

Krabben Balkan-Art

280 g Krabbenfleisch aus der Dose,
2 Zwiebeln (je 40 g),
1 Knoblauchzehe,
2 grüne Paprikaschoten (250 g),
250 g Tomaten,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1/8 l Weißwein,
1 Prise Safran,
2 Eßlöffel Zitronensaft.

Krabbenfleisch abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und würfeln. Paprikaschoten putzen, Kerngehäuse raussschneiden, abspülen, trockentupfen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Stengelansätze raussschneiden und achteln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig werden lassen. Paprikastreifen und Tomatenachtel zufügen. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein angießen. Bei schwacher Hitze noch 7 Minuten garen.

Krabben reingeben. 3 Minuten erwärmen. Safran in Zitronensaft auflösen. Zum Schluß reingeben. Abschmecken und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 185.

Wann reichen? Mit Stangenbrot zum Abendessen. Dazu schmeckt ein spritziger Rheinwein.



Krabben Balkan-Art: Ein überraschend pikanter Genuß.

Krabben chinesische Art



300 g Krabbenfleisch aus der Dose,
1 1/2 Eßlöffel chinesischer Reiswein oder Sherry,
1 1/2 Eßlöffel Sojasoße,
1 gestrichener Eßlöffel Speisestärke,
1/2 Teelöffel Ingwerpulver,
1 Prise Knoblauchsatz,
20 g Butter,
1 Paket Tiefkühlerbsen (450 g),
3 Eßlöffel Wasser,
Salz,
1 Stange Lauch (100 g),
3 Eßlöffel Öl.

Mögen Sie chinesisch? Dann müssen Sie diese Krabben unbedingt mal probieren. Sie schmecken nämlich sehr gut.

Krabbenfleisch abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Reiswein oder Sherry, Sojasoße, Speisestärke, Ingwerpulver und Knoblauchsatz in einer Tasse verrühren. Über die Krabben gießen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Butter in einem Topf erhitzen. Unaufgetaute Erbsen reingeben. Wasser angießen. Leicht

TIP

Safran ist sehr lichtempfindlich und verliert leicht sein Aroma. Bewahren Sie ihn darum immer in dunklen, fest schließenden Gefäßen auf.

salzen. 6 Minuten im geschlossenen Topf dünsten. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in gleichmäßig feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch bei starker Hitze 1 Minute darin anbraten. Krabben mit Marinade reingeben. Unter Rühren 2 Minuten braten. Erbsen zufügen. Unter vorsichtigem Rühren noch 3 Minuten braten. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 235.

Beilagen: Körnig gekochter Reis. Als Getränk paßt Weißwein, stilecht wäre natürlich chinesischer Reiswein.

Krabben in Dillsoße

250 g Nordsee-Krabben aus der Dose.

Für die Soße:

20 g Butter oder Margarine,
20 g Mehl,
1/4 l heiße Hühnerbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1/8 l Weißwein,
2 Eigelb,
4 Eßlöffel Sahne,
2 Bund Dill.

Nordsee-Krabben auf einem Sieb abtropfen lassen. Butter oder Margarine im Topf erhitzen. Mehl reinrühren und in 3 Minuten hellgelb schwitzen. Unter Rühren Hühnerbrühe angießen. 5 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Weißwein abschmecken.

Eigelb mit Sahne im Becher verquirlen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb-Sahne-Mischung reinrühren. Soße bis kurz vorm Kochen erhitzen.

Dill abspülen, trockentupfen, fein schneiden und untermischen. Zum Schluß Nordsee-Krabben in der Soße 3 Minuten erwärmen. Nicht mehr kochen lassen, da die Soße sonst gerinnt.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 210.

Wann reichen? In kleinen Reisrändern oder Blätterteig-Pasteten als warme Vorspeise oder zum Abendessen. Das passende Getränk: Wein von der Nahe. PS: Krabben in Dillsoße kann man auch so anrichten: Eine ausgespülte Tasse etwa zu 1/3 mit Krabbenfleisch füllen. Körnig ge-

kochten, heißen Reis draufgeben und in die Tasse pressen. Das Ganze auf vorgewärmte Teller stürzen. Mit heißer Dillsoße übergießen.

Anstelle von Dill können Sie alle beliebigen Kräuter in die Soße geben und den Geschmack damit variieren.

Krabben in Gelee

4 Eier,
8 Blatt weiße Gelatine,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Hühnerbrühe aus Würfeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Glas Weißwein,
1 Eßlöffel Estragonessig,
1 Prise Zucker,
200 g Krabbenfleisch aus der Dose,
1 Gewürzgurke,
60 g Champignons aus der Dose.
Zum Garnieren:
4 Tomaten,
1 Bund Petersilie oder 1 Kästchen Kresse,
 $\frac{1}{2}$ Tube Mayonnaise (50 g).

Eier in einen Topf mit kochendem Wasser geben, in 10 Minuten hartkochen. Abschrecken und abkühlen lassen.

Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser einweichen. Hühnerbrühe aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Weißwein, Estragonessig und Zucker kräftig abschmecken. Gelatine ausdrücken und in der heißen Brühe unter Rühren auflösen.

Vier Glasförmchen oder Tassen mit kaltem Wasser ausspülen.

Die Böden mit Geleebrühe bedecken (einen Spiegel gießen). Im Kühlschrank erstarren lassen.

Inzwischen Krabbenfleisch abtropfen lassen. Eier schälen und in Scheiben, Gewürzgurke in Streifen schneiden. Champignons abtropfen lassen und halbieren.

Aus Krabben, Eiern, Gewürzgurke und Champi-



Krabben in Gelee eignen sich gut als Vorspeise, als Abendimbiß oder zu einem Kalten Büfett.

gnons ein Muster auf die Geleespiegel legen. Nur so viel kalte Brühe aufgießen, daß die Zutaten nicht schwimmen. Wieder im Kühlschrank erstarren lassen.

Dann jedes Förmchen mit Krabben, Eischeiben, Gewürzgurkenstreifen, Champignons und Geleeauffüllung auffüllen. Im Kühlschrank zugedeckt erstarren lassen.

Vorm Anrichten Tomaten waschen, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten in Scheiben oder Achtel schneiden. Petersilie oder Kresse im ganzen kurz abrausen, die Blättchen mit der Küchenschere abschneiden und mit Haus-

haltspapier trockentupfen. Förmchen oder Tassen kurz in heißes Wasser tauchen. Rand mit einem spitzen Messer lösen. Krabben in Gelee auf Teller oder eine Platte stürzen. Mit Tomatenstückchen und Petersilien- oder Kresseblättchen umlegen. Mayonnaisetupfer auf die Eischeiben setzen.

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

Kalorien pro Person: Etwa 225.

Wann reichen? Mit Toastbrot und Butter als Vorspeise, Abendimbiß oder zum Kalten Büfett.

PS: Krabben in Gelee können Sie auch mit Remouladensauce garnieren.

Krabben in süßsaurer Soße

Krabber i sürsød sauce



400 g tiefgekühlte Krabben,
2 Möhren (160 g),
1 grüne Paprikaschote (100 g),
1 Eßlöffel Butter (10 g),
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 kleine Dose Ananas (250 g),
1 kleines Glas Mixed Pickles (220 g),
je 2 Eßlöffel Essig und Öl (40 g),
je 1 Eßlöffel Sherry und Sojasoße,
1 Eßlöffel Speisestärke (15 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Bund Dill.



Krabben Kopenhagen müssen Sie unbedingt mal probieren.

Es handelt sich hier zwar um ein dänisches Rezept. Aber man kann annehmen, daß es von Seeleuten aus Asien mitgebracht wurde. Die Zutaten sind nämlich für Dänemark etwas ungewöhnlich.

Krabben nach Vorschrift auftauen lassen. Möhren putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.



Bei diesem Gericht hat die asiatische Kochkunst Pate gestanden: Krabben in süßsaurer Soße.

Paprikaschote halbieren, putzen und waschen. Abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Möhren und Paprika reingeben und in 3 Minuten anbraten. Mit Fleischbrühe aufgießen. Ananas auf einem Sieb abtropfen lassen. Saft auffangen, in den Topf geben. Ananas würfeln und mit den abgetropften Mixed Pickles in den Topf geben. Essig, Öl, Sherry und Soja-soße reingeben. Abgetropfte Krabben zugeben und alles heiß werden lassen. Speisestärke drüberstäuben. Gut verrühren. Aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und mit dem gewaschenen, trockengetupften, gehackten Dill bestreuen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 280.

Beilagen: Butterreis oder Curryreis. Als Getränk ein dänisches Bier oder ein leichter Weißwein.

Krabben Kopenhagen

400 g tiefgekühlte Krabben,
2 Eigelb,
1 Eßlöffel Essig (10 g),

4 Eßlöffel Öl (40 g),
4 Eßlöffel Sahne (40 g),
1 Teelöffel Senf,
125 g Sellerie,
3 Möhren (240 g),
2 säuerliche Äpfel (250 g),
4 große Salatblätter,
1 Kästchen Kresse.

Klar, daß aus Kopenhagen ein Fischsalat kommen muß. Und ein sehr delikater dazu. Sie müssen ihn unbedingt mal probieren: Krabben nach Vorschrift auftauen lassen.

Eigelb mit Essig in einer Schüssel schaumig schlagen. Öl tropfenweise zugeben. Sahne und Senf unterrühren. Sellerie und Möhren putzen, waschen, trocken tupfen und fein raffeln.

In die Soße rühren. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse rausschneiden und die Äpfel auch raffeln. Mit den abgetropften Krabben in den Salat mischen. Zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

Salatblätter in kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und eine Glasschüssel damit auslegen. Krabbensalat einfüllen. Kresse abrausen, die Blättchen mit einer Küchenschere abschneiden und mit Haushaltspapier trockentupfen. Salat damit garnieren. Bis zum Servieren kühl stellen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.



Genuß aus der asiatischen Küche: Krabbenbällchen indisch.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Beilage: Geröstetes Toastbrot mit Butter.

Krabben- bällchen indisch

Jhinga Kabab



375 g Krabbenfleisch aus der Dose,

2 Zwiebeln (80 g),
½ Bund Petersilie,
3 Zweige frische oder
½ gestrichener Eßlöffel
getrocknete Minze,
1 Scheibe frisches
Weißbrot (20 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
½ Teelöffel gemahlener
Ingwer,

1 Ei,
4 Eßlöffel Zitronensaft,
6 Eßlöffel Erbsmehl,
1 gestrichener Teelöffel
gemahlener Koriander,
1 Spritzer Tabasco-Soße,
2 Eßlöffel kaltes Wasser,
4 Eßlöffel Öl.

Zum Garnieren:
1 Zitrone.

Krabbenfleisch abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie und Minze abspülen, trocken tupfen und auch hacken. Weißbrot entrinden, sehr fein schneiden. Krabben, Zwiebeln, Petersilie, Minze, Weißbrotkrumen, Salz, Pfeffer und Ingwer in einer Schüssel vermischen. Ei und Zitronensaft reingeben. Zutaten gut verkneten. Mit einem Kochlöffel zu einer glatten Masse schlagen. Bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

Erbsmehl, Koriander, Tabasco-Soße, Wasser und etwas Salz zu einem dicken, glatten Teig rühren.

Aus dem Krabbenteig 4 runde, etwa 2 cm dicke Bällchen formen. Öl in einer Pfanne sehr heiß wer-

den lassen. Krabbenbällchen beidseitig mit Erbsmehlteig bestreichen und in die Pfanne geben. Auf jeder Seite 5 Minuten braten. Die knusprig goldbraunen Krabbenbällchen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Zitrone unter lauwarmem Wasser waschen. Trockentupfen und achteln. Krabbenbällchen indisch damit garnieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 290.

Beilagen: Körnig gekochter Reis, Fenchelsalat mit Orangen. Dazu als Getränk ein spritziger Mosel.

Krabben-Birnen

Für die Soße:

3 Eßlöffel Joghurt (60 g),
2 Eßlöffel Sahne (30 g),
Salz, weißer Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Zucker.

Für die Birnen:

4 vollreife Birnen
(450 g),
Saft einer halben Zitrone,
1 Glas (2 cl) Birnengeist,
210 g Nordsee-Krabben
aus der Dose.

Für die Garnierung:

2 Tomaten (120 g),
8 Champignonköpfe aus
der Dose (60 g),
½ Kästchen Kresse.

Für die Soße Joghurt mit Sahne in eine kleine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen leicht schaumig schlagen. Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker zugeben. Pikant abschmecken.

Birnen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Längs halbieren. Den Stengel bitte dranlassen. Die Blüten rauschneiden. Mit einem Teelöffel das Kerngehäuse und etwas Fruchtfleisch rausheben. Schnittflächen dünn mit Zitronensaft bestreichen. Darüber den Birnengeist geben.

Krabben abtropfen lassen. In die Aushöhlungen füllen. 4 Krabben für die Garnierung zurücklassen. Soße vorsichtig über die Krabben-Birnen verteilen.

Für die Garnierung Tomaten waschen. Stengelansätze rauschneiden. Tomaten vierteln. Jedes Viertel an der Oberseite einige Male fächerförmig einschneiden. Auf jede Birnenhälfte kommt ein Tomatenviertel. Daneben jeweils ein gut abgetropfter Champignonkopf und eine Krabbe. Kresse unter kaltem Wasser abbrausen. Gut abtropfen lassen. Oder mit Haushaltspapier trockentupfen. Jeweils kleine Sträußchen auf und an die Birnen legen. Kalt servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 165.

Wann reichen? Als Vorspeise, kleines Abendessen, Imbiß zum Weinabend oder auch als Bestandteil eines Kalten Büfets.

Krabbenbrot

4 Scheiben Vollkornbrot
(120 g),
40 g Butter,
280 g Nordsee-Krabben
aus der Dose,
30 g Butter oder Margarine
zum Braten, 4 Eier,
Salz, weißer Pfeffer.

Für die Garnierung:
½ Kästchen Kresse,
4 Radieschen (60 g),
1 Gewürzgurke aus dem
Glas (80 g).

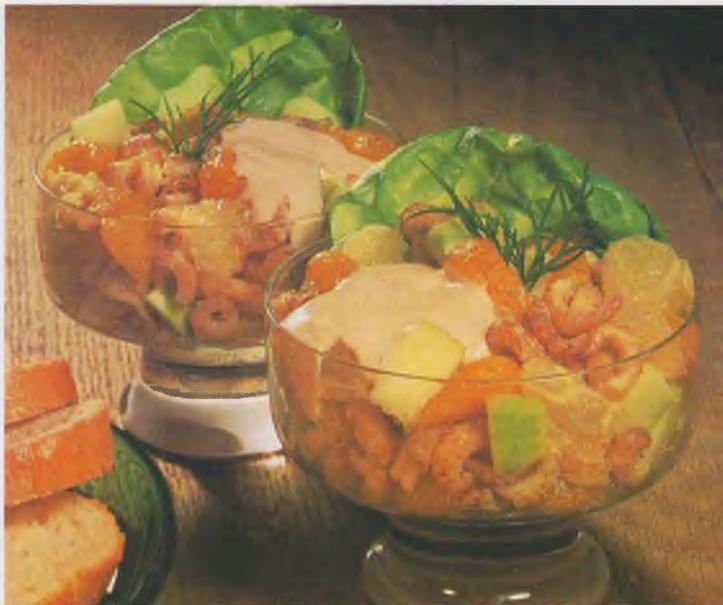
Vollkornbrot mit Butter bestreichen. Je eine Scheibe auf einen Teller legen. Krabben abtropfen lassen. Auf dem Brot verteilen. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Eier vorsichtig reingleiten lassen. Das Eigelb darf nicht verlaufen. Eiweiß mit Salz und Pfeffer gut würzen. Eier 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Auf jede Krabbenschnitte ein Spiegelei setzen.



Krabben-Birnen: Ein Imbiß für den gemütlichen Weinabend.



Krabbenbrot: Schmeckt auch als Katerfrühstück ausgezeichnet.



Der Auftakt zu einem festlichen Essen: Krabben-Cocktail.

Für die Garnierung Kresse und Radieschen unter kaltem Wasser abspülen. Kresse abtropfen lassen und kleine Sträußchen schneiden. Radieschen trocken tupfen, in Scheiben schneiden. Gewürzgurke abtropfen lassen. Auch in Scheiben oder in Fächer schneiden. Krabbenbrote mit Gurke, Kresse und Radieschen garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 375.

Wann reichen? Als Abendessen oder als Imbiß zu Bier. Gut geeignet auch als Katerfrühstück.

Krabben-Cocktail

200 g tiefgekühlte Krabben,

1 Eßlöffel Zitronensaft,

1 Grapefruit (200 g),

1 Apfel (150 g),

½ Dose Mandarin-

Orangen (100 g).

Für die Marinade:

⅓ l Sahne,

2 Eßlöffel

Tomatenketchup (40 g),

Salz, Saft einer Zitrone,

Paprika edelsüß,

1 Prise Zucker,

1 Eßlöffel Weinbrand.

Für die Garnierung:

4 Salatblätter,

1 kleines Bund Dill.

Krabben auftauen. Mit Zitronensaft beträufeln. Grapefruit schälen, filetieren und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Apfel schälen, Kerngehäuse rausstechen und auch würfeln. Mandarin-Orangen abtropfen. Abgetropfte Krabben (12 für die Garnierung zurücklassen) mit dem Obst in einer Schüssel mischen. Für die Marinade Sahne in einer Schüssel leicht schlagen. Mit Tomatenketchup verrühren. Mit Salz, Zitronensaft, Paprika, Zucker und Weinbrand würzen. Über die Krabben-Obst-Mischung gießen. Vorsichtig mischen. 4 Cocktailgläser mit je einem gewaschenen, trocken-



Hübsch mit Soßen angerichtet, wird Krabben-Dip zur echten Attraktion auf dem Abendbrotisch.

geschwenkten Salatblatt auslegen. Krabben-Cocktail darin verteilen. Mit je 3 Krabben und mit gewaschenem, trockengetupftem Dill garnieren. Bis zum Servieren kalt stellen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 7 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 220.

Wann reichen? Als Vorspeise vor einem festlichen Essen.

Krabben-Dip

200 g tiefgekühlte Krabben,

Saft einer Zitrone.

Für die Zitronensoße:

1 Zitrone,

125 g Mayonnaise,

2 Eßlöffel Sahne

(30 g),

2 Teelöffel Senf,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker.

Zum Panieren:

2 Eier,

3 Eßlöffel Mehl (30 g),

Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Ingwerpulver,
Knoblauchsatz,
6 Eßlöffel Öl zum Braten
(60 g).

Krabben mit Zitronensaft beträufelt in einer Schüssel auftauen lassen.

In der Zwischenzeit Zitrone unter heißem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trocknen. Dünn abschälen und Schale in sehr feine Streifen (Julienne) schneiden. Beiseite stellen. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Mit der Mayonnaise, Sahne, Senf und den Gewürzen in einer Schüssel verrühren. Zitronenstreifen unterheben. Zugedeckt kühl stellen. Aufgetaute Krabben abtropfen lassen oder mit Haushaltspapier trocken tupfen.

Eier und Mehl in einer Schüssel verquirlen. Salz, Pfeffer, Ingwerpulver und Knoblauchsatz reinrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Krabben in den Teig tau-

TIP

Krabben-Dip können Sie mit fast allen fertig gekauften oder selbst zubereiteten Cocktailsoßen variieren.

chen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und im Öl in 3 Minuten rundherum goldbraun braten. Rausnehmen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Soße in ein Schälchen füllen. Die Krabben in die Zitronensoße dippen. **Vorbereitung:** Ohne Auftau- und Kühlzeit 20 Min. **Zubereitung:** 30 Minuten. **Kalorien pro Person:** Etwa 525.

Wann reichen? Als Imbiß am Abend oder als Zwischenmahlzeit.



Spargel und Käse gehören zum Krabben-Frikassee gratiniert.

Krabben-Eierkuchen

250 g tiefgekühlte Krabben,
 1/2 kleines Glas
 Champignons (75 g),
 Saft einer halben Zitrone,
 3 Spritzer Worcestersoße.
 Für den Teig:
 4 Eigelb,
 4 Eßlöffel Mehl (40 g),
 1 Schuß Mineralwasser,
 Salz, 4 Eiweiß,
 40 g Margarine,
 2 Eßlöffel
 geriebener Edamer (20 g).

Krabben auftauen lassen. Abgetropfte Champignons blättrig schneiden. Beides in einer Schüssel mischen, mit Zitronensaft und Worcestersoße beträufeln. Für den Teig Eigelb, Mehl und Mineralwasser miteinander in einer Schüssel verrühren. Salzen. Abgetropfte Krabben und Champignons zugeben. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Unter den Teig heben.

Margarine in der Pfanne erhitzen. Nacheinander 4 Krabben-Eierkuchen backen. Mit Käse bestreuen. Aufs Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen 2 Minuten übergrillen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 12 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

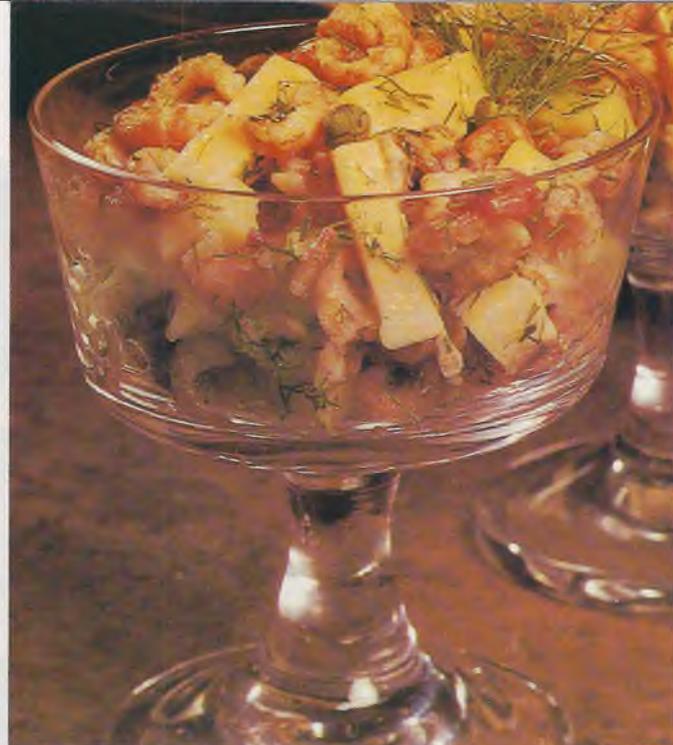
Beilage: Kopfsalat.

Krabben-Fischerfrühstück

Siehe Fischerfrühstück.

Krabben-Frikassee gratiniert

200 g tiefgekühlte Nordsee-Krabben,
 1/2 Dose Spargelspitzen (100 g), 20 g Butter,
 1 Teelöffel Mehl (5 g), Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß,
 2 Eigelb, 1/8 l Sahne,
 40 g geriebener Emmentaler Käse,
 Butter zum Einfetten,



Ein Leckerbissen aus der schnellen Küche: Krabben-Käse-Salat.

3 Eßlöffel Semmelbrösel (30 g),
 1 Eßlöffel Butter (20 g).

Krabben auftauen lassen. Spargelspitzen auf einem Sieb abtropfen lassen. Gemüsewasser aufheben. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reingeben und 5 Minuten unter Rühren durchschwitzen. Gemüsewasser mit Wasser auf 1/4 l auffüllen. In die Mehlschwitze rühren, aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eigelb und Sahne in einer Schüssel mit etwas Soße verquirlen. Wieder in die Soße rühren. Käse unterziehen und bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom

Herd nehmen. Abgetropfte Krabben und Spargelspitzen unterheben.

Feuerfeste Form mit Butter einfetten. Frikassee reinfüllen. Semmelbrösel drüberstreuen, Butter in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene stellen. Backzeit: 3 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

In der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 265.

Beilage: Kopfsalat oder Toast mit Butter. Als Getränk Rheinwein.



Delikat und meisterhaft zubereitet: Krabben-Frucht-Salat.

Krabben-Frucht-Salat

Für den Salat:

200 g tiefgekühlte Nordsee-Krabben,
2 Orangen (300 g),
2 Bananen (220 g),
2 säuerliche Äpfel (300 g),
1 Gewürzgurke (80 g).

Für die Marinade:

½ Glas Mayonnaise (125 g),
2 Eßlöffel Dosenmilch (30 g),

Saft einer halben Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker,
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
1 Messerspitze Curry.

Für die Garnierung:

1 kleines Glas
Tomatenpaprika (100 g).

Krabben in einer Schüssel nach Vorschrift auftauen lassen. Orangen schälen (auch die weiße Haut muß weg), entkernen und würfeln. Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelstücke und Gewürzgurke würfeln. Mit den abgetropften Krabben alle Zutaten in einer Schüssel gut mischen.

Für die Marinade Mayonnaise mit Dosenmilch und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika und Curry pikant würzen. Über den Salat gießen und unterheben. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Rausnehmen, eventuell nachwürzen und noch mal mischen. In einer Glasschüssel anrichten. Tomatenpaprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Salat damit garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 420.

Beilage: Toast mit Butter. Als Getränk paßt ein herber Moselwein.

PS: Krabben-Frucht-Salat wird noch kalorienärmer, wenn Sie bei der Marinade die Hälfte der Mayonnaise durch Joghurt ersetzen.



Bei diesem Krabben-Omelett brauchen Sie bestimmt keine Angst um die schlanke Linie zu haben.

Krabben-Käse-Salat

250 g Nordsee-Krabben, tiefgekühlt oder frisch.

Für die Marinade:

3 Eßlöffel Öl (30 g),
1 Teelöffel Senf (10 g),
2 Eßlöffel Weinessig (20 g),
1 Prise Zucker,
Salz, weißer Pfeffer.

Außerdem:

200 g Emmentaler Käse,
1 Röhrchen Kapern (30 g),
1 Bund Dill.

Die tiefgekühlten Nordsee-Krabben in einer Schüssel nach Vorschrift auftauen lassen.

Für die Marinade in einer Schüssel Öl und Senf verrühren. Tropfenweise den Essig einrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Käse in ½ cm dicke Scheiben, dann in 3 mm breite, 2 cm lange Stifte schneiden. In die Marinade geben. Kapern abgießen und auf einem Brett grob hacken. Zum Käse geben. Dill unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen. Sträußchen abzupfen. Die Hälfte fein hacken und über den Käse streuen. Rest zum Garnieren zurücklassen. Aufgetaute Krabben abgetropft, frische so in die Schüssel geben. Alles vorsichtig mischen. Zugedeckt im Kühl-

schränk 20 Minuten durchziehen lassen. Mit zurückgelassenen Dillsträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Wann reichen? Mit geröstetem Toastbrot als Vorspeise oder als leichten Abendimbiß.

Krabbenkroketten belgisch

Siehe Belgische Krabbenkroketten.

Krabben-Omelett

200 g tiefgekühlte Krabben,
1 Zwiebel (40 g),
10 g Butter,
1 Teelöffel Mehl (5 g),
4 Eßlöffel Milch (40 g),
Salz, Pfeffer,
8 Eier, 1 Schuß Wasser,
40 g Butter, 1 Zitrone,
½ Bund Petersilie.

Krabben auftauen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Butter im Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin hellgelb werden lassen. Erst Mehl, dann Milch zugeben und rühren. Bei schwacher Hitze 3 Minuten kochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Krabben abtropfen lassen. Bis auf 3 Eßlöffel alle Krabben zugeben. Eier mit Wasser, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Butter portionsweise in der Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Eiermasse reingießen. Mit einer Gabel mehrmals vom Rand zur Mitte schieben, bis die Masse stockt. Aufpassen, damit sie nicht ansetzt. Ein Viertel der Krabbenfüllung in die Omelett-Mitte geben. Zum Omelett zusammenklappen. Auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen. Insgesamt vier Omeletts backen. Zurückgelassene Krabben im Bratfett der Omeletts schwenken. Omeletts damit, mit Zitronenvierteln und gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 340.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Champignoncremesuppe mit Schinken. Als Hauptgericht Krabben-Omelett mit gemischtem oder Kopfsalat in Zitronenmarinade. Für ganz Hungerige gibt's Petersilienkartoffeln dazu. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen leichten Weißwein oder Bier und als Dessert Brot pudding mit Orangengeschmack.



Krabben-Pizza: Von diesem Gericht werden ganz sicher auch Pizza-Muffel begeistert sein.

Krabben-Pastete

4 Blätterteig-Pasteten (fertig gekauft).

Für die Füllung:

140 g Nordsee-Krabben aus der Dose,

Saft einer Zitrone,

20 g Butter oder Margarine,

20 g Mehl,

¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

Salz, weißer Pfeffer,

1 kräftiger Spritzer

Worcestersoße,

½ Teelöffel Senf,

1 Prise Zucker.

Für die Garnierung:

4 Stengel Estragon,

1 Zitrone.

Blätterteig-Pasteten auf einem ungefetteten Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. In 15 Minuten heiß werden lassen.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu die Krabben abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Zitronensaft drübergießen. Zugedeckt 5 Minuten marinieren.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen.

Mehl reinstreuen. 2 Minuten durchschwitzen. Unter Rühren die heiße Fleischbrühe zugießen. Salz, Pfeffer, Worcestersoße und Senf zufügen. Soße 5 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Krabben (4 Krabben zum Garnieren zurücklassen) reingeben und erhitzen.

Blätterteig-Pasteten aus dem Backofen nehmen. Auf eine vorgewärmte Platte oder auf vier kleine vorgewärmte Teller stellen. Füllung mit Zucker abschmecken und reingeben. Die Pastetendeckel jeweils schräg draufsetzen. Estragon unter kaltem, Zitrone unter warmem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Je einen Estragonstengel und

eine Krabbe auf die Pasteten setzen. Zitrone vierteln. Jeweils ein Viertel an jede Pastete legen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 245.

Unser Menüvorschlag: Die Krabben-Pastete als Vorspeise. Als Hauptgericht Frikandeau mit Blumenkohl polnisch und Petersilienkartoffeln und zum Dessert unsere Gelee-Orangen. Als Getränk servieren Sie einen Weißwein.

Krabben-Pizza

1 Paket Tiefkühl-Hefeteig (450 g), Mehl zum Ausrollen, 1 Eßlöffel Öl (20 g), 200 g dünn geschnittener Emmentaler Käse, 6 Tomaten (360 g), 1 Dose Nordsee-Krabben (270 g), 10 eingelegte schwarze Oliven,

Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Teelöffel getrockneter Oregano, 4 Eßlöffel Olivenöl.

Hefeteig nach Vorschrift auftauen. Auf bemehlter Arbeitsfläche zum Kreis von 30 cm Durchmesser ausrollen. Springform mit Öl einfetten. Mit dem Teig auslegen. Am Rand etwas hochziehen. Mit Käse belegen.

Tomaten mit heißem Wasser übergießen. Häuten, Stengelansätze rauschneiden, Tomaten vierteln, entkernen. Abgetropfte Krabben, Tomaten und abgetropfte, entkernte Oliven auf die Pizza verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln. 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort aufgehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Sofort heiß servieren.



Italienischer Krabbensalat.



Krabben-Reis ist als Hauptgericht oder Beilage wirklich eine ganz feine Sache, mit der Sie sich bei jedem Gast sehen lassen können.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 795.

Beilage: Gemischter Salat.

Krabben-Reis

200 g tiefgekühlte Krabben, Saft einer halben Zitrone, 250 g Langkornreis, Salz, 2 l Wasser, 1 Eßlöffel Rosinen (10 g), 1 Zwiebel (40 g), 30 g Margarine, 2 Teelöffel Currypulver, $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 5 Eßlöffel Sahne (75 g), weißer Pfeffer, 2 Eßlöffel Mandelstifte (20 g), 2 hartgekochte Eier.

Krabben auftauen. Mit Zitronensaft beträufeln. Gewaschenen Reis im gesalzenen, siedenden Wasser in 15 Minuten garen. Auf ein Sieb schütten. Mit kaltem Wasser abschrecken.

Abtropfen lassen. In einer Schüssel im Backofen warm stellen.

Rosinen in einer Tasse mit warmem Wasser quellen lassen. Zwiebel schälen und hacken. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 10 Minuten hellbraun braten. Currypulver reinrühren. Mit der heißen Fleischbrühe auffüllen. 3 Minuten kochen lassen. Sahne, Pfeffer und die abgetropften Krabben zugeben. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom Herd nehmen.

Mandeln in der Pfanne goldgelb rösten. Eier schälen. Ganz fein hacken. In die Soße geben. Auch die abgetropften Rosinen. Soße unter den trockenen Reis mischen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 470.

Wann reichen? Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder als Hauptgericht mit gemischtem Salat.

Krabbensalat

1 Dose Nordsee-Krabben (270 g), Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Dose Champignons (75 g), 2 Scheiben Ananas aus der Dose (160 g), 2 grüne Äpfel (300 g), 2 hartgekochte Eier, 50 g Walnußkerne, 4 Eßlöffel Mayonnaise (80 g), 3 Tropfen Tabascosoße, $\frac{1}{2}$ Bund Dill, Paprika edelsüß.

Krabben abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln. Salzen und pfeffern. Abgetropfte Champignons blättrig schneiden, abgetropfte Ananas würfeln, Äpfel waschen, halbieren, entkernen und ungeschält würfeln. Eier schälen. Ein Ei hacken. Walnußkerne grob zerkleinern. Alles mit den Krabben in einer

Schüssel mischen. Mayonnaise mit Tabascosoße abschmecken, unter den Salat mischen. Zweites Ei schälen und achteln. Salat mit Ei achteln, gewaschenem, trockengetupftem Dill und Paprika garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

Beilage: Toast mit Butter.

Krabbensalat italienisch



250 g tiefgekühlte Krabben, Saft einer Zitrone, 1 grüne Paprikaschote (110 g), $\frac{1}{2}$ kleine Sellerieknolle (100 g), 1 hartgekochtes Ei. Für die Marinade: 4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),



Krabben-Schnitten schwedisch: Mit Eischeiben garnieren.

2 Eßlöffel Weinessig,
1 gestrichener
Teelöffel Senf,
Salz, Pfeffer,
1 Knoblauchzehe.
Zum Garnieren:
2 Tomaten (80 g),
1 hartgekochtes Ei,
½ Bund Petersilie.

Krabben auftauen lassen. In eine Schüssel geben. Mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und klein hacken. Sellerie schälen, waschen, grob raspeln, mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Ei schälen und fein hacken. Alles mit den abgetropften Krabben mischen. Für die Marinade Olivenöl, Essig und Senf in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und der geschälten, fein gehackten Knoblauchzehe mischen. Unter den Salat mischen. Ziehen lassen. Tomaten waschen, Stengelansätze rauschneiden, ach-

TIP

Kennen Sie den 20-Minuten-Krabbensalat? Mayonnaise, Ketchup, Cognac, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Krabben und Bananenscheiben zufügen. 10 Minuten kalt stellen, anrichten und servieren. Dauert garantiert nur 20 Minuten.

teln. Ei schälen und auch achteln. Petersilie waschen und hacken. Salat mit einem Kranz aus Ei- und Tomatenachteln garnieren. Mit Petersilie bestreut servieren. Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten. Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 215.
Beilage: Stangenweißbrot mit Butter.

Krabben-Schnitten schwedisch

Varm Krabbsmörgås



1 Dose Krabben (270 g),
Saft einer halben Zitrone,
1 Eigelb,
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
20 g Margarine,
20 g Mehl,
1 kleines Glas Champignons (150 g),
1 Eßlöffel Portwein,
3 Eßlöffel geriebener Emmentaler Käse (45 g),
1 Eßlöffel gehackte Walnüsse (10 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
4 Scheiben Toastbrot (80 g).
Für die Garnierung:
1 hartgekochtes Ei,
¼ Bund Petersilie.

Die überbackenen Krabben-Schnitten werden in Schweden bevorzugt als Vorspeise gereicht. Sie eignen sich aber auch gut als abendlicher Imbiß. So werden sie gemacht: Krabben abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft beträufeln. Eigelb mit Sahne in einer Schüssel verquirlen. Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren, dann die Sahne-Eigelb-Mischung. Rühren, bis die Mischung bindet (sie darf aber nicht kochen). Vom Herd nehmen. Abgetropfte Champignons fein hacken. Mit Portwein, Käse, Walnüssen, Salz, Pfeffer und den Krabben zur Sahnemischung geben. Toastbrot auf einer Seite goldgelb rösten. Ungetoastete Seite mit Krab-

benmasse bestreichen. In der Mitte etwas anhäufen. Aufs Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. In der Zwischenzeit für die Garnierung Ei schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und zerpfücken. Blech aus dem Ofen nehmen. Krabben-Schnitten auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Jede Schnitte mit Eischeiben und Petersilie garnieren. Heiß servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 335.

Krabbensoße

1 Dose Nordsee-Krabben (270 g),
Saft einer Zitrone,
40 g Butter,
20 g Mehl,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
⅓ l Sahne,
Salz, weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer,
1 Bund Dill (oder ½ Eßlöffel getrocknete Dillspitzen).

Abgetropfte Krabben in eine Schüssel geben. Mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren. Heiße Fleischbrühe angießen. Tomatenmark dazugeben. 5 Minuten schwach kochen lassen. Sahne und Krabben reingeben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und dem restlichen Zitronensaft würzen. Nicht mehr kochen. Gewaschenen, gehackten Dill (oder getrocknete Dillspitzen) reinrühren. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

Wozu reichen? Zu feinem gekochtem oder gegrilltem Fisch, aber auch zu hartgekochten Eiern.

Krabbensuppe

200 g tiefgekühlte Nordsee-Krabben,
1 grüne Paprikaschote (110 g),
30 g Margarine,
30 g Mehl,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
¼ l heiße Milch,
¼ l Weißwein,
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Bund Schnittlauch.

Krabben nach Vorschrift auftauen lassen.

Paprikaschote halbieren, putzen, waschen, abtrocknen und in ganz dünne Streifen schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen. Paprikastreifen darin in 3 Minuten anbraten. Mehl drüberstäuben. Fleischbrühe unter Rühren angießen und 5 Minuten kochen lassen. Milch und Weißwein zugeben. Tomatenmark reinrühren. Krabben reingeben und die Suppe bis kurz vorm Kochen erhitzen. Salzen und pfeffern.

Den Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein schneiden. Suppe in eine vorgewärmte Terrine füllen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 210.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unsere Krabbensuppe. Als Hauptgericht Falscher Hase Suprême mit Erbsen französisch und Butterkartoffeln. Zum Nachtisch Fruchtsalat Garda.

Krabbensuppe grün

Siehe Grüne Krabbensuppe.

Krabbensuppe westindisch



Für die Suppe:
1 küchenfertige Poularde von 1200 g,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Möhren (160 g),
½ Sellerieknolle (125 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 Stange Lauch (120 g),
2 l Wasser,
1 Lorbeerblatt,
6 Pfefferkörner.
Für den Reis:
125 g Langkornreis,
¾ l Wasser, Salz.
Außerdem:
200 g tiefgekühlte Nordsee-Krabben,
30 g Butter,
2 Teelöffel Currypulver,
4 Bananen (450 g).

Westindien, die mittelamerikanische Inselwelt, die Kolumbus fälschlich für das von ihm gesuchte Indien hielt, hat eine besonders interessante und vielseitige Küche. Denn viele Nationen haben hier mitgekocht. Besonders beliebt sind Fleischgerichte, die erst durch Meerestiere ihren letzten Pfiff bekommen. Wie diese Krabbensuppe. Poularde unter fließend kaltem Wasser innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Möhren und Sellerie putzen, waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, grob würfeln. Lauch putzen, in Scheiben schneiden, waschen und abtropfen lassen. Alles in die Poularde füllen. Mit Holzstäbchen zustekken.

Wasser mit Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in einem Topf aufkochen. Poularde reingeben. 100 Minuten kochen lassen.

Reis auf ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Wasser mit Salz in einem



Westindische Krabbensuppe. Oder: Was lange währt, wird gut.



Schnelles Essen: Krabbensuppe mit Paprika und Weißwein.

Topf zum Kochen bringen. Reis reingeben. 20 Minuten bei niedrigster Hitze garen. Reis auf ein Sieb geben, abschrecken und abtropfen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel warm stellen. Krabben nach Vorschrift auftauen lassen.

Poularde rausnehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Gemüsefüllung aus dem Huhn nehmen. Mit der Hälfte der Brühe (Lorbeerblatt und Pfefferkörner rausnehmen) durch ein Haarsieb in eine Schüssel streichen.

Butter in einem Topf erhitzen. Curry einrühren. Passierte Brühe aufgießen und durchkochen lassen. Abgetropfte Krabben reingeben und heiß werden lassen. Bananen schälen, mit einer Gabel gut zerdrücken und zugeben. Poularde häuten, Fleisch von den Knochen lösen, in dünne Streifen schneiden und in die Suppe geben. Auch den Reis reingeben. Durchrühren und in einer vorgewärmten Suppenterrine servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 125 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 670.

Beilage: Kleine Brötchen.

Krabbentost Hamburg

Für die Garnierung:
1 kleiner Kopf Salat (150 g),
Saft einer Zitrone,
4 Tomaten (240 g),
2 hartgekochte Eier.

Für den Toast:
80 g Butter,
1 Zwiebel (40 g),
360 g Nordsee-Krabben aus der Dose,
2 Eier,
Salz, Paprika edelsüß,
1/2 Bund Schnittlauch,
4 Weißbrotscheiben (80 g).

Hamburg ist Deutschlands Krabbenumschlagplatz Nr. 1. Wen wundert es, daß man in der Hansestadt die besten Krabbengerichte serviert. Dieser Krabbentost ist besonders lecker

und läßt sich in Minuten-schnelle zubereiten.

Salat zerpflücken. Blätter unter kaltem Wasser abspülen. Auf einem Sieb abtropfen lassen oder in einem sauberen Geschirrtuch trockenschwenken.

Blätter rosettenartig auf vier Teller schichten. Mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und Stengelansätze rausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. In den Rand der Salatblätter legen. Hartgekochte Eier schälen und in Achtel schneiden. Beiseite legen.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel schälen und fein hacken. In etwa 5 Minuten bei geringer Hitze glasig braten. Die abgetropften Krabben in die Pfanne geben.

Eier in einer kleinen Schüssel verquirlen. Mit Salz und Paprika gut würzen. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden. In die verquirlten Eier geben. Über die Krabben gießen und stocken lassen. Hin und wieder umrühren. Das dauert etwa 5 Minuten.

Weißbrotscheiben im Toaster rösten. Mit der restlichen Butter bestreichen. Auf die Salatblätter legen. Pfanne vom Herd nehmen. Das Krabben-Rührei auf die Toastscheiben häufen. Eiachtel an den Toastrand legen. Sofort servieren.

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

Krabbentopf chinesisch

Siehe Chinesischer Krabbentopf.

Kräcker garniert

Siehe Cracker.

Kraftbrühe

Siehe Bouillon, Consommé double royal und Fleischbrühe.

Kraftbrühe Colbert

Für 6 Personen



Für die Kraftbrühe:
500 g Rindfleisch zum Kochen,

1 1/2 l Wasser, Salz,
1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Suppengrün.

Für das Gemüse:

100 g Möhren,
50 g weiße Rüben
(z. B. Teltower Rübchen),
75 g grüne Bohnen,
50 g frische enthülste Erbsen,

1 l Wasser, Salz.

Für die Eier:

1 1/2 l Wasser, Salz,
1 Eßlöffel Essig,
6 Eier.

Jean Baptiste Colbert (1619 bis 1683) ist nicht nur als Gründer der französischen Akademie der Wissenschaften berühmt, sondern vor allem als Finanzgenie. Er war es, der durch den Merkantilismus die Kassen Königs Ludwigs XIV. füllte. Natürlich auf Kosten des Volkes. Erstaunlich eigentlich, daß ihm trotzdem eine so vorzügliche Suppe gewidmet wurde.

Für die Kraftbrühe Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Mit kaltem Wasser und Salz in einen Topf geben. Zwiebel schälen, Suppengrün putzen und waschen. Unzerschnitten zum Fleisch geben. 120 Minuten leise kochen lassen. Zwischendurch abschäumen, damit die Brühe schön klar wird.

In der Zwischenzeit Möhren und weiße Rüben schälen. Unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In 1/2 cm große Würfel schneiden. Grüne Bohnen, wenn nötig, fädeln. Unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Erbsen waschen und auch abtropfen lassen. Wasser in 2 Töpfe verteilen.

Salzen und zum Kochen bringen. Bohnen in den ersten Topf geben. 10 Minuten kochen lassen. Dann kommen die Erbsen dazu. Noch 15 Minuten kochen. In den zweiten Topf kommen die Möhren- und Rübenwürfel. Auch 15 Minuten kochen. Alles auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Fleischbrühe durch ein Sieb gießen. Mit Salz abschmecken und noch mal in den Topf geben. Das Gemüse zufügen. Einmal kurz aufkochen. Suppe heiß halten.

Für die Eier Wasser mit Salz und Essig in einem Topf aufkochen. Eier aufschlagen. Einzeln in eine Suppenkelle geben. Vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen (Wasser darf nicht sprudeln). In 5 Minuten darin gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Auf 6 Suppenteller verteilen. Suppe draufgeben. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden und 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Wann reichen? Als Vorspeise bei einem festlichen Essen oder als Mitternachtsuppe. Sie können dann die Kraftbrühe und das Gemüse schon vorher kochen, so daß Sie nur noch die Eier zubereiten und das Gemüse in der Suppe aufwärmen müssen.

PS: Das Rindfleisch können Sie am nächsten Tag mit einer Meerrettichsoße servieren.

Kraftbrühe geist

Siehe Geeiste Fleischbrühe.

Krambambuli

1 1/2 l Wasser,
3 Eßlöffel schwarze Teeblätter (20 g),
1 Flasche Rotwein (3/4 l),
abgeriebene Schale einer Zitrone,
4 Eßlöffel Zitronensaft,



Sehr dekorativ wirkt es, wenn der Teepunsch Krambambuli in einem Kessel zubereitet wird.

Kraftbrühe Colbert können Sie sehr gut als Vorsuppe oder als Mitternachtssuppe servieren.



$\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener
Zimt,
1 kleiner Zuckerhut
(250 g),
 $\frac{1}{4}$ l Weinbrand.

Krambambuli, dieser wohl-
schmeckende Teepunsch,
wirkt besonders bei un-
freundlichem Wetter Wun-
der. Man kann das Getränk
in einem normalen Koch-
topf brauen, aber es sieht
besonders hübsch aus,
wenn es in einem attrakti-
ven Kessel bei Tisch zube-
reitet wird. Es reicht für
4 Personen.

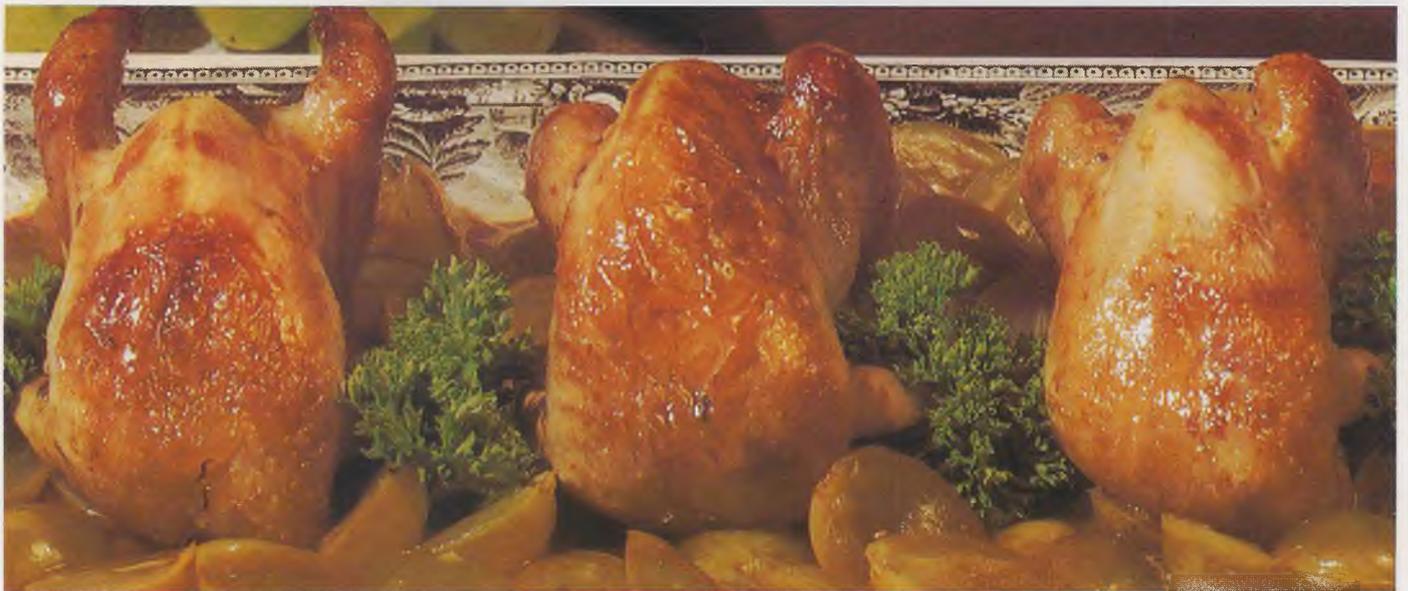
Wasser in einem Topf auf-
kochen. Teeblätter in eine
große Kanne geben, spru-
delnd kochendes Wasser
drübergießen. Tee 5 Minu-
ten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Rot-
wein, Zitronenschale und
-saft in einem Topf auf-
kochen. Tee durch ein Sieb
in den kochenden Wein
gießen. Zimt zugeben. Gut
durchrühren. Auf den Topf-
rand eine Zuckerzange oder
ein Drahtnetz legen und
den Zuckerhut drauflegen.
Mit Weinbrand begießen
und anzünden. Wenn der
Zucker durchgelaufen ist,
abschmecken und nach Be-
lieben noch süßen. Durch-
sieben und kochend heiß
in Teegläsern servieren.

Krammets- vögel

Krammetsvögel gehören
zur Familie der Drosseln,
von denen Amsel und Sing-
drossel die bekanntesten
sind. Zwar stehen wild le-
bende Krammetsvögel in
Deutschland unter Natur-
schutz. Doch brauchen Fein-
schmecker auf diese zarten
kleinen Vögel nicht zu ver-
zichten. Denn Zuchtvögel
dürfen verkauft werden.
Und aus dem Ausland wer-
den sogar wild lebende im-
portiert. Beide Arten wer-
den bei uns tiefgekühlt an-
geboten. In gut sortierten
Feinkostgeschäften bekom-
men Sie sie auch als Fertig-
gericht in Dosen.

Die nur 60 bis 100 g schwe-
ren Krammetsvögel oder



Die nur 60 bis 100 g schweren Krammetsvögel oder Wacholderdrosseln gehören zu den erlesenen kulinarischen Genüssen.

Wacholderdrosseln gehören zu den ganz besonders erlesenen kulinarischen Genüssen. Ihr Fleisch ist ausgesprochen zart und mager, außerdem sehr würzig und schmackhaft.

Übrigens bedeutet Krammetsvogel und Wacholderdrossel ein und dasselbe. Denn Krammet ist nichts anderes als Wacholder. Und Wacholderbeeren sind das Leibgericht der kleinen Krammetsvögel. Apropos Wacholder: Er ist wohl das typischste Gewürz für diese Vögel. Probieren Sie es mal, einfach eine Wacholderbeere in den Rumpf stecken und den Vogel dann wie gewohnt garen. Schmeckt wirklich sehr gut.

Krammetsvögel aus dem Arbois



8 tiefgekühlte Krammetsvögel von je 70 g,
200 g Weintrauben (nach Möglichkeit aus dem Arbois),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Dose Weinblätter (350 g),
100 g fetter Speck (vom Metzger in hauchdünne Scheiben geschnitten),
40 g Butter oder Margarine,

1 Glas gelber Arbois-Wein, zum Beispiel Château Châlon,
 $\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse.

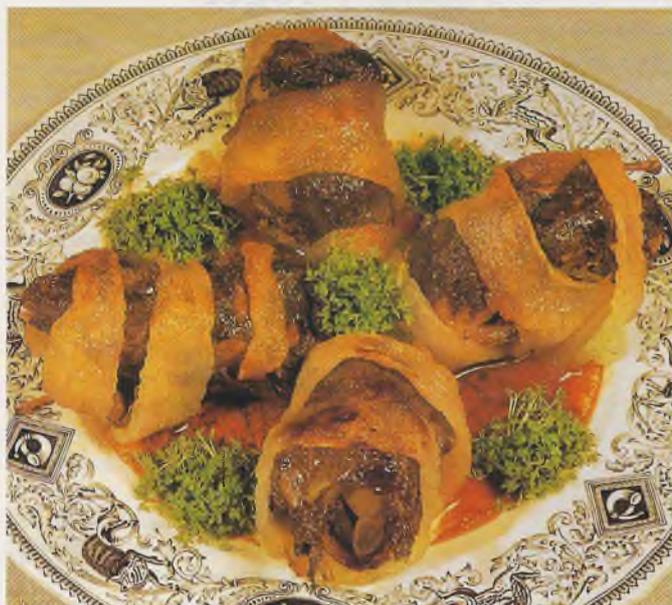
Mit unserem Rezept Krammetsvögel aus dem Arbois können Sie sogar ausgesprochene Feinschmecker noch überraschen. Denn es wird mit echtem Arbois-Wein zubereitet, der an den Weinbergen der Côtes du Jura wächst. Und die Côtes du Jura ist nun mal die Landschaft Frankreichs, aus der die außergewöhnlichsten und exquisitesten Weine kommen. Krammetsvögel nach Vorschrift auftauen lassen. In der Zwischenzeit Weintrauben unter kaltem Was-

ser waschen. Abtropfen lassen und die Beeren von den Stielen zupfen. Häuten und entkernen.

Fruchtfleisch dann fein hacken.

Aufgetaute Krammetsvögel innen und außen unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Gehackte Weinbeeren reingeben.

Weinblätter abtropfen lassen. Krammetsvögel zuerst darin und dann in Speckscheiben einwickeln. Butter oder Margarine in einem Bräter oder einem großen Topf erhitzen. Die Vögel reinlegen. Auf jeder Seite 6 bis 8 Minuten braten.



Ein Genuß für Feinschmecker: Krammetsvögel aus dem Arbois.



Diese Krammetsvögel werden mit pikanter Hühnerleber gefüllt.

Rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Warm stellen. Arbois-Wein in den Bratfond gießen und damit loskochen. Etwa 3 Minuten leicht einkochen lassen.

Zwischendurch Kresse unter kaltem Wasser abbrausen. Gut abtropfen lassen. Mit einer Schere kleine Sträußchen abschneiden und die Krammetsvögel damit garnieren. Bratfond drübergießen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 475.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Wildkraftbrühe aus der Dose. Krammetsvögel aus dem Arbois mit Salat Herzen in Sahnemarinade und jungen Kartoffeln als Hauptgericht. Zum Dessert empfehlen wir Ihnen Cassata Napolitana und als Getränk wieder einen Arbois-Wein.

Krammetsvögel flambiert

8 tiefgekühlte Krammetsvögel von je 70 g, 400 g Weintrauben, Salz, weißer Pfeffer, 100 g fetter Speck (vom Metzger in hauchdünne Scheiben geschnitten), 50 g Butter oder Margarine, 4 Glas (je 2 cl) Armagnac, 1/2 Bund Petersilie.

Dieses Rezept verdanken wir M. Jacques Miqueau, dem Präsidenten der Amis du vin de Bordeaux, der außerdem noch Winzer und Gastronom ist. Durch dieses erlesene Gericht beweist er wieder einmal, daß die Franzosen zu Recht in dem Ruf stehen, echte Gourmets zu sein.

Krammetsvögel nach Vorschrift auftauen lassen. In der Zwischenzeit Weintrauben unter kaltem Wasser

abspülen. Abtropfen lassen und die Beeren von den Stielen zupfen, halbieren und entkernen.

Aufgetaute Krammetsvögel innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen salzen und pfeffern. Jeweils mit einigen Weinberhälften füllen. Dann mit Speckscheiben umwickeln. Butter oder Margarine in einem großen Topf oder Bräter erhitzen. Krammetsvögel reinlegen. 5 Minuten braten, dann umdrehen. Restliche Weinbeeren reingeben. Vögel noch mal 5 Minuten braten. Speckscheiben abnehmen. Die Vögel mit Armagnac begießen und flambieren. Wenn der Alkohol ausgebrannt ist, die Vögel rausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Weinbeeren rundherum verteilen. Bratfond drübergießen. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. In kleinen Sträußchen an die Krammetsvögel legen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 535.

Beilagen: Kresse- oder Kopfsalat und Strohkartoffeln. Dazu einen besonders guten Wein servieren, zum Beispiel einen Medoc.

Krammetsvögel gefüllt

8 tiefgekühlte Krammetsvögel von je 70 g.

Für die Füllung:

4 Hühnerlebern (100 g), 1 kleine Zwiebel (30 g), 2 Eßlöffel Semmelbrösel (20 g), 1 Eigelb, 20 g Butter, 1 Wacholderbeere, Salz, weißer Pfeffer, 1 Messerspitze getrocknete Zitronenmelisse.

Außerdem:

80 g Butter oder Margarine, 1 kleiner Kopf Salat, Saft einer Zitrone.

Krammetsvögel auftauen lassen. In der Zwischenzeit Hühnerlebern von Haut und Sehnen befreien. Unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken. Zwiebel schälen und auch fein hacken. Mit den Hühnerlebern in eine Schüssel geben. Semmelbrösel, Eigelb und Butter zufügen. Wacholderbeere zerdrücken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenmelisse pikant würzen. Gut mischen. Aufgetaute Krammetsvögel innen und außen unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Füllung reingeben. Öffnung mit Holzstäbchen feststek-

ken. Krammetsvögel mit Salz und Pfeffer einreiben. Butter oder Margarine in einem Bräter oder großen Topf erhitzen. Die Vögel reinlegen. Auf jeder Seite 5 Minuten braten. In der Zwischenzeit Salat putzen. Blätter unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen oder mit Haushaltspapier trockentupfen. Eine große Platte damit belegen. Mit Zitronensaft beträufeln. Gebratene Krammetsvögel drauflegen. Bratfond drübergießen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 420.

Beilagen: Junge Erbsen mit Spargelspitzen und Butter- oder Petersilienkartoffeln oder Mandelkroketten.

Krammetsvögel mit Oliven

8 tiefgekühlte Krammetsvögel von je 80 g, Salz, weißer Pfeffer, 40 g Margarine, 1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 2 Glas (je 2 cl) Madeira, 1 Glas schwarze Oliven (95 g),



Krammetsvögel mit schwarzen Oliven machen jedes Menü zu einem festlichen Sonntagsessen.



Mit Mandeln und Rosinen gefüllt: Krapfen holländische Art.

1 Eßlöffel Speisestärke (15 g),
1 Bund Petersilie.

Krammetsvögel nach Vorschrift auftauen lassen. Unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Margarine in einem Bräter erhitzen. Vögel reingeben und rundherum in 10 Minuten anbraten. Heiße Fleischbrühe und Madeira zugießen. Oliven abtropfen lassen, entsteinen und auch in den Bräter geben. Zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen. Vögel rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in einem Becher glattrühren und unter Rühren in die Soße geben. Aufkochen lassen. Abschmecken. Über die Krammetsvögel gießen. Petersilie waschen, trocken tupfen und in Sträußchen zupfen. Die Platte garnieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 345.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Artischockenböden Colbert. Als Hauptgericht die Krammetsvögel mit Oliven, Gemüse-Orangensalat und Butter- oder Dauphinekartoffeln. Als Dessert empfehlen wir Ihnen unsere Gefüllten Birnen und als Getränk einen spritzigen Weißwein von der Mosel oder aus dem Elsaß.



◀ Die Festung Marienberg ist das bekannteste Wahrzeichen der unterfränkischen Metropole Würzburg.

Krapfen

Siehe Berliner Pfannkuchen und Fastnachtskrapfen.

Krapfen holländische Art

Für 6 Personen



Für den Teig:
650 g Mehl, 30 g Hefe,
150 g Zucker,
¼ l lauwarme Milch,
1 kräftige Prise Salz, 2 Eier,
½ Teelöffel geriebene Muskatnuß,
60 g Margarine,
2 Eßlöffel Öl (20 g).

Für die Füllung:
1 Eßlöffel Rum,
½ Teelöffel Zimt,
je 70 g gehackte Mandeln,
Rosinen und Zitronat,
1 säuerlicher Apfel (150 g),
Butter oder Margarine zum Einfetten.

Außerdem:
1 l Öl oder 750 g Kokosfett,
75 g Zucker,
1 ½ Teelöffel Zimt.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas Zucker und 3 Eßlöffel Milch zum Vorteig verrühren. Etwas Mehl vom Rand drüberstäuben. 15 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen. Restlichen Zucker, restliche Milch, Salz, Eier und Muskat zugeben. Margarine in Flöckchen auf

den Rand setzen. Alles zu einem glatten Teig kneten. So lange schlagen, bis er Blasen bildet und sich vom Schüsselrand löst. Eine Schüssel mit Öl einfetten. Teig reingeben und mit dem restlichen Öl bestreichen. Mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten zur doppelten Menge aufgehen lassen. Teig nochmal durchschlagen, dann zu einer Rolle formen. Teigstücke abschneiden, zu Kugeln von 3 cm Durchmesser formen. Für die Füllung Rum und Zimt in einer Schüssel mischen, Mandeln, gewaschene, gut trockengetupfte Rosinen und gewürfeltes Zitronat dazu. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Apfelstücke würfeln. Auch reingeben und alles mischen. Mit einem Teelöffel Füllung abnehmen, in die Krapfen drücken. Teig drüberziehen und wieder zu Kugeln formen. Krapfen auf ein mit Butter oder Margarine eingefettetes Backblech legen. Mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort noch mal 20 Minuten aufgehen lassen.

Öl oder Kokosfett in einem großen Topf auf 180 Grad erhitzen. Immer 3 bis 4 Krapfen auf einmal reingeben und rundherum knusprig braun backen. Jede Portion braucht etwa 4 Minuten. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen. Zucker und Zimt auf einem Teller mischen. Krapfen darin wenden und noch warm servieren. Ergibt 24 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 236.

Wann reichen? Zum Nachmittagskaffee oder, wie in Holland, als Dessert nach einem festlichen Essen mit Braten oder Geflügel.

Krapfen mit Kräuterfüllung

Für 6 Personen

Für den Teig:
300 g Mehl, 2 Eier,
Salz, 6 Eßlöffel Wasser.
Für die Füllung:
300 g tiefgekühlter Spinat,
1 Zwiebel (70 g),
40 g Butter oder Margarine,
1 Bund frischer oder 1 Tee-
löffel getrockneter Kerbel,
Salz,
200 g Kalbsbratwurst,
1 Ei,
2 Eßlöffel Semmelbrösel
(20 g).
Mehl zum Ausrollen.
Zum Kochen:
2 l Wasser, Salz.
40 g geriebener Emmentaler zum Bestreuen.

Unsere Krapfen mit Kräuterfüllung kommen aus der fränkisch-würzburgischen Gegend und werden ausnahmsweise mal nicht in Fett ausgebacken, sondern wie Klöße in Wasser gegart. Sie sind daher besonders bekömmlich. Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Eier, Salz und Wasser. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit einem Deckel oder einem Teller zudecken. 20 Minuten an einem warmen Platz ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu den Spinat in 10 Minuten antauen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Butter oder Margarine in einem flachen Topf oder in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel reingeben. In 5 Minuten goldgelb werden lassen. Spinat zufügen. Kerbel unter fließend kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Blätter von den harten Stengeln pflücken und fein hacken. Zum Spinat geben (getrockneten Kerbel so reingeben). Salzen. 3 Mi-



Gefülltes Kraut ungarische Art. Das ist ein kräftig gewürztes Schlemmermahl für sechs Personen.

nuten kochen lassen. Dabei hin und wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Bratwurst häuten, Brät durch den Fleischwolf drehen. Mit dem Ei und den Semmelbröseln unter den Spinat mischen und abschmecken. Etwas abkühlen lassen.

Teig auf einem bemehlten Brett 2 mm dick ausrollen. Kreise mit einem Durchmesser von 10 cm ausstechen. Füllung darauf verteilen. 1 cm Rand lassen. Die Ränder mit kaltem Wasser bestreichen. Den Teig zu Halbkreisen zusammenklappen. An den Rändern fest zusammendrücken.

Wasser mit Salz in einem Topf sprudelnd aufkochen. Krapfen reingleiten lassen. In 15 Minuten gar ziehen (nicht mehr kochen!) lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Geriebenen Käse drüberstreuen. Sofort heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 620.

Beilagen: Tomatensoße und gemischter Salat.

Kraut gefüllt ungarische Art

Töltött Káposzta

Für 6 Personen



Für das Kraut:

1 Kopf Weißkohl (1000 g),
2 l Wasser, Salz.

Für die Füllung:

75 g Langkornreis,

¼ l Wasser, Salz,

125 g durchwachsener Speck,

1 Eßlöffel

Schweineschmalz (15 g),

1 Zwiebel (40 g),

je 1 rote und grüne

Paprikaschote (220 g),

250 g Rindergehacktes,
2 Eier,

½ Teelöffel getrockneter

Majoran,

Paprika edelsüß,
schwarzer Pfeffer.

Außerdem:

750 g frisches Sauerkraut,
Margarine zum Einfetten,

¼ l heiße Fleischbrühe aus
Würfeln,

je 2 Eßlöffel Tomaten-
mark und -ketchup (80 g),

1 Prise Zucker,

Paprika edelsüß,

weißer Pfeffer.

Bei den Ungarn ist dieses Menü sehr beliebt. Zur Freude der Touristen, die es schätzen gelernt haben. Paprika und Paprikaschoten dürfen nicht fehlen.

Weißkohl putzen, waschen und den Strunk rausschneiden. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Weißkohl reingeben. 10 Minuten kochen lassen. Rausnehmen. Abtropfen lassen. Vorsichtig die einzelnen Blätter ablösen. Beiseite stellen.

Für die Füllung Reis auf ein Sieb geben und unter kaltem Wasser mehrmals waschen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Abgetropften Reis reingeben. 10 Minuten bei niedriger Hitze kochen lassen. Auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Speck fein würfeln und mit dem Schweineschmalz in einer Pfanne zerlassen. Zwiebel schälen und würfeln. In die Pfanne geben und in 5 Minuten bei kleiner Hitze hellbraun anbraten. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Auch in die Pfanne geben und 3 Minuten unter Rühren weiterbraten. Dann das Hackfleisch dazu. Alles noch mal 5 Minuten braten. Rausnehmen und in einer Schüssel mit den Eiern verrühren. Reis auch reinrühren. Mit Majoran, Paprika, Pfeffer und Salz würzen.

Sauerkraut mit zwei Gabeln auseinanderzupfen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit der Margarine einen Bräter einfetten und das Sauerkraut darin verteilen. 2 Eßlöffel Füllung auf je 1 Kohlblatt geben. Zwei Seiten zur Mitte schlagen und von vorn nach hinten fest aufrollen. Sind die Kohlblätter zu klein, legen Sie zwei zusammen. Die aber dann mit Garn umwickeln. Kohlrödeln nebeneinander auf das Sauerkraut legen.

Fleischbrühe mit Tomatenmark und -ketchup in einem Becher verrühren. Mit Zucker, Paprika und Pfeffer würzen. Über den Kohl gießen. Deckel drauflegen und 60 Minuten leicht kochen lassen. Vorsichtig

rausnehmen und alles auf einer Platte anrichten. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilage: Kartoffelklöße oder Petersilienkartoffeln und als Getränk Bier.

Krautbraten aus Bamberg

Siehe Bamberger Krautbraten.

Krauteintopf

250 g weiße Bohnen,
1 Lorbeerblatt,
1 Messerspitze getrockneter Thymian,
100 g fetter Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Teelöffel Paprika edelsüß,
500 g Sauerkraut, Salz,
Zucker, weißer Pfeffer,
¼ l heißes Wasser,
4 Tomaten (240 g),
500 g Fleischwurst,
⅛ l Sahne,
½ Bund Petersilie.

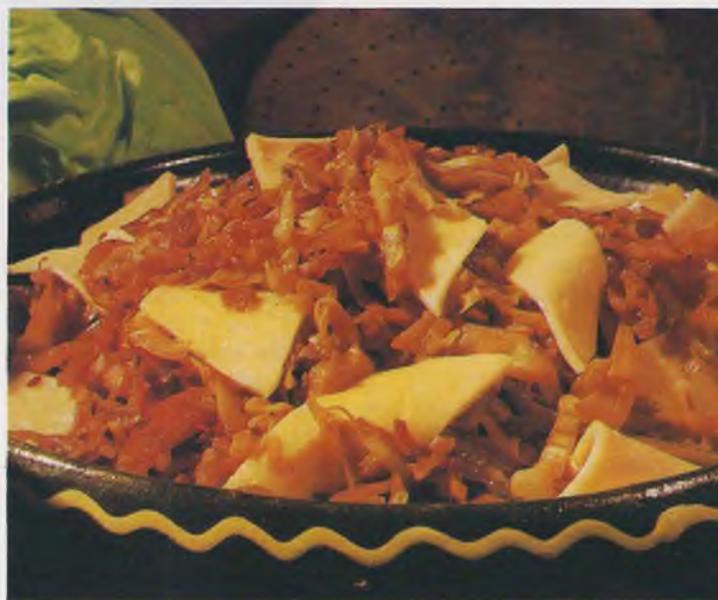
Bohnen am Vorabend in einer Schüssel mit Wasser bedeckt einweichen.

Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser in einen Topf geben. Lorbeerblatt und Thymian zugeben. Bei mittlerer Hitze 60 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Speck klein würfeln. Zwiebeln schälen, auch fein würfeln. Speck in einem Topf auslassen. Zwiebeln darin in 10 Minuten goldgelb braten. Paprika reinrühren. Sauerkraut mit zwei Gabeln zerpfücken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Zum Speck in den Topf geben. Noch 3 Minuten mitbraten.



Krauteintopf ist eine Freude für jeden verwöhnten Gaumen.



Krautfleckerl: Eine herzhaft und nahrhafte Angelegenheit.



Krautknödel schmecken gut zu Schweine- oder Hammelbraten.

Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Heißes Wasser zugießen. Einmal gut durchrühren, zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen.

Tomaten häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten klein würfeln. Die Fleischwurst auch häuten. Wurst in Scheiben schneiden. Mit den Tomatenwürfeln 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter das Kraut heben.

Bohnen mit dem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und in das Kraut mischen. Sahne reinrühren.

Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen. Trokentupfen und hacken. Krauteintopf in eine vorgewärmte Terrine füllen und mit der Petersilie bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 825.

Beilage: Frisches Landbrot und als Getränk Bier.

Krautfleckerl



Für das Kraut:

1 Kopf Weißkohl (750 g),
1 Zwiebel (40 g),
40 g Schweineschmalz,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Kümmel,
1 Eßlöffel Essig,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Für den Teig:

1 Ei, 1 Prise Salz,
1 Eßlöffel Wasser,
150 g Mehl.
Mehl zum Ausrollen,

1 1/2 l Wasser zum Kochen,
Salz,
Paprika edelsüß zum Bestreuen.

Wer an die österreichische Küche denkt, sieht vor sich meistens Berge von Kaiserschmarrn, Nockerln, Palatschinken und andere süße Leckereien. Aber auch die Krautfleckerln gehören zu den typisch österreichischen Spezialitäten. Eine herzhaft und nahrhafte Angelegenheit, die prima schmeckt und gar nicht allzu schwer zuzubereiten ist. Für das Kraut Weißkohl putzen, vierteln und den Strunk dabei rausschneiden. Viertel unter kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Schweineschmalz mit Zucker in einem Topf erhitzen. Der Zucker soll dabei leicht bräunlich werden. Kraut und Zwiebel reingeben. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Essig würzen. Kraut 10 Minuten nur im Fett dünsten. Dabei hin und wieder umrühren, damit es nicht anbrennt. Fleischbrühe zugießen. Topf schließen. 40 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit den Teig zubereiten. Dazu Ei mit Salz und Wasser in einer Schüssel verrühren.



Nach und nach etwa die Hälfte des Mehles einrühren. Restliches Mehl mit den Händen einkneten. Der Teig muß dabei glatt und trocken werden. Auf einem bemehlten Backbrett oder auf der bemehlten Arbeitsfläche nudeldick (etwa 2 mm) ausrollen. 30 Minuten trocknen lassen. Erst in 2 cm breite Streifen, dann in Rauten schneiden, die typische Fleckerlform.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salzen. Die Fleckerl reingeben. 8 Minuten sprudelnd kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Das Kraut abschmecken. Fleckerl zugeben und mischen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Paprika bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 310.

Wozu reichen? Zu Hackbraten Frankfurter Art oder zu Fleischklößchen in Tomatensoße. Oder reichen Sie Krautfleckerl ohne Beilagen – einfach als fleischloses Mittagessen.

PS: Wenn Sie's herzhafter mögen, machen Sie die Krautfleckerl zum Auflauf. Dazu wird die Flüssigkeit vom Kraut mit etwas Mehl gebunden. Eine feuerfeste Form einfetten, mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Krautfleckerl reinfüllen, mit geriebenem Käse überstreuen, Butterflockchen draufsetzen und 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Dann sofort heiß servieren.

Krautknödel

1 kleiner Kopf Weißkohl (etwa 500 g),
1 l Wasser,
Salz,
weißer Pfeffer,
4 altbackene Brötchen (200 g),
1/8 l Milch,
50 g geräucherter fetter Speck,
1 Zwiebel (40 g),
1 Ei,
40 g Mehl,
1 Messerspitze geriebene Muskatnuß,
1 Messerspitze gemahlener Kümmel,
1 Bund Petersilie,
2 l Wasser.

Weißkohl putzen, vierteln und dabei den Strunk rausschneiden. Kohlviertel waschen. Wasser mit Salz und Pfeffer in einem Topf sprudelnd aufkochen lassen. Kohl reingeben und zugedeckt 20 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Brötchen 1 cm groß würfeln. In eine Schüssel geben. Mit etwas Salz bestreuen. Milch in einem Topf erwärmen, drübergießen. Weichen lassen.

Kohl mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen. Gut abtropfen lassen. Mit einem Messer grob hacken. Abkühlen lassen. Speck und die geschälte Zwiebel würfeln. Speck in einer Pfanne hellbraun braten. Zwiebel reingeben und so lange weiterbraten, bis der Speck knusprig braun ist.

Kohl leicht ausdrücken und in eine Schüssel geben. Speck und Zwiebel drübergießen. Brötchenwürfel, Ei, Mehl, Muskat, Kümmel, Salz und Pfeffer dazugeben und alles zu einem Teig

verarbeiten. Petersilie unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und hacken. In den Teig kneten.

Wasser salzen und in einem großen Topf sprudelnd aufkochen lassen.

Aus dem Teig einen etwa 6 cm großen Probekloß formen. 15 Minuten in dem Wasser gar ziehen lassen. Rausnehmen und abtropfen lassen. Mit 2 Gabeln aufreißen und prüfen, ob der Kloß locker ist. Ist er zu fest, dem Teig einige Eßlöffel Milch zufügen. Ist er zu weich, etwas Mehl unterkneten. Aus der Teigmasse 8 Klöße formen und wie den Probekloß garen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und so lange warm stellen, bis alle Klöße fertig sind.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Wann reichen? Als Beilage zu Schweine- oder Hammelbraten.

Kraut-Palatschinken ungarisch

Für 6 Personen



Für die Füllung:

1 kleiner Kopf Weißkohl (800 g),

Salz, weißer Pfeffer,

1 rote Paprikaschote (150 g),

50 g Schweineschmalz,

1 Teelöffel Zucker (5 g),

$\frac{1}{8}$ l heißes Wasser,

30 g Mehl,

1 Becher saure Sahne

(100 g),

75 g durchwachsener

Speck,

3 Zwiebeln (120 g),

1 Teelöffel Kümmel.

Für den Eierkuchenteig:

100 g Mehl,

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

$\frac{1}{8}$ l Mineralwasser,

3 Eier,

1 Prise Zucker, Salz,
50 g Margarine.

Palatschinken nennt man in Österreich und den ehemaligen Gebieten der k. und k.-Monarchie, also auch in Ungarn, hauchdünne Eierkuchen mit süßer oder pikanter Füllung. Diese Kohlfüllung ist typisch ungarisch.

Für die Füllung Weißkohl putzen, waschen, abtropfen lassen. Strunk rausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben. Salz und Pfeffer drüberstreuen. Zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und abtrocknen. In feine Streifen schneiden.

Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Zucker reingeben und in 3 Minuten leicht bräunen. Kohl und Paprikastreifen zugeben und 10 Minuten unter Rühren anbraten. Heißes Wasser drübergießen. Zugedeckt 20 Minuten dünsten.

Mehl mit saurer Sahne in einem Becher glattrühren. In den Kohl rühren, aufkochen und 5 Minuten kochen lassen.

Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen. Zwiebeln schälen und auch würfeln. 10 Minuten im Speck hellbraun braten. Mit dem Kümmel in den Kohl rühren. Mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken. Kohl warm stellen.

Für den Eierkuchenteig Mehl in eine Schüssel geben. Nach und nach Milch, dann Mineralwasser reinrühren. Zum Schluß die Eier mit Zucker und Salz reingeben. Gut verquirlen. Margarine portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Jeweils eine Schöpfkelle Teig reingießen. Palatschinken von jeder Seite in 3 Minuten goldbraun backen. Rausnehmen und auf einen Teller geben. Etwas Kohlfüllung draufgeben. Palatschinken zusammenrollen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen, bis alle sechs Palatschinken fertig sind.

Vorbereitung: Ohne Durchziehzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 445.

Wann reichen? Mit Schweinekoteletts, Frikadellen oder Kalbsbraten als Mittagessen. Mit brauner Butter begossen oder mit geriebenem Käse bestreut als Abendessen. Auf jeden Fall schmeckt dazu ein kühles Bier.

Kraut-Sputel

Für die Klöße:

250 g Mehl,

25 g Hefe,

$\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,

1 Teelöffel Zucker

(5 g),

1 Prise Salz,

1 Ei,

50 g Margarine.

Für das Kraut:

1 Zwiebel (40 g),

40 g Schweineschmalz,

500 g Sauerkraut,

2 Wacholderbeeren,

Salz,



Kraut-Palatschinken: Hauchdünner Eierkuchen mit einer pikanten Kohlfüllung aus Ungarn.

1 Eßlöffel Zucker
(20 g),
1/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
4 Kasseler Koteletts
von je 150 g.

Kraut-Sputel ist ein altes Bauern-Rezept aus der Rhön. Besonderheit: Kraut, Klöße und Fleisch werden in einem Topf gegart.

Wer einen schönen alten Eisentopf besitzt, sollte das Gericht darin kochen und auch servieren. Sonst eine feuerfeste Form nehmen.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. 2 Eßlöffel warme Milch und den Zucker drüberstreuen. Mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen.

Restliche Milch, Salz und Ei draufgeben. Margarine in Flöckchen auf den Rand setzen. Von außen nach innen einen Teig kneten. So lange schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Rand löst. Noch mal 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit für das Kraut die Zwiebel schälen und würfeln. Schweineschmalz in einem Topf oder in einer feuerfesten Form erhitzen, Zwiebel reingeben und in 3 Minuten hellbraun anbraten.

Sauerkraut mit zwei Gabeln zerpfücken, auf einem Sieb abtropfen lassen. Kraut, Wacholderbeeren, Salz, Zucker und Fleischbrühe zu der Zwiebel geben. Zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.

Kasseler Koteletts unter kaltem Wasser kurz abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fächerförmig in das Sauerkraut stellen.

Aus dem Hefeteig vier Klöße formen und zwischen die Koteletts legen.

Topf zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Garzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.



Dieser Krautstrudel ist eine herzhafteste Spezialität nach einem Rezept der österreichischen Küche.

TIP

Krautstrudel ist erst dann richtig, wenn der Teig auf der Zunge zergeht. Rollen Sie ihn darum immer papierdünn aus.

Topf aus dem Ofen nehmen und den Kraut-Sputel darin servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 865.

Unser Menüvorschlag: Vorweg als Appetitanreger unseren Americano-Cocktail. Kraut-Sputel als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen Bier oder kräftigen Rotwein und als Dessert Birnen Imperial.

Krautstrudel

Für 6 Personen



Für die Füllung:

1 Kopf Weißkohl (Kraut) von 1500 g,

2 Zwiebeln (100 g),

40 g Schweineschmalz,

20 g Butter,

1 Eßlöffel Zucker (15 g),

1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Eßlöffel Kümmel,

je 1 Teelöffel

Essig und Mehl.

Für den Teig: 250 g Mehl,

1 kräftige Prise Salz,

2 Eßlöffel Öl (20 g),

1/8 l lauwarmes Wasser,

1 Teelöffel Essig.

Mehl zum Ausrollen.

60 g Butter

zum Bestreichen.

Margarine zum Einfetten.

Für die Garnierung:

1/2 Bund Petersilie,

1 Tomate (60 g).

In Österreich gibt's den besten Krautstrudel. Sagen die Österreicher. Aber eigentlich schmeckt er überall - vorausgesetzt, er ist nach dem richtigen Rezept zubereitet. Probieren Sie mal dieses! Ihre Familie wird es zu schätzen wissen.

Für die Füllung Weißkohl putzen und vierteln. Den Strunk dabei rauschneiden. Die Viertel unter kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Schweineschmalz und Butter in einem Topf erhitzen. Kraut und Zwiebeln reingeben. Unter Rühren in 10 Minuten glasig werden lassen. Zucker drüberstreuen. Unter weiterem Rühren Kraut und Zwiebeln mit dem Zucker leicht bräunen. Heiße Fleischbrühe zugießen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Essig würzen. In etwa 20 Minuten beißfest dünsten. Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren, das Kraut damit binden.



Schnittlauch, Petersilie, Dill und Kresse gehören zu einer richtigen kräftigen Kräuter-Bouillon.

In der Zwischenzeit den Strudelteig zubereiten. Dazu Mehl auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Salz, Öl, Wasser und Essig. Die Zutaten erst mit einer Gabel mischen. Dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Unter einer vorgewärmten Schüssel (oder in einer Plastiktüte) 20 Minuten ruhen lassen.

Gedünstetes Kraut pikant abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Kraut abkühlen lassen.

Teig auf einem bemehlten Küchentuch so dünn wie möglich ausrollen. Dann über dem Handrücken so dünn wie möglich zu einem Rechteck ausziehen. Butter flüssig werden lassen. Teig mit der halben Buttermenge bestreichen. Füllung darauf verteilen. Mit Hilfe des Küchentuchs zum Strudel zusammenrollen. Backblech oder Fettpfanne gut mit Margarine bestreichen. Krautstrudel drauflegen. Mit der restlichen Butter

bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 35 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Für die Garnierung Petersilie und Tomate unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Stengelansatz der Tomate rausschneiden. Tomate achteln. Krautstrudel mit Petersiliensträußchen und Tomatenachteln garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhe- und Abkühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 320.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Bouillon mit Flädle. Krautstrudel mit Tomatensoße als Hauptgericht. Zum Dessert unser Fruchtgelee. Als Getränk ist Bier gerade richtig.

PS: Sie können den Krautstrudel auch in einer feuer-

festen Form zubereiten. Schneiden Sie dann den ungebakenen, nicht mit Butter bestrichenen Strudel in etwa 6 cm breite Stücke und setzen diese aufrecht in die gut gefettete Form. Restliche Butter drübergießen. Auch im vorgeheizten Ofen backen. Aber bitte 45 Minuten.

Krautsuppe russisch

Siehe Fleischbrühe mit Sauerkraut.

Krautsuppe ungarisch



50 g durchwachsener Speck,
1 große Zwiebel (50 g),
Salz,
1 Knoblauchzehe,
2 Möhren (120 g),

$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle (80 g),
2 Teelöffel Paprika rosenscharf,
 $1\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Prise Zucker,
weißer Pfeffer,
4 Debrecziner Würstchen
(600 g, ersatzweise Landjäger oder andere Räucherwurst),
250 g Sauerkraut,
1 Teelöffel Speisestärke (5 g),
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne.

Speck und die geschälte Zwiebel würfeln. Speck in einem Topf auslassen. Zwiebel und die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe darin in 10 Minuten goldgelb braten.

In der Zwischenzeit Möhren und Sellerieknolle schälen, waschen und abtropfen lassen. Möhren in dünne Scheiben, Sellerie in 1 cm große Würfel schneiden. Paprika über den Speck streuen. Unter Rühren noch 2 Minuten mitbraten. Dann Gemüse reingeben und mit Fleischbrühe aufgießen. Tomatenmark, Zitronensaft, Zucker und Pfeffer in einer Tasse verrühren. In die Brühe rühren. Zugedeckt 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren.

Würstchen abspülen. In 2 cm dicke Scheiben schneiden. Sauerkraut mit 2 Gabeln zerpfücken. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Auf der Arbeitsfläche grob hacken. Würstchen und Kraut in die Brühe geben. Topf auf den Herd stellen. Brühe aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Speisestärke in einem Becher mit der sauren Sahne glattrühren. Brühe damit binden. Einmal aufkochen lassen. In einer vorgewärmten Terrine servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 580.

Wann reichen? Mit frischem Bauernbrot als deftiges Mittagessen.

Krautwickel

Siehe Kohlrouladen. Sie heißen übrigens in der Schweiz Kabisbünteli.

Kräuter-Bouillon

Für 6 Personen

Für die Bouillon:
500 g Rindfleisch
zum Kochen,
1 1/2 l Wasser,
1 kleine Zwiebel (30 g),
1 Bund Suppengrün, Salz.
Für die Kräutereinlage:
Je 1/2 Bund Petersilie,
Schnittlauch und Dill,
1/2 Kästchen Kresse.

Fleisch unter fließendem Wasser abspülen. Mit dem kalten Wasser in einen Topf geben. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Suppengrün putzen, waschen, in Stücke schneiden. Alles zum Fleisch geben und salzen.

120 Minuten leicht köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder abschäumen. Fleisch aus der Brühe nehmen. Brühe durch ein feines Sieb oder durch ein Leinentuch in einen anderen Topf gießen.

Für die Kräutereinlage alle Kräuter unter fließendem Wasser abrausen. Petersilie fein hacken, Schnittlauch und Dill fein schneiden. Von der Kresse mit der Küchenschere die feinen Blätter abschneiden. Suppe noch mal bis kurz vorm Kochen erhitzen. Eventuell mit Salz nachwürzen. In eine Terrine oder in Suppentassen füllen. Kräuter drüberstreuen und sofort servieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 120.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Kräuter-Bouillon, als Hauptgericht unser Car-



Ein Gericht, das erstens schnell zubereitet ist und zweitens wenig Kalorien hat: Kräuter-Eier.

pet bag-Steak mit Kartoffelnestern, dazu gibt es einen französischen Rotwein, wie z. B. einen Pommard. Als Dessert Buttermelone mit Schlagsahne.
PS: Das Rindfleisch kann für Salate oder Ragout verwendet werden.

Kräuterbutter Haushofmeister Art

Siehe Butter Haushofmeister Art. Man kann sie auch nur mit gehackter Petersilie, Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer zubereiten.

Kräuter-Eier

100 g Sahne,
2 Eigelb,
Salz,
je 1/2 Bund Petersilie und Schnittlauch,
Butter oder Margarine zum Einfetten,
4 Eier.

Für die Garnierung:
4 schöne Salatblätter,
2 Tomaten (120 g).

Wenn Sie ein Rezept suchen, das erstens schnell zubereitet werden kann und zweitens wenig Kalorien hat, sind Kräuter-Eier genau richtig. So werden sie zubereitet:

Sahne und Eigelb in einer Schüssel verrühren. Kräftig salzen. Petersilie und Schnittlauch unter kaltem Wasser abrausen. Mit Haushaltspapier gut trockentupfen. Petersilie fein hacken. Schnittlauch fein schneiden. In die Sahne-Eigelb-Masse geben.

Vier Ragoût fin-Förmchen oder vier Tassen dick mit Butter oder Margarine einfetten. Sahne-Kräuter-Mischung reingeben. Eier einzeln aufschlagen und je ein Ei in ein Förmchen gleiten lassen. Förmchen ins Wasserbad stellen und 10 Minuten leicht kochen lassen. In der Zwischenzeit Salatblätter und Tomaten unter kaltem Wasser ab-

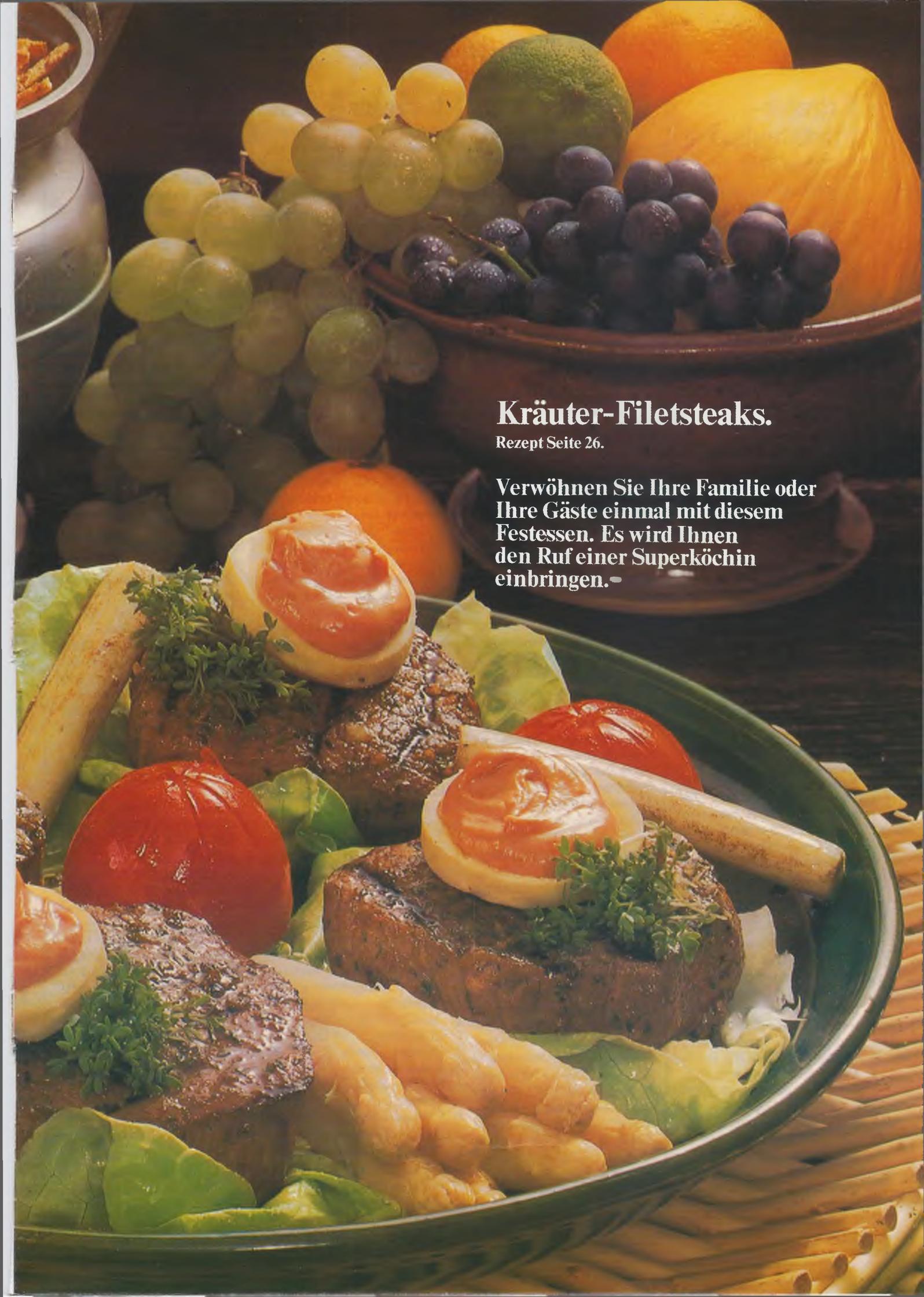
spülen. Gut abtropfen lassen. Salatblätter auf eine Platte legen. Förmchen aus dem Wasserbad nehmen. Mit einem spitzen Messer den Rand lösen. Auf einen kleinen Teller stürzen. Wieder umgedreht auf die Salatblätter legen. Von den Tomaten die Stengelsätze rauschneiden. Tomaten dann achteln. Als Garnierung an die Kräuter-Eier legen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 350.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Bouillon mit Nudeln. Kräuter-Eier mit Kopfsalat und Butterkartoffeln als Hauptgericht. Zum Dessert empfehlen wir Ihnen Crêpes mit Schokolade und als Getränk einen Moselwein oder auch Bier.

PS: Kräuter-Eier einmal anders serviert: Geröstete, mit Butter bestrichene Weißbrotscheiben auf Salatblätter legen, Kräuter-Eier darauf anrichten und mit Tomaten garnieren.





Kräuter-Filetsteaks.

Rezept Seite 26.

Verwöhnen Sie Ihre Familie oder Ihre Gäste einmal mit diesem Festessen. Es wird Ihnen den Ruf einer Superköchin einbringen. -

Kräuter-Filetsteaks

Bild Seiten 24/25

4 Filetsteaks von je 150 g,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
6 Eßlöffel Cognac,
Saft einer halben Zitrone,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Messerspitze geriebener Meerrettich,
½ Knoblauchzehe,
1 kleine Zwiebel (30 g),
1 Kästchen Kresse,
je 1 Teelöffel getrocknete zerriebene Zitronenmelisse, Estragon, Kerbel, Thymian und Basilikum.
Für die Garnierung:
½ kleiner Kopf Salat,
1 kleine Dose Artischockenböden (280 g),
1 kleine Dose Spargelspitzen (200 g),
4 Palmitos aus dem Glas (120 g),
4 kleine Tomaten (120 g),
¼ Kästchen Kresse,
½ Bund Petersilie,
30 g Butter,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 kleine Dose Holländische Soße (150 g),
1 Eßlöffel Tomatenmark.

Natürlich können Sie Ihren Gästen Filetsteaks natur servieren. Wenn Sie sie aber mal richtig verwöhnen wollen, sollten Sie Kräuter-Filetsteaks servieren. Sie schmecken nicht nur ausgezeichnet, sie sind auch schnell zubereitet. Filetsteaks mit Haushaltspapier abtupfen, wenn nötig, häuten. Mit dem Handballen in Form bringen. Öl, Cognac, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Meerrettich in einer Schüssel verrühren. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, Knoblauch mit Salz zerdrücken, Zwiebel reiben. In die Schüssel geben. Kresse unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken. Mit den getrockneten Kräutern in die Schüssel geben. Gut mischen. Filetsteaks auch reingeben. Die Beize gut einmassieren. Filets dann zugedeckt in der Beize 120 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit für die

Garnierung Salat putzen, waschen, abtropfen lassen. Artischockenböden und Spargelspitzen mit der Flüssigkeit in kleine Töpfe geben. Bei niedriger Temperatur heiß werden lassen. Palmitos auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen, abtrocknen und auf der Oberseite kreuzweise einschneiden. Kresse mit Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen.

Steaks aus der Beize nehmen. Trockentupfen. Mit den Tomaten auf den Grillrost legen und unter den vorgeheizten Grill schieben. Steaks auf beiden Seiten je 3 Minuten grillen. In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen. Palmitos reinlegen. In 5 Minuten rundherum goldgelb braten.

Steaks rausnehmen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Mit den Tomaten auf einer mit Salatblättern ausgelegten vorgewärmten Platte anrichten. Palmitos rausnehmen, abtropfen lassen. Auf die Platte legen. Die abgetropften Artischockenböden und Spargelspitzen auch drauflegen. Holländische Soße im Wasserbad wenige Sekunden erwärmen und mit Tomatenmark verrühren. Artischockenböden damit füllen. Kresse und Petersilie in kleinen Sträußchen als Garnierung auf die Platte legen.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 20 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 520.

Unser Menüvorschlag: Geräucherte Forellenfilets mit Sahne Meerrettich und Toast als kalte Vorspeise. Dazu schmeckt ein leichter Moselwein. Danach Consommé double royal. Als Hauptgericht Kräuter-Filetsteaks mit Strohkartoffeln oder Kartoffelkroketten und gemischtem Salat. Als Getränk einen französischen Rotwein. Danach können Sie gut gekühlten Sekt servieren und als Dessert flambierten Obstsalat. Abschluß dieses Festessens: Mokka, Cognac und Gebäck.

Kräuter-Fisch

4 Seelachsfilets (600 g),
Saft einer Zitrone, Salz,
100 g durchwachsender Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
500 g Tomaten,
je 1 Bund Schnittlauch,
Dill und Petersilie,
½ Kästchen Kresse,
je ½ Teelöffel getrockneter Kerbel und Estragon,
⅛ l saure Sahne,
weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Semmelbrösel.

Seelachsfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Auf einen Teller legen, mit Zitronensaft beträufeln. Salzen und beiseite stellen. Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen. Zwiebeln schälen, würfeln und zum Speck geben. In 5 Minuten glasig braten. Tomaten häuten, Stengelansätze raus- und Tomaten in Scheiben schneiden. Schnittlauch, Dill und Petersilie abspülen und trockentupfen. Schnittlauch und Dill fein schneiden. Petersilie fein hacken. Kresse abrausen, abtropfen lassen. Blättchen mit der Küchenschere abschneiden. Kräuter in eine Schüssel geben und mit saurer Sahne mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte der Speck-Zwiebel-Mischung in eine feuerfeste Form geben. Darauf die Tomatenscheiben verteilen. Fischfilets drauflegen. Mit der Kräuter-Sahne begießen und die restliche Speck-Zwiebel-Mischung darauf verteilen. Semmelbrösel drüberstreuen. Form zugedeckt in den vorgeheizten Ofen stellen. Garzeit: 15 Minuten.

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

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 345.

Beilagen: Grüner Salat und körnig gekochter Reis oder Salzkartoffeln.

Kräuter-Forellen

4 tiefgekühlte oder küchenfertige frische Forellen von je 250 g,
Salz,
Saft einer Zitrone,
je 4 Stengel Petersilie,
Dill und Kerbel,
100 g gut gekühlte Kräuterbutter (Fertigprodukt).

Tiefgekühlte Forellen nach Vorschrift auftauen lassen. Forellen unter fließendem Wasser innen und außen abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz einreiben und mit Zitronensaft beträufeln.

Petersilie, Dill und Kerbel abspülen und trockentupfen. Je 1 Stengel in je eine Forelle legen.

Vier große Stücke Alufolie schneiden.

Kräuterbutter in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte davon in die Mitte der Alufolienstücke legen. Darauf die Forellen. Mit den restlichen Butterscheiben belegen. Alufolie locker um den Fisch schließen und auf den Bratrost legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Garzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

5 Minuten vor Ende der Garzeit die Alufolien oben vorsichtig öffnen. (Es darf keine Butter austreten.) Fische aus der Alufolie rausnehmen, Kräuterstengel entfernen. Forellen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Aus jedem Alufolienstück die Butter über die Fische gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 330.

Beilagen: Kopfsalat in einer Marinade aus geschlagenem Joghurt, Salzkartoffeln. Dazu schmeckt ein frischer Moselwein.



Kräuter-Fisch: Appetitliches Meisterwerk, das jedem Koch Ehre macht. Dazu schmecken Kopfsalat und körnig gekochter Reis.



Kräuter-Forellen: Würzig und sehr delikat. Wer da nicht zulangen möchte, muß schon ein ausgesprochener Fisch-Gegner sein.



Blickfang auf dem Mittagstisch: Mit Schnittlauch und Dill garnierte Kräuter-Kartoffeln.

Kräuter-Frikadellen

1 altbackenes Brötchen (50 g),
 ¼ l Wasser,
 500 g gemischtes Hackfleisch,
 1 Zwiebel (40 g),
 2 Eier,
 je ½ Bund Petersilie, Schnittlauch, Kerbel und Zitronenmelisse,
 Salz, weißer Pfeffer,
 30 g Margarine,
 1 Bund Dill.

Brötchen in einer Schüssel mit Wasser 10 Minuten weichen lassen. Hackfleisch

in eine andere Schüssel geben. Zwiebel schälen, fein hacken. Über das Fleisch streuen. Eier reingeben. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel und Zitronenmelisse abspülen und trocknen. Schnittlauch fein schneiden. Die anderen Kräuter fein hacken. Auch zum Fleisch geben. Brötchen ausdrücken, zerpfücken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut miteinander verkneten.

Aus dem Fleischteig 8 Frikadellen formen. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin rundherum in ½ Minute anbraten, dann auf jeder Seite

in 5 Minuten gar braten. Dill unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und fein schneiden. Frikadellen auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Dill bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 390.

Beilagen: Kopfsalat oder gemischter Salat und Bratkartoffeln.

PS: Falls Sie Kerbel und Zitronenmelisse nicht frisch bekommen, können Sie auch je ½ Teelöffel getrockneten Kerbel und Estragon in den Fleischteig mischen.

Kräuter-Kartoffeln

1000 g Pellkartoffeln,
 50 g Schinken,
 2 Zwiebeln (60 g),
 ½ Stange Lauch (60 g),
 40 g Butter oder Margarine,
 30 g Mehl,
 ½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 Salz,
 weißer Pfeffer,
 Saft einer halben Zitrone,
 ⅛ l Dosenmilch,
 je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch,
 1 Kästchen Kresse,
 je 2 Zweige Dill,
 Thymian und Estragon (oder je eine Messerspitze getrocknete Kräuter).

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Schinken fein würfeln. Zwiebeln schälen und auch fein würfeln. Lauch putzen. Unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. In feine Ringe schneiden. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Schinken, Zwiebeln und Lauch reingeben. Unter Rühren 7 bis 10 Minuten dünsten. Mehl drüberstreuen. Mit der heißen Fleischbrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Dosenmilch einrühren. 5 Minuten kochen lassen. Die Kräuter unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Petersilie hacken. Schnittlauch fein schneiden. Von der Kresse die feinen Blätter abschneiden. Dill, Thymian und Estragon auch hacken. Etwa zwei Drittel der Kräuter in die Soße geben. Die Kartoffelscheiben auch. Bei niedriger Hitze in 10 Minuten heiß werden lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 355.

Beilage: Kopfsalat oder gemischter Salat. Als Getränk paßt dazu Bier.

Kräuter-Omelett

Je 1 Bund Petersilie, Kerbel und Schnittlauch, 4 Stengel Estragon, 8 Eier, Salz, 40 g Butter, 4 Tomaten zum Garnieren (240 g).

Das Kräuter-Omelett hat seinen festen Platz in der internationalen feinen Küche. Die Franzosen nennen es Omelette aux fines herbes, die Italiener Frittata con erb. Auch auf deutschen Speisekarten findet sich die wörtliche Übersetzung: Omelett mit feinen Kräutern. Diese zarte Eierspeise sollte man aber nur im Sommer zubereiten. Denn ihr Aroma können nur ganz frische Kräuter entfalten. Alle Kräuter unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Petersilie und Kerbel hacken, Schnittlauch fein schneiden. Estragonblätter von den Stengeln abzupfen und ebenfalls hacken.

Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verschlagen. Salzen und die Kräuter druntermischen. Daraus nacheinander vier Omeletts backen. Je 10 g Butter in einer glatten Pfanne schmelzen lassen. $\frac{1}{4}$ der Eimasse reingeben und bei schwacher Hitze 3 Minuten stocken lassen. Das Omelett soll an der Unterseite hellgelb und in der Mitte noch weich sein. Mit einem Pfannenmesser den Rand lösen und die hintere Seite nach vorn klappen.

Auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen und so lange warm stellen, bis alle Omeletts fertig sind. Tomaten häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten vierteln. Omeletts damit garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 275.

Beilagen: Kopfsalat und Butterkartoffeln.

Kräuter-Quark

250 g Sahnequark, 6 Eßlöffel Milch, 1 kleine Zwiebel (30 g), je 1 Bund Schnittlauch und Petersilie, $\frac{1}{2}$ Bund Dill, 10 g Sauerampfer, 4 Blätter Borretsch, 1 Stengel Zitronenmelisse, Salz, Paprika edelsüß.

Quark mit der Milch in einer Schüssel glattrühren. Zwiebel schälen und reiben. Kräuter abspülen und trockentupfen. Schnittlauch und Dill fein schneiden. Die übrigen Kräuter fein hacken. In den Quark mischen. Mit Salz und Paprika pikant abschmecken. In einer Glasschüssel anrichten. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Kalt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

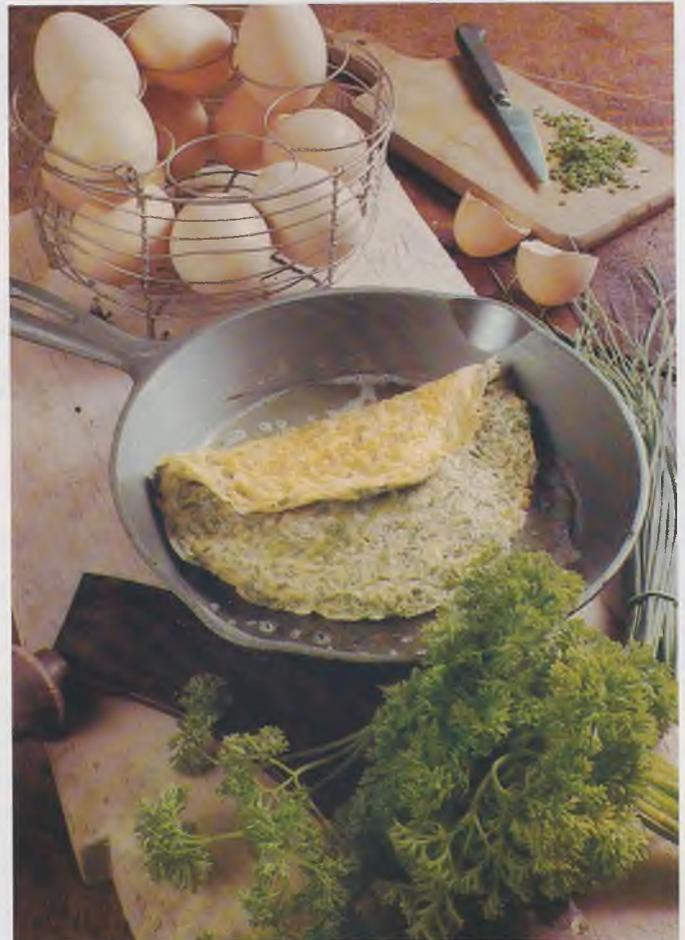
Kalorien pro Person: Etwa 130.

Wann reichen? Mit Vollkornbrot und Butter als Abendessen. Oder mit Pellkartoffeln als leichtes Mittagessen.

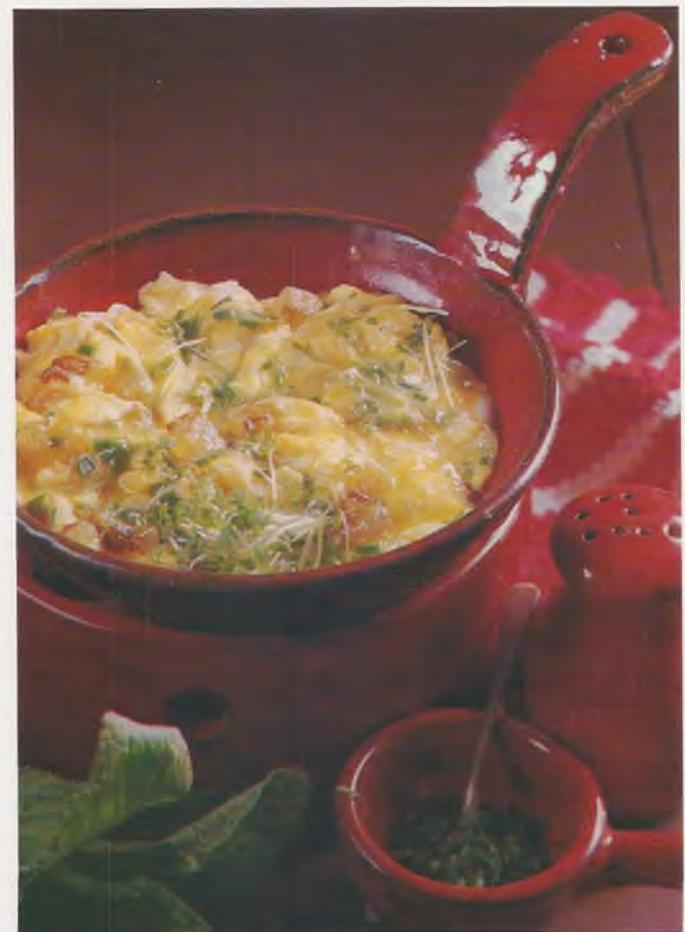
Kräuter-Rührei

8 Eier, je 4 Eßlöffel Milch (40 g) und Wasser, Salz, weißer Pfeffer, je $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch und Borretsch, 1 Kästchen Kresse, 100 g geräucherter fetter Speck.

Eier, Milch und Wasser in einer Schüssel verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch und Borretsch abspülen, trockentupfen und fein schneiden. Kresse abspülen und die Hälfte der Blättchen mit einer Küchenschere abschneiden. Alles in die Eier rühren. Speck sehr fein



Ein Gericht aus der internationalen Küche: Kräuter-Omelett.



Kräuter-Rührei schmeckt zu jeder Tages- und Nachtzeit gut.



würfeln, in einer Pfanne auslassen, Eimasse reingießen und bei kleiner Hitze langsam stocken lassen. Mit einem Pfannmesser das Rührei vom Rand in die Pfannenmitte schieben. Das fertige Kräuter-Rührei auf eine vorgewärmte Platte geben. Restliche Kresse abschneiden. Rührei mit Kressesträußchen garnieren und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 375.

Beilagen: Tomatensalat und gebuttertes Schwarzbrot.

Kräuter-Schollen

4 küchenfertige Schollen (je 220 g),
Saft einer Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel geriebene Mandeln (40 g),
80 g Butter oder Margarine,
Margarine zum Einfetten,

je ½ Bund Petersilie und Dill,
4 Stengel Zitronenmelisse,
2 Stengel frischer Estragon,
2 Eier,
½ l Sahne,
20 g Butter.

Schollen unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Wenn nötig, Flossen und Schwanz mit einer Schere abschneiden. (Die küchenfertigen Schollen sollten in jedem Fall auch auf Innereien nachgesehen werden.) Mit Haushaltspapier trockentupfen. Von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln. In einer zugedeckten Schüssel 15 Minuten ziehen lassen.

Fische von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In den geriebenen Mandeln wenden, etwas andrücken. Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen, Schollen darin in 3 Minuten rundherum anbraten. Rausnehmen und in eine mit Margarine eingefettete, flache, feuerfeste Form legen.

Mit diesen Kräuter-Schollen können Sie jeden Fisch-Gegner überzeugen.

Petersilie, Dill, Zitronenmelisse und Estragon abrausen, trockentupfen und fein hacken.

Eier und Sahne in eine Schüssel geben. Gehackte Kräuter und Salz zufügen. Alles gut verquirlen. Über die Schollen gießen. Die restlichen geriebenen Mandeln draufstreuen. Butter in Flöckchen draufsetzen. Die Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Bratzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Rausnehmen, sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 580.

Beilagen: Grüner Salat und Salzkartoffeln. Als Getränk Weißwein oder Bier.

Kräutersoße

60 g frische Champignons,
20 g Butter,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Speisestärke (10 g),
½ l Milch,
1 Eigelb,
3 Eßlöffel Sahne,
Salz,
weißer Pfeffer,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
je ½ Bund Petersilie, Schnittlauch, Kerbel und Dill,
4 Blätter Borretsch,
2 Stengel frischer oder ½ Teelöffel getrockneter Estragon.

Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Pilze 3 Minuten darin dünsten. Fleischbrühe zugießen. Aufkochen lassen. Speisestärke in einer Schüssel mit Milch, Eigelb und Sahne verquir-

Kräutersuppe ägyptisch

Milookhiyya



1 küchenfertiges Suppenhuhn (1200 g),
 1 1/2 l Wasser, Salz,
 1 Bund Suppengrün,
 150 g frischer Spinat,
 1/2 Teelöffel getrocknetes Basilikum,
 Salz, weißer Pfeffer,
 2 Knoblauchzehen,
 1 Zwiebel (40 g),
 2 Eßlöffel Öl (20 g),
 1 Dose Tomatenmark (70 g),
 1 gestrichener Eßlöffel gemahlener Koriander.

Milookhiyya wird in Ägypten aus einem spinatähnlichen Kraut zubereitet, das der Suppe ihren Namen gab. Wir nehmen dazu frischen Spinat.

Aus dem Huhn den Beutel mit Innereien entfernen. Huhn innen und außen unter fließendem Wasser abspülen. Mit Wasser und Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen und 90 Minuten sanft köcheln lassen. 60 Minuten vor Ende der Garzeit das gewaschene, geputzte, zerkleinerte Suppengrün reingeben. Suppe zwischen durch immer wieder abschäumen. Huhn rausnehmen, häuten und das Fleisch von den Knochen lösen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Auf einen Teller geben und warm stellen.

Brühe durch ein feines Haarsieb oder ein Leinentuch in einen Topf gießen. Spinat verlesen und gründlich waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. In Streifen schneiden oder hacken.

Durchgesiebte Brühe zum Kochen bringen. Spinat und Basilikum reingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten kochen lassen. Der Spinat soll ganz zerkoht sein.

Inzwischen Knoblauchzehen und Zwiebel schälen, sehr fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin glasigrösten. Tomatenmark und Koriander zufügen. 1 Minute dünsten. Dann in die Suppe rühren. Noch 2 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sehr heiß servieren. Hühnerfleisch getrennt reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 470.

Beilage: Körnig gekochter Reis.

PS: In Ägypten reicht man zu der Suppe statt Hühnerfleisch auch Wildgeflügelfleisch.

Kräutersuppe kalt

150 g frischer Spinat,
 250 g Kartoffeln,
 1 Zwiebel (60 g),
 2 Eßlöffel Öl (30 g),
 1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 Salz, weißer Pfeffer,
 1 Prise Zucker,
 je 1/2 Bund Pfefferminze, Dill und Petersilie,
 1 Teelöffel Zitronensaft,
 1 Becher Joghurt (125 g),
 1 Knoblauchzehe,
 1/4 Kopf Salat.

Spinat verlesen und in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Kartoffeln schälen, waschen. In dünne Scheiben, dann in 5 mm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin hellgelb werden lassen. Spinat und Kartoffeln reingeben. Fleischbrühe drübergießen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und abkühlen lassen.

Pfefferminze, Dill und Petersilie unter kaltem Wasser abrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken und in die Suppe geben. 20 Minuten im Kühlschrank erkalten lassen.

Zitronensaft und Joghurt in einem Schälchen verrühren. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken und unterrühren. Kopfsalat unter fließendem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren Joghurt in die Suppe rühren. Suppe in eine Terrine füllen und mit Salatstreifen bestreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Beilage: Schwarzbrot mit Butter.



Eine Hühnersuppe besonderer Art: Ägyptische Kräutersuppe.

len. Reingeben. Unter Rühren einmal aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Kräuter abrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken.

Den getrockneten Estragon zwischen den Fingern leicht zerreiben. Kräuter in die Soße geben. Bis kurz vor dem Kochen erhitzen. Noch 5 Minuten ziehen lassen. Soße aber nicht mehr kochen lassen, damit die Kräuter Aroma und Farbe nicht verlieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 105.

Wozu reichen? Zu gekochtem oder gedünstetem Fisch und Fleisch, Frikadellen und hartgekochten Eiern.

PS: Aus Kräutersoße und Salzkartoffelresten können Sie einen leckeren warmen Kartoffelsalat zubereiten: Dazu die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln einfach in der Soße erhitzen.



Es stimmt wirklich: Krebse schmecken am besten in den Monaten ohne »r«, also vom 1. Mai bis Ende August oder Anfang September.

KREBSE

Natürlich sind auch Hummer, Langusten und Garnelen Krebse. Aber sie sind Salzwasserbewohner. Hier geht es um Süßwasserkrebse, die sich in Flüssen, Bächen und Seen tummeln. Mitte des vorigen Jahrhunderts soll das ansonsten wenig aufmüpfige Personal der mecklenburgischen und ostpreußischen Güter sich geweigert haben, öfter als zweimal in der Woche Krebse auf die herrschaftlichen Tische zu bringen. Denn Krebse – vor allem die begehrten aus Oder und Havel – gab's in Hülle und Fülle. Sie waren zwar nicht billig, doch wer sie sich leisten konnte, aß sie so oft wie möglich. Um 1870 aber raffte eine Krebspest in den mitteleuropäischen Flüssen die Leckerbissen hinweg. Den europäischen Markt beliefern heute in erster Linie Polen und die Balkanländer. Selbst Schweden, eines

der klassischen Krebsländer, kauft dort ein.

Krebse dürfen nur lebend oder als Konserve angeboten werden. Lebende Krebse bleiben in richtiger Verpackung – in Weiden- oder Spankörbchen mit Moos oder Holzwole – auch ohne Wasser 2 Tage ungeschwächt am Leben. Die kleinsten Suppenkrebse wiegen etwa 30 g, die Extra-Riesenkrebse bis zu 200 g. Der Kenner schätzt die 80 bis 100 g schweren. Davon brauchen Sie etwa neun bis zehn Krebse pro Person.

Krebse schmecken am besten in den Monaten ohne »r«, also vom 1. Mai bis Ende August oder Anfang September.

Die Zubereitung von Krebsen ist einfach – schwieriger dagegen ist das Essen.

Im nächsten Rezept erfahren Sie, wie man ein Krebsessen, die Schweden sagen »kräfkalas« dazu, richtig zubereitet und wie Krebse von Kennern gegessen werden.



1. Lebende Krebse unter kaltem Wasser gründlich abbürsten.
2. Krebse mit dem Kopf zuerst in den kochenden Sud gleiten lassen.
3. Scheren im Gelenk abbrechen und Chitinstreifen entfernen.
4. Scheren mit einem Messer (Krebsmesser) aufbrechen.
5. Das Fleisch rauslösen, es ist das zarteste von allem.
6. Schwanz vom Körper abbrechen. Das Fleisch rausnehmen.

Krebse Fein- schmecker-Art

4 l Wasser,
6 Eßlöffel Salz
(120 g),
5 Bund Dill,
½ Teelöffel Kümmel,
24 lebende Krebse
(2000 g).

Krebse Feinschmecker-Art sind in Schweden und Finnland das beliebteste Krebsgericht. Zum großen Krebsessen wird dort immer erst in der Dämmerung gebeten. Man sitzt bei Fackelschein unter freiem Himmel, isst Krebse und trinkt dazu in Schweden eiskalten Aquavit, in Finnland Wodka. Bei uns bevorzugen die Feinschmecker einen edlen Weißwein, am liebsten einen von der Mosel.

Wasser mit Salz, 2 Bund abgespültem Dill und Kümmel zum Kochen bringen und 15 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Die noch lebenden Krebse, deren Scheren zusammengebunden sind, unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Besonders zwischen den Beinen setzen sich häufig Schmutz und Schleim fest. Immer 5 Krebse auf einmal ins sprudelnde Wasser geben. Wenn das Wasser wieder kocht, die nächsten 5. Die Krebse werden dabei sofort getötet und nehmen langsam eine rote Farbe an. (Sie haben zwei Farbschichten auf ihrem Panzer, oben eine braungraue bis blaugraue, darunter eine rote. Die obere Schicht wird durch das Kochen zerstört.)

Wenn alle Krebse im Topf sind, Deckel drauf. Noch 5 Minuten kochen, dann 10 Minuten ziehen lassen. Eine große Schüssel mit 1½ Bund abgespültem, trockengetupftem Dill auslegen und darauf die Krebse legen. Mit etwas durchgeseibtem Sud übergießen und zugedeckt 12 Stunden an einen kühlen Ort stellen.

Vor dem Servieren die Krebse leicht erwärmen und erneut in einer Schüssel anrichten und mit dem restlichen gewaschenen, trockengetupften Dill garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 105.

Beilage: Toast mit Butter.

Und so isst man Krebse: Scheren abbrechen und aufknacken. Man kann das mit einem Krebsemesser machen oder auch mit den Zähnen. Scheren auslutschen. (Das kann ruhig mit Geräuschen sein – niemand nimmt daran Anstoß.) Beine abbrechen und aussaugen. Dann den Kopf nach hinten knicken und aus dem Brustpanzer ziehen. Die Anhängsel des Kopfes ablutschen und den Panzer mit einem kleinen Löffel leer schaben.

Zum Schluß den Schwanz vom Körper abbrechen und den Saft aus der Schale saugen. Mit einem Messer den Schwanz seitlich öffnen, den oberen Schwanzdeckel ablösen und den fadenartigen Darm in der Mitte des Schwanzes entfernen. Das Fleisch rauslösen (es ist das beste von allem), Chitinstreifen entfernen und auf gebutterten Toast legen. Dann zum nächsten Krebs greifen! Wer Kennern zum ersten Mal beim Krebsessen zusieht, wird erstaunt sein. Denn außer dem Krebsemesser (auf das man auch verzichten kann) benutzen sie nichts anderes als ihre 10 Finger. (Darum bitte Fingerschalen mit lauwarmem Wasser, in dem man eine Zitronenscheibe schwimmen läßt, nicht vergessen.)

Aber auch Anfänger haben spätestens nach dem fünften Krebs die Kunst des Krebsessens gelernt.

PS: Wer mag, dickt den Sud, in dem die Krebse lagen, mit 1 Eßlöffel Speisestärke leicht an und verfeinert ihn mit einem Glas Weißwein. Der angedickte, heiße Sud wird dann in Suppentassen getrennt gereicht.



Reiche Chinesen trugen vor mehr als hundert Jahren eine kostbare Tracht aus echter Seide.

Krebse Foo Yong



100 g frische Champignons,
⅓ l Wasser, Salz,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
100 g Bambussprossen
aus der Dose,
100 g gekochter Schinken,

2 Eiweiß,
1 Teelöffel Hühnerbrühe
aus Extrakt,
frisch gemahlener weißer
Pfeffer,
⅓ l Sesam- oder
Pflanzenöl,
300 g Krebsfleisch aus
der Dose,
1 Prise Glutamat,
1 Teelöffel Speisestärke
(5 g),
1 Eßlöffel Wasser,
1 Teelöffel Sojasoße,
2 Eßlöffel Reiswein.

Krebse Foo Yong sind die Art, wie man im kaiserlichen China Krebsfleisch ganz besonders schätzte. Sie hat sich bis heute erhalten. In



In Schweden und Finnland beliebt: Krebse Feinschmecker-Art.

allen chinesischen Restaurants rund um die Erde bekommt man dieses Gericht, das so zubereitet wird:

Champignons putzen, waschen und blättrig schneiden. Wasser mit Salz und Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen. Pilze 5 Minuten darin garen. Abtropfen lassen.

Bambussprossen in hauchdünne Scheiben schneiden. Gekochten Schinken fein würfeln.

Eiweiß mit Hühnerbrühe und einer Prise Salz in einem Becher verschlagen. Pfeffer aus der Mühle drübermahlen. Öl in einer Pfanne nicht zu heiß werden lassen. Eiweiß reingeben. Zu einer glatten, weichen Masse stocken lassen. Auf ein Sieb schütten. Öl auffangen. 3 Eßlöffel Öl in die Pfanne zurückgießen, erhitzen. Krebsfleisch (Chitinstreifen entfernen), Champignons und Bambussprossen, mit Salz, Pfeffer und Glutamat gewürzt, 2 Minuten darin braten. Eiweiß untermischen.

Speisestärke mit Wasser, Sojasoße und Reiswein verquirlen. Reinrühren. Noch ½ Minute bei starker Hitze braten. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit gekochtem Schinken bestreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 405.

Krebse Gastrosophen- Art

4 l Wasser, Salz,
16 lebende Krebse (1500 g),
1 Teelöffel Kümmel,
1 Bund Dill.

Für die Soße:

500 g Tomaten,
20 g Butter,
3 Eßlöffel heiße
Hühnerbrühe aus Extrakt,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
75 g Gänseleberpastete,
1 Glas (2 cl) Sherry,
1 Teelöffel gehackter
Kerbel.

Ein Gastrosoph ist ein Anhänger der Gastrosophie – und diese wiederum ist die Kunst, Tafelfreuden zu genießen. Folglich sind Krebse Gastrosophen-Art ganz besondere Leckerbissen.

Wasser in einem ausreichend großen Topf zum Kochen bringen und stark salzen.

Krebse unter fließendem Wasser abbürsten. Tiere nacheinander mit dem Kopf zuerst in das sprudelnd kochende Salzwasser geben. Kümmel und den gewaschenen, abgetropften Dill zufügen. 5 Minuten sprudelnd kochen, dann noch 15 Minuten ziehen lassen.

Krebse rausnehmen, ab-

tropfen lassen, Scheren abbrechen, aufknacken und Fleisch rauslösen. Schwanz vom Körper abbrechen, mit einem Messer seitlich öffnen. Schwanzdeckel ablösen und den dunklen, fadenartigen Darm entfernen. Fleisch rauslösen und Chitinstreifen entfernen. Beiseite stellen.

Für die Soße Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten und Stengelansätze rauschneiden, Fruchtfleisch würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Tomaten und Brühe reingeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 7 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Dann Gänseleberpastete zufügen. Soße durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren. Auf den Herd stellen. Bei schwacher Hitze Soße mit dem Schneebesen sämig schlagen. Soße mit Sherry und dem Kerbel abschmecken. Krebsfleisch reingeben und erhitzen. Nicht kochen! In Porzellangefäßchen, stillvoll sind kleine Silbertöpfchen, anrichten. Heiß servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 235.

Wann reichen? Als exquisiten kleinen Imbiß am Abend. Oder als warme Vorspeise. Zum Beispiel als Auftakt zu Entrecôte double auf georgische Art.

TIP

Kaufen Sie auf jeden Fall nur lebende Krebse. Denn Krebsfleisch zersetzt sich, wie das Fleisch aller Schalentiere, sehr schnell und ist dann ungenießbar. Kaufen Sie auch keine schon müde wirkenden Krebse. Sie gelten als verdorben.

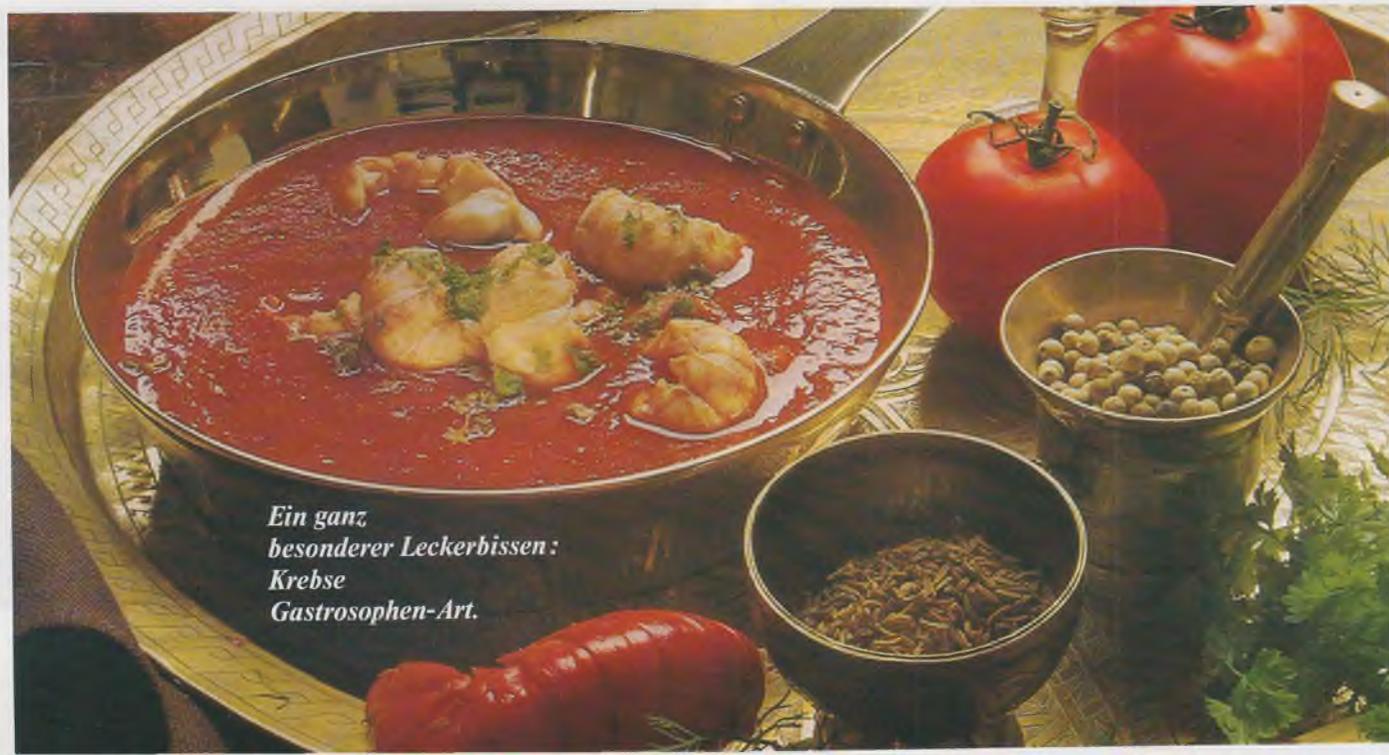
Krebse in Rahm

6 l Wasser, Salz,
24 lebende Krebse (2200 g),
1½ Teelöffel Kümmel,
1 Bund Dill.

1 Zwiebel (40 g),
1 Dose Steinpilze (500 g),
1 Scheibe roher Schinken (80 g),

je ½ Bund Dill, Kerbel
und Petersilie,

80 g Butter,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
1 Prise Knoblauchsatz,
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,



Ein ganz
besonderer Leckerbissen:
Krebse
Gastrosophen-Art.

1 Glas Rotwein,
25 g Speisestärke,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
einige Tropfen Zitronensaft.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, stark salzen.

Krebse unter fließendem Wasser abbürsten. Tiere nacheinander mit dem Kopf zuerst in das sprudelnd kochende Salzwasser geben. Kümmel und gewaschenen Dill zufügen. 5 Minuten sprudelnd kochen, dann noch 15 Minuten ziehen lassen. Krebse rausnehmen, abtropfen lassen. Scheren abbrechen, aufknacken und auslösen. Schwanz vom Körper abbrechen und mit einem Messer seitlich öffnen. Schwanzdeckel ablösen und den dunklen, fadenartigen Darm entfernen. Fleisch rauslösen (Chitinstreifen entfernen) und beiseite stellen.

Zwiebel schälen und hacken. Steinpilze abtropfen lassen (Pilzwasser aufheben), halbieren oder vierteln. Schinken fein würfeln. Kräuter abrausen, trockentupfen und hacken.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig werden lassen. Steinpilze reingeben. 2 Minuten dünsten. Krebsfleisch und Schinkenwürfel zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und Knoblauchsatz würzen. Pilzwasser, Fleischbrühe und Rotwein angießen. 5 Minuten köcheln lassen.

Speisestärke in einem Becher mit Sahne verquirlen. Soße damit binden.

Zum Schluß mit Zitronensaft abschmecken. Gehackte Kräuter unterziehen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 490.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Consommé double royal. Krebse in Rahm, angerichtet in einem Reiserand, als Hauptgericht. Dazu paßt ein Rotwein von der Ahr.

PS: Anstelle der Krebse können Sie auch zwei Dosen Krebsfleisch (je 165 g) verwenden.



Krebse Marquise nur als eine kleine Schlemmerei zu bezeichnen, ist bestimmt eine Untertreibung.

Krebse Marquise

2 Eier,
4 l Wasser, Salz,
16 lebende Krebse (1500 g),
1 Teelöffel Kümmel,
1 Bund Dill,
1 Kopf Salat (180 g),
je 1 Teelöffel gehackter Kerbel und Dill,
1 Eßlöffel Kaviar (10 g).
Für die Soße:
1 Beutel Mayonnaise (100 g), 1 Eßlöffel Tomatenketchup (10 g),
einige Tropfen Zitronensaft,
1 Eßlöffel Weinbrand,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Eier in einen Topf mit kochendem Wasser geben. In 10 Minuten hartkochen. Dann abschrecken und abkühlen lassen.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, stark salzen.

Krebse unter fließendem Wasser abbürsten. Tiere nacheinander mit dem Kopf zuerst in das sprudelnd kochende Salzwasser geben. Kümmel und gewaschenen Dill zufügen. 5 Minuten sprudelnd kochen, dann noch 15 Minuten ziehen lassen.

Krebse rausnehmen, abtropfen lassen. Scheren abbrechen, aufknacken und auslösen. Schwanz vom

Körper abbrechen und mit einem Messer seitlich öffnen. Schwanzdeckel ablösen und den dunklen, fadenartigen Darm entfernen. Fleisch rauslösen (Chitinstreifen entfernen) und beiseite stellen.

Salat putzen, nur die hellen, zarten Innenblätter verwenden, waschen und trockentupfen.

Eier schälen und hacken. Eine Glasschüssel mit Salatblättern auslegen. Erst das Scherenfleisch und dann bergförmig die Krebschwänze darauf anrichten. Gehackte Eier und Kräuter und zuletzt Kaviar drüberstreuen. Bis zum Servieren kalt stellen.



Eine Vorspeise, die prima schmeckt: Krebse Patrizier-Art.

Für die Soße Mayonnaise mit Tomatenketchup, Zitronensaft und Weinbrand in einer Schüssel verrühren. Sahne steif schlagen und unterziehen. Extra reichen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 70 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 410.

Wann reichen? Zum kalten Büfett oder als kleine Schlemmerei, wenn abends Gäste kommen.

Krebse Patrizier-Art

Für 6 Personen

4 l Wasser, Salz,
16 lebende Krebse (1500 g),
1 Teelöffel Kümmel,
1 Bund Petersilie,
3 große Äpfel (450 g),
¼ l Weißwein,
Saft einer halben Zitrone,
6 Blatt Gelatine,
¼ l Sahne,
je 1 Prise Salz und Zucker,
½ Teelöffel Paprika edelsüß,

einige Tropfen Zitronensaft,
1 Eßlöffel Tomatenketchup,
½ Eßlöffel Meerrettich.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, stark salzen.

Krebse unter fließendem Wasser abbürsten. Tiere nacheinander mit dem Kopf zuerst in das sprudelnd kochende Salzwasser geben. Kümmel und gewaschene Petersilie zufügen. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dann noch 15 Minuten ziehen lassen.

Krebse rausnehmen, abtropfen lassen. Scheren abbrechen, aufknacken und Fleisch auslösen. Schwanz vom Körper abbrechen und mit einem Messer seitlich öffnen. Schwanzdeckel ablösen und den dunklen, fadenartigen Darm entfernen. Fleisch rauslösen, vorsichtig Chitinstreifen entfernen.

Äpfel waschen, schälen und halbieren. Die Mitte mit einem Teelöffel aushöhlen.

Weißwein mit Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen. Äpfel 10 Minuten darin ziehen lassen. Abtropfen und erkalten lassen. Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser bedeckt einweichen.

Sahne steif schlagen. Mit Salz, Zucker, Paprika edelsüß, Zitronensaft, Tomatenketchup und Meerrettich pikant abschmecken.

Die eingeweichte Gelatine ausdrücken. Die Hälfte davon in einem Becher im heißen Wasserbad auflösen. Etwas abkühlen lassen. Unter Schlagen langsam in die Sahne gießen.

Von der heißen Weißwein-Zitronen-Mischung 6 Eßlöffel abmessen. Die restliche Gelatine darin auflösen. Beiseite stellen.

Äpfel mit der Sahne halb füllen. (Restliche Sahne in einen Spritzbeutel geben.) Im Kühlschrank etwas fest werden lassen. Dann jeweils etwas Scherenfleisch und Krebschwänze hübsch auf den gefüllten Äpfeln anrichten. Vorsichtig mit Weißwein-Zitronen-Gelierflüssigkeit übergießen.

Die gefüllten Äpfel auf sechs Tellern anrichten. Mit der Sahne aus dem Spritzbeutel Kränze ringsherum spritzen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Krebse Patrizier-Art mit einem Glas trockenem Sekt. Als Hauptgericht Hirschfilet mit Pfifferlingen, Chicorée-Salat mit Walnüssen und Dauphinekartoffeln. Als Getränk: Ein Beaujolais. Flambierte Pfirsiche als Dessert.

Auch für ausgesprochene Feinschmecker eine Delikatesse: Krebs-Cocktail.

Krebsbutter

Für 10 Personen

125 g Butter,
½ Dose Krebsfleisch (70 g),
1 Teelöffel Zitronensaft,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß.

Wenn Sie Krebsbutter auf klassische (und mühsame) Art zubereiten wollen, zerstoßen Sie die leeren Schalen von zehn gekochten Krebsen im Mörser. Die mischen Sie mit 125 g Butter, streichen die Masse durch ein Haarsieb, formen die Butter und stellen sie kalt. Einfacher läßt sich Krebsbutter nach unserem Rezept zubereiten.

Butter bei Zimmertemperatur in einer Schüssel etwas weich werden lassen. Das abgetropfte Krebsfleisch (Chitinstreifen entfernen) fein hacken. Unterrühren. Mit Zitronensaft, einer kleinen Prise Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Auf Alufolie oder angefeuchtetes Pergamentpapier geben. Zur Rolle formen. 60 Minuten in den Kühlschrank legen. Kurz vorm Servieren rausnehmen und mit einem Buntmesser in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Sofort auf Eiswürfel legen, damit die Butter nicht zerläuft.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Wozu reichen? Als Verfeinerung von Filetsteaks und feinem gekochtem Fisch. Auch zu Spargelgemüse. Unentbehrlich beim klassischen Leipziger Allerlei. PS: Krebsbutter können Sie auf Vorrat zubereiten: In Alufolie eingewickelt läßt sie sich tiefgefrieren.



Krebs-Cocktail

2 Dosen Krebsfleisch (370 g), 1 Orange (225 g), 1 Glas (2 cl) Kirschwasser, 1 Dose Spargelspitzen (280 g), 12 blaue Weintrauben (40g).
Für die Marinade:
1 Beutel Mayonnaise (125 g), 3 Eßlöffel Sahne (45 g), 1 Teelöffel Tomatenketchup, ½ Teelöffel geriebener Meerrettich (Fertigprodukt, 5 g), frisch gemahlener weißer Pfeffer, einige Spritzer Worcestersoße, Saft einer Zitrone.
Zum Garnieren:
2 blaue Weintrauben, 2 Stengel Dill, 4 Orangenscheiben mit Schale.

Krebsfleisch auf einem Sieb abtropfen lassen (Schwänze beiseite legen). Krebsfleisch zerpflücken, dabei Chitinstreifen entfernen.

Orange schälen (auch die weiße Haut abziehen), in Scheiben schneiden, dann Scheiben achteln. In eine Schüssel geben, mit Kirschwasser beträufeln. Spargelspitzen abtropfen lassen. Weintrauben waschen, trockentupfen, halbieren und entkernen. Für die Marinade Mayonnaise, Sahne, Tomatenketchup und Meerrettich verrühren. Mit Pfeffer, einigen Spritzern Worcestersoße und Zitronensaft pikant abschmecken. Orangenstücke in 4 Sektschalen zu je einer Scheibe zusammenlegen. Spargelspitzen und Weintrauben

draufgeben. Krebsfleisch auch reingeben, darauf die Krebschwänze anrichten. Mit der Marinade übergießen. Für die Garnierung Weintrauben waschen, trockentupfen, halbieren und entkernen. Dill abbrausen, trocknen und in Sträußchen zerpflücken. Jeden Cocktail mit einer halben Weintraube und einem Dillsträußchen garnieren. Die Orangenscheiben zu Spiralen drehen und auf je einen Cocktail setzen.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 435.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Krebs-Cocktail. Filet Wellington mit gemischter Salatplatte als Hauptgericht. Als Dessert Bettina-Törtchen. Und als Getränk roter Bordeaux.

Krebs-Pastetchen

Für 10 Personen

Für die Fischklößchen:
250 g Fischfilet,
½ Teelöffel Zitronensaft,
1 kleine Zwiebel (30 g),
10 g Margarine,
¼ Stange Lauch,





Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
1 Eigelb,
3 Eßlöffel Semmelbrösel
(30 g).

Außerdem:

1 Dose Krebsfleisch (220 g),
10 Blätterteig-Pasteten
(450 g, fertig gekauft),
30 g Butter, 30 g Mehl,
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln, ⅛ l Sahne,
⅛ l Weißwein, 1 Eigelb,
Salz, weißer Pfeffer,
30 g Krebsbutter
(fertig gekauft),
1 kleine Dose
Champignons (150 g),
1 kleine Dose
Spargelspitzen (280 g),
1 Bund Dill,
½ Bund Petersilie.

Für die Fischklößchen
Fischfilet unter kaltem
Wasser abspülen. Trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Geschälte Zwiebel in Scheiben schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelscheiben darin goldgelb werden lassen. Lauch putzen, wa-

schen und in grobe Stücke schneiden. Auch den Fisch. Mit der abgekühlten Zwiebel und Lauch durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. In eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Eigelb und Semmelbrösel reingeben. Zu einem Teig mischen.

Wasser erhitzen und salzen. Von der Fischfarce mit nassen Händen Klößchen von 1½ cm Durchmesser formen. Ins siedende Wasser geben. Hitze reduzieren und in 10 Minuten gar ziehen (nicht kochen!) lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und warm stellen.

Krebsfleisch auf einem Sieb abtropfen lassen.

Blätterteig-Pasteten und Deckel auf ein Backblech setzen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme.

In der Zwischenzeit Butter

in einem Topf erhitzen. Mehl draufgeben und 2 Minuten durchschwitzen. Unter ständigem Rühren die Fleischbrühe aufgießen. Noch 5 Minuten kochen lassen. Sahne, Wein und Eigelb mit etwas Soße in einem Becher verquirlen. Wieder in die Soße rühren. Nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Krebsbutter reinschlagen. Krebsfleisch (Chitinstreifen entfernen) in die Soße geben. Fischklößchen, abgetropfte Champignons und Spargelspitzen (in 2 cm große Stücke geschnitten) auch in die Soße geben. In 5 Minuten heiß werden lassen. Dill und Petersilie waschen. Dill fein schneiden und in die Soße geben. Pasteten aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Füllen. Blätterteig-Deckel schräg draufsetzen. Mit Petersiliensträußchen garnieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 435.

Unser Menüvorschlag: Die Krebs-Pastetchen vorweg. Als Hauptgericht Entrecôte vert-pré mit Gurkensalat und Strohkartoffeln. Als Dessert unseren Früchte-Eisbecher und als Getränk Rotwein. Den aber bitte nur zum Hauptgericht servieren. Denn zu den Krebs-Pastetchen gehört ein edler Weißwein.

Krebssalat

Für den Salat:

2 Dosen Krebsfleisch (440 g), 1 kleine Dose Spargelspitzen (270 g), 2 Birnenhälften aus der Dose (100 g), 1 Gewürzgurke (80 g), 2 hartgekochte Eier.

Für die Marinade:

½ Beutel Mayonnaise (50 g), 2 Eßlöffel Dosenmilch (30 g), 1 Eßlöffel Spargelwasser, 1 Eßlöffel Birnensaft, Saft einer halben Zitrone, Salz, Paprika edelsüß,

◀ *Ein Krebsalat zum Verlieben, mit Toast und Butter als festliches Abendessen oder als Höhepunkt zu einem Kalten Büfett.*

weißer Pfeffer,
5 Tropfen Tabasco-Soße,
1 Bund Dill.
Für die Garnierung:
4 große Salatblätter.

Krebsfleisch auf einem Sieb abtropfen lassen (Schwänze für die Garnierung beiseite legen). Spargelspitzen und Birnenhälften auch abtropfen lassen. Spargelwasser und Birnensaft auffangen. Krebsfleisch zerpfücken, dabei Chitinstreifen entfernen. Mit den Spargelspitzen in eine Schüssel geben. Birnenhälften, trockengetupfte Gurke und geschälte Eier klein würfeln. Alles in die Schüssel geben.

Für die Marinade Mayonnaise mit Dosenmilch, Spargelwasser, Birnen- und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Paprika, Pfeffer und Tabasco-Soße würzen. Dill abspülen, trocken tupfen und kleinschneiden. In die Marinade rühren. Über den Salat gießen, locker mischen. Salat zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Salatblätter abspülen, trockenschwenken und eine Glasschüssel oder vier Gläser damit auslegen. Salat darin anrichten. Mit den zurückgelassenen Krebschwänzen garniert servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wann reichen? Mit Toast als festliches Abendessen oder als Beitrag zu einem Kalten Büfett.

PS: Krebsalat können Sie auch mit Toast als festliche Vorspeise servieren. Dann reicht die Menge aber für 6 bis 8 Personen.

Krebsalat nach Horcher

Für den Salat:
300 g Krebsfleisch aus der Dose,

1 kleine Dose Champignons (150 g),
2 schwarze Trüffel aus der Dose (60 g),
3 Tomaten (120 g).

Für die Marinade:
½ Beutel Mayonnaise (60 g),

1 Glas (2 cl) Sherry,
5 Eßlöffel Sahne (50 g),
2 Tropfen Worcestersoße,
1 Teelöffel

Tomatenketchup (10 g),
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
Salz, weißer Pfeffer.

Außerdem:
½ Kopf Salat (100 g).

Horcher war im Berlin der zwanziger Jahre ein berühmtes Restaurant. Heute müßten Sie schon eine Reise nach Madrid machen, um die Spezialität des renommierten Hauses original genießen zu können. Es gibt aber eine weit billigere Möglichkeit: Bereiten Sie den Krebsalat selbst zu. Krebsfleisch auf einem Sieb abtropfen lassen (Schwänze für die Garnierung beiseite legen). Zerpfücken und dabei Chitinstreifen entfernen. Champignons auch abtropfen lassen. In Scheiben schneiden. Abgetropfte Trüffel in kleine Stifte schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Tomaten waschen, häuten, Stengelansätze rauschneiden. Die Tomaten entkernen, würfeln und auch in die Schüssel geben. Für die Marinade Mayonnaise mit Sherry und Sahne in einer Schüssel verrühren und schaumig schlagen. Mit



Aus Berlin kommt die Spezialität Krebsalat nach Horcher.

Worcestersoße, Tomatenketchup, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat gießen. Zugedeckt 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Salat putzen, zerpfücken, Blätter waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Eine Glasschale damit auslegen. Den Salat reinfüllen. Mit den zurückgelassenen Krebschwänzen garnieren. Kalt servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 290.

Beilage: Toastbrot. Als Getränk ein Weißwein.

Krebschwänze Cölestin

6 l Wasser, Salz,
24 lebende Krebse (2200 g),
1½ Teelöffel Kümmel,
1 Bund Petersilie.

150 g frische Champignons,
40 g Butter,
Zwiebelsalz,
frisch gemahlener weißer Pfeffer,

1 Zwiebel (40 g),

1 Möhre (60 g),

2 Stiele Petersilie,

3 Eßlöffel Öl (30 g),

1 schwach gehäufte Eßlöffel Tomatenmark (20 g),

1 Eßlöffel Mehl (20 g),

Zitronensaft,

Salz.

Für die Eierkuchen:

125 g Mehl,

2 Eier,

Salz,

½ l Mineralwasser,

2 Eßlöffel Weinbrand,

50 g Butter.

TIP

Bei Krebsfleisch aus Dosen immer Chitinstreifen entfernen.

Cölestin, auch Zölestin, heißt der Himmlische. In frühkatholischer Zeit gab es einige Päpste dieses Namens. Einer von ihnen, Zölestin V., war ein von der Bevölkerung hochverehrter Eremit aus den Abruzzen. Gegen seinen Willen wurde er von Karl von Anjou zum Papst gewählt. Zölestin dankte freiwillig ab und begab sich bis zu seinem Tod in die Ehrenhaft seines Nachfolgers. Später wurde er heiliggesprochen. Möglich, daß diesem Mann das nachfolgende Rezept gewidmet wurde.

Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Krebse unter fließendem Wasser abbürsten. Tiere nacheinander mit dem Kopf zuerst in das sprudelnd kochende Salzwasser geben. Kümmel und abgespülte Petersilie zufügen. 5 Minuten kochen, dann noch 15 Minuten ziehen lassen. Krebse rausnehmen, abtropfen lassen. Scheren abbrehen, aufknacken und Fleisch auslösen. Schwanz aus dem Körper drehen. Fleisch herausziehen. Rücken aufschneiden und den dunklen, fadenartigen Darm entfernen. Krebsbrühe beiseite stellen.

Die Champignons putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und blättrig schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Pilze 10 Minuten darin dünsten. Mit Zwiebelsalz und gemahltem Pfeffer würzen. Krebsfleisch (Chitinstreifen vorsichtig entfernen) zugeben. Warm stellen.

Krebschalen grob zerstoßen. Zwiebel schälen und hacken. Möhre putzen, waschen und würfeln. Petersilie abspülen, trocken-

tupfen und grob hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Die zerstoßenen Krebschalen, Zwiebel, Möhre und Petersilie 5 Minuten darin anbraten. Tomatenmark zufügen. Mehl drüberstäuben, kurz anschwitzen. Unter Rühren $\frac{1}{4}$ l Krebsbrühe angießen. 15 Minuten leise kochen lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Durch ein Sieb passieren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Über das Krebsfleisch und die Champignons gießen. Wieder warm stellen.

Für die Eierkuchen Mehl, Eier, Salz, Mineralwasser und Weinbrand in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Mit einem Schöpflöffel Teig hineingeben. Dünn in der Pfanne verlaufen lassen. Unter Rütteln erst die eine Seite in 3 Minuten goldbraun backen, dann wenden und auch die zweite Seite in 2 Minuten knusprig backen. Diesen Arbeitsgang fortsetzen, bis der Teig verbraucht ist. Die Eierkuchen mit warmer Krebsfleischfüllung belegen und zusammenrollen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 110 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 525.

Wann reichen? Zu einem Abendessen oder als warme Vorspeise, dann reicht das Gericht für 6 Personen.

PS: Wenn Sie Zeit und Kosten sparen wollen, können Sie dieses Gericht auch mit 2 Dosen Krebsfleisch (je 165 g) zubereiten. Und wenn Sie das Gericht ausschließlich mit Krebschwänzen zubereiten wollen, nehmen Sie Langostinos aus der Tiefkühltruhe.



Aus der französischen Küche: Krebschwänze mit Spargel.

Krebschwänze mit Spargel



Für die Krebschwänze:
2 l Wasser, Salz,
3 Pfefferkörner,
Saft einer halben Zitrone,
20 lebende Krebse von je 100 g,
1 Dose Spargelspitzen (280 g).
Für die Holländische Soße:
150 g Butter,
3 Eigelb,
3 Eßlöffel Wasser,
Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Cayennepfeffer,
1 Eßlöffel Zitronensaft.
Außerdem:
20 g Krebsbutter (fertig gekauft).

Krebschwänze mit Spargel haben nicht nur eine einfache Zubereitung, es ist auch eines der leckersten Krebsgerichte. Es kommt aus der klassisch-französischen Küche. Gute Feinschmecker-Restaurants führen es unter dem original französischen Namen *Queues d'ecrevisse aux asperges*. Wasser mit Salz, Pfefferkörnern und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Krebse unter fließendem Wasser abbürsten und portionsweise mit dem Kopf



Mit viel Fantasie zubereitet: Krebschwänze Ritter zu Pferde.

zuerst ins kochende Wasser geben. 5 Minuten kochen, dann 15 Minuten ziehen lassen. Krebse rausnehmen und abtropfen lassen. Scheren abbrechen, aufknacken und das Fleisch auslösen. Schwanz vom Körper abbrechen, mit einem Messer seitlich öffnen. Schwanzdeckel ablösen und den fadenartigen Darm entfernen. Fleisch rauslösen, vorsichtig Chitinstreifen entfernen. Krebsfleisch warm stellen.

Spargelspitzen auf einem Sieb abtropfen lassen.

Für die Soße Butter in einem Topf flüssig werden lassen, aber nicht stark erhitzen. Eigelb mit Wasser in einem anderen Topf verquirlen. Ins Wasserbad stellen. Mit einem Schneebesen so lange schlagen, bis eine dicke, schaumige Soße entsteht. Topf aus dem Wasserbad nehmen. Flüssige Butter löffelweise einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Abgetropfte Spargelspitzen reingeben. In eine vorgewärmte Schüssel füllen.

Krebsschwänze obendrauf legen. Krebsbutter flüssig werden lassen. Krebschwänze damit beträufeln. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unsere Kalte Avokadosuppe Storchen. Krebschwänze mit Spargel und körnig gekochtem Reis als Hauptgericht. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen edlen Weißwein, zum Beispiel einen Chablis, und als Dessert Vanilleeis mit heißen Himbeeren.

PS: Das Fleisch aus den Scheren können Sie einfrieren und später einen Sa-

lat daraus bereiten. Sie können allerdings auch das restliche Krebsfleisch mit in die Soße geben. Dann brauchen Sie aber nur 10 Krebse zu kochen.

Krebschwänze Ritter zu Pferde

Für die Krebschwänze:

2 l Wasser, Salz,
12 lebende Krebse (je 120 g),
1 Bund Dill.

Für die Beize:

3 Schalotten (45 g),
1 Bund Petersilie,
Salz, weißer Pfeffer,
Saft einer Zitrone,
3 Eßlöffel Weißwein (30 g).

Außerdem:

20 g Butter, 12 hauchdünne
Speckscheiben (60 g).

Für die Croutons:

2 Scheiben Weißbrot (40 g),
20 g Butter,
½ Kästchen Kresse.

Es muß jemand mit viel Fantasie gewesen sein, der beim Anblick der Krebspießchen auf den Croutons an einen Ritter zu Pferde erinnert wurde.

Wasser mit Salz aufkochen. Gewaschenen Dill zufügen. Krebse unter fließendem Wasser abbürsten und kopfüber ins kochende Wasser geben. 15 Minuten zugedeckt kochen lassen.

Für die Beize Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Beides in eine Schüssel geben. Salz und Pfeffer drüberstreuen. Mit Zitronensaft und Wein verrühren.

Krebse mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtrop-

fen lassen. Schwänze und Scheren vorsichtig abtrennen, Fleisch rauslösen. Auch das Fleisch aus den Panzern. Chitinstreifen entfernen. Krebschwänze in die Beize geben. (Das übrige Krebsfleisch können Sie einfrieren und später für zwei Personen einen Salat daraus zubereiten.) Zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Butter in einem Topf zerlassen. Krebschwänze aus der Beize nehmen, abtropfen lassen und in der Butter wenden. Mit je einer Scheibe Speck umwickeln. Auf Holz- oder Metallspießchen stecken. Spießchen auf den Grillrost unter den vorgeheizten Grill legen. 5 Minuten grillen, bis der Speck knusprig braun ist. Dabei häufig wenden.

Für die Croutons Weißbrot-scheiben entrinden und halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Weißbrot-scheiben darin auf jeder Seite in 1 Minute knusprig braun braten. Rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Jeweils 3 Krebschwänze auf einem Crouton anrichten. Spießchen dabei entfernen. Kresse abrausen. Mit einer Haushaltsschere die Blättchen abschneiden. Trockentupfen und kleine Sträußchen an den Plattenrand legen.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 255.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als abendlichen Imbiß.

PS: Krebschwänze Ritter zu Pferde können Sie mit Kopf- oder Kressesalat auch als komplettes Abendessen servieren. Getränk: Weißwein.

Krebssoße

250 g Butter,
1 kleine Dose Krebsfleisch
(165 g),
3 Eigelb,
3 Eßlöffel Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Cayennepfeffer,
1 Eßlöffel Zitronensaft.

Butter in einem Topf zerlassen, aber bitte nicht erhitzen. Krebsfleisch auf einem Sieb abtropfen lassen. Flüssigkeit auffangen. Eigelb mit Weißwein in einem Topf verquirlen. Ins Wasserbad stellen. Mit einem Schneebesen schlagen, bis die Masse dick und schaumig ist. Topf aus dem Wasserbad nehmen. Flüssige Butter teelöffelweise unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronensaft und dem Krebswasser abschmecken. Krebsfleisch von Chitinstreifen befreien. Fein hacken. In die Soße geben und heiß werden lassen, ohne die Soße dabei stark zu erhitzen, sonst gerinnt sie. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

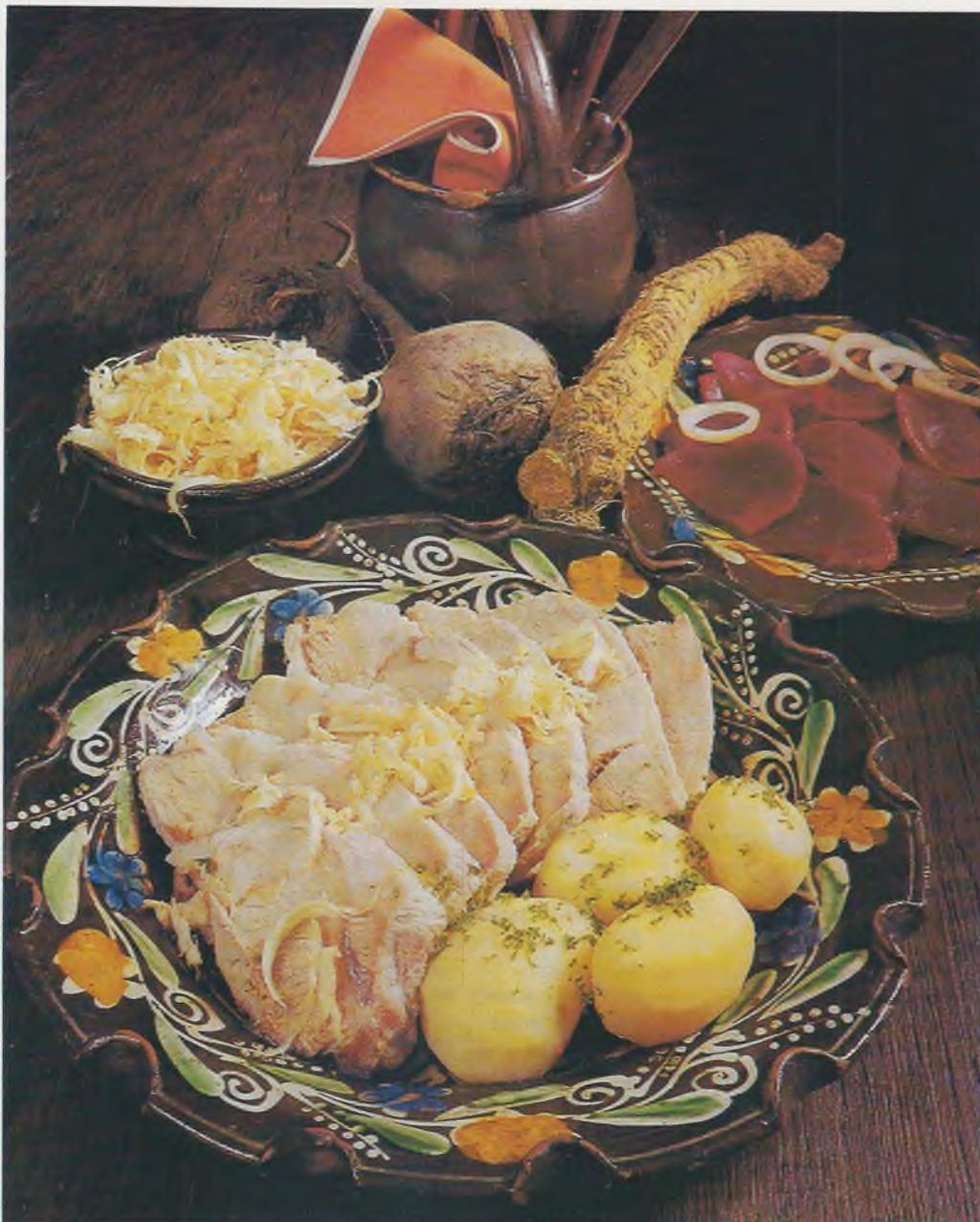
Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 580.

Wozu reichen? Zu gedünsteten Schollenfilets oder Lachsforellen.

Krebssuppe

Salz, 3 l Wasser,
1 Bund Dill,
12 lebende Suppenkrebse
(360 g),
40 g Butter,
30 g Mehl,
1 gestrichener Teelöffel
Fleischextrakt,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,



Wer Schweinefleisch und Meerrettich liebt, wird von Krenfleisch aus Österreich begeistert sein.

Saft einer halben Zitrone, 1 Spritzer Worcestersoße, 4 Eßlöffel Sahne (60 g).

Gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Dill unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und reingeben. Krebse unter kaltem Wasser abbürsten und portionsweise kopfüber ins kochende Wasser geben. Zugedeckt 15 Minuten kochen lassen. Krebse mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abkühlen lassen. Scheren und Schwänze aufschneiden. Fleisch rauslösen. Chitinstreifen entfernen. Das Fleisch in kleine Stücke zerpflücken. Beiseite legen.

Krebsschalen mit warmem Wasser abspülen. Abtrocknen. In einem Mörser fein zerstoßen. Butter in einem Topf erhitzen. Zerstoßene Schalen reingeben und so lange mit der Butter verrühren, bis sich die Butter rot färbt. Mehl zugeben. Unter Rühren 1 Minute durchschwitzen. Mit 1 l Krebsbrühe auffüllen. 5 Minuten kochen lassen. Suppe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Fleischextrakt reinrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Worcestersoße abschmecken. Krebsfleischreingeben. Suppe noch mal erhitzen. In vorgewärmte Suppentassen

füllen. Je einen Eßlöffel Sahne draufgeben. Nicht verrühren. Sofort servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 225.

Beilage: Toastbrot mit Butter.

TIP

Zu Krenfleisch können Sie statt Rote Bete auch Erbsen und Möhren reichen.

Krenfleisch



750 g Schweinefleisch aus der Schulter, 1 l Wasser, Salz, 1 Zwiebel (60 g), 1 Lorbeerblatt, 1 Bund Suppengrün, je 5 Pfeffer- und Gewürzkörner, 100 g frisch geriebener Meerrettich (oder fertig gekauft), 1 Eßlöffel Essig.

Was bei uns Meerrettich ist, ist in Österreich und der Schweiz Kren. Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen lassen. Fleisch reingeben. Zwiebel schälen. An einer Seite etwas einschneiden. Lorbeerblatt in diesen Schlitz stecken. Das kommt auch in den Topf. Suppengrün putzen. Unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Kleinschneiden. Mit Pfeffer- und Gewürzkörnern reingeben. 90 Minuten kochen lassen. Fleisch rausnehmen. In Scheiben schneiden und auf eine vorgewärmte Platte legen. Meerrettich drübergeben. Warm stellen. Kochbrühe durch ein Sieb gießen. Noch mal aufkochen. Essig reingeben. 5 bis 10 Minuten einkochen lassen. Krenfleisch mit beliebig viel Brühe servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 110 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 750. Beilagen: Rote Bete und Salzkartoffeln.

Krensoße

40 g Butter oder Margarine,
1 Zwiebel (40 g),
30 g Mehl,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
4 Eßlöffel geriebener
frischer Meerrettich
(oder fertig gekauft),
Salz, weißer Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Butter oder Margarine in
einem Topf erhitzen. Zwie-
bel schälen und fein hacken.
3 Minuten in dem heißen
Fett glasig werden lassen.
Mehl drüberstreuen. Unter
Rühren 2 Minuten durch-
schwitzen. Unter weiterem
Rühren die heiße Fleisch-
brühe zugießen. Meerrettich
einrühren. Mit Salz, Pfeffer,
Zitronensaft und Zucker
pikant würzen. 5 Minuten
kochen lassen. Topf vom
Herd nehmen. Sahne ein-
rühren. Die Soße ab-
schmecken und sofort ser-
vieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
220.

Wozu reichen? Zu gekoch-
tem Rindfleisch, gekochter
Rinderzunge oder zu
Fleischbällchen.

PS: In Franken und im
Bayrischen Wald wird ei-
ne sehr leckere und ganz
schnelle Krensoße zuberei-
tet:

Vier Weißbrotscheiben
ohne Rinde werden gewür-
felt und mit $\frac{1}{2}$ l Milch zum
Kochen gebracht. Dabei
immer schlagen, damit sich
das Weißbrot löst und die
Soße schaumig wird. Dann
kommen 6 bis 8 Eßlöffel
geriebener Meerrettich

(frisch oder fertig gekauft)
rein. Abgeschmeckt wird
auch mit Salz, weißem
Pfeffer, Zucker und Zitro-
nensaft.

Kreolische Hühnersuppe

Siehe Chicken Gombo
Creole.

Kreolische Pastetchen

Empanadas criollas

Für den Teig:
400 g Mehl,
1 kräftige Prise Salz,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
 $\frac{1}{8}$ l lauwarmes Wasser.
Mehl zum Ausrollen.
Für die Füllung:
4 Eßlöffel Öl (40 g),
300 g gemischtes
Hackfleisch,
2 Zwiebeln (100 g),
1 Knoblauchzehe,
1 Gläschen gefüllte
Oliven (90 g),
80 g Rosinen,
2 hartgekochte Eier,
3 Pfefferschoten aus dem
Glas,
Salz, schwarzer Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
1 Prise getrockneter
Rosmarin.
1 l Öl zum Fritieren.

Kreolen, Sammelbezeich-
nung für ein wahrhaft bun-
tes Völkergemisch in La-
teinamerika aus Nachkom-
men romanischer Einwanderer,
ehemaliger Neger-
sklaven, Indianer- und Ne-
germischlingen. Einige
von ihnen sind reich. Viele
aber sehr arm. Jedoch
zu feiern verstehen sie alle,
und zu ihren Festen gehö-
ren Teigwaren jeder Art.

Wie auch die Empanadas
criollas. So macht man sie:
Für den Teig Mehl auf die
Arbeitsfläche geben. In die
Mitte eine Mulde drücken.
Darein kommen Salz, Öl
und Wasser. Erst mit einer
Gabel verrühren, dann mit
den Händen zu einem glat-
ten Teig kneten.

Auf der bemehlten Arbeits-
fläche nudeldünn (2 mm)
ausrollen. Runde Fladen
mit einem Durchmesser
von 10 cm ausstechen.
Beiseite stellen.

Für die Füllung Öl in einer
Pfanne oder einem Topf er-
hitzen. Hackfleisch reinge-
ben. Zwiebeln und Knob-
lauchzehe schälen und fein
hacken. Oliven abtropfen
lassen. In dünne Scheib-
chen schneiden. Alles zum
Hackfleisch geben. 5 Minu-
ten im Fett schmoren las-
sen. Rosinen unter heißem
Wasser abspülen und mit
Haushaltspapier trocken-
tupfen. Eier schälen und
grob hacken. Pfefferschoten
auch abtropfen lassen
und fein hacken. Mit Rosi-
nen und Eiwürfeln rein-

geben. Mit Salz, Pfeffer,
Paprika und Rosmarin wür-
zen. Noch 5 Minuten schmor-
ren lassen. Abschmecken
und die Füllung auf die
Teigfladen verteilen. Je-
weils die Hälfte des Fla-
dens überklappen, so daß
kleine Halbmonde entste-
hen. Ränder mit Wasser
bestreichen und gut an-
drücken. Öl in einem Topf
auf 180 Grad erhitzen. Je-
weils 4 Pastetchen rein-
gleiten lassen. In 8 Minuten
schwimmend ausbacken.
Mit einem Schaumlöffel
rausnehmen. Kurz auf
Haushaltspapier abtropfen
lassen. Dann sofort servie-
ren. Ergibt 20 Stück.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
995.

Wann reichen? Mit ge-
mischtem Salat als kleines
Mittag- oder Abendessen.

Kreolische Reispfanne

Siehe Jambalaya.



Die pikanten kreolischen Pastetchen sind mit Hackfleisch gefüllt.

Kresse

Kresse ist wohl eine der ältesten und beliebtesten Gewürz- und Salatpflanzen. Schon um 365 v. Chr. wird sie vom griechischen Historiker Xenophon erwähnt.

Nur drei der verschiedenen Kressearten haben Bedeutung. Die Gartenkresse, die als Topf-, Treib- oder Kleingartenpflanze aus Holland und Dänemark bekannt ist, die Brunnenkresse und die Kapuzinerkresse. Die Brunnenkresse ist die edelste. Sie braucht ständig fließendes klares Quellwasser, das außerdem noch reich sein muß an Eisen, Phosphor und Jod. Diese Mineralien speichert sie auch. Dazu eine große Menge an A- und C-Vitaminen. Die Kapuzinerkresse ist mehr als Balkonschmuck bekannt. Sehr zu unrecht. Denn auch sie ist eine gute Salatpflanze. Alle Kressesorten schmecken pikant scharf und erfrischend und sind außerdem sehr gesund.



Pikant und würzig: Kresse.



Selbstgemachtes schmeckt ja bekanntlich immer besser. Krokant macht da keine Ausnahme.

Kressesalat

4 Kästchen Kresse,
8 Eßlöffel Sahne (80 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 Zwiebel (40 g),
Saft einer Zitrone,
2 Eßlöffel Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Teelöffel Zucker (10 g),
½ Bund Petersilie,
2 Spierchen Dill.
Für die Garnierung:
1 halbes Bund Radieschen,
1 hartgekochtes Ei.

Kresse abschneiden und verlesen. In kaltem Wasser kurz waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Sahne und Öl in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Mit dem Zitronensaft und Weißwein in die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Petersilie und Dill unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein schneiden. In die Soße rühren.

Kresse in eine Salatschüssel geben. Soße drübergießen. Für die Garnierung Radieschen von Stielen und Wurzeln befreien. Unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. In Scheiben schneiden.

Hartgekochtes Ei schälen und grob hacken. Mit den Radieschenscheiben über den Salat streuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 140.

Krokant

Öl zum Einfetten,
200 g Zucker,
200 g gehackte Mandeln.

Natürlich können Sie Krokant fertig kaufen. Aber Selbstgemachtes schmeckt ja bekanntlich immer etwas besser.

Zuerst bitte ein Backblech mit Alufolie auslegen und mit Öl gut einfetten. Beiseite stellen.

Zucker in einer Pfanne oder in einem breiten Topf zum Schmelzen und Karamelisieren bringen. Dabei immer rühren, bis er goldgelb ist. Mandeln reinstreuen. Rühren, bis sich die Mandeln mit dem Zucker verbunden haben. Sofort dünn auf die Alufolie streichen, leicht andrücken und erstarren lassen. Bitte schnell arbeiten, sonst wird die Masse zu früh hart.

Mit dem Messerrücken auf der noch weichen Krokantmasse kleine Quadrate oder Dreiecke einkerben. 10 Minuten kalt stellen. Dann lassen sich die Quadrate oder Dreiecke leicht abbrechen. Sie können die Masse auch ganz erkalten



Kressesalat wird mit Radieschen und einem Ei garniert.

lassen und dann zerbröckeln. Bis zum Verbrauch trocken und luftdicht aufbewahren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 2090.

PS: Außer Mandeln können Sie Krokant auch mit gehackten Haselnüssen oder Kokosraspeln zubereiten.

Krokant-Creme

Für den Krokant:

Öl zum Einfetten,
100 g Zucker,
100 g gehackte Mandeln.

Für die Creme:

6 Blatt weiße Gelatine,
½ l Milch,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
3 Eigelb,
50 g Zucker,
abgeriebene Schale einer

Orange,
4 Eßlöffel heißes Wasser,
¼ l Sahne.

Für die Garnierung:

½ l Sahne,
½ Päckchen
Vanillinzucker.

Alufolie auf ein Backblech legen und mit Öl gut einfetten. Zucker in einer Pfanne unter Rühren schmelzen und goldgelb werden lassen. Mandeln reinstreuen. So lange rühren, bis sich Mandeln und Zucker vermischen haben. Krokant auf die Folie streichen. Erstarren lassen.

Für die Creme Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser einweichen. Milch, Vanillinzucker und Salz in einem Topf aufkochen. Ei-

gelb mit Zucker und Orangenschale in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach die heiße Milch einrühren. Gelatine ausdrücken und in dem heißen Wasser auflösen. Unter Rühren in die Creme geben. Weiter schlagen, bis sie kalt ist und zu erstarren beginnt.

Sahne steif schlagen. Krokant sehr klein zerbröckeln. 1 Eßlöffel abnehmen und den Rest mit der Sahne unter die Creme heben. In 4 Glasschälchen verteilen und im Kühlschrank 60 Minuten fest werden lassen. Für die Garnierung Sahne steif schlagen. Mit Vanillinzucker süßen und in einen Spritzbeutel füllen. Kleine Tupfer auf die Creme spritzen. Den zurückgelassenen Krokant drüberstreuen. Kalt servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 695.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Hühnerbrühe. Dann Blitzgulasch mit Stangenbrot. Dazu empfehlen wir Ihnen Rotwein und als Dessert Krokant-Creme.

Krokant-Eis

Für 6 Personen

Für den Krokant:

Öl zum Einfetten,
100 g Zucker,
100 g gehackte Mandeln.

Für das Eis:

3 Eigelb,
75 g Zucker,
3 Eiweiß,
¼ l Sahne,
3 Tropfen Bittermandelöl.

Für die Garnierung:

½ l Sahne,
1 Eßlöffel Puderzucker.

Wenn Sie immer schon ein großer Eis-Esser gewesen sind, werden Sie unser Krokant-Eis mit Sicherheit zu Ihrem Lieblingsnachtisch befördern. Sollten Sie aber bis jetzt ein Eis-Gegner gewesen sein, wird Sie das Krokant-Eis bestimmt ganz schnell bekehren.

Für den Krokant ein Backblech mit Alufolie auslegen und gut mit Öl einfetten. Zucker in einem breiten Topf oder in einer Pfanne unter Rühren schmelzen und goldgelb werden lassen. Mandeln reinstreuen und unterrühren. Sofort auf die Alufolie streichen. 10 Minuten kalt stellen.

Krokant dann grob zerbrechen und in ein sauberes Küchentuch geben. Mit dem Fleischklopper, Nudelholz oder einem Hammer in sehr kleine Stückchen zerschlagen und fein zerbröckeln. Beiseite stellen.

Für das Eis Eigelb mit Zucker in einem Topf schaumig schlagen. Ins Wasserbad stellen. So lange weiterschlagen, bis die Masse

dick und cremig ist. Aus dem Wasserbad nehmen. Eiweiß und Sahne steif schlagen. Sahne mit Eiweiß und Bittermandelöl auf die Eimasse geben. Krokant (2 Eßlöffel zum Garnieren zurücklassen) auch draufgeben. Alles locker unterheben. In eine Kasten- oder Eisbombenform füllen. In den Gefrierschrank oder ins Tiefkühlfach stellen.

In 2 bis 3 Stunden ist das Krokant-Eis fest geworden. Jetzt Sahne steif schlagen. Mit Puderzucker süßen. In einen Spritzbeutel geben. Eis rausnehmen.

Form kurz unter heißem Wasser abspülen. Auf eine gekühlte Platte stürzen. In 2 bis 3 cm dicke Scheiben schneiden. Das Messer bitte vor jedem Schnitt in heißes Wasser tauchen und abtropfen lassen. Mit dem Spritzbeutel dicke Sahnetupfer an den Rand setzen. Restlichen Krokant drüberstreuen, sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.



Krokant-Eis wird auch Eis-Gegner ganz schnell bekehren.



Bei der Krokanttorte wird vom Boden bis zum Krokant alles selbst gemacht. Die Mühe lohnt sich: Die Torte ist erstklassig.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Hummer-Cocktail. Als Hauptgericht Fasan auf Kreolen-Art mit Kartoffelkroketten. Unser Krokant-Eis zum Dessert. Als Getränk paßt dazu ein Rosé.

Krokanttorte

Für den Teig:

5 Eier,
2 Eßlöffel heißes Wasser,
200 g Zucker,
150 g Mehl,
2 Teelöffel Backpulver,
100 g geriebene Mandeln.
Margarine oder Öl zum Einfetten.

Für Füllung und Garnierung:

Öl zum Einfetten,
150 g Zucker,
150 g gehackte Mandeln,
1 l Sahne,
1 Eßlöffel Puderzucker (10 g),
2 Päckchen Vanillinzucker.

Für den Teig Eier in eine Schüssel geben. Mit dem heißen Wasser schaumig schlagen. Nach und nach Zucker einrieseln lassen. Schlagen, bis die Masse weiß und cremig ist. Mehl mit Backpulver und geriebenen Mandeln mischen. Auf die Eierschaummasse geben. Locker unterheben. Eine Springform mit einem Durchmesser von 26 cm mit Margarine oder Öl einfetten. Teig reingeben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 35 bis 40 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung und Garnierung vorbereiten. Dazu ein Backblech mit Alufolie auslegen und gut mit Öl bestreichen. Zucker in einer Pfanne unter Rühren schmelzen und goldgelb werden lassen. Mandeln reinstreuen. Mit der Karamelmasse ver-

rühren. Auf die Alufolie streichen. Mit dem Messerrücken 12 kleine Dreiecke eindrücken. Krokant 15 Minuten erkalten lassen. Dreiecke vorsichtig abbrechen. Restlichen Krokant fein zerbröckeln.

Sahne steif schlagen. Mit Puderzucker und Vanillinzucker süßen. Etwa $\frac{1}{3}$ der Sahne für die Garnierung in den Kühlschrank stellen. Zerbröckelten Krokant unter die übrige Sahne heben. Torte zweimal durchschneiden. Mit der Krokant-Sahne füllen und zusammensetzen.

Rand und Oberfläche der Torte mit Sahne bestreichen. 12 Stücke markieren. Restliche Sahne in einen Spritzbeutel geben. Je einen dicken Sahnetupfer auf ein Stück setzen. Die Krokant-Dreiecke reinstecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 60 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 585.

PS: Falls Sie Ihre Torte geschmacklich noch verbessern wollen, geben Sie 2 Eßlöffel Creme de Vanille (Vanille-Likör) zur Sahne.

Kromeskis

Für die Farce:

600 g gemischtes Hackfleisch,
1 Brötchen (50 g),
 $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
1 Zwiebel (50 g),
100 g frische Champignons,
1 Bund Petersilie,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
Saft einer halben Zitrone.

Zum Umwickeln:

200 g durchwachsener Speck (vom Metzger in 6 mal 10 cm große, hauchdünne Scheiben geschnitten).

Für den Backteig:

125 g Mehl,
1 Prise Salz, 2 Eier,
 $\frac{1}{8}$ l Milch, $\frac{1}{8}$ l Wasser.
Zum Fritieren:
750 g Kokosfett oder 1 l Öl.



Fleischteig zu 2 cm dicken, 4 cm langen Rollen formen.



Rollen jeweils mit einer dünnen Speckscheibe umwickeln.



Kromeskis durch Backteig ziehen, goldgelb ausbacken.

Für die Garnierung:
2 Bund Petersilie.

Kromeskis, die Franzosen sagen Croustilles, sind eine Krokettentart, die auch aus der klassischen französischen Küche kommt. Die Kromeskis-Grundmasse können Sie beliebig variieren. Wichtig ist nur, daß Kromeskis immer in Backteig gewendet und frittiert werden. Vor dem Wenden in Backteig können Sie die Kromeskis noch in Speckscheiben (wie wir es getan haben) oder dünne Eierkuchen einwickeln. Das muß aber nicht sein. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Brötchen in kleine Stücke schneiden. In eine kleine Schüssel geben. Mit der lauwarmen Milch übergießen. 10 Minuten weichen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und Champignons putzen. Champignons und Petersilie unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier



Spezialität aus der französischen Küche: Kromeskis werden mit Speck umwickelt und frittiert.

trockentupfen. Alles sehr fein hacken. Zum Hackfleisch geben. Brötchenstücke ausdrücken. In die Masse kneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft pikant abschmecken. Zu etwa 2 cm dicken Rollen formen. Davon 4 cm lange Stücke abschneiden. Jeweils auf eine Speckscheibe legen. Die Schmalseiten nach innen schlagen. Dann von vorne beginnend die Kromeskis mit Speck umwickeln. Für den Backteig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darenin kommen Salz, Eier, Milch und das Wasser. Von innen nach außen alles zu einem glatten Teig rühren. Kromeskis nach und nach reingleiten lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und sofort in das 160 Grad heiße Fett geben. In 8 bis 10 Minuten goldgelb backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen lassen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Warm

stellen, bis alle gegart sind. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier sehr gut trockentupfen. Petersilie dann für 1 Minute ins heiße Fett geben. Rausnehmen. Abtropfen lassen und die Kromeskis damit garnieren. Ergibt 28 Stück. Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 950. Wann reichen? Mit Salat als Abendessen oder als kleines Mittagessen.

Kromeskis Florentiner Art



Für die Eierkuchen:
125 g Mehl,
1 Prise Salz, 1 Ei,
knapp $\frac{1}{8}$ l Sahne,

knapp $\frac{1}{4}$ l Milch,
50 g Butter.
50 g Butter zum Backen.
Für die Füllung:
1 Packung tiefgekühlter Spinat (300 g),
30 g Butter,
25 g Mehl,
knapp $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
Salz,
geriebene Muskatnuß,
1 Prise weißer Pfeffer.
Für den Backteig:
125 g Mehl,
1 Prise Salz,
2 Eier, $\frac{1}{8}$ l Milch,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser.
Zum Fritieren:
750 g Kokosfett oder
1 l Öl.
Zum Garnieren:
1 Bund Petersilie.

Kromeskis Florentiner Art sind echte Franzosen, obwohl sie nach der italienischen Stadt Florenz benannt sind. Aber wo immer ein Rezept den Zusatz Florentiner Art hat, ist Spinat dabei.

Für die Eierkuchen Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Salz und Ei. Mit Sahne und Milch verrühren. Butter zerlassen. Leicht abgekühlt in den Teig rühren. 5 Minuten stehenlassen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Etwas Teig zu einem dünnen Eierkuchen mit einem Durchmesser von 10 cm verlaufen lassen oder verstreichen. Auf jeder Seite in 2 Minuten goldgelb braten. Rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen, bis alle Eierkuchen fertig sind.

Für die Füllung Spinat mit einem stabilen Messer (Tiefkühlmesser) in kleine Stücke schneiden. Mit der Hälfte der Butter in einem Topf bei kleiner Hitze auftauen und einmal aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit restliche Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren 2 Minuten durchschwitzen lassen. Unter weiterem Rühren heiße Fleischbrühe und Sahne zugeben. 3 Minuten kochen lassen. In den kochenden Spinat rühren. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Noch 10 Minuten einkochen lassen. Abschmecken und abkühlen lassen.

Für den Backteig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Salz, Eier,

Milch und Wasser. Von innen nach außen einen glatten Teig rühren. Beiseite stellen.

Spinatfüllung auf die Eierkuchen verteilen. Zwei Seiten nach innen einschlagen. Dann von vorn nach hinten zu etwa 7 cm langen und 3 cm dicken Rouladen fest zusammenrollen. Mit zwei Gabeln festhalten und durch den Backteig ziehen. Sofort ins heiße Fritierfett geben. Bei 160 Grad in 10 Minuten rundherum goldgelb backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier gut trockentupfen. Für 2 Minuten auch ins heiße Fett geben und knusprig backen. Auch rausnehmen und abtropfen lassen. Die Kromeskis Florentiner Art damit garnieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 710.

Unser Menüvorschlag: Voriges geräucherte Forellenfilets. Als Hauptgericht Filetsteaks mit Madeirasoße, Kopfsalat in Joghurtmarinade und Kromeskis Florentiner Art. Als Getränk paßt dazu ein Rosé und als Dessert das russische Fruchtgelee.

Kroppkakor

Siehe Kartoffelklöße schwedisch.

Krümeltorte

Für den Teig:

550 g Mehl,
1 Prise Salz,
2 Eier,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
175 g Butter oder
Margarine,
175 g Zucker.
Butter oder Margarine
zum Einfetten.
2 Eßlöffel Semmelbrösel
zum Bestreuen (30 g).
Für die Füllung:
1 Glas entsteinte
Pflaumen (450 g),
2 Eßlöffel Puderzucker
zum Bestäuben (10 g).

Für den Teig Mehl auf Backbrett oder auf Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Salz, Eier, Vanillinzucker und abgeriebene Zitronenschale. Die Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Zucker drüberstreuen.

Erst mit einer Gabel die Zutaten mischen. Dann kneten, bis die Masse krümelig ist. Springform mit einem Durchmesser von 26 cm mit Butter oder Margarine einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Hälfte des Krümelteiges reingeben. Dabei einen etwa 1 cm hohen Rand andrücken.

Pflaumen auf einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. In die Springform geben. Restlichen Teig drüberkrümeln. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und in 12 Stücke schneiden.



Zweimal Kuba:
Hauptstadt Havana und
das Landesinnere.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 335.



Auf der Krümeltorte schmecken Pflaumen besonders gut.

Kubanisches Rauchfleisch



750 g Rauchfleisch,
40 g Butter
oder Margarine,
1 Zwiebel (60 g),
1 Dose Tomatenmark
(70 g),
30 g Mehl,
½ l heißes Wasser,
weißer Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Zucker,
2 Eßlöffel saure Sahne
(30 g),
Salz,
½ Bund Schnittlauch.

Dieses pikante Fleischgericht kommt aus Kuba. Typische Beilagen sind in Butter gebratene Bananen und körnig gekochter Reis. Rauchfleisch erst in ½ cm dicke Scheiben, dann in etwa 3 mal 3 cm große Stücke schneiden.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen und fein hacken. In das heiße Fett geben. 3 Minuten durchschwitzen lassen. Tomatenmark reinrühren. Mehl drüberstreuen. Heißes Wasser unter Rühren zugießen. Mit Pfeffer, Zitronensaft und Zucker würzen. Rauchfleisch reingeben. 5 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne einrühren. Eventuell mit Salz nachwürzen. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden. Die Hälfte in die Soße rühren. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Restlichen Schnittlauch drüberstreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 550.

Zum pikanten kubanischen Rauchfleisch gehören gebackene Bananen.



Kuchenbrot: Das ist eine feine Sache auf dem Kaffeetisch.

Kuba-Punsch

Für 1 Person

1 Zitronenscheibe,
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Teelöffel Zucker,
2 Glas (je 2 cl) Rum,
⅛ l Wasser,
1 Teelöffel schwarze
Teeblätter,

1 Messerspitze gemahlener
Zimt.

Hitze vertreibt man am besten mit Hitze, ist eine alte Bauernregel. Sogar die Kubaner haben sich das zu Herzen genommen und krenzen diesen Punsch: Zitronenscheibe und Zitronensaft in ein Teeglas geben. Zucker draufstreuen und mit Rum bedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Wasser aufkochen. Teeblätter in eine Tasse geben und das kochende Wasser draufgießen. Auch 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb auf den Rum gießen. Etwas Zimt draufstreuen und sofort servieren.

Kuchenbrot

Für den Teig:

500 g Mehl,
30 g Hefe,
¼ l lauwarme Milch,
100 g Zucker,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 Prise Salz,
100 g Butter oder Margarine,
125 g Sultaninen.
Butter oder Margarine zum Einfetten.

Zum Bestreichen:

2 Eßlöffel heißes Wasser,
1 Eßlöffel Zucker (10 g).



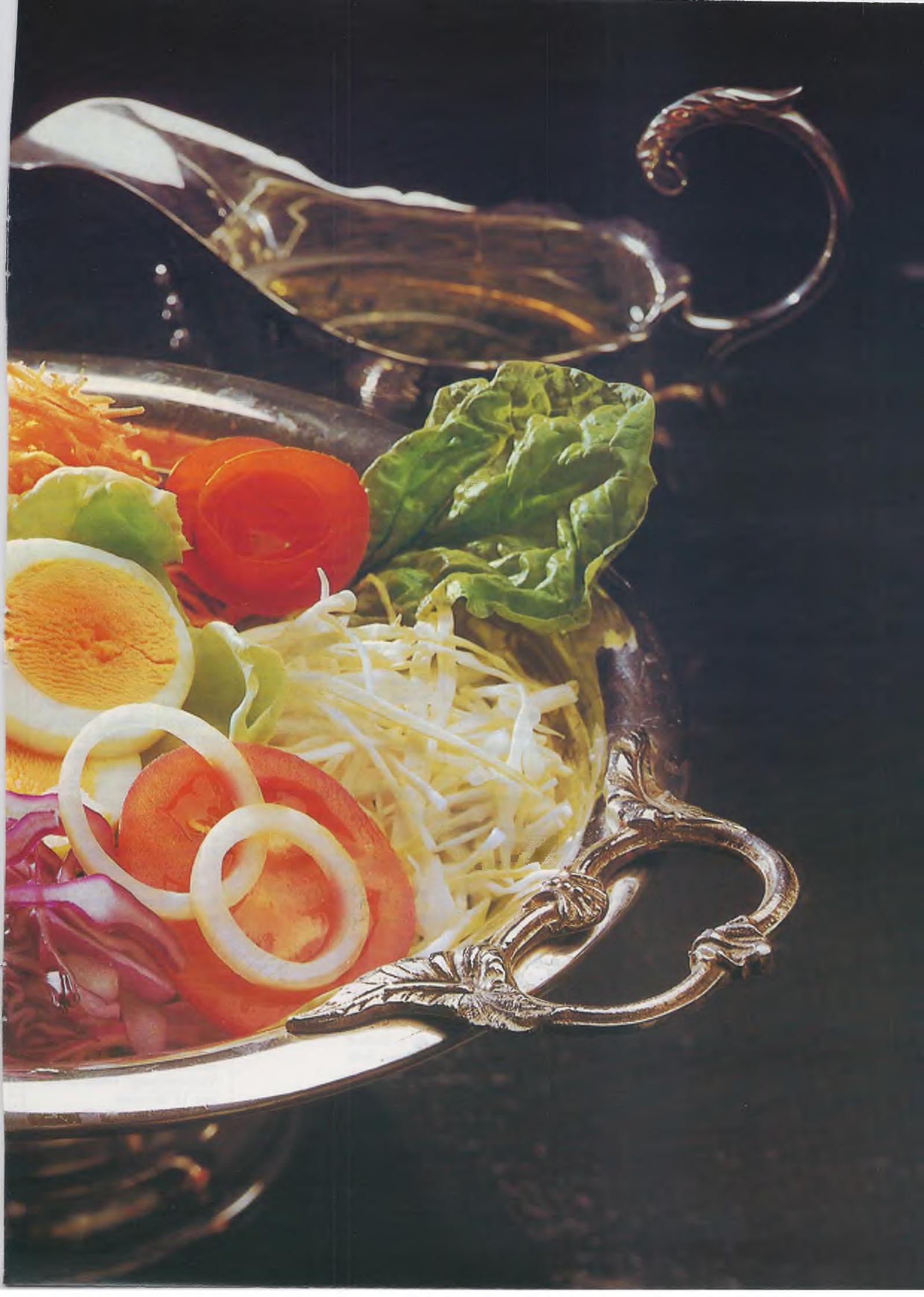
Fortsetzung auf Seite 52

Küchenmeister-Salat.

Rezept Seite 52.

Diese französische Salatplatte Salade du Chef ist eine wahre Augenweide und ein Hochgenuß nach einem Rezept von Meisterhand. Die einzelnen Salate werden getrennt angerichtet und mit einer kräftig-würzigen Marinade übergossen.





Fortsetzung von Seite 49

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas Milch und etwas Zucker zum Vorteig verrühren. An einem warmen Platz 10 bis 15 Minuten gehen lassen. Die Teigmenge muß sich dabei verdoppeln.

Restliche Milch, restlichen Zucker, abgeriebene Zitronenschale, Salz und Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehrrand verteilen. Gut verkneten. Sultaninen in heißem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier gut trockentupfen und auch zum Teig geben und einkneten. Teig dann schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselboden löst. Noch mal 15 bis 20 Minuten gehen lassen. Eine 28 cm lange Kastenform mit Butter oder Margarine einfetten. Teig reingeben. Zum dritten Mal aufgehen lassen. 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.

Nach Ende der Backzeit Temperatur ausschalten. Kuchenbrot 5 bis 10 Minuten nachbacken lassen. Aus der Form nehmen. Auf einem Kuchendraht 5 Minuten leicht abkühlen lassen. Wasser mit dem Zucker verrühren. Brot damit bestreichen. Ergibt 20 Scheiben.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Scheibe: Etwa 175.

Küchenmeister-Salat

Bild Seiten 50/51



$\frac{1}{4}$ Rotkohl (200 g),
 $\frac{1}{4}$ Weißkohl (200 g),
3 Möhren (240 g),

$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle (200 g),
6 Tomaten (240 g),
1 kleiner Kopf Salat (120 g).

Für die Marinade:

9 Eßlöffel Öl (90 g),
3 Eßlöffel Zitronenessig (30 g),

1 Eßlöffel

Kapern (5 g),

1 Zwiebel (40 g),

4 Stengel frischer

Estragon oder

1 Teelöffel getrocknete

Estragonblätter,

1 Bund frischer

Kerbel oder

$1\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknete

Kerbelblätter,

Salz,

weißer Pfeffer,

Saft einer

halben Zitrone,

1 Prise Zucker.

Zum Garnieren:

4 hartgekochte

Eier.

Küchenmeister-Salat ist, genau betrachtet, eine Salatplatte, die in der feinen französischen Küchensprache Salade du Chef genannt wird. Die Salate werden zwar getrennt angerichtet, aber mit nur einer Marinade übergossen.

Rot- und Weißkohl unter fließendem Wasser waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Strunk rausschneiden und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden.

Möhren und Sellerie schälen und waschen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Beides fein raffeln.

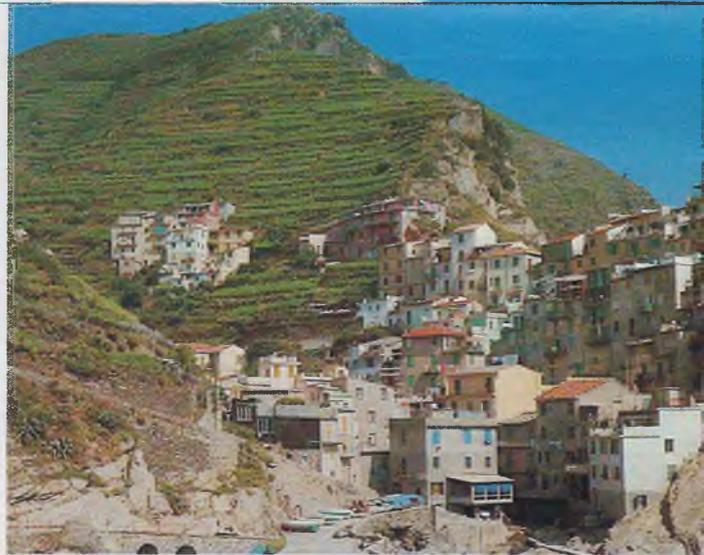
Tomaten häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Kopfsalat zerpfücken, Blätter in kaltem Wasser gründlich waschen. In einem Geschirrtuch trocken-schwenken.

Für die Marinade Öl in eine Schüssel geben. Tropfenweise den Zitronenessig einrühren, bis eine trübe, leicht cremige Masse entsteht.

Kapern abtropfen lassen und fein hacken.

Zwiebel schälen, reiben. Estragon und Kerbel abbrausen und trockentupfen.

Estragonblätter von den Stielen zupfen. Estragon



Die oberitalienische Landschaft Piemont ist besonders im Frühjahr und zur Obsternte das Ziel vieler deutscher Touristen.

und Kerbel hacken. (Getrocknete Blätter mit der Hand zerreiben.) Alles in die Marinade geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und der Prise Zucker pikant abschmecken.

Eier schälen und in Scheiben schneiden. Eischeiben bergartig in die Mitte von zwei großen Glasplatten schichten. Salate einzeln rundherum anrichten. Salate mit Marinade begießen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Wann reichen? Mit gebratenen Steaks oder mit Champignonköpfen in heißer Panade als leichtes Mittagessen.

Küchle ausgezogen

Siehe Ausgezogene.

Küchlein aus dem Piemont

Frittura dolce



$\frac{3}{4}$ l Milch,
60 g Zucker,
1 Prise Salz,
30 g Butter,
130 g Grieß,
 $\frac{1}{2}$ Glas Sauerkirschen (220 g), 1 Ei,
1 Glas (2 cl) Kirschwasser. Butter zum Einfetten.

Für die Panade:

1 Eigelb,
2 Eßlöffel Milch (20 g),
40 g Semmelbrösel.

50 g Butter oder Margarine zum Braten.

Pudierzucker zum Bestäuben.

Piemont, italienisch Piemonte, ist eine sehr wohlhabende Region Norditaliens. Sie wird von Frankreich und der Schweiz im Nordwesten begrenzt. In seinen Bewässerungsgebieten wird u. a. Mais, Wein und Reis angepflanzt. Turin ist die Hauptstadt.

Milch, Zucker, Salz, Butter und Grieß in einem Topf verrühren. 10 Minuten unter Rühren kochen lassen, bis die Masse fast steif ist. Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen, fein hacken und mit dem Ei und Kirschwasser unterrühren. Backblech mit Butter einfetten und den Teig etwa 2 cm dick draufstreichen. In 4 cm große Stücke schneiden.

30 Minuten abkühlen lassen. Eigelb mit Milch auf einem Teller verquirlen. Die Küchlein zuerst darin, dann in Semmelbröseln wenden. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Küchlein reingeben und von jeder Seite in 3 Minuten braun braten. Mit Pudierzucker bestäuben. Warm servieren oder vorher auf dem Kuchendraht abkühlen lassen. Ergibt 24 Stück. Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 100.

Wann reichen? Mit Kirschkompott als Dessert oder mit Sahne zum Nachmittagskaffee.

Kufta

Hühnerbrühe mit Fleischklößchen



Für die Brühe:

1 küchenfertiges
Suppenhuhn von 1500 g,
2½ l Wasser,
1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Suppengrün,
Salz, weißer Pfeffer.

Für die Klößchen:

300 g Hammelfleisch
aus der Schulter,
1 Eßlöffel Speisestärke
(20 g), 1 Ei,
1 Bund Petersilie,
Salz, weißer Pfeffer,
je eine Messerspitze
gemahlener Zimt und
Piment.

Außerdem:

1 Ei, Salz,
2 Eßlöffel Zitronensaft.

Kufta ist eine orientalische
Hühnerbrühe aus Jorda-
nien, wo sie zu jedem Fest-

essen gehört. Früher war
sie ein echtes Hochzeits-
essen.

Huhn innen und außen un-
ter kaltem Wasser abspü-
len. Abtropfen lassen. In
einen großen Topf legen.
Mit dem Wasser zum Koch-
en bringen. Abschäumen.
Zwiebel schälen und rein-
geben. 60 Minuten leise ko-
chen lassen. Suppengrün
putzen. Unter kaltem Was-
ser abspülen, abtropfen las-
sen und grob zerkleinern.
In die Brühe geben. Noch
60 Minuten kochen lassen.
Hin und wieder abschäu-
men, damit die Brühe klar
wird.

In der Zwischenzeit die
Fleischklößchen zubereiten.
Dazu Hammelfleisch unter
kaltem Wasser abspülen.
Mit Haushaltspapier trok-
kentupfen und in grobe
Stücke schneiden. Durch
den Fleischwolf (feinste
Scheibe) geben.

Hammelhacktes dann
mit Speisestärke und Ei in
eine Schüssel geben. Peter-
silie unter kaltem Wasser
abspülen. Trockentupfen

und fein hacken. Zum
Fleisch geben. Die Gewürze
auch. Gut mischen. Mit
angefeuchteten Händen
walnußgroße Klößchen for-
men. Huhn aus der Brühe
nehmen. Brühe dann durch
ein Sieb gießen und die
Hälfte noch mal aufkochen.
(Restliche Brühe und das
Huhn kalt stellen und am
nächsten Tag verwenden.)
Die kochende Brühe mit
Salz und Pfeffer abschmek-
ken. Klößchen reingeben.
In 15 Minuten gar ziehen
lassen. Topf vom Herd neh-
men. Ei mit Salz und Zi-
tronensaft verquirlen. Auf
die Brühe geben. Mit einer
Gabel vorsichtig verrüh-
ren, so daß lange, dünne
Fäden entstehen. Sofort
servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 145 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
375.

Unser Menüvorschlag: Kuf-
ta vorweg. Als Hauptge-
richt Bohnen mit Schinken
und Weißbrot. Dazu
schmeckt ein Rotwein und
als Dessert Apfelbeignets.

Küken bürgerliche Art

Bild Seite 54

2 küchenfertige Küken von
je 600 g,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
2 ungebrühte
Bratwürstchen (300 g),
60 g Butter oder Margarine,
⅛ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln.

Für die Garnierung:

300 g kleine Zwiebeln,
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 kleine Dose Karotten
(210 g),
40 g Zucker,
40 g Butter,
1 kräftige Prise Salz,
600 g sehr kleine
Pellkartoffeln,
40 g Butter zum Braten.
½ Bund Petersilie.

Wenn ein Rezept den Na-
men bürgerliche Art trägt,
sind immer in Butter gebra-



Mit Kirschkompott
als Dessert oder mit Sahne
zum Kaffee:
Küchlein aus dem Piemont.

Überraschung
für die
nächste Party:
Kuller-Pfirsich.



Essen Sie mal Küken bürgerliche Art. Kartoffeln, Zwiebeln, Karotten gehören dazu. Rezept S. 53.

tene Kartoffeln, glasierte Zwiebeln und Karotten mit im Spiel. Bei diesem Rezept Kükenbürgerliche Art auch. So wird es zubereitet:

Bei den unzerteilten Küken das Brustbein mit einem scharfen Messer rauslösen. Küken dann innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Salz, Pfeffer und Paprika mischen. Küken innen und außen damit einreiben. Bratwurstfüllung in die Küken geben. Mit Holzspießchen zustecken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Küken reinlegen. Rundherum in 10 Minuten anbraten. Heiße Fleischbrühe zugießen. Küken in 20 Minuten gar braten. Dabei häufig mit Bratfond begießen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen. Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Zwiebeln reingeben. 10 Minuten leise kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Die

Karotten auch abtropfen lassen. Zucker in einer großen Pfanne oder in einem großen Topf goldgelb werden lassen. Butter zugeben. Verrühren. Jetzt kommen die Zwiebeln und Karotten rein. Etwa 5 Eßlöffel der Kochbrühe zugießen. Salzen. Zwiebeln und Möhren bei kleinster Hitze hellbraun werden lassen. Das dauert 10 Minuten. Pfanne oder Topf dabei leicht schütteln, damit alles gleichmäßig glasiert wird. Zwischendurch Pellkartoffeln schälen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln reingeben. In 8 Minuten goldgelb braten.

Küken aus dem Topf nehmen. Halbieren. Die Füllung dabei bitte drinlassen. Die Hälften auf eine vorgewärmte Platte legen. Glasierte Zwiebeln und Karotten mit den gebratenen Kartoffeln drumherum legen. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In kleinen Sträußchen an die Küken legen. Oder fein

gehackt über die Beilagen streuen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 960.

PS: Den entstehenden Bratfond können Sie als Soße getrennt reichen.

Küken gegrillt

4 küchenfertige Küken von je 500 g.

1 Teelöffel englischer Senf, Salz,

Saft einer Zitrone,

2 Eßlöffel Wasser,

4 Eßlöffel Semmelbrösel

(60 g),

60 g Butter oder Margarine.

Für die Garnierung:

1 Zitrone,

1/2 Kästchen Kresse.

Küken an Rücken und Brustbein entlang halbieren. Brustknochen rauslösen. Kükenfleisch mit dem Handballen leicht klopfen. Unter kaltem Wasser ab-

spülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Senf mit Salz, Zitronensaft und Wasser verrühren. Küken-teile damit bestreichen. In Semmelbröseln wenden. Butter oder Margarine flüssig werden lassen. Fleisch damit rundherum begießen. Unter den vorgeheizten Grill legen. Auf jeder Seite 4 bis 5 Minuten grillen.

In der Zwischenzeit für die Garnierung Zitrone unter warmem Wasser abwaschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und achteln. Kresse mit dem Kästchen schräg unter kaltes Wasser halten und leicht abbrausen. Gut abtropfen lassen. Mit einer Haushaltsschere abschneiden.

Küken auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit Zitronenachteln und Kressesträußchen garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 565.

Beilagen: Feldsalat und junge Petersilienkartoffeln.



So wird eine einfache Sache zur Delikatesse: Gegrillte Küken, mit Zitrone und Kresse garniert.

Wenn Sie wollen, zusätzlich Tatarsoße (fertig gekauft). Als Getränk ein leichter Weißwein.

Küken Hamburger Art

Siehe Hamburger Stubenküken.

Kükenragout Bremer Art

Siehe Bremer Kükenragout.

Kulich

Russisches Hefe-Osterbrot



750 g Mehl, 50 g Hefe, ¼ l lauwarme Milch, 1 Teelöffel Zucker (5 g), 1 Prise Salz, 2 Eier, 1 Eiweiß, 125 g gehackte Mandeln, abgeriebene Schale einer Zitrone,

1 Messerspitze Kardamom, 200 g Margarine, Mehl zum Ausrollen, Margarine zum Einfetten, 1 Eigelb, 1 Eßlöffel Wasser.

Aus der tiefreligiösen Welt der russischen Tradition ist uns der Kulich, das Osterbrot, überliefert. Kenner glauben, die Form des Osterbrots sei eine naive Wiedergabe des Berges Golgatha.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas lauwarmen Milch und dem Zucker zum Vorteig verrühren. Etwas Mehl vom Rand drüberstäuben. 15 Minuten mit einem Geschirrtuch zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Restliche Milch, Salz, Eier, Eiweiß, Mandeln, Zitronenschale und Kardamom reingeben. Margarine in Flöckchen auf dem Mehrrand verteilen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. So lange schlagen, bis er Blasen

wirft und sich vom Rand löst.

Mehl auf eine Arbeitsfläche stäuben. Ein Viertel des Teiges draufgeben und etwa 2 cm dick ausrollen. Einen großen Teller drauflegen. Mit einem scharfen Messer rundherum ausschneiden.

Backblech mit Margarine einfetten und die Teigplatte drauflegen. Das nächste Teigstück ausrollen. Einen kleineren Teller drauflegen. Wieder eine Platte ausschneiden. In die Mitte der größeren setzen. Nacheinander immer kleinere Teigplatten ausstechen und kegelförmig übereinanderlegen, bis der Teig verbraucht ist. Eigelb und Wasser in einem Becher verquirlen und das Brot damit bestreichen. 20 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene schieben.

Backzeit: 35 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. Blech aus dem Ofen neh-

men. Das Hefebrot vorsichtig ablösen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. In 18 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 280.

Wann reichen? Mit Butter zum Osterfrühstück oder nachmittags zum Kaffee.

PS: Wenn Sie mögen, können Sie noch 100 g Sultaninen in den Teig geben.

Kuller-Pfirsich

Für 1 Person

1 mittelgroßer, vollreifer Pfirsich, ¼ Flasche Sekt.

Von allen sommerlichen Erfrischungsgetränken ist Kuller-Pfirsich mit Sicherheit das lustigste. Denn er kullert tatsächlich – und

das nicht erst nach dem fünften Glas. Vorausgesetzt, der Pfirsich ist reif, das Glas groß genug und der Sekt kalt genug. Warum der Pfirsich kullert: Die aus dem Sekt entweichende Kohlensäure steigt nach oben und dreht den Pfirsich dabei. Die Einstiche haben damit nichts zu tun. Pfirsich unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit einer Gabel einige Male einstechen. In ein Kuller-Pfirsich-Glas oder eine Sekt-schale legen. Kalten Sekt draufgießen. Sofort servieren. Denn er kullert nur so lange, wie die Kohlen-säure entweicht.



Kümmel wächst überall.

Kümmel

Kümmel ist die Frucht der Kümmelpflanze, die früher in Europa und Asien wild wuchs. Sie ist seit langem als Garten- und Feldpflanze kultiviert. Hauptanbaubereiche sind Deutschland, Holland und Rußland. Kümmelfrüchte sind sichelförmig gebogen, braun mit hellen Rillen. Dunkle Ware ist minderwertig. Der typische Geschmack des Sa-

mens wird durch das ätherische Kümmelöl hervorgerufen. Es teilt sich schnell andern Waren mit. Deswegen und weil Kümmel leicht Feuchtigkeit anzieht, ist es besser, man bewahrt den Kümmel dicht verschlossen auf. Neben seiner Eignung als Gewürz für Kartoffeln, Kohlgerichte, Käse und Quark ist Kümmel auch für die Bereitung von Branntweinen, zum Beispiel Aquavit, wichtig.

Kümmelbrot

500 g Mehl,
25 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker,
5 Eßlöffel lauwarmes Wasser,
1/8 l lauwarme Milch,
2 Eier,
125 g weiche Butter,
Mehl zum Bestäuben,
30 g Zucker,
1 Eßlöffel Salz,
2 Eßlöffel Kümmel.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe bröckeln. Zucker zugeben. Mit Wasser zum Vorteig verrühren. Etwas Mehl drüberstäuben. 10 bis 15 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen. Milch, Eier und Butter in Flöckchen reingeben. So lange kneten und schlagen, bis der Teig glatt ist. Teig zu einer Kugel formen. In eine große Schüssel legen. Kaltes Wasser draufgießen. Der Teig soll etwa 4 cm hoch bedeckt sein. 10 bis 15 Minuten stehenlassen. Dann muß der Teig über die Wasseroberfläche hinaus aufgegangen sein. Rausnehmen. Mit Haushaltspapier gut ab-

TIP

Ob Sie Kümmel als Frucht oder gemahlenen Kümmel verwenden: Der Geschmack bleibt in jedem Fall der gleiche.

trocknen. Auf ein bemehltes Backbrett legen. Zucker, Salz und Kümmel zugeben. Durchkneten. Rundes Brot formen. Backblech mit

Mehl bestreuen. Brot drauflegen. Mit einem Küchentuch zudecken. 30 Minuten gehen lassen. Tuch entfernen. Brot auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 50 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
Brot in 22 Scheiben à 35 g schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Scheibe: Etwa 150.

Wann reichen? Als Sandwich- oder Toastbrot, wenn Sie abends Gäste eingeladen haben.



Wenn Sie abends Gäste haben: Kümmelbrot schmeckt prima.

Kümmelbrötchen

Für den Teig:

300 g Mehl, 20 g Hefe,
1/8 l lauwarme Milch,
1 Teelöffel Zucker (5 g),
1 Eßlöffel Kümmel, Butter,
1 kräftige Prise Salz,
abgeriebene Schale einer
Zitrone, 1 Ei, 60 g Butter.

Außerdem:

Margarine zum Einfetten,
1 Eigelb, 1 Teelöffel
Milch (5 g), 1 Prise Salz,
2 Eßlöffel Kümmel.

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

Inzwischen Kümmel hacken. Dazu Kümmel mit etwas Butter mischen, damit die Kümmelkörner nicht vom Brett springen. Restliche Milch, Salz, gehackten Kümmel, Zitronenschale und das Ei draufgeben. Butter in Flöckchen auf den Mehtrand setzen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. So lange schlagen, bis er Blasen bildet und sich vom Rand löst. Noch mal 45 Minuten aufgehen lassen.

Runde Brötchen von 4 cm Durchmesser formen. Im Abstand von etwa 4 cm auf ein gefettetes Backblech setzen. Noch mal 10 Minuten gehen lassen. Eigelb und Milch in einem Becher verschlagen. Salz zugeben. Brötchen damit bestreichen. Kümmel drüberstreuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Rausnehmen. Kümmelbrötchen auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Ergibt 8 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 235.

Wann reichen? Eigentlich immer: Zum Frühstück, mit viel Butter bestrichen, zum Tee, zum Abendbrot und als Beilage zu Suppen.

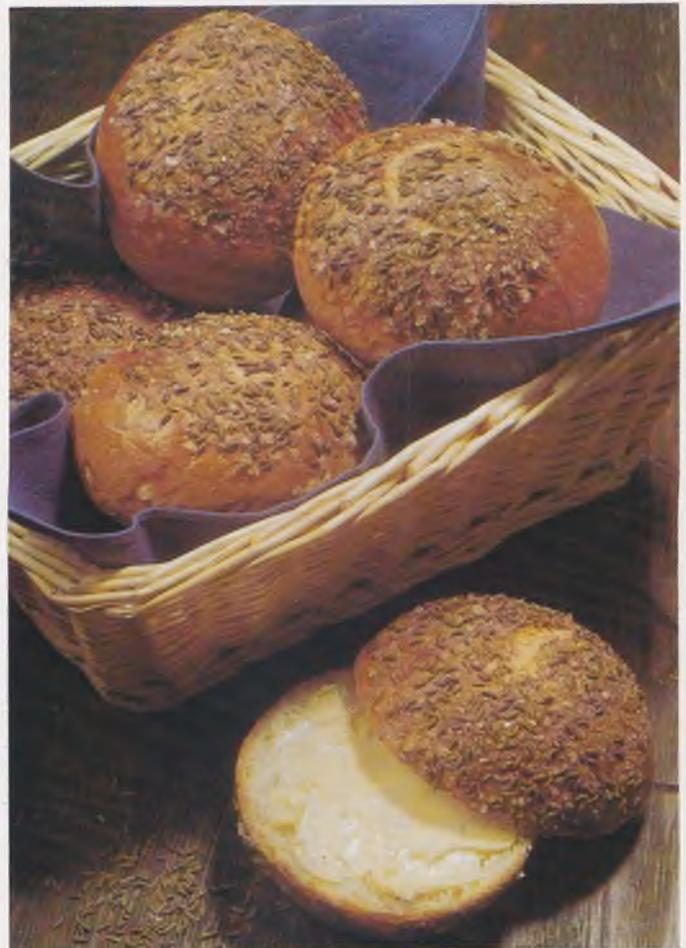
Kümmelkartoffeln

Siehe Bircher-Benner-Kartoffeln.

Kümmelkraut

1 Kopf Weißkohl von 1000 g,
60 g durchwachsener Speck,
2 Eßlöffel Schweineschmalz (40 g),
1 Zwiebel (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Kümmel,
1/2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Mehl (30 g).

Weißkohl putzen, vierteln, Strunk rausschneiden. Den Kohl unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Speck würfeln. Schweineschmalz in einem großen Topf erhitzen, Speck reingeben und 5 Minuten anbraten. Zwiebel schälen und gewürfelt dazugeben. Darauf kommt der Weißkohl. Auch 10 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die

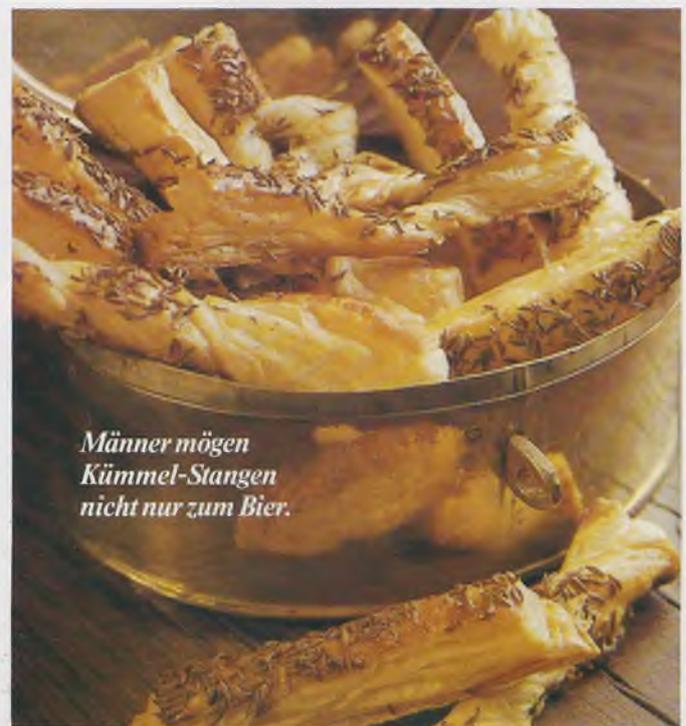


Kümmelbrötchen schmecken immer, besonders zum Frühstück.

Fleischbrühe zugießen. 45 Minuten im geschlossenen Topf schmoren lassen. Mehl drüberstäuben und 5 Minuten kochen lassen. Kohl in eine vorgewärmte Schüssel füllen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 285.

Kümmel-Stangen

1 Paket Tiefkühl-Blätterteig (300 g), 2 Eigelb, 2 Eßlöffel Dosenmilch (30 g), Salz, 2 Eßlöffel Kümmel.



Männer mögen Kümmel-Stangen nicht nur zum Bier.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen. Teigscheiben etwa 3 mm dick ausrollen. In 1 1/2 cm breite und 10 cm lange Stangen schneiden. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech setzen. Oder die Stangen vorher in der Mitte 5 cm lang einschneiden, ein Ende durch die entstandene Öffnung ziehen. Oder die Teigstreifen leicht drehen.

Eigelb, Dosenmilch und Salz in einem Becher verquirlen. Die Blätterteigstangen damit bestreichen. Kümmel draufstreuen. Das Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Blech rausnehmen und die Kümmel-Stangen vorsichtig mit einem Pfannenmesser ablösen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Ergibt 50 Stück.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 40.

Wozu reichen? Zu Bier oder Wein.

Kümmel-Steak

4 Filetsteaks von je 150 g,
3 Eßlöffel Kümmel,

1/2 Teelöffel Butter (5 g),
schwarzer Pfeffer,
Worcestersoße, Salz,
2 Zwiebeln (80 g),
1 kleine Dose
Steinpilze (150 g),
40 g Pflanzenfett oder
4 Eßlöffel Öl (40 g),
2 Glas (je 2 cl) Aquavit,
5 Eßlöffel heiße Fleischbrühe aus Würfeln (50 g),
2 Eßlöffel Sahne (40 g),
30 g geriebener
Emmentaler,
1 Bund Petersilie.

Filetsteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Kümmel mit der Butter mischen. Auf ein Brettchen geben. Fein hacken. (Durch die Butter können die Kümmelkörner nicht vom Brett springen.) Steaks mit Kümmel, Pfeffer, Worcestersoße und Salz einreiben. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Steinpilze abtropfen lassen.

Fett in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Steaks reinlegen. Auf der ersten Seite 3 Minuten und auf der zweiten Seite 2 Minuten braten. Sofort nach dem Umdrehen Zwiebelringe und Pilze reingeben. Nach 2 Minuten Aquavit drübergießen und flambieren.

Steaks rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Zwiebeln und Steinpilze goldgelb werden lassen. Um die Filets legen. Warm stellen.



Auf einen großen Kürbis ist jeder Hobby-Gärtner stolz.

Heiße Fleischbrühe in den Bratfond gießen. Loskochen. Sahne und Käse einrühren. 2 Minuten leise kochen lassen. Der Käse muß sich ganz gelöst haben. Über die Steaks gießen. Mit Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

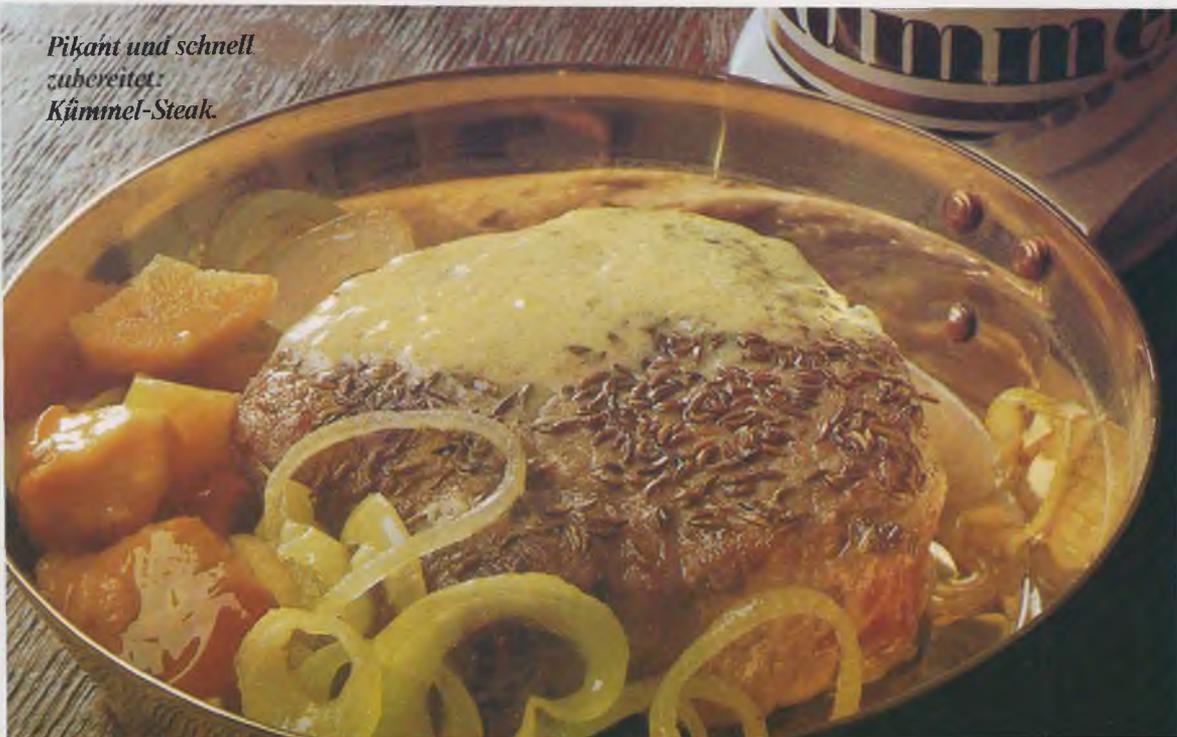
Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 375.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Tomaten- oder Hühnersuppe aus der Dose. Kümmel-Steak mit gemischtem Salat und Pommes frites als Hauptgericht. Als Getränk paßt dazu Bier oder ein kräftiger Rotwein, und als Dessert Apfel-Erdbeer-Schale.



Pikant und schnell
zubereitet:
Kümmel-Steak.



Kürbis

Westindien und Mexiko sind die Ursprungsländer des ballon- oder walzenförmigen Kürbisses, einer Frucht aus der gelben Blüte der Kürbispflanze. Und die gedeiht auch bei uns. Oft in Prachtexemplaren, auf die Hobby-Gärtner besonders stolz sind. Erntezeit: September und Oktober. Die bisher größten Exemplare brachten runde 50 kg auf die Waage.

Alle Kürbisse haben unter einer festen Schale saftiges, weißes oder gelbes Fruchtfleisch und mitten in der Frucht zahlreiche Samen, die ölhaltigen Kürbiskerne. Vornehmlich in Rußland

und Rumänien wird daraus Kürbissamenöl für Haushalt und Industrie gepreßt. Manche Feinschmecker schwören darauf, daß gebackene Kürbiskerne eine besondere Delikatesse sind. Kürbis läßt sich sehr vielseitig zubereiten. Zum Beispiel zu Kompott, Suppen, Gemüse, Rohkostsalaten, Backwerk und süßsaurem Essiggemüse.

Außerdem ist der Kürbis eine sehr gesunde Frucht. Sein Fruchtfleisch wirkt bei Nierenerkrankungen harn-treibend, sein Karotingehalt ist überdurchschnittlich hoch. Kürbisfleisch ist sehr kalorienarm: 100 g Fruchtfleisch enthalten nur 20 Kalorien.

Kürbis gegrillt

1 halber Kürbis
von 1000 g,
100 g Butter.

Kürbis gibt's in Amerika das ganze Jahr über. Deshalb und wegen der wenigen Kalorien ersetzt er in vielen Familien die Kartoffel. Dies ist ein amerikanisches Rezept.

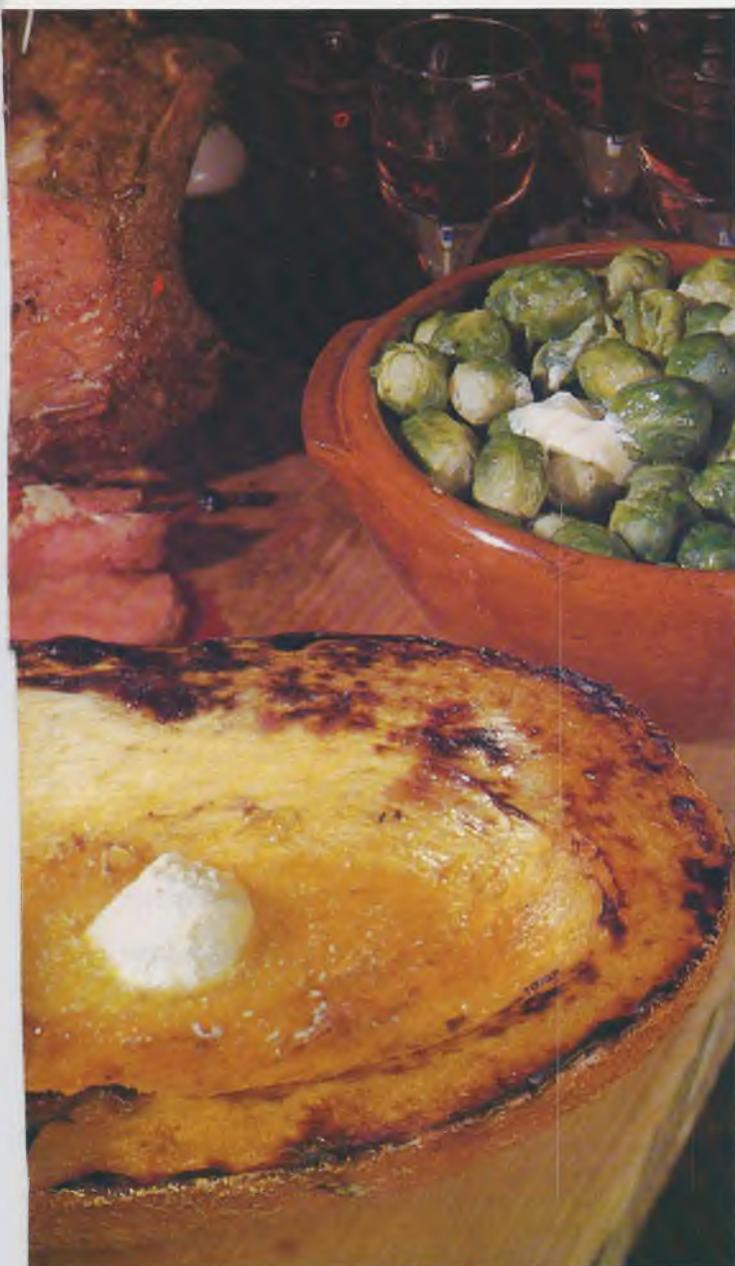
Kürbis waschen, entkernen und mit einem sauberen Küchentuch abtrocknen. Schnittfläche mit 30 g Butter bestreichen. Mit der unbestrichenen Seite auf ein Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Kürbis süßsauer

1 Kürbis von 1000 g,
500 g Zucker,
1/8 l Weinessig,
1/4 l Wasser,
abgeriebene Schale und Saft einer Zitrone,
1/2 Zimtstange, 3 Nelken,
1 Stück getrockneter Ingwer (etwa 1 cm).

Kürbis süßsauer war einst eine typische Beilage zu gekochtem Rindfleisch.

Kürbis unter kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen, schälen, vierteln. Kerne entfernen. Das feste



Gegrillter Kürbis: Beweis für die Vielseitigkeit dieser Frucht.



Typische Berliner Beilage zu Rindfleisch: Kürbis süßsauer.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 240 Grad.
Gasherd: Stufe 6 oder reichlich 1/2 große Flamme.
Nach 60 Minuten Backzeit noch 2 Minuten übergrillen und in Stücken servieren. Beim Verzehr die Schale abschneiden. Kürbisfleisch mit Butterflöckchen (restliche Butter verwenden) belegen und salzen.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 255.

Wann reichen? Als Abendessen mit Schwarzbrot und Butter oder als Mittagessen mit gegrillter Hochrippe oder gebratener Lammkeule und Rosenkohl.

Fruchtfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Zucker mit Weinessig, Wasser, abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Kürbisstücke reingeben. Zimtstange, Nelken und Ingwer 30 Minuten mitkochen, dann rausnehmen. Kürbisstücke mit dem Saft in eine Schüssel geben, abkühlen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 555.

Wann reichen? Außer als Beilage zu gekochtem Rindfleisch noch als erfrischendes Dessert.

Kürbis-Gemüse

1500 g Kürbis,
2 Zwiebeln (80 g),
30 g Butter
oder Margarine,
4 Tomaten (160 g),
1/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
Essig,
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
1 Eßlöffel
Tomatenketchup (20 g),
1 Bund Dill.

Kürbis schälen, entkernen. Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln reingeben und in 3 Minuten hellbraun anbraten. Kürbis zugeben und 5 Minuten mitbraten.

Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Haut abziehen. Stengelansätze rausschneiden. Tomaten würfeln und in den Topf geben. Fleischbrühe zugießen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen. 5 Minuten dünsten. Mehl drüberstäuben und in 5 Minuten gar kochen. Mit Tomatenketchup abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Dill abspülen, trockentupfen und fein schneiden. Drüberstreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 190.

Unser Menüvorschlag:

Als Vorspeise Blumenkohl-Suppe. Dänisches Riesen-

steak mit Kürbis-Gemüse und Petersilienkartoffeln als Hauptgericht.
Zum Nachtsch Karamel-Creme. Als Getränk Weißwein oder Bier.

Kürbiskuchen Tessiner Art

10 altbackene Brötchen
(350 g),
1 l warme Milch,
knapp 500 g Kürbis,
1 Prise Salz,
1/8 l Wasser,
2 Eier,
250 g Zucker,
Saft einer Orange,
abgeriebene Schale von
zwei Orangen,
150 g Sultaninen,
70 g gehackte
Pistazien,
1 Glas (2 cl) Rum,
Butter oder Margarine
zum Einfetten,
2 Eßlöffel
Semmelbrösel
(20 g),
40 g Butter.

Brötchen mit Milch in einer Schüssel einweichen. Kürbis schälen, entkernen und grob zerkleinern. In einen Topf geben, mit Salz in dem Wasser in 10 Minuten weichkochen. Abgießen und noch etwas dämpfen lassen. Eier mit Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Orangensaft und -schale unterrühren. Brötchen ausdrücken und durch ein Sieb passieren. In die Masse rühren. Kürbis mit einer Gabel zerdrücken oder im Mixer pürieren. Auch zugeben. Gut vermischen. Sultaninen auf ein Sieb schütten, unter heißem Wasser waschen und gut

abgetropft in die Masse geben.

Pistazien und Rum zufügen. Große feuerfeste Form mit Butter oder Margarine einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Die Kürbismasse reingeben und glattstreichen. Butter in Flöckchen draufsetzen. Die Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 95 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Am nächsten Tag servieren, vorher in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 95 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 330.

Kürbis-Salat

1000 g Kürbis,
2 saure Äpfel (320 g),
1 harte Birne (160 g),
1 Bund Schnittlauch.

Für die Marinade:
3 Eßlöffel Joghurt (45 g),
1/2 Teelöffel Senf,
Saft einer Zitrone,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
Selleriesalz,
Zucker,
gemahlener Ingwer.

Kürbis unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Schälen. Kerne entfernen. Fruchtfleisch dann auf einer Gemüsereibe raffeln. In eine Schüssel geben. Äpfel und Birne auch schälen, vierteln, entkernen und raffeln. Zum Kürbis geben. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen

und fein schneiden. Zum Salat geben.

Für die Marinade Joghurt, Senf, Zitronensaft und Öl in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Selleriesalz, Zucker und Ingwerpikant würzen. Über den Salat gießen. Gut mischen. Zugedeckt 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 175.

Wozu reichen? Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch, zum Beispiel zu Koteletts. Oder als Beilage zu einer Aufschnittplatte mit Bier.

Kürbistorte amerikanisch

750 g Kürbis,
1/8 l Wasser,
4 Eigelb,
100 g brauner Zucker
(Farinzucker),
1 Messerspitze gemahlener
Zimt,
1 Messerspitze geriebene
Muskatnuß,
1/2 Teelöffel gemahlener
Ingwer,
65 g Butter,
1 Prise Salz,
4 Eiweiß,
2 Eßlöffel Speisestärke
(20 g),
1 Mürbeteigboden (350 g)
fertig gekauft,
1/8 l Sahne.

Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Wasser in einem Topf aufkochen. Kürbisfleisch darin in 15 Minuten zugedeckt garen. Abkühlen lassen und durch ein Sieb in eine Schüssel passieren.



Mit dem Kürbiskuchen Tessiner Art werden Sie viele Freunde, die gern schlemmen, begeistern.

Eigelb und Zucker in einer anderen Schüssel schaumig schlagen. Zimt, Muskat und Ingwer unterrühren.

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und abkühlen lassen. In die Eigelbmasse mischen. Auch das mit Salz steif geschlagene Eiweiß.

Speisestärke mit der Kürbismasse verrühren. Dann auch in die Eier-Zuckermasse mischen. Auf dem Tortenboden verteilen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Torte aus dem Ofen nehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Dann 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Torte damit garnieren. In 12 Stücke schneiden. Eiskalt servieren.

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

Kalorien pro Stück: Etwa 360.

PS: Superamerikanisch ist es, wenn Sie mit der Torte Vanille-Eiscreme servieren.

Kurländische Aalsuppe

Siehe Aalsuppe kurländisch.

Kurländische Heringe

Sjelodka po kurlandski
Bild Seite 62



4 küchenfertige grüne Heringe von je 150 g, Salz, weißer Pfeffer, 2 Eßlöffel Mehl (30 g), 40 g Margarine, 150 g durchwachsener Speck,

Kurländische Heringe

4 Zwiebeln (150 g),
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g),
1 Eßlöffel Sherry,
2 Spritzer Worcestersoße,
Paprika edelsüß,
3 Eßlöffel Semmelbrösel (30 g),
20 g Butter.
Außerdem:
2 Zitronen.

Seit über 200 Jahren steht das ehemals von Deutschen regierte Kurland unter russischer Oberhoheit. Viele Mitglieder des deutschen Adels in Kurland zog es an den Zarenhof nach Petersburg. Und dorthin brachten sie auch ihre vorzügliche Kochkunst, die von den russischen Köchen begeistert aufgenommen wurde. Nach einem der alten Rezepte – heute zwar etwas modernisiert – werden die Kurländischen Heringe zubereitet. Sie zählen zur klassischen russischen Küche.

Heringe unter fließend kaltem Wasser innen und außen abspülen, trockentupfen. Filetieren, d. h. von der Rückengräte ablösen. Salz, Pfeffer und Mehl auf einem Teller mischen. Filets darin wenden. Panade etwas andrücken. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Heringe reingeben und auf jeder Seite in 5 Minuten braun braten. Rausnehmen und auf einem Teller warm stellen. Pfanne mit Haushaltspapier säubern.

Speck in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne knusprig braun braten. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Speck an den Rand schieben. Zwiebeln in die Pfanne geben und in 10 Minuten hellbraun braten.

Feuerfeste Form mit den Speckscheiben auslegen. Zwiebeln drübergerben. Mit Pfeffer bestreuen. Heringsfilets nebeneinander auf die Zwiebeln legen.

In einem Schälchen saure Sahne, Tomatenmark, Sherry, Worcestersoße, Salz und Paprika verrühren. Über die Heringsfilets gießen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Butter in Flöckchen obendrauf setzen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Form aus dem Ofen nehmen. Kurländische Heringe in der Form servieren. Zitronen waschen, abtrocknen, achteln und auf einen Teller geben. Getrennt reichen. Jeder beträufelt seinen Fisch nach Geschmack. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 730.

Beilage: Endivien- oder Feldsalat in Essig-Öl-Marinade und Salz- oder Petersilienkartoffeln. Als Getränk paßt Bier und hinterher gibt's einen eiskalten Wodka.

Kurländischer Speck-Kuchen

Für den Teig:

375 g Mehl, 30 g Hefe, $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch, 1 Teelöffel Zucker (5 g), 1 Ei, Salz, weißer Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl (40 g). Margarine zum Einfetten.

Für den Belag:

250 g durchwachsener Speck, 250 g roher Schinken, 500 g Zwiebeln, 20 g Margarine, $\frac{1}{4}$ l saure Sahne, 4 Eier, Salz, weißer Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Kümmel, je 1 Bund Schnittlauch und Petersilie.

Der Kurländische Speck-Kuchen ist sozusagen der deftige Bruder des Elsässer Zwiebelkuchens. Auch Speck-Kuchen schmeckt zu jungem Wein. Aber fast noch besser zu Bier und einem eiskalten Aquavit. Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit 2 Eß-

löffel Milch, dem Zucker und etwas Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. Mit Mehl bestäuben. 20 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort aufgehen lassen. Restliche Milch, Ei, Salz, Pfeffer und Öl reingeben. Alles zu einem glatten Teig kneten. So lange schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Backblech mit Margarine einfetten. Teig draufgeben und ausrollen. Mit einem Küchentuch bedeckt noch mal 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Belag Speck, Schinken und die geschälten Zwiebeln würfeln. Speck in einer Pfanne auslassen. Margarine reingeben und erhitzen. Schinkenwürfel und Zwiebeln 10 Minuten darin braten. Auf dem Teig verteilen. Saure Sahne und Eier in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Schnittlauch und Petersilie abspülen, trockentupfen. Schnittlauch fein schneiden, Peter-

Zu Kurländischen Heringen gehört ein eiskalter Wodka. Rezept Seite 61.

silie hacken. Beides in die Sahne rühren. Gleichmäßig auf dem Belag 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. Nach 20 Minuten Kuchen mit Pergamentpapier abdecken.

Blech aus dem Ofen nehmen und den Speck-Kuchen in etwa 8 mal 8 cm große Stücke schneiden. Ergibt 20 Stück. Noch warm servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 285.

Kurländisches Löffelgericht

Pochljebka po kurlandski

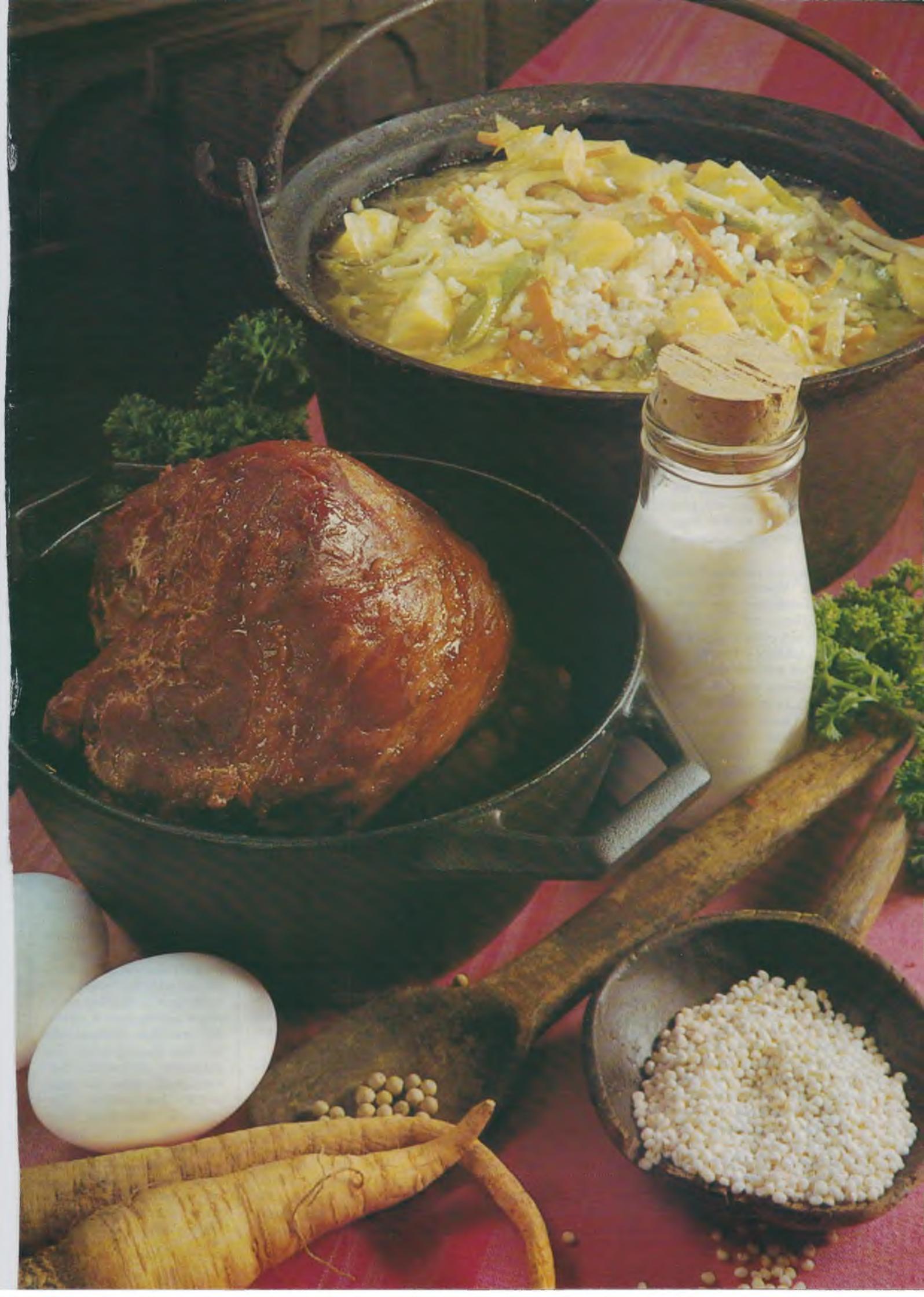


Für das Fleisch: 1000 g geräuchertes Ziegenfleisch, $1\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Bund Suppengrün, weißer Pfeffer, je 3 Pfeffer- und Gewürzkörner. Für die Graupen: 150 g grobe Graupen, 1 l Wasser. Außerdem: 1 Bund Suppengrün, 2 Zwiebeln (100 g), 50 g Butter oder Margarine, 500 g Kartoffeln, weißer Pfeffer, eventuell Salz, 1 Eigelb, 2 Eßlöffel Sahne, 1 Bund Petersilie.

Ein typisches Gericht aus Kurland, der Landschaft am Rigaischen Meerbusen: Pochljebka po kurlandski.

Haben Sie schon einmal Ziegenfleisch probiert? Das Kurländische Löffelgericht ist der ideale Anlaß.





Es wird zwar mit geräuchertem Ziegenfleisch zubereitet, wenn Sie das aber nicht bekommen können, nehmen Sie als Ersatz Kasseler oder geräuchertes Lammfleisch, das Sie aber auch vorbestellen müssen.

So wird es gemacht:

Ziegenfleisch über Nacht in kaltem Wasser stehenlassen. Am nächsten Tag mit frischem kaltem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Suppengrün putzen, waschen, trocknen und fein schneiden. Mit Pfeffer, Pfeffer- und Gewürzkörnern in den Topf geben. 90 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit Graupen mit kaltem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. 10 Minuten kochen lassen. Auf ein Sieb schütten. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen.

Suppengrün putzen. Unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen. In dünne Scheiben schneiden.

Ziegenfleisch aus dem Topf nehmen. In Scheiben schneiden und warm stellen. Brühe durch ein Sieb gießen.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Gemüsestreifen und Zwiebeln in feine Scheiben reingeben. Unter Rühren 5 Minuten schmoren. Mit der Ziegenbrühe aufgießen. Kartoffeln schälen, unter kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mit den Graupen in die Brühe geben. 15 Minuten leise kochen lassen. Mit Pfeffer und eventuell noch mit Salz abschmecken. Eigelb und Sahne verquirlen. In das Löffelgericht rühren. Jetzt bitte nicht mehr kochen. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und fein schneiden. Vorm Servieren drüberstreuen. Ziegenfleisch getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Wärserzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 790.

Kurnik

Russische Hühnerpastete



Für den Teig:
100 g gut gekühlte Butter,
30 g gut gekühlte Margarine,
250 g Mehl,
1 Prise Salz,
6 Eßlöffel Eiswasser,
Mehl zum Bestäuben.

Für die Füllung:
1 küchenfertiges Suppenhuhn von 1000 g,
2 l Wasser, Salz,
1 Zwiebel (40 g),
3 Nelken, 1 Lorbeerblatt,
6 Pfefferkörner,
150 g Langkornreis,
20 g Butter,
3/8 l Wasser,
250 g Champignons,
250 g Steinpilze,
250 g Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
30 g Margarine,
3 hartgekochte Eier,
1 Bund Petersilie,
1 Bund Dill,
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
2 Teelöffel Zitronensaft,
2 Teelöffel Sojasoße,
1/2 Teelöffel Worcestersoße,
Pfeffer.

Außerdem:
Butter zum Einfetten,
Mehl zum Ausrollen,
1 Eigelb,
1 Eßlöffel Sahne (15 g).

Nach der russischen Revolution 1917 waren viele verarmte Emigranten gezwungen, ihr Leben im Ausland neu zu beginnen. Damals schossen in Europa, besonders in Paris, die russischen Restaurants aus dem Boden. Im Westen begann man die bis dahin oft belächelte russische Küche zu schätzen. Wenn Sie diese zarte Hühnerpastete probiert haben, wissen Sie, warum.

Für den Teig Butter und Margarine in Flöckchen in eine Schüssel geben. Mehl und eine kräftige Prise Salz draufgeben. Mit kühlen Händen oder mit zwei Gabeln krümelig verarbei-

ten. Eiswasser zugeben und den Teig zu einem Kloß formen. Rundherum mit etwas Mehl bestäuben. Teig in Pergamentpapier einwickeln und 120 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Beutel mit Innereien aus dem Huhn nehmen. Huhn innen und außen unter fließendem Wasser abspülen. Wasser in einem Topf sprudelnd aufkochen, salzen. Huhn, die geschälte, mit Nelken und Lorbeerblatt gespickte Zwiebel und die Pfefferkörner reingeben. Zugedeckt 120 Minuten kochen lassen.

Reis auf ein Sieb schütten. Unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Reis reingeben und in 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Wasser begießen und salzen. Einmal sprudelnd aufkochen. Topf schließen und den Reis bei ganz schwacher Hitze in 15 Minuten gar ziehen lassen. Beiseite stellen.

Champignons und Steinpilze putzen, waschen und abtropfen lassen. Pilze in dünne Scheiben schneiden, dann halbieren oder vierteln. Zwiebeln schälen und hacken. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch reingeben und in 10 Minuten glasig braten. Dann Pilze reingeben und noch 5 Minuten mitbraten. Pfanne zugedeckt beiseite stellen.

Eier schälen und hacken. Huhn aus der Brühe nehmen. Abtropfen und etwas abkühlen lassen. Haut abziehen. Fleisch von den Knochen lösen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Petersilie und Dill abspülen und trockentupfen. Petersilie hacken, Dill fein schneiden. Hühnerfleisch, Reis, gehacktes Ei und die Kräuter zur Pilzmasse gegen. Alles kurz erhitzen. Sahne in einem Becher mit Zitronensaft, Soja- und Worcestersoße verrühren. Über die Füllung gießen.

Kräftig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine große feuerfeste Form mit Butter einfetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 1/2 cm dick ausrollen. Mit dem Kuchenrad 2 Teigplatten in Größe der Form und einen entsprechend hohen Rand ausradeln. Mit einer Teigplatte die Form auslegen. Den Rand andrücken. Füllung reingeben und glattstreichen. Zweite Teigplatte drauflegen. Am Rand gut festdrücken. Mit der Gabel einige Male einstechen, damit der Dampf entweichen kann. Eigelb und Sahne in einem Becher verquirlen. Pastete damit bestreichen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Pastete sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1150.

Beilage: Tomatensoße oder Kopfsalat in Kräutermarinade.

Kutteln

Kutteln, auch Kuttelfleck, Fleck oder Königsberger Fleck sind Gerichte, die aus dem Pansen, Magen und Darm von jungen Rindern zubereitet werden.

Die Innereien werden meist schon gekocht geliefert. Sie müssen aber durch Kochen, Braten oder Schmoren noch weitergaren. Richtig zubereitet schmecken Kutteln, die wichtige Aufbaustoffe für den menschlichen Organismus enthalten, hervorragend. Aber sie sind nicht jedermanns Geschmack. Und diese Innereien vorzubereiten, kostet manche Überwindung. Daher empfehlen wir, Kutteln in Dosen zu kaufen. Aber wir sagen Ihnen natürlich auch, wie man sie frisch vorbereitet.



Italienische Kuttelsuppe wird mit Parmesankäse bestreut.

Kutteln Königsberger Art

Siehe Königsberger Fleck.

Kutteln nach Art von Caen



750 g Kutteln
(küchenfertig),
Salz,
1 1/2 l Wasser,
1 Kalbsfuß (750 g),
250 g Ochsen-
schwanz,

125 g durchwachsener
Speck,
30 g Margarine,
1 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 l Apfelwein,
1 kleine Zwiebel (30 g),
1 Lorbeerblatt,
4 Nelken,
weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Tomatenmark
(20 g),
1 Teelöffel Zucker (5 g),
1 kleine Dose Karotten
(250 g),
1 Bund Petersilie.

Caen ist eine wirtschaftlich
wichtige Stadt in der Nor-
mandie, nahe der Orne-
Mündung. Nach ihr be-
nannte man dieses Gericht.



Mittelpunkt der Stadt Caen in der Normandie ist die Kathedrale.

Kuttelsuppe

Kutteln unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Eventuell anhaftenden Talg entfernen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Kutteln reingeben und 60 Minuten kochen lassen. Rausnehmen, abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden. Kalbsfuß und Ochsen-
schwanz unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Speck würfeln. Speck in einem großen Topf in 5 Minuten auslassen. Margarine zugeben und erhitzen. Kalbsfuß und Ochsen-
schwanz reingeben und rundherum in 10 Minuten braun braten.

Geschnetzelte Kutteln zu-
fügen und 5 Minuten mit-
braten. Mit Fleischbrühe
und Apfelwein auffüllen.
Zwiebel schälen. Mit dem
Lorbeerblatt und den Nel-
ken spicken. Zugeben. Mit
Salz und Pfeffer würzen. In
75 Minuten gar kochen.
Kalbsfuß, Ochsen-
schwanz und Kutteln mit einem
Schaumlöffel rausnehmen.
Kochbrühe durch ein Sieb
in einen anderen Topf gie-
ßen. Flüssigkeit bei starker
Hitze zu einem Drittel ein-
kochen lassen. Das dauert
etwa 10 Minuten. Von
Kalbsfuß und Ochsen-
schwanz das Fleisch ab-
lösen und auch in feine
Streifen schneiden. Mit den
Kutteln in die Brühe geben.
Tomatenmark reinrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Zuk-
ker würzen. Karotten ab-
tropfen lassen, halbieren
und in den Topf geben. In
5 Minuten heiß werden las-
sen. Petersilie abspülen,
trockentupfen und hacken.
Das Gericht in eine vorge-
wärmte Schüssel geben. Pe-
tersilie drüberstreuen und
sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
725.

Beilage: Salzkartoffeln,
Kartoffelpüree oder frisches
Weißbrot.

Kuttelsuppe italienisch



750 g Kutteln
(küchenfertig),
Salz, 1 1/2 l Wasser,
2 Stangen Lauch (220 g),
1/2 Sellerieknolle (60 g),
3 Möhren (180 g),
2 Zwiebeln (80 g),
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
1 Knoblauchzehe,
2 Eßlöffel Tomatenmark
(40 g),
1 Glas (4 cl) Rotwein,
75 g geriebener
Parmesankäse,
20 g Butter.



In Frankreich überall sehr beliebt: Kutteln nach Art von Caen.

Kutteln unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und eventuell anhaftenden Talg entfernen. Gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Kutteln reingeben und in 120 Minuten gar kochen. Lauch, Sellerie und Möhren putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und auch in dünne Streifen schneiden. Kutteln aus der Brühe nehmen, abtropfen lassen. Gemüse in die Brühe geben und in 15 Minuten gar kochen. Kutteln in schmale Streifen schneiden und zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken und mit Tomatenmark in die Suppe geben. Einmal aufkochen lassen. Rotwein zugeießen. Abschmecken. Kuttelsuppe in eine vorgewärmte Terrine geben. Mit Parmesankäse bestreuen. Butter in kleinen Flöckchen drüber verteilen und sofort servieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 2 Stunden und 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 420.

Beilage: Frisches Weißbrot.

Kwass

Gegorenes Brot-Bier



500 g altes Vollkornbrot,
6 l Wasser,
30 g Hefe,
200 g Zucker,
4 Eßlöffel lauwarmes
Wasser,
1 Eßlöffel Mehl
(15 g),
1 Prise Salz,
75 g Rosinen,
1 Eßlöffel
Zitronensaft.

Wußten Sie schon, daß man auch von Brot einen Schwips bekommen kann? Die Russen wußten es nicht nur, sie

haben die Sache sogar erfunden. Machen Sie das Nationalgetränk der Russen doch auch einmal. Brot auf ein Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Röstzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 140 Grad. Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme. Rausnehmen und grob zerkleinert in einen Bräter geben. Wasser in einem Topf aufkochen. Übers Brot gießen. Zugedeckt 8 Stunden (am besten über Nacht) stehenlassen. Durch ein Haarsieb in eine große Schüssel gießen. Brotstückchen ausdrücken und

wegwerfen. Hefe in eine Schüssel bröckeln. Mit einem Teelöffel Zucker, dem Wasser und Mehl verrühren. An einem warmen Ort 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Hefe in das Brotwasser geben. Glattrühren. Restlichen Zucker und die Prise Salz zugeben. Alles zugedeckt noch mal 8 Stunden stehenlassen.

Durch ein Haarsieb gießen und in ausgespülte Flaschen füllen (nicht ganz vollmachen, denn Kwass gärt in dieser Zeit und würde sonst überlaufen). Rosinen auf einem Sieb mit heißem Wasser waschen, trockentupfen und in die Fla-

schen verteilen. Je 1 Tropfen Zitronensaft zufügen. Flaschen mit Einmach-Cellophan und Gummibändern verschließen.

Eine Woche kühl lagern. Wenn sich am Boden ein Satz gebildet hat und die Rosinen an die Oberfläche gestiegen sind, Flaschen öffnen und die Flüssigkeit vorsichtig abgießen. Den Satz aus den Flaschen entfernen. Flaschen spülen. Brot-Bier wieder einfüllen. Flaschen gut verschließen und bis zum Servieren kühl und dunkel aufbewahren. PS: Wenn Sie Pfefferminzliebhaber sind, können Sie diesem Getränk noch Pfefferminze zufügen.



L

Labskaus Hamburger Art

Siehe Hamburger Labskaus.

Lachs

Er ist rund um die nördliche Erdhalbkugel in allen Meeren zu Hause: Der Lachs, auch Salm genannt. Ausgewachsen kann er die stattliche Länge von 1,20 bis 1,50 Meter erreichen.

Das Faszinierende an dieser schwimmenden Delikatesse ist seine Art, sich fortzupflanzen. Eingebettet in Kiesmulden von Gebirgsflüssen schlüpft der winzige Fisch aus. Zwei Jahre lang lebt er im Süßwasser.

Dann verläßt er seinen Heimatfluß und strebt dem Meer zu. Dort mästet er sich rund drei Jahre an kleinen Heringen. Selbst gejagt von Tümmlern, Haien und Rochen.

Gegen Ende dieser Zeit beginnt der Lachs seine Wanderung zurück in seinen Heimatfluß zum Laichplatz. Während dieser Zeit nimmt er keine Nahrung mehr auf. Er lebt vom gespeicherten Fett. Auf seiner anstrengenden Wanderung über Felsen und Wehre flußaufwärts verliert der Lachs seine typische silbrige Farbe. Der Rücken wird bräunlichblau, die Flankenschuppen verfärben sich blaßrot.

Nach dem Laichen setzt das große Lachssterben ein. Die meisten haben ihre Energie so sehr erschöpft, daß sie im Fluß verenden. Zu Beginn der Laichzeit aber werden die Lachse für

die Fischerei interessant. Der wohlschmeckendste kommt aus der Nordsee. Die größten Fanggebiete aber liegen vor Alaska und Nordwestkanada im Pazifik.

Norwegische und schwedische sind von Frühjahr bis Herbst zu haben. Amerikanischer Lachs wird meist zu Räucherlachs verarbeitet. Silberlachs stammt aus der Ostsee.

Handelsüblich ist Räucherlachs, der dunkel und kühl (zwischen 2 und 6 Grad) lagern muß. Länger als zehn Tage sollte er nicht aufgehoben werden.

Steaks von Lachs kommen fangfrisch tiefgekühlt zum Verkauf.

Lachs auf dem Rost englische Art

4 Scheiben Lachs von je 200 g,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Zwiebeln (80 g),
1/8 l Olivenöl,
Saft einer halben Zitrone,
50 g Butter,
4 Eßlöffel Semmelbrösel (40 g),
1 Zitrone,
1 Kästchen Kresse,
80 g gut gekühlte Kräuterbutter (Fertigprodukt).

Lachs unter fließend kaltem Wasser kurz abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Eine Schüssel mit einigen Zwiebelscheiben auslegen. Fisch drauflegen und mit den restlichen Zwiebelscheiben bedecken. Öl und Zitronensaft mischen und über den Fisch gießen. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Lachsscheiben rausnehmen und trockentupfen. Butter in einem Topf zerlassen. Den Lachs erst in Butter und dann in Semmelbrö-

seln wenden. Auf den Grillrost legen und unter den vorgeheizten Grill schieben. Fettpfanne drunter. Grillzeit: 12 Minuten. Fisch nach 6 Minuten wenden. Lachs auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Zitrone warm abwaschen, abtrocknen und in Schnitze schneiden. Zitronenschnitze um den Lachs legen. Kresse abspülen. Mit einer Küchenschere abschneiden, die Platte damit garnieren. Unmittelbar vor dem Servieren Kräuterbutter in vier Scheiben schneiden. Auf jede Lachsscheibe ein Stück Butter geben.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 695.

Unser Menüvorschlag: Vorige unsere Dill-Gurken-Suppe. Dann als Hauptgericht Lachs auf dem Rost englische Art mit Frühlingssalat und Röstkartoffeln. Dazu als Getränk einen spritzigen Weißwein von der Saar oder aus dem Elsaß. Als Dessert Früchte vom Grill oder einen Früchtebecher aus Melonen.

Lachs gebraten

4 Scheiben Lachs von je 200 g,
Salz,
Saft einer halben Zitrone,
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
40 g Butter oder Margarine,
1 Glas Weißwein,
1/2 Bund Petersilie,
1/2 Bund Dill,
weißer Pfeffer,
1 Zitrone.

Lachsscheiben kurz unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. In Mehl wenden.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Fisch reingeben und auf jeder

Seite in 5 Minuten knusprig braun braten. Rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Bratfond mit Weißwein unter Rühren loskochen. Petersilie und Dill abspülen und trockentupfen. Petersilie hacken, Dill fein schneiden. Beides in die Soße geben. Nicht mehr kochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zitrone waschen und abtrocknen. In Scheiben oder Achtel schneiden. Fisch damit garnieren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 235.

Beilagen: Kopfsalat in Essig-Öl-Marinade und Salzkartoffeln.

Lachs gekocht

1 kleine Zwiebel (30 g),
je 1/2 l Wasser und Weißwein,
5 Pfefferkörner,
1/2 Lorbeerblatt,
1 Nelke,
1 Teelöffel Salz,
4 Scheiben Lachs (je 250 g).

Zum Garnieren:

1 Bund Dill,
1 Zitrone.

Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden. Mit Wasser, Wein, Gewürzen und Salz in einem Topf aufkochen. Lachs reinlegen. In 20 Minuten bei kleinster Hitze gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Dill waschen und trockentupfen. Zitrone unter heißem Wasser waschen. Trocknen. In 4 gleichgroße Scheiben schneiden.

Fisch mit dem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit je einem Zweig Dill und einer Zitronenscheibe garniert servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 205.

Beilagen: Zerlassene Butter, Holländische oder Béarner Soße, Spargel oder grüne Erbsen. Dazu Petersilienkartoffeln.

PS: Gekochten Lachs können Sie auch kalt essen. Am besten mit Mayonnaise oder Remoulade. Dazu paßt Gemüsesalat.

Lachs gepökelt

Siehe Gravlax.

Lachs geräuchert mit Meerrettichsahne

Für die gefüllten Eier: 100 g tiefgekühlte Krabben, 4 hartgekochte Eier, 40 g Butter, 1 ½ Teelöffel scharfer Senf (15 g), Salz.

Für die Meerrettichsahne: ¼ l Sahne, 3 Eßlöffel Meerrettich aus dem Glas (60 g), 2 Teelöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel Zucker.

Außerdem:

8 Salatblätter, 8 Scheiben geräucherter Lachs (240 g), 2 Eßlöffel Caviar (20 g), 4 eingelegte, gefüllte grüne Oliven (20 g).

Für die gefüllten Eier: Krabben nach Vorschrift auftauen lassen. Eier schälen, vorsichtig halbieren. Eigelb rauslösen. In eine Schüssel geben und mit Butter und Senf zu einer glatten Masse rühren. Mit Salz abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und als Rosetten in das Eiweiß füllen.

Krabben auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Jede Eihälfte mit 4 Krabben garnieren. Für die Meerrettichsahne Sahne in einer

Schüssel sehr steif schlagen. Meerrettich, Zitronensaft und Zucker druntersmischen. In den Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

Salatblätter unter fließendem Wasser gründlich waschen. In einem Küchentuch trockenschwenken. Eine Glasplatte mit den Blättern auslegen. Lachscheiben zusammenrollen und sternartig auf den Salatblättern anrichten. Die Lachsrollchen abwechselnd mit ½ Eßlöffel Caviar und 1 Olive füllen. Zwischen die Rollchen je eine gefüllte Eihälfte setzen.

Meerrettichsahne als dicken Tupf in die Mitte spritzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wann reichen? Mit gebuttertem Toast und einem guten Moselwein als elegantes kleines Abendessen.

Lachs Herzogin Alice

1000 g Lachs (Mittelstück), ½ l Rheinwein, ½ l Wasser, 8 Pfefferkörner, 1 kleines Lorbeerblatt, Salz, 1 Möhre (80 g), 1 Petersilienwurzel (24 g),

¼ Sellerieknolle (60 g), 1 Zwiebel (40 g).

Für die Pastetenfüllung:

2 kleine Tomaten (80 g), 1 Bund Petersilie,

50 g Butter oder Margarine,

1 Eßlöffel Mehl (20 g),

½ l Weißwein, 100 g Spargelköpfe aus der Dose,

1 Dose Krebsfleisch oder Crabmeat (185 g),

Salz, weißer Pfeffer.

Kulinarischer Höhepunkt am Abend: Geräucherter Lachs mit Meerrettichsahne.



Außerdem:

4 Blätterteig-Pastetchen
(200 g, fertig gekauft),
100 g frische Champignons,
20 g Margarine,
6 Eßlöffel Sahne, 2 Eigelb,
1 l Öl oder 750 g Kokosfett
zum Fritieren.

Für den Ausbackteig:

80 g Mehl,
6 Eßlöffel Milch,
1 Ei, Salz,
12 frische Austern oder
1 Dose geräucherte
Austern.
½ Kästchen Kresse.

Lachs Herzogin Alice ist ein Rezept aus der klassischen Küche, das ein bißchen umständlich aussieht, aber eigentlich gar nicht soviel Zeit in Anspruch nimmt. Die Mühe lohnt sich. So wird es gemacht: Lachs schnell unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Wein und Wasser mit den Pfefferkörnern, dem Lorbeerblatt und einer kräftigen Prise Salz in einem Topf aufkochen.

Möhre, Petersilienwurzel und Sellerieknolle putzen, waschen und kleinschneiden.

Die geschälte Zwiebel in Ringe schneiden. In einem großen Topf verteilen. Darauf den Fisch legen und mit der Weinmischung begießen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

In der Zwischenzeit für die Pastetenfüllung die Tomaten häuten. Stengelansätze rausschneiden, Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Unter Rühren das Mehl reinstreuen. Durchschwitzen lassen.

Weißwein angießen. 5 Minuten kochen lassen. Dann kommen Tomaten, Petersilie, abgetropfte Spargelköpfe, kleingezupftes Krebsfleisch oder Crabmeat (Chitinstreifen rausnehmen) rein. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Warm



Die Pasteten zum Lachs Herzogin Alice werden mit Krebsfleisch gefüllt und mit Kresse garniert.

stellen, aber nicht mehr kochen lassen. Blätterteig-Pastetchen aufs Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 12 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Lachs aus dem Topf heben. Abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Fischsud in einen anderen Topf sieben und zu einem Drittel einkochen lassen.

Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Margarine in einem kleinen Topf erhitzen. Die Champignons darin in 5 Mi-

nuten andünsten. Zum Fischsud geben und in weiteren 5 Minuten gar kochen. Sahne mit Eigelb verquirlen. In die Soße rühren, aber nicht mehr kochen lassen. Warm stellen.

Öl im Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen.

Mehl in eine Schüssel geben, mit Milch und Ei zu einem Ausbackteig verrühren. Mit Salz abschmecken. 5 Minuten ruhen lassen. Aus der Schale gelöste Austern (oder abgetropfte, geräucherte) durch den Ausbackteig ziehen. Knapp 5 Minuten fritieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Pastetchen aus dem Ofen

nehmen. Mit der Krebsfleischmischung füllen, mit Kresse garnieren. Auf der Lachsplatte anrichten. Dazwischen die Austern verteilen. Etwas Champignonsoße über den Lachs verteilen. Rest gesondert reichen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 950.

Beilage: Stangenweißbrot. Und als Getränk empfehlen wir Wein von der Mosel.

PS: Zu Lachs Herzogin Alice können Sie auch Meerrettichsahne reichen. Dann den Fisch aber bitte nicht mit Champignonsoße begießen.

*Selbst
verwöhnte Gaumen
werden staunen:
Lachs
Imperial.*

Lachs Imperial

8 tiefgekühlte
Langostinos (100 g),
4 Lachsfilets von je 125 g,
Salz, weißer Pfeffer,
90 g Butter,
Saft einer halben Zitrone,
4 Scheiben Weißbrot (80 g),
1 hartgekochtes Ei,
1 Zitrone,
1 kleines Glas deutscher
Kaviar (50 g),
1 Bund Petersilie.

Langostinos nach Vorschrift
auftauen lassen.

Lachsfilets unter fließend
kaltem Wasser abspülen
und trockentupfen. Mit
Salz und Pfeffer einreiben.
20 g Butter in einem Topf
zerlassen. Zitronensaft rein-
rühren. Fisch auf den Grill-
rost legen. Oberseiten mit
einem Teil der Butter be-
pinseln. Unter den vorge-
heizten Grill schieben und
5 Minuten grillen. Dann
wenden, Oberseiten mit der
restlichen Butter bestrei-
chen und noch mal 5 Mi-
nuten grillen. Lachsfilets
rausnehmen und warm stel-
len.

30 g Butter in einem Topf
erhitzen. Abgetropfte Lan-
gostinos reingeben und 5
Minuten sautieren. Mit Salz
und Pfeffer würzen.

Weißbrotsscheiben entrin-
den und toasten. Mit der
restlichen Butter bestrei-
chen. Auf vier Teller ver-
teilen. Mit je einem Lachs-
filet belegen. Ei schälen, in
Scheiben schneiden. Auf je-
des Lachsfilet eine Eischei-
be legen, darauf je zwei ab-
getropfte Langostinos. Zi-
trone unter heißem Wasser
waschen, trocknen und in
acht dünne Schnitze schnei-
den. Lachs Imperial mit je
2 Zitronenschnitzen, Ka-
viar und gewaschener, trok-
kengetupfter Petersilie gar-
niert servieren.

Vorbereitung: Ohne Auf-
tauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
370.

Wann reichen? Als Vor-
speise vor einem festlichen
Essen.

Lachs in Gelee

Für das Gelee:
 100 g tiefgekühlte Krabben,
 1 Zwiebel (40 g),
 1 Lorbeerblatt,
 2 Nelken,
 1 Bund Suppengrün,
 ½ Bund Dill,
 ½ Bund Petersilie,
 je 3 Stengel Kerbel,
 Estragon und Zitronenmelisse,
 1 l Wasser,
 2 Eßlöffel Kräuteressig,
 2 Wacholderbeeren,
 Salz, weißer Pfeffer,
 4 Lachsfilets von je 200 g,
 15 Blatt weiße Gelatine,
 ¼ l Weißwein.
 Für die Garnierung:
 2 hartgekochte Eier.
 Für die Dillmayonnaise:
 100 g Mayonnaise,
 ½ Becher Joghurt (85 g),
 1 Teelöffel Kräuteressig,
 1 Prise Zucker,
 Salz,
 weißer Pfeffer,
 1 Bund Dill.

Krabben nach Vorschrift auftauen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. Suppengrün putzen und waschen. Kräuter abspülen und abtropfen lassen. Zu einem Sträußchen zusammenbinden. Wasser, Essig und Wacholderbeeren in einen großen Topf geben. Zwiebel und Suppengrün reingeben. Kräutersträuß reinhängen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser 30 Minuten bei geschlossenem Topf kochen lassen. In der Zwischenzeit Lachsfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Zusammen mit den abgetropften Krabben in den Sud geben und 15 Minuten ziehen, nicht kochen lassen. Gelatine in einem

Becher mit Wasser einweichen.

Lachsfilets und Krabben mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen. Auf einer Platte beiseite stellen. Sud durch ein Sieb in einen anderen Topf geben. Wein reingießen. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Essig abschmecken. Gelatine ausdrücken und in den Sud geben, rühren, bis sie sich ganz gelöst hat. Eine große Porzellan- oder Glasschale mit kaltem Wasser ausspülen. Einen etwa 5 mm hohen Spiegel gießen und ihn in 20 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.

Für die Garnierung hartgekochte Eier in Scheiben schneiden. Nur die Scheiben mit Eigelb am Schüsselrand entlang auf den Geleespiegel legen. Dann die Krabben auf dem Spiegel verteilen. Zum Schluß die Fischfilets in die Schüssel legen.

Restliche Geleemasse (falls sie fest geworden ist, etwas erwärmen, dann wird sie wieder flüssig) über den Fisch gießen. Gelee zugedeckt im Kühlschrank 2 Stunden erstarren lassen. Kurz vor dem Servieren die Dillmayonnaise zubereiten. Mayonnaise und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dill unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein schneiden. Dill in die Mayonnaise rühren. Schüssel mit dem Lachs in Gelee kurz in heißes Wasser tauchen. Gelee auf eine Platte stürzen und servieren. Mayonnaise getrennt reichen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 60 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 450.

Wann reichen? Mit Kopfsalat und Bratkartoffeln als Mittagessen. Mit Landbrot und Butter als Abendessen. In beiden Fällen schmeckt Bier dazu.

PS: Manche lieben's sauer. Bitte stellen Sie ein Essigfläschchen auf den Tisch.

Lachs in pikanter Soße

Für den Sud:
 ¼ l Weißwein,
 ¾ l Wasser, Salz,
 1 Lorbeerblatt,
 3 Pfefferkörner,
 1 Zwiebel (40 g),
 1 Möhre (50 g),
 1 Bund Petersilie,
 1 Bund Dill.
 Außerdem:
 4 Scheiben Lachs von je 200 g.
 Für die Soße:
 1 säuerlicher Apfel (120 g),
 1 kleine Gewürzgurke (30 g),
 1 Bund Schnittlauch,
 1 Bund Dill,
 ⅛ l Sahne,
 2 Teelöffel Kräutersenf (10 g),
 Salz, weißer Pfeffer,
 1 Teelöffel Zucker.

Für den Sud Wein und Wasser in einen Topf geben. Salz, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, die geschälte, halbierte Zwiebel und die geputzte, gewaschene Möhre reingeben. Petersilie und Dill waschen und zu einem Strauß zusammenbinden. Auch reingeben. Sud aufkochen, dann zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Lachs kurz abspülen und in den Sud geben. 15 Minuten zugedeckt bei niedrigster Hitze gar ziehen lassen.

Für die Soße Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfel und Gewürzgurke klein würfeln. In eine Schüssel geben und mischen. Schnittlauch und Dill abspülen und trockentupfen. Fein schneiden, in die Schüssel geben. Sahne in einer anderen Schüssel halbsteif schlagen. Senf unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über die anderen Zutaten gießen und gut mischen.

Lachsscheiben mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen. Auf einer Platte anrichten. Mit der Soße begießen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 270.

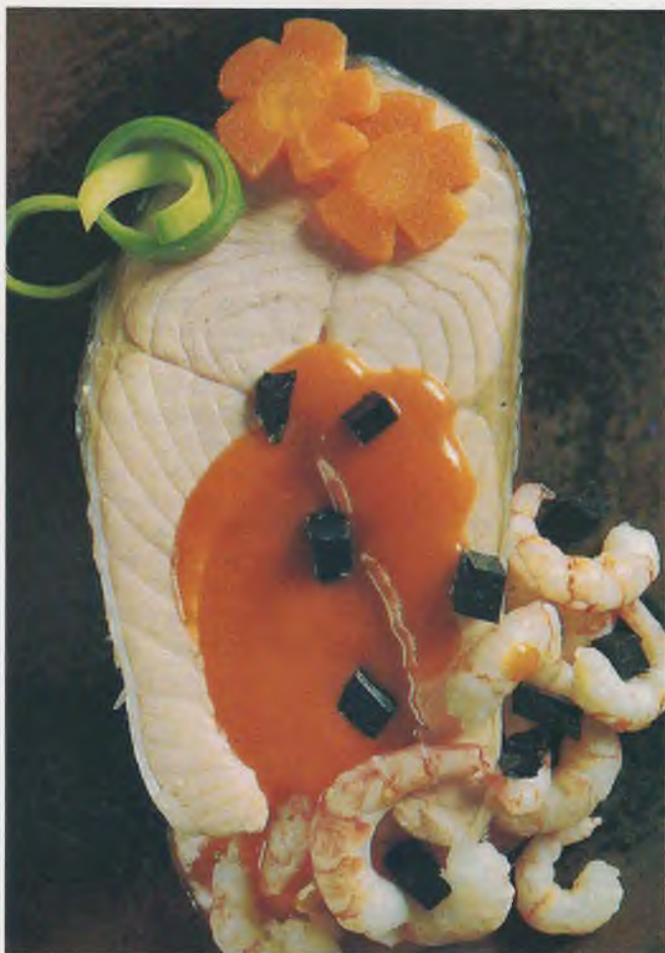
Beilagen: Kopfsalat und Petersilienkartoffeln.

Lachs kalt

750 g Lachs (Mittelstück),
 1 l Wasser, Salz,
 1 Teelöffel Sellarisalz,
 1 Zwiebel (40 g),
 1 Lorbeerblatt,
 2 Nelken,
 1 Möhre,
 6 Pfefferkörner.
 Für das Gelee:
 1½ Blatt weiße Gelatine,
 2 Eßlöffel heißes Wasser,
 6 Eßlöffel Fischsud,
 6 Eßlöffel Weißwein.



Zu kaltem Lachs passen gefüllte Artischocken und Tomaten.



Garnelen und Trüffel dürfen beim Lachs Lafayette nicht fehlen.

Für die Garnierung:
 4 Artischockenböden aus der Dose (60 g),
 40 g Crabmeat aus der Dose,
 Saft einer halben Zitrone,
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
 4 große Tomaten (320 g),
 100 g Champignons aus der Dose,
 20 g Butter,
 ½ Teelöffel Speisestärke,
 6 Eßlöffel Sahne (90 g),
 Salz,
 ½ Bund Petersilie,
 ½ Bund Kerbel.

Lachs unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Wasser mit Salz und Selleriesalz in einem großen Topf aufkochen. Zwiebel schälen. Mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. Möhre putzen, waschen und vierteln. Beides mit den Pfefferkörnern in den Topf geben. 10 Minuten kochen lassen. Fisch reingeben und 20 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.

Lachs mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten. Zugedeckt abkühlen lassen. Für das Gelee Gelatine zusammengerollt in einem Becher mit Wasser 5 Minuten einweichen. Ausdrücken und in dem heißen Wasser auflösen. Fischsud in einen Topf geben. Weißwein zugeießen. Aufgelöste Gelatine in die noch warme Flüssigkeit rühren. Kalt werden lassen. Kurz vorm Erstarren über den Lachs gießen. 40 Minuten zugedeckt im Kühlschrank erstarren lassen.

In der Zwischenzeit die Garnierung zubereiten. Dazu Artischockenböden und Crabmeat abtropfen lassen. Crabmeat in die Böden füllen. Mit Zitronensaft beträufeln. Pfeffer drübermahlen.

Tomaten waschen. Einen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen, Champignons abtropfen lassen und grob hacken. Butter in

einer Pfanne erhitzen. Champignons darin 5 Minuten braten. Speisestärke mit Sahne in einer Tasse glattrühren. Champignons damit binden. Salzen. Einmal aufkochen lassen.

Champignons in die Tomaten füllen. Deckel schräg drauflegen. Petersilie und Kerbel waschen und trockentupfen.

Lachs aus dem Kühlschrank nehmen. Mit gefüllten Artischockenböden, gefüllten Tomaten, Petersiliensträußchen und Kerbelblättern garnieren.

Vorbereitung: Ohne Gelierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 275.

Wann reichen? Mit Toast und Butter als Abendessen. Oder als Vorspeise für 8 Personen.

Lachs Lafayette

125 g tiefgekühlte Garnelen.

Für den Sud:

½ l Wasser,
 6 Eßlöffel Weißwein,
 Salz, weißer Pfeffer,
 1 Bund Suppengrün,
 4 Lachsfilets von je 200 g.

Für die Soße:

¼ l Fischsud,
 ⅛ l Weißwein,
 Salz, weißer Pfeffer,
 1 Eigelb,
 1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),

40 g Butter,
 1 Teelöffel Speisestärke.

Zum Garnieren:

½ Dose Trüffel (20 g).



Dieses exquisite Fischgericht hat seinen Namen nach dem Marquis Marie Joseph de Lafayette (1757 bis 1834). Der französische Adelige nahm als General der USA erfolgreich am Unabhängigkeitskrieg gegen die Engländer teil. Später versuchte er, seine freiheitlichen Ideen in Frankreich zu verwirklichen, mußte aber als Königstreuer während der Revolution seine Heimat verlassen.

Garnelen nach Vorschrift auftauen lassen.

Für den Sud Wasser und Wein mit Salz, Pfeffer und dem geputzten, gewaschenen Suppengrün in einem Topf sprudelnd aufkochen lassen. Lachsfilets unter kaltem Wasser kurz abspülen. In den Sud geben und bei schwacher Hitze in 15 Minuten gar ziehen lassen. Filets mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Sud durch ein Sieb gießen. Für die Soße knapp ¼ l in einen Topf geben und auf etwa ⅛ l einkochen lassen. Weißwein zugeießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis kurz vorm Kochen erhitzen.

Eigelb und Tomatenmark in einer Tasse mit etwas Soße verquirlen und in die Soße rühren. Soße ständig heiß halten, aber nicht mehr kochen lassen. Butter in Flöckchen reingeben und mit einem Schneebesen unterschlagen, bis die Soße leicht schaumig wird. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und in die Soße geben. Nicht mehr aufkochen lassen.

Restlichen Fischsud erhitzen. Garnelen abtropfen lassen und im Sud erhitzen. Trüffel abtropfen lassen und grob hacken.

Lachsfilets mit abgetropften Garnelen umlegen. So-

◀ *Der französische Politiker Marquis Marie Joseph de Lafayette (1757–1834) mußte als Königstreuer während der Revolution seine Heimat verlassen.*

ße über den Fisch gießen. Mit gehacktem Trüffel garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 290.

Lachs mit Mandelsoße

Somun-balighi kül basti



Für den Fisch:

4 Scheiben Lachs von je 200 g,

Saft einer halben Zitrone, Salz, weißer Pfeffer,

2 Zwiebeln (80 g),

50 g Butter oder Margarine,

6 Eßlöffel heiße

Fleischbrühe aus Würfeln,

1 Lorbeerblatt.

Für die Soße:

1 altbackenes Brötchen (50 g),

3 Eßlöffel Milch (45 g),

125 g geschälte Mandeln,

1 Knoblauchzehe,

2 Eßlöffel Wasser,

geriebene Muskatnuß,

Salz,

je 2 Eßlöffel Essig und

Öl (40 g),

1 Prise Zucker,

1 Eigelb,

2 Eßlöffel Sahne (30 g).

Außerdem:

½ Bund Petersilie.

Somun-balighi kül basti ist ein altes türkisches Gericht, das von der Raffinesse islamischer Kochkunst zeugt.

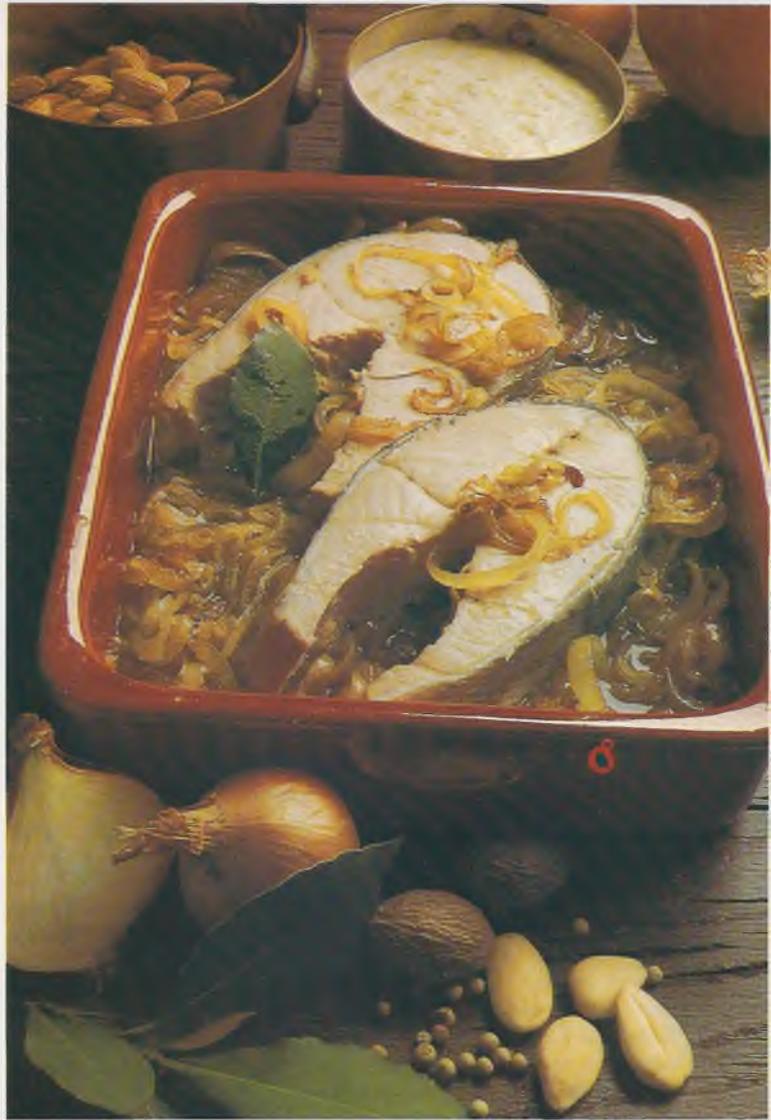
Lachsscheiben unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butter oder Margarine in einer flachen feuerfesten Form erhitzen. Zwiebeln darin 5 Minuten goldbraun braten. Fisch auf die Zwiebeln legen und mit Fleischbrühe begießen. Lorbeerblatt reingeben und alles zugedeckt 15 Minuten dünsten lassen.

Für die Soße die Brötenrinde abreiben. Brötchen in einer Schüssel mit der Milch einweichen. Mandeln mit der geschälten Knoblauchzehe und Wasser in den Mixer geben und fein pürieren. (Wer keinen Mixer hat, dreht die Mandeln durch die Mandelmühle und zerdrückt die Knoblauchzehe mit etwas Salz. Dann in einer Schüssel mit dem Wasser mischen.)

Ausgedrücktes, zerbröseltes Brötchen und Mandeln in einer Schüssel mischen. Muskat, Salz, Essig, Öl und Zucker unterrühren. Eigelb und Sahne in einem Becher verquirlen, reingeben.

Lorbeerblatt aus dem Topf nehmen. Soße über den Fisch gießen. Form ohne



Raffinierte islamische Kochkunst: Lachs mit Mandelsoße.

Deckel in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Wenn sich eine braune Kruste bildet, Form aus dem Ofen nehmen und den Fisch darin servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 500.

Lachs nach Art von Nantes



150 g frische Champignons, 20 g Butter, ⅛ l Weißwein, 6 Eßlöffel Wasser, Salz, weißer Pfeffer, 4 Scheiben Lachs von je 200 g,

Saft einer halben Zitrone.

Für die Holländische Soße:

100 g Butter,

2 Eßlöffel Fischsud,

2 Eigelb,

2 Eßlöffel Weinessig,

Salz, weißer Pfeffer,

Cayennepfeffer,

1 Teelöffel Zitronensaft,

1 Prise Zucker.



Spezialität aus Frankreich: Lachs nach Art von Nantes.

Außerdem:
70 g tiefgekühlte
Langostinos,
1 Dose Austern
(170 g),
½ Dose
schwarze Trüffel
(30 g).

Lachs nach Art von Nantes, benannt nach dem französischen Loire-Hafen Nantes, ist nur dann stilgerecht, wenn er mit einer Holländischen Soße übergossen wird. Ein Gericht, das sehr gut auf eine festliche Tafel paßt.

Champignons putzen, waschen und abtropfen lassen. In dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Champignons reingeben und 3 Minuten braten. Die Hälfte Weißwein und das Wasser drübergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten zugedeckt dünsten.

In der Zwischenzeit Fisch unter kaltem Wasser kurz abspülen und abtropfen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln. 5 Minuten durchziehen lassen. Champignons auf ein Sieb geben und den Fond in einem großen Topf auffangen. Den restlichen Wein zugießen. Aufkochen lassen. Fisch reingeben. Zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Holländische Soße Butter in einem Topf zerlassen. 2 Eßlöffel Fischsud mit Eigelb und Essig in einer Schüssel verquirlen. Im heißen Wasserbad so lange mit dem Schneebesen schlagen, bis die Masse cremig ist. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen. Flüssige Butter teelöffelweise unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronensaft und der Prise Zucker würzen.

Fisch mit dem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Sud erhitzen. Aufgetaute Langostinos und die abgetropften Austern reingeben. 10 Minuten ziehen lassen. Trüffel abtropfen lassen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Langostinos und Austern aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. Lachs damit garnieren.

Holländische Soße drübergießen. Mit Trüffelscheiben belegen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 465.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unsere Suppe Gazpacho, dazu Toastbrot, das mit Knoblauch eingerieben und dann in Butter geröstet wurde. Als Hauptgericht Lachs nach Art von Nantes mit Butterreis. Dazu als Getränk einen Elsässer Gewürztraminer. Als Dessert gibt es Crêpes Suzettes.

Lachs Pompadour

Für die Béarner Soße:
2 Schalotten (40 g),
3 Eßlöffel Estragonessig
(30 g),
3 Pfefferkörner,
2 Teelöffel flüssiger
Fleischextrakt,
3 Eigelb,
1 Eßlöffel warmes Wasser,
150 g Butter, Salz,
Cayennepfeffer,
1 Teelöffel getrocknete
Estragonblätter,



*Jeanne Antoinette Poisson,
Marquise de Pompadour
(1721–1764), war die
Mätresse Ludwigs XV.*

1 Teelöffel getrockneter
Kerbel.

Außerdem:

8 Lachsfilets von je 100 g,

60 g Butter,

4 Eßlöffel Semmelbrösel
(40 g),

Salz,

weißer Pfeffer,

2 Trüffel (60 g).

Jeanne Antoinette Poisson, Marquise de Pompadour (1721 bis 1764), war eine der geistvollsten Frauen ihrer Zeit. Als Mätresse Ludwigs XV. hatte sie großen Einfluß auf den König, der ihren politischen Scharfsinn bewunderte und sich häufig nach ihren Ratschlägen richtete. Die Pompadour ist viel verleumdet, aber auch viel geehrt worden. Einer der Köche bei Hofe widmete ihr dieses Fischgericht.

Für die Soße Schalotten schälen, fein hacken. Mit dem Essig, den Pfefferkörnern und dem Fleischextrakt aufkochen. Durch ein Sieb gießen. Eigelb und Wasser in einer Schüssel verquirlen. Im siedenden (nicht kochenden) Wasserbad cremig rühren. Butter in einem Topf zerlassen. Nach und nach teelöffelweise in die Eimasse rühren. Dann den Schalottensud, Salz, Cayennepfeffer und die Kräuter unter ständigem Rühren zugeben. Soße warm stellen.

Lachsfilets unter kaltem Wasser kurz abspülen und trockentupfen. 20 g Butter in einem Topf zerlassen. Semmelbrösel auf einen Teller geben. Mit Salz und Pfeffer mischen. Filets zu-

erst in Butter, dann in Semmelbröseln wenden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Lachs reingeben und auf jeder Seite in 3 Minuten braun braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Trüffel in dünne Scheiben schneiden. Über dem Fisch verteilen. Béarner Soße kranzartig um den Lachs gießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 555.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Geflügelkraftbrühe mit Käsestangen. Als Hauptgericht Lachs Pompadour mit Kartoffeln Parisienne und in Butter gedünsteten Artischockenböden aus der Dose. Als Getränk dazu einen Nahewein. Als Dessert gibt es Birnen Hélène und für jeden ein Glas Sekt.

TIP

Bitte beim Einkauf daran denken, daß die Lachsforelle kein echter Lachs, sondern nur mit ihm verwandt ist. Ihr richtiger Name: Seeforelle. Genauso ist es mit der Meerforelle, die zwar auch mit dem Lachs verwandt ist, aber zur Familie der Forellen gehört.

*Bestimmt werden Sie
Lachs St. Germain
mit Genuß verzehren.
Ein Glas weißer
Burgunder
schmeckt besonders
gut dazu.*

Lachs St. Germain

Für die Nußkartoffeln:
1500 g Kartoffeln,
Salz,
100 g Butter.
Für den Lachs:
40 g trockenes Weißbrot
ohne Rinde,
80 g Butter,
4 Lachsfilets von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
Salz,
weißer Pfeffer.
Für die Garnierung:
½ Bund Petersilie,
1 Zitrone,
1 Glas Béarner Soße
(Fertigprodukt, 269 g).

Kartoffeln schälen, gründlich waschen. Abtropfen lassen. Dann mit dem Kartoffelbohrer haselnußgroße Kugeln ausstechen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Kartoffeln reingeben. 5 Minuten kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Nußkartoffeln reingeben. Eventuell noch mal salzen. In 20 Minuten goldgelb braten. In der Zwischenzeit den Lachs zubereiten. Dazu Weißbrot mit einem Nudelholz oder im Mixer sehr fein zerdrücken. Auf einen Teller geben. Butter in einer Pfanne flüssig werden lassen, aber bitte nicht erhitzen. Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf beiden Seiten mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Erst in der flüssigen Butter, dann in den Weißbrotkrumen wenden. Übriggebliebene Butter in der Pfanne erhitzen. Lachsfilets reinlegen. Auf jeder Seite 5 Minuten braten.



Rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Nußkartoffeln rundherum geben. Für die Garnierung Petersilie unter kaltem und Zitrone unter heißem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Petersilie in kleinen Sträußchen auf die Platte legen. Zitrone achteln. Platte damit auch garnieren. Béarner Soße vor dem Servieren im Wasserbad vorsichtig erwärmen, über die Lachsfilets geben. Sofort servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1015.
Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Gänseleber Straßburger Art. Dann Lachs St. Germain mit Kopfsalat in Zitronenmarinade. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen weißen Burgunder und als Dessert Aprikosen Monte Carlo.
PS: Sie können die Béarner Soße auch getrennt zum Lachs reichen.

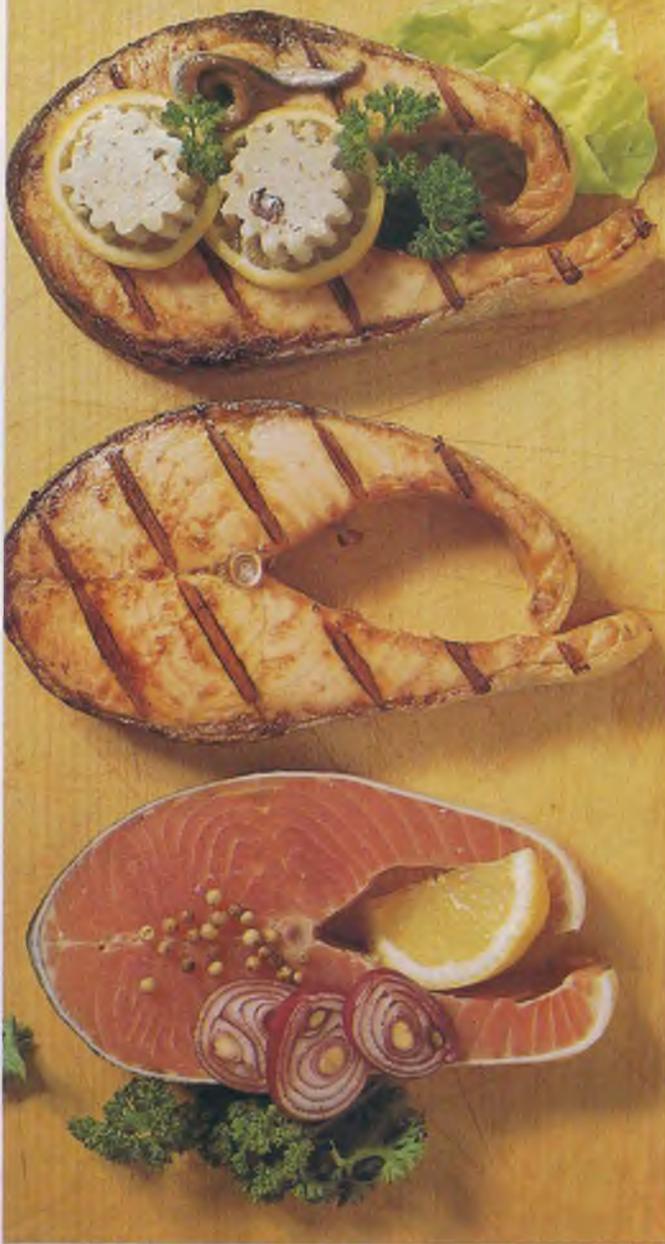
Lachs Tessiner Art



Für den Fisch:
4 Lachsfilets von je 200 g,
1 l Wasser, Salz,
4 Eßlöffel Essig,
3 Pfefferkörner,
1 Zwiebel (40 g),
1 Möhre (50 g).
Für die Soße:
175 g Mayonnaise,
50 g Sahne,
1 Teelöffel scharfer Senf (5 g),
Salz, weißer Pfeffer,
je ½ Bund Petersilie,
Schnittlauch und Dill.

Das Tessin ist der südlichste Kanton der Schweiz. Die zauberhafte Berglandschaft geriet im Laufe der Zeit unter die Herrschaft der Römer, später der Ostgoten, Langobarden und

Franken. Auch die deutschen Könige und die Herzöge von Mailand regierten einige Jahrhunderte. Erst im ausgehenden Mittelalter wurde das Tessin nach und nach schweizerisch. Kein Wunder, daß so viele Einflüsse sich in der reizvollen Tessiner Küche bemerkbar machen. Lachsfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen. In einem großen, flachen Topf Wasser mit Salz, Essig, Pfefferkörnern, geschälter Zwiebel und geputzter, gewaschener Möhre aufkochen. Fisch reingeben und 15 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt kochen. Für die Soße Mayonnaise, Sahne und Senf in einem Topf verrühren und leicht erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie, Schnittlauch und Dill waschen und trockentupfen. Petersilie hacken, Schnittlauch und Dill fein schneiden. In die Soße geben. Fischstücke mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen



Für die Grill-Party: Lachs vom Rost mit Sardellenbutter.

und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit der Soße übergießen und heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Beilagen: Kopfsalat in Joghurt-Marinade und Petersilienkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen spritzigen Mosel.

TIP

Tiefgekühlte Lachsfilet-Scheiben brauchen Sie vor dem Braten und Grillen nicht aufzutauen.

Lachs vom Rost mit Sardellenbutter

4 Scheiben Lachs von je 250 g,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Petersilie,
5 Eßlöffel Öl (20 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft,
100 g gut gekühlte Sardellenbutter (Fertigprodukt),
2 Zitronen.

Lachsscheiben unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. In eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und in

dünne Scheiben schneiden. Fisch damit belegen. Petersilie abbrausen und trockentupfen. 4 Stengel als Garnierung zurückbehalten. Rest grob hacken und über den Fisch streuen. Öl und Zitronensaft mischen und über den Fisch gießen. Lachs 15 Minuten marinieren. Dabei häufig wenden. Zwiebel und Petersilie vom Fisch entfernen und wegwerfen. Fisch aus der Marinade nehmen und auf den Grillrost legen. Unter den vorgeheizten Grill schieben. Auf jeder Seite 6 Minuten grillen. Zwischendurch oft mit Marinade bestreichen. Sardellenbutter in dünne Scheiben schneiden und mit etwa zwei Drittel eine Platte belegen. Fisch aus dem Grill nehmen und auf der Butteranrichten. Lachsstücke mit der restlichen Sardellenbutter belegen. Zitronen unter lauwarmem Wasser waschen. Abtrocknen und achteln. Restliche Petersilie in Sträußchen teilen. Lachs mit Zitronenachteln und Petersiliensträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 530.

Beilagen: Tomatensalat und Petersilienkartoffeln.

Lachsbrote

Manche Feinschmecker behaupten, ohne Lachsscheiben sei ein Kaltes Büfett einfach nicht vollständig. Aber echter Lachs muß es sein.

Nun ist Geschmack eine Sache, über die zu streiten sich nicht lohnt. Aber eins steht fest: Jedes Kalte Büfett gewinnt mit Lachs. Erste Möglichkeit: Eine Platte mit Lachsscheiben hinstellen. Dazu frischer Meerrettich oder Meerrettichsahne.

Wir geben Ihnen außerdem ein paar Anregungen, wobei sich die Menge der Zutaten nach der Zahl Ihrer Gäste richtet. Darum kön-

nen wir auch keine Zeit- und Kalorienangaben machen.

1. Weißbrotscheiben entrinden und im Toaster rösten. Mit Butter bestreichen und mit je einer Scheibegeräuchertem Lachs belegen. Auf jede Lachsscheibe 4 Scheiben hartgekochtes Ei geben und jede Eischeibe mit einer halben



gefüllten grünen Olive garnieren.

2. Weißbrotscheiben ent-rinden und im Toaster rö-sten. Mit Butter bestrei-chen. Eine Brothälfte mit einer umgeklappten Schei-be Räucherlachs belegen. Kapern hacken. 1 cm breit in die Mitte des Brotes legen. Den Rest des Brotes

reichlich mit Keta-Caviar belegen. Caviar mit Zitro-nensaft beträufeln.

3. Weißbrotscheiben ent-rinden und im Toaster rö-sten. Mit Butter bestrei-chen. Mit Räucherlachs be-legen. Mayonnaise mit ge-hacktem Dill, Schnittlauch und Petersilie verrühren. In die Mitte des Brotes ei-

nen dicken Klecks Mayo-naisegeben. Mit einem Kres-sesträußchen garnieren.

4. Weißbrotscheiben ent-rinden und im Toaster rö-sten. Mit fertig gekaufter Kräuterbutter bestreichen. Jede Scheibe mit zwei Räu-cherlachsrollchen belegen. Röllchenöffnungen mit ei-nem Tuff Meerrettichsahne

garnieren. Auf jedes Röll-chen eine Zitronenscheibe legen.

5. Weißbrotscheiben ent-rinden und im Toaster rö-sten. Mit Butter bestrei-chen. Je Brotscheibe 1 Scheibe Räucherlachs, $\frac{1}{2}$ hartgekochtes Ei und $\frac{1}{2}$ Gewürzgurke würfeln. In drei Streifen auf das Brot legen.



Ob Eier, Meerrettich, Caviar oder Oliven. Bei diesen attraktiven Lachsbrotten sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Lachsröllchen

Lachsröllchen mit verschiedenen Füllungen kann man mit Toast und Butter als Vorspeise servieren. Sie können Teil eines Kalten Büfetts sein oder ein schickes Abendessen im kleinen Kreis. Alle Lachsröllchen auf einer Platte anrichten, die mit gewaschenen, trockengeschwenkten Salatblättern ausgelegt ist. Hier unsere Vorschläge für die Füllungen:

1. Für 8 Scheiben Räucherlachs $\frac{1}{8}$ l Sahne steif schlagen. Mit 1 Eßlöffel Meerrettich und $\frac{1}{2}$ geschälten, fein gewürfelten Apfel mischen. Sahne auf die Lachsscheiben streichen und zusammenrollen.

2. Pro Scheibe Räucherlachs 3 Spargelspitzen aus der Dose abtropfen lassen. Räucherlachs mit je 1 Eßlöffel Remoulade (Fertigprodukt) bestreichen. Spargel so drauflegen, daß die Köpfe über den Rand ragen. Zusammenrollen.

3. Für 8 Scheiben Räucherlachs aus 3 Eiern, 2 Eßlöffel Milch, Salz und Pfeffer Rührei zubereiten. 1 Bund Schnittlauch waschen, trockentupfen und fein schneiden. Rührei auf dem Lachs verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und zusammenrollen.

4. Für 8 Scheiben Räucherlachs 2 hartgekochte, geschälte Eier mit 1 Teelöffel Kräutersenf, 20 g Butter und 2 Eßlöffel Sahne im Mixer pürieren. Mit Pfeffer abschmecken. Auf die Lachsscheiben streichen. Zusammenrollen und die Öffnungen mit Kresse garnieren.

Lachsschinken-Platte

16 Scheiben Lachsschinken (160 g),
75 g Sahnquark,
1 kleine Zwiebel (15 g),

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Paprika edelsüß, $\frac{1}{8}$ l Sahne,
2 Eßlöffel Meerrettich aus dem Glas (40 g),
1 Prise Zucker.
Für die Garnierung:
150 g Sauerkraut aus der Dose,
1 kleiner Apfel (100 g),
1 Scheibe Ananas (80 g),
1 Teelöffel Zitronensaft,
Salz,
4 große Tomaten (240 g),
1 Gewürzgurke (50 g),
 $\frac{1}{2}$ kleines Glas
Perlzwiebeln (60 g),
6 gefüllte Oliven (30 g),
1 Bund Petersilie.

Lachsschinken wird aus dem Kotelettstück des Schweines geschnitten. Das Fleisch ist besonders zart. Es wird 24 bis 36 Stunden in Salzlake gepökelt. Dann wird es mit einem Speckmantel umhüllt, abgebunden und kühl geräuchert. Nach dem Rauch hat das Fleisch die zartrote Farbe geräucherten Lachses, daher der Name.

Eine Lachsschinken-Platte ist eine ideale Vorspeise bei festlichen Essen. Sie kann aber auch Teil eines Kalten Büfetts sein. Und am nächsten Herrenabend ist sie ganz bestimmt richtig.

8 Lachsschinkenscheiben auf einer Arbeitsplatte ausbreiten.

Quark in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und in den Quark reiben. Schnittlauch waschen, trockentupfen, kleinschneiden und in den Quark geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Auf 4 Lachsschinkenscheiben verteilen und aufrollen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mit Meerrettich, Zucker und etwas Salz abschmecken. 4 Lachsschinkenscheiben damit bestreichen und aufrollen.

Eine große Glasplatte mit den restlichen Schinkenscheiben in der Mitte schuppenartig belegen. Gefüllte Schinkenröllchen ringsherum legen.

Für die Garnierung Sauerkraut abgetropft in eine Schüssel geben. Mit zwei Gabeln auseinander zupfen. Apfel waschen, schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Apfelstücke fein würfeln. Ananasscheibe abtropfen lassen und kleinschneiden. Beides in das Sauerkraut mischen. Mit Zitronensaft und Salz würzen. Durchziehen lassen.

Tomaten waschen, trocknen. Einen Deckel abschneiden. Mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen. Sauerkraut reinfüllen. Deckel draufsetzen. Tomaten zwischen je 2 Lachsschinkenröllchen setzen. Gewürzgurke in dünne Scheiben schneiden. Platte damit, mit abgetropften Perlzwiebeln und halbierten Oliven garnieren. Petersilie waschen und trockentupfen. Lachsröllchen damit garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 230.

Beilage: Toast oder Schwarzbrot mit Butter. Als Getränk Bier oder Weißwein.



Als schickes Abendessen oder mit verschiedenen Füllungen als Vorspeise: Lachsröllchen.



Nicht einmal eine Stunde dauert es, um diese festliche und phantasievolle Lachsschinken-Platte anzurichten und zu servieren.

Lady Brown

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl) Gin,
1 Glas (2 cl) Grand
Marnier,
1 Glas (2 cl)
Mandarinensaft (aus der
Mandarin-Orangen-Dose),
1 Eßlöffel Zitronensaft,
2 Schnitze
Mandarin-Orangen.

Eiswürfel, Gin, Grand Marnier, Mandarinen- und Zitronensaft in einen Shaker geben. Shaker mit einer Serviette umwickeln und 1 Minute schütteln. Mandarin-Orangen-Schnitze in ein Cocktailglas geben. Den Drink drübergießen und sofort servieren.

Lamb's Wool

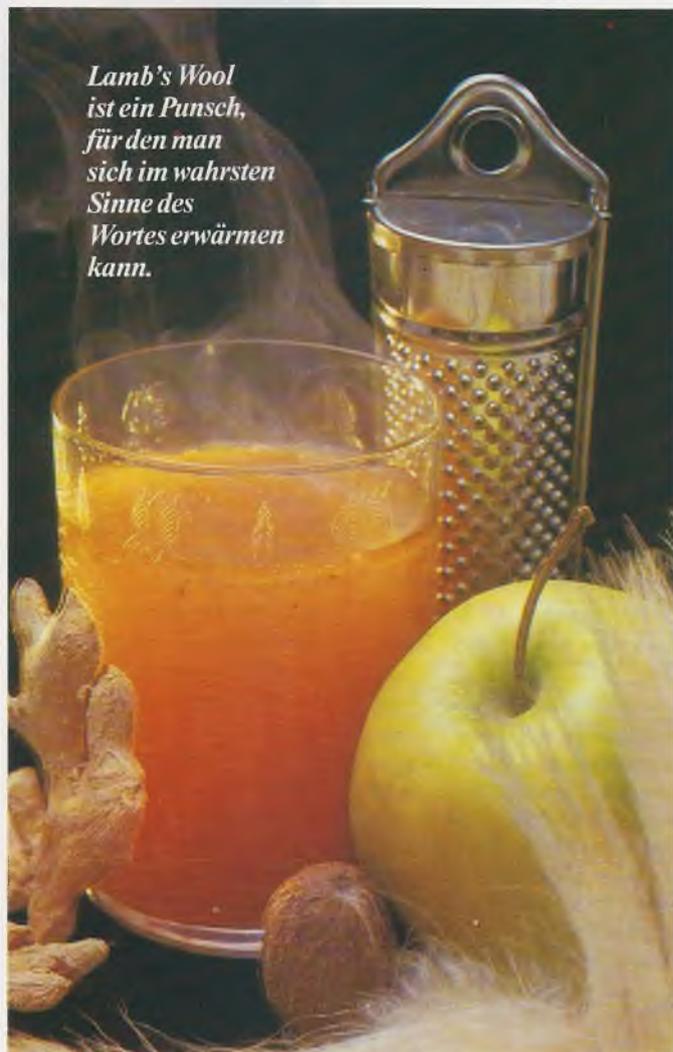
Für 1 Person

1 Apfel (120 g),
10 g Butter,
2 Eßlöffel Wasser,

$\frac{1}{4}$ l Ale oder deutsches
Bier,
2 Eßlöffel Zucker
(30 g),
geriebene Muskatnuß,
1 Messerspitze
Ingwerpulver.

Lamb's Wool-Schafwolle-, das ist der etwas ungewöhnliche Name für einen Punsch. Aber wer ihn erst einmal probiert hat, wird bald feststellen: Der Erfinder hatte recht. So mollig wie Schafwolle an kühlen Tagen, allerdings innerlich, wärmt dieser Punsch. Apfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse rausschneiden. Apfelviertel würfeln und mit Butter und Wasser in einem Topf in 5 Minuten weichkochen.

Ale oder Bier in einem anderen Topf aufkochen. Apfelmasse durch ein Haarsieb in das Bier streichen. Mit Zucker, Muskat und Ingwerpulver würzen. Abschmecken, kochendheiß in ein Teeglas füllen und sofort servieren.



*Lamb's Wool
ist ein Punsch,
für den man
sich im wahrsten
Sinne des
Wortes erwärmen
kann.*

Lamm geschmort

750 g Lammfleisch aus der Schulter,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
1 Knoblauchzehe,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel gemahlener Rosmarin, 1 rote Paprikaschote (150 g),
2 Eßlöffel Mehl (30 g),
12 schwarze Oliven (60 g),
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 12 Eßlöffel Rotwein, ⅛ l Sahne.

Bis zu ihrem ersten Geburtstag werden Schafe Lämmer genannt. Lammfleisch ist besonders weiß und zart. Und noch ohne den typischen Hammelgeschmack. Für Leute, die Hammelfleisch nicht schätzen, wäre Lammfleisch doch eine schmackhafte Alternative.

Lammfleisch abspülen, trockentupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch reingeben und in 10 Minuten rundherum braun anbraten. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. In den Topf geben. Mit Pfeffer und Rosmarin würzen.

Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. In schmale Streifen schneiden und in den Topf geben. Mehl drüberstäuben und 5 Minuten unter Rühren mitbraten lassen. Oliven entsteinen, halbieren und auch reingeben. Fleischbrühe aufgießen und 20 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Rotwein und Sahne mischen und in die Soße rühren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 760.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unsere Brüsseler Champignonsuppe. Als Hauptgericht Lamm geschmort mit Kartoffeln Thüringer Art und Brechbohnen. Dazu als Getränk Rotwein oder ein kühler Weißherbst aus Baden. Als Dessert servieren Sie Fruchtgelee.

Lamm mit Gemüse

750 g Lammfleisch aus der Keule,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Paket tiefgekühlte Erbsen (300 g),
2 Stangen Lauch (160 g),
2 Möhren (250 g),
20 g Butter,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
180 g Kräuterbutter (Fertigprodukt),
1 Kästchen Kresse.

auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Je ein Fleischstück draufgeben. Gemüse auf einem Sieb abtropfen lassen. Auf die Fleischstücke verteilen. Kräuterbutter in vier dicke Scheiben schneiden und draufgeben. Alufolie locker drumherum zusammenfalten. Die gut verschlossenen Päckchen nebeneinander in einen Bräter stellen. Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Päckchen öffnen.

Lammbraten englisch

Siehe Englischer Lammbraten.

Lammbraten mit Thunfischsoße

Für das Fleisch:
750 g Lammfleisch aus der Keule,
Salz, schwarzer Pfeffer,
30 g Margarine,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 kleines Glas Tomatenpaprika (220 g).



Lamm mit Gemüse: Eine gesunde Mahlzeit mit vielen Vitaminen aus der internationalen Küche.

Lammfleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in vier Portionsstücke teilen. Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch reingeben und in 15 Minuten auf beiden Seiten braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit Erbsen nach Vorschrift auftauen lassen. Lauch und Möhren putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Gemüse reingeben und in 5 Minuten anbraten. Fleischbrühe zugießen. Erbsen zugeben und 5 Minuten dünsten lassen.

Vier große Bogen Alufolie

Kresse abspülen und die Blättchen mit einer Küchenschere abschneiden. Bräter aus dem Ofen nehmen. Die abgetropften Päckchen auf eine vorgewärmte Platte setzen. Oben öffnen, aber das Gericht in der Alufolie lassen. Mit Kresse garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 720.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Bouillon mit Ei. Als Hauptgericht Lamm mit Gemüse und Salzkartoffeln. Ambrosia als Dessert. Getränk: Lieblicher Rotwein.

Für die Soße:
1 Zwiebel (40 g),
1 Eßlöffel Öl (10 g),
1 Dose Thunfisch (220 g),
75 g Mayonnaise,
1 Becher Joghurt (175 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Bund Dill.

Lammfleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Margarine in einem Topf erhitzen. Fleisch reingeben und rundherum in 10 Minuten braun anbraten. Fleischbrühe zugießen und 30 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Tomatenpaprika auf



Einer der schönsten Plätze in Rom ist die Piazza Navona mit ihren bekannten und vielbesuchten Brunnen.

Lamnbraten römisch

Abbacchio alla romana



750 g Lammfleisch aus der Keule,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Ingwerpulver,
3 Eßlöffel Schweineschmalz (30 g),
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1/8 l Weißwein,
3 Eßlöffel Kräuternessig (30 g).

Für die Soße:
3 Anchovisfilets aus der Dose (30 g),
Saft einer Zitrone,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1/2 Bund Petersilie,
1 Teelöffel getrockneter Rosmarin, Salz,
1 Knoblauchzehe,
weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Speisestärke (15 g).

Die italienische Küche ist zwar in der westlichen Welt außerordentlich beliebt. Aber die speziell römische kennen nur die Römer und einige Eingeweihte. Dabei hat sich gerade in Rom die

italienische Küche zur höchsten Vollendung entwickelt.

Lammfleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver einreiben. Schweineschmalz in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum in 15 Minuten braun anbraten. Fleischbrühe, Wein und Essig zugießen. Einmal aufkochen lassen. Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Garzeit: 50 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

einem Sieb abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. (Ein paar Streifen zum Garnieren zurücklassen.) Zum Lammfleisch geben. 15 Minuten weiter-schmoren lassen.

Für die Soße Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel reingeben und in 5 Minuten hellbraun braten. Abgetropften, mit einer Gabel zerpfückten Thunfisch zugeben und erhitzen. Topf vom Herd nehmen. Mayonnaise und Joghurt unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill waschen, trockentupfen und kleinschneiden. In die Soße rühren. Lammfleisch aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Soße drübergießen. Mit den zurückgelassenen Paprikastreifen garnieren und sofort servieren.

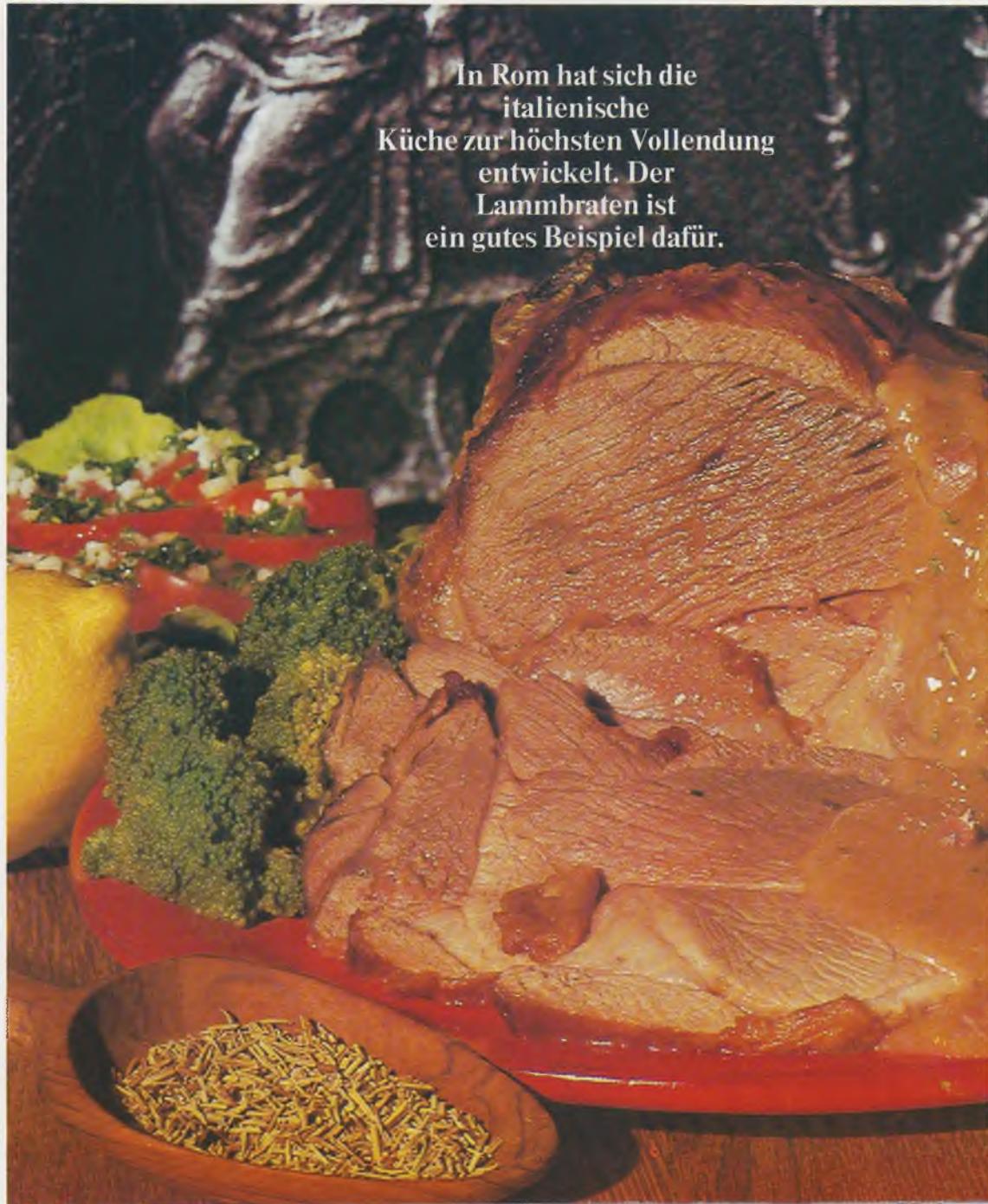
Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 970.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg Tomatensuppe aus der Dose, mit saurer Sahne und gehacktem Schnittlauch verfeinert. Als Hauptgericht Lamnbraten mit Thunfischsoße, gemischtem Salat und Petersilienkartoffeln. Dazu schmeckt gut gekühlter Rosé. Als Dessert Buttermilchgelee.



In Rom hat sich die italienische Küche zur höchsten Vollendung entwickelt. Der Lamnbraten ist ein gutes Beispiel dafür.

Nach 25 Minuten den Braten wenden und eventuell etwas Wasser angießen. Fleisch aus dem Bräter nehmen, in vier Portionen teilen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen.

Für die Soße Anchovisfilets abtropfen lassen und hacken. Zitronensaft und Zitronenschale in den Bratfond geben und unter Rühren loskochen. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Mit den Anchovisfilets, Rosmarin und der geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehe in die Soße geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Speisestärke mit wenig Wasser in einer Tasse glattrühren. Die Soße damit binden und aufkochen lassen. Soße über das Fleisch gießen und sofort servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 640.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise eine Kalte Platte mit marinierten Artischokenherzen aus dem Glas, eingelegten grünen und schwarzen Oliven, Röllchen aus italienischer Salsami und Cornichons. Dann als Hauptgericht Lammbraten römisch mit Tomatensalat und Salzkartoffeln. Dazu paßt als Getränk ein Chianti-Wein. Als Dessert servieren Sie geeiste Honigmelone.

Lammbrust gerollt

Für 6 Personen

1000 g Lammbrust ohne Knochen,
Knoblauchsatz,
schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
1 Teelöffel getrockneter, zerriebener Majoran,
200 g durchwachsender Speck,
2 grüne Paprikaschoten (200 g),
6 Eßlöffel Öl (60 g),
2 Zwiebeln (80 g),
2 Tomaten (100 g),

1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1/8 l Rotwein,
3 Eßlöffel Sahne (45 g),
1 Eigelb, Salz,
1 Bund Dill.

Lammbrust unter fließend kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Eine Seite mit Knoblauchsatz, Pfeffer, Paprika und Majoran einreiben. Speck in Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden und drauflegen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen. Auch in Streifen schneiden und über dem Speck verteilen. Lammbrust aufrollen und mit einem starken Zwirnsfaden umwickeln. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch reingeben und rundherum braun anbraten. Zwiebeln schälen und vierteln. In den Bräter geben. Tomaten häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten entkernen, kleinschneiden und zum Fleisch geben. Fleischbrühe aufgießen. Mit Rotwein begießen. Zugedeckt 60 Minuten schmoren lassen. Fleisch aus dem Bräter nehmen, Faden entfernen und auf einer Platte warm stellen. Bratfond durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Mit Sahne verrühren. Eigelb in einem Becher mit etwas Soße verquirlen und die Soße damit legieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammbrust mit gewaschenen, trockentupften Dillsträußchen garnieren. Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 70 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 850.

Unser Menüvorschlag: Vorweg als Aperitif den Campari Maison. Vorspeise: Bunter Salat. Als Hauptgericht gibt's dann Lammbrust gerollt mit Tomaten- oder gemischtem Salat und körnig gekochtem Reis, den Sie noch mit Erbsen mischen können. Dazu empfehlen wir Ihnen einen roten Badischen Wein und als Dessert Ananas mit Vanilleis flambiert.

Lammbrust mit Roquefort

1 Lammbrust von 1200 g (ohne Knochen),
Salz,
weißer Pfeffer,
150 g Roquefort,
1 Glas (2 cl) Cognac oder Weinbrand,
1 Eßlöffel getrockneter, zerriebener Thymian,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 Möhre (60 g),
1/4 l Weißwein,
1/8 l Wasser,
1 Eßlöffel Speisestärke (15 g),
1 Bund Petersilie.

Lammbrust unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Fett abziehen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

TIP

Lammbrust gerollt mal anders: Anstelle von Paprikastreifen nehmen Sie für die Füllung gehackte Pfefferlinge und 2 Bund gehackte Petersilie. Die Soße läßt sich zum Schluß mit saurer Sahne und einigen Pfefferlingen noch verfeinern.

Roquefort in eine Schüssel bröckeln. Cognac oder Weinbrand drübergießen und zu einer glatten Creme verrühren. Mit Thymian würzen. Käsecreme auf die Lammbrust streichen. Die schmalen Seiten zur Mitte klappen, dann zusammenrollen. Mit einem Zwirnsfaden umwickeln. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch reingeben und rundherum in 15 Minuten braun

anbraten. Zwiebel schälen, achteln. Möhre putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Beides in den Bräter geben. Wein und Wasser zugießen. Zugedeckt 45 Minuten schmoren lassen.

Fleisch aus dem Topf nehmen. Faden entfernen und Fleisch in Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Bratfond durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Speisestärke mit wenig Wasser verquirlen. Bratfond damit binden. Unter Rühren einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Die Hälfte in die Soße rühren. Mit der restlichen Petersilie die Lammbrust garnieren und sofort servieren. Soße getrennt reichen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 930.

Beilage: Petersilienreis.

Lamm-Curry

Roghan Josh



750 g Lammfleisch aus der Schulter,
Salz,
1 Becher Joghurt (150 g),
1/2 Teelöffel Ingwerpulver,
2 Eßlöffel Curry,
250 g Butter,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Teelöffel Zimt,
1 Teelöffel Kardamom,
1 Teelöffel gemahlener Kümmel,
1 Prise geriebene Muskatnuß,
1/2 Teelöffel Cayennepfeffer,
1/2 Bund Petersilie.

Roghan Josh ist ein besonders würziges Curry-Gericht aus Indien. Da der

europäische Curry selten so scharf ist, wie der Inder ihn sich selbst herstellt, haben wir das Gericht zusätzlich mit einigen Gewürzen verschärft.

Lammfleisch abspülen, trockentupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Joghurt reingeben und mischen. Mit Ingwer und 1 Eßlöffel Curry würzen. Zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Beides in die Butter geben und 5 Minuten anbraten, Fleisch mit der Marinade zugeben. 5 Minuten braten. Fleischbrühe zugießen und alles 30 Minuten schmoren lassen. Mit dem restlichen Curry, Zimt, Kardamom, Kümmel, Muskat und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Nicht mehr kochen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Petersilie abspülen, trockentupfen und in Sträußchen zupfen. Lamm-Curry damit garnieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1050.

Beilagen: Tomatensalat und körnig gekochter Reis.



Lammfilets polnisch werden auf Weißbrot serviert und mit Mischpilzen und Tomaten garniert.

Lammfilet indisch

4 Scheiben Lammfilet oder 4 Lammsteaks von je 150 g, Salz, weißer Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl (40 g), 2 Zwiebeln (80 g), 1 säuerlicher Apfel (120 g), 20 g Butter, 1 Eßlöffel Curry, 6 Eßlöffel heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1/8 l Sahne, 2 Eßlöffel Mango-Chutney (40 g, Fertigprodukt), 1 Prise Zucker.

Lammfilets oder -steaks kurz abspülen und mit

Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleischstücke reingeben und auf jeder Seite 4 Minuten braten. Rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Zwiebeln und Apfel schälen. Zwiebeln fein hacken. Apfel achteln und Kerngehäuse rausschneiden. Apfelachtel würfeln. Butter in die Pfanne geben. Zwiebeln und Apfel darin in 4 Minuten hellbraun braten. Curry drüberstäuben. Einmal durchbraten. Fleischbrühe und Sahne mischen und in die Pfanne rühren. Zuletzt Mango-Chutney in die Soße geben. Erhitzen, aber nicht

mehr kochen lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Über das Fleisch gießen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 690.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Fleischbrühe mit Ei. Als Hauptgericht die Lammfilets mit Auberginen Marseiller Art und Butterreis. Zum Nachtisch das Genfer Kirschdessert. Als Getränk paßt Bier, Weißwein oder Traubensaft.

Lammfilet polnisch



4 Scheiben Lammfilet oder 4 Lammsteaks von je 150 g, Salz, schwarzer Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl (40 g), 40 g Butter, 1 Zwiebel (40 g), 1 kleine Dose Mischpilze (250 g), weißer Pfeffer, 1/2 Teelöffel Paprika edelsüß, 1/2 Bund Petersilie, 4 Tomaten (200 g), 4 Scheiben Weißbrot (80 g).

Lammfilets oder -steaks mit Haushaltspapier trok-



Zum indischen Lammfilet servieren Sie überbackene Auberginen Marseiller Art und Butterreis.



kentupfen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleischstücke reingeben und auf jeder Seite in 4 Minuten braun braten. Warm stellen.

20 g Butter in einem Topf erhitzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebel reingeben und 3 Minuten braten. Pilze auf einem Sieb abtropfen lassen und vierteln. Pilze in den Topf geben. 8 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Paprika würzen. Zum Schluß abgespülte, trockengetupfte und gehackte Petersilie unter die Pilze mischen.

Tomaten waschen, Stengelansätze rausschneiden und die Tomaten kreuzweise einschneiden. Restliche Butter in einem Topf erhitzen. Tomaten reinstellen und in 3 Minuten heiß werden lassen. Weißbrotscheiben im Toaster rösten. Auf eine vorgewärmte Platte geben und mit Fleischstücken belegen. Pilze darüber verteilen. Mit Tomaten garnieren und sofort servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 675.

Beilage: Kopfsalat in Sahnesoße.

Lammfleisch am Spieß

Husaini Kabab



1000 g Lammfleisch aus der Keule.

Für die Beize:

1 Teelöffel gemahlener

Kümmel,

Salz,

weißer Pfeffer,

1 Messerspitze

Safran,

½ Teelöffel

Ingwerpulver,

1 Knoblauchzehe,

½ Bund glattblättrige Petersilie,

6 Zwiebeln (250 g),

2 Becher saure Sahne (je 100 g),

125 g durchwachsener Speck.

Außerdem:

1 Eßlöffel gemahlener Kümmel,

1 Eßlöffel gemahlener schwarzer Pfeffer.

Das Rezept für Lammfleisch am Spieß stammt aus Indien und heißt dort Husaini Kabab.

Lammfleisch abspülen, trockentupfen und in etwa 4 mal 4 cm große Würfel schneiden. Gemahlene Kümmel, Salz, Pfeffer, Safran, Ingwerpulver und geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe in eine Schüssel geben. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Eine Zwiebel schälen und hacken. Beides auch in die Schüssel geben. Zum Schluß saure Sahne reinrühren und alles mischen. Fleischstücke reingeben und zugedeckt 120 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Zwiebeln schälen, vierteln. Durchwachsenen Speck in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Beides beiseite stellen.

Fleischstücke aus der Beize nehmen, abwechselnd auf vier Spieße mit Zwiebelstücken und Speckscheiben verteilen. Auf den Grillrost legen und unter den vorgeheizten Grill schieben.

Grillzeit: 45 Minuten.

Dabei häufig drehen und mit Beize bestreichen. Spieße auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Kümmel und Pfeffer bestreuen.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 990.

Beilagen: Gemischter Salat, körnig gekochter Reis, Mango-Chutney und Tomaten-Chutney (Fertigprodukt). Dazu paßt am besten ein Rotwein.

◀ *Eine Spezialität, die sich sehen lassen kann: Lammfleisch am Spieß.*

Lammfleisch arabisch

Lubya Khadra
Billahma



500 g Lammfleisch aus der Schulter,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
3 Zwiebeln (120 g),
500 g grüne Bohnen,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Messerspitze Safran,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Glas Tomatenpaprika (220 g),
3 Eßlöffel Joghurt (60 g),
1 Bund Petersilie.

Lubya Khadra Billahma heißt dieses Lammgericht mit grünen Bohnen auf arabisch. Typisch ist daran die Verwendung von Safran. Lammfleisch abspülen, trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln schälen und würfeln. In den Topf geben und in 5 Minuten hellbraun anbraten. Fleisch zugeben und in 10 Minuten von allen Seiten braun anbraten. Bohnen fädeln, waschen, abtropfen lassen und brechen. Zum Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Fleischbrühe zugeben und zugedeckt 45 Minuten schmoren lassen. Tomatenpaprika auf einem Sieb abtropfen lassen. In schmale Streifen schneiden. In den Topf geben. Joghurt reinrühren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Petersilie waschen, trockentupfen und in Sträußchen zupfen. Lammfleisch in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Petersilie garniert sofort servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 515.
Beilagen: Körnig gekochter Reis, Polenta oder ganz typisch Couscous. Dazu paßt starker, süßer Tee.



Typisch am arabischen Lammfleisch ist die Verwendung von Safran. Es schmeckt ausgezeichnet.

Lammfleisch mit Auberginen

Khoresh Bademjan



2 Auberginen (500 g),
1 l Wasser,
1 Eßlöffel Salz (15 g),
12 Eßlöffel Öl (120 g),
500 g Lammfleisch ohne Knochen (aus der Schulter),
1/2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
4 Zwiebeln (160 g),
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1/2 Bund Petersilie,
1/2 Teelöffel getrockneter Kerbel.

Khoresh Bademjan ist ein typisches Gericht der persischen Küche: Würzig, gehaltvoll, aber auch an heißen Tagen gut verträglich. Auberginen waschen, abtrocknen und die Stengelansätze abschneiden. Früchte der Länge nach vierteln. Wasser und Salz in eine Schüssel geben. Auberginenstücke darin zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. 4 Eßlöffel Öl in einem Topf erhitzen. Lammfleisch abspülen, trockentupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. In den Topf geben. Rundherum in 10 Minuten braun anbraten. Fleischbrühe drübergießen. Tomatenmark reinrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 45 Minuten bei zugedeck-

tem Topf schmoren lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln reingeben und in 10 Minuten braun braten. Rausnehmen und auf einem Teller warm stellen. Auberginenstücke rausnehmen, trockentupfen und in der Pfanne auf jeder Seite in 3 Minuten goldgelb anbraten. Zwiebeln und Auberginen auf das Fleisch geben. 15 Minuten weiter schmoren lassen. Mit Zitronensaft und eventuell noch Salz und Pfeffer abschmecken. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit abgespülter, trockentupfter und gehackter Petersilie und zerriebenem Kerbel bestreut servieren.
Vorbereitung: Ohne Durchziehzeit 30 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 675.
Beilage: Körnig gekochter Reis, der mit brauner Butter übergossen wird.

TIP

Lammfleisch muß, wie Hammelfleisch, immer heiß serviert werden.

Lammfleisch mit Gemüse

Tavá



500 g Lammfleisch aus der Keule,
200 g Langkornreis,
250 g Zwiebeln,
250 g Zucchini,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
½ Teelöffel gemahlener Kümmel,
1 Teelöffel getrockneter Majoran,
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
50 g Butter,
250 g Tomaten,
6 Artischockenherzen aus der Dose (240 g),
1 Bund Petersilie,
½ Teelöffel getrocknetes Basilikum,
1 Prise Cayennepfeffer.

Tavá heißt dieses Eintopfgericht aus Zypern. Es wird dort in einem großen eisernen Topf gekocht und serviert. Sollten Sie so was nicht haben, tut es auch ein emaillierter Topf oder eine feuerfeste Tonform. Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. In 2 cm große Würfel schneiden. Reis in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Zucchini waschen. Stengel- und Blütenansätze abschneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Die Hälfte dieser Zutaten der Reihe nach in einen Topf schichten. Jede Lage mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran bestreuen. ½ l Fleischbrühe drübergießen. Restliche Zutaten in der gleichen Reihenfolge draufschichten, auch würzen. Restliche Fleischbrühe drübergießen. Butter in Flöckchen draufsetzen. Topf schließen und auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.



Die idyllische kleine Hafenstadt Kerynia liegt an der Nordküste Zyperns, der Insel-Republik im östlichen Mittelmeer.

Garzeit: 90 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.
Tomaten häuten und achteln (Stengelansätze rauschneiden). Artischockenherzen abtropfen lassen und vierteln. Nach 75 Minuten in den Topf geben. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Mit Basilikum mischen.
Topf aus dem Ofen nehmen. Mit dem Petersilie-Basilikum-Gemisch und mit Cayennepfeffer bestreuen. Lammfleisch mit Gemüse sofort im Topf servieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 90 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 710.

Lammfleisch-Pudding

Siehe Bebotee.

Lamm-Frikassee schwedisch

Siehe Dillfleisch schwedisch.

Lamm-Frikassee spanisch



750 g Lammfleisch ohne Knochen (aus der Keule),
½ l Fleischbrühe aus Würfeln,
4 Zwiebeln (150 g),
je 1 grüne und rote Paprikaschote (300 g),
12 schwarze Oliven (50 g),

1 Knoblauchzehe,
Salz,
30 g Margarine,
schwarzer Pfeffer,
2 Eßlöffel Mehl (30 g),
6 Eßlöffel Weißwein (60 g),
Paprika edelsüß.

Fleisch abspülen, trocknen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Fleischwürfel reinlegen und bei schwacher Hitze in 45 Minuten garen. Zwiebeln schälen, fein hacken. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtrocknen und in schmale Streifen schneiden. Oliven abtropfen lassen, halbieren und entkernen. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig werden lassen. Paprikastreifen, Oliven und zerdrückten Knoblauch zugeben. 10 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zum Fleisch geben und gut mischen.
Mehl mit Weißwein in einem Becher glattrühren. Unter Rühren zum Lamm-Frikassee geben. Aufkochen und dann 8 Minuten kochen lassen. Mit Paprika pikant abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 695.

Unser Menüvorschlag: Vorweg einen Krabben-Cocktail. Als Hauptgericht Lamm-Frikassee spanisch mit Tomatensalat und körnig gekochtem Reis. Als Dessert gibt es den Eisbecher Alexandra. Als Getränk empfehlen wir Ihnen spanischen Rotwein.



Der französische Koch-Altmeister Thuillier aus Les Baux hat dieses Lammkarree erfunden. Und das sagt eigentlich schon alles.

Lammkarree Thuillier

Für 6 Personen



Für das Fleisch:
1500 Lammkarree (Kotelettstück), Salz, weißer Pfeffer, 40 g Butter, 3 Schalotten (30 g), ½ Bund Petersilie, 1 Teelöffel scharfer Senf (5 g), 1 Eßlöffel Semmelbrösel (10 g), 30 g Butter zum Bestreichen.
Für die Beilagen:
1 Zwiebel (40 g), 30 g Margarine, 500 g frische Champignons, 500 g Tomaten, Salz, Paprika edelsüß, 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum, ½ Teelöffel getrockneter Kerbel,

½ Teelöffel getrockneter Estragon,
½ Bund Petersilie.

Thuillier, ein französischer Koch-Altmeister aus dem provenzalischen Städtchen Les Baux, hat dieses Lammkarree erfunden, das seinen Namen trägt.

Knochen aus dem Lammkarree lösen (oder vom Fleischer auslösen lassen). Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Schalotten schälen und hacken. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken.

Schalotten, Petersilie, Senf und Semmelbrösel in die Butter geben und gut mischen. Fleisch damit bestreichen. Wie einen Rollbraten aufrollen und mit starkem Zwirn umwickeln. Lammkarree in eine Fettpfanne geben. Mit Alufolie bedecken und in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene schieben.

Bratzeit: 90 Minuten.
Elektroherd: 240 Grad.
Gasherd: Stufe 6 oder reichlich ½ große Flamme. Alufolie nach 60 Minuten entfernen und das Fleisch mit der Hälfte der Butter bestreichen. Nach 15 Minuten wenden und Fleisch mit der restlichen Butter bestreichen.

Für die Beilagen Zwiebel schälen und hacken. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 5 Minuten anbraten.

Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen. In Scheiben schneiden. Zu der Zwiebel geben und 5 Minuten mitbraten. Tomaten waschen, häuten, Stengelsätze rausschneiden. Tomaten würfeln und in den Topf geben.

Mit Salz, Paprika, Basilikum, Kerbel, Estragon und gewaschener, trockengeputzter, gehackter Petersilie würzen. Noch 5 Minuten braten.

Fleisch aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit

der Champignon-Tomaten-Mischung umlegen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 640.

Beilagen: Kopfsalat in Essig-Kräuter-Marinade und Kartoffeln aufgebläht.

Lammkeule gebraten

Für 6 Personen

1500 g Lammkeule, 40 g Margarine, ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, Salz, weißer Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, ½ Teelöffel getrockneter Thymian, ½ Teelöffel getrocknetes Basilikum, 2 Möhren (120 g), 1 Stange Lauch (90 g), 1 Zwiebel (40 g), 2 Tomaten (120 g), ⅛ l Rotwein, 2 Eßlöffel Mehl (30 g), 1 Bund Petersilie.

Lammkeule kurz unter fließend kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Margarine in einem Bräter erhitzen. Fleisch reingeben und rundherum in 15 Minuten braun anbraten.

$\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe zugießen. Mit Salz, Pfeffer, geschälter, mit Salz zerdrückter Knoblauchzehe, Thymian und Basilikum würzen.

Möhren schälen, Lauch putzen. Beides waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Mit der geschälten, geachtelten Zwiebel in den Bräter geben. Tomaten häuten. Stengelansätze rausschneiden. Tomaten würfeln und auch zum Fleisch geben. Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Bratzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Nach 30 Minuten Temperatur reduzieren:

Elektroherd: 180 Grad.

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

Fleisch aus dem Bräter nehmen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Bratfond mit der restlichen Fleischbrühe und Rotwein loskochen, dann durchsieben. Mehl in einer Tasse mit wenig Wasser glattrühren. Die Soße damit binden. Aufkochen und dann noch 8 Minuten leicht kochen lassen. Abschmecken und in eine vorgewärmte Sauciere geben.

Lammkeule mit gewaschenen, trockengetupften Petersiliensträußchen garniert servieren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 520.

Beilagen: Grüne Bohnen in Butter geschwenkt und Kartoffelklöße oder Erbsen mit Pfifferlingen und Kartoffelkroketten. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen badischen Rotwein oder ein kühles Bier und einen Aquavit.

Lammkeule gefüllt

Für 6 Personen

250 g Kalbsnieren,
 $\frac{1}{4}$ l Milch, 30 g Butter,
1 kleine Dose
Champignons (150 g),
je $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter
Thymian, Rosmarin und
Estragon,
Salz, weißer Pfeffer,
6 Eßlöffel Madeira,
1 Lammkeule von 1000 g,
2 Knoblauchzehen,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Teelöffel Speisestärke.

Nieren unter fließend kaltem Wasser gründlich abspülen und in eine Schüssel mit Milch legen. Zugedeckt 30 Minuten stehen lassen. Nieren trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Nieren reingeben und in 5 Minuten anbraten. Champignons abtropfen,

in Scheiben schneiden. Zugabe. Mit Thymian, Rosmarin, Estragon, Salz und Pfeffer würzen. Mit 4 Eßlöffel Madeira begießen und 8 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit die Keule (Knochen vom Fleischer rauslösen lassen) innen und außen gründlich abspülen, trockentupfen und mit den geschälten Knoblauchzehen und mit Salz einreiben. Nierenfarce in die Keule geben. Mit einem starken Faden zusammennähen. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch reingeben und rundherum in 15 Minuten anbraten. Fleischbrühe aufgießen. Zugedeckt 45 Minuten schmoren lassen. Rausnehmen, Faden entfernen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Bratfond durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Speisestärke in einer Tasse mit dem restlichen Madeira glattrühren. Fond damit binden. Einmal aufkochen lassen. Fleisch und Soße getrennt servieren.

*Mit Kalbsnieren und
Champignons
ist die Lammkeule
gefüllt. Zur Freude
aller Feinschmecker.*



Vorbereitung: Ohne Wasserzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 765.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine klare Ochsenchwanzsuppe aus der Dose mit Käsestangen. Dann als Hauptgericht Lammkeule gefüllt mit jungen Erbsen und Bandnudeln mit Parmesankäse bestreut. Als Dessert servieren Sie Flambierte Kirschen. Als Getränk paßt ein guter Burgunder.

Lammkeule mit Minzsoße

Für die Soße:

¼ l Wasser,
1 Beutel Pfefferminztee,
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
1 Prise Salz,
⅙ l Kräuteres sig.

Für die Keule:

1500 g Lammkeule,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Eßlöffel getrockneter Rosmarin,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Für die Garnierung:

1 Bund Schnittlauch.

Wasser in einem Topf aufkochen. Teebeutel reingeben. Zucker, Salz und Essig zufügen. Zugedeckt 120 Minuten durchziehen lassen.

Fleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Salz, Pfeffer und Rosmarin mischen und das Fleisch damit einreiben.

Öl in einem Bräter erhitzen. Keule reingeben und in 10 Minuten von allen Seiten braun anbraten. Fleischbrühe aufgießen. Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Eventuell etwas Wasser zugeießen. Keule rausnehmen, in Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit



Lieben Sie das Außergewöhnliche? Dann probieren Sie doch mal diese Lammkeule mit Minzsoße.

gewaschenem, trockentupftem und kleingeschnittenem Schnittlauch bestreuen. Teebeutel aus der Soße nehmen und ausdrücken. Minzsoße heiß werden lassen und getrennt reichen. Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 20 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 795.

Beilagen: Preiselbeerkompott und in Butter geschwenkte Salzkartoffeln.

Lammkeule mit Rosinensoße

Für die Keule:

1500 g Lammkeule,
Salz,
weißer Pfeffer,
250 g durchwachsener Speck,
1 Eßlöffel Öl (10 g),
100 g Schalotten,
1 Möhre (50 g),

¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Für die Soße:

¼ l Milch, 150 g Rosinen,
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
1 Prise Salz,
2 Eßlöffel Speisestärke (20 g),
1 Eßlöffel Madeira (10 g).

Für die Garnierung:

4 große Salatblätter.

Die Keule unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Speck klein würfeln. Mit dem Öl in einen Bräter geben und auslassen. Fleisch reingeben und in 10 Minuten von allen Seiten anbraten. Schalotten schälen, hacken und zugeben. Möhre putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Nach 5 Minuten in den Bräter geben. Fleischbrühe aufgießen. Bräter zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen.

Für die Soße Milch in einen Topf geben. Mit den Rosinen, Zucker und Salz unter Rühren aufkochen lassen. Bratfond durch ein Sieb geben. Fett abschöpfen. Bratfond in die Milch rühren. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden. Einmal aufkochen lassen. Madeira zugeben. Abschmecken.

Salatblätter waschen, trockentupfen und die Platte damit garnieren. Etwas Soße übers Fleisch gießen. Die restliche Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1200.

Beilagen: Prinzeßbohnen mit Butter und Petersilienreis oder Nußkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen kräftigen Weißwein.



*Lammkotelett
mit Orange.*



Lammkotelett französische Art



4 doppelte Lammkoteletts
von je 200 g,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Knoblauchzehe,
30 g Butter,
1 Eßlöffel Tomatenmark
(20 g),
100 g Gänseleberpastete,
1 Eßlöffel Cognac oder
Weinbrand,
1 Schalotte (15 g),
1 hartgekochtes Ei,
3 Cornichons (30 g).

Mit Lammkoteletts französische Art können Sie sogar echte Feinschmecker noch überraschen.

Lammkoteletts mit Haushaltspapier trockentupfen. Ränder etwas einschneiden. Mit Salz, Pfeffer, geschälter

und mit Salz zerdrückter Knoblauchzehe würzen. Butter in eine Schüssel geben und etwas weich werden lassen. Mit Tomatenmark verrühren. Die Koteletts damit bestreichen und auf einem Rost unter den vorgeheizten Grill (mittlere Schiene) schieben. Fettpfanne drunter. Grillzeit: 20 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

In der Zwischenzeit die Gänseleberpastete mit Cognac oder Weinbrand verrühren. Schalotte schälen, sehr fein würfeln und zugeben. Masse in einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

Koteletts auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit je einem Tupfer Gänseleberpastete garnieren. Geschältes, gehacktes Ei drüberstreuen. Cornichons abtropfen lassen, der Länge nach halbieren und zu Fächern schneiden. Lammkoteletts damit garnieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 560.

Unser Menüvorschlag:
Vorweg Französische Zwiebelsuppe. Als Hauptgericht Lammkotelett französische Art mit Kopfsalat und Butterkartoffeln. Zum Nachtisch passen Bratäpfel Pariser Art. Als Getränk einen roten Bordeaux.

Lammkotelett gegrillt

1 Dose grüne Bohnen
(550 g),
30 g Butter,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Stengel Bohnenkraut,
3 Eßlöffel Wasser,
8 Lammkoteletts von
je 80 g,
2 Eßlöffel Öl (20 g).

Bohnen abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Bohnen reingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gewaschenes, abgetropftes Bohnenkraut zugeben. Wasser reingeben. 15 Minuten dünsten.

Lammkoteletts an den Rändern etwas einschneiden. Trockentupfen. Mit Pfeffer einreiben, mit Öl bestreichen. Auf den Rost legen. Unter den vorgeheizten Grill auf die oberste Schiene schieben. Fettpfanne drunter. Grillzeit: 16 Minuten. Nach 8 Minuten wenden.

Bohnen abschmecken. Bohnenkraut rausnehmen. Bohnen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Kote-

TIP

*Gegrillte
Lammkoteletts
kann man auch
mit schwarzem
Pfeffer und
Thymian würzen
und auf
weißen Bohnen,
die mit Majoran
abgeschmeckt
werden, anrichten.*

Lammkotelett
französische Art.



Lammkotelett
Montenegro.

letts salzen und auf den Bohnen anrichten.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 315.

Beilage: Pommes frites oder Strohkartoffeln.

Lammkotelett mit Orange

4 doppelte Lammkoteletts von je 200 g,
2 Eßlöffel Öl,
abgeriebene Schale einer halben Orange,
250 g frische Champignons,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel Weißwein,
30 g Butter oder Margarine,
Saft einer Orange,
Salz,
Pfeffer.
Zum Garnieren:
1 Orange,
½ Kästchen Kresse.

Lammkoteletts vom überflüssigen Fett befreien. Unter kaltem Wasser kurz abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Öl und Orangenschale in einem Schälchen mischen. Lammkoteletts damit bestreichen. In eine Steingutschüssel geben und zugedeckt an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank 2 Tage ziehen lassen.

Champignons putzen, waschen und abtropfen lassen. In Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft und Weißwein marinieren.

Lammkoteletts auf den Grillrost legen (Fettpfanne drunter) und im vorgeheizten Grill von jeder Seite 8 Minuten grillen. Nach jeweils 4 Minuten um 90 Grad drehen, damit ein gitterartiges Muster entsteht.

In der Zwischenzeit Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Champignons reingeben und 7 Minuten braten. Orangensaft drübergießen und die Champignons zugedeckt 3 Minu-

ten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lammkoteletts aus dem Grill nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Orange schälen (auch die weiße Haut muß weg). In Schnitze teilen. Kresse unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit der Küchenschere kleine Sträußchen abschneiden.

Die Champignons auf die Lammkoteletts verteilen. Mit Orangenschnitzen und Kressesträußchen garniert sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 530.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg statt Vorspeise für jeden ein Glas Tomatensaft, pikant gewürzt. Dann als Hauptgericht Lammkotelett mit Orange, dazu Feldsalat und Pommes frites und als Getränk roten Burgunder. Als Dessert Brombeer-Tipsy.

Lammkotelett Montenegro



Für die Soße:

4 Zwiebeln (150 g),
100g durchwachsener Speck,
1 kleine Dose Champignons (150 g),
20 g Butter, ¼ l Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß.

Für das Fleisch:

8 Lammkoteletts (je 80 g),
weißer Pfeffer, Salz.

Außerdem:

3 Eßlöffel Sahne (45 g),
1 Bund Petersilie.

Von Montenegro, italienisch Schwarzer Berg, in Jugoslawien hat dieses Gericht seinen Namen.

Für die Soße Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln. Speck auch würfeln. Champignons abtropfen lassen und blättrig schneiden. Speck in einem Topf auslassen.



Für alle, die gern Lamm essen, ist die Lammkronen genau das Richtige. Mit grünen Bohnen und Tomaten ist das ein Festessen.

Zwiebeln und Champignons reingeben und hellbraun anbraten. Butter reingeben und mit Weißwein aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Soße bei niedriger Hitze zu einem Drittel einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Lammkoteletts mit Haushaltspapier trockentupfen. Die Ränder etwas einschneiden. Koteletts mit Pfeffer einreiben und auf dem Grillrost unter den vorgeheizten Grill (oberste Schiene) schieben. Fettpfanne darunter. Grillzeit: 16 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Koteletts rausnehmen, salzen und auf einer vorge-

wärmten Platte anrichten. Sahne in die Soße rühren. Petersilie waschen, trockentupfen und in Sträußchen zupfen. Die Platte damit garnieren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 630.

Lammkotelett pikant

Für die Beize:
Saft einer Zitrone,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
2 Knoblauchzehen,

Salz,
weißer Pfeffer,
1 Messerspitze
getrockneter Majoran.

Für die Koteletts:

8 Lammkoteletts, je 80 g,
1 Teelöffel Senf,
1 Eßlöffel Kräuteressig,
1 Teelöffel Tomatenmark,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
½ Zwiebel (20 g),
3 Sardellenfilets aus der
Dose (20 g).

Zum Garnieren:

1 Bund Petersilie.

Zitronensaft, Öl, geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Majoran in einer Schüssel mischen. Koteletts trok-

kentupfen und in die Beize legen. Über Nacht zugedeckt stehenlassen.

Am anderen Tag rausnehmen und trockentupfen. 1 Eßlöffel Beize, Senf, Essig und Tomatenmark mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zwiebel schälen, sehr fein hacken und zugeben. Auch die abgetropften, gehackten Sardellenfilets.

Koteletts auf einen Rost legen. Unter den vorgeheizten Grill auf die oberste Schiene schieben. Fettpfanne darunter. Grillzeit: 16 Minuten. Nach 8 Minuten Grillrost rausnehmen. Koteletts wenden. Ungegrillte Seite mit der Senf-

Lammkotelett provenzalisch



8 Lammkoteletts von je 80 g,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe,
2 grüne Paprikaschoten (360 g),
1 kleine Dose Tomaten (400 g).

Die Provence ist eine der ältesten kulturhistorischen Landschaften Frankreichs. Das reizvolle Gebirgsland mit dem milden, subtropischen Klima liegt am Mittelmeer zwischen Rhône und Var. Im Gebirge wird hauptsächlich Schaf- und Ziegenzucht betrieben. Deshalb finden sich in der provenzalischen Küche sehr viele interessante Rezepte mit Hammel-, Lamm- und Ziegenfleisch. Eins davon stellen wir Ihnen vor. Koteletts unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier abtupfen. Mit dem Handballen leicht flachklopfen. Fettrand einschneiden. Koteletts mit Salz und Pfeffer einreiben. 1 Eßlöffel Öl in einer großen Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Koteletts darin in 5 Minuten bei starker Hitze hellbraun anbraten. Rausnehmen. Warm stellen. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Paprikaschoten halbieren. Putzen, unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in feine

Streifen schneiden. Restliches Öl in die Pfanne oder den Bräter geben. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika reingeben. 5 Minuten schmoren lassen. Lammkoteletts und Tomaten (mit der Flüssigkeit) drauf verteilen. Deckel drauflegen. 10 Minuten dünsten. Dann den Deckel abnehmen. Flüssigkeit bei starker Hitze 5 Minuten verdampfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 475.
Beilage: Kartoffelkroketten oder Safranreis.

TIP

Lammkoteletts bleiben zart und saftig, wenn sie gut trockengeputzt und in sehr heißem Fett gebraten werden.

Lammkrone

2000 g Lammrücken, Salz,
Knoblauchsatz, schwarzer Pfeffer,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein.
Für die Bohnen:
 $\frac{3}{8}$ l Wasser,
Salz,
1 Paket tiefgekühlte Brechbohnen (300 g),
20 g Butter,
1 Zwiebel (40 g),

1 Messerspitze zerriebener Salbei.
Für die Soße:
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
3 Eßlöffel kaltes Wasser,
 $\frac{1}{2}$ Becher Magerjoghurt (75 g),
Salz,
schwarzer Pfeffer.
Zum Garnieren:
2 Tomaten (100 g).

Lammrücken vom Schlachter der Länge nach (durch die Mitte der Wirbelsäule) durchsägen lassen. Rückgrat und Feder rausschlagen lassen. Fettschicht auf dem Rücken entfernen. Rippenhaut einschneiden. Unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Beide Stücke zu einem Halbkreis biegen und mit Rouladengarn zu einer Krone zusammennähen. Mit Salz, Knoblauchsatz und Pfeffer einreiben. Lammkrone in einen Bräter geben. Mit Fleischbrühe und Weißwein umgießen. Mit Alufolie abdecken. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 120 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Nach 60 Minuten Alufolie entfernen. In der Zwischenzeit für die Bohnen Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Bohnen reingeben. Aufkochen, dann noch 15 Minuten kochen lassen. Auf einem Sieb kurz abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen und fein hacken. In die Butter geben. In 5 Minuten goldgelb braten.

mischung bestreichen. Wieder unter den Grill schieben. Koteletts vom Grillrost nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit gewaschener, trockengeputzter Petersilie garnieren.
Vorbereitung: Ohne Beizzeit 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 465.
Unser Menüvorschlag:
Vorweg eine Gemüsebrühe. Als Hauptgericht Lammkotelett pikant mit gedünsteten Erbsen und Möhren und körnig gekochtem Reis. Zum Nachtisch gibt es Erdbeer-Quarkspeise.



Um die gefüllte Lammkrone für den Gaumen noch schmackhafter zu machen, wird die Soße mit etwas Cognac und Rotwein verfeinert.

Bohnen zugeben. Mit Salz bei würzen und zugedeckt warm stellen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen. Rouladengarn entfernen. Lammkrone auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Für die Soße Bratfond mit der heißen Fleischbrühe loskochen. Mehl mit kaltem Wasser verquirlen. Unter Rühren in den Bratfond geben. 5 Minuten kochen lassen. Joghurt reinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen. Bohnen in die Mitte der Lammkrone geben. Tomaten häuten und achteln. Dabei die Stengelansätze rauschneiden. Tomatenachtel rundherumzwischenFleisch und Bohnen legen. Sofort servieren. Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 130 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1160.

Beilage: Salzkartoffeln oder Kartoffelkroketten. Als Getränk: Rotwein.

Lammkrone gefüllt

Kharoff
Für 6 Personen



½ Lammrücken (etwa 2000 g),
2 Knoblauchzehen, Salz,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Für die Füllung:

100 g Langkornreis, Salz,
400 g Lammfleisch aus der Keule,

2 Zwiebeln (80 g),
⅛ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
100 g Rosinen,
50 g gehackte Mandeln,
weißer Pfeffer,

je 1 Messerspitze gemahlener Zimt, Kardamom, Nelken und Ingwerpulver.

Außerdem:
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Suppengrün,
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
½ Glas (1 cl) Cognac,
12 Eßlöffel Rotwein, Salz,
1 hartgekochtes Ei.

Kharoff, die gefüllte Lammkrone, stammt aus Kuwait, dem Ölscheichtum am Persischen Golf. Um das Rezept aber für den europäischen Gaumen noch schmackhafter zu machen, wird die Soße mit etwas Cognac und Rotwein verfeinert.

Lammrücken vom Schlachter der Länge nach (durch die Mitte der Wirbelsäule) durchsägen lassen. Rückgrat und Feder rausschlagen lassen. Rippenhaut einschneiden. Die beiden Stücke mit Rouladengarn zu einer Krone zusammenbinden.

Lammkrone unter kaltem Wasser kurz abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Knoblauchzehen schrölen und mit Salz zerdrücken. Mit Öl in einer Schüssel mischen. Lamm-

krone mit der Knoblauch-Öl-Mischung einreiben. In Alufolie einschlagen, ein bis zwei Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

Erst unmittelbar vor dem Füllen salzen und mit schwarzem Pfeffer würzen. Für die Füllung den Reis unter fließendem Wasser gründlich waschen. Gesal-



Lammfleisch in allen Variationen ist bei den Bewohnern des Orients sehr beliebt.

zenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Reis darin in 15 Minuten halbgar ziehen lassen.

Lammfleisch aus der Keule unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und würfeln. Fleisch- und Zwiebelwürfel in einen Topf geben. Heiße Fleischbrühe drübergießen. Bei geschlossenem Topf 15 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Rosinen in heißem Wasser waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Reis, Fleisch und Rosinen mit den gehackten Mandeln und den Gewürzen mischen.

Füllung in die Lammkrone geben. Lammkrone in einen Bräter geben. Mit Fleischbrühe umgießen und in den vorgeheizten Ofen stellen.

Garzeit: 120 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Lammkrone mit Alufolie bedecken.

Zwiebel schälen, halbieren. Suppengrün putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Nach 60 Minuten Alufolie entfernen. Zwiebel und Suppengrün in den Bräter geben. Von jetzt an das Fleisch hin und wieder begießen.

Fleisch aus dem Bräter nehmen, Garn entfernen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Mehl mit Cognac und etwas Rotwein in einer Tasse glattrühren. Bratfond mit dem restlichen Rotwein loskochen, durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und binden.

Aufkochen und 7 Minuten kochen lassen. Mit Salz abschmecken. Ei schälen und achteln. Lammkrone damit garnieren. Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 40 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1250.

Beilagen: Grüne Bohnen und gegrillte Tomaten. Als Getränk ein Beaujolais.

Lammragout mit grünen Erbsen

1 Packung tiefgekühlte Erbsen (300 g),
750 g Lammfleisch ohne Knochen (aus der Schulter),
30 g Margarine,
1 Zwiebel (40 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
Knoblauchsatz,
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g),
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{8}$ l Rotwein,
je 1 Teelöffel getrockneter Majoran, Thymian und Petersilie,
30 g Mehl,
2 Eßlöffel Zitronensaft.

Erbsen nach Vorschrift auftauen lassen. Lammfleisch abspülen, trockentupfen und in 3 mal 3 cm große Würfel schneiden.

Margarine in einem Topf erhitzen. Fleisch reingeben und von allen Seiten in 10 Minuten braunbraten. Zwiebel schälen, halbieren und gewürfelt zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz würzen. Tomatenmark unterrühren. Die Fleischbrühe und den Wein aufgießen. Kräuter auf ein Stück Mulltuch geben, zusammenbinden und zu dem Fleisch legen. Bei geschlossenem Deckel 45 Minuten schmoren lassen. Kräutersäckchen rausnehmen, die Erbsen zufügen. Mehl mit Zitronensaft anrühren und die Soße damit binden. Abschmecken. In eine vorgewärmte Schüssel geben und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 720.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine finnische Lauchsuppe. Als Hauptgericht das Lammragout mit grünen Erbsen im Reisrand. Zum Nachtisch paßt unsere Erdbeer-Schlemmerei. Als Getränk Bier.

Lammrücken französisch

Bild Seiten 96/97



1500 g Lammrücken,
Salz, weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
125 g durchwachsener Speck,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Tomatenketchup (20 g),
1 Teelöffel getrockneter Thymian, 1 Eßlöffel Speisestärke (10 g),
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
2 Tomaten (100 g).

Lammrücken unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Dicke Fettschichten abschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch reingeben und in 10 Minuten rundherum anbraten. Nach 5 Minuten den gewürfelten Speck zugeben. Die Fleischbrühe zugießen. Deckel drauflegen. 60 Minuten schmoren lassen. Fleisch rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratfond durchsieben, mit Tomatenketchup und Thymian verrühren. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser in einem Becher an-

rühren und in die Soße geben. Aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne reinrühren. Abschmecken und heiß werden lassen.

Tomaten waschen, häuten, vierteln und die Stengelansätze rauschneiden. Mit den Tomatenvierteln die Platte garnieren. Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 885.

Beilagen: In Butter geschwenktes, gemischtes Gemüse und Kartoffelkroketten. Als Getränk Weißwein.

Lammschnitten mit Pilaw-Reis

Rhehab

Für 6 Personen

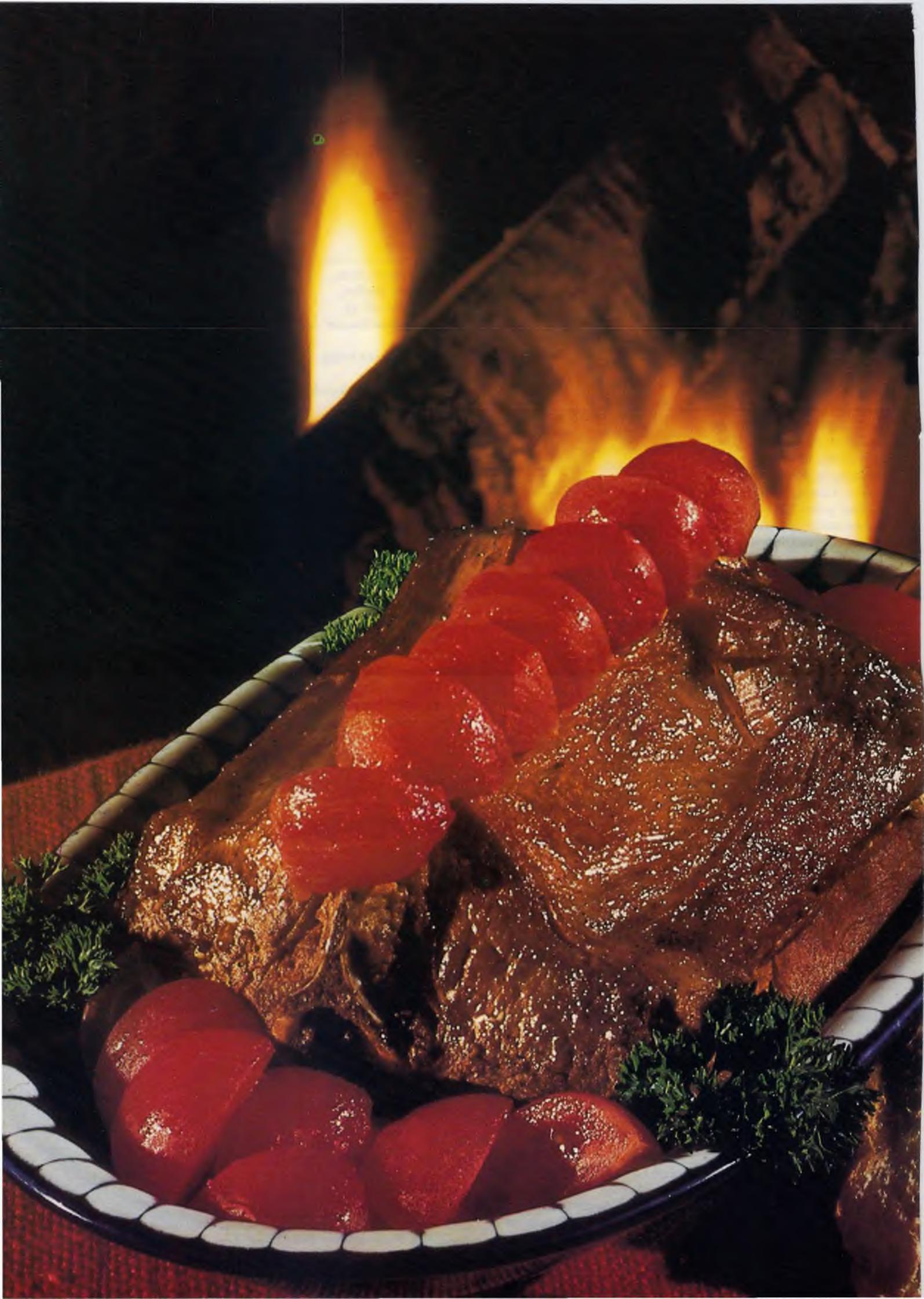
Für den Pilaw-Reis:

500 g Hammelkeule ohne Knochen,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Zwiebel (40 g),
2 Knoblauchzehen,
 $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
250 g Langkornreis,
je 1 rote und grüne Paprikaschote (280 g),
1 Döschen Tomatenmark (70 g), 1 Prise Safran.

Fortsetzung auf Seite 98



Typisches Festessen aus dem Orient: Lammschnitten mit Reis.



Französischer Lammrücken.

Rezept Seite 95.

Spätestens bei diesem festlichen Braten versteht man,
warum bereits die alten Griechen
Lammbraten als Hochgenuß schätzten.



Fortsetzung von Seite 95

Für die Lammschnitten:
750 g Lammfilet in
Scheiben,
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
Salz,
weißer Pfeffer.

Lammschnitten mit Pilaw-Reis sind im Orient ein typisches Festessen. Araber nennen es Rhabab. Servieren Sie es mal statt des üblichen Sonntagsbratens. Für die Lammschnitten lassen Sie sich am besten gleich vom Fleischer die Filets aus dem Lammrücken auslösen und in Scheiben schneiden.

Zuerst wird der Pilaw-Reis zubereitet. Dazu Hammelfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Trocknen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum in 5 Minuten anbraten, salzen und pfeffern. Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Beides zum Fleisch geben. 5 Minuten mitbraten. Nach

und nach etwas Fleischbrühe angießen. 40 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Reis in kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Paprikaschoten putzen, waschen. Halbieren. Kleinschneiden. Mit Reis und Tomatenmark unter das Fleisch mischen. Restliche, mit dem Safran verrührte Fleischbrühe zugeießen. In 35 Minuten gar ziehen lassen. (Die Flüssigkeit muß vom Reis aufgesogen sein.)

Für die Lammschnitten das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Filetscheiben darin auf jeder Seite 4 Minuten braten. Salzen, pfeffern und ringförmig auf einer Platte anrichten. In die Mitte den Pilaw-Reis geben. Bratfond drübergießen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1360.

Beilagen: Grüne Bohnen, Brat-Tomaten oder Kopfsalat in Essig-Öl-Marinade. Als Getränk empfehlen wir

einen leichten Rotwein. Wer's wie die Orientalen machen will, trinkt saure Milch oder Kefir dazu.

Lammschulter

1 Lammschulter (900 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
Knoblauchpulver,
Thymian,
½ l kochendes Wasser,
¼ l Weißwein,
1 Zwiebel (60 g),
2 Tomaten (80 g).
Für die Soße:
¼ l Weißwein,
¼ l saure Sahne,
1 Teelöffel Speisestärke
(5 g),
Salz, weißer Pfeffer.

Lammschulter unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Thymian einreiben. In die Fettpfanne legen. Das kochende Wasser drübergießen. Auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Bratzeit: 80 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
Lammschulter ab und zu mit Bratfond und Weißwein begießen.

Nach halber Bratzeit umdrehen. Zwiebel schälen und würfeln. Tomaten häuten, Stengelsätze rauschneiden. Fruchtfleisch kleinschneiden. Mit der Zwiebel 30 Minuten vor Ende der Garzeit in die Pfanne geben und mit-schmoren lassen.

Lammschulter aus dem Ofen nehmen. Auf einer Platte anrichten und warm stellen.

Für die Soße Bratfond mit Weißwein loskochen. Saure Sahne und Speisestärke verrühren, die Soße damit binden. Einmal aufkochen lassen. Durchs Sieb in einen anderen Topf gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten und Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 90 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 720.

Beilagen: Grüne Bohnen oder gemischtes Gemüse, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder Reis. Als Getränk paßt dazu Pfälzer Weißwein oder Rosé.

Lammschulter Conrady

1 Lammschulter (950 g),
2 Knoblauchzehen,
Salz, weißer Pfeffer,
60 g Butter,
2 Eßlöffel Semmelbrösel
(20 g), 1 Bund Petersilie,
1 kleine Zwiebel (30 g).

Lammschulter unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen. Wenn nötig, häuten. Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Schulter damit einreiben und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Auf den Bratrost legen und auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Fettpfanne 2 Finger hoch mit Wasser füllen. Drunterschieben.



Zu dieser Lammschulter Conrady sollten Sie Rahmspinat und Petersilienkartoffeln servieren.



Manche behaupten, schottischer Lammtopf würde aus Sparsamkeit mit Graupen zubereitet. Mag sein. Er schmeckt trotzdem gut.

Bratzeit: 90 Minuten.
Elektroherd: 240 Grad.
Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme.

10 Minuten vor Ende der Garzeit 40 g Butter in einer Pfanne zerlassen. Semmelbrösel reingeben. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Auch in die Butter geben. Zwiebel schälen und in die Butter reiben.

Die Mischung über die Lammschulter verteilen.

Elektroherd auf 260 Grad stellen, Gasherd auf Stufe 8 oder große Flamme. Ofentür offenlassen. Das Fleisch noch mal 10 Minuten überkrusten.

Lammkeule rausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Restliche Butter in den Bratfond geben und getrennt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 805.
Unser Menüvorschlag: Vorweg unsere Kalte Avocado-suppe Storchen. Als Hauptgericht Lammschulter Con-

radly mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln. Als Dessert Birnen Chantilly. Als Getränk ein gut gekühlter Rosé.

Lammspießchen kaukasisch

Siehe Schaschlik.

Lammtopf schottisch



500 g Lammfleisch aus der Schulter,
 $1\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
2 Möhren (140 g),
3 weiße Rüben (160 g),
3 Stangen Lauch (320 g),
600 g kleine Kartoffeln,

8 Eßlöffel Perlgraupen (80 g),
2 Stück Würfelzucker (10 g),
2 Teelöffel getrocknete Pfefferminzblätter, Estragonessig,
1 Bund Petersilie.

Daß es sich um ein schottisches Gericht handelt, kann man schon an den Graupen erkennen: Sie sind typisch fürschottische Sparsamkeit. Die Minze wiederum gehört auch in die englische Küche. So wird der Lammtopf gemacht:

Lammfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Abtrocknen. In 3 cm große Würfel schneiden. Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Fleisch reingeben. Mit Salz und weißem Pfeffer kräftig würzen.

Gemüse waschen und putzen. Möhren und Rüben in Scheiben, den Lauch in Ringe schneiden und zusammen mit den geschälten, gewaschenen ganzen Kartoffeln in die Suppe geben.

Graupen reinrieseln lassen. Zuletzt Zucker und die getrockneten Pfefferminzblätter dazugeben. Lammtopf bei kleiner Hitze 35 Minuten köcheln lassen. Mit Estragonessig abschmecken. Wenn nötig, nachsalzen.

Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Vor dem Servieren über das fertige Gericht streuen und unterheben. Sehr heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 525.

Unser Menüvorschlag: Vorweg pikanten Tomatensaft. Lammtopf schottisch als Hauptgericht. Grießflammeri mit Kompott als Dessert. Als Getränk gut gekühltes Bier.

PS: Natürlich können Sie dieses Gericht auch mit frischer Minze zubereiten. Nehmen Sie dann 1 Bund Minze. Waschen, hacken und 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Lammtopf streuen.



Die deftigen dänischen Matrosenschnitten sind nicht nur bei Seeleuten zu jeder Zeit beliebt.

Landgangsbrød

Dänische Matrosenschnitte



4 große Scheiben Graubrot (200 g),
30 g Butter,
2 Teelöffel Senf,
4 Salatblätter,
4 Scheiben Leberpastete (je 50 g),
4 Cornichons (40 g),
200 g russischer Salat (fertig gekauft),
4 Scheiben Esrom-Käse oder ein anderer dänischer Käse (125 g),
½ Bund Schnittlauch,
1 Tomate (70 g),
20 g Butter oder Margarine zum Braten,
4 Eier, Salz,
4 Scheiben Schinken (100 g),
4 Sardellenfilets (20 g),
12 Kapern aus dem Glas (5 g).

Landgangsbrød ist ein echtes Superbrot. Deftig – wie die dänische Küche überhaupt. Und unter Garantie schmeckt es nicht nur an Land gehenden Seeleuten. Brotscheiben erst mit Butter, dann mit Senf bestreichen. Salatblätter unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und jeweils

auf ein äußeres Drittel der Brotscheiben legen. Die Leberpastete auf die Salatblätter legen. Cornichons abtropfen lassen und in Fächer schneiden. Auf die Leberpastete legen. Russischen Salat jeweils auf das andere äußere Drittel der Brotscheiben verteilen. Käsescheiben diagonal durch-



Badisches Linsengericht: Landjäger mit Linsen und Spätzle.

schneiden und an den Rand des Russischen Salates legen. Schnittlauch und Tomate unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Schnittlauch fein schneiden. Über den Salat streuen. Tomate achteln, Stengelansatz rausschneiden. Auf jede Käsescheibe ein Tomatenachtel legen.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Eier aufschlagen. Reingleiten lassen. Eiweiß salzen. In 5 Minuten zu Spiegeleiern braten. Zwischendurch die Schinkenscheiben auf das mittlere Drittel der Brotscheiben legen. Darauf die Spiegeleier setzen. Sardellenfilets und Kapern abtropfen lassen. Die Eier damit garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 755.

Wann reichen? Zum Brunch, als Abendessen oder für hungrige Gäste am Bierabend. Als Getränke dazu auf jeden Fall Aquavit und dänisches Bier reichen.

Landjäger mit Linsen und Spätzle

300 g getrocknete Linsen,
1 l Wasser,
125 g durchwachsener Speck,
1 Zwiebel (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
3 Möhren (150 g),
2 Eßlöffel Essig.
Für die Spätzle:
250 g Spätzle (fertig gekauft),
Salz, 2 l Wasser,
40 g Butter,
1 Eßlöffel Semmelbrösel (10 g),
1 Bund Petersilie.
8 Landjägerwürste von je 80 g.

Landjäger sind stark geräucherte und flachgedrückte Würste aus fein geschnittenem Rind- und fettem Schweinefleisch.

Languste amerikanische Art

Zu diesem Badischen Linsengericht verwendet man Landjäger.

Linsen über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Am anderen Tag durchwachsenen Speck würfeln. In einem Topf glasig werden lassen. Zwiebel schälen, grob würfeln und dazugeben. Linsen mit dem Einweichwasser in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 60 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Möhren putzen, waschen und klein würfeln. Möhren und Essig in den Topf geben. 45 Minuten weiterkochen lassen.

Spätzle in kochendes, gesalzenes Wasser geben und 20 Minuten bei niedriger Hitze garen.

Spätzle abgießen, trockendämpfen und in einer vorgewärmten Schüssel warm stellen. Butter in einem Topf erhitzen. Semmelbrösel reingeben und 2 Minuten braten. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Trokentupfen. Die Hälfte fein

hacken und in die Butter-Semmelbrösel-Masse geben. Über die Spätzle verteilen. Linsen abschmecken. Landjägerwürste waschen, abtropfen lassen und 10 Minuten in den Linsen heiß werden lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit der restlichen Petersilie garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1165.

Languste

Langusten werden häufig mit Hummern verwechselt. Denn sie sehen so ähnlich aus, haben aber keine Scheren und ihr ganzer Rücken ist mit langen Dornen versehen. Darum nennt man sie auch Stachelhummer. Sie sind vor allem im Mittelmeer zu Hause. Ihr Panzer ist rötlichviolett und hat gelbliche Flecken.

Beim Kochen färbt er sich orangerot.

Bei uns bekommt man lebende und gekochte Langusten zu kaufen. Die lebenden wiegen 1500 bis 2000 g. Bei einem Tier von 2000 Gramm können Sie etwa mit 600 g Fleisch rechnen. Achten Sie darauf: Tiefgefrorene Langusten sind häufig schon gekocht.

Langusten werden wie Hummer (Phasenphotos) zubereitet. Man bürstet sie unter fließendem Wasser ab und läßt die lebenden Tiere mit dem Kopfzuerst in einen Topf mit kochendem Wasser gleiten. Bei geschlossenem Deckel 45 Minuten garen. Dann schneidet man mit einem scharfen Messer den Rücken der Länge nach auf und löst das Fleisch heraus. (Es ist übrigens genauso schmackhaft wie das Hummers, aber etwas trockener.) Innereien werden vorsichtig entfernt.

Auch das Fleisch aus dem abgetrennten Schwanz wird mitgegessen. Wichtig übr-

gens: Der kräftige Schwanz muß bei der lebenden wie auch bei der gekochten Languste gekrümmt sein. Eine Languste mit gestrecktem Schwanz ist gestorben und deshalb nicht zu genießen.

Languste amerikanische Art

4 l Wasser, Salz,
2 lebende Langusten
von je 1500 g,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
50 g Butter,
2 Glas (je 2 cl)
Armagnac,
6 Zwiebeln (240 g),
4 Tomaten (240 g),
1 Stengel Estragon,
4 Eßlöffel Weißwein,
4 Eßlöffel heiße
Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Bund Petersilie.



*Einmal etwas
Ausgefallenes: Languste
amerikanische Art.*



Languste indisch ist für Feinschmecker eine angenehme kulinarische Überraschung mit vielen Gewürzen und einer köstlichen Soße.

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Langusten unter fließendem Wasser gut abbürsten und mit dem Kopf zuerst in das kochende Wasser geben. Im geschlossenen Topf 25 Minuten kochen lassen.

Rausnehmen, abtropfen lassen. Langusten seitlich der Länge nach mit einer Küchenschere halbieren. Die Schalen dabei nicht zerbrechen. Fleisch aus der Schale lösen, Innereien vorsichtig entfernen. Das Fleisch in 2 cm dicke Stücke schneiden. Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Langustenstücke darin in 5 Minuten bei starker Hitze anbraten. Rausnehmen. Wieder in die Schalen legen. Zugedeckt warm stellen.

Ein Glas Armagnac über den Bratfond gießen und flambieren.

Zwiebeln schälen, fein hacken, dazugeben. In 7 Minuten glasig braten. Restlichen Armagnac reingießen. Tomaten abwaschen, häuten. Stengelansätze rauschneiden. Tomaten ent-

kernen und fein hacken. Mit abgespültem Estragon, Wein und Fleischbrühe auch in den Topf geben. Aufkochen lassen. Deckel drauflegen und bei starker Hitze 5 Minuten kochen. Estragon rausnehmen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Soße über die Langustenhälften gießen oder getrennt reichen. Petersilie abspülen, trockentupfen, fein hacken und drüberstreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 790.

Wann reichen? Als leichte Sommerkost mit Kopfsalat und Stangenweißbrot.

PS: Auch in den Beinen der Languste ist sehr schmackhaftes Fleisch. Sie können es nach dem Auslösen mit dem anderen Langustenfleisch mischen oder bis zum Abend zugedeckt in den Kühlschrank stellen und dann einen phantasievollen Salat oder Cocktail daraus zubereiten.

Languste indisch

Langouste à l'indienne



1 Möhre (50 g),
1 Stange Lauch (100 g),
4 l Wasser,
Salz,
1 lebende Languste von 1500 g,
1 Zwiebel (40 g),
1 Stück Sellerieknolle (40 g),
je ½ Bund Petersilie und Dill (oder 1 Teelöffel getrockneter Dill) und Kerbel,
50 g Butter,
½ l Weißwein,
2 Teelöffel Mehl (10 g),
¼ l Sahne,
1 Teelöffel Curry,
1 Prise Zucker.

Möhre schälen. Lauch putzen. Beides unter kaltem

Wasser abspülen. Abtropfen lassen. In grobe Stücke schneiden. Wasser mit Salz, Möhre und Lauch in einem großen Topf zum Kochen bringen. 10 Minuten kochen. Languste unter fließendem Wasser gut abbürsten. Dann mit dem Kopf zuerst ins kochende Wasser geben. 15 Minuten kochen. Languste mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Dann der Länge nach mit einer Küchenschere halbieren. Fleisch vorsichtig aus dem Panzer nehmen. Innereien entfernen. Beine aufschneiden und ebenfalls Fleisch rauslösen. Fleisch kurz unter sehr kaltem Wasser abspülen. Sehr gut abtropfen lassen oder trockentupfen. Zwiebel schälen, fein hacken. Sellerie putzen. Abspülen, trockentupfen und würfeln. Kräuter abbrausen. Abtropfen lassen.

Butter in einem Topf erhitzen. Langustenfleisch mit Zwiebel, Sellerie und den Kräutern darin 5 Minuten dünsten lassen. Mit Weißwein auffüllen. Zum

Kochen bringen und in 20 Minuten langsam gar ziehen lassen. Langustenfleisch rausnehmen. In eine vorgewärmte Schüssel legen. Zudecken. Warm stellen. Sud durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren. Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren, in den kochenden Sud rühren. 5 Minuten kochen. Sahne mit Curry verrühren, in die Soße geben und mit Zucker und Salz abschmecken. Über das Langustenfleisch gießen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 365.

Beilagen: Kopfsalat und körnig gekochter Reis. Als Getränk empfehlen wir Ihnen dazu einen Weißwein aus dem Rheingau.

Languste mit Orangen

½ Sellerieknolle (200 g),
 1 Möhre (80 g),
 1 Zwiebel (40 g),
 je 3 Stengel Petersilie,
 Thymian, Minze,
 Basilikum und Salbei,
 4 l Wasser,
 Salz, 2 Lorbeerblätter,
 ⅛ l Weißwein,
 4 tiefgekühlte Langusten
 von je 350 g, 70 g Butter,
 2 Eßlöffel Weinbrand,
 weißer Pfeffer,
 ⅔ l Sahne, 3 Eigelb,
 Saft von 3 Orangen.
Zum Garnieren:
 2 Orangen,
 8 Cocktailkirschen (40 g).

Sellerie und Möhre putzen, schälen und waschen. Zwiebel schälen. Kräuter unter fließendem Wasser abspülen. In einem großen Topf Wasser mit Salz, dem Gemüse, Lorbeerblättern, Kräutern und Weißwein aufkochen. 10 Minuten kochen lassen. Unaufgetaute Langusten reingeben. 25 Minuten kochen. Im geschlossenen Topf erkalten lassen. Langusten rausnehmen, mit einem großen Messer der



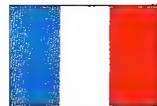
Languste mit Orangen ist eine der attraktivsten Arten, die begehrten Krebstiere zu servieren.

Länge nach halbieren und das Fleisch aus den Schalen und den Beinen lösen. Innereien entfernen. Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Langustenscheiben 2 bis 3 Minuten darin goldgelb braten. Mit Weinbrand, Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten ziehen lassen. Fleisch rausnehmen. Auf eine große vorgewärmte Platte oder vier Teller geben. Warm stellen. Sahne mit Eigelb und Orangensaft verquirlen. In den Bratfond geben. Unter Rühren bei schwacher Hitze in 5 Minuten eindicken lassen. Soße über das Langustenfleisch gießen. Orangen unter warmem Wasser waschen. Ungeschält in 16 dünne Scheiben schneiden. Langusten damit und mit halbierten Cocktailkirschen garnieren.
Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 830.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Kraftbrühe Colbert. Als Hauptgericht Languste mit Orangen, Chicoréesalat mit Mandarinen und Petersilienkartoffeln. Als Getränk ein leichter Mosel und als Dessert Creme Marquise Alice.

Languste nach Art von Bordeaux

Bild Seite 104



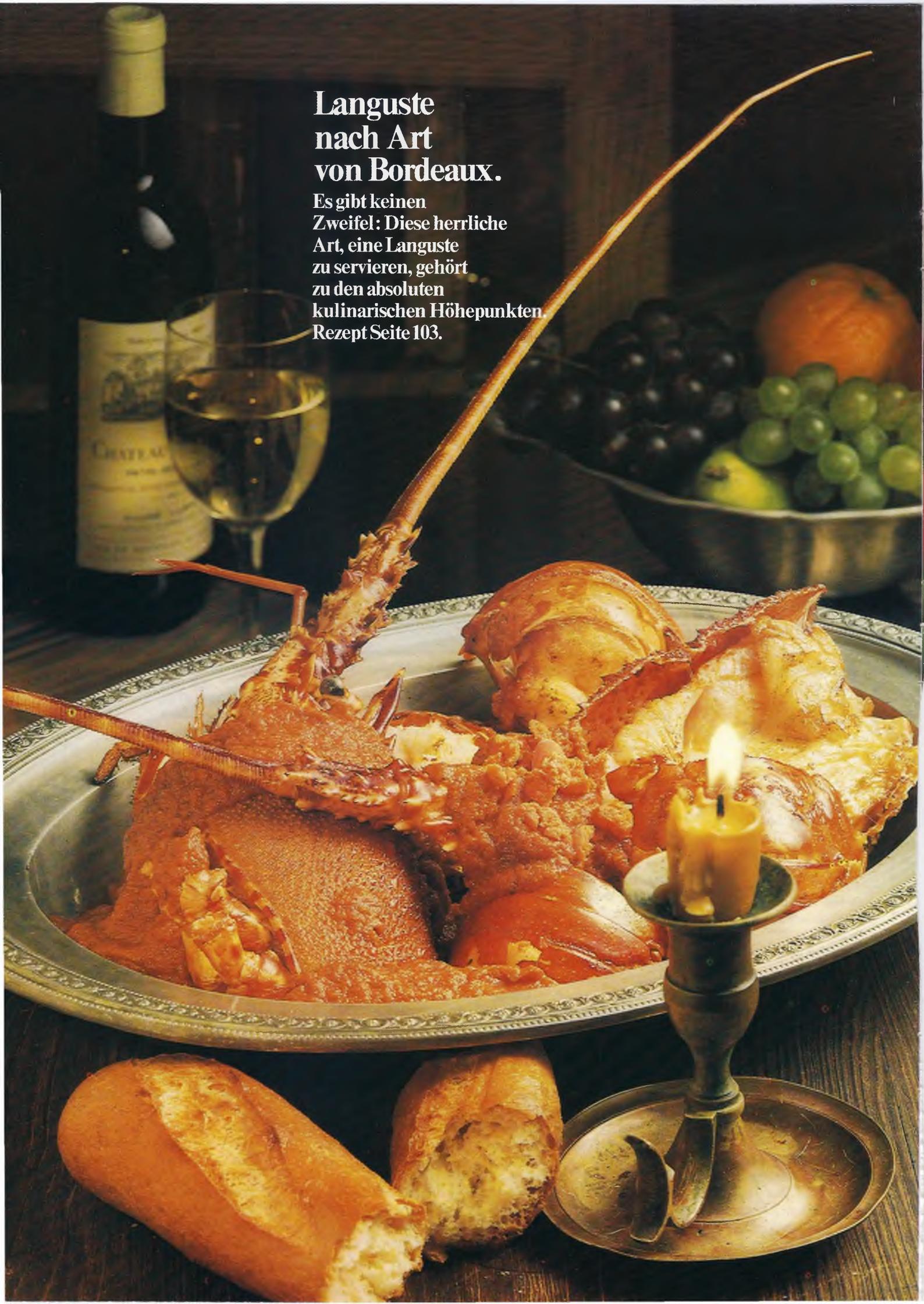
4 l Wasser,
 Salz,
 2 lebende Langusten
 von je 1400 g,
 30 g Butter,
 ¼ l Weißwein,
 weißer Pfeffer,
 1 Zwiebel (40 g),
 2 Schalotten (45 g),

1 Möhre (40 g),
 1 kleines Stück
 Sellerieknolle (15 g),
 3 Eßlöffel
 Öl (30 g),
 1 Weinglas (⅛ l) weißer
 Bordeaux,
 3 Tomaten (100 g),
 je 1 Stengel Estragon,
 Dill und Petersilie,
 1 Teelöffel
 Speisestärke,
 2 Eßlöffel
 Sahne (30 g).

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Langusten unter fließendem kaltem Wasser abbürsten und mit dem Kopf zuerst ins kochende Wasser geben. Zugedeckt 25 Minuten kochen lassen. Rausnehmen, abtropfen lassen. Langusten der Länge nach mit einer Küchenschere halbieren. Vorsichtig Fleisch rauslösen. Innereien entfernen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Langustenfleisch darin in 3 Minuten goldgelb braten.

Languste nach Art von Bordeaux.

Es gibt keinen
Zweifel: Diese herrliche
Art, eine Languste
zu servieren, gehört
zu den absoluten
kulinarischen Höhepunkten.
Rezept Seite 103.



Wein zugeießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten dünsten lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Schalotten schälen und würfeln. Möhre und Sellerie putzen, waschen, abtropfen und grob zerkleinern. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Schalotten draufgeben und 3 Minuten anbraten. Gemüse draufgeben. 5 Minuten braten. Bordeaux zugeießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, häuten, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten würfeln und in den Topf geben. Estragon, Dill und Petersilie abspülen, trockentupfen und grob hacken. Auch zugeben. 15 Minuten bei offenem Topf kochen lassen.

Langustenfleisch mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und dann wieder in die Langustenhälften legen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und zugedeckt warm stellen.

Kochsud vom Langustenfleisch zum Gemüse geben. Durch ein Haarsieb in einen anderen Topf streichen. Aufkochen lassen. Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren, Soße damit binden. Unter Rühren 2 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Noch mal erhitzen, aber nicht mehr kochen. Soße abschmecken. Über das Langustenfleisch gießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 795.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Consommé double royal. Als Hauptgericht Languste nach Art von Bordeaux mit in Butter gedünsteten Spargelspitzen und Prinzeßkartoffeln. Als Dessert Feigen-Obst-Salat. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen weißen Bordeaux.

Languste Newburg

Siehe Hummer Newburg. Langusten können Sie auch nach unseren Hummer-Rezepten zubereiten.



Languste überbacken schmeckt gut und läßt sich außerdem besonders einfach zubereiten.

Languste überbacken

3 l Wasser,
Salz,
1 Bund Suppengrün,
1 lebende Languste
von 1400 g,
weißer Pfeffer,
150 g Butter,
1 Teelöffel Worcestersoße,
1 Bund Petersilie,
4 Anchovisfilets (40 g).

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinert in den Topf geben. Languste unter fließend kaltem Wasser

abbürsten und mit dem Kopf zuerst in das kochende Wasser gleiten lassen. Im geschlossenen Topf 25 Minuten kochen lassen. Rausnehmen, abtropfen und der Länge nach halbieren. Darm entfernen. Fleisch mit Salz und Pfeffer bestreuen.

30 g Butter in einem Topf zerlassen und die Languste damit bestreichen. Mit den aufgeschnittenen Seiten nach oben auf einen Rost legen, unter den vorgeheizten Grill schieben. Fettpfanne drunterschieben. 20 Minuten grillen.

In der Zwischenzeit restliche Butter mit Worcestersoße in einer Schüssel verrühren. Petersilie unter

kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Die Hälfte fein hacken. Anchovisfilets auch abtropfen lassen und sehr fein hacken. Beides in die Butter mischen. Alles schaumig schlagen.

Langustenhälften rausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit der restlichen Petersilie garnieren. Buttermischung auf das Langustenfleisch verteilen oder getrennt dazu reichen. Sofort servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 620.

Beilage: Stangenweißbrot oder Toastbrot. Als Getränk empfehlen wir einen Rheinhessen-Wein.

Langustenmuscheln

Für die Füllung:

½ Kopf Salat (70 g),
2 Dosen Langustenfleisch (280 g).

Für die Marinade:

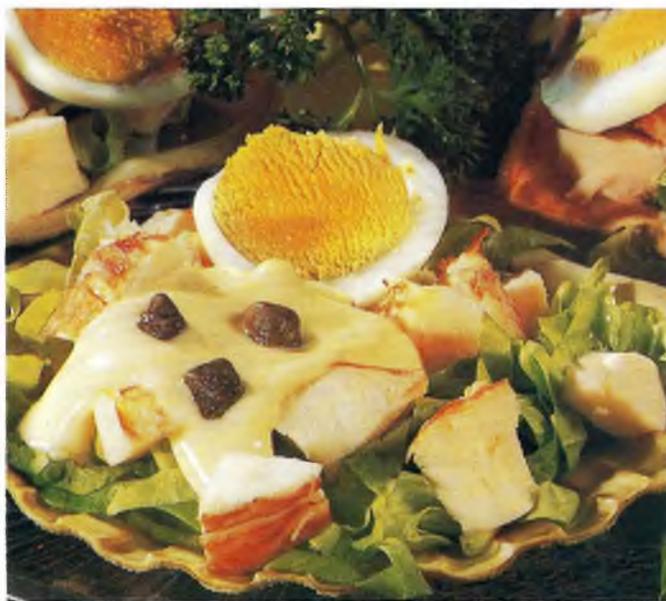
150 g Mayonnaise,
2 Eßlöffel Dosenmilch (30 g),

Saft einer halben Zitrone,
Salz,

weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Für die Garnierung:

1 hartgekochtes Ei,
1 Eßlöffel Kapern (10 g).



Hübsche Dekoration für das Kalte Büfett: Langustenmuscheln.



Abwechslung ist Trumpf auf jedem Kalten Büfett. Und Langustensalat in Grapefruits zählt zur angenehmsten Abwechslung.

Salat putzen. In kaltem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen. In etwa 3 mm breite Streifen schneiden.

Vier Muschelförmchen damit auslegen. Langustenfleisch kleinschneiden, mit der Flüssigkeit auf dem Salat verteilen.

Mayonnaise mit Dosenmilch und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.

Langustenfleisch damit überziehen.

Für die Garnierung Ei schälen. Fein hacken. Kapern abtropfen lassen und auch fein hacken. Beides über die Mayonnaise streuen. Kalt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Wann reichen? Mit Toast als Vorspeise, als festlichen Imbiß, kleines Abendessen oder als Bestandteil eines Kalten Büfetts. Getränk: Weißwein.

Langustensalat in Grapefruits

Für den Salat:

1 Dose Langustenschwänze (140 g),

2 Grapefruits (400 g),

2 hartgekochte Eier,

2 Cornichons (20 g),

1 Apfel (150 g).

Für die Marinade:

½ Beutel Mayonnaise (50 g),

½ Teelöffel Senf,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker,

Cayennepfeffer,

6 Eßlöffel Sahne.

Für die Garnierung:

¼ Kästchen Kresse.

Langustenschwänze kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Grapefruits waschen, trockentupfen und quer halbieren. Fruchtfleisch vorsichtig rauslösen. Schalen beiseite stellen. Fruchtfleisch entkernen. Reste der weißen Haut entfernen und die Hälfte des

Fleisches in etwa ½ cm große Würfel schneiden. Zum Langustenfleisch geben. (Rest Fruchtfleisch einzukern, als Dessert reichen.) Eier schälen und würfeln. Cornichons auch würfeln. Apfel abspülen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelstücke auch fein würfeln. Eier, Cornichons und Apfel zum Langustenfleisch geben. Locker mischen.

Mayonnaise mit Senf in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer, Zucker und einem Hauch Cayennepfeffer pikant würzen.

Sahne steif schlagen und unterheben. Über den Salat gießen und mischen. In die Grapefruitschalen füllen. Kresse unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Blättchen abschneiden. Als Garnierung auf den Salat legen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Wann reichen? Als leichtes Abendessen mit Toast und Butter, als Vorspeise oder zum Kalten Büfett.

Langustenschwänze in Sherrysoße

1½ l Wasser,

⅛ l Weißwein, Salz,

½ Bund frischer oder

1 Teelöffel getrockneter

Dill,

Saft und abgeriebene

Schale einer halben Zitrone,

4 tiefgekühlte

Langustenschwänze von

je 140 g.

Für die Soße:

⅛ l Sahne,

1 Beutel Mayonnaise

(100 g),

1 Glas (2 cl) trockener

Sherry,

2 Spritzer Worcestersoße,

1 Teelöffel Zitronensaft,

Salz,

weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker.

Für die Garnierung:
4 Salatblätter,
4 Dillspitzen,
4 Zitronenscheiben.

Wasser mit Weißwein und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Dill unter kaltem Wasser abspülen. Mit Zitronensaft, Zitronenschale und den unaufgetauten Langustenschwänzen in den kochenden Sud geben. 15 Minuten leise kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Langustenschwänze in dem Sud abkühlen lassen.

Rausnehmen. Panzer mit einer Küchenschere längs in der Bauchlinie aufschneiden. Langustenfleisch rauslösen. Darm entfernen. Das Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zugedeckt beiseite stellen.

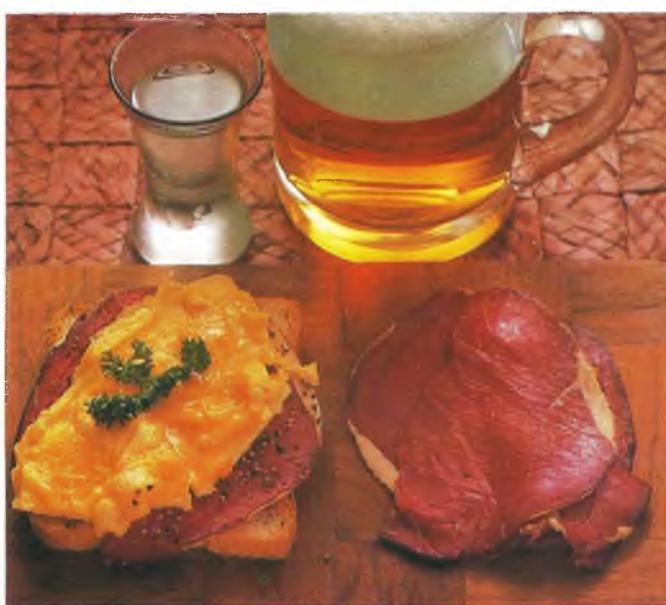
Für die Soße Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mayonnaise mit Sherry, Worcestersoße und Zitronensaft in einer anderen Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sahne locker unterheben. Für die Garnierung Salatblätter und Dill unter kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen. Mit den Salatblättern vier Cocktailgläser auslegen. Langustenfleisch reingeben. Soße drübergießen. Mit den Dillspitzen garnieren.

Zitronenscheiben bis zur Hälfte einschneiden. Auf den Glasrand setzen. Kalt servieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

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

Beilage: Frisch gerösteter Toast, Weißbrot oder weißes Knäckebrot.



Rentierschinken gehört dazu: Lappenschnitten aus Schweden.

Lappsmörgås

Schwedische
Lappenschnitten



4 Scheiben Weißbrot (100 g),
40 g Butter zum Bestreichen,
100 g Rentierschinken (fertig abgepackt),
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
4 Eier,
4 Eßlöffel Mineralwasser,
1 Messerspitze geriebener Meerrettich aus dem Glas,
Salz,
20 g Butter oder Margarine,
1 Stengel Petersilie.

Wer in Lappland war und keinen Rentierschinken gegessen hat, war nicht in

Lappland. Sagen die Lappen. Denn das dunkle Fleisch des Rentierschinkens ist besonders mager und würzig. Es erinnert geschmacklich an Rauchfleisch oder Bündner Fleisch. Bei uns bekommt man es in guten Delikateß-Geschäften.

Weißbrotscheiben mit Butter bestreichen. Rentierschinken darauf anrichten. Reichlich Pfeffer drübermahlen.

Eier mit Mineralwasser, Meerrettich und Salz in einer Schüssel verquirlen. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Eimasse reingeben. Unter Rühren erstarren, aber nicht trocken werden lassen. Auf dem Rentierschinken verteilen. Die Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und zerpflücken. Jeweils kleine Blättchen auf das



Eine kleine Köstlichkeit: Langustenschwänze in Sherrysoße.

Lasagne al pesto

Rührei legen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wann reichen? Als Abendessen mit einem Klaren oder Aquavit und Bier. Oder ohne Alkohol zum Brunch.

Lasagne al pesto

Bandnudeln mit fein gehackten Kräutern
Für 6 Personen

Bild Seite 108



500 g Bandnudeln (fertig gekauft),
2 l Wasser, Salz,
2 Knoblauchzehen,
20 g geschälte Pinienkerne,
3 Eßlöffel getrocknetes Basilikum,
1 Eßlöffel getrockneter Majoran,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
1 Eßlöffel warmes Wasser,
100 g Schafkäse,
2 Eßlöffel Sahne (20 g),
30 g Butter.

Italien ist ein richtiges Nudelland. Jedem fallen auf Anhieb Spaghetti und Makaroni ein, typische Vertreter italienischer Teigwaren. Aber kennen Sie auch Lasagne, Tagliatelle oder Fettuccine? Wenn nicht, sollten Sie sie einmal ausprobieren. Sie sind Italiens bekannteste Bandnudeln. Steht noch ein verde oder verdi hinter dem Namen, wurde der Teig mit Spinat oder Spinatsaft grün gefärbt.

Bandnudeln in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen. Knoblauchzehen schälen. Pinienkerne hacken. In einen Mörser geben und zerdrücken. In eine Schüssel geben. Mit Basilikum und Majoran mischen. Öl und Wasser reinrühren. Mit Salz würzen. Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit der Sahne zugeben. So lange

rühren, bis eine fast glatte Soße entsteht. Nudeln abgießen. Auf einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Wieder in den Topf geben. Mit der Butter noch mal kurz erhitzen. Auf eine vorgewärmte Platte geben. Sofort servieren. Kräuter- soße drübergießen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 705.

Lasagne verdi alla Bolognese

Grüne Nudeln auf Bologneser Art



Für das Ragout:
 250 g mageres Rindfleisch,
 1 Zwiebel (40 g),
 1 Knoblauchzehe,
 40 g Margarine,
 1 kleine Dose Champignons (115 g),
 1 Eßlöffel Mehl (15 g),
 1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 1/8 l Weißwein,
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 1 Messerspitze getrockneter Oregano.
 Für die Nudeln:
 250 g Lasagne verdi (grüne Nudeln),
 Salz, 1 1/2 l Wasser.
 Für die Béchamelsoße:
 40 g Butter,
 50 g gekochter Schinken,
 1 Zwiebel (40 g),
 40 g Mehl,
 1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1/4 l Milch,
 Salz, weißer Pfeffer,
 1 Bund Schnittlauch.
 Butter oder Margarine zum Einfetten,
 3 Eßlöffel Parmesankäse (20 g).

Rindfleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse geben oder mit Salz zerdrücken. Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch reingeben und 3 Minuten braten. Fleisch zugeben und in

5 Minuten rundherum braun anbraten. Abgetropfte Champignons zugeben. Das Mehl drüberstäuben. Unter Rühren Fleischbrühe und Wein zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. 60 Minuten im geschlossenen Topf schmoren lassen.

Nudeln in kochendes, gesalzenes Wasser geben. 12 bis 15 Minuten kochen. Auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Warm stellen.

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Schinken klein würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Beides in der Butter 3 Minuten anbraten. Mehl drüberstäuben. Unter Rühren Fleischbrühe und Milch reingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten kochen lassen. Abgespülten, trockengetupften und kleingeschnittenen Schnittlauch zugeben. Feuerfeste Form mit Butter oder Margarine einfetten. Ein Drittel der Nudeln reingeben. Darauf ein Drittel des Ragouts. Ein Drittel der Soße drübergießen. Mit 1 Eßlöffel Parmesankäse bestreuen. Restliche Zutaten in der gleichen Reihenfolge in die Form geben. 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 und sofort servieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 90 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 655.

Beilage: Kopfsalat in Zitronenmarinade. Als Getränk kräftiger Rotwein oder Bier.



Spezialität aus Italien: Lasagne al pesto. Rezept Seite 107.



Ob Winter oder Sommer: Lauch gibt es zu jeder Jahreszeit.

LAUCH

Soviel weiß eigentlich jede Hausfrau: Lauch oder Porree (ganz wie's gefällt) ist ein preiswertes Gemüse, und man bekommt ihn das ganze Jahr. Allerdings: Im Sommer schmeckt er besser als im Winter.

Winterlauch und Sommerlauch sind eigentlich auch zwei verschiedene Sorten. Beim Winterlauch, der von Mitte August an bis zum Frühjahr angeboten wird, ist der dicke Stengel in den die Zwiebel übergeht, kurz oder höchstens mittellang und die Blätter sind dunkelgrün. Der Sommerlauch ist zarter und lockerer als der Winterlauch. Er hat einen langer Stengel und hellgrüne Blätter.

Ob Winter oder Sommer: Lauch ist zu jeder Zeit gesund. Er enthält Natrium, Kalzium, Phosphor, Eisen

und die Vitamine B und C. Der Anteil an Kalzium ist besonders hoch. (Kalzium ist zum Beispiel gut für die Zähne.)

Hinzu kommt noch, daß der Lauch kalorienarm ist; 100 g enthalten 22 Kalorien. Außer seinen Nährwerten enthält Lauch aber auch – man kann es nicht verschweigen – viel Sand zwischen den einzelnen Blättern. Darum beim Zubereiten am besten immer so vorgehen:

Zuerst die Wurzel abschneiden. Dann die äußeren harten oder schlechten Blätter und die dunkelgrünen Blattspitzen entfernen. Die Stangen, wenn es das Rezept nicht anders erfordert, der Länge nach halbieren und jedes einzelne Stück unter fließend kaltem Wasser gründlich abspülen.

Lauch gedünstet

1000 g Lauch,
30 g Butter oder
Margarine,
1/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
1 Prise Zucker,
4 Eßlöffel Milch
(40 g),
1 Eßlöffel Speisestärke
(15 g),
3 Eßlöffel Sahne
(45 g).

Lauch putzen, sorgfältig waschen, abtropfen lassen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Lauch reingeben und 5 Minuten leicht anbraten. Heiße Fleischbrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen. 15 Minuten dünsten lassen.

Lauch mit einem Schaumlöffel rausnehmen. In eine vorgewärmte Schüssel legen. Warm stellen.

Milch und Speisestärke in einem Becher verrühren und die Gemüsebrühe damit binden. Einmal aufkochen lassen. Sahne einrühren. Abschmecken und über den Lauch gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

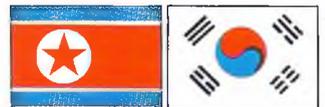
Kalorien pro Person: Etwa 170.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Bouillon mit Backerbsen. Hackbraten, Lauch gedünstet und Petersilienkartoffeln als Hauptgericht. Dazu Bier. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Berliner Luft.



Lauch im Eierhemdchen.

Lauch im Eierhemdchen



8 dünne Stangen Lauch
von je 80 g,

1 l Wasser,
Salz,
1 Eßlöffel Öl (10 g),
geriebene Muskatnuß,
40 g Mehl,
1 Ei,
6 Eßlöffel
Öl (60 g).

Für die Dip-Soße:

2 Eßlöffel
Sojasoße,
1 Eßlöffel
Zitronensaft,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Das Rezept zu Lauch im Eierhemdchen kommt aus Korea und schmeckt ganz vorzüglich. Erstens, weil die zarten Lauchstückchen eine

sehr knusprige Hülle, das Eierhemdchen, haben und zweitens, weil sie in die pikante Soße gedipt werden. Lauch putzen. Es dürfen keine dunkelgrünen Blätter mehr dran sein. Die Stangen unter kaltem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen oder trockentupfen und schräg in 6 bis

Die Soße zum Dippen natürlich getrennt reichen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 270.

Wann reichen? Als Vorspeise, Abendessen, Imbiß zu Bier oder auch als Beilage zu kleinen gegrillten Steaks.

Abtropfen lassen. Brühe auffangen.

Jedes Lauchstück mit einer Scheibe Schinken umwickeln.

1 Eßlöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Mehl reinstreuen und aufschäumen lassen. Unter ständigem Rühren $\frac{1}{4}$ l Lauchbrühe angießen. 6 Minuten kochen lassen. Mit Muskat würzen. Saure Sahne reinrühren. Emmentaler Käse unterheben und abschmecken.

Feuerfeste Form mit der restlichen Butter einfetten. Lauchrollen reinlegen. Soße drübergießen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen. Sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 350.

Drittel der Speckscheiben einrollen.

Feuerfeste Form mit etwas Butter oder Margarine einfetten. Mit den restlichen Speckscheiben auslegen.

Lauchreingeben. Eigelb mit Milch verquirlen. Mit Salz und Muskat würzen. Über den Lauch gießen. Geriebenen Emmentaler und Semmelbrösel mischen. Drüberstreuen. Restliche Butter oder Margarine in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen. Tomaten und Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Tomaten häuten, vierteln und die Stengelansätze rausschneiden. Petersilie zerpfücken. Mit Petersiliensträußchen und Tomatenvierteln garniert servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 505.

Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 505.

Beilage: Röst- oder Petersilienkartoffeln. Als Getränk Bier oder ein leichter Weißwein.

Lauch überbacken

750 g Lauch, 1 l Wasser, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß, 1 Prise Zucker, 150 g durchwachsener Speck (vom Metzger in hauchdünne Scheiben geschnitten), 50 g Butter oder Margarine, 4 Eigelb, $\frac{1}{8}$ l Milch, 2 Eßlöffel geriebener Emmentaler (20 g), 2 Eßlöffel Semmelbrösel (20 g).

Für die Garnierung:
2 Tomaten (100 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Lauch putzen. Unter kaltem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen. Stangen in der Mitte quer durchschneiden. Wasser mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker in einem Topf aufkochen. Lauch reingeben. 10 Minuten leise kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen lassen. In etwa zwei

Lauch Waadtländer Art



750 g Lauch,
1 Zwiebel (40 g),
30 g Margarine,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Glas Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
500 g Kartoffeln,
4 Waadtländer Krautwurst oder deutsche Kohlwurst von je 200 g,
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
4 Eßlöffel Sahne (60 g).
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch.



Lauch in Schinken wird mit geriebenem Käse überbacken.

8 cm lange Stücke schneiden.

Wasser mit Salz und Öl in einem Topf aufkochen.

Lauchstücke reingeben. Bei mittlerer Hitze in 10 Minuten im geschlossenen Topf gar kochen.

Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Dann mit geriebener Muskatnuß würzen.

Mehl auf einen Teller geben. Ei auf einem zweiten verschlagen.

Öl in einer tiefen Pfanne sehr heiß werden lassen. Lauchstückchen zuerst in Mehl, dann in Ei wenden. Sofort in das heiße Fett geben. In 2 Minuten rundherum goldbraun und knusprig braten.

In der Zwischenzeit für die Dip-Soße Sojasoße, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren.

Lauch im Eierhemdchen aus der Pfanne nehmen. Fett kurz abtropfen lassen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Sofort servieren.

Lauch in Schinken

4 dicke Stangen Lauch (465 g),
 $\frac{3}{8}$ l Wasser,
Salz,
8 Scheiben gekochter Schinken (260 g),
1 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Butter (30 g),
1 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Mehl (20 g),
geriebene Muskatnuß,
2 Eßlöffel saure Sahne,
50 g geriebener Emmentaler Käse.

Überbackene Gerichte sind ein Lieblingskind der französischen Küche und dort als gratin zu Haus. Und als gratin entpuppt sich auch das bescheidenste Gemüse als Delikatesse. Versuchen Sie es mal mit Lauch.

Von den Lauchstangen Wurzelteile und dunkelgrüne Blätter abschneiden. Stangen gründlich waschen. Einmal quer halbieren und in einen Topf legen. Wasser drübergießen und leicht salzen. 10 Minuten kochen.

Waadtland ist ein Kanton im Südwesten der Schweiz. Aus diesem schönen Landstrich zwischen Neuenburger und Genfer See kommt dieser Gemüsetopf, der Ihnen gut schmecken wird. Lauch putzen, gründlich waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel reingeben und 3 Minuten braten. Lauch zufügen und bei kleiner Hitze 5 Minuten mitbraten, aber nicht braun werden lassen. Fleischbrühe und Weißwein aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln schälen, waschen und in dicke Scheiben geschnitten in den Topf geben. 15 Minuten kochen lassen.

Würste unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und auf das Gemüse legen. 15 Minuten ziehen lassen. Dann rausnehmen und warm stellen. Mehl mit Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Unter Rühren in das Gemüse geben. 5 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Würste in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Schnittlauch abspülen, abtropfen und kleinschneiden. Gemüse in einer flachen Schüssel anrichten. Wurstscheiben drauflegen. Schnittlauch über das Gericht streuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 730.



Aufläufe sind ein Lieblingskind der französischen Küche. Das gilt auch für Lauch überbacken.



Ein kräftiger Schweizer Gemüsetopf mit Kraut- oder Kohlwürsten: Lauch Waadtländer Art.



Hotels und Chalets am Genfer See bei Montreux. Dieses schöne Urlaubsgebiet gehört zum Schweizer Kanton Waadt.



Ein dickes Lob von Ihrer Familie ist Ihnen sicher, wenn Sie diesen Lauchsalat zum Kalten Büfett oder als Vorspeise servieren.

Lauch-cremesuppe

500 g Lauch,
1 kleine Zwiebel (20 g),
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
Salz,
1 Prise Zucker,
geriebene Muskatnuß,
30 g Butter
oder Margarine,
30 g Mehl,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Saft einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Eigelb,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch.

Lauch putzen. Unter kaltem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Wasser mit Salz, Zucker und Muskat in einem Topf aufkochen. Lauch und Zwiebel reingeben. 30 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb passieren. Warm stellen.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen. Heiße Fleischbrühe und die Lauchbrühe unter Rühren zugießen. 5 Minuten kochen lassen. Zitronensaft reinrühren.

Sahne mit Eigelb in einer Tasse verrühren. Topf vom Herd nehmen. Sahne und Eigelb unter Rühren reingießen. Abschmecken. In vorgewärmte Suppentassen geben. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein schneiden. Über die Lauchcremesuppe streuen. Sofort servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 230.

Unser Menüvorschlag: Vorweg die Lauchcremesuppe. Basler Lummelbraten mit Prinzeßböhnchen und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen Rotwein und als Abschluß das Birnendessert Baronesse.

Lauchgemüse aus Bukarest

Siehe Bukarester Lauchgemüse.

Lauchsalat

Für den Salat:
4 Stangen Lauch (320 g),
6 Tomaten (240 g),
4 hartgekochte Eier,
100 g Räucherlachs.
Für die Marinade:
1 Becher Joghurt (175 g),
Saft einer Zitrone,
1 Eßlöffel Öl (10 g),
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Senf,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Zucker (10 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Lauch putzen, gründlich waschen und in hauchdünne Ringe schneiden. Tomaten waschen, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Stengelansätze ausschneiden. Tomaten würfeln. Eier schälen und klein hacken. Räucherlachs

TIP

Lauchcremesuppe können Sie auch als Mitternachtssuppe servieren.

würfeln. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Für die Marinade Joghurt, Zitronensaft, Öl und Senf in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. In die Marinade rühren. Abschmecken. Über den Salat gießen. Locker mischen und zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. In einer Glasschüssel servieren. Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 200.

Lauch-Schinken-Pastete

Für die Füllung:

500 g Lauch,
¼ l Wasser,
Salz,
100 g durchwachsener
Speck,
150 g gekochter Schinken,
3 Eier, ⅛ l saure Sahne
(125 g),
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß.

Für den Teig:

125 g Mehl,
½ Teelöffel Backpulver,
Salz,
½ Teelöffel Senfpulver,
je eine Prise Estragon,
Zitronenmelisse und Minze
(alles getrocknet),
100 g geriebener Chester
oder Emmentaler Käse,
1 Zwiebel (40 g),
1 Ei,
2 Eßlöffel Milch (20 g),
35 g Butter oder Margarine.
Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung Lauch putzen. Längs halbieren und unter kaltem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen. In etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Lauch reingeben. 5 Minuten kochen lassen. Auf ein Sieb geben. Abtropfen und erkalten lassen.

Speck erst in dünne Scheiben und dann in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In einer Pfanne hellgelb ausbraten. Auch abkühlen lassen. Gekochten Schinken auch in 1 cm breite Streifen schneiden. Zum Speck geben. Eier in einem Becher mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat verschlagen. Beiseite stellen.

Für den Teig Mehl auf die Arbeitsfläche geben, mit Backpulver mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Senfpulver, die Kräuter und den geriebenen Käse reingeben. Zwiebel schälen und sehr fein hacken oder reiben. Mit Ei und Milch in die Mulde geben. Butter



Die badische Küche ist oft noch besser als ihr Ruf: Genießen Sie diese badische Lauchsuppe.

oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten.

Eine Springform mit einem Durchmesser von 26 cm mit Margarine einfetten. Teig reingeben. Gleichmäßig auf dem Boden verteilen und einen hohen Rand formen. Kalten Lauch mit Speck und Schinken mischen. Auf dem Teigboden verteilen. Die Eier-Sahne-Masse drübergießen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Rausnehmen. In 12 Stücke schneiden. Warm servieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 775.

Wann reichen? Mit Kopfsalat und Tomatensoße als Mittag- oder Abendessen.

Lauchsoße

4 Stangen Lauch (300 g),
20 g Butter oder Margarine,
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
¼ l Milch,
Salz,
geriebene Muskatnuß,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Bund Schnittlauch.

Lauch putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen.



Die Mühe lohnt sich auf jeden Fall: Lauch-Schinken-Pastete.

Lauch reingeben und 5 Minuten leicht braten. Mehl drüberstäuben. 1 Minute durchschwitzen. Mit heißer Fleischbrühe und Milch aufgießen. 15 Minuten kochen. Durch ein Haarsieb in einen anderen Topf streichen. Aufkochen. Mit Salz, Muskat und Zitronensaft würzen. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und kleinschneiden. In die Soße rühren. Abschmecken und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 115.

Wozu reichen? Zu gekochtem oder gebratenem Rind- oder Schweinefleisch oder zu hartgekochten Eiern.

Lauchsuppe badisch

2 Zwiebeln (80 g),
125 g roher Schinken,
30 g Butter,
6 Stangen Lauch (500 g),
1 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
⅛ l Weißwein,
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
2 Eßlöffel saure Sahne
(30 g),
1 Eigelb,
½ Bund Petersilie,
4 Eßlöffel geriebener
Emmentaler (40 g).

Nicht jeder, der badische Weine kennt, kennt auch die badische Küche. Schade eigentlich, denn sie ist nicht weniger gut. Und das will bei der Qualität badischer Weine schon etwas heißen. Versuchen Sie zum Beispiel doch einmal eine badische Lauchsuppe.

Zwiebeln schälen, halbieren und würfeln. Schinken auch in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln reingeben und in 3 Minuten anbraten. Schinken zufügen und 3 Minuten mitbraten.

Lauch putzen, gründlich waschen und in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Zugeben. 5 Minuten braten. Fleischbrühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten kochen lassen. Wein und Mehl in einem Becher verrühren und die Suppe damit binden.

Saure Sahne reinrühren. Eigelb in einem Becher mit zwei Eßlöffel Suppe verquirlen. Wieder in die Suppe rühren. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken, dazugeben. Die Suppe in vorgewärmte Suppenteller füllen und mit dem Käse bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 345.

PS: Die Suppe schmeckt noch besser, wenn sie im vorgeheizten Ofen kurz überbacken wird. Vorher auf den geriebenen Käse noch wenige Butterflockchen setzen.

Lauchsuppe kalt

Siehe Crème Vichyssoise.

Lebenswecker

Für 1 Person

1/8 l Wasser,
1 Teelöffel Kaffeepulver (5 g),
1 Glas (2 cl)
Weinbrand,
1 Glas (2 cl) Portwein,

1 Teelöffel Sahne (7 g),
2 Teelöffel Puderzucker,
2 Eiswürfel.

Dieser Cocktail heißt nicht umsonst Lebenswecker. Er macht die müdesten Geister wieder munter. Genau das Richtige nach einer durchgefeierten Nacht.

Wasser in einem Topf aufkochen. Kaffeepulver in einen Filter geben und das Wasser nach und nach draufgießen. Kaffee erkalten lassen. Mit Weinbrand, Portwein, Sahne, Puderzucker und Eis im Mixbecher gut schütteln. Ohne Eiswürfel in ein Longdrinkglas gießen. Mit Strohalm sofort servieren.

PS: Wenn Sie den Lebenswecker nicht kräftiger, aber kräftigender möchten, geben Sie noch ein Eigelb in den Mixbecher. Aber bitte sehr gut schütteln.

Leber

Siehe auch unter Hammel- und Kalbsleber.

Leber Bologneser Art

Fegato fritto alla bolognese



4 Scheiben Kalbsleber von je 100 g,
2 Zwiebeln (80 g),
1/2 Bund Petersilie,
je 1 Prise getrockneter Estragon und Salbei,
weißer Pfeffer.
Für die Panade:
30 g Mehl, 1 Ei,
4 Eßlöffel Semmelbrösel (40 g),
50 g Margarine zum Braten.
Salz zum Würzen.
Für die Garnierung:
1 Zitrone,
1/2 Bund Petersilie.

Hier haben Sie mal wieder ein italienisches Gericht. Genauer, ein Gericht aus



Lebenswecker macht die müdesten Geister wieder munter.

Bologna, der Stadt mit Europas ältester Universität. Leber mit Haushaltspapier trockentupfen. Eventuell vorhandene Röhren entfernen. Zwiebeln schälen und reiben. Mit der gewaschenen, trockengetupften und gehackten Petersilie in eine Schüssel geben. Estragon und Salbei auch. Mischen. Leberscheiben damit einreiben. Fest in Pergamentpapier oder Alufolie einwickeln. 30 Minuten marinieren lassen. Mit Pfeffer würzen.

Mehl auf einen Teller geben. Ei auf einem zweiten verschlagen, Semmelbrösel auf einen dritten geben. Leberscheiben erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Leberscheiben reingeben und auf jeder Seite 4 Minuten braten. Mit Salz würzen. Rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen.

Für die Garnierung Zitrone unter warmem, Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Zitrone in Scheiben schneiden. Petersilie zerpflücken. Leber damit garnieren.
Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 325.

Beilagen: Kopfsalat und Spaghetti.

Leber flämisch



6 Stauden Chicorée (etwa 500 g),
1/2 l Wasser, Salz,
2 Eßlöffel Butter (80 g),
1 Prise Muskat,
100 g durchwachsener Speck (4 Scheiben),
4 Scheiben Kalbsleber von je 150 g,
2 Eßlöffel Mehl (30 g).
Zum Garnieren:
4 Tomaten (160 g),
1 Bund Petersilie.

Chicorée-Stauden waschen. Am Wurzelende 1 cm breit abschneiden. Wenn nötig, bitteren Kern keilförmig rausschneiden. (Es gibt heute schon Chicorée ohne Bitterstoffe.) Wasser in einem ausreichend großen Topf zum Kochen bringen. Salzen und die Chicorée-Stauden darin knapp 10 Minuten kochen. Rausnehmen. Abtropfen lassen. Der Länge nach halbieren. Butter im Topf erhitzen. Chicorée-Hälften darin 5 Minuten braten, mit Muskat bestäuben und auf einer Platte anrichten.

Während der Chicorée gart, die Speckscheiben in einer Pfanne ausbraten. Kalbsleber mit Haushaltspapier abtupfen. In Mehl wenden. Im Speck auf beiden Seiten in je 3 Minuten gar braten. Mit Salz bestreuen und auf dem Chicorée anrichten.

Mit gewaschenen, trockengeputzten Tomatenachteln und gewaschener, trockengeputzter Petersilie garnieren und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 520.

Beilage: Kartoffelpüree oder Weißbrot.

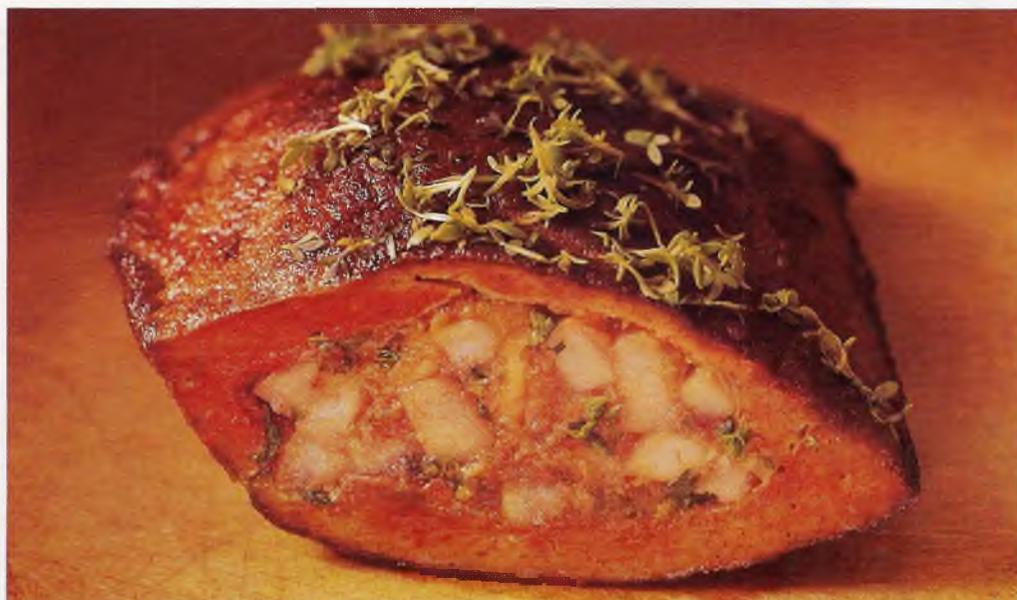
Leber gefüllt

4 dicke Scheiben Schweineleber von je 200 g,
1 Apfel (150 g),
1 Zwiebel (40 g),
½ Bund Petersilie,
Salz, Paprika edelsüß,
1 Eßlöffel Tomatenketchup (20 g),
1 Eßlöffel Semmelbrösel (10 g),
2 Eßlöffel Mehl (30 g),
40 g Margarine,
1 Kästchen Kresse.

Leber mit Haushaltspapier abtupfen und waagrecht eine Tasche einschneiden. Eventuell vorhandene Röhren entfernen. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Apfelstücke sehr fein würfeln.



Spaghetti dürfen bei diesem italienischen Gericht natürlich nicht fehlen: Leber Bologneser Art.



Gefüllte Leber wird mit Apfelstücken, Zwiebeln, Semmelbröseln und Tomatenketchup zubereitet.

*Vorschlag für ein
kleines Sonntagsmenü:
Eine Fleischbrühe mit
Einlage als Vorspeise,
geschmetzelte Leber mit
Spätzle als Hauptgericht,
Fruchtsalat als Dessert.*



Zwiebel schälen, halbieren und auch fein würfeln. Beides mit der gewaschenen, trockengetupften und gehackten Petersilie vermischen. Mit Salz und Paprika würzen. Ketchup und Semmelbrösel unterrühren. In die Lebertaschen füllen. Mit Holzspießchen oder Rouladennadeln zusammenstecken. In Mehl wenden.

Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Leber reingeben und auf jeder Seite 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Kresse mit kaltem Wasser abspülen. Blättchen mit einer Küchenschere abschneiden. Trockentupfen.

Leber auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratfond drübergießen. Mit Kresse garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 400.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine halbe, aufgeschnittene Grapefruit. Als Hauptgericht die gefüllte Leber mit Tomatensalat und Butterreis. Als Dessert Blanc-manger modern und als Getränk Weißwein.

Leber geschnetzelt

100 g durchwachsender Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
20 g Margarine,
500 g Kalbsleber,
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
Paprika edelsüß,
1 kleine Dose Champignons (115 g),
1/8 l Weißwein,
2 Tomaten (120 g),
1/8 l Sahne,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1/2 Bund Petersilie.

Speck und geschälte Zwiebeln würfeln. Margarine in einer Pfanne erhitzen.



Typisch für die italienische Küche: Leber Mailänder Art mit Salami und Champignons.

Speck und die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Kalbsleber mit Haushaltspapier trocken tupfen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Mit Mehl bestäuben und in die Pfanne geben.

3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika würzen. Rausnehmen und auf einem Teller warm stellen.

Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Im Bratfond 5 Minuten braten. Wein zugießen. Tomaten häuten und die Stengelsansätze rausschneiden. Tomaten entkernen und würfeln. Mit der Sahne in die Pfanne zu den Champignons geben. 5 Minuten einkochen. Leber zufügen und alles kurz heiß werden lassen.

Zitronensaft und gewaschene, trockengetupfte und gehackte Petersilie reingeben. Abschmecken und sofort in einer vorgewärmten Schüssel servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 415.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Fleischbrühe mit Einlage. Als Hauptgericht die geschnetzelte Leber mit Apfelmus, Nudeln, Spätzle oder Curryreis. Als Dessert Fruchtsalat. Als Getränk paßt Weißwein, Rosé oder Traubensaft.

Leber in Sojasoße

Kan-Chupsi



4 Scheiben Kalbsleber von je 150 g,
1 Zwiebel (40 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,
2 Eßlöffel Sesamsamen (20 g),
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
2 Eßlöffel Sojasoße (20 g),
1/4 l Wasser,
weißer Pfeffer,
Zucker.

Kan-Chupsi ist ein koreanisches Gericht. Das Besondere daran sind Sesamsamen, Sojasoße und Zucker als Zutaten für Leber. Diese Zusammenstellung schmeckt jedoch prima, wie Sie beim Probieren feststellen werden.

Kalbsleber mit Haushaltspapier abtupfen. Eventuell vorhandene Röhren entfernen. In etwa 2 cm breite und 5 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin in 2 Minuten hellbraun braten. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken und zugeben. Sesamsamen auch. Leber reingeben und 5 Minuten bra-

ten. Mehl drüberstäuben. Sojasoße und Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Abschmecken und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 340.

Beilagen: Chicorée-Salat mit Mandarinen und körnig gekochter Reis.

Leber Mailänder Art

Fegatelli alla Milanese



1 Zwiebel (40 g),
400 g Kalbsleber,
150 g frische Champignons,
100 g Salami,
4 Tomaten (250 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1/8 l Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
getrocknetes Basilikum.

Zwiebel schälen und fein hacken. Leber von Röhren und Hautresten befreien. In etwa 2 cm große Würfel schneiden. Champignons putzen. Unter kaltem Wasser abspülen und mit Haus-

haltspapier trockentupfen. Blättrig schneiden. Salami in feine Streifen schneiden. Tomaten häuten und die Stengelansätze entfernen. Tomaten achteln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel reingeben. In 3 Minuten glasig braten. Leberwürfel zufügen. Rundherum 3 Minuten braten.

Champignons und nach 3 Minuten Salami und Tomaten dazugeben. Weißwein zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Unter Rühren noch 3 Minuten garen.

In einer vorgewärmten Schüssel oder auf einer Platte anrichten. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.



Die saftige Leber mit Orangen verdient es, öfter auf Ihren Speiseplan gesetzt zu werden.



Ladenpassage in der norditalienischen Metropole Mailand.

Leber mit Orangen

4 Scheiben Schweineleber von je 150 g,
1 Eßlöffel Senf (15 g),
3 Eßlöffel Mehl (45 g),
30 g Margarine, Salz, weißer Pfeffer, Saft einer Orange,
1 Orange (150 g),
10 g Butter,
2 Eßlöffel Sahne (30 g),
½ Bund Petersilie.

TIP

Würzen Sie Leber zur Abwechslung mal mit Salbei: Gebratene Leberwürfel, geröstete Zwiebelringe und saure Sahne mischen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Salbei abschmecken.

Schweineleber mit Haushaltspapier trockentupfen. Röhren und Hautreste entfernen. Leberscheiben auf beiden Seiten mit Senf bestreichen und in Mehl wenden. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Leberscheiben reingeben und auf jeder Seite 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Orangensaft in die Pfanne geben und den Bratfond damit loskochen. Gewaschene Orange halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden. Beiseite legen. Aus der anderen das Fruchtfleisch lösen und würfeln.

Kerne entfernen. Orangenscheiben in die Pfanne geben. Butter und Sahne einrühren. Petersilie abspülen, trockentupfen und gehackt in die Soße rühren. Über die Leber gießen. Mit Orangenscheiben garnieren und auf einer vorgewärmten Platte sofort servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 360.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Blumenkohl-Suppe. Als Hauptgericht Leber mit Orangen, Chicorée-Salat und Kartoffelpüree. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Vanilleeis mit Schokoladensoße.

Leber nach Triester Art

500 g Schweineleber im Stück,
3 Zwiebeln (125 g),
3 Möhren (140 g),
¼ Sellerieknolle (80 g),
4 Tomaten (160 g),
30 g Margarine,
1 Eßlöffel Semmelbrösel (10 g),
Salz, schwarzer Pfeffer, Knoblauchsatz,
je 1 Prise getrockneter Thymian und Salbei,
⅛ l Wasser,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Bund Petersilie.

Leber mit Haushaltspapier trockentupfen. Eventuelle Röhren entfernen. Wasser in einem Topf aufkochen. Leber reingeben und 3 Minuten kochen lassen. Rausnehmen, abtropfen lassen und in 4 flache Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Möhren und Sellerieknolle putzen, waschen, trockentupfen und auch würfeln. Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen, häuten. Stengelansätze rausschneiden. Tomaten würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln reingeben und in 3 Minuten anbraten. Möhren, Sellerie, Tomaten und Semmelbrösel zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchsatz, Thymian und Salbei würzen. Wasser aufgießen und 10 Minuten kochen lassen. Leberscheiben drauflegen. Alles im geschlossenen Topf noch 8 Minuten schmoren lassen.



Das Lustschloß Miramar bei Triest wurde 1854-56 für Kaiser Maximilian erbaut.

Leber auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Gemüse mit Zitronensaft und gewaschener, trockengeputfter, gehackter Petersilie vermischen. Um die Leberscheiben verteilen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Beilage: Makkaroni. Als Getränk Weißwein.

Leber säuerlich

500 g Kalbsleber,
2 Zwiebeln (80 g),
100 g durchwachsener Speck,
1 Gewürzgurke (20 g),
20 g Margarine,
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
⅛ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Eßlöffel Essig (10 g),
2 Eßlöffel Weißwein,
1 Bechersaure Sahne (100g).

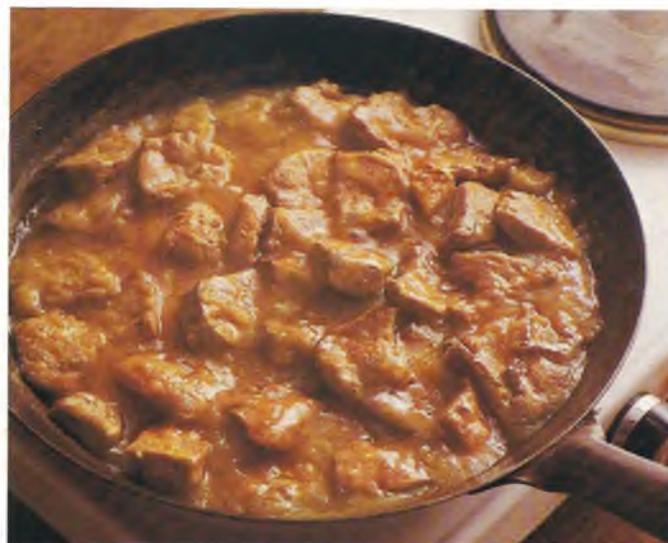
Kalbsleber mit Haushaltspapier trockentupfen. In schmale Streifen schneiden. Röhren und Hautreste entfernen. Zwiebeln schälen und würfeln. Speck und abgetropfte Gewürzgurke würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Speck reingeben. 3 Minuten braten. Gurke und Leberstücke zugeben. Mehl drüberstäuben und 5 Minuten durchschwitzen lassen. Unter Rühren die Fleischbrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Weißwein würzen. Saure Sahne einrühren. Abschmecken und in einer Schüssel anrichten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.

Unser Menüvorschlag: Vorweg pikanten Apfelsalat, Leber säuerlich mit Kartoffelpüree und gemischtem Salat oder Ananaskraut. Als Getränk empfehlen wir Bier, als Dessert Früchtequark.



Eines der Schweizer Nationalgerichte: Leberli geschnetzelt.

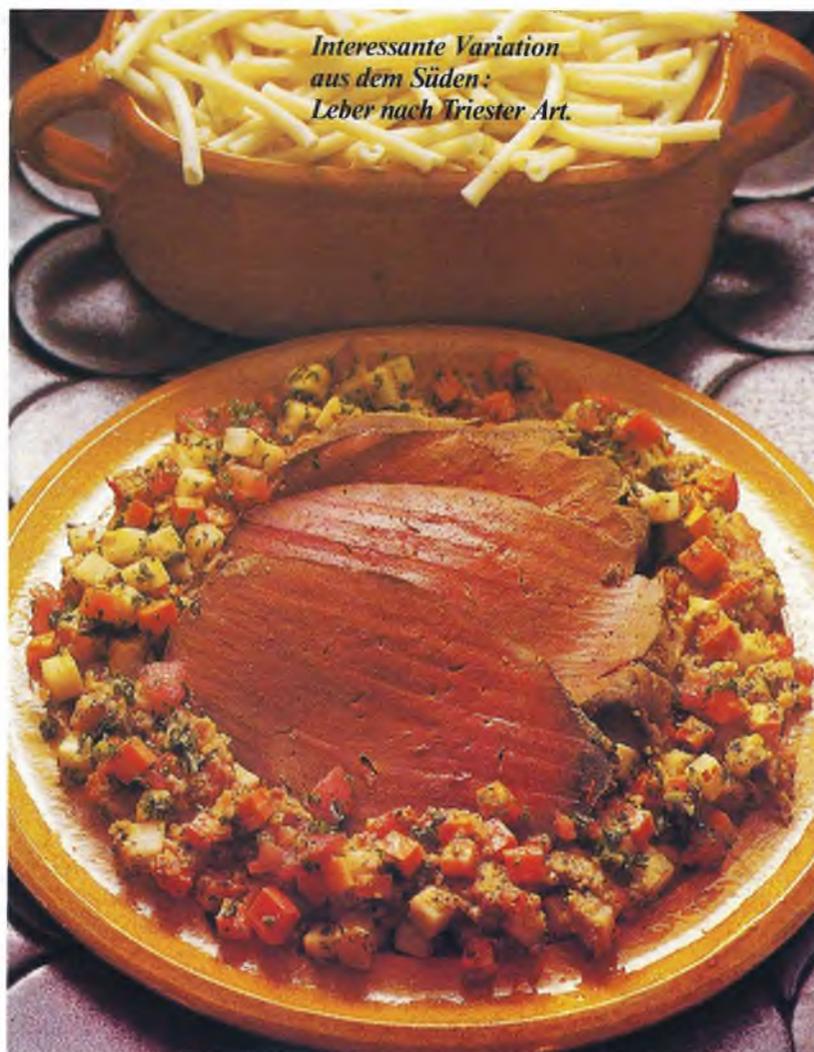
Leberli geschnetzelt



500 g Kalbsleber,
2 Zwiebeln (80 g),
30 g Margarine,
1 Eßlöffel Mehl (15 g),

⅛ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer.

Leberli geschnetzelt ist eines der Schweizer Nationalgerichte. Jede Verfeinerung durch Tomaten, Champignons, fertige Soßen oder Sherry lehnt der Schweizer ab. Das Gericht stammt aus ländlichen Gegenden, wo man diese Dinge nicht



Interessante Variation aus dem Süden: Leber nach Triester Art.



Essen Sie gern Pikantes? Von diesem Lebergulasch werden Sie hellauf begeistert sein.

kannte oder wo sie als großer Luxus galten. Und der Schweizer will sein Leberli geschmetzelt in der ursprünglichen Form.

Kalbsleber mit Haushaltspapier abtupfen, Röhren und Hautreste entfernen. Leber in etwa 1/2 cm dicke Scheiben, dann in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln reingeben und in 2 Minuten hellbraun anbraten. Leber reingeben und 3 Minuten mitbraten. Alles auf einem Teller warm stellen.

Mehl in die Pfanne stäuben und unter Rühren die Fleischbrühe zugießen. Mit

Salz und Pfeffer würzen. Leber reingeben, heiß werden lassen. In einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Lebergulasch

2 Zwiebeln (80 g),
1 grüne Paprikaschote (150 g),
je 250 g Schweine- und Kalbsleber,
40 g Margarine,
Salz,

weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Mehl (30 g),
1/2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g),
3 Eßlöffel saure Sahne (45 g),
1 Teelöffel getrockneter Majoran.

Zwiebeln schälen und würfeln. Paprikaschote halbieren, putzen und unter kaltem Wasser abspülen. Abtrocknen. In schmale Streifen schneiden. Abgetupfte Leber von Röhren und Hautresten befreien und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Margarine in ei-

nem Topf erhitzen. Zwiebeln 3 Minuten darin braten. Leber zugeben und 3 Minuten braten. Paprikastreifen zugeben, 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl drüberstäuben. Fleischbrühe unter Rühren zugießen. 5 Minuten kochen. Tomatenmark und saure Sahne reinrühren. Mit Majoran würzen. Abschmecken und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Fleischbrühe mit Reis. Als Hauptgericht das Lebergulasch mit Gurkensalat und Petersilienkartoffeln oder Makkaroni.

Zum Dessert Fruchtsalat amerikanisch. Als Getränk paßt Bier.

Leberkäs

Der Leberkäs hat überhaupt nichts mit Käse zu tun. Er ist eine bayrische Spezialität, seine Bestandteile sind Leber, Schweinefleisch, Eier, Milch, Mehl und Leberwürze. Leberkäs wird heiß, kalt, als Aufschnitt und wiederaufgebraten gegessen. In jedem Fall schmeckt er hervorragend würzig. In Bayern ißt man ihn kalt als Aufschnitt mit Senf bestrichen. Eine Maß Bier dazu ist selbstverständlich.

Gut schmeckt Leberkäs, wenn man ihn mit Apfelscheiben brät oder über die gebratenen Scheiben Rührei stocken läßt. Auf klassische Art wird Leberkäs so zubereitet:

2 Zwiebeln (80 g),
40 g Margarine,
4 Scheiben Leberkäs von
je 100 g,
2 Eßlöffel Mehl (20 g).

Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln reingeben und in 3 Minuten hellgelb braten. Rausnehmen und warm stellen. Leberkäs mit Mehl bestäuben und im restlichen Fett auf jeder Seite in 3 Minuten knusprig braun braten. Mit den Zwiebeln garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 370.

Beilagen: Apfelmus und Semmelknödel.

Und hier ist noch ein Rezept für alle, die Leberkäs gern selbst zubereiten:

50 g Zwiebeln,
50 g Schalotten,
30 g Butter,
750 g Schweineleber,
250 g Bauchspeck,
700 g frischer ungesalzener Speck,
Salz, weißer Pfeffer,
Pastetengewürz,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
3 Eier,
100 g durchwachsener Speck (vom Metzger in hauchdünne Scheiben geschnitten).

Zwiebeln und Schalotten schälen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Schalottenwürfel reingeben. Goldgelb dünsten. Rausnehmen. Abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Leber von Hautresten und Röhren befreien. Abtupfen und mit Bauchspeck und frischem Speck zweimal durch die

feinste Scheibe des Fleischwolfes geben. In einer Schüssel mit den kalten Zwiebel- und Schalottenwürfeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Pastetengewürz würzen. Mehl und Eier in den Teig arbeiten. Pastetenform oder eine 35 cm lange Kastenform mit zwei Dritteln der Speckscheiben auslegen. Auch den Rand. Teig reingeben. Restliche Speckscheiben drüber verteilen. In einen breiten Topf oder in die Fettpfanne mit Wasser stellen. 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. Erst nach dem Erkalten aus der Form stürzen. Die Speckscheiben vorm Servieren entfernen. Leberkäs in 35 Scheiben schneiden.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 100 Minuten.

Kalorien pro Scheibe: Etwa 225.

Leberklößchen

Für 6 Personen

3 Brötchen (150 g),
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
250 g Kalbsleber,
250 g Schweinekamm ohne Knochen,
50 g Schalotten,
 $\frac{1}{2}$ Stange Lauch (80 g),
je $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch und Petersilie,
1 Prise getrockneter Majoran, Salz,
weißer Pfeffer, 2 Eier,
 $2\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe aus Würfeln.

Brötchen mit Wasser in eine Schüssel geben. 15 Minuten weichen lassen. Kalbsleber und Schweinekamm durch die feinste Scheibe des Fleischwolfes geben. Brötchen ausdrücken. Mit den geschälten Schalotten auch durch den Fleischwolf geben. Alles in einer Schüssel mischen. Lauch putzen (alle dunkelgrünen Blätter müssen weg). Mit Schnittlauch und Petersilie unter kaltem Wasser gründlich abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und sehr fein hacken. Zum Leberteig geben. Majoran, Salz und Pfeffer auch. Mit den Eiern zu einem glatten Teig arbeiten.

Etwa walnußgroße Klößchen daraus formen. In die kochende Fleischbrühe gleiten lassen. 10 Minuten ziehen lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie gar.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wozu reichen? Als Einlage für klare Fleischbrühen, Eintopfgerichte und dunkle Ragouts.

PS: In Schwaben werden Leberklößchen nur aus Leberzubereitet. Dafür kommt noch Mehl in den Teig. Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer und Muskat.



Servieren Sie Leberklößchen in einer klaren Fleischbrühe.

Leberknödel

5 Brötchen (250 g),
½ l Wasser zum
Einweichen,
75 g Speck,
je 250 g Rinderleber und
Rindfleisch,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Eier,
1 Teelöffel getrockneter
Majoran,
Salz, weißer Pfeffer,
½ Bund Petersilie,
2 l Fleischbrühe aus
Würfeln.

Leberknödel sind nicht nur eine bayrische, sondern auch eine schweizerische und schwäbische Spezialität. Klar, daß es dafür viele Rezepte gibt. Die Schwaben zum Beispiel bereiten sie mit gerösteten Speckwürfeln zu. Wie in unserem Rezept.
Brötchen in einer Schüssel mit dem Wasser übergießen. 15 Minuten weichen lassen. In der Zwischenzeit Speck ½ cm groß würfeln. In einer Pfanne 5 Minuten aus-

lassen. Rinderleber mit Haushaltspapier abtupfen. Röhren entfernen. Leber und Rindfleisch grob zerkleinern. Durch den Fleischwolf (feinste Scheibe) drehen. In eine Schüssel geben. Brötchen ausdrücken. Zugeben. Speck mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und auch reingeben. Zwiebeln schälen und fein gewürfelt in die Schüssel geben. Eier reinmischen. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. In den Fleischteig mischen.

Fleischbrühe in einem großen, flachen Topf aufkochen. Aus dem Fleischteig Klöße von etwa 5 cm Durchmesser formen. In der Brühe in 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 680.



Bei den Schweizern sehr beliebt: Leberknöpfli nach Glarner Art.

Beilagen: Sauerkraut und Kartoffelpüree mit gerösteten Speckwürfeln. Als Getränk Bier.

Leberknödel bayrisch

Siehe Bayrische Leberknödel.

Leberknöpfli nach Glarner Art



300 g Rinderleber,
200 g Rindergehacktes,
8 Eßlöffel
Semmelbrösel (80 g),
1 Ei,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Messerspitze geriebene
Muskatnuß,
1 Zwiebel (40 g),
125 g frischer Spinat,
40 g Butter,
4 Eßlöffel geriebener
original Schweizer
Kräuterkäse (20 g),
1 ½ l Wasser.

Im Norden der Schweiz liegen die Glarner Alpen, wo irgendwann mal jemandem diese schmackhaften Leberknöpfli eingefallen sind. Sie wurden für so gut befunden, daß sie heute in der Schweiz zu den beliebtesten Speisen gehören. Rinderleber mit Haushaltspapier trockentupfen. Röhren entfernen. Leber grob zerkleinern. Mit dem Gehackten durch die feinste Scheibe des Fleischwolfes drehen. In eine Schüssel geben. Die Hälfte der Semmelbrösel und das Ei rein-



Leberknödel: Diese schwäbische Knödel-Version wird mit gerösteten Speckwürfeln zubereitet.

rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zwiebel schälen, fein reiben. Spinat putzen, waschen und die Stiele entfernen. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen.

Zwiebel reingeben. 2 Minuten braten. Spinat kleingeschnitten zugeben. 3 Minuten braten lassen. Rausnehmen, abtropfen lassen und in den Teig mischen. Kräuterkäse unterrühren. 30 Minuten zugedeckt an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Wasser in einem großen, flachen Topf aufkochen. Lebermasse entweder durch ein grobes Sieb in die Flüssigkeit gleiten lassen oder, wie Spätzle, mit einem Messer vom Brett in die Brühe schaben. 5 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Die restlichen Semmelbrösel darin 3 Minuten rösten und über die Knöpfli streuen.

Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 405.

Wozu reichen? Zu Kartoffelsalat mit Gurken oder, ohne Semmelbrösel, als Suppeneinlage.

TIP

Ganz gleich, ob Sie selbstgemachte oder fertig gekaufte Leberpastete haben, legen Sie sie vor dem Servieren in den Kühlschrank. Denn gut gekühlt läßt sie sich am besten schneiden.



Das steht für Feinschmecker fest: Eine selbstgemachte Leberpastete ist eine gute Leberpastete.

Leberpastete

Für 6 Personen

150 g Weißbrot,
 $\frac{3}{8}$ l Milch,
 300 g Schweine- oder Kalbsleber,
 150 g Kalbfleisch aus der Nuß,
 150 g frischer Speck,
 1 kleine Zwiebel (30 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 $1\frac{1}{2}$ Glas (3 cl) Cognac oder Weinbrand,
 Salz, weißer Pfeffer,
 Pastetengewürz,
 getrockneter Majoran,
 2 Eier,
 150 g durchwachsener Speck (vom Metzger in hauchdünne Scheiben geschnitten).

Natürlich können Sie Leberpastete fertig kaufen. Aber Sie können sie auch selbst zubereiten. Weil es ganz leicht ist und weil Sie dann die Möglichkeit haben, genau nach Ihrem Geschmack zu würzen. Außer den in unserem Rezept angegebenen Gewürzen pas-

sen noch Basilikum, Thymian, Nelken, Muskat und Muskatblüte dazu.

Weißbrot mit Milch in eine Schüssel geben. 15 Minuten weichen lassen.

In der Zwischenzeit Leber von Röhren und Hautresten befreien und mit Haushaltspapier abtupfen. Kalbfleisch unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Weißbrot ausdrücken. Mit Leber, Kalbfleisch, Speck und der geschälten Zwiebel zweimal durch den Fleischwolf (feinste Scheibe) drehen. In eine Schüssel geben. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Auch in die Schüssel geben. Cognac oder Weinbrand zugeben. Die Gewürze und Eier auch. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Eine Pasteten- oder Kastenform an Boden und Rand mit zwei Drittel der Speckscheiben auskleiden. Pasteteiteig reingeben. Glattstreichen. Restliche Speckscheiben drauflegen.

Im Wasserbad in den vorgeheizten Ofen stellen.

Garzeit: 75 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rausnehmen. Erkalten lassen. Auf eine Platte stürzen und in Scheiben schneiden.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 35 Minuten.

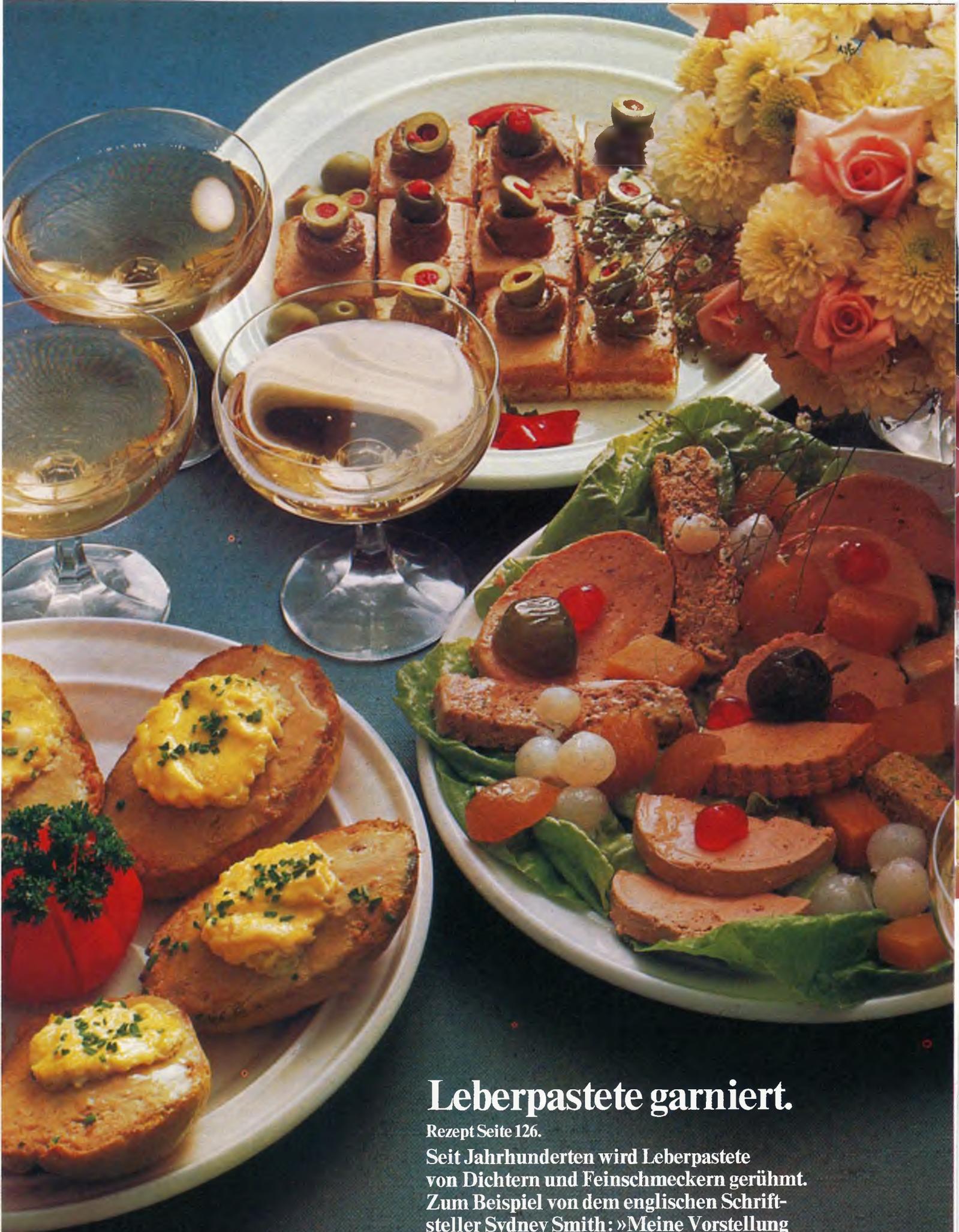
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 885.

Wann reichen? Als Brotaufschnitt, als Imbiß zum Bierabend oder als Bestandteil einer Fleischoder Aufschnittplatte.

PS: In Rußland wird die Paschtet, wie die Russen die Leberpastete nennen, ganz anders zubereitet:

Kalbsleber, Möhren und Zwiebeln werden in Öl und Butter gebraten, dann durch ein Sieb passiert, mit gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer und Butter vermischt und in einer Kastenform in den Kühlschrank gestellt, wo sie fest werden muß.



Leberpastete garniert.

Rezept Seite 126.

Seit Jahrhunderten wird Leberpastete von Dichtern und Feinschmeckern gerühmt. Zum Beispiel von dem englischen Schriftsteller Sydney Smith: »Meine Vorstellung vom Himmel: Man isst Gänseleberpastete, und die Trompeten schmettern.«



Leberpastete garniert

Bild Seiten 124/125

Leberpastete gibt es aus Hühnerleber, Kalbsleber und Gänseleber. Sie wird in Dosen, Töpfchen, Schüsseln oder in guten Feinkostgeschäften sogar »lose« angeboten. Manche Leberpasteten sind mit Trüffel gewürzt, andere nicht. Einige sind preiswert, andere extrem teuer. Die teuerste ist mit Abstand die echte Straßburger Gänseleberpastete, die meistens aus der Leber ungarischer Stopfgänse besteht und deren unvergleichliches Aroma durch die eingelegten Trüffelscheiben erreicht wird. Für welche Leberpastete Sie sich auch entscheiden: Aus allen kann man mit Fantasie leckere Gäste-Essen zaubern. Oder auch ein kleines kaltes Abendessen. Wir machen Ihnen hier einige Vorschläge. Sie lassen sich übrigens je nach Geschmack beliebig variieren.

1. Vorschlag

100 g Leberpastete,
4 Scheiben
Weißbrot
(80 g),
20 g Butter,
16 Anchovisröllchen
aus der Dose (80 g),
8 gefüllte grüne Oliven
(40 g).

Leberpastete in vier Portionen teilen. Von den Weißbrotscheiben die Ränder abschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Weißbrot darin auf jeder Seite in 2 Minuten knusprig hellbraun braten. Brot erkalten lassen. Mit je einer Portion Leberpastete

dick bestreichen. Jede Scheibe in Viertel schneiden. Jedes Viertel mit einem Anchovisröllchen und einer halben Olive garnieren.

2. Vorschlag

4 Brötchen (200 g),
40 g Butter,
2 Eier,
Salz,
weißer Pfeffer,
100 g Leberpastete,
1 Bund
Schnittlauch.

Brötchen halbieren. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Brötchen mit der Schnittfläche nach unten reinlegen und 3 Minuten knusprig rösten. Rausnehmen.

Pfanne säubern. Restliche Butter darin erhitzen. Eier in einem Becher mit Salz und Pfeffer verquirlen, in die Pfanne geben und stocken lassen. Mit einer Gabel immer wieder vom Pfannenboden lösen.

Leberpastete dick auf die Brötchenhälften streichen. Schnittlauch abspülen,

trockentupfen und fein schneiden. Rührei auf die Brötchen verteilen. Einen Rand lassen, damit die Leberpastete sichtbar bleibt. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

3. Vorschlag

2 Blatt Gelatine,
 $\frac{1}{8}$ l Madeira,
1 Apfel,
2 kandierte
Kirschen,
100 g Leberpastete aus
einer Schüssel.

Gelatine in einem Becher mit Wasser einweichen. Madeira in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen. Gelatine ausdrücken, in den Madeira geben. Rühren, bis sie sich gelöst hat. Auf einen Glasteller einen dünnen Gelatinespiegel gießen. Im Kühlschrank erstarren lassen. Restliche Madeiramasse beiseite stellen. Gewaschenen Apfel schälen, vierteln. Kerngehäuse rauschneiden. Kirschen halbieren.

Leberpastete in Scheiben schneiden. Pastetenscheiben und Apfelstücke auf dem Gelatinespiegel anrichten. In die Höhlung jedes Apfelstücks eine halbe Kirsche setzen. Restliche Geleemasse erwärmen, bis sie wieder flüssig ist. Mit einem Löffel vorsichtig über die Apfelstücke gießen. Dazu gebutterten Toast reichen.

4. Vorschlag

8 dünne Scheiben
Schinkenspeck,
4 Scheiben Schwarzbrot,
8 dünne Scheiben Edamer
Käse,

4 Scheiben Leberpastete
(je 25 g),
12 Scheiben Gurke (75 g),
 $\frac{1}{4}$ Kästchen Kresse.

Schinkenspeck in einer Pfanne knusprig braun braten.

Schwarzbrot entrinden. Zuerst mit 2 Scheiben Speck, dann mit Käse belegen. Die Leberpastete drauflegen und mit je 3 Gurkenscheiben belegen. Kresse abspülen, abtropfen lassen, abschneiden. Jede Gurkenscheibe mit einem Kressesträußchen garnieren.

5. Vorschlag

8 große
Salatblätter,
2 Dosen
Leberpastete
(je 100 g),
8 Perlzwiebeln,
4 Cornichons,
4 Senfrüchte,
4 eingelegte Ingwerpflaumen oder 4 Stücke
eingelegter süßsaurer
Kürbis.

Salatblätter unter fließendem Wasser abspülen. In einem Küchentuch trockenschwenken. Salatblätter mit den Stielen nach innen auf einem großen Glasteller anrichten.

Leberpastete vorsichtig aus den Dosen heben. Quer halbieren. Leberpastete sternförmig auf den Salatblättern anrichten. In die Zwischenräume abgetropfte Perlzwiebeln, Cornichons, Senfrüchte und geviertelte Ingwerpflaumen oder Kürbisstücke legen.

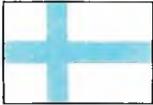
Dazu gebuttertes Toastbrot oder rundes Knäckebrötchen oder Cracker servieren.

TIP

*Wenn Sie
Leberpastete
aus Dosen
anrichten wollen,
schneiden Sie
die Dosen am
markierten
Rand auf,
dann läßt sich
die Pastete
müheles
stürzen.*

Leberpudding finnisch

Maksalaatikko



150 g Langkornreis,
Salz,
2 l Wasser,
50 g Rosinen,
300 g Rinderleber,
3 Zwiebeln (120 g),
50 g Butter
oder Margarine,
½ Bund Petersilie,
3 Eier,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
2 Teelöffel Paprika
edelsüß,
20 g Butter
oder Margarine
zum Einfetten,
Semmelbrösel zum
Ausstreuen.

Rinderleber mit Rosinen – man schmeckt beim Lesen schon, daß beides gut zusammenpaßt. Das Besondere an diesem Pudding aus Finnland ist außerdem, daß er in einer geschlossenen Puddingform nicht gekocht, sondern gebacken wird.

Reis in gesalzenem, siedendem Wasser 10 Minuten kochen. Auf ein Sieb gießen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Rosinen in einer Tasse mit warmem Wasser bedeckt quellen lassen.

Leber häuten, Röhren rauschneiden. Leber durch den Fleischwolf drehen. In einer Schüssel beiseite stellen. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Margarine oder Butter in einem Topf



Leberpudding finnisch wird nicht gekocht, sondern in einer geschlossenen Puddingform gebacken.

erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten glasig braten. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Eier verquirlen. Reis, Eier, Zwiebeln und Petersilie unter die Leber mischen. Auch die trockengetupften Rosinen zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika würzen. Eine Puddingform mit Butter oder Margarine einfetten. Mit Semmelbröseln ausstreuen. Leberteig reinfüllen. Form verschließen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Leberpudding aus dem Ofen nehmen. Kaltes Wasser über die Form laufen lassen. Vorsichtig auf eine vorgewärmte Platte stürzen.

Vorbereitung: 50 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 445.

Beilagen: Preiselbeerkompott und Spätzle oder Butternkartoffeln. Gemischter Salat oder Gemüse, aber auch Pilze schmecken sehr gut zu dem Leberpudding aus Finnland.

Leberreis bulgarisch

Bild Seiten 128/129



1 l Wasser,
Salz,
1 Teelöffel Öl,
200 g Langkornreis,
80 g durchwachsener
Speck,
1 große Zwiebel (60 g),
400 g Kalbs- oder
Schweineleber,
¼ l Milch,
2 Gewürzgurken (100 g),
6 Eßlöffel Tomatenpaprika
aus dem Glas (120 g),
5 Eßlöffel Öl
(50 g),
1 Eßlöffel
Kapern (10 g),
1 Prise getrockneter
Majoran,
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
1 Bund
Petersilie.

Wenn Sie gern herzhaft, aber nicht unbedingt scharf gewürzt essen, ist Leberreis bulgarisch ganz genau

das richtige Gericht für Sie. Wasser mit Salz und Öl in einem Topf aufkochen. Reis reinstreuen. 15 Minuten kochen lassen. Auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Speck und die geschälte Zwiebel fein würfeln.

Leber von Haut und Röhren befreien. Mit Haushaltspapier abtupfen. In etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit Milch begießen. Gurken und Tomatenpaprika abtropfen lassen. In schmale Streifen schneiden. 2 Eßlöffel Öl in einer großen Pfanne oder in einem Bräter erhitzen. Speck- und Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze in 3 Minuten darin glasig braten.

Leber sehr gut abtropfen lassen. Zufügen. Unter vorsichtigem Rühren 3 Minuten braten. Reis, Gurken, Paprika, abgetropfte Kapern und Majoran zugeben. Mit Pfeffer und Paprika abschmecken. Locker mischen. Unter Rühren 5 Minuten heiß werden lassen. Restliches Öl reingeben. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Petersilie un-



ter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen, fein hacken. Vor dem Servieren über das Gericht streuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 640.

Beilagen: Tomaten- oder Gurkensalat und als Getränk ein Rotwein, möglichst aus Dalmatien.

PS: Wenn Sie den Leberreis bulgarisch nicht so trocken mögen, gießen Sie kurz vor Ende der Garzeit noch $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe an. Das ist zwar nicht typisch bulgarisch, schmeckt aber auch sehr gut.

Leberrisotto



150 g Langkornreis,
1 Zwiebel (40 g),
4 Eßlöffel
Olivenöl (40 g),
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
4 Tomaten (200 g),
400 g Rinderleber,
60 g Mehl,
Salz,
1 Teelöffel Paprika
edelsüß,
40 g geriebener
Parmesankäse.

Risotto nennen die Italiener ihren pikanten, zuerst angebratenen, dann gedünsteten Reis, der mit allen möglichen Zutaten gemischt werden kann. In diesem Fall mit gebratenen Leberwürfeln.

Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abbrausen und sehr gut abtropfen lassen (am besten zum Schluß in einem sauberen Küchentuch trockenschwenken). Zwiebel schälen und fein hacken. 2 Eßlöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 3 Minuten glasig braten. Reis dazugeben und unter Rühren 5 Minuten rösten. Mit Fleischbrühe aufgießen.

Einmal sprudelnd aufkochen. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze 25 Minuten dünsten.

Tomaten häuten, vierteln, Stengelansätze und Kerne entfernen. Fruchtfleisch klein würfeln. 10 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Reis mischen.

Während der Reis gart, die Leber zubereiten. Leber unter fließendem Wasser kurz abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Häuten, die Sehnen und Röhren entfernen. Leber in 2 cm große Würfel schneiden. Mehl und Salz mischen. Leber darin wenden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Le-

◀ *Speck, Gemüse, Kräuter und Gewürze: Der bulgarische Leberreis hat es in sich. Rezept Seite 127.*

Leberschnitten

4 Scheiben Frühstücksspeck von je 30 g,
4 schöne Salatblätter,
4 Scheiben Weißbrot (80 g),
8 Scheiben Kalbsleber von je 100 g,
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
1 Messerspitze getrockneter zerriebener Salbei,
60 g Mehl,
40 g Margarine, Salz,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1/8 l herber Weißwein,
Saft einer halben Zitrone,
1 kräftige Prise Zucker.

Frühstücksspeck in einer Pfanne in 4 Minuten goldgelb braten. Rausnehmen und zugedeckt warm stellen.

Salatblätter unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen.

Weißbrotsscheiben im Toaster hellbraun rösten und ebenfalls zugedeckt warm stellen.

Leberscheiben mit Haushaltspapier abtupfen. Pfeffer, Paprika und Salbei auf einem Teller mischen. Mehl auf einen zweiten geben. Leberscheiben erst in der Gewürzmischung, dann in Mehl wenden. Margarine in der Pfanne erhitzen und die Leberscheiben darin auf jeder Seite in vier Minuten braten.

Rausnehmen, leicht salzen und warm stellen. Übriggebliebenes Mehl in das Bratfett streuen. Unter Rühren 1 Minute durch-

schwitzen lassen. Heiße Fleischbrühe, Wein, Zitronensaft, Zucker und eventuell noch Salz reinrühren. 5 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Toastbrotsscheiben auf eine vorgewärmte Platte legen. Auf die Toastscheiben kommen zuerst die Salatblätter, dann die Leberscheiben und zum Schluß folgt der gebratene Frühstücksspeck. Die Soße gleichmäßig über die Leberschnitten verteilen und danach sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

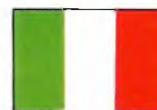
Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 650.

Wann reichen? Mit Kopfsalat als kleines Mittag- oder Abendessen. Außerdem als schnellen Imbiß für Gäste. Als Getränk paßt dazu am besten Weißwein. PS: Leberschnitten können Sie beliebig garnieren und variieren. Zum Beispiel mit gebratenen Zwiebel- oder Apfelfringen, Ananas-Pfirsich oder Mandarinspalten.

Lebersoße italienisch

Salsa di fegato



300 g Kalbsleber,
100 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
2 Teelöffel Mehl (10 g),
1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g),
1/2 Lorbeerblatt,
1 Knoblauchzehe, Salz,
schwarzer Pfeffer,
1/2 Teelöffel getrockneter Oregano,
1/2 Bund Petersilie.

Kalbsleber im Mixer pürieren oder durch den Fleischwolf (feinste Scheibe) drehen. In einer Schüssel beiseite stellen. Speck



Leberschnitten sind ein sehr phantasievoller Imbiß für Gäste.

berwürfel darin in 6 Minuten rundherum knusprig braun braten. Leber unter den Reis mischen und alles mit Paprika und eventuell noch etwas Salz würzen. Risotto in eine Schüssel geben und dick mit Parmesankäse bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 480.

Beilagen: Kopfsalat in Essig-Öl-Marinade mit Kresse oder Tomatensalat mit gehackten Zwiebeln in Joghurt-Marinade. Als Getränk sollten Sie dazu einen guten italienischen Rotwein reichen.



Geröstete Zwiebelringe und etwas braune Butter machen Leberspätzle mit Sauerkraut noch besser.

klein würfeln. Zwiebeln schälen und hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Speck und Zwiebeln darin in 3 Minuten goldgelb anbraten. Mehl reinrühren, durchschwitzen. Heiße Fleischbrühe angießen. 5 Minuten unter Rühren kochen lassen. Tomatenmark, Leber, Lorbeerblatt, geschälte und fein gehackte Knoblauchzehe dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Weitere 5 Minuten kochen lassen. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken und in die Soße streuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Wozu reichen? Zu Nudeln oder Reis.

PS: Anstelle der Knoblauchzehe können Sie auch eine Prise Knoblauchpulver verwenden und zusätzlich mit je einer Prise zerriebenen Thymian und Rosmarin würzen.

Leberspätzle

250 g Schweineleber,
2 Zwiebeln (80 g),
50 g Margarine oder Butter,
½ Bund Petersilie,
3 Eier,
150 g Semmelbrösel,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel getrockneter Majoran,
1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale,
1½ l Wasser.

Leber häuten, durch den Fleischwolf (feinste Scheibe) drehen oder im Mixer pürieren. Zwiebeln schälen und würfeln. Margarine oder Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 3 bis 5 Minuten glasig dünsten. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Eier in einem Becher verquirlen. Leber mit Zwiebeln, Petersilie, Eiern und Semmelbröseln in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und abgeriebener Zitronenschale ab-

schmecken. Teig 10 Minuten ruhen lassen.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Teig durch ein Spätzlesieb oder ein einfaches grobes Sieb in das kochende Wasser drücken. Bei kleiner Hitze ziehen lassen, bis die Spätzle an der Oberfläche schwimmen. Das dauert 3 bis 5 Minuten. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Heiß servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wozu reichen? Mit gerösteten Zwiebelringen und mit brauner Butter übergossen zu Sauerkraut. Dazu ein helles Bier. Oder in heißer Fleischbrühe servieren.

Leberspießchen

350 g Kalbsleber,
50 g durchwachsener Speck,
8 kleine Zwiebeln (240 g),

2 rote Äpfel (270 g),
weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl (40 g).
Für die Soße:
6 Eßlöffel
Tomatenketchup (90 g),
1 Prise Zucker,
je 1 Teelöffel Essig,
Sojasoße und
Paprika rosenschärf.
Salz zum Würzen.

Leber kurz unter fließendem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Von Sehnen und Röhren befreien und in 3 cm große Würfel schneiden.

Speck in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen und halbieren. Äpfel waschen, abtrocknen, achteln und das Kerngehäuse raus schneiden. Alle Zutaten abwechselnd auf 4 Spieße stecken. Spieße rundherum pfeffern und unter den vorgeheizten Grill legen. Die Oberseiten mit Öl bestreichen. 15 Minuten grillen. Dabei häufig wenden und die jeweiligen Oberseiten mit Öl bestreichen. (Wer keinen Grill hat, steckt alles auf 8 kleine Spieße. Öl in der Pfanne erhitzen. Spieße darin in 10 Minuten rundherum braun braten.) Während die Spieße grillen, für die Soße Ketchup, Zucker, Essig, Sojasoße und Paprika in einer Schüssel mischen.

Soße getrennt servieren. Spieße aus dem Grill nehmen, auf einer Platte anrichten und erst vor dem Servieren salzen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 385.

Beilagen: Gemischter Salat in Essig-Öl-Marine, körnig gekochter Reis oder Bratkartoffeln. Als Getränk paßt Bier oder roter Landwein dazu.

PS: Die Leberspießchen schmecken auch gut, wenn man sie auf dem Holzkohलगrill brät. Dann aber die Leber in etwas größere Stücke schneiden und abwechselnd mit Apfelstücken und Speckscheiben auf Spieße stecken.

Leberwurst

Kaum eine andere Wurst wird in so vielen verschiedenen Sorten angeboten. Man könnte natürlich alle durchprobieren und die beste Sorte für sich herausfinden. Aber das würde wahrscheinlich auch dem größten Leberwurst-Fan zuviel. Also bleibt nichts anderes übrig, als theoretisch zu sortieren.

Da gibt es die Thüringer, die Berliner und die Fränkische Leberwurst (um nur drei zu nennen). Diese Bezeichnungen – nicht schwer zu erkennen – richten sich nach den Landschaften oder Orten, aus denen die Rezepte stammen. Die einzelnen Rezepte unterscheiden sich vor allem durch andere Gewürze.

Die Bezeichnungen Kalbs-, Gänse-, Sardellen- oder Trüffel-Leberwurst sagen aus, welche geschmacklich wichtigen Bestandteile die Wurst enthält. Grobe und feine Leberwurst versteht man ohne nähere Erklärung. Bauern-, Hausmacher- und Gutsleberwurst können zwar ausgezeichnet schmecken.

Trotzdem ist es nicht ausgeschlossen, daß zum Beispiel eine sogenannte Bauernleberwurst ihren Weg über eine Fabrik genommen hat. Am besten hält man sich an die reinen Qualitätsmerkmale.

Nach Richtlinien aus dem Jahre 1956 unterscheidet man zwischen Spitzenqualität, mittlerer und einfacher Qualität. Die Spitzenqualität darf außer Leber (mindestens 25 bis 30 Prozent) nur sehnenarmes Fleisch und Fettgewebe enthalten. Im Gegensatz dazu können für die mittlere Qualität auch Schwarzen und Innereien verarbeitet werden. Aber der Anteil an Muskelfleisch, Leber und Fettgewebe muß überwiegen.

Bei einfachen Qualitäten – sie müssen als solche gekennzeichnet sein – überwiegt der Anteil an Innereien, Schwarzen und Sehnen.



Daß Leberwurst nicht nur auf Brot gut schmeckt, beweist die Leberwurst im Teig.

Leberwurst im Teig

1 Paket Tiefkühl-Blätterteig (300 g),
150 g Landleberwurst,
10 g Sardellenpaste,
2 Eigelb zum Bestreichen.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. 3 mm dick ausrollen und Plätzchen von 8 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils eine Hälfte 5 mm dick mit Leberwurst bestreichen. Dabei einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Rand mit Wasser bestreichen. Die unbe-

strichenen Hälften drüberklappen. Mit einer Gabel die Ränder fest zusammendrücken.

Oberflächen (Ränder nicht) mit verquirltem Eigelb bestreichen und Leberplätzchen auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Blech setzen.

Blech in den vorgeheizten



Die Attraktion auf Ihrer Grill-Party: Leberspießchen. Dazu paßt Bier oder roter Landwein.

Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Rausnehmen. Leberwurst im Teig auf einer vorgewärzten Platte anrichten und sofort servieren. Ergibt 20 Stück.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 125.

Wann reichen? Frisch und noch warm aus dem Ofen mit Kopfsalat und eingelegten Gurken als Zwischenmahlzeit oder leichtes Abendessen. Kalt als Teil eines Kalten Büfets. Dazu paßt herber Weißwein oder gut gekühltes Bier.

Leberwurst-Eierkuchen ist ein ausgezeichnetes leichtes Essen, das man ebenso gut mittags wie abends seiner Familie oder seinen Gästen servieren kann.

Leberwurst-Eierkuchen

Für die Eierkuchen:

125 g Mehl,

1/2 l Milch,

4 Eier, Salz.

Für die Füllung:

300 g feine Leberwurst,

weißer Pfeffer, Salz,

1/2 Teelöffel zerriebener

Majoran,

je 1/2 Bund Schnittlauch

und Petersilie.

Außerdem:

Margarine zum Braten,

30 g Emmentaler Käse

zum Bestreuen.

Für die Eierkuchen Mehl in eine Schüssel geben. Mit dem Schneebesen langsam die Milch unterrühren. Dann nach und nach die Eier reingeben. Mit Salz abschmecken. Teig zugedeckt beiseite stellen.

Für die Füllung Leberwurst in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken und mit Pfeffer, Salz und Majoran abschmecken. Schnitt-

lauch und Petersilie abrausen, trockentupfen. Schnittlauch fein schneiden, Petersilie hacken.

Etwas Margarine in einer Pfanne (Durchmesser 20 cm) erhitzen. So viel Teig in die Pfanne geben, daß der Boden bedeckt ist. Eierkuchen auf jeder Seite in 3 Minuten hellgelb backen. Auf einen Teller gleiten lassen. Mit Leberwurst bestreichen, mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen. Zusammenrollen und auf einer Platte warm stellen, bis alle Eierkuchen gebacken sind.

Mit Käse bestreut servieren. Ergibt 8 Stück.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 640.

Wann reichen? Mit Kopf- oder Tomatensalat als leichtes Mittag- oder Abendessen. Als Getränk paßt Bier dazu.

PS: Leberwurst-Eierkuchen können Sie zusätzlich noch mit gedünsteten Champignons und Zwiebeln füllen.

Lebkuchen

200 g Honig,

200 g Zucker,

2 Eier,

abgeriebene Schale einer Zitrone,

je 50 g Zitronat und

Orangeat,

70 g Mandelstifte,

1/2 Teelöffel gemahlener

Zimt,

je 1 Prise Salz,

geriebene Muskatnuß,

Nelkenpfeffer

und Kardamom,

500 g Mehl,

1 Päckchen Backpulver,

Mehl zum Ausrollen.

Honig mit Zucker in einem Topf erhitzen. Auskühlen lassen. Eier, abgeriebene Zitronenschale, Zitronat, Orangeat, Mandelstifte und die Gewürze reinrühren. Mehl und Backpulver mischen, drübersieben und unterrühren. Teig kräftig durchkneten.

Auf einem bemehlten Backblech oder bemehlter Arbeitsfläche 1/2 cm dick ausrollen. 8 mal 5 cm große Rechtecke ausschneiden. Backblech mit Wasser bestreichen. Lebkuchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Ergibt 34 Stück.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 140.

PS: Sie können die Lebkuchen auch nach dem Backen mit Zitronen-Rum- oder Schokoladen-Glasur überziehen und mit halbierten Mandeln, Hagelzucker oder Schokoladenstreusel garnieren.

Lebkuchen Bamberger Art

Siehe Bamberger
Lebkuchen.



Lebkuchen Basler Art



Für den Teig:
250 g Zucker,
250 g Honig,
2 Eier,
1 Teelöffel gemahlener
Zimt,
je 1 Prise gemahlene
Nelken und
Ingwerpulver,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
100 g gehackte Mandeln,
je 50 g Orangeat und
Zitronat,
2 Eßlöffel Kirschwasser,
500 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver.
Mehl zum Ausrollen,
Margarine
zum Einfetten.
Für die Glasur:
200 g Zucker,
1/8 l kaltes Wasser.
Für die Garnierung:
100 g geschälte, halbierte
Mandeln.

Zucker mit Honig in einem Topf erhitzen. Auskühlen lassen. Eier, Zimt, gemahlene Nelken und Ingwerpulver, Vanillinzucker, gehackte Mandeln, Orangeat, Zitronat und Kirschwasser reinrühren. Mehl mit Backpulver mischen, drüber-



Lebkuchen Luzerner Art wird ganz genauso wie ein Kuchen in der Springform gebacken.

sieben und unterrühren. Teig kräftig durchkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen, 6 cm große Quadrate ausschneiden. Backblech mit Margarine einfetten, Teigstücke drauflegen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

In der Zwischenzeit für die Glasur Zucker mit Wasser in einem Topf 15 bis 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen, bis eine dickliche Masse entstanden ist. Topf auf der warmen Herdplatte stehen lassen, damit der Guß nicht hart wird. Blech aus dem Ofen nehmen. Lebkuchenstücke sofort mit Glasur überziehen. Lebkuchen mit geschälten, halbierten Mandeln garnieren. Ergibt 44 Stück.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 140.

Lebkuchen braun

Siehe Braune Lebkuchen.

Lebkuchen Luzerner Art



6 Eßlöffel Honig (120 g),
1/4 l Sahne,
100 g Zucker,
1 Teelöffel Zimt (5 g),
1 Teelöffel Anis,
1 Messerspitze gemahlene
Nelken,
1 Messerspitze gemahlener
Kardamom,
1/2 Glas (1 cl)
Tresterbranntwein,
1 1/2 Teelöffel Natron,
1/8 l Milch, 450 g Mehl,
Butter oder Margarine
zum Einfetten.
Zum Bestreichen:
2 Eßlöffel Honig (40 g),
1 Eßlöffel
Tresterbranntwein.

Der Luzerner Lebkuchen unterscheidet sich von anderen hauptsächlich dadurch, daß er nicht wie



◀ *Seit Generationen bei allen Kindern sehr beliebt: Lebkuchen.*



Mit kandierten Kirschen garniert: Lebkuchen mit Mandeln.

Kekse, sondern tatsächlich wie ein Kuchen in einer Springform gebacken wird. Honig in einem Topf erwärmen, bis er leicht flüssig, aber nicht heiß ist. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Honig mit Zucker, Zimt, Anis, Nelkenpulver und Kardamom in die Sahne rühren. Tresterbrannt-

wein in einem Topf leicht erwärmen, Natron darin auflösen. Milch reingießen und auch erwärmen. Alles zu der Sahne geben und mischen. Nach und nach das Mehl reinrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

Springform von 26 cm Durchmesser mit Butter

oder Margarine einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Zum Bestreichen Honig und Tresterbranntwein in einem Topf erwärmen, bis der Honig streichfähig ist. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Auf einen Kuchendraht gleiten lassen. Die noch warme Oberfläche mit dem Honig-Tresterbranntwein-Gemisch dick bestreichen.

Den abgekühlten Kuchen zugedeckt an einem kühlen, dunklen Ort 3 Tage ruhen lassen. Dann in 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 55 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 210.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck.

Hirschhornsalz in Rum auflösen. Mit Zimt, gemahlene Nelken, Muskat, gewaschenen, abgetropften Rosinen, Orangeat, Zitronat und den gerösteten Mandeln zu dem Eischaum geben. Mehl drübersieben und unterrühren. Eiweiß in einem Topf steif schlagen. Unter den Teig heben. Teig fingerdick auf rechteckige oder runde Oblaten streichen. Aufs Backblech setzen und vor dem Backen 3 Stunden trocknen lassen. Backblech dann auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 13 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Für den Guß Puderzucker mit Rum 10 Minuten glattrühren. Die noch warmen Lebkuchen damit bestreichen. Hübsch mit geschälten, halbierten Mandeln und kandierten Kirschen garnieren. Ergibt 45 Stück.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 170.

Lebkuchen mit Mandeln

300 g gehackte Mandeln,
6 Eigelb,
500 g Farinzucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
8 g Hirschhornsalz,
1 Eßlöffel Rum,
1 Teelöffel Zimt,
je 1 Prise gemahlene Nelken und geriebene Muskatnuß,
je 50 g Rosinen,
Orangeat und Zitronat,
500 g Mehl,
6 Eiweiß,
45 Oblaten (7 cm).

Für den Guß und die Garnierung:

250 g Puderzucker,
6 Eßlöffel Rum,
100 g geschälte, halbierte Mandeln,
100 g kandierte Kirschen.

Mandeln in einer beschichteten Pfanne rösten, bis sie hellgelb sind. Das dauert etwa 8 Minuten.

Eigelb mit Farin- und Vanillinzucker in einer Schüssel schaumig rühren.

Lebkuchenherzen

500 g Honig,
250 g Zucker,
125 g Butter,
2 Eier, Salz,
je 30 g Zitronat und Orangeat,
2 Teelöffel gemahlener Zimt,
je $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlene Nelken und Macisblüte,
1000 g Mehl,
1 $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver,
Margarine zum Einfetten.
Für die Glasur:
200 g zartbittere Schokolade,
20 g Kokosfett.

Honig mit Zucker und Butter in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen und rühren, bis die Masse lauwarm ist. Eier verquirlen. Mit Salz, fein gewürfeltem Zitronat und Orangeat, Zimt, Nelkenpulver und Macisblüte da-



Lebkuchenherzen werden mit Schokolade glasiert.

zugeben. Mehl und Backpulver mischen, drübersieben und unterrühren. Teig gut kneten. Auf bemehlter Arbeitsfläche 1 cm dick ausrollen, etwa 4 cm hohe und 5 cm breite Herzen ausstechen. Backblech mit Margarine einfetten. Lebkuchenherzen drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Rausnehmen, vorsichtig ablösen und die Lebkuchenherzen auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Für die Glasur Schokolade in Stücke brechen und mit Kokosfett im Wasserbad unter Rühren schmelzen. Topf mit Glasur aus dem Wasserbad nehmen und weiterrühren, bis die Masse streichfähig wird. Die abgekühlten Lebkuchenherzen sofort damit überziehen. Ergibt 90 Herzen.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 100.

Leche asada

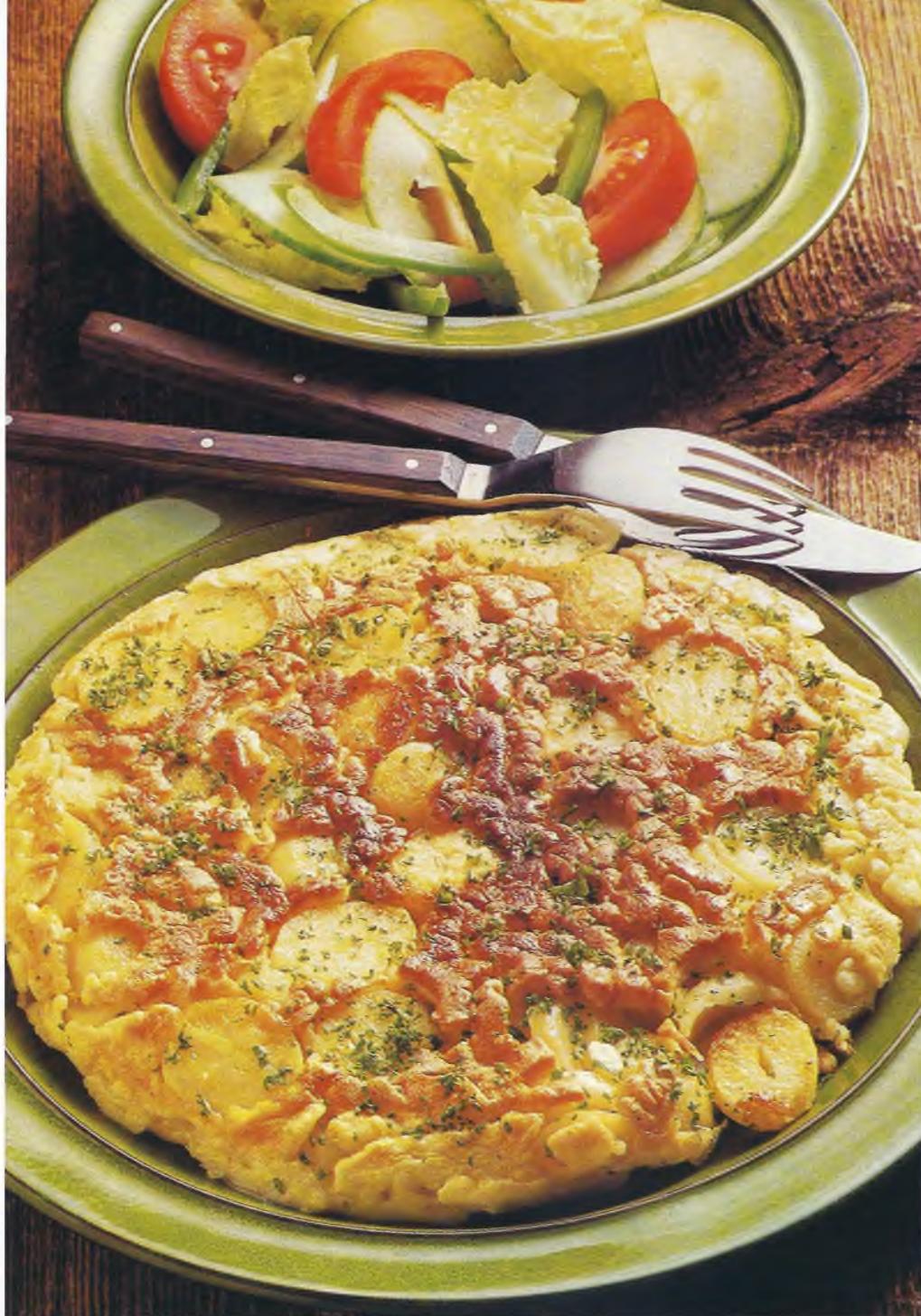
Gebrannte Milch
Für 6 Personen



$\frac{1}{2}$ l Milch, 3 Eier,
40 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener
Zimt,
1 Messerspitze geriebene
Muskatnuß,
2 Eßlöffel Weinbrand.

TIP

Leche asada,
die gebrannte
Milch,
können Sie
auch als
warmes Dessert
servieren.



Leineweber heißt ein deftiges, originelles Kartoffel-Gericht zum Sich-richtig-satt-Essen.

Dieses leicht alkoholische Dessert kommt aus Peru. So wird's zubereitet:

Milch mit Eiern und Zucker in einer Schüssel kräftig schlagen. Zimt, Muskat und Weinbrand unterrühren. In sechs feuerfeste Förmchen verteilen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Rausnehmen. Erkalten lassen und kalt servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 120.

Leineweber

600 g Pellkartoffeln,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.
Für den Eierkuchenteig:
125 g Mehl,
4 Eier,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
1 Teelöffel Salz,
je 1 Prise
weißer Pfeffer
und geriebene
Muskatnuß,
40 g Margarine.

Die Frau eines armen Webers aus Barmen soll es gewesen sein, die in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts ihrer Großfamilie

den ersten Leineweber auf-tischte.

Pellkartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen und klein hacken. Beiseite stellen.

Für den Eierkuchenteig Mehl mit den Eiern und der Milch in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Margarine portionsweise in der Pfanne erhitzen. Jeweils ein Viertel der Kartoffelmenge anbraten. Ein Viertel des Teigs drübergießen. 5 Minuten braten. Pfannkuchen vorsichtig wenden und die andere Seite 3 Minuten braten. Warm stellen, bis alle



Nur wenn Sie diesen klassischen Gemüsetopf probiert haben, wissen Sie, wie gut das berühmte Leipziger Allerlei sein kann.

Pfannkuchen gebraten sind. Mit Petersilie bestreuen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 415.
Beilage: Gemischter Salat.

Leinöl mit Quark und Kartoffeln

750 g Kartoffeln,
 250 g Quark, $\frac{1}{3}$ l Milch,
 Salz, 1 Zwiebel (40 g),
 1 Bund Schnittlauch,
 $\frac{1}{4}$ l Leinöl.

Eigentlich müßte dieses Gericht Pellkartoffeln mit Leinöl heißen. Denn das war vor 1914 Alltagsessen in Schlesien und ebenso im sächsischen Erzgebirge. Wenn es dazu Quark gab, war es fast ein Festessen. Die Pellkartoffeln wurden einfach auf den Tisch geschüttet. Jeder schälte sich so viele Kartoffeln, wie er wollte und tunkte die Kartoffeln ins Leinöl und – wenn vorhanden – in den Quark. Später, in der schlechten Zeit, fand das Gericht auch Eingang in die städtischen Küchen – und wird seitdem von Kennern sehr gern gegessen, denn es ist eiweißreich, leicht verdaulich und

ganz schnell zubereitet. Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit Wasser bedeckt 25 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Quark mit Milch in einer Schüssel glattrühren, salzen. Zwiebel schälen, fein hacken. Schnittlauch abspülen, trockentupfen, fein schneiden. Beides mit dem Quark mischen. Leinöl in einer Schüssel extra servieren. Pellkartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln geschält oder ungeschält, aber heiß servieren. Jetzt kann jeder verfahren wie er möchte: Entweder die geschälte Kartoffel zuerst in den Quark,

dann ins Leinöl tauchen und abbeißen oder die Kartoffeln in Scheiben schneiden, Quark und Leinöl drübergeben und mit der Gabel essen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 760.

*Marktplatz und
altes Rathaus in
Leipzig.*





geriebene Muskatnuß,
50 g Krebsbutter
(fertig gekauft),
3 Eßlöffel Sahne (45 g),
1 Bund Petersilie,
1 kleine Dose Krebsfleisch
(165 g).

Leipziger Allerlei ist allgemein bekannt als ein Gemüsegemisch aus gewürfelten Möhren oder kleinen Karotten, Erbsen und Spargel, in Butter geschwenkt oder mit einer hellen Soße gebunden. Doch die klassische Art dieser köstlichen sächsischen Spezialität ist anders, sie ist so wie unser Rezept.

Frische Karotten und Blumenkohl putzen. Blumenkohl in Röschen teilen. Spargel dünn schälen. Gemüse in kaltem Wasser kurz waschen. Abtropfen. Wasser mit 20 g Butter, Salz und Zucker in einem Topf aufkochen. Karotten reingeben. Blumenkohlröschen und Spargelstücke 5 Minuten später. 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Die unaufgetauten Erbsen zufügen. Weitere 10 Minuten garen. Gemüse auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Das Gemüsewasser dabei auffangen.

Morcheln unter kaltem Wasser abwaschen, auf ein Sieb schütten, abtropfen lassen. Das Pilzwasser bitte auffangen.

Restliche Butter im Topf

erhitzen. Mehl reinstreuen. Goldgelb anschwitzen. Unter Rühren Gemüse- und Pilzwasser angießen. 5 Minuten kochen. Mit geriebener Muskatnuß abschmecken. Krebsbutter unter Rühren in der Soße auflösen und Sahne zugeben. Gemüse und Morcheln reingeben. Heiß werden, aber nicht mehr kochen lassen. Leipziger Allerlei in einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Drüberstreuen.

Krebsfleisch abtropfen lassen. Chitinstreifen entfernen. Krebschwänze ganz lassen. Leipziger Allerlei mit Krebsfleisch und -schwänzen garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine klare Ochsenschwanzsuppe. Filet vom Schwein oder Kalbsmedallions, Leipziger Allerlei und Mandelkroketten als Hauptgericht. Dazu paßt am besten ein Moselwein. Und zum Abschluß Flammen der Eisberg.

PS: Falls Karotten oder Spargelspitzen frisch nicht zu haben sind, verwenden Sie Konserven. Gemüse aus der Dose abtropfen lassen, zum Schluß reingeben und erwärmen.

Leipziger Lerchen

Leipziger Lerchen

Für den Teig:

250 g Mehl,
1 Ei,
1 Prise Salz,
1 Teelöffel Weinbrand,
65 g Zucker,
125 g Butter oder
Margarine.
Für die Füllung:
300 g Aprikosenkonfitüre,
125 g Butter oder
Margarine,
200 g Puderzucker,
1 Eigelb,
100 g geriebene Mandeln,
½ Fläschchen
Bittermandelöl,
75 g Mehl,
25 g Speisestärke,
4 Eiweiß.
Margarine zum Einfetten.

Warum dieses zarte Gebäck Leipziger Lerchen heißt, weiß eigentlich keiner. Es sei denn, es stimmt, daß sie erstmalig von einem Leipziger Konditor namens Lerchen gebacken worden sind. Beweisen kann das allerdings niemand. Aber ungeachtet dessen – fest steht, daß Leipziger Lerchen ganz ausgezeichnet schmecken.

Für den Teig Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Salz und Weinbrand reingeben. Zucker drüberstreuen. Butter oder Mar-

Leipziger Allerlei

200 g Karotten (runde Möhren, frisch oder aus der Dose),
½ Blumenkohl (200 g),
250 g frischer Spargel
oder
eine kleine Dose
Spargelspitzen (280 g),
¼ l Wasser,
50 g Butter,
Salz,
1 Prise Zucker,
300 g tiefgekühlte Erbsen
extra fein,
½ Dose Morcheln
(125 g),
30 g Mehl,



Leipziger Lerchen sind ein zartes Gebäck mit einem Hauch von Alkohol.

garine in Flöckchen drüber verteilen. Von außen nach innen schnell zu einem glatten Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Aprikosenkonfitüre durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. In einer anderen Schüssel Butter oder Margarine schaumig schlagen. Nach und nach Puderzucker und Eigelb reinrühren. Geriebene Mandeln, Bittermandelöl, Mehl und Speisestärke dazugeben. Eiweiß steif schlagen. Auch dazugeben. Alles locker unterheben.

Runde Förmchen mit einem Durchmesser von 8 cm gut mit Margarine einfetten. Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Etwa 1/2 cm dick ausrollen. Förmchen damit auskleiden. Boden mit einer Gabel einige Male einstechen. Aprikosenkonfitüre darauf verteilen. Füllung draufgeben. Förmchen in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Rausnehmen. Auf einen Kuchendraht stürzen. Wieder umdrehen, so daß die Füllung oben ist. Abkühlen lassen. Ergibt 12 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 215.

PS: Leipziger Lerchen lassen sich gut aufbewahren. Sie brauchen sie nach dem Auskühlen nur in eine gut verschließbare Dose zu legen.

Leipziger Stollen

1250 g Mehl, 90 g Hefe, 2 Teelöffel Zucker (10 g), 1/4 l lauwarme Milch, je 125 g Rinderfett, Schmalz und Kokosfett, 250 g Margarine, 250 g Zucker,

180 g gehackte süße Mandeln, 1/2 Fläschchen Bittermandelöl, 1 Zitrone, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 kräftige Prise Salz, 250 g Sultaninen, 100 g gewürfeltes Zitronat. Zum Bestreichen und Bestreuen: 200 g Butter, 6 Päckchen Vanillinzucker, 3 Eßlöffel Zucker (60 g), 150 g Puderzucker.

Mehl in eine angewärmte Backschüssel geben. Eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln. Zucker drüberstreuen. Mit etwas lauwarmen Milch zum Vorteig verrühren. Vom Rand Mehl über den Vorteigstäuben. Mit einem Geschirrtuch zudecken und an einem warmen Ort in 30 Minuten zur doppelten Menge aufgehen lassen. In der Zwischenzeit Rinderfett, Schmalz, Kokosfett und Margarine flüssig, aber nicht heiß werden lassen. Über dem Mehtrand verteilen.

Restliche lauwarme Milch und Zucker, Mandeln, Bittermandelöl, abgeriebene Schale und Saft der Zitrone, Vanillinzucker und Salz dazugeben. Teig mischen und ihn mindestens eine Viertelstunde kräftig kneten und schlagen. Dann die gewaschenen, getrockneten Sultaninen und das Zitronat kurz einkneten.

Teig in drei Stücke teilen. Zwei davon an einem kühlen Ort aufbewahren. Ein Stück rechteckig ausrollen, eine Längsrille reindrücken. Erst ein Drittel überklappen, dann das andere, so daß eine Stollenform entsteht. Backblech mit Alufolie belegen, die größer ist als der Stollen. Überstehende Folie nach oben einklappen. Die Ränder der Folie dürfen den Teig leicht berühren, damit der Stollen nicht in die Breite, sondern nur in die Höhe gehen kann. 30 Minuten gehen lassen.

Dann in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Berühmt und begehrt:
Leipziger Stollen.



TIP

Stollen schmeckt am besten, wenn er einige Wochen gelagert wird.

Backzeit: 70 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Stollen aus dem Ofen nehmen. Noch heiß mit einem Drittel der Butter bestreichen. Sie muß in den Stollen eindringen. Vanillinzucker mit zwei Eßlöffel Zucker mischen. Über dem Stollen verteilen. Wenn die Butter ganz eingezogen ist, Stollen mit einem Drittel des Puderzuckers bestäuben. Auskühlen lassen. In Alufolie verpackt aufbewahren. Er ist nach vier Wochen so richtig schmackhaft. Die beiden anderen Stollen auf die gleiche Weise backen. Alufolie nicht vergessen!
Vorbereitung: 100 Minuten.
Zubereitung: 5 Stunden und 15 Minuten.
Kalorien pro Stollen: Etwa 4890.

Leipziger Suppentopf

600 g Rindfleisch (Hochrippe oder Rinderbrust),
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
2 Möhren (150 g),
1 Kohlrabi (200 g),
 $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle (100 g),
1 Stange Lauch (100 g),
150 g Wirsingkohl,
150 g grüne Bohnen,
je $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknetes Basilikum und getrockneter Rosmarin,
150 g tiefgekühlte Erbsen.
Für die Grießklößchen:
 $\frac{3}{8}$ l Milch,
50 g Margarine,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz,
geriebene Muskatnuß,
180 g Grieß,

3 Eier,
1 l Wasser, Salz,
150 g Tomaten,
1 Bund Petersilie,
schwarzer Pfeffer.

Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Fleisch reingeben. Zugedeckt 80 Minuten kochen. Gemüse putzen und waschen. Abtropfen lassen. Möhren, Kohlrabi und Sellerie in Stifte, Lauch und Wirsingkohl in Streifen schneiden. Bohnen in 3 cm lange Stücke brechen. Das vorbereitete Gemüse mit Basilikum und Rosmarin zu dem Fleisch geben. Weitere 30 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die unaufgetauten Erbsen zufügen.

Für die Grießklößchen in einem Topf Milch, Margarine, Salz und Muskat aufkochen, Grieß auf einmal reinschütten. Tüchtig rühren, bis sich ein glatter Kloß bildet, der sich vom Topfboden löst. Topf vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen. Nacheinander die Eier reinrühren.

In einem anderen Topf Wasser mit Salz erhitzen. 2 Teelöffel reintauchen, um sie anzufeuchten. Etwas Teig damit abstechen und zu walnußgroßen Klößchen formen. In das siedende Salzwasser gleiten lassen. 6 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen lassen.

Suppenfleisch rausnehmen, in 2 cm große Würfel schneiden. Wieder in den Topf geben. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten, Stengelsätze rausschneiden und in Achtel teilen. Petersilie abrausen, trockentupfen und fein hacken. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grießklößchen und Tomaten reingeben. Kurz erhitzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 815.

Lekvár-Taschen

Für 6 Personen



500 g Mehl,
4 Eier,
1 gestrichener Eßlöffel Salz,
10 Eßlöffel kaltes Wasser,
Mehl zum Ausrollen,
1 Glas Pflaumenmus,
1 Eiweiß.
Zum Garen:
4 l Wasser,
Salz.
Zum Wenden und Bestreuen:
80 g Butter,
80 g Semmelbrösel,
80 g Zucker.

Bei Lekvár-Taschen handelt es sich um eine ungarische Süßspeise. Genauer gesagt: Es sind Teigtaschen, die mit Pflaumenmus pikant gefüllt werden. Die Teigtaschen werden

Lekvár-Taschen

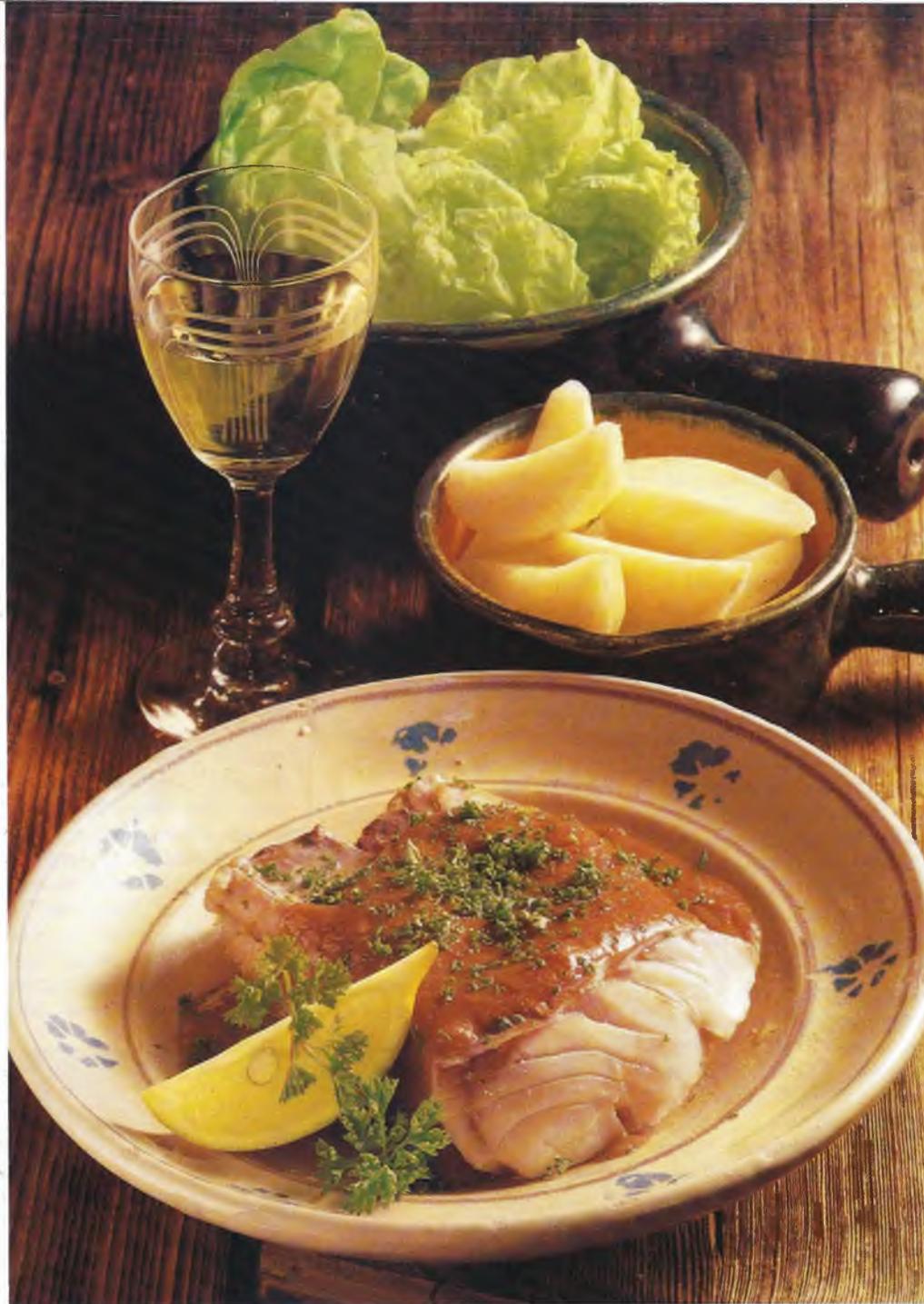
nicht gebacken, sondern in kochendem Wasser gegart. Mehl in eine Schüssel schütten. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Salz und Wasser reingeben. Zutaten erst verrühren und dann zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 1 mm dick ausrollen. In Rechtecke von 4 mal 8 cm schneiden. Auf eine Hälfte mit einem Teelöffel kleine Kleckse Pflaumenmus geben. Die Ränder mit Eiweiß bestreichen. Die restlichen Rechtecke drüberdecken. Teigflächen um das Mus herum leicht andrücken. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Teigtaschen reingeben. Bei schwacher Hitze sieden, bis sie an die Oberfläche kommen. Dann noch 10 Minuten garen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. In einen Durchschlag oder in ein großes Sieb geben. Kurz mit kaltem Wasser ab-



Lekvár-Taschen.



Polnischen Lengfisch kann man wie Kabeljau zubereiten, der im Geschmack sehr ähnlich ist.

schrecken und gründlich abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel 3 Minuten darin anrösten.

Die Pflaumentaschen in den Semmelbröseln wenden. Mit Zucker bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 50 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 850.

Wann reichen? Zum Mittagessen als sättigende Nachspeise nach einer Gemüsesuppe.

Lende

Siehe Filet und Kalbsfilet.

Lengfisch

Hier haben wir es mit einem ganz schweren Jungen zu tun: Der Lengfisch ist ein gefährlicher Räuber, der jeden Fisch angreift und auffrisst. Seine Gefilde sind die englische, norwegische und isländische Küste. Er gehört, wie der Kabeljau, zur Familie der Dorsche, wird bis zu 3 m lang und 30 kg schwer.

Man kann den Lengfisch wie Kabeljau zubereiten, dem er im Geschmack sehr ähnlich ist.

Im Handel werden verschiedene Arten angeboten, von denen der Blauleng der bekannteste ist.

Lengfisch polnisch



3 Scheiben Schwarzbrot (150 g),

$\frac{3}{8}$ l dunkles Bier,

1 Lorbeerblatt,

4 Pfefferkörner,

4 Pimentkörner,

abgeriebene Schale einer Zitrone,

800 g Lengfischfilet,

Saft einer

halben Zitrone,

Salz,

25 g Butter,

weißer Pfeffer,
1 Bund Petersilie.

Für die Soße Schwarzbrot-scheiben in einen Topf krü-meln. Bier drübergießen. Lorbeerblatt, Pfeffer- und Pimentkörner und Zitro-nenschale zugeben. Zuge-deckt 15 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Fisch-filet kurz unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haus-haltspapier trockentupfen. In 4 Portionsstücke teilen. Mit Zitronensaft beträu-feln und mit Salz bestreuen. Soße durch ein Sieb in einen großen, flachen Topf gießen. Fischfilets reingeben und 12 Minuten in der Soße gar ziehen lassen.

Vorsichtig die Butter ein-rühren und die Soße mit Pfeffer würzen.

Petersilie abspülen, trok-entupfen und hacken. Den Fisch in der Soße, mit Pe-tersilie bestreut, sofort ser-vieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Beilagen: Kopfsalat und Salz- oder Petersilienkar-toffeln.

TIP

Bitte Lengfisch nicht in Wasser legen, sondern ihn nur kurz abspülen und dann sofort trockentupfen, sonst verliert er sein Aroma.

Letscho

Lecsó

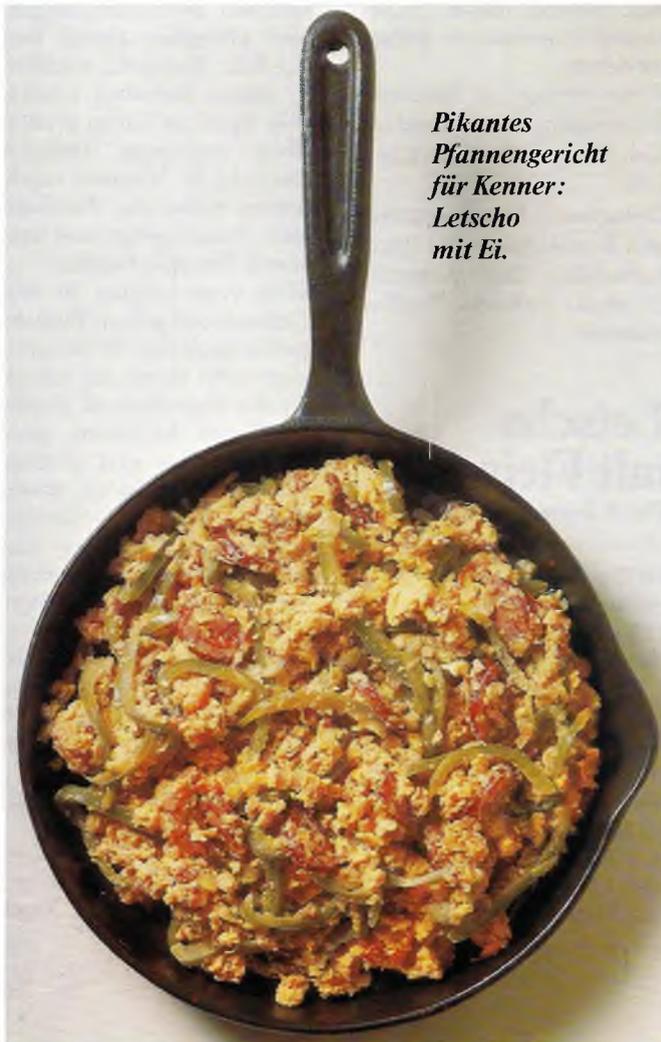


50 g fetter geräucherter Speck,
30 g Schweineschmalz,
150 g Zwiebeln,
500 g grüne Paprikaschoten,
2 Eßlöffel
Paprika edelsüß,
Salz,
1 kräftige Prise Zucker,
weißer Pfeffer,
300 g Tomaten.

Letscho, oder original Lecsó, ist ein ungarisches Sommergemüse. Es kann zu fast allen Fleischgerichten serviert werden. Auch die übrigen Balkanländer haben Lecsó auf ihren Speisekarten, wenn auch unter anderen Namen und mit geringen Abweichungen. In Jugoslawien zum Beispiel wird das Gemüse zu einer Art Mus zusammengekocht und kalt mit viel Öl und wenig Essig auch als kalte Vorspeise mit Brot gereicht. Speck sehr fein würfeln und in einem großen Topf auslassen. Schmalz zugeben und erhitzen. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in 3 Minuten im Speck hellgelb dünsten. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. In etwa 1½ cm große Stücke schneiden. Zu den Zwiebeln geben. Mit Paprika, Salz, Zucker und Pfeffer kräftig würzen. Umrühren und 15 Minuten im zugedeckten Topf halbgar dünsten. Tomaten häuten, Stengelansätze rauschneiden, Tomaten vierteln und



Das ungarische Sommergemüse Letscho können Sie zu fast allen Fleischgerichten servieren.



**Pikantes
Pfannengericht
für Kenner:
Letscho
mit Ei.**

entkernen. Tomatenviertel noch mal quer durchschneiden und in den Topf geben. Unter häufigem Umrühren 5 Minuten dünsten. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 150.

Wann reichen? Als Beilage zu Grillfleisch, Schweine- oder Kalbsschnitzeln, zu Debrecziner oder Polnischen Würstchen.

Letscho mit Ei

50 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln (je 40 g),
2 geräucherte Mettwurstchen,
250 g Paprikaschoten,
125 g Tomaten,
1 Eßlöffel Öl (10 g),
Salz,
Paprika rosenscharf,
6 Eier.



*Sonntags-Eintopf
für Großfamilien:
Letscho mit Fleisch.*

Letscho mit Ei wird in Ungarn besonders gern an heißen sommerlichen Tagen gegessen.

Speck würfeln, Zwiebeln schälen und hacken. Würstchen in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen. Abtrocknen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten achteln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Speckwürfel etwa 1 Minute darin anbraten. Gehackte Zwiebeln reingeben, kurz mitbraten. Würstchenscheiben zufügen. Bei starker Hitze 5 Minuten braten. Gelegentlich umrühren. Nun Paprikastreifen zugeben und zugedeckt 10 Minuten dünsten.

Dabei mehrmals umrühren. Mit Salz und Paprika würzen. Tomatenachtel untermischen. Noch 1/2 Minute bei starker Hitze garen. Eier verquirlen. Zum Schluß in die Pfanne gie-

ßen. Stocken lassen. Dabei ab und zu umrühren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 520.

Beilagen: Gewürzgurken und Bauernbrot oder Bratkartoffeln. Das passende Getränk: Bier oder Pfefferminztee.

Letscho mit Fleisch

Für 6 Personen

1000 g Rind- und Schweinegulasch, 125 g durchwachsener Speck, 250 g Zwiebeln, 1 Eßlöffel Reis (20 g), 1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1000 g grüne Paprikaschoten, 500 g Tomaten, 1/2 Eßlöffel Zucker, Salz, je 1 Eßlöffel Paprika edelsüß und Paprika rosenschärf.

Gulasch mit Haushaltspapier abtupfen. Speck fein würfeln. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Speck in einem großen Topf auslassen. Gulasch darin in 10 Minuten rundherum anbraten. Zwiebeln zum Fleisch geben und weitere 5 Minuten braten.

Reis ungewaschen in den Gulaschtopf geben. Fleischbrühe zugießen. 30 Minuten zugedeckt schmoren lassen. In der Zwischenzeit Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. In 1/2 cm breite und 5 cm lange Streifen schneiden. Tomaten waschen, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten vierteln und mit den Paprikaschoten zum Fleisch geben. Zucker drüberstreuen. Alles im zugedeckten Topf noch 25 Minuten schmoren lassen.

Mit Salz und Paprika pikant abschmecken.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 960.

Beilage: Weißbrot. Als Getränk paßt ungarischer Rotwein.

Letscho-Reis

Aecsós rizs



200 g Langkornreis, 3/4 l Hühnerbrühe aus Extrakt, 125 g durchwachsener Speck, 3 Zwiebeln (120 g), 500 g Paprikaschoten, 250 g Tomaten, 2 Eßlöffel Öl, Salz, Paprika edelsüß.

Letscho-Reis ist eine sehr würzige Reiszubereitung aus der ungarischen Küche. So wird er gemacht: Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen. Hühnerbrühe in einem Topf zum

Kochen bringen. Reis reingeben, umrühren. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Garzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Speck würfeln. Zwiebeln schälen und hacken. Paprikaschoten putzen, waschen, abtrocknen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten, Stengelansätze rausschneiden und Tomaten in Achtel teilen. Öl in einem Topf erhitzen. Speckwürfel in 3 Minuten darin anbraten. Gehackte Zwiebeln zufügen, glasig rösten.

Paprikastreifen reingeben. Unter Rühren 20 Minuten im geschlossenen Topf dünsten. Mit Salz und Paprika würzen. Tomatenachtel untermischen. Kurz mitdünsten.

Den Reis mit einer Gabel auflockern. Vorsichtig unter das Gemüse mischen. Letscho-Reis noch 5 Minuten im heißen Ofen durchziehen lassen und in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 515.

Beilagen: Kopfsalat in saurer Sahne und Debrecziner oder gebratene Würstchen. Dazu paßt Bier ebenso gut wie ein echter ungarischer Rotwein.

PS: Wenn Sie noch 150 g Erbsen und 150 g grüne Bohnen (in Stücke geschnitten) aus der Dose unter den Letscho-Reis mischen, haben Sie eine

schmackhafte Variante. Das Gericht sollte dann allerdings 10 Minuten länger im Ofen erhitzt werden, damit der Letscho-Geschmack dann auch gut durchzieht.

Libanesische Klößchen-suppe



Für die Suppe:
350 g Hammelschulter,
1 Bund Suppengrün,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
50 g Langkornreis,
1 kleines Paket tiefgekühlte Erbsen (300 g).

Für die Klößchen:
250 g Rindergehacktes,
1 Zwiebel (40 g),
2 Eigelb,
Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel
Paprika edelsüß,
50 g Kokosfett,
1 Bund glatte Petersilie.

Hammelschulter unter fließendem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Suppengrün putzen, waschen, in grobe Stücke schneiden. Fleisch und Suppengrün mit Salz und Pfeffer in einen Topf mit Wasser geben. Zugedeckt 90 Minuten kochen. 25 Minuten vor Ende der Garzeit das Suppengrün aus der Brühe nehmen. Reis unter fließendem Wasser abrausen, in die kochende Brühe geben. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die unaufgetauten Erbsen reingeben. Zwischendurch die Klößchen zubereiten. Dazu Rindergehacktes mit der geschälten, fein geriebenen Zwiebel, Eigelb und Gewürzen in einer Schüssel mischen. Hände unter kaltem Wasser abspülen. Aus

dem Teig haselnußgroße Klößchen formen. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Klöße darin 10 Minuten rundherum braun braten. Hammelfleisch aus der Suppe nehmen und in 1 cm große Würfel schneiden. Fett wegwerfen. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Die Fleischwürfel und Klößchen in eine vorgewärmte Terrine füllen. Suppe drübergießen. Mit Petersilie bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 605.

Beilage: Frisches Landbrot.

Für die Glasur:
100 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Rum (20 g),
2 Eßlöffel heißes Wasser.

Carabeige Aeppo heißen die Walnußplätzchen im Libanon, ihrem Ursprungsland. So werden sie gemacht: Mehl mit Backpulver mischen. Auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Wasser, Salz und Zucker reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehlrand setzen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. In einer zugedeckten Schüssel



Libanesische Walnußplätzchen sind mit Puderzucker glasiert.

Libanesische Walnußplätzchen

Carabeige Aeppo

Für den Teig:
300 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Backpulver,
3 Eßlöffel kaltes Wasser,
1 Prise Salz,
1 Eßlöffel Zucker (10 g),
150 g Butter oder Margarine.
Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
100 g Walnüsse,
50 g Zucker,
1 Messerspitze gemahlener Zimt.

10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Dann walnußgroße Kugeln aus dem Teig formen. Auf ein gut gefettetes Backblech setzen. In die Mitte der Plätzchen jeweils mit dem Daumen eine Vertiefung drücken.

Für die Füllung Walnüsse hacken, mit Zucker und Zimt mischen. In die Vertiefungen füllen. Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rausnehmen. Auf einen Kuchendraht setzen.



Marionitenstädtchen im Libanon. Die Marioniten werden vom Patriarchen von Antiochien geleitet.

Für die Glasur Puderzucker in einer kleinen Schüssel mit Rum und heißem Wasser verrühren. Die noch warmen Plätzchen dünn damit beträufeln. Erkalten lassen. Ergibt 22 Plätzchen.
Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 155.

Liebesknochen

Siehe Eclairs.
 In Italien sind sie für Kampanien typisch. Sie heißen dort Sfogliatelle.

Liegnitzer Bomben

Für den Teig:
 400 g Honig,
 250 g Zucker,
 150 g Butter oder Margarine,
 4 Eier,
 30 g Kakao,
 125 g gehackte Mandeln,

je 1 Messerspitze Piment und Kardamom,
 ½ Teelöffel gemahlener Zimt,
 2 Eßlöffel Milch (20 g),
 4 Eßlöffel Rum (40 g),
 1 Päckchen Backpulver,
 500 g Mehl.
Für die Füllung:
 120 g Sultaninen,
 je 60 g fein gehacktes Orangeat und Zitronat,
 200 g Marzipan,
 ½ Glas Ananasmarmelade (250 g).
 Butter oder Margarine zum Einfetten.
 Semmelbrösel zum Ausstreuen.
Für die Glasur:
 200 g Kuvertüre,
 25 g Kokosfett.

Aus Liegnitz an der Katzbach, der früheren Hauptstadt des Regierungsbezirks Liegnitz in Niederschlesien, kommen die echten Liegnitzer Bomben. Früher wurden sie dort nur in der Weihnachtszeit gebacken, heute das ganze Jahr über. Denn sie werden

in alle Welt exportiert. Natürlich gibt es dementsprechend viele Rezepte. Wir haben eines der interessantesten für Sie ausgesucht und ausprobiert.
 Für den Teig Honig, Zucker und Butter oder Margarine in einem Topf flüssig werden lassen. Vom Herd nehmen. Abkühlen.
 In der Zwischenzeit Eier schaumig schlagen. Kakao, Mandeln, Piment, Kardamom, Zimt, Milch und Rum einrühren. Das mit Backpulver gemischte Mehl und die abgekühlte Honigmasse draufgeben. Unterheben. Beiseite stellen.
 Für die Füllung Sultaninen unter heißem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier gut trockentupfen. Mit Orangeat und Zitronat in eine Schüssel geben. Marzipan kleinschneiden und mit der Ananasmarmelade ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut miteinander mischen.
 Bombenförmchen (gibt's in guten Haushaltswarengeschäften) mit Butter oder



Schmeckt gut: Likörcreme.

Margarine einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Teig bis knapp zur Hälfte einfüllen. Darauf die Füllung verteilen. Restlichen Teig drübergeben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme.
 Rausnehmen. Aus den Förmchen auf einen Kuchendraht stürzen und auskühlen lassen.
 Kuvertüre und Kokosfett im Wasserbad auflösen. Liegnitzer Bomben damit überziehen.
Ergibt 12 Stück.
Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 45 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 740.
 PS: Wenn Sie keine Bombenförmchen bekommen, können Sie auch kleine Konservendosen verwenden. Oder aus einer doppelten Alufolie selbst kleine Förmchen machen.



Einst wurden Liegnitzer Bomben nur zur Weihnachtszeit gebacken, heute das ganze Jahr über.

Likörcreme

4 Blatt weiße Gelatine,
3 Eigelb,
60 g Zucker,
1/8 l Milch,
1/8 l Sahne,
4 Glas (je 2 cl)
Maraschino-, Nuß- oder
Vanille-Likör,
1 Glas (2 cl) Arrak,
3 Eiweiß.

Für die Garnierung:
1/2 kleines Glas
Maraschinokirschen (60 g),
30 g geschälte Pistazien,
1/8 l Sahne.

Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser einweichen. Eigelb und Zucker in einem Topf schaumig rühren. Milch und Sahne zugeben. Im Wasserbad schlagen, bis die Masse cremig ist. Aber nicht kochen lassen. Topf vom Herd nehmen.

Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und in der heißen Creme unter Rühren auflösen. Weiterschlagen, bis die Masse etwas abgekühlt ist. Likör und Arrak untermischen. In den Kühlschränken stellen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen.

Sobald die Creme anfängt fest zu werden, das Eiweiß unterziehen. Die Creme in eine Glasschüssel oder in 4 Gläser füllen und zudeckt kühl stellen.

Zum Garnieren Maraschinokirschen auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Pistazien in Stifte schneiden. Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel füllen. Die Creme vorm Servieren mit Schlagsahne, Maraschinokirschen und Pistazienstiften garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Bunter Salat mit Räucherlachs. Als Hauptgericht Birnen-Rehrücken und Dauphinekartoffeln, dazu empfehlen wir Ihnen einen roten Burgunder. Likörcreme als Dessert.

LINSEN

Die unscheinbarsten, trotzdem die prominentesten unter den Hülsenfrüchten – so könnte man die Linsen charakterisieren. Denn sie spielen schon im Alten

Alter kann man an der Farbe erkennen. Kurz nach der Ernte sind sie grünlichgelb, nach einem Jahr gelblichbraun. Aber nehmen Sie das Alter bei Linsen nicht so wichtig: Sie schmecken auch noch nach fünf Jahren, wenn sie sachgerecht – sprich: Kühl,



Linsen werden nach ihrer Größe sortiert und gehandelt.

Testament eine Rolle. Sie erinnern sich? Esau verkaufte seine Erstgeburt um ein Linsengericht. (Was vermuten läßt, daß man schon damals Linsen recht schmackhaft zuzubereiten wußte.)

Auch in jüngerer Zeit gingen Linsen in die Geschichte ein. Vor dem Zweiten Weltkrieg nämlich war Rußland unser größter Linsen-Lieferant. Genau gesagt: Rußland deckte 70 bis 80 Prozent unseres Bedarfs an diesen Hülsenfrüchten. 1936 wurden dann die Lieferungen aus politischen Gründen eingestellt. Heute werden übrigens in der UdSSR für den Export keine Linsen mehr angebaut. Wir beziehen Linsen, die wir nicht selbst anbauen, aus Chile, den USA und Algerien. Die Bundesrepublik ist – man lese und staune – der größte Linsen-Importeur der Welt.

Linsen sind, wie man weiß, runde, fast scheibenförmige flache Hülsenfrüchte. Ihr

trocken und dunkel – gelagert wurden. Allerdings: Je älter sie sind, um so länger müssen sie kochen. Die Kochzeit liegt zwischen 30 Minuten und zwei Stunden. Linsen werden – wie Erbsen – vor dem Kochen eingeweicht! Geschält schmecken sie übrigens wie Kartoffelbrei, denn das Aroma sitzt bei Linsen in der Schale.

Was gibt es beim Einkauf zu beachten? Linsen werden nach der Größe sortiert und gehandelt. Riesenlinsen, extra groß, gelten landläufig als die beste Ware. Aber lassen Sie sich nicht vom optischen Eindruck leiten. Kleine Linsen schmecken tatsächlich besser. Weil das Aroma in der Schale sitzt und kleine Linsen relativ mehr Schalenoberfläche haben. Außerdem: Linsen gehören nicht nur zu den eiweißreichsten Nahrungsmitteln, die es bei uns gibt, sondern enthalten auch noch viel Kalium und Phosphor.

Linsen auf Bauernart

Bild Seite 146

375 g Linsen,
1 1/4 l Wasser,
1 kleines
Lorbeerblatt,
1 Zwiebel (40 g), Salz,
200 g kleine
Zwiebeln,
200 g Karotten (runde
Möhren),
3 Eßlöffel Öl (30 g),
2 Eßlöffel Zucker
(20 g),
1/8 l Fleischbrühe,
1/4 Teelöffel Thymian,
40 g Margarine,
40 g Mehl,
schwarzer Pfeffer,
1/8 l Rotwein,
150 g roher Schinken.

Linsen am Vortag in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Mit dem Wasser in einem Topf einweichen.

Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser, Lorbeerblatt und der geschälten, gewürfelten Zwiebel in dem Topf zum Kochen bringen. Salzen. Bei schwacher Hitze 60 Minuten garen.

Inzwischen Zwiebeln schälen. Karotten putzen und waschen, eventuell halbieren. Öl in einem zweiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Karotten 5 Minuten darin anrösten. Zucker drüberstreuen. In 3 Minuten karamelisieren lassen. Brühe angießen. Mit Salz und Thymian würzen. 20 Minuten dünsten. Unter die Linsen mischen. Margarine mit Mehl zu einem Klob verkneten. In die Linsen gleiten lassen. Vorsichtig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter wiederholtem Umrühren noch 5 Minuten leise kochen lassen. Zum Schluß den Rotwein zufügen. In eine vorgewärmte Terrine geben. Schinken würfeln. Linsen damit bestreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 20 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 700.

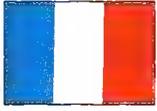


Linsen auf Bauernart.

Rezept Seite 145.

Es gibt Feinschmecker, die für eine Linsensuppe wie diese den schönsten Sonntagsbraten eintauschen.

Linsen auf Dijoner Art



250 g Linsen,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser,
 Salz,
 1 Zwiebel (40 g),
 1 Lorbeerblatt,
 1 Möhre (80 g),
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter
 Thymian,
 100 g durchwachsener
 Speck,
 30 g Margarine,
 2 Eßlöffel Mehl (20 g),
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe
 aus Würfeln,
 1 Teelöffel scharfer Senf,
 1 Knoblauchzehe,
 weißer Pfeffer,
 1 Bund Petersilie.

In Dijon, der Hauptstadt
 des ostfranzösischen De-
 partments Côte d'Or, weiß
 man eine einfache, aber
 schmackhafte Küche zu
 schätzen. Dieses Linsen-
 gericht stammt von dort.
 Linsen am Vorabend auf
 ein Sieb geben und unter
 fließendem Wasser was-
 chen. Linsen mit der ange-
 gebenen Wassermenge in
 einem großen Topf quellen
 lassen.

Am nächsten Tag mit Ein-
 weichwasser aufsetzen. Sal-
 zen.

Zwiebel schälen, halbieren.
 Jede Hälfte mit einem hal-
 ben Lorbeerblatt spicken.
 Möhre putzen und waschen.
 Mit den Zwiebelhälften in
 die Linsen geben. Mit Thy-
 mian würzen. Zugedeckt
 45 Minuten bei schwacher
 Hitze kochen. Inzwischen
 Speck fein würfeln. In ei-
 nem Topf auslassen. Mar-
 garine reingeben und den
 Speck darin knusprig braun
 braten.

Mehl zugeben und 3 Minu-
 ten unter Rühren durch-
 schwitzen. Mit Fleischbrü-
 he ablöschen. 5 Minuten
 kochen lassen. Senf und die
 geschälte Knoblauchzehe
 reingeben.

Gespickte Zwiebel und
 Möhre aus den Linsen neh-
 men. Specksoße über die
 Linsen gießen, unterrüh-
 ren. Alles mit Salz und
 Pfeffer kräftig abschmek-
 ken. Petersilie abspülen,
 trockentupfen und hacken.
 Linsen in eine Schüssel ge-
 ben. Mit Petersilie bestreut
 servieren.

Vorbereitung: Ohne Ein-
 weichzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
 480.

Beilagen: Geräucherte
 Mettwurstchen und Salat-
 kartoffeln.

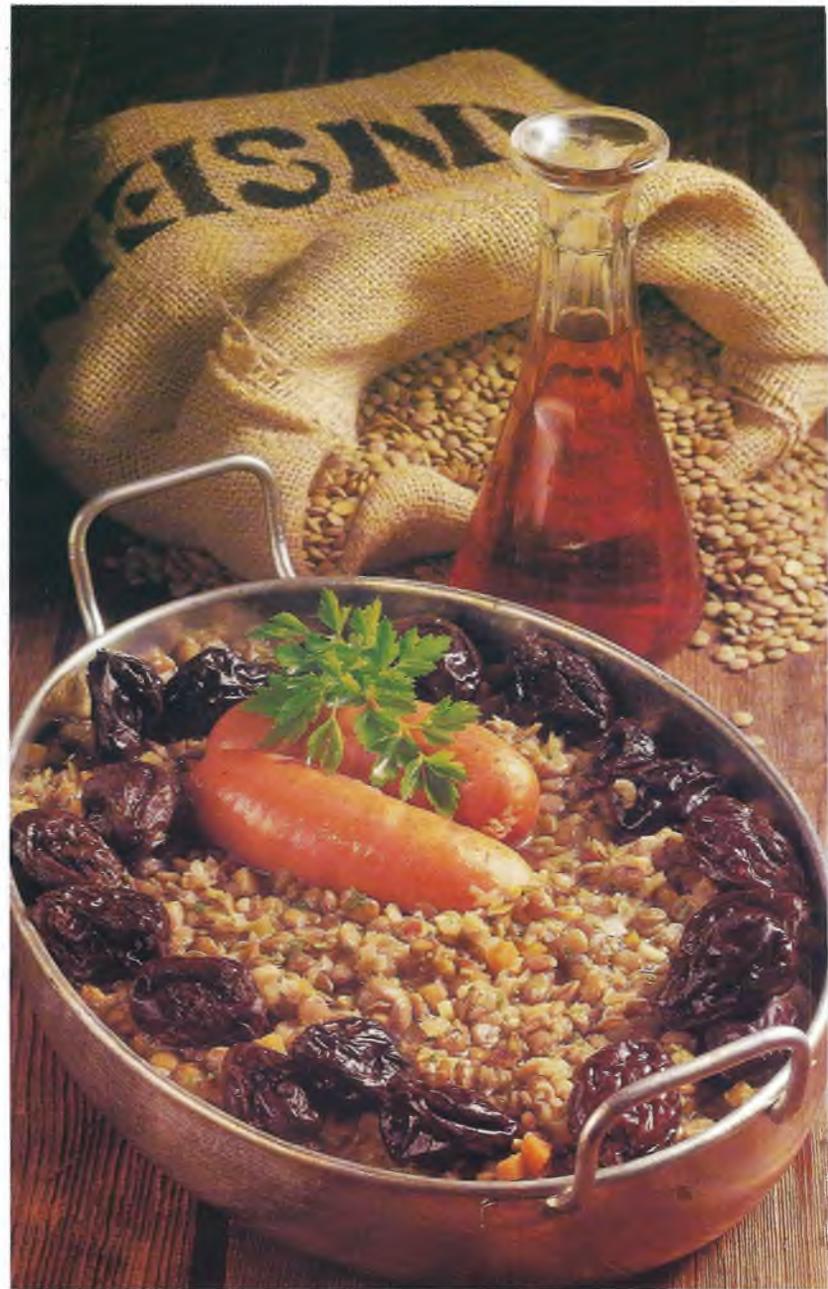
Linsen mit Backpflaumen

375 g Linsen,
 $1\frac{1}{4}$ l Wasser,
 200 g Backpflaumen,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
 einige Speck- oder
 Schinkenschwarten,
 1 Bund Suppengrün,
 Salz,
 schwarzer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Thymian,
 3 Eßlöffel Weinessig,
 1 Prise Zucker,
 4 Rauch- oder
 Schinkenwürstchen
 (je 80 g),
 75 g durchwachsener
 Speck,
 2 Zwiebeln (80 g),
 1 Eßlöffel Öl (10 g),
 1 Bund Petersilie.

Im Norden Deutschlands
 werden Linsen gern mit
 Backpflaumen zubereitet.
 Sie sollten dieses Rezept
 mal probieren. Es schmeckt
 ausgezeichnet.

Linsen am Vorabend in ei-
 nem Sieb unter fließendem
 Wasser waschen. Mit der
 angegebenen Wassermenge
 in einem Topf einweichen.
 Backpflaumen ebenfalls in
 einer Schüssel mit Wasser
 übergießen und über Nacht
 stehenlassen.

Am nächsten Tag Linsen
 mit Einweichwasser und
 den abgespülten Schwar-
 ten in dem Topf zum Kochen
 bringen. Suppengrün
 putzen, waschen, abtropfen
 lassen, kleinschneiden



Ein Gericht aus Norddeutschland: Linsen mit Backpflaumen.

und in den Topf geben.
 Linsen 45 Minuten bei
 schwacher Hitze garen.

Backpflaumen in einem an-
 deren Topf mit dem Ein-
 weichwasser 30 Minuten
 leise kochen lassen. Dann
 das Pflaumenwasser auf die
 Linsen gießen. Linsen mit
 Salz, Pfeffer, Thymian,
 Weinessig und Zucker wür-
 zen. Würstchen abspülen,
 trockentupfen, in die Lin-
 sen geben. Noch 20 Minu-
 ten kochen lassen. Schwar-
 ten rausnehmen.

Inzwischen Speck würfeln.
 Zwiebeln schälen und hak-
 ken. Öl in einer Pfanne er-
 hitzen. Speckwürfel darin
 in 3 Minuten anbraten. Ge-
 hackte Zwiebeln zufügen,

in weiteren 3 Minuten gold-
 gelb anrösten. Petersilie
 abbrausen, trockentupfen
 und hacken. Speck, Zwie-
 beln und Petersilie unter
 die Linsen mischen.

Linsen in einer vorgewärm-
 ten Schüssel anrichten. Die
 Würstchen drauflegen. Mit
 Backpflaumen umlegen. So-
 fort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ein-
 weichzeit 20 Minuten.

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

Beilage: Salzkartoffeln.
Als Getränk: Bier. Und we-
 gen der besseren Verträglich-
 keit gut gekühlten Korn.
 Die passende Nachspeise:
 Buttermilchgelee.



Der Eintopf Linsen mit Geflügelklein schmeckt nicht nur an kalten Tagen.

Linsen mit Geflügelklein

375 g Linsen,
 1 1/4 l Wasser,
 750 g Geflügelklein,
 50 g Schweineschmalz,
 2 Zwiebeln (80 g),
 1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 1 Bund Bohnenkraut,
 30 g Mehl,
 Salz, weißer Pfeffer,
 1 Teelöffel Zucker (5 g),
 1 Teelöffel zerriebener Thymian,
 1 Bund Petersilie,
 1/2 Kästchen Kresse.

Linsen am Vorabend in einem Sieb mit kaltem Wasser waschen. Dann mit dem Wasser in einer Schüssel einweichen.

Am nächsten Tag Geflügelklein unter fließendem Wasser gründlich abspülen, trockentupfen. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Geflügelklein darin 10 Minuten rundherum anbraten. Dann die geschäl-

ten, gewürfelten Zwiebeln reingeben. Weitere 5 Minuten braten. Fleischbrühe reingießen und zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen. Dann die Linsen mit dem Einweichwasser dazugeben.

Bohnenkraut abspülen und noch gebunden in die Linsen hängen. Zugedeckt noch mal 45 Minuten kochen lassen.

Bohnenkraut und Geflügelklein rausnehmen. Bohnenkraut wegwerfen. Das Fleisch von den Knochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden. Mehl mit wenig Wasser glattrühren. In die Linsen rühren und 5 Minuten kochen.

Linsen mit Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian würzen. Fleisch wieder in die Linsen geben.

Petersilie und Kresse abrausen. Petersilie trockentupfen und grob hacken. Kresse abtropfen lassen und die Blättchen abschneiden. Linsen in eine Schüssel geben. Mit Petersilie und Kresse bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 690.

Beilage: Salzkartoffeln.

Linsen mit Speck

500 g Linsen,
 2 l Wasser,
 60 g fetter Speck,
 3 Zwiebeln (120 g),
 1 Bund Suppengrün,
 150 g Kartoffeln,
 Cayennepfeffer,
 1/2 Teelöffel Basilikum,
 250 g durchwachsender Speck,
 1 Bund Petersilie,
 Salz,
 3 Eßlöffel Weinessig,
 1 Teelöffel Zucker (5 g),
 1 Teelöffel Senf.

Linsen mit Speck und dazu Spätzle, das ist ein Leibgericht vieler Schwaben. Da dieses vorzüglich schmek-

kende Gericht aber an sich schon sehr nahrhaft ist, verzichtet man heute vielfach auf die Spätzle.

Linsen am Vorabend in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Mit dem Wasser in einer Schüssel einweichen.

Am nächsten Tag Speck würfeln. Zwiebeln schälen und hacken. Suppengrün putzen, abspülen und fein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.

Speckwürfel in einem großen Topf anbraten. Gehackte Zwiebeln darin goldgelb anrösten. Suppengrün, Kartoffeln und Linsen mit dem Einweichwasser dazugeben. Mit Cayennepfeffer und Basilikum würzen. Den durchwachsenen Speck drauflegen. Topf schließen. Das Gericht bei schwacher Hitze 60 Minuten kochen.

Inzwischen Petersilie abrausen, trockentupfen und hacken. Den durchwachsenen Speck aus dem Topf nehmen. In Scheiben schneiden. Warm stellen. Linsen

mit Salz, Weinessig, Zucker und Senf abschmecken. In eine vorgewärmte Schüssel füllen. Mit Petersilie bestreuen und mit Speckscheiben belegen.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 990.

Unser Menüvorschlag: Ergänzen Sie diese deftige Mahlzeit durch eine leichte, erfrischende Nachspeise: Gelee-Orangen. Das passende Getränk: Bier.

Linsen süßsauer mit Blutwurst

Für den Linseneintopf:
375 g Linsen, 1 1/2 l Wasser,
1 Stange Lauch (80 g),
2 Möhren (120 g),
1/4 Sellerieknolle (100 g),
20 g Schweineschmalz,
Salz,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),

4 Eßlöffel Essig.
Für die Blutwurst:
3 Zwiebeln (120 g),
30 g Schweineschmalz,
400 g Blutwurst,
schwarzer Pfeffer.

Fragt man einen Sachsen, stammt dieser Eintopf aus der Gegend zwischen Leipzig und Dresden. Fragt man einen Thüringer, sagt er, das Gericht komme einzig und allein aus dem »grünen Herzen Deutschlands«. Klären läßt sich diese Streitfrage nie ganz. Auf alle Fälle wurde es in beiden Gegenden besonders gern gegessen.

Für den Linseneintopf Linsen am Vorabend auf einem Sieb mit kaltem Wasser waschen. In einer Schüssel mit dem Wasser quellen lassen.

Am nächsten Tag Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen. In Scheiben schneiden.

Möhren und Sellerie schälen, waschen, trockentupfen. Möhren in dünne

Scheiben, Sellerie in 1 cm große Würfel schneiden. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Gemüse anbraten und 3 Minuten anbraten. Linsen mit dem Einweichwasser dazugeben und salzen. Zugedeckt 45 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Mit Zucker und Essig süßsauer abschmecken.

Während die Linsen kochen, die Blutwurst zubereiten. Dazu Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Schweineschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten goldgelb braten. Mit dem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen. In eine Schüssel geben und warm stellen.

Von der Blutwurst, wenn nötig, die Haut abziehen. Wurst in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In dem restlichen Bratfett auf beiden Seiten in 7 Minuten knusprig braun braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zwiebeln belegen, mit Pfeffer wür-

zen. Linsen in eine Schüssel geben. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 960.

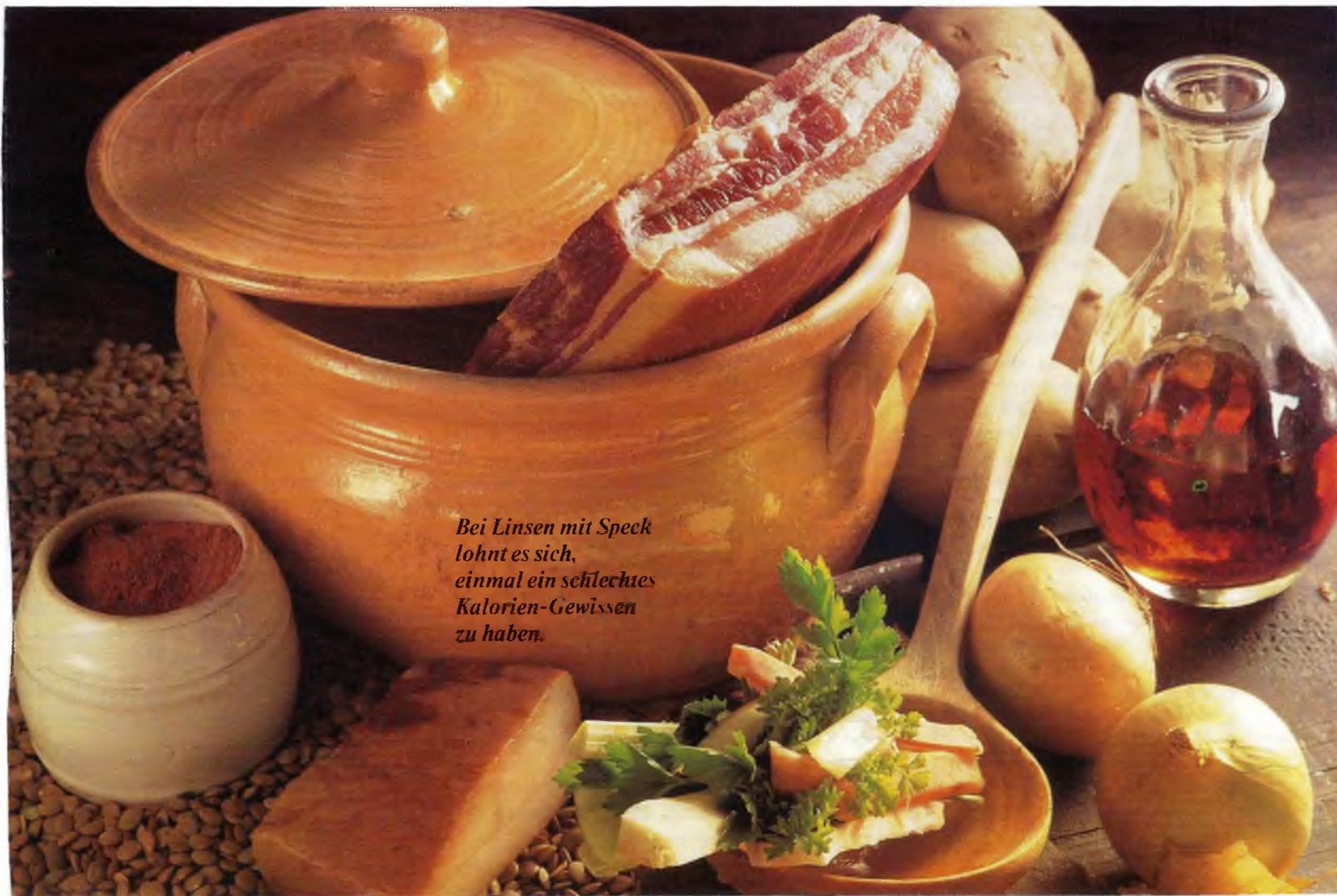
Beilage: Salzkartoffeln.

PS: Für die, die ihre Linsen saurer mögen, stellt man eine kleine Karaffe mit Essig auf den Tisch.

Linsenauflauf amerikanisch



250 g Linsen,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt, 2 Nelken,
1/2 l kalte Fleischbrühe
aus Würfeln, 1/4 l Wasser,
6 kleine Zwiebeln (240 g),
500 g Kartoffeln,
200 g Salami,
50 g durchwachsener
Speck, Pfeffer.



*Bei Linsen mit Speck
lohnt es sich,
einmal ein schlechtes
Kalorien-Gewissen
zu haben.*



Zugegeben, der Linseneintopf ist eine Kalorien-Sünde. Aber schließlich serviert man nicht alle Tage ein Schlemmermahl.

Dieser Linsenauflauf kommt aus den USA. Seinen Ursprung hat er vermutlich in einem der Staaten, in denen früher die aus Italien eingewanderte Bevölkerung in der Mehrzahl war.

Linzen über Nacht in einem Topf mit Wasser einweichen. Am nächsten Tag auf einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. Linzen und Zwiebel in einen Topf geben. Fleischbrühe und Wasser zugießen. Zugedeckt 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Kartoffeln

schälen, waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Von der Salami die Haut abziehen. Wurst in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Speck in 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Gespickte Zwiebel aus den Linzen nehmen. In eine feuerfeste Form abwechselnd Kartoffeln, Salami-scheiben, Linzen und Zwiebelringe schichten. Jede Schicht dünn mit Pfeffer bestreuen. Letzte Schicht: Linzen.

Auflauf mit den Speckscheiben bedecken und in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen. Garzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Linsenauflauf aus dem Ofen nehmen und sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 700.

Linseneintopf

375 g Linzen,
1 l Wasser,
100 g fetter geräucherter Speck,
250 g Schweinebauch,
2 Stangen Lauch (160 g),

2 Möhren (160 g),
 $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle (100 g),
1 Zwiebel (40 g),
4 Nelken,
1 Lorbeerblatt,
Salz,
weißer Pfeffer,
500 g Kartoffeln,
4 Schinkenwürste (800 g),
1 Eßlöffel
Zucker (15 g),
4 Eßlöffel
Essig (40 g).

Linzen am Vorabend in einem Sieb waschen und mit dem Wasser in einer Schüssel quellen lassen.

Am nächsten Tag Speck fein würfeln. Schweinebauch kurz abspülen, trok-

kentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden. Möhren und Sellerie schälen, waschen und abtrocknen. Möhren in Scheiben, Sellerie in 1 cm große Würfel schneiden.

Speck in einem großen Topf auslassen. Schweinebauch darin in 5 Minuten rundherum braun anbraten. Lauch, Möhren und Sellerie zugeben und auch 5 Minuten unter Rühren braten.

Zwiebel schälen und mit Nelken und Lorbeerblatt spicken. Linsen mit dem Einweichwasser und der Zwiebel in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zugedeckt 45 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

Kartoffelschälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Nach 20 Minuten in den Topf geben. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die abgespülten Würste in dem Eintopf erhitzen.

Würste herausnehmen und den Eintopf kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. In eine vorgewärmte Suppenschüssel geben und mit Würstchen belegt sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 25 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1500.

Linsensalat

250 g Linsen,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz,
1 Zwiebel (40 g),
 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt,
4 Nelken.

Für die Marinade:
6 Eßlöffel Weinessig,
1 Eßlöffel Kräutersenf,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Außerdem:
2 Zwiebeln (80 g),
2 Möhren (160 g),
250 g Tomaten,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
100 g fetter Speck.

Linsen in einem Sieb waschen und in einem Topf mit dem Wasser quellen lassen. Am nächsten Tag im gesalzenen Einweichwasser aufsetzen. Linsen zugedeckt etwa 40 Minuten kochen. Sie dürfen nicht zu weich werden. Zwiebel schälen. Mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. Zu den Linsen geben.

Für die Marinade Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Linsen abgießen. Zwiebel rausnehmen. Linsen in eine Schüssel geben. Marinade über die noch warmen Linsen gießen. Zugedeckt 20 Minuten durchziehen lassen. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Möhren schälen, abspülen,



Speckschwarten fehlen in keiner richtigen Linsensuppe.

trockentupfen und reiben. Tomaten häuten, Stengelansätze entfernen, Tomaten achteln und in 1 cm große Stücke schneiden. Mit Zwiebeln, Möhren und Öl unter die Linsen mischen. Speck fein würfeln. In einer Pfanne auslassen, bis die Speckwürfel ganz knusperig sind. Auf die Linsen geben und sofort servieren.
Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 585.

Wann reichen? Als Beilage zu Frikadellen, eingelegten Heringen, Gulasch oder Bratwürstchen. Dazu Bier.

Linsensuppe

300 g Linsen,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
200 g Speckschwarte,
1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Suppengrün,
 $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
4 Eßlöffel Essig.
Außerdem:
100 g fetter geräucherter Speck.
2 Zwiebeln (80 g).

Linsen am Vorabend waschen und mit dem Wasser in einem Topf quellen lassen.



Paßt als Beilage zu Frikadellen oder Gulasch: Linsensalat.

Am nächsten Tag Speckschwarte abspülen. Zwiebel schälen und vierteln. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und grob zerschneiden. Alles zusammen mit den Linsen im Einweichwasser und der Fleischbrühe 45 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

Speckschwarte rausnehmen. Suppe durch ein Haarsieb aus Kunststoff streichen (im Metallsieb werden die Linsen schwarz) oder leicht abgekühlt im Mixer pürieren. Wieder in den Topf geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Noch mal erhitzen, dann warm stellen.

Speck und die geschälten Zwiebeln würfeln. Speck in einer Pfanne auslassen, bis er glasig ist.

Zwiebeln zugeben und in etwa 5 Minuten knusprig braun braten.

Suppe in eine vorgewärmte Terrine füllen. Den heißen Speck und die Zwiebeln drüber verteilen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 615.

Beilage: Frisches Landbrot oder auch Brötchen. Wenn Sie ein Getränk dazu servieren möchten, ist Bier gerade richtig.

Linsensuppe ägyptisch

Shurit Ads



250 g rote Linsen,
1/4 l Wasser,
1 l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
2 Nelken,
2 Knoblauchzehen,
Salz, weißer Pfeffer,
1/2 Teelöffel gemahlener Kümmel,
40 g Butter,
2 Zwiebeln (80 g),
4 Tomaten (200 g),
1 Bund Petersilie.

In Ägypten wird diese Suppe aus Ads majroosh gekocht, einer dort üblichen roten Linsenart. Leider sind diese Linsen bei uns nicht überall erhältlich. Aber die europäischen tun's auch.

Linsen am Vorabend in einem Sieb waschen und in einer Schüssel mit dem Wasser bedeckt quellen lassen. Am nächsten Tag die Fleischbrühe aufkochen. Die Linsen mit dem Einweichwasser, die geschälte, mit Lorbeerblatt und Nelken gespickte Zwiebel und die geschälten, unzerschnittenen Knoblauchzehen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Topf zudecken. Linsensuppe 25 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln schälen und würfeln. 5 Minuten in der Butter glasig braten. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze rausschneiden. Tomatenviertel fein hacken. Zu den Zwiebeln geben. Weitere 10 Minuten braten.

Gespickte Zwiebel und Knoblauchzehen aus der Suppe nehmen. Suppe durch ein Kunststoffsieb (im Metallsieb werden die Linsen schwarz) streichen oder im Mixer pürieren.

Wieder in den Topf geben und bis zum Kochen erhitzen, eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Suppe in eine Terrine gießen. Zwiebel-Tomaten-Masse drübergeben. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Beilage: Stangenweißbrot.

Linzer Brötchen

Siehe Fingerkolatschen.

Linzer Busserln



Für den Teig:

250 g Mehl,
2 Eigelb,
1 Messerspitze gemahlener Zimt,
140 g Zucker,
120 g gemahlene Haselnüsse,
120 g Butter oder Margarine,
45 runde Oblaten von 4 cm Durchmesser,
80 g Johannisbeergelee.

Aus Linz, der oberösterreichischen Stadt, kommt dieses leckere Gebäck. Es lohnt sich, die Busserln mal zu probieren.

TIP

Linzer Busserln können Sie zur Abwechslung auch mal mit Johannisbeergelee oder Aprikosenmarmelade füllen.



Aus der österreichischen Stadt Linz kommen diese Schnecken.

Für den Teig Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb und Zimt reingeben. Zucker und gemahlene Haselnüsse drüberstreuen. Die Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehlerand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. In eine Schüssel legen. Zudecken. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Rausnehmen. Kleine Kugeln mit einem Durchmesser von etwa 2 cm formen. Auf Oblaten setzen. Die Mitte der Kugeln etwas eindrücken. Die Vertiefungen mit Johannisbeergelee füllen. Auf ein ungefettetes Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rausnehmen. Überstehende Oblatenränder abbröckeln. Dann die Linzer Busserln auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Ergibt 45 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 85.

Linzer Schnecken

250 g Butter,
80 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
75 g geriebene
Mandeln,
300 g Mehl,
1 Messerspitze gemahlener
Zimt.
Mehl zum Ausrollen,
150 g
Aprikosenmarmelade,
1 Eigelb zum
Bestreichen.

Die bei Zimmertemperatur weich gewordene Butter in eine Schüssel geben. Mit Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Mandeln, Mehl und Zimt reinrühren.



Linzer Schnitten: Zur Füllung gehören Aprikosenkonfitüre, geriebene Mandeln und etwas Rum.

Schüssel zudecken. In den Kühlschrank stellen und den Teig 60 Minuten ruhen lassen.

Dann auf einem bemehlten Backbrett oder einer Arbeitsfläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Aus der Hälfte des Teigs gezackte Plätzchen mit einem Durchmesser von 8 cm ausstechen. Auf ein ungefettetes Backblech setzen und mit Aprikosenmarmelade bestreichen. Aus dem restlichen Teig knapp $\frac{1}{2}$ cm dicke Röllchen formen. Auf jedes Plätzchen von der Mitte her beginnend ein Röllchen schneckenförmig aufsetzen. Das äußere Ende zuspitzen und andrücken. Die Röll-

chen mit verquirltem Eigelb bestreichen.

Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Blech rausnehmen. Schnecken mit einem Pfannmesser vom Blech lösen, auf einen Kuchendraht geben und abkühlen lassen.

Ergibt 22 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck.

Linzer Schnitten

Für den Teig:

250 g Mehl,
1 Prise Salz,
100 g Zucker,
4 Eigelb,
125 g Butter.

Für die Füllung:

1 Glas Aprikosenkonfitüre
(450 g),
2 Glas (je 2 cl) Rum,
150 g geriebene Mandeln.
Mehl zum Bestäuben,
1 Ei zum Bestreichen,
Zucker zum Bestreuen.

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Ver-



Berühmt und von Feinschmeckern geliebt: Linzer Torte. Himbeermarmelade gehört dazu.

tiefung drücken. Salz, Zucker und Eigelb reingeben. Kühle Butter in Flöckchen auf den Mehrlrand setzen. Zutaten mit einem Teigmesser mischen. Mit kühlen Händen schnell zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in einer zugedeckten Schüssel 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Für die Füllung Konfitüre, Rum und Mandeln verrühren.

Aus $\frac{2}{3}$ des Teigs eine 5 mm dicke Platte ausrollen. Backblech mit Mehl bestäuben, die Teigplatte auf $\frac{3}{4}$ des Bleches legen und mit der Füllung bestreichen. Den Blechrand mit Pergamentpapierstreifen auskleiden, damit sich der

fertige Kuchen besser löst. Den restlichen Teig 2 mm dick ausrollen. Mit dem Kuchenrad $1\frac{1}{2}$ cm breite Streifen ausradeln und gitterartig über die Füllung legen.

Teigstreifen mit verquirltem Ei bestreichen und mit Zucker bestreuen. 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.

Blech aus dem Ofen nehmen. Papierstreifen rausziehen. Kuchen noch warm quer in 3 cm breite und 6 cm lange Stücke schnei-

den. Auf einem Kuchen- draht erkalten lassen. Ergibt 45 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 110.

Linzer Torte



200 g Mehl,
200 g gut
gekühlte Butter,
100 g Zucker,

1 Prise Salz,
100 g gemahlene
Mandeln,
5 Zwiebäcke (50 g),
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
1 Ei,
 $\frac{1}{2}$ Glas (1 cl) Rum.
Mehl zum Ausrollen.
Für die Füllung:
250 g Johannisbeergelee
oder Himbeermarmelade,
etwas Milch zum
Bestreichen.

Mehl in eine Schüssel geben. Butter in dünnen Scheiben reinschneiden. Mischen. Zucker, Salz und Mandeln reingeben. Zwiebäcke in einen Plastikbeutel geben und mit dem Nudelholz zerdrücken. Die Zwiebackbrösel, abgeriebene Zitronenschale, Ei und Rum in die Schüssel geben. Mit kühlen Händen rasch zu einem festen Teig kneten. Teig zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

$\frac{2}{3}$ des Teigs auf einem bemehlten Backbrett 1 cm dick ausrollen. In eine Springform von 24 cm Durchmesser drücken und dabei einen Rand hochziehen.

Johannisbeergelee oder Himbeermarmelade in einer Schüssel verrühren. Den Tortenboden dick damit bestreichen.

Restlichen Teig 3 mm dick ausrollen. Mit dem Teigrädchen lange, etwa $1\frac{1}{2}$ cm breite Streifen ausradeln. Die Torte damit gitterartig belegen. Gitterstreifen mit Milch bestreichen. Torte auf die untere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Torte aus dem Ofen nehmen. Vorsichtig zum Abkühlen auf einen Kuchen- draht gleiten lassen. Auf eine Tortenplatte geben und in 16 Stücke schneiden. Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 260.

Liptauer Käse

250 g Quark,
80 g Roquefort,
2 Eßlöffel Milch (20 g),
20 g Butter,
½ Becher saure Sahne
(50 g),
Salz, 1 Eßlöffel Paprika
edelsüß,
1 Messerspitze Senf.
Für die Garnierung:
1 kleine Zwiebel (30 g),
½ Bund Schnittlauch,
1 Eßlöffel Kapern aus
dem Glas,
4 Sardellenfilets aus der
Dose (20 g).

Ganz gleich, ob Sie einen Ungarn oder einen Franken fragen. Beide werden Ihnen beschwören, daß Liptauer Käse eine Spezialität aus ihrer Heimat sei. Denn in Ungarn wie in Franken ist Liptauer gleichermaßen bekannt und beliebt. In Franken zum Beispiel darf er zum Federweißen nicht fehlen.

Für den selbstgemachten Liptauer (es gibt ihn auch fertig im Handel) gibt es eine ganze Reihe von Rezepten. Probieren Sie doch mal unseres:

Quark und Roquefort durch ein Sieb passieren. Mit Milch, Butter und saurer Sahne verrühren. Salz, Paprika und Senf zufügen. Pikant abschmecken. Auf vier Teller verteilen oder in vier Portionen auf einer Platte anrichten.

Für die Garnierung Zwiebel schälen und fein hacken. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden. Kapern und Sardellenfilets abtropfen lassen. Jede Portion mit Zwiebelwürfeln, Kapern, Schnittlauch und je einem Sardellenfilet garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Wozu reichen? Mit Butter zu Bauern- oder Kümmelbrot. Dazu schmeckt Bier oder – wie gesagt – der Federweiße.

PS: Sie können den Liptauer noch beliebig würzen, zum Beispiel mit 3 Eßlöffel Frankenwein oder Bier, mit Kümmel, einem gekochten, passierten oder gehackten Eigelb oder mit geriebenem Schweizer Emmentaler.

Litschi

Die Litschi, englisch Lychee oder Litehee, stammt ursprünglich aus China. Die fast runde, eierpflaumen-große Frucht mit der schuppig gefelderten, scharlachroten Haut wächst in Rispen an rund 9 m hohen Bäumen.

Schon im alten China schätzte man das feste, weiße, ein wenig nach Sauerkirschen mit Muskat schmeckende Fleisch. Es soll sogar eine mittelchinesische Kaiserin gegeben haben, die ihre Staffettenläufer köpfen ließ, wenn sie mit ihrer Lieblingsfrucht nicht rechtzeitig zur Stelle waren.

Heute hätte die Dame solche Strafen nicht mehr nötig. Denn jedes chinesische Restaurant hat konservierte Litschis auf der Speisekarte. Ganz davon abgesehen, daß Chinas Lieblingsfrucht inzwischen auch in Südafrika, Indien, Australien, Hawaii, Brasilien und Florida angebaut wird.

Europäische Litschi-Importe kommen von Dezember bis April aus Südafrika, im Mai und Juni aus Pakistan und Indien.

Konserven-Hauptlieferant ist Hongkong. Die in Sirup eingelegten Früchte schmecken beinahe besser als frische, weil sie gleich nach der Ernte verarbeitet werden.

Die Chinesen essen die Frucht fast nur gekocht. Oder auch getrocknet. Möglicherweise stammt daher ein weiterer Eigenname: Chinesische Haselnuß.

Litschis sind vor allem reich an Vitamin C. Sie passen hervorragend zu zartem Fleisch wie Kalbschnitzel, Rebhuhn, Fasan und Hühnchen.



Überall in China werden Litschis ganz besonders geschätzt.

Litschi-Avocado-Salat

1 grüne Paprikaschote
(130 g),
250 g gekochter Schinken.
Für die Marinade:
1 Zwiebel (40 g),
2 Eßlöffel Öl (20 g),
2 Teelöffel Curry,
125 g Mayonnaise (50 %),
Salz, 1 Teelöffel Senf,
4 Maraschinokirschen (20 g).

½ Dose Litschis (140 g),
Saft einer Zitrone,
2 Avocados (620 g),
½ Sellerieknolle
(100 g).



Gemüse, Früchte
und Schinken:
Litschi-Avocado-
Salat.



Litschi-Bowle: Dieses herrlich erfrischende Getränk ist genau das Richtige für Ihre nächste feucht-fröhliche Sommerparty.

Litschis auf einem Sieb abtropfen lassen. (Flüssigkeit für Fruchtsaftgetränk oder Kaltschale verwenden.) Zitronensaft in eine Schüssel geben. Avocados längs halbieren. Kerne entfernen. Mit einem Teelöffel das Avocadofleisch bis auf einen ½ cm breiten Rand in kleinen Stücken herausheben und sofort in den Zitronensaft geben. Die Avocadohälften mit Zitronensaft beträufeln.

Sellerie schälen. Fein raffeln. Unter das Avocadofleisch mischen. Paprikaschote längs vierteln, entkernen und in knapp ½ cm dicke, 2 cm lange Streifen schneiden. Den gekochten Schinken ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Litschis (vier zum Garnieren zurücklassen), Paprikaschote und Schinken locker unter Sellerie und Avocadofleisch mischen.

Für die Marinade Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 1 Minute dünsten. Vom Herd nehmen. Curry zugeben, verrühren und abkühlen lassen. Dann mit Mayonnaise, Salz und Senf in einer Schüssel mischen. Salat mit der Marinade übergießen. Mischen und pikant abschmecken. In die Avocadohälften füllen. Zurückgelassene Litschis mit je einer Maraschinokirsche füllen. Avocadohälften damit garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 755.

Litschi-Bowle

2 Dosen Litschis (1134 g),
Saft einer halben Zitrone,
1 Eßlöffel Maraschinolikör,
¼ 1 trockener Sherry,
2 Flaschen Rheinwein,
1 Flasche Sekt.

Ein neues Rezept für Ihr Bowlen-Repertoire: Litschi-Bowle. Dieses herrlich erfrischende Getränk ist genau richtig für eine Sommerparty. Es reicht für 4 Personen.

Litschis auf einem Sieb abtropfen lassen. Dann in ein Bowlengefäß geben. Mit Zitronensaft, Maraschinolikör, Sherry und einer Flasche Wein übergießen. Zugedeckt 120 Minuten in den Kühlschrank stellen. Rausnehmen. Zweite Flasche Wein und Sekt zugeben. Sofort servieren.

PS: Sie können die Litschi-Bowle natürlich mit Zuckersirup nachsüßen. Aber erfrischender und bekömmlicher ist sie ohne.

Wenn Sie die Bowle nicht so stark haben wollen, können Sie nach Geschmack Litschi-Saft dazugeben.

Litschi-Cocktail

Für 1 Person

1 Litschi aus der Dose,
1 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl) Litschi-Saft aus der Dose,
1 Glas (2 cl) Gin,
1 Glas (2 cl) weißer Rum,
1 Teelöffel Zitronensaft.

Litschi in ein Cocktail-Glas geben. Alle übrigen Zutaten in den Shaker geben und 1 Minute gut durchschütteln. In das Glas abseihen und sofort servieren.

Litschi-Kalbssteak

4 Kalbssteaks von je 150 g,
Salz,
weißer Pfeffer,
30 g Mehl,
1 Dose Litschis (567 g),
1 Zwiebel (140 g),
je ½ rote und grüne Paprikaschote (140 g),
2 Eßlöffel Öl (20 g),
1 Eßlöffel Butter (20 g),
1 gestrichener Teelöffel Paprika rosenscharf,
1 Teelöffel Mehl (5 g),
¼ 1 saure Sahne.

Trockengetupfte Kalbssteaks mit Salz und Pfeffer

würzen. In Mehl wenden. Litschis auf einem Sieb abtropfen lassen. Saft auffangen. Zwiebel schälen und würfeln. Paprikaschoten entkernen, abspülen, abtrocknen und in 3 cm lange Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin von beiden Seiten 6 Minuten braten. Rausnehmen und warm stellen. Butter zum Bratfett in die Pfanne geben. Zwiebel und Paprikastreifen darin 3 Minuten dünsten. Paprika und Mehl zugeben. 1 Minute verrühren. Sahne und 4 Eßlöffel Litschisaft zugeben und 2 Minuten kochen. Die Litschifrüchte in die Soße geben. Ebensodie Steaks, alles noch 2 Minuten ziehen lassen. Steaks auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit der Soße übergießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 515.

Beilagen: Gegrillte Tomaten und Safranreis. Als Getränk Weißwein oder Bier.

*Litschi-Kalbssteak: ►
Dazu passen
gegrillte Tomaten
und Safranreis.
Als Getränk ein
kaltes Bier.
Dieses Menü wird
auch Ihnen ganz
bestimmt schmecken.*

Little Prince

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
1 ½ Glas (3 cl) Gin,
1 Glas (2 cl) weißer Wermut,
1 Glas (2 cl) Kirschlikör,
Bitter Lemon zum
Auffüllen,
1 Apfelachtel,
1 Bananenscheibe,
1 Maraschinokirsche,
1 Zitronenscheibe,
1 Stückchen Gurkenschale.

Eiswürfel in ein Becherglas geben. Gin, Wermut und Kirschlikör zugießen. Umrühren und mit gut gekühltem Bitter Lemon auffül-



Little Prince: Ein Genuß mit Gin, Wermut und Kirschlikör.

Löffelbiskuits

len. Apfelachtel (ohne Kerne), Bananenscheibe und Maraschinokirsche reingeben. Zitronenscheibe bis zur Hälfte einschneiden. Auf den Glasrand setzen. Gurkenschale ins Glas hängen. Sofort servieren.

Liwanzen

Siehe Böhmisches Liwanzen.

Lobster

Siehe Hummer.

Lobster ist der englische Name für Hummer. Man findet ihn häufig auf internationalen Speisekarten.

Löffelbiskuits

Bild Seite 158

7 Eigelb, 125 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
7 Eiweiß, 150 g Mehl,
80 g Puderzucker.
Margarine zum Einfetten.

Seit Mitte des vorigen Jahrhunderts gibt's den Namen Löffelbiskuits in den Kochbüchern. Vorher hieß das gleiche Gebäck einfach nur Biskuits.

Eigelb mit 50 g Zucker, Vanillinzucker und abgeriebener Zitronenschale gut schaumig rühren. Eiweiß steif schlagen, restlichen Zucker 1 Minute gut unterschlagen. Eischnee auf Eigelbmasse geben. Darüber

TIP

Löffelbiskuits sind nur dann leicht und zart, wenn der Teig sehr locker ist.

Darum bitte das Mehl mit einem Schneebesen nur unterheben und nicht rühren.





Schon Heinrich Heine war von diesen Löffelerbsen mit Speck begeistert. Sie werden es auch sein.

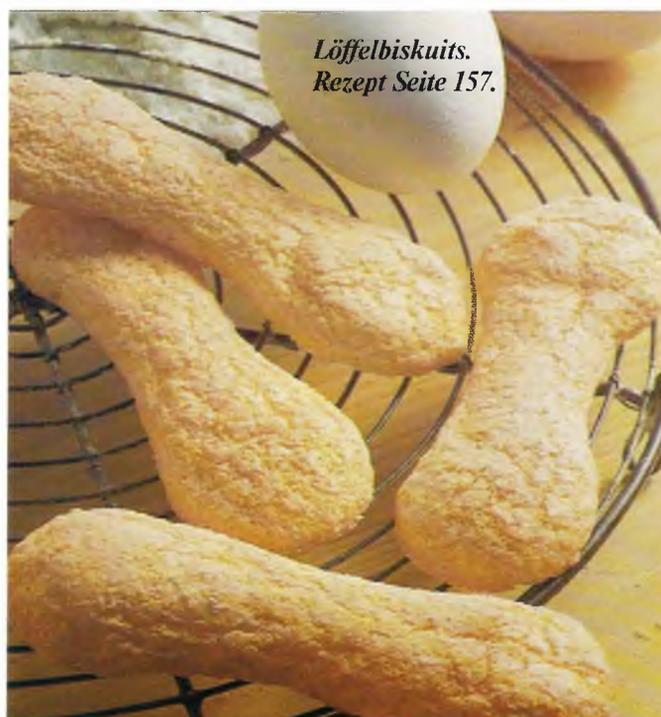
das Mehl sieben. Masse locker mit einem Schneebesen vermischen.

In einen Spritzbeutel mit 1 cm breiter Lochtülle füllen. Auf 10 cm breite Pergamentpapierstreifen 8 cm lange Stäbchen in Abständen von 5 cm spritzen. Mit Puderzucker bestäuben. Den überschüssigen Zucker vorsichtig vom Pergamentpapier entfernen. Auf leicht gefettete Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

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

Löffelbiskuits sofort vom

158



*Löffelbiskuits.
Rezept Seite 157.*



Pergamentpapier lösen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Ergibt 144 Stück.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 15.

Löffelerbsen mit Speck

375 g gelbe ungeschälte Erbsen,
2 l Wasser,
250 g durchwachsener Speck,
1 Teelöffel Majoran,
1 Lorbeerblatt,



Hier kommen die Eintopf-Freunde so richtig auf ihre Kosten. Zum deftigen Lombardischen Eintopf gehört eine Schweinshaxe.

2 Zwiebeln (80 g),
2 Möhren (80 g),
2 Kartoffeln (125 g),
1 Stange Lauch (100 g),
1 Eßlöffel
Margarine (10 g),
Salz,
1 Bund Petersilie.

Die Berliner Küche rund um das alte Berlin-Kölln hat nie behauptet, sie sei fein. Aber sie war immer deftig. Zu den besonders deftigen Gerichten gehörten die Löffelerbsen. Wahrscheinlich werden sie so genannt, weil man sie ohne große Umstände mit dem Löffel zum Mund befördern kann. Daß die Berliner

Küche trotz allem nicht so ganz ohne ist, beweist folgendes: Berliner Erbsengerichte haben Heinrich Heine zu einem Liebesgedicht inspiriert.

Erbsen über Nacht in dem kalten Wasser in einem Topf einweichen. Anschließend in dem Einweichwasser aufkochen. Speck, Majoran und Lorbeerblatt reingeben und zugedeckt 90 Minuten leicht kochen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln schälen. Lauch längs halbieren und alles gut waschen. Abtropfen lassen. Das Gemüse in 2 cm große Würfel oder dünne Streifen schneiden. Margarine in ei-

nem Topf erhitzen. Das Gemüse und die Kartoffeln darin 5 Minuten andünsten. Speck aus den Erbsen nehmen. Das Gemüse 30 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Speck in der Zwischenzeit in 3 cm große Würfel schneiden und wieder zu den Erbsen geben. Eventuell mit Salz abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Vor dem Servieren drüberstreuen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 465.
Beilage: Bauernbrot oder Brötchen.

Lombardischer Eintopf

La Cassoula
Für 6 Personen



1 Schweinshaxe von 1150 g,
50 g Butter oder Margarine,
 $\frac{1}{8}$ l herber Weißwein,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 3 Stangen Bleichsellerie (450 g),
500 g Möhren,
1 Kopf Wirsing (1000 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,



Lomo, Rinderfilet auf argentinische Art, wird in einem Tontopf zubereitet. Die Filets werden mit Frühstücksspeck garniert.

2 Zwiebeln (80 g),
6 Schweinekoteletts von
je 100 g,
3 kleine Knoblauchwürste
von je 100 g.

Die Lombardische Tiefebene rund um Mailand ist das fruchtbarste Gebiet Italiens. Dort liebt man die kräftige ländliche Küche, ähnlich unserer bayrischen. Schweinshaxe unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. 20 g Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Schweinshaxe darin rundherum 10 Minuten anbraten. Mit Weißwein und Fleischbrühe begießen. Bleichsellerie putzen, waschen, abtropfen lassen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Möhren schälen, waschen, abtropfen lassen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Beides zu der Haxe geben und zugedeckt 60 Minuten kochen lassen. Wirsing vierteln, unter fließendem Wasser gründlich abspülen, abtropfen

lassen. Zum Strunk hin fein hobeln oder schneiden. Den Strunk wegwerfen. Kohl zu der Haxe geben und weitere 30 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und hacken. Restliche Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 3 Minuten braten. Zwiebeln an den Pfannenrand schieben. Koteletts mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die Pfanne geben und auf beiden Seiten 10 Minuten knusprig braun braten. Knoblauchwürste unter lauwarmem Wasser abspülen, abtropfen lassen und halbieren. In den Eintopf geben und heiß werden lassen. Schweinshaxe aus dem Topf nehmen. Knochen vorsichtig rauslösen. Das Fleisch in dicke Scheiben schneiden. Gemüse eventuell nachwürzen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Haxenfleisch,

Koteletts und Wurststücken garnieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 125 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 815.
Beilage: Salzkartoffeln oder Bauernbrot. Als Getränk einen roten italienischen Landwein.

Lomo

Rinderfilet auf argentinische Art
Für 8 Personen



1500 g gut abgehangenes Rinderfilet,
2 Knoblauchzehen,
Salz,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
je 2 grüne und rote Paprikaschoten (600 g),
2 Zwiebeln (80 g),
4 Tomaten (160 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
1/8 l Rotwein,

Paprika edelsüß,
Ingwerpulver,
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g),
100 g Frühstücksspeck,
1 Bund Petersilie.

Lomo ist die spanische Bezeichnung für Lendenstück. Echt argentinisch bedeutet immer, daß ein Gericht im Tontopf zubereitet wird. Rinderfilet mit einem scharfen Messer häuten und mit Haushaltspapier abtupfen. Siebenmal im Abstand von 5 cm mit dem Messer bis zur Hälfte einschneiden. Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Mit 3 Eßlöffel Öl auf einem Teller mischen. Das Filet damit außen und zwischen den Einschnitten bestreichen. Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. In dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Tomaten mit kochend-heißem Wasser übergießen.

Stengelansätze rauschneiden. Tomaten häuten und achteln. Gemüse mischen und die Hälfte in die Einschnitte des Filets füllen. Restliches Öl in den vorschrittsmäßig gewässerten Tontopf geben. Filet vorsichtig reinlegen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Das restliche Gemüse rundum anlegen. Rotwein mit Paprika, Ingwerpulver und Tomatenmark in einem Topf verrühren. Über das Filet gießen. Deckel auf den Topf legen. In den Ofen auf die unterste Schiene stellen. Ofen jetzt erst anheizen.

Bratzeit: 100 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Während des Bratens das Filet mit dem Bratfond begießen.

Frühstücksspeck in dünne Scheiben schneiden. 15 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und die Frühstücksspeckscheiben auf dem Filet verteilen. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Filet auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Gemüse ringsum anlegen. Mit Petersilie bestreut servieren. Bratfond durch ein Sieb gießen und getrennt reichen.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 410.

Beilagen: Frisch geriebener Meerrettich, Kopfsalat und Salzkartoffeln.

PS: Die Bratzeit richtet sich danach, ob das Fleisch »rare« (halbroh) oder »well done« (durchgebraten) sein soll. Bei rare dauert die Garzeit 40, bei well done 100 Minuten.

Lorenzo-Salat

4 rote Rüben (600 g),
1 l Wasser, 4 hartgekochte Eier, 1 Kopf Salat,
125 g Rapunzel (Acker- oder Feldsalat),
2 Birnen (450 g).
Für die Marinade:
1 Eßlöffel Chilisoße,
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g),
4 Eßlöffel Wasser,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
8 Eßlöffel Kräuteressig,
1 Teelöffel scharfer Senf,
2 gestrichene Teelöffel Zucker (10 g), Salz.

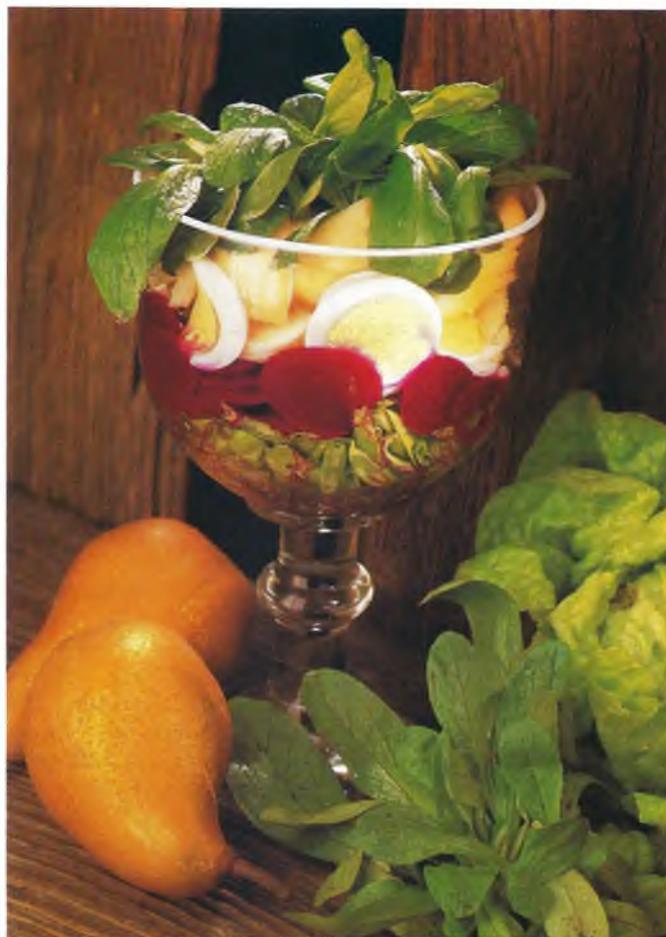
Rote Rüben gut abbürsten. Wurzeln und Stiele nicht abschneiden (damit der Saft nicht rauslaufen kann). Wasser in einem Topf aufkochen. Rote Rüben darin in 60 Minuten weichkochen. Abkühlen lassen. Dann schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Eier schälen und abkühlen lassen. Kopfsalat und Rapunzel putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Birnen schälen. Längs achteln, dabei entkernen.

Für die Marinade Chilisoße mit Tomatenmark, Wasser, Öl, Kräuteressig, Senf, Zucker und Salz in einer Schüssel verrühren. Glasschale mit Kopfsalatblättern auslegen. Mit roten Rüben und Eischeiben belegen. Darauf Birnenachtel und Rapunzel legen. Mit der Marinade übergießen und zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wozu reichen? Zu Kalbssteaks oder Rumpsteaks mit Reis.



Lorenzo-Salat: Zu diesem pikanten Salat gehören rote Rüben.

Lothringer Käse-Auflauf

Für 6 Personen



100 g durchwachsener Speck,
150 g geriebener Schweizer Emmentaler,
75 g geriebener Sbrinz,
1/4 l Sahne,
2 Eier,
1 Bund Schnittlauch,
Salz, weißer Pfeffer.

Obgleich mit zwei original Schweizer Käsesorten zubereitet, ist dieser Käse-Auflauf eine typisch lothringische Vorspeise. Der Sbrinz, ein trockener Hartkäse, ist übrigens der älteste Käse in der Schweiz. Er wird schon von Plinius als »caseus helveticus« erwähnt.

Speck in 1/2 cm dicke Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwa 5 Minuten knusprig braun braten.

In der Zwischenzeit beide Käsesorten mit Sahne und Eiern in einer Schüssel verquirlen. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und sehr fein schneiden. In die Schüssel geben und unterrühren. Käsemasse mit wenig Salz und reichlich Pfeffer abschmecken. 6 kleine Auflaufformen mit dem ausgebratenen Speckfett einfetten. Käsemasse reingießen. Speckwürfel aus der Pfanne nehmen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. In die Käsemasse geben.

Formen auf den Rost in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 260 Grad.

Gasherd: Stufe 8 oder große Flamme.

Wenn die Oberfläche braun zu werden beginnt, die Formen mit Pergamentpapier bedecken.

Förmchen aus dem Ofen nehmen und sofort heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 405.

Wann reichen? Mit gebuttertem Toast als Vorspeise. Als Abendessen oder Zwischenmahlzeit, dann noch Kopfsalat dazu reichen.

Lothringer Steaks



4 Kalbssteaks von je 150 g,
2 Teelöffel scharfer Senf,
2 Eßlöffel Semmelbrösel,

1 Eßlöffel geriebener Emmentaler Käse (10 g),
40 g Butter oder Margarine,
4 Scheiben Ananas aus der Dose (350 g),
1 Glas (2 cl) Calvados.
Zum Garnieren:
4 entsteinte Kaiserkirschen (5 g).

Kalbssteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Mit dem Handballen flachklopfen oder einem Messerrücken flachdrücken. Auf beiden Seiten mit Senf bestreichen. Semmelbrösel und Käse auf einem Teller mischen. Steaks darin wenden. Panade mit dem Handballen leicht andrücken.

Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks auf jeder Seite in 4 Minuten goldbraun braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Ananasscheiben abtropfen lassen. In dem Bratfett auf jeder Seite in 2 Minuten braun braten. Mit Calvados begießen und flambieren. Ausbrennen lassen. Ananasscheiben auf die Steaks legen. Mit Bratfond begießen. Zum Garnieren in die Mitte jeder Ananasscheibe eine Kirsche setzen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

TIP

Lothringer Steaks dürfen, wie alle anderen Fleischstücke, immer erst unmittelbar vor dem Braten paniert werden. Sonst zieht der Fleischsaft in die Panade, und das Fleisch wird meistens trocken, hart und zäh.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unsere Carmen-Kraftbrühe, Lothringer Steaks mit Kopfsalat und Pommes frites als Hauptgericht. Dazu gibt es einen gut gekühlten Weißherbst vom Kaiserstuhl. Als Dessert unsere Brombeer-Creme Malmö.

Mit Käse und Früchten:
Lothringer Steaks.



Louisa Cocktail

Für 1 Person

2 Eiswürfel mit eingefrorenen gefüllten grünen Oliven,
2 Glas (je 2 cl) Wodka,
3 Glas (je 2 cl) Tomatensaft,
1 Teelöffel Zitronensaft,
6 Spritzer Worcestersoße,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
2 Glas (je 2 cl) Sodawasser.

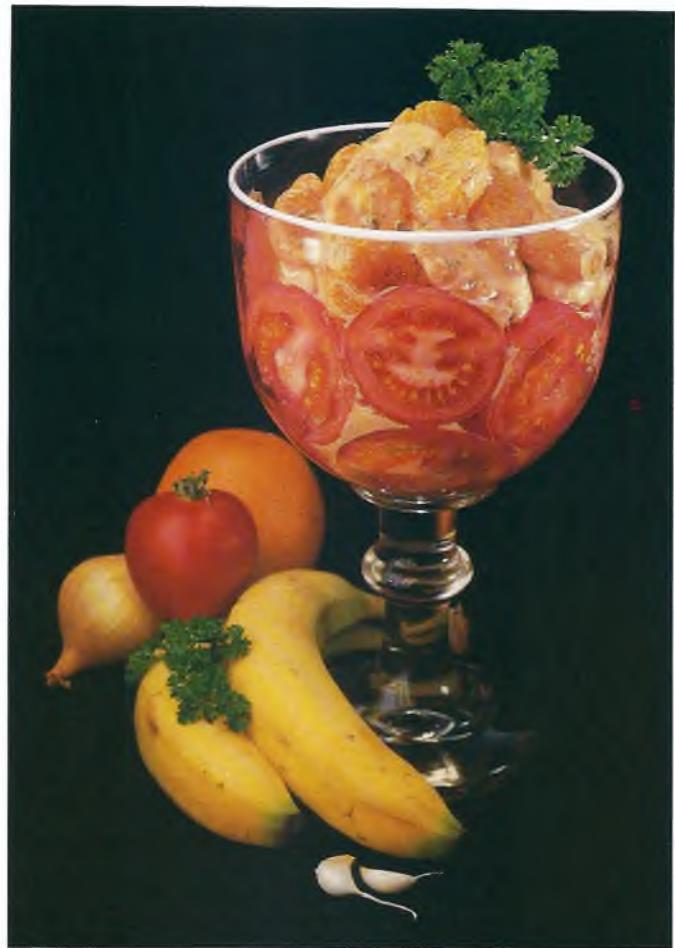
Der Witz an diesem Drink sind eigentlich die eingefrorenen Oliven. Man gibt in den Eiswürfelkasten des Kühlfachs einen ganz dünnen Wasserspiegel, läßt ihn anfrieren und legt in jedes Würfelstück eine gefüllte grüne Olive. Mit Wasser begießen und fest werden lassen.
2 gefüllte Eiswürfel in ein Tom Collins-Glas geben. Wodka drübergießen. Bis zur Hälfte mit Tomaten-

saft füllen. Mit Zitronensaft, Worcestersoße, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Umrühren. Mit Sodawasser auffüllen. Sofort servieren.

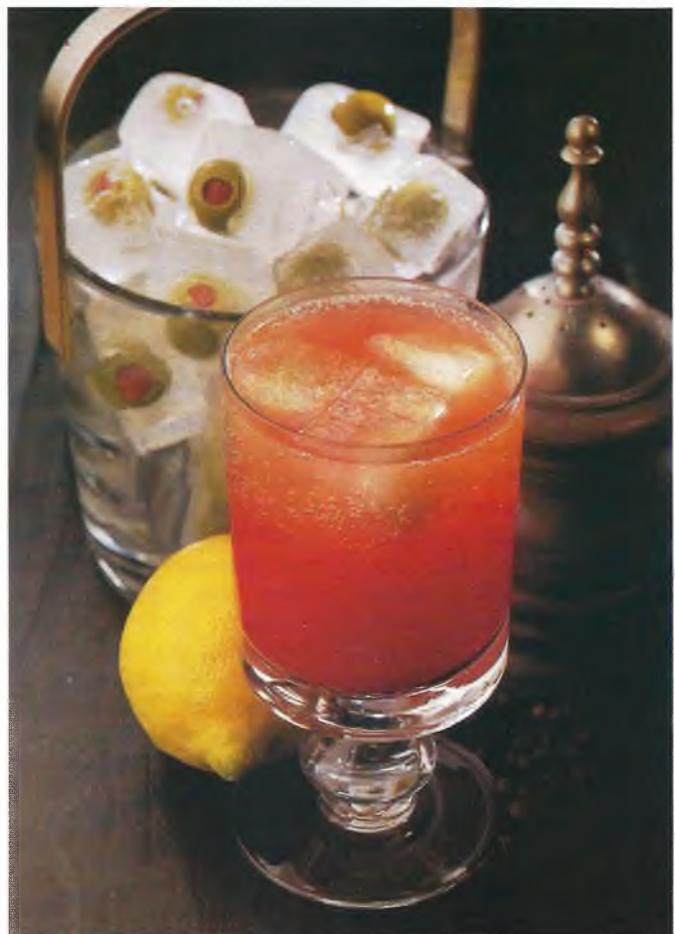
Louisiana-Salat



3 Blutorange (580 g),
2 Bananen (540 g),
6 Tomaten (240 g).
Für die Marinade:
1 kleine Zwiebel (30 g),
1 Knoblauchzehe,
½ Bund Petersilie,
½ Beutel Mayonnaise (50 g),
2 Eßlöffel Tomatenketchup (30 g),
2 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
Salz.



Mit Orangen, Bananen und vielen Tomaten: Louisiana-Salat.



Der originelle Louisa Cocktail wird mit Oliven gemixt.



New Orleans, Hafenstadt am Mississippi, wurde 1718 von den Franzosen als Hauptstadt von Louisiana gegründet. Bekannt geworden ist New Orleans als die Geburtsstätte des Jazz.



Zum Löwenzahnsalat sollten Sie nur ganz zarte Blätter nehmen.

Orangen schälen. Die weiße Haut muß auch entfernt werden. Die Orangenfilets mit einem spitzen Messer aus den Bindehäuten schneiden. Bananen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit den Blutorange in einer Schüssel mischen. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten. Stengelsätze raus- und Tomaten dann in Scheiben schneiden. Beiseite legen. Für die Marinade Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Beides sehr fein hacken. Abgespülte, trockengeputzte Petersilie auch. Mayonnaise in einer Schüssel mit Tomatenketchup

und Tomatenmark gut verrühren. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie untermischen und mit Salz pikant abschmecken. Eine flache Glasschale mit Tomatenscheiben auslegen. Orangen und Bananen darauf verteilen und alles mit der Marinade übergießen. Mit Petersilie bestreuen und mindestens 60 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 270. Wozu reichen? Mit Weißbrot zu kaltem Geflügel. Dazu paßt Weißwein.

Loukoumades

Hefekrapfen
in Honigsirup



500 g Mehl,
1 Päckchen Hefe (42 g),
1 Teelöffel Zucker,
3 Eßlöffel lauwarmes
Wasser,
¼ l lauwarme Milch,
1 Prise Salz.
Für den Sirup:
250 g Zucker,
¼ l Weißwein,
Saft einer halben Zitrone,
4 Eßlöffel Honig (100 g).
750 g Kokosfett oder
1 l Öl zum Fritieren.

Loukoumades, die zarten Hefekrapfen in Honigsoße, sind eine griechische Spezialität.

Mehl in eine Schüssel geben und im Backofen bei 50 Grad und etwas geöffneter Tür in 20 Minuten erwärmen. Hefe und Zucker mit dem warmen Wasser in einer Schüssel zum Vorteig verrühren und 10 Minuten warm stellen. Hefevorteig, Milch und Salz unter das Mehl rühren und 2 Minuten gut kneten. Teig mit einem sauberen Küchentuch abdecken und noch mal 60 Minuten warm stellen.

In der Zwischenzeit den Sirup zubereiten. Dazu Zucker, Weißwein, Zitronensaft und Honig in einen Topf geben. Unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Warm stellen. Kokosfett oder Öl in einem Topf auf 175 Grad erhitzen. Teig mit einem Eßlöffel abstechen. Mit einem zweiten Eßlöffel den Teig vom Löffel ins heiße Fett strei-

chen. Krapfen 3 Minuten backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Krapfen auf einer vorgevärmten Platte anrichten und mit dem heißen Sirup übergießen. Oder die Soße getrennt reichen. Ergibt 40 Loukoumades.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 90.

PS: Die Krapfen können zusätzlich mit Zimt und Puderzucker bestäubt und mit gehackten Pistazien bestreut werden.

Löwenzahnsalat

200 g Löwenzahnblätter,
1 Zwiebel (40 g),
1 hartgekochtes Ei.
Für die Marinade:
6 Eßlöffel Öl (60 g),
3 Eßlöffel Essig,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
je ½ Bund Dill und
Petersilie.

Löwenzahnsalat ist sehr schmackhaft und vitaminreich. In der deutschen Küche ist er nach dem Krieg wieder in Vergessenheit geraten. Die französische dagegen liebt ihn sehr. Er hat nur einen Nachteil: Man kann ihn nur im Frühling – bis etwa Ende Mai – zubereiten, weil man wirklich nur die ganz jungen, zarten Blätter verwenden sollte. Später im Jahr schmeckt der Salat bitter.

Löwenzahnblätter gründlich waschen. Die Stengel rauschneiden. Blätter ab-



Als Vorspeise, zum Sektfrühstück oder als festlichen Mitternachtsimbiß: Lucca-Augen.

tropfen lassen. Zwiebel und Ei schälen. Beides fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und locker mischen. Für die Marinade Öl in eine Schüssel geben. Tropfenweise den Essig einrühren, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Dill und Petersilie abspülen und

trockentupfen. Dill fein schneiden, Petersilie hacken. Marinade über die Salatzutaten gießen. Mit Dill und Petersilie bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Wozu reichen? Als Beilage

zu gegrillten Koteletts oder Steaks.

PS: In Frankreich und bei Kennern in Deutschland werden die Frühlingssproßlinge des Löwenzahns mit einem umgestülpten Topf abgedeckt. Ähnlich wie beim Chicorée wachsen die Löwenzahnblätter lichtlos, bleiben bleich und sehr zart.

Lucca-Augen

250 g mageres Rindfleisch, Salz, weißer Pfeffer, ½ Zwiebel (20 g), 8 frische Austern, 8 Scheiben Stangenbrot, 1 Glas Caviar (26 g), 1 Zitrone.

Die Wienerin Pauline Lucca feierte vor rund hundert Jahren als Opernsängerin an der Königlichen Hofoper Berlin Riesenerfolge. Ihr Lehrer war Giacomo Meyerbeer. Später ging die Lucca dann nach Wien, London, Petersburg und Amerika. Ihre Erfolge verdankte die Sängerin aber auch ihrer faszinierenden Erscheinung. Vor allem ihre Augen hatten es dem Publikum angetan. Der Küchenchef des Berliner Restaurants Kempinski widmete ihr die Lucca-Augen. Rindfleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und durch die feinste Scheibe des Fleischwolfs geben. Geschälte Zwiebel reiben und mit dem Tatar mischen. Austern mit einem Austernbrecher (spezielles Austernmesser) öffnen. Flüssigkeit der Austern auf das Tatarfleisch träufeln. Austern entbarren. Brotscheiben toasten, rund ausstechen und mit Tatarfleisch belegen. Darauf je eine Auster setzen. Mit Caviar augenbrauenförmig umlegen. Etwas Pfeffer drübermahlen. Mit Zitronenspalten auf einer Platte anrichten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 205.

Wann reichen? Als Vorspeise, zum Sektfrühstück oder als Mitternachtsimbiß.



Tradition: In Schweden ißt man am 13. Dezember Luciabrod.

Luciabrod



350 g Mehl,
25 g Hefe,
40 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
1 kleine Messerspitze
Safran,
1 Prise Salz,
1 Ei,
50 g Margarine.
Mehl zum Formen.
1 Eigelb zum Bestreichen.
Korinthen zum Garnieren.
Margarine zum Einfetten.

Der 13. Dezember ist der Tag der heiligen Lucia. Die Märtyrerin Lucia aus Syrakus war eine junge Christin, die um 304 wahrscheinlich unter Diokletian ermordet wurde. Im Mittelalter wurde der 13. 12. in Deutschland mit vielen Wintersonnenwendbräuchen verknüpft. Heute wird der Tag nur noch in Schweden

gefeiert. Ein junges Mädchen, mit einem Kerzenkranz geschmückt, geht in die Häuser und verteilt Geschenke an die Kinder. Traditionsgemäß wird am Morgen dieses Tages Luciabrod gegessen.

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

Safran in einem Schälchen mit 4 Eßlöffel Milch auflösen. Salz, Ei, restliche Milch, angerührter Safran und restlichen Zucker in die Schüssel geben. Margarine in einem Topf schmelzen, aber bitte nicht erhitzen, und drübergießen.

Alles zu einem Teig kneten und so lange schlagen, bis sich Blasen bilden und der Teig sich vom Rand löst. Mit einem sauberen Küchentuch zugedeckt noch 30 Minuten gehen lassen.

Auf einem bemehlten Backbrett aus dem Teig daumendicke, etwa 15 cm lange Rollen formen und zu Schnecken, Brezeln, doppelten und einfachen Spiralen drehen. Einige der doppelten Spiralen über Kreuz zusammenlegen.

Mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit gewaschenen, trockengetupften Korinthen garnieren.

Backblech mit Margarine einfetten.

Luciabrod mit genügend Abstand auf das Blech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Brød rausnehmen. Warm servieren. Oder auf einem Kuchendraht abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren auf einem Blech 10 Minuten in dem vorgeheizten Ofen erwärmen.

Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Ergibt 24 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 85.

Wann reichen? Mit Butter zum Frühstück oder zum Brunch. Oder ebenso gut am Nachmittag zur Tee- oder Kaffeestunde.

Luganer Fischrissotto



200 g tiefgekühlte Scampi,
2 Zwiebeln (80 g),
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Lorbeerblatt,
6 Pfefferkörner,
600 g Fischfilet
(Rotbarsch oder
Seezunge),
1 Knoblauchzehe,
Salz,
2 Peperoni aus
dem Glas,
50 g Butter,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
250 g Aviori
(italienischer Reis),
 $\frac{1}{8}$ l trockener Weißwein,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Bund Petersilie,
1 Messerspitze Safran,
50 g geriebener Parmesan-
käse.

Jedes Jahr findet am Faschingstag in Lugano und allen umliegenden Gemeinden der Tessiner Seen ein öffentliches Risotto-Essen statt. Jeder darf so viel Risotto essen und Wein dazu trinken, wie er mag. Natürlich wird vorher in allen Häusern Geld gesammelt. Man kann zwischen einer Reihe von Risotto-Variatio-



Der Luganer See mit dem 925 Meter hohen Monte Brè in dem Schweizer Kanton Tessin ist das Ziel vieler Touristen.



Das pikante Luganer Fischrisotto ist eine beliebte Schweizer Spezialität, die ganz besonders gern zur Faschingszeit serviert wird.

nen wählen. Wir haben ein Rezept ausgesucht, das besonders in der Fastenzeit, aber auch in der übrigen Zeit des Jahres beliebt ist. Scampi in einer Schüssel auftauen lassen.

Zwiebeln schälen und eine halbieren. Zweite Zwiebel beiseite legen. Brühe in einem Topf mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und den Zwiebelhälften 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Fischfilet kurz unter kaltem Wasser abspülen. In die Brühe geben und 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Auf eine Platte legen und warm stellen.

Brühe durchsieben und mit Wasser zu einem $\frac{1}{2}$ l Flüssigkeit auffüllen.

Zweite Zwiebel klein würfeln. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken. Peperoni abtropfen lassen, längs halbieren, Stengelansätze abschneiden, Kerne rauschaben und die Peperoni grob hacken.

Butter und Öl in einem

Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin goldgelb werden lassen. Knoblauchzehe und Peperoni zugeben. Reis reinstreuen, mit einem Holzlöffel rühren und in dem Fett glasig werden lassen. Mit Brühe und Weißwein ablöschen. Zitronensaft reingeben. Mit Salz abschmecken. 20 bis 25 Minuten bei kleiner Hitze garen.

Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Mit dem Safran und den aufgetauten Scampi unter das Risotto mischen. Fischfilet grob zerpfücken und vorsichtig unterheben. Mit Parmesankäse bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 585.

Beilage: Kopfsalat in einer mit Knoblauch ausgeriebenen Schüssel angerichtet. Als Getränk schmeckt dazu Johannisberger- oder Fendantweißwein.

Luganer Hirschsteaks

4 Hirschfiletsteaks von je 150 g,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
40 g Butter oder Margarine,
Salz,
1 Teelöffel scharfer Senf,
12 dünne Scheiben durchwachsender Speck (125 g),
2 Zwiebeln (80 g),
6 Tomaten (250 g),
1 Teelöffel Zitronensaft,
2 Spritzer Worcestersoße,
4 große Scheiben Schweizer Emmentaler von je 60 g.

Hirschsteaks sind ein besonderer Leckerbissen. Nur sind sie leider nicht immer erhältlich. Das Angebot richtet sich nach den Abschusszeiten, die im allgemeinen vom 1. Juli bis zum 31. Januar dauern, in einzelnen Ländern aber schon

Mitte Oktober zu Ende sind.

Steaks mit Haushaltspapier abtupfen. Mit dem Handballen flachdrücken, mit Pfeffer einreiben.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin auf jeder Seite 3 Minuten braun anbraten. Rausnehmen. Auf jeder Seite salzen und mit Senf bestreichen. Auf einer Platte warm stellen. Speck im Bratfett in 3 Minuten knusprig braun braten. Rausnehmen, abtropfen lassen. Jedes Steak mit 3 Speckscheiben belegen. Wieder warm stellen.

Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. In dem Speckfett in 5 Minuten goldgelb braten.

Zwiebeln und Fett in eine flache feuerfeste Form geben. Tomaten häuten, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Über die Zwiebeln schichten. Zitronensaft und Worcestersoße drüberträufeln. Salzen und pfeffern.

Steaks nebeneinander auf die Tomaten legen. Jedes Steak mit einer Käsescheibe belegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme. Form rausnehmen. Steaks darin sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 530.

Beilagen: Salat aus Kopfsalatherzen in einer Marinade aus saurer Sahne, mit Butterreis oder Petersilienkartoffeln.

Lukullus-Becher

350 g Sauerkirschen aus dem Glas,
2 Eßlöffel Zucker (40 g),
1 Glas (2 cl) Kirschwasser,
25 g Mandelstifte,
4 Scheiben Ananas aus der Dose (350 g), $\frac{1}{8}$ l Sahne,
20 g Borkenschokolade.

Der Römer Lucius Lucullus (114 bis 57 v. Chr.) war nicht nur berühmt als Feldherr, sondern auch als Feinschmecker. Was nach ihm benannt wurde, kann sich sehen lassen. Ganz bestimmt auch dieser Becher.



Auch Männer werden den Lukullus-Becher nicht verachten.

Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. 4 besonders schöne zur Garnierung zurückbehalten. Die Früchte mit Zucker bestreuen. 5 Minuten durchziehen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat.

4 Eßlöffel Kirschen ohne Saft sehr fein hacken oder im Mixer pürieren. Mit Kirschwasser und Mandelstiften mischen.

Ananasscheiben in 1 cm breite Stücke schneiden. Sahne in einer Schüssel sehr steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Immer abwechselnd eine Schicht Kirschen, Ananas und Kirschmus in 4 spitze Sektgläser oder Eisbecher füllen.

Zum Abschluß von außen nach innen eine dicke Sahnehaube draufspritzen.

Borkenschokolade zerbröckeln. Über die Schlagsahne streuen. In die Mitte der Sahnehaube jeweils 1 Kirsche setzen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 315.

Unser Menüvorschlag: Vorweg die Consommé Madrilène. Entrecôte double Danitscheff mit feinen Erbsen und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Als Abschluß Lukullus-Becher und als Getränk roten Burgunder.

Luleh Kebab

Hammelrippen auf dem Rost gegrillt

Für 6 Personen

8 Streifen Hammelrippchen (2800 g).

Für die Marinade:

4 Knoblauchzehen, Salz,

10 Eßlöffel Öl (100 g),

1 Messerspitze Zimt,

Basilikum, Majoran,

Thymian,

1 Teelöffel Senf,

Paprika edelsüß,

schwarzer Pfeffer.

Außerdem: Salz,

Saft von 2 Zitronen.

Luleh Kebab ist eine Spezialität der Nomadenstämme. Wenn Sie Luleh Kebab richtig genießen wollen, laden Sie Ihre Gäste am besten zu einem großen Gartenfest rund um den Holzkohलगrill ein. Ein gutes Glas Rotwein darf dabei nicht fehlen. Es handelt sich bei dem Fleisch um die Rippenausläufer (Schälrippchen), die der Länge nach in 4 bis 7 cm breite Streifen geschnitten werden. Sie müßten also das Fleisch vorher bei Ihrem Metzger bestellen.

Fleisch kurz unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Für die Marinade Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Mit Öl, Zimt, Basilikum, Majoran, Thymian, Senf, Paprika und Pfeffer in einem Schälchen verrühren. Fleischstreifen in eine Schüssel legen, mit der Marinade bepinseln. Zugedeckt 24 Stunden an einem kühlen Platz durchziehen lassen.

Fleisch aus der Schüssel nehmen, Marinade aufheben. Dann das Fleisch auf dem Rost über der Holzkohलगlut grillen. In Abständen von 5 Minuten wenden, dabei immer wieder mit der restlichen Marinade bepinseln. Zum Schluß salzen. Jeder Gast würzt das Fleisch mit Zitronensaft selbst.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 685.

Beilagen: Kopfsalat und Weißbrot. Als Getränk einen roten Landwein.

PS: Wenn Sie keinen Holzkohलगrill haben, können Sie das Fleisch auch in Ihrem Backofen auf dem Grillrost zubereiten.

Grillzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Lummelbraten aus Basel

Siehe Basler Lummelbraten.

Lunch-Salat



1 Paket tiefgekühlte Brechbohnen (300 g),
 ¼ l kochendes Wasser,
 Salz,
 500 g Pellkartoffeln,
 250 g gekochter Schinken,
 4 Tomaten (200 g),
 10 eingelegte gefüllte Oliven.
 Für die Marinade:
 6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
 3 Eßlöffel
 Kräuternessig,
 1 Messerspitze
 Knoblauchsatz,
 Salz,
 weißer Pfeffer,
 1 Teelöffel Zucker.
 Außerdem:
 4 große
 Salatblätter.

In England ist der Lunch eine reichhaltige Mahlzeit zwischen Frühstück und dem am späten Nachmittag oder am frühen Abend servierten Dinner. Zum Lunch werden gerne schmackhafte und schnelle, aber nicht zu schwere Gerichte serviert. Wie zum Beispiel dieser Salat:

Brechbohnen unaufgetaut in einen Topf mit dem kochenden Wasser geben. Salzen. Auf einem Sieb abtropfen und erkalten lassen.

Während die Bohnen erkalten, Pellkartoffeln schälen und in knapp ½ cm dicke Scheiben schneiden. Schinken in dünne Scheiben, dann in 2 cm lange, 1 cm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und abtropfen lassen. Stengelsätze rauschneiden. Tomaten achteln. Oliven abtropfen lassen und halbieren.

Bohnen, Kartoffeln, Schinken, Tomaten und Oliven in einer Schüssel mischen. Für die Marinade in einem Schälchen Öl und Essig mischen. Mit Knoblauchsatz, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über den Salat gießen und im Kühlschrank 15 Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Salatblätter unter fließendem Wasser abspülen. In einem Küchentuch trockenschwenken. Glasschüssel mit Salatblättern auslegen. Salat reinfüllen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

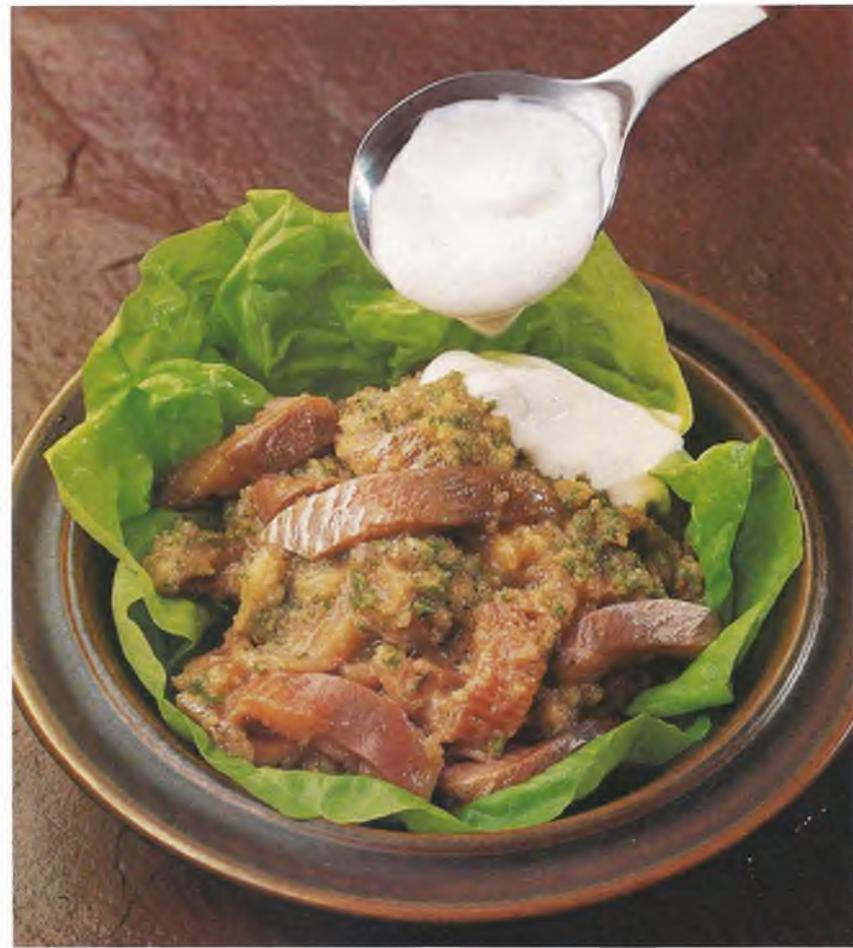
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 465.

Beilage: Toast- oder Schwarzbrot mit Butter.

Lungenbraten

Das ist die österreichische Bezeichnung für Lende. Siehe Filet und Kalbsfilet.



Vorspeise vom westlichen Nachbarn: Luxemburger Heringssalat.

Lustige Witwe

Für 1 Person

Je ½ Glas (je 1 cl) eiskalter Parfait d'amour, Curaçao weiß und Bénédictine.

Es ist doch merkwürdig, daß alles, was mit süßen Sachen und Alkohol zusammenhängt, immer nur Damen munden soll. Dieses Mixgetränk zum Beispiel macht müde Männer nicht nur munter – es schmeckt ihnen auch ausgezeichnet. (Selbst wenn sie es auch nicht zugeben!)

Parfait d'amour in ein Likörglas geben. Darauf vorsichtig erst Curaçao und dann Bénédictine gießen. Nicht umrühren! Sofort servieren.

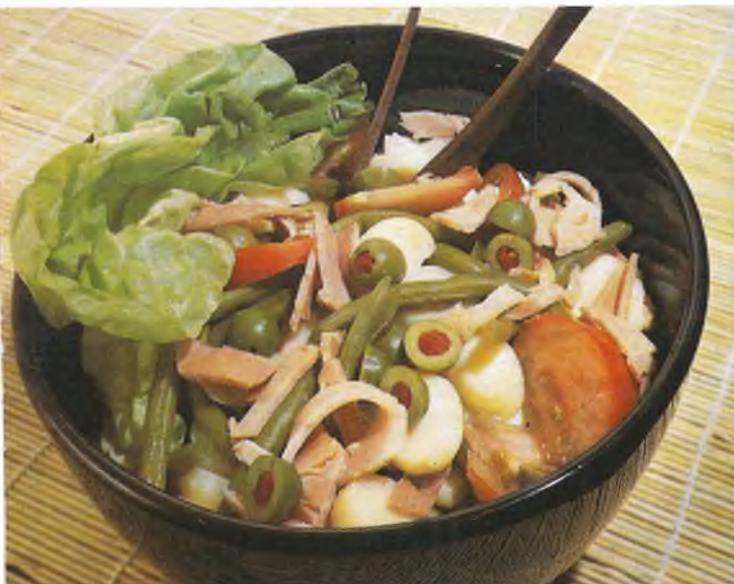
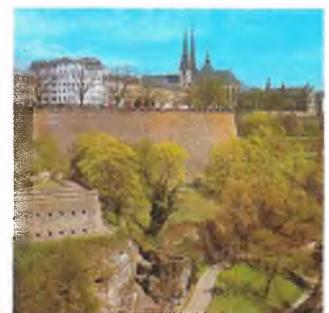
Stadt Luxemburg: Aus den ehemaligen Festungsanlagen wurden schöne Promenaden.

Luxemburger Heringssalat

Hierengszallot



2 Salzheringe mit Rogen,
 2 Eßlöffel Öl (20 g),
 3 Eßlöffel Essig,
 ½ Teelöffel Sardellenpaste,
 ½ Teelöffel scharfer Senf,
 1 Zwiebel (40 g),
 je ½ Bund Petersilie und Dill,
 1 Teelöffel zerriebenes Basilikum, ½ Kopf Salat,
 ⅓ l saure Sahne.



Lunch-Salat schmeckt jederzeit, ob mittags oder abends.



Luzerner Käsewähe kann sich mit ihren italienischen Pizza-Verwandten durchaus messen.

In Luxemburg wird Hiereingszallot als Vorspeise serviert. Er ist aber auch ein leckeres Abendessen. Dann sollten Sie das doppelte Rezept nehmen.

Heringe putzen und von den Rogen befreien. In einer Schüssel unter fließendem kaltem Wasser 60 Minuten wässern.

In der Zwischenzeit die Marinade zubereiten. Dazu Rogen mit einer Gabel zerdrücken. Mit Öl, Essig, Sardellenpaste und Senf zu einer cremigen Masse verrühren. Zwiebel schälen und reinreiben.

Petersilie und Dill abspülen, trockentupfen, hacken. Auch in die Marinade geben. Gut mischen und mit Basilikum pikant würzen. Heringe abtropfen lassen, häuten. Rückgrat und Gräten entfernen. Noch mal abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in 3 cm lange, 1/2 cm breite Streifen schneiden.

Kopfsalat zerpfücken. Die Blätter in kaltem Wasser waschen und in einem sau-

beren Geschirrtuch trockenschwenken. Vier kleine Glasschalen mit den Salatblättern auslegen. Heringsstreifen reinlegen. Mit der Marinade reichlich bedecken und 20 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit saurer Sahne garnieren.

Vorbereitung: Ohne Wäasserzeit 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Beilage: Toastbrot.

Luzerner Bratkügel



375 g feine Bratwurst,
125 g gemischtes Hackfleisch,
2 Eier,

Salz, weißer Pfeffer,
1/2 Bund Petersilie,
2 l Wasser,
1 Zwiebel (40 g),
6 Nelken.

Für die Soße:

40 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
1/4 l Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Sahne (30 g).

Außerdem:

2 Zwiebeln (80 g),
20 g Butter oder Margarine.

Zu den Spezialitäten des Kantons Luzern gehören die Bratkügel. Sie werden in verschiedenen Soßen serviert. Eine davon stellen wir Ihnen vor.

Wurstbrät in eine Schüssel geben. Mit Hackfleisch und Eiern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen, fein hacken und in den Fleischteig geben.

In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Zwiebel schälen und mit

Nelken gespickt in das Wasser geben. Mit einem Teelöffel etwa walnußgroße Klößchen vom Fleischteig (Kügeli) abstechen. In das kochende Wasser geben und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen. In einer Schüssel beiseite stellen. 1/4 l Kochwasser auch beiseite stellen. Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren. Mit Kochwasser und Milch ablöschen, salzen und pfeffern. 5 Minuten kochen lassen. Sahne und Klößchen in die Soße geben, noch 3 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln schälen und in sehr dünne Ringeschneiden. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe in 4 Minuten darin goldbraun werden lassen. Bratkügel mit Soße in eine vorgewärmte Schüssel geben. Die Zwiebelringe kreisförmig obendrauf legen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 550.

Beilagen: Junge Erbsen und Nudeln oder Reis.

Luzerner Käsewähe

Für den Teig:

200 g Mehl,
1 Ei,

1 Prise Salz,
90 g Margarine.

Für den Belag:

Je 100 g magerer gekochter und roher Schinken,

200 g geriebener Emmentaler Käse,

3 Eigelb,

3 gestrichene Eßlöffel Mehl (30 g),

1/4 l saure Sahne,
Salz,

1 Prise geriebene Muskatnuß.

Margarine zum Einfetten.

Mehl zum Ausrollen,

3 Eiweiß.

Für den Teig Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken.

Ei und Salz reingeben. Margarine in Flöckchen auf den Mehtrand setzen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit für den Belag Schinken würfeln, mischen. Beiseite stellen.

Käse, Eigelb, Mehl und saure Sahne in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Salz und Muskat zugeben.

Springform (24 cm Durchmesser) mit Margarine einfetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und die Form damit auslegen. Den Teig am Rand 2 cm hochdrücken. Schinkenwürfel auf dem Teig verteilen.

Eiweiß steif schlagen und unter die Käsemasse ziehen. Über den Schinken geben. Springform 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.

Rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte geben. In 12 Stücke schneiden und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 330.

Beilage: Kopfsalat und als Getränk einen herben Weißwein.

Luzerner Kugelpastete

Für den Teig:

250 g Mehl, 1 Ei, Salz,

4 Eßlöffel Wasser,

75 g Margarine.

Margarine zum Einfetten.

Zum Bestreichen:

2 Eigelb.

Für die Füllung:

Je 350 g Schweinsbrät und Kalbsbrät (mild gewürzte, ungebrühte Bratwurstfüllungen),

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

300 g Champignons

aus der Dose,

70 g Butter oder Margarine,

50 g Mehl,

$\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

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

1 säuerlicher Apfel (150 g),

3 Eßlöffel kernlose

Rosinen (30 g),

2 Eigelb,

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

Salz, weißer Pfeffer,

2 Eßlöffel Weißwein (20 g).

Mehl auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Salz und Wasser reingeben. Margarine in Flöckchen auf den Rand setzen. Von außen nach innen einen Mürbeteig kneten. Zugedeckt 2 bis 3 Stunden kühl stellen.

Ein Drittel des Teiges 3 mm dick ausrollen. Mit dem Rand einer Springform (Durchmesser 22 cm) einen Kreis auf den Teig drücken, ausschneiden und auf ein gefettetes Backblech legen. Ein Schüsselchen von ungefähr 20 cm Durchmesser und 8 bis 10 cm Höhe mit Alufolie auslegen, mit Papierschnitzeln füllen und zu einer festen Halbkugel formen. Aus der Schüssel nehmen. Die Halbkugel mit der Wölbung nach oben auf den Teigboden setzen. Eigelb auf einem Teller verquirlen. Teigrand mit etwas Eigelb bestreichen.

Restlichen Teig ausrollen. Zweite Teigplatte mit einem Durchmesser von 22 cm ausstechen. Über die Papierhalbkugel formen. Ränder fest andrücken. Die Hälfte der Teigreste zu einem 2 cm breiten und 68 cm langen Streifen schneiden. Streifen von beiden Seiten mit Eigelb bestreichen.

Kranzförmig auf den Rand kleben. Festdrücken. Aus dem restlichen Teig 8 Halbmonde und zwei Deckel (den einen mit einem Durchmesser von 10 cm, den anderen von 8 cm) schneiden.

Die Pastete mit Eigelb bestreichen und die Halbmonde rundherum draufkleben. Die Deckel auch mit Eigelb bestreichen, aufeinander setzen und mit auf das Backblech geben. In den vorgeheizten Back-



Kunstwerk aus der Schweizer Küche: Luzerner Kugelpastete.

ofen auf die unterste Schiene schieben.

Backzeit: 25 bis 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Deckel nach 15 Minuten vom Blech nehmen.

In der Zwischenzeit für die Füllung aus gemischtem Schweins- und Kalbsbrät kleine Kügelchen mit einem Durchmesser von 1 bis $1\frac{1}{2}$ cm formen. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kügelchen darin portionsweise gar ziehen lassen. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. In Scheiben schneiden. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Mit Fleischbrühe und Milch aufgießen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Apfel schälen, Kerngehäuse rausschneiden. Apfel in 1 cm große Würfel schneiden.

Rosinen unter heißem Wasser abspülen, mit Haus-

haltungspapier trockentupfen. Mit den Brätkügelchen, Apfelwürfeln und Champignons in die Soße geben. Eigelb mit Sahne und wenig Soße in einer Tasse verquirlen und wieder in die Soße rühren. Noch mal erhitzen, aber nicht mehr kochen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Weißbrät abschmecken. Warm stellen.

Pastete aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen. Eine Öffnung von 9 cm Durchmesser ausschneiden. Papierkugel rausholen. Heiße Füllung in die Pastete geben. Deckel obendrauf legen. Die Luzerner Kugelpastete wird bei Tisch wie eine Torte aufgeschnitten.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1095.

Beilagen: Kopfsalat und Reis. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen Weißwein, z. B. Chablis.

PS: Tiefgekühlt halten sich Füllung und Pastete – getrennt – zwei Monate.

Lyoner Kartoffeln



1000 g Pellkartoffeln,
3 Zwiebeln (120 g),
50 g Butter,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
½ Bund Petersilie.

Die Römersiedlung Lyon am Zusammenfluß von Rhône und Saône war im Mittelalter der Hauptsitz der Seidenweberei in Frankreich. Noch heute ist die drittgrößte Stadt des Landes führend in der Textilerstellung. Aus dieser lebhaften, wohlhabenden Gegend kommen auch die Lyoner Kartoffeln, eine Variante unserer Bratkartoffeln, aber eine feine, die international Pommes Lyonnaise heißt.

Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und kalt in Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen und auch in feine Scheiben schneiden. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Kartoffelscheiben reingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und in 8 Minuten goldbraun braten. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Unter die Kartoffeln mischen. Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 325.

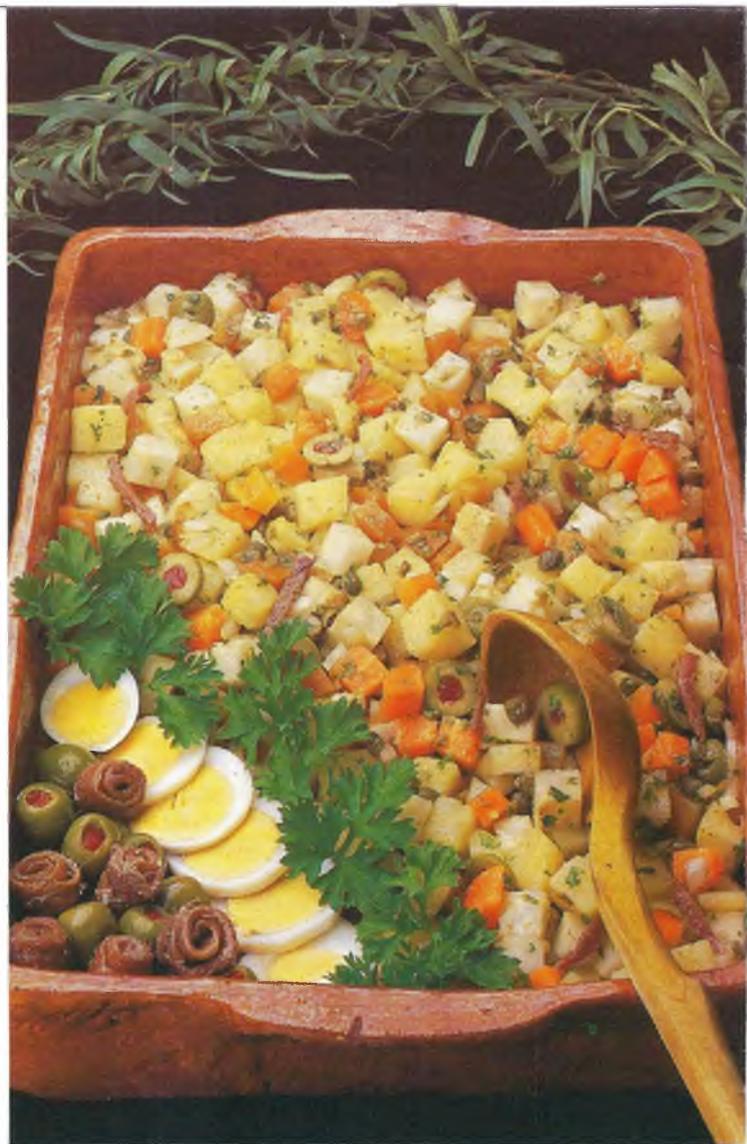
Wozu reichen? Mit grünem Salat zu Spiegeleiern und Speck oder zu gebratenen Wurstscheiben. Außerdem mit Tomatensalat zu Steaks.

Lyoner Salat

250 g Kartoffeln,
3 Möhren (240 g),
½ Sellerieknolle (250 g),
Salz,
1 Eßlöffel Essig,
1 Teelöffel Zucker (5 g),
10 eingelegte grüne gefüllte Oliven (50 g),
10 Sardellenfilets aus der Dose (50 g).
Für die Marinade:
1 Zwiebel (40 g),
2 Eßlöffel Kapern (20 g),
½ Bund Petersilie,
je 2 Stengel frischer Estragon und Kerbel oder je eine Messerspitze getrockneter Estragon und Kerbel,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
3 Eßlöffel Essig,
1 Prise Zucker,
Salz,
weißer Pfeffer.
Zum Garnieren:
6 Sardellenfilets (30 g),
6 eingelegte grüne gefüllte Oliven (30 g),
1 hartgekochtes Ei,
2 Stengel Petersilie.

Lyoner Salat, zum Beispiel mit Würstchen, ist ein ideales Abendessen an heißen Sommertagen. Er paßt aber auch auf ein rustikales Kaltes Büfett. Dann kann man kleine pikante Frikadellen dazu reichen.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. Möhren und Sellerie schälen und abspülen. Alles getrennt in drei Töpfen mit gesalzenem Wasser bedeckt 25 Minuten kochen. Dem Selleriewasser Essig und Zucker zufügen. Kartoffeln und Gemüse abgießen. Kartoffeln schälen. Alles 20 Minuten erkalten lassen. Während das Gemüse erkaltet,



abgetropfte Oliven in Scheiben, abgetropfte Sardellenfilets in dünne Streifen schneiden.

Für die Marinade Zwiebel schälen und fein hacken. Kapern abtropfen lassen und auch hacken. Petersilie, Estragon und Kerbel abspülen, trockentupfen. Petersilie hacken, Estragon und Kerbel fein schneiden. Alles in einer Schüssel mit Öl, Essig und Zucker mischen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Kartoffeln, Möhren und Sellerie in 1½ cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Oliven, Sardellenfilets und die Marinade darüber verteilen.

Vorsichtig mischen. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank erkalten lassen.

Noch mal mischen und eventuell nachwürzen. In eine Salatschüssel geben. Mit Sardellenfiletrollchen, halbierten Oliven, Eichelkernen und Petersiliensträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

PS: Anstelle von Sellerie und Möhren können Sie alle beliebigen Gemüse verwenden. Auch die Kartoffeln dürfen durch Gemüse ersetzt werden.



◀ Lyon ist die drittgrößte Stadt Frankreichs, eine führende Handelsstadt Europas und eine der bedeutendsten Textilstädte der Welt.

◀ *Lyoner Salat ist ein pikanter Beitrag zu jedem rustikalen Büfett.*

Lyoner Soße

2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe,
1 Stange Lauch (230 g),
50 g Butter, 30 g Mehl,
3/8 l heiße Milch,
50 g frische oder
60 g Champignons
aus dem Glas,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
1/2 Bund Petersilie,
1 Zweig frischer oder
1/2 Teelöffel getrockneter
Estragon,
1/8 l trockener Weißwein,
4 Eßlöffel Sahne.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Fein hacken. Lauch halbieren, waschen, streifig schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Lauch darin 2 Minuten dünsten. Mehl zugeben und 2 Minuten weiter dünsten. Mit heißer Milch auffüllen. Unter Rühren aufkochen.

Champignons putzen, abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Champignons aus dem Glas nur abtropfen lassen und hacken. Reingeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 15 Minuten leise kochen lassen. Soße durch ein Sieb passieren. Petersilie und Estragonzweig abspülen, trockentupfen und hacken. Mit Weißwein und Sahne reinrühren. Noch mal erhitzen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 230.

Wozu reichen? Zu gekochtem oder gebratenem Hähnchen, Kalbfleisch, Lammbraten, gedünstetem Fisch oder zu verlorenen Eiern.

M

Macaire-Kartoffeln

1200 g Kartoffeln,
60 g Butter,
Salz, weißer Pfeffer,
40 g Butter zum Braten.

Macaire-Kartoffeln sind Kartoffel-Kuchen, die in der Pfanne gebacken werden. In der feinen internationalen Küche wird die Kartoffelmasse nur mit Butter gemischt, höchstens Eigelb als Bindemittel ist erlaubt. Besonders pikant schmecken sie, wenn sie statt in Butter in ausgelas- senem Speck (etwa 70 g) gebacken werden, aber das ist nicht klassisch.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. Gut abtropfen lassen. Auf einem ungefetteten Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 240 Grad. Gasherd: Stufe 6 oder reichlich 1/2 große Flamme.

Rausnehmen. Kartoffeln noch heiß mit einem Messer schälen. Dann mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Dabei Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Kartoffelmasse reingeben. Etwas zusammendrücken. 3 Minuten goldgelb braten. Dann auf einen Deckel gleiten lassen. Mit der ungebratenen Seite nach unten wieder in die Pfanne geben. Noch 3 Minuten braten. Rausnehmen und warm stellen. Restliche Butter in der Pfanne erhitzen. Noch einen Kartoffel-Kuchen backen. Beide auf einer Platte anrichten. Die Macaire-Kartoffeln im Ganzen oder auch in Stücke geteilt servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 400.

Wann reichen? Mit Kopfsalat und gekochtem Schinken als Abendessen oder als Beilage zu Wildgerichten.



Aus der feinen internationalen Küche: Macaire-Kartoffeln.

Machli aur Tamatar

Heilbutt-Curry indisch



4 Heilbuttfilets von je 250 g,
Saft einer halben Zitrone,
weißer Pfeffer,
2 Zwiebeln (80 g),
500 g Tomaten,
1 Bund Petersilie,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
1 gehäufter Eßlöffel Curry,
Salz,
1 Prise Zucker.

Heilbutt-Curry ist ein typisches Gericht der indischen Küche. Die Inderin mischt sich das Curry-Gewürz selbst. Sie können aber getrost Ihren fertig gekauften Curry verwenden. Er sollte aber nicht zu scharf sein, um das zarte Fischaroma nicht zu verfälschen. Heilbuttfilets kurz unter fließendem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Jede Seite mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer bestreuen. Zugedeckt 25 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein reiben. Tomaten häuten, Stengelsätze rausschneiden. Tomaten entkernen und fein hacken. Petersilie abspülen, trockentupfen und auch hacken.

2 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln reingeben und unter Rühren in 2 Minuten glasig braten. Tomaten und die Hälfte der Petersilie zugeben. 5 Minuten braten. Curry drüberstreuen und weitere 5

Minuten braten. Es muß eine dickliche Masse entstehen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Restliches Öl in eine feuerfeste Form geben. Heilbuttfilets rundherum salzen, reinlegen und dick mit der Tomaten-Masse bestreichen. Form zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen. Garzeit: 20 Minuten.

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

In der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Beilagen: Gemischter Salat in Essig-Öl-Marinade. Körnig gekochter Reis oder Salzkartoffeln.

PS: Wenn Sie keinen Heilbutt bekommen, können Sie auch tiefgekühlte Kabeljau-Schnitten verwenden. Fisch nach Vorschrift auftauen, trockentupfen und wie beschrieben zubereiten.

Madame Butterfly

300 g frische oder tiefgekühlte Erdbeeren, 2 Päckchen Vanillinzucker, 4 Eßlöffel Weinbrand, 50 g Mandelstifte, 4 Eßlöffel Eierlikör, 1 Haushaltspackung Vanille-Eiscreme (250 g), $\frac{1}{4}$ l Sahne, 4 Teelöffel Schokoladenstreusel.

TIP

Madame Butterfly in einem anderen Gewand: Nehmen Sie statt Erdbeeren mal Himbeeren und ersetzen Sie den Weinbrand durch Himbeergeist.

Puccinis Madame Butterfly aus der gleichnamigen Oper stand Pate für dieses Dessert.

FrISCHE Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, entstielen, abtropfen lassen und halbieren. In einer Schüssel 5 Minuten mit Vanillinzucker bestreut stehen lassen. Tiefgekühlte Erdbeeren in einer Schüssel, auch mit Vanillinzucker bestreut, nach Packungsvorschrift auftauen lassen.

Dann die Hälfte der Erdbeeren ohne Saft in 4 Sekt- oder Dessertschalen verteilen. Mit Weinbrand parfümieren. Die Hälfte der Mandeln drüberstreuen. Eierlikör drübergießen.

Eiscreme in Würfel schneiden, in die Gläser und darüber die restlichen Erdbeeren geben. Restliche Mandeln drüberstreuen.

Sahne steif schlagen. Auf jede Portion mit dem Spritzbeutel einen Sahnetuff spritzen. Mit Schokoladenstreusel bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 400.

Beilage: Waffelröllchen.

Madeira-Flip

Für 1 Person



3 zerstoßene Eiswürfel, 1 Eigelb, 2 Barlöffel Zuckersirup, 3 Glas (je 2 cl) Madeira, 1 Spritzer Maraschino, geriebene Muskatnuß.

Zerstoßene Eiswürfel und alle Zutaten (außer Muskat) in einen Mixbecher geben. Sehr kräftig schütteln. Durch ein Barsieb (Strainer) in ein Cocktail-Glas gießen. Mit Muskat bestäubt sofort servieren.

◀ *Madame Butterfly hält als Dessert, was ihr berühmter Name verspricht.*



Mit Muskat: Madeira-Flip.

Madeirasoße

1 Stange Lauch (70 g), 1 Möhre (35 g), 50 g Sellerieknolle, $\frac{1}{2}$ Petersilienwurzel (25 g), Salz, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 50 g Butter oder Margarine, 50 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 kleine Dose geschnittene Champignons (150 g), 2 Tomaten (80 g), 50 g Räucherseck, weißer Pfeffer, 1 Teelöffel Zucker, Saft einer halben Zitrone, $\frac{1}{4}$ l Madeira.

Lauch, Möhre, Sellerieknolle und Petersilienwurzel putzen, waschen und kleinschneiden. In gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen. Gemüse auf einem Sieb abtropfen lassen. Kochbrühe auffangen.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren und darin anbräunen. Mit Fleisch- und 6 Eßlöffel Kochbrühe auffüllen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit kleingeschnittenen Tomaten (Stengelansätze entfernen) und Gemüse in die Soße geben. Räucherseck in kleine Würfel schneiden. In einer Bratpfanne glasig werden las-



sen. Die Speckwürfel in die Soße geben. Durch ein Sieb passieren. Aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Madeira abschmecken.

Vorbereitung: 15 Minuten.

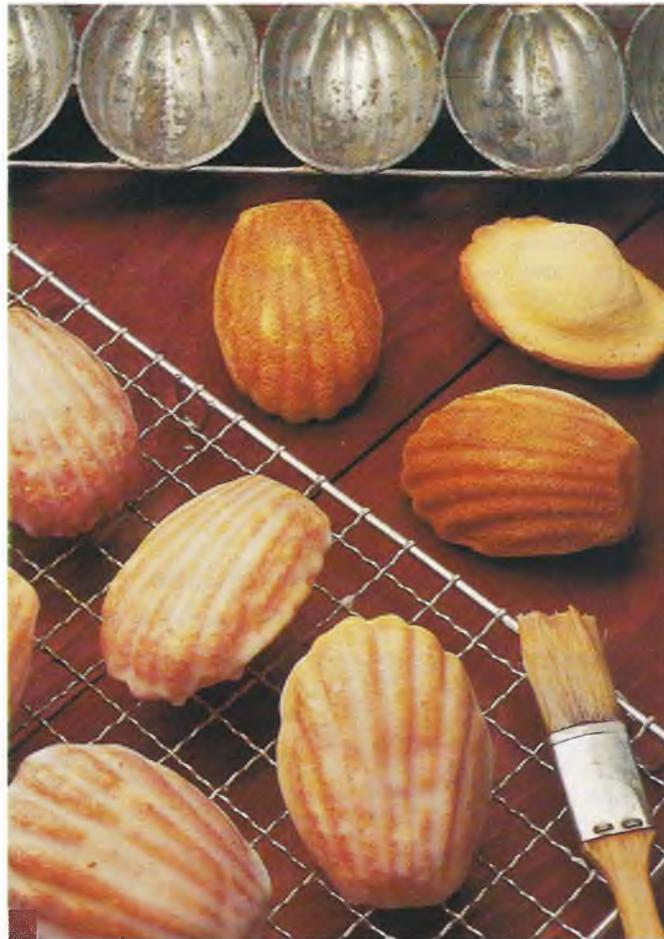
Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 245.

Wozu reichen? Zu gekochter Rinderzunge oder zu Rinderbraten.

Madeira-Stew

600 g Hammelfleisch aus der Keule ohne Knochen, 2 Gemüsezwiebeln (400 g), 1 Möhre (80 g), 1 Petersilienwurzel (30 g), 100 g Sellerieknolle, 1 Stange Lauch (150 g), 3 Eßlöffel Olivenöl (30 g), Salz, $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 300 g Kartoffeln, 4 Tomaten (120 g), frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Glas Madeira ($\frac{1}{8}$ l).



Erst mit etwas Rum werden Madeleines richtig gut schmecken.

Hammelfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

Möhre, Petersilienwurzel, Sellerieknolle und Lauchstange putzen, waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fleischwürfel reingeben und von allen Seiten in 2 Minuten anbraten. Zwiebeln und Gemüse zugeben. 5 Minuten mitbraten. Salzen und mit Fleischbrühe aufgießen. 60 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Nach 45 Minuten zugeben. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten. Stengelansätze rauschneiden. Tomaten vierteln. 5 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben. Mit der Pfeffermühle drübermahlen. Kurz vor dem Servieren den Madeira reingießen. In eine vorgewärmte Terrine füllen. Heiß servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 70 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 555.

Beilage: Graubrot. Als Getränk schmeckt dazu ein roter Landwein.

Madeleines

Für den Teig:

3 Eier,
125 g Zucker,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Rum,
100 g Mehl, 60 g Butter,
Margarine zum Einfetten.

Für die Glasur:

200 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
2 Eßlöffel Wasser.

Eier in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Abgeriebene Zitronenschale und Rum unterrühren. Mehl und zerlasse-



Ein deftiges Mittagessen, von dem besonders Männer begeistert sein werden: Madeira-Stew.

ne, abgekühlte Butter locker unterziehen. Muschelförmchen einfetten. Teig nicht ganz bis zum Rand einfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 12 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Förmchen auf einen Kuchendraht stürzen und etwas auskühlen lassen. Für die Glasur Puderzucker mit Zitronensaft und Wasser verrühren. Küchlein noch warm mit dem Guß bestreichen. Ergibt 12 Stück. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 165.

Madison Avenue

2 zerstoßene Eiswürfel, Saft einer halben Zitrone, je 1 Glas (2 cl) Cointreau und weißer Rum.

Dieser Cocktail hat seinen Namen von dem 4. Präsidenten der USA, James Madison. In New York wurde eine Straße nach ihm benannt: Die Madison Avenue.

Alle Zutaten in einem Shaker kräftig schütteln. In ein Cocktail-Glas sehen.

Madras-Extrakt

2 Äpfel (300 g),
2 Bananen (260 g),
1 kleines Glas Senfgurken (220 g),
1 kleine Dose Mandarin-Orangen (140 g),
4 Pfirsichhälften aus der Dose (280 g),
6 Eßlöffel Öl (60 g),
100 g Rosinen,
6 Teelöffel Mango-Chutney (180 g),
3 gehäufte Eßlöffel Curry.

Dieser Extrakt ist ein richtiger Tausendsassa. Er paßt

zu allen indischen Gerichten und zu kurzgebratenem Fleisch. Er ist, im Kühlschrank aufbewahrt, wochenlang haltbar. Außerdem können Sie die Zutaten beliebig variieren. Probieren Sie ihn mal.

Äpfel schälen, Kerngehäuse raus- und die Äpfel in Scheiben schneiden. Bananen schälen. Auch in Scheiben schneiden. Senfgurken, Mandarin-Orangen und Pfirsichhälften auf einem Sieb abtropfen lassen. Öl

Magdalenen-Kuchen wird mit gerösteten, blättrigen Mandeln garniert.

in einem Topf erhitzen, Obst, Rosinen und Mango-Chutney zugeben. Bei mittlerer Hitze 20 bis 30 Minuten kochen. Zum Schluß Curry zugeben. 5 Minuten abkühlen lassen, zweimal durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer pürieren.

In vorbereitete Gläser füllen. Sofort mit Einmach-Cellophan verschließen. Ergibt 3 Gläser à 370 ccm.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 565.

Madrilène

Siehe Consommé Madrilène.

Magdalenen-Kuchen

Für den Mürbeteig:
150 g Mehl, 1 kleines Ei,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
75 g Butter oder Margarine,
75 g Zucker.

Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.
2 Eßlöffel

Orangemarmelade (80 g).

Für den Biskuitteig:

2 Eier, 6 Eigelb,
150 g Zucker,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
150 g Mehl,
120 g zerlassene Butter.



Für die Garnierung:
80 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Cointreau,
1 Eßlöffel Orangensaft
(20 g),
20 g Butter,
40 g blättrige Mandeln.

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

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf rund ausrollen. Eingefettete Springform (Durchmesser 26 cm) damit auslegen. Orangenmarmelade darauf verteilen.

Für den Biskuitteig Eier und Eigelb mit Zucker in einer Schüssel im Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse cremig wird. Vom Herd nehmen und kalt schlagen. Zitronenschale reinrühren. Erst das Mehl, dann die erwärmte Butter locker unter die Schaummasse ziehen. Auf den Mürbeteig geben. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Kuchen aus dem Ofen, dann aus der Form nehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Für die Garnierung den Puderzucker mit Cointreau und Orangensaft in einer Schüssel verrühren.

Die noch warme Tortenoberfläche damit überziehen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Blättrige Mandeln darin 3 Minuten leicht rösten. Auf die Glasur streuen. Kalt werden lassen. In 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 415.



Mai-Bowle ist das Erfolgsrezept für einen fröhlichen Abend.

Mai-Bowle

Für 6 Personen

3 Stengel Maikraut
(Waldmeister),
150 g Zucker,
3 Flaschen Mosel- oder
Rheinwein,
1 Flasche Sekt.

Alle Welt weiß, was eine Mai-Bowle ist. Aber nicht jeder weiß, wie man sie zubereitet. Und viele haben sie noch nie im Leben getrunken. Hier ist das Rezept, zu dem man natürlich Maikraut braucht, das mancherorts Waldmeister oder sogar Herzensfreund genannt wird. Es muß übrigens vor der Blüte verwendet werden.

Maikraut unter kaltem Wasser leicht abspülen. Untere Blättchen entfernen. Stengel mit Haushaltsgarn zusammenbinden.

Zucker ins Bowlengefäß geben. Eine Flasche Wein draufgießen. Umrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zuckermenge können Sie übrigens nach Geschmack reduzieren.

Kräuterbündel in den Wein hängen. Die Stielenden sollen mit dem Wein nicht in Berührung kommen.

20 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Kräuterbündel entfernen. Restlichen gekühlten Wein dazugießen. Kurz vorm

Servieren den eisgekühlten Sekt zugießen.

PS: Frischer Waldmeister ist nur in den Monaten April und Mai zu haben. Sie können aber auch Waldmeisterextrakt kaufen oder selbst herstellen. Dazu die jungen Blättchen des Waldmeisters mit Wein in eine Flasche füllen, diese verkorken und einige Wochen in der Sonne stehen lassen. Der Extrakt wird abgefüllt, in einem verschlossenen Glas aufbewahrt und nach Geschmack verwendet.

Sie können auch noch ein paar Orangenscheiben in die Bowle geben.

Maiden Cocktail

Saft einer halben Zitrone,
Saft einer halben Orange,
je 1 Glas (2 cl) Cointreau
und Gin,
2 bis 3 Eiswürfel.

Maiden ist das alte, romantische, englische Wort für junges Mädchen. Es ist allerdings die große Frage, ob nur zarte junge Mädchen Spaß an diesem geistreichen Cocktail haben.

Alle Zutaten in Mixbecher mit dem Eis gut schütteln. In ein Cocktail-Glas abseihen. Sofort servieren.

Maids of Honour

Englische Mandeltörtchen



Für den Teig:

90 g gekühlte Butter,
30 g gekühltes Schmalz,
150 g Mehl,
1 kräftige Prise Salz,
15 g Zucker,
3 Eßlöffel Eiswasser.
20 g Mehl zum Ausrollen
und Bestäuben,
20 g Margarine zum
Einfetten.

Für die Füllung:

3 Eigelb, 100 g Zucker,
120 g gemahlene Mandeln,
1 Eßlöffel Mehl (20 g),
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
2 Tropfen Mandelaroma,
2 Eßlöffel Sahne (30 g),
50 g blättrige Mandeln.

Wenn Sie mal was Besonderes für Ihren Nachmittagstee haben wollen, dann backen Sie die original englischen Mandeltörtchen mit Namen Maids of Honour. Sie werden mit den Ehrendamen (so heißen die Maids of Honour) Ehre einlegen.

Butter und Schmalz in eine vorgekühlte Schüssel geben. Mehl, Salz und Zucker draufgeben. Mit den Fingerspitzen locker zu Flokken kneten. Eiswasser dazu geben und schnell zu einem Kloß formen. In Pergamentpapier wickeln und mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank legen.

Teig rausnehmen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dick ausrollen. Mit einer Ausstechform oder einem Glas 8 cm große Plätzchen ausstechen. Teigreste zusammenkneten, ausrollen, auch ausstechen.

Ein Muffinblech (in großen Haushaltsgeschäften erhältlich) oder kleine, tiefe Kuchenförmchen einfetten und mit Mehl bestäuben. Kuchenförmchen oder die Vertiefungen im Blech mit den Plätzchen auslegen und den Teig dabei fest andrücken.

Für die Füllung Eigelb in einer Schüssel schaumig schlagen. Zucker, Mandeln und Mehl mischen. Unter das schaumig geschlagene Eigelb rühren. Abgeriebene Zitronenschale und Mandelaroma dazugeben. Sahne langsam unterrühren.

Masse in die Förmchen füllen. Ein Rand muß frei bleiben. Mit blättrigen Mandeln bestreuen.

Blech oder Formen auf einem Kuchendraht 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.

Fertige Törtchen vorsichtig rausnehmen und auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

Ergibt 12 Stück.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 305.

PS: Wer kein Muffinblech hat, kann auch eine Ochsenaugen- (Liwanzen-)Pfanne nehmen.

Maifisch gebraten

1000 g Maifische,
20 g Mehl, Salz,
60 g Butter oder Margarine,
weißer Pfeffer,
Saft einer Zitrone,
1 Bund Petersilie.

Maifisch, Alse oder Mutterhering – gemeint ist immer der größte Fisch der Heringsfamilie, der ausgewachsen eine Länge von etwa 50 cm erreichen kann. Man findet ihn an den Westküsten Westeuropas und Nordamerikas, am Mittelmeer und in der Nordsee. Der Maifisch ist ein Wanderfisch, der im Frühjahr zum Laichen in die Flüsse steigt. Der Rogen gilt in Nordamerika als große Delikatesse. In der klassischen Küche ist er selbstverständlich auch vertreten. Eine der einfachsten, aber effektivsten Zubereitungen haben wir hier für Sie ausgesucht.

Kopf, Flossen und die Schwanzspitze abschneiden. Maifische ausnehmen, innen und außen waschen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Mehl und Salz bestreuen.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Fische darin von jeder Seite 4 bis 6 Minuten, je nach Größe, goldbraun braten. Mit Pfeffer und Zitronensaft gut würzen. Petersilie unter kaltem Wasser abrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen, fein hacken. Maifische auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Beilagen: Junge Erbsen, mit Basilikum gewürzt, und Petersilienkartoffeln oder Kartoffelsalat ohne Mayonnaise. Getränk: Weißwein.

PS: Außerdem paßt Holländische Soße oder auch Tomatensoße dazu.

Mailänder Gemüsetopf



150 g durchwachsener Speck,
3 kleine Zwiebeln (90 g),
200 g Kohlrabi,
250 g Möhren,
2 Stangen Lauch (80 g),
2 rote Paprikaschoten (300 g),
500 g Erbsen,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
Tabascoße,
1 Bund Petersilie.

Speck würfeln. Zwiebeln schälen und vierteln. Kohlrabi, Möhren und Lauch putzen und waschen. Kohlrabi in 2 cm große Stücke, Möhren und Lauch in Scheiben schneiden.

Paprikaschoten halbieren, waschen, entkernen. In

Ein paar Tropfen Tabascoße gehören einfach dazu: Mailänder Gemüsetopf.



Bei den Hamburgern beliebt: Maifisch gebraten.





Die Parkanlagen mit dem Arco della Pace in Mailand.

Streifen schneiden. Erbsen enthülsen. Speckwürfel in einem Topf 5 Minuten anbraten. Zwiebeln zugeben. Unter Rühren in 3 Minuten bräunen. Gemüse zugeben. Fleischbrühe angießen. Salzen und pfeffern. Bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen lassen. Gemüsetopf mit Salz, Pfeffer, Zucker und Tabascosoße abschmecken. Gewaschene Petersilie trockentupfen, hacken, vor dem Servieren drüberstreuen.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 330.
Wann reichen? Als Mittagessen. Dazu Salzkartoffeln.

Mailänder Kalbsnierenbraten

Bild Seiten 180/181

1500 g gerollter Kalbsnierenbraten, 2 Knoblauchzehen, Salz, 1 Bund Petersilie, schwarzer Pfeffer, 80 g Butter oder Margarine, je 1 Teelöffel getrockneter Rosmarin und Majoran, ½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 75 g Tomatenmark, 1 Teelöffel Speisestärke.

Den Kalbsnierenbraten mit Haushaltspapier abtupfen. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Den Braten mit Salz, Pfeffer und zerdrückten Knoblauchzehen einreiben. Butter oder Margarine in einem

Bräter erhitzen, das Fleisch darin in 5 bis 10 Minuten rundherum anbraten. Mit Petersilie, Rosmarin und Majoran bestreuen. Heiße Fleischbrühe aufgießen.

Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Schmorzeit: 95 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Braten rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Tomatenmark mit Speisestärke und wenig kaltem Wasser in einer Tasse verrühren. In den Bratfond rühren. Einmal aufkochen lassen. Getrennt zum Fleisch reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 695.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unsere Dill-Gurken-Suppe. Als Hauptgericht Mailänder Kalbsnierenbraten mit jungen Erbsen und Makkaroni. Getränk: Leichter Rotwein oder Rosé. Als Dessert Fruchtsalat.

Mailänder Käserouladen

8 Kalbsschnitzel von je 75 g, gemahlener schwarzer Pfeffer,

1 gestrichener Teelöffel Thymian,

1 gestrichener Teelöffel Salbei,

4 Scheiben roher Schinken (100 g),

4 dünne Scheiben

Holländischer Gouda (60 g),

1 Zwiebel (40 g),

1 Knoblauchzehe,

4 Tomaten (160 g),

Salz,

2 Eßlöffel Öl (20 g),

¼ l Weißwein,

3 Eßlöffel saure Sahne

(90 g),

1 gestrichener Teelöffel

Speisestärke,

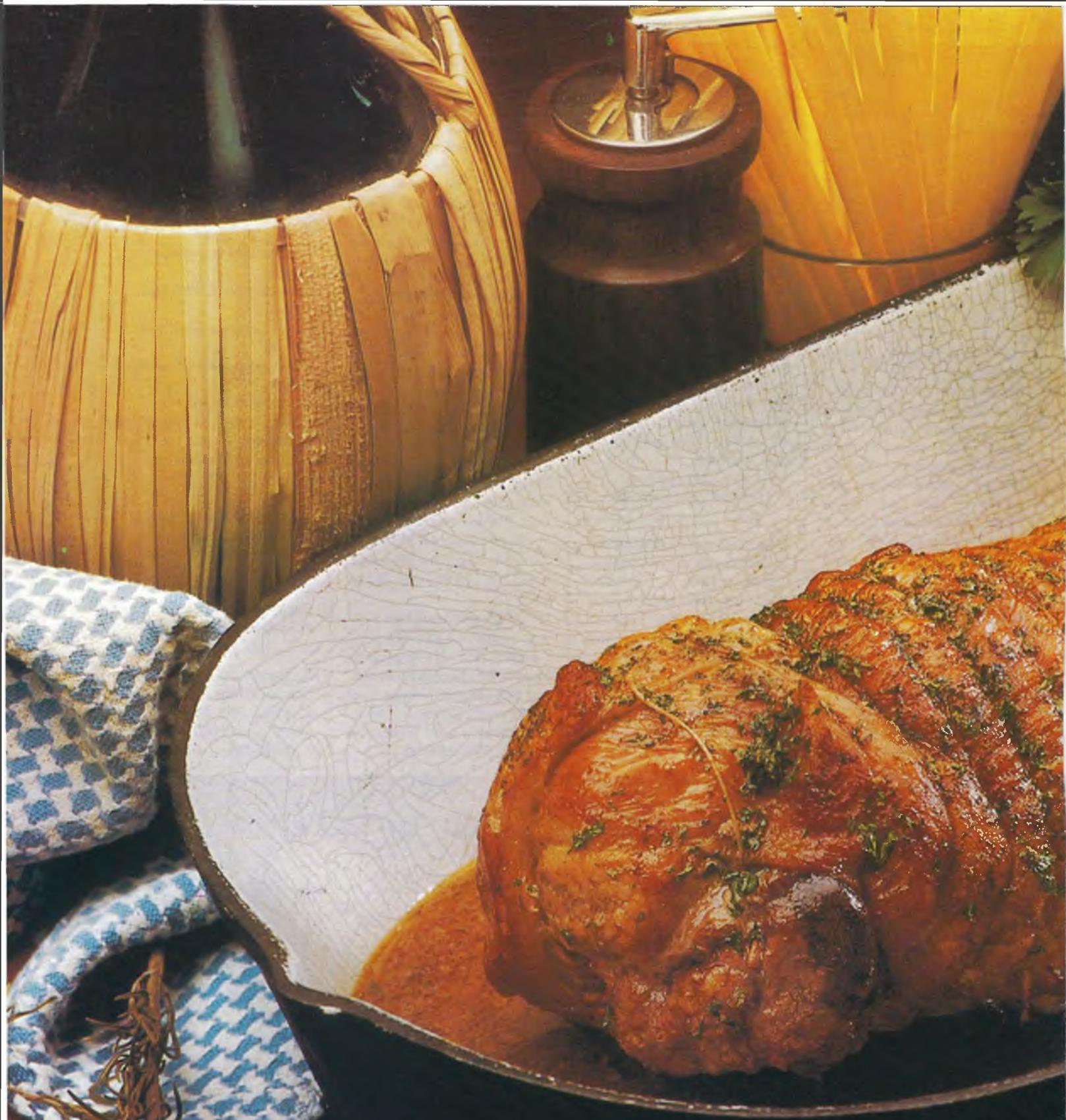
4 Scheiben Gouda (60 g).

Kalbsschnitzel zwischen Klarsichtfolie ganz dünn klopfen. Mit Pfeffer, Thymian und Salbei würzen.

Fortsetzung auf Seite 182

Ein reines Vergnügen für begeisterte Käse-Esser: Mailänder Käserouladen.

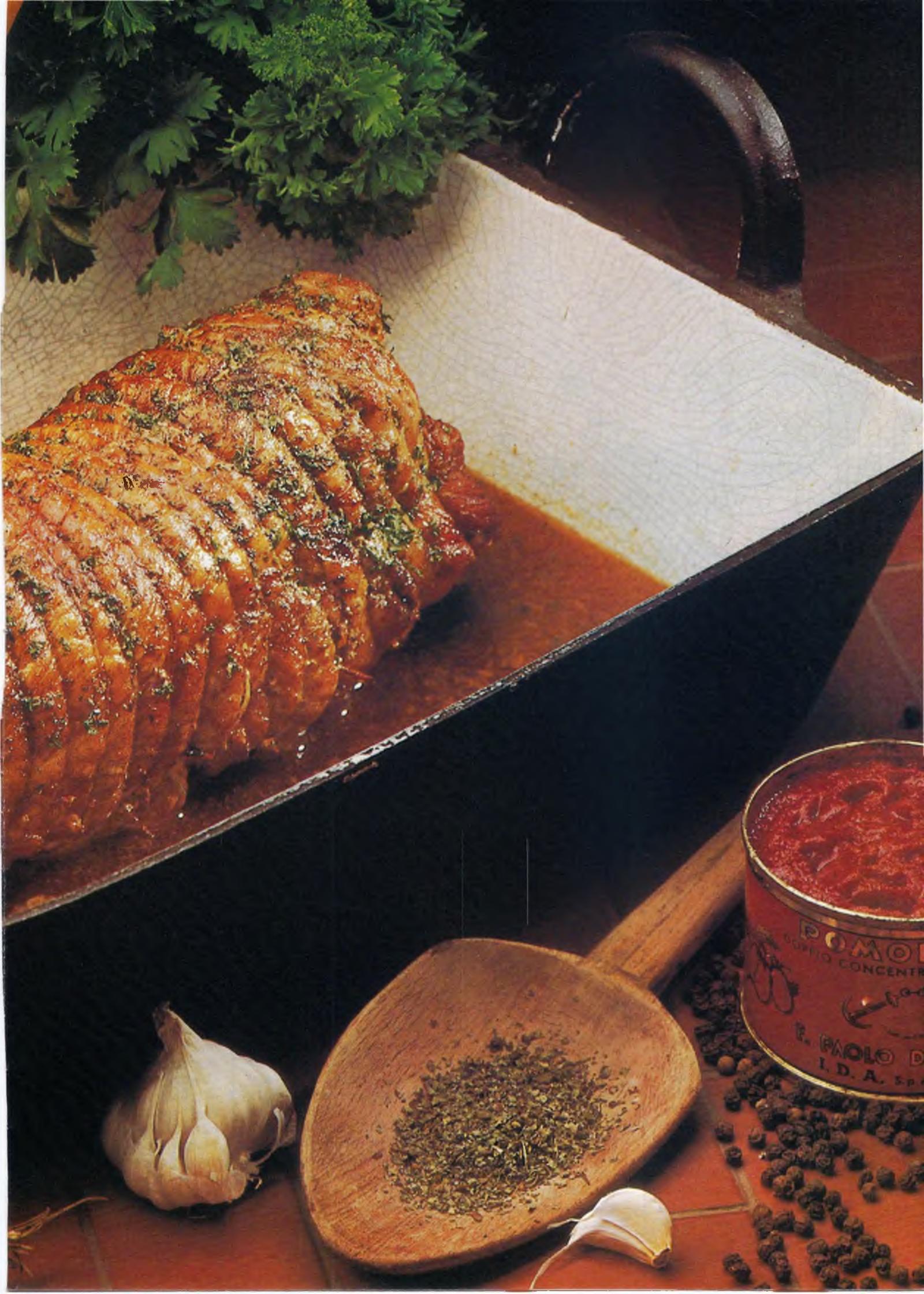




Mailänder Kalbsnierenbraten.

Rezept Seite 179.

**Machen Sie den Sonntag zu einem Festtag.
Mit diesem Gericht wird
es Ihnen sicher gelingen. Dazu
paßt ein leichter Rotwein.**





Mit Champignons und Petersilie wird Mailänder Reis garniert. Dazu paßt eine Tomatensoße.

Fortsetzung von Seite 179
Schinken- und Käsescheiben längs halbieren. Kalbsschnitzel mit je einer halben Scheibe Käse und Schinken belegen. Schnitzel zu Rouladen zusammenrollen und mit Garn umwickeln.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Stengelansätze aus den Tomaten schneiden. Mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Halbieren, entkernen und grob hacken.

Kalbsrouladen leicht salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin ringsum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel und Knoblauch im Fett gelb dünsten, Tomaten und Weißwein zufügen. Rouladen darin 60 Minuten zugedeckt langsam schmoren. Saure Sahne mit der Speisestärke in einem Becher verquirlen. Soße damit binden. Rouladen auf einer feuerfesten Platte anrichten. Garn vorsichtig entfernen. Mit den Käse-

scheiben belegen. Für zwei Minuten unter den vorgeheizten Grill schieben. Soße abschmecken und getrennt dazu reichen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 65 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 365.

Beilagen: Kopfsalat und Nudeln. Auch in Butter geschwenkte grüne Bohnen und Kartoffelpüree schmecken zu Käserouladen. Und als Getränk empfehlen wir einen italienischen Weißwein.

Mailänder Panettone



125 g Butter, 3 Eigelb, 2 Eier, 100 g Zucker, abgeriebene Schale einer Zitrone,

1 Prise Salz, 300 g Mehl, ½ Päckchen Backpulver, 6 Eßlöffel Milch (60 g), 100 g Sultaninen, 50 g gewürfeltes Zitronat, Margarine oder Öl zum Einfetten.

Panettone ist eine Art Stollen. Er wird aus einem schaumigen Rührteig mit sparsamen Zutaten zubereitet. Ist also keineswegs mit unseren bekannten Stollenrezepten zu vergleichen, die alle inhaltsreicher sind und aus Hefe- oder Mürbeteig hergestellt werden. Butter, Eigelb, Eier und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Abgeriebene Zitronenschale und Salz zugeben. Mehl und Backpulver mischen. Nach und nach im Wechsel mit der Milch einrühren. Teig kräftig und lange schlagen. (In der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät 5 bis 10 Minuten.) Gewaschene, trockengetupfte Sultaninen und Zitronat

locker unter den Teig heben. 26 cm lange Kastenform mit Margarine oder Öl einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 45 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen. Abkühlen lassen. Vor dem Servieren in 15 Stücke schneiden. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 225. Wann reichen? Als leichtes Kaffeegebäck.

Mailänder Reis

200 g Langkornreis, 40 g Butter oder 4 Eßlöffel Öl (40 g), 2 Zwiebeln (50 g), ½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 250 g Tomaten, 1 Dose Champignonköpfe (230 g), 30 g Butter oder Margarine, weißer Pfeffer, Salz, 40 g geriebener Parmesankäse oder Emmentaler Käse, 1 Bund Petersilie.

Reis waschen, abtropfen lassen. Butter oder Öl in einem Topf erhitzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebeln darin in 5 Minuten glasig werden lassen. Reis reinlegen und 3 Minuten rühren. Heiße Fleischbrühe zugeben. Topf schließen. In 20 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit Tomaten häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten vierteln und entkernen. Champignons abtropfen lassen, blättrig schneiden. Einige zurücklassen. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Tomaten und Pilze darin 5 Minuten dünsten. Pfeffer und Salz. Reis mit Tomaten, Pilzen und geriebenem Käse locker mischen. In eine glatte,

runde Schüssel oder Bombenform drücken. Reis auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Mit den zurückgelassenen Champignonköpfen und gewaschener, trockengetupfter und zerpfückter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 405.

PS: Hierzu paßt, wie zu fast allen italienischen Reisgerichten, eine Tomatensoße.

Zum Mailänder Salat gehören Makkaroni und Tabascoße.

Mailänder Salat

Für die Nudeln:
125 g Makkaroni, Salz,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser.

Für das Gemüse:
1 Tasse Wasser,
Salz, Zucker,
1 Packung tiefgekühlte Erbsen und Karotten (450 g).
125 g Emmentaler Käse.

Für die Marinade:
 $\frac{1}{2}$ Beutel Mayonnaise (50 g),
1 Becher Joghurt (175 g),
1 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, Zucker,
Tabascoße.

TIP

Mailänder Salat können Sie zusätzlich noch mit Paprika, Tomaten und kaltem Roastbeef verändern.

Makkaroni in gesalzenes, kochendes Wasser geben. In 15 Minuten leicht sprudelnd gar kochen. Auf ein Sieb schütten. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. In etwa 1 cm große

Mailänder Schnitten

Stückchen schneiden. Wasser mit Salz und Zucker aufkochen. Tiefgekühlte Erbsen und Karotten reingeben. Bei schwacher Hitze 8 Minuten kochen. Auch abtropfen und abkühlen lassen.

Inzwischen den Käse in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Makkaroni-Stückchen, Gemüse und Käsewürfel mischen.

Für die Marinade die Mayonnaise mit Joghurt und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Zucker und einigen Tropfen Tabascoße abschmecken. Marinade über den Salat gießen, mischen und im Kühlschrank zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

In einer Schüssel anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 445.

Beilage: Brötchen oder Stangenweißbrot.

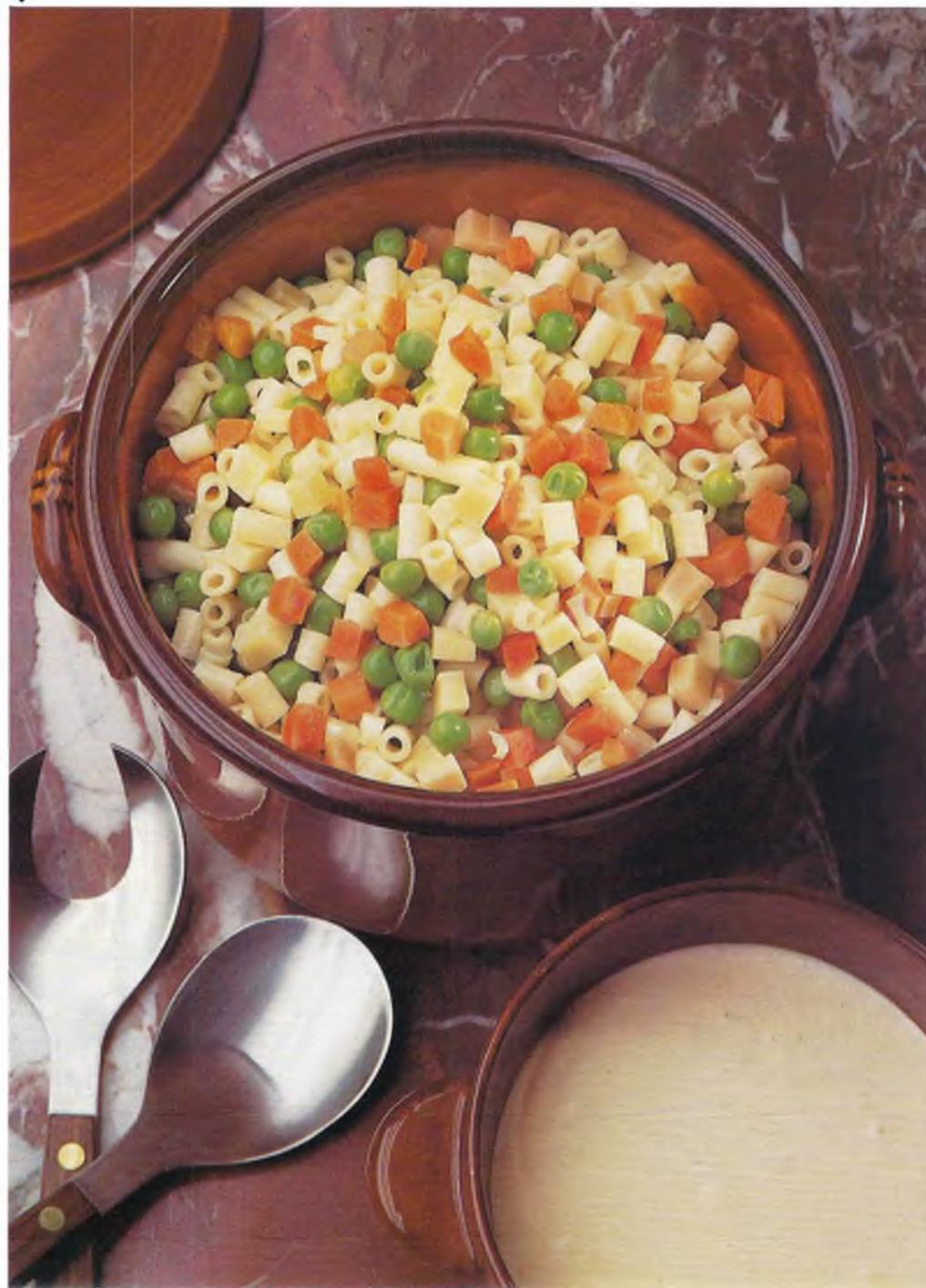
PS: Reichen Sie für Käseliebhaber geriebenen Emmentaler Käse dazu.

Mailänder Schnitten

Für den Teig:
80 g Butter, 6 Eier,
3 Eßlöffel heißes Wasser,
200 g Zucker,
200 g Mehl,
1 Prise Salz.
Margarine oder Öl zum Einfetten.

Für die Füllung und Garnierung:
 $\frac{1}{2}$ l Milch, 1 Prise Salz,
100 g Zucker,
2 Päckchen Vanillinzucker,
45 g Speisestärke,
1 Eigelb, 200 g Butter,
3 Eßlöffel
Kirschkonfitüre (90 g),
150 g Marzipan,
80 g Puderzucker,
12 kandierte Kirschen (75 g) oder
30 g Kirschkonfitüre.

Für den Teig Butter in einem Topf flüssig, aber nicht heiß werden lassen.





Aus Markknochen, Kalbsknochen,
gekochtem Schinken und
Champignons wird die pikante
Mailänder Soße zubereitet.

Eier mit Wasser in einer anderen Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach Zucker einrieseln lassen. Schlagen, bis die Masse weiß und cremig ist. Mehl mit Salz draufgeben. Mit der flüssigen Butter zusammen locker unterheben. Backblech mit Pergamentpapier belegen, mit Margarine oder Öl einfetten. Teig darauf verstreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen. Auf einen großen Kuchendraht stürzen. Pergamentpapier abziehen. Kuchen auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Milch mit Salz, Zucker und Vanillinzucker in einem Topf aufkochen. Speisestärke und Eigelb in wenig kaltem Wasser verquirlen. Unter Rühren in die kochende Milch geben. Aufkochen, abkühlen lassen. Zwischen durch immer wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Kalte Creme löffelweise zugeben. Gut verrühren. Es dürfen keine Klümpchen da sein. Etwa ein Viertel der Masse in einem Spritzbeutel in den Kühlschrank legen.

Abgekühlten Kuchen in drei gleichbreite Streifen schneiden. Die Oberfläche von zwei Streifen mit zwei Drittel der Buttercreme bestreichen. Streifen aufeinander setzen. Mit der restlichen Creme die Ränder bestreichen. Kirschkonfitüre in einer Schüssel verrühren. Oberfläche des Kuchens damit bestreichen.

Marzipan auf einem Bogen Pergamentpapier mit Puderzucker verkneten und knapp $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Diese Platte muß genauso groß sein wie die anderen Teigstreifen. Auf die Konfitüreschicht legen. 12 Schnitten markieren. Mit dem Spritzbeutel auf jedes markierte Stück zwei But-

tercremetupfer setzen. Kandierete Kirschen halbieren. Jeweils eine Hälfte oder etwas Kirschkonfitüre auf einen Tupfer setzen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Schnitte: Etwa 475.

PS: Mailänder Schnitten können Sie auch anders zubereiten. Heben Sie 100 g flüssige Butter unter den Teig, streichen ihn auch auf einem Backblech aus und streuen dann je 100 g gestiftelte Mandeln und gewaschene, trockengetupfte Korinthen drüber. Nach dem Backen sofort in 4 mal 10 cm breite Streifen schneiden. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Mailänder Soße



Für die Kalbsbrühe:
2 Markknochen (200 g),
250 g Kalbsknochen,
40 g Margarine,
1 l Wasser,
Salz,
3 Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt,
4 Gewürzkörner,
1 Zwiebel,
3 Nelken,
1 Petersilienwurzel.

Für die Soße:
1 Zwiebel (40 g),
50 g gekochter Schinken,
40 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ l heiße Kalbsbrühe,
60 g Tomatenmark,
1 Knoblauchzehe,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{2}$ kleine Dose Champignons (180 g).

Für die Kalbsbrühe Knochen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Margarine in einem Topf erhitzen, Knochen darin 5 Mi-



Mailänder Torte wird mit Marzipan und Himbeergelee gefüllt.

nuten braun anbraten. Mit kaltem Wasser aufgießen. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Gewürzkörner zugeben. Zwiebel schälen, mit Nelken spicken. Petersilienwurzel putzen, waschen und kleinschneiden. Mit der Zwiebel zu den Knochen geben. 120 Minuten im offenen Topf leicht kochen lassen. Brühe häufig abschäumen, durch ein Haarsieb gießen und $\frac{1}{2}$ Liter abmessen.

Für die Soße Zwiebel schälen und fein würfeln. Schinken auch fein würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 5 Minuten glasig braten. Schinkenwürfel reingeben. Mehl unter Rühren reinstreuen. Mit Kalbsbrühe aufgießen. 5 Minuten kochen lassen. Tomatenmark und die geschälte, zerdrückte Knoblauchzehe reinrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Abgetropfte Champignons blättrig schneiden. In der Soße erhitzen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 130 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 245.

Wozu reichen? Zu Spaghetti, Makkaroni oder Reis.

Mailänder Torte

Für den Teig:
100 g Butter, 6 Eier,
250 g Puderzucker,
1 Prise Salz, 200 g Mehl.
Margarine zum Einfetten,
Mehl zum Bestäuben.
Zum Tränken:
2 Glas (je 2 cl) Himbeergeist.
Für die Füllung:
150 g Marzipan,
200 g Himbeergelee.
Für die Garnierung:
100 g Marzipan,
100 g Aprikosenmarmelade,
100 g Himbeergelee.
Für den Rand:
50 g Aprikosenmarmelade,
1 Teelöffel heißes Wasser,
150 g Marzipan,
40 kleine Makronen (80 g).

Butter in einer Pfanne schmelzen und abkühlen lassen. Eier mit Puderzucker und Salz im Wasserbad schlagen, bis die Masse schaumig und leicht steif ist. Nicht kochen lassen! Topf vom Herd nehmen. Kalt schlagen. Mehl locker unterheben. Dann die abgekühlte Butter reinrühren. Springform (28 cm Durchmesser) mit Pergamentpapier auslegen. Einfetten und mit Mehl bestäuben. Teig reinfüllen. Glattstreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 50 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Springform aus dem Ofen nehmen. Tortenboden aus der Form lösen, auf einen Kuchendraht legen und auskühlen lassen.

Torte einmal durchschneiden. Beide Böden mit Himbeergeist tränken. Beiseite legen.

Für die Füllung Marzipan auf Pergamentpapier zu einer Scheibe von 26 cm Durchmesser ausrollen. Himbeergelee in einem Schälchen verrühren und auf den einen Tortenboden streichen. Erst die Marzipanplatte, dann den zweiten Tortenboden drauflegen.

Für die Garnierung Marzipan auch auf Pergamentpapier ausrollen. 12 Ringe von 5 cm Durchmesser ausstechen.

Tortenoberfläche mit Aprikosenmarmelade bestreichen. Marzipanringe drauflegen. In jeden Ring einen Teelöffel Himbeergelee geben.

Für den Rand Aprikosenmarmelade mit einem Teelöffel heißem Wasser in ei-



Zur Kaffee- oder Teestunde serviert man die Mailänderli.

nem Topf glattrühren. Tortenrand damit (2 Teelöffel zurücklassen) bestreichen. Marzipan zu zwei 4 cm breiten und je 40 cm langen Streifen ausrollen. Um die Torte kleben. Mit der zurückgelassenen Aprikosenmarmelade die Makronen am Tortenrand ankleben. Auf der Oberfläche 12 Stücke markieren. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 90 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 495.

Mailänderli

Für den Teig:
350 g Mehl,
2 Eier,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
1 Prise Salz,
250 g Zucker,
250 g geriebene Mandeln,
125 g Butter oder Margarine.

Mehl zum Ausrollen,
2 Eigelb zum Bestreichen.
Zum Bestreuen:
70 g gehackte Mandeln.

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, abgeriebene Zitronenschale und Salz reingeben. Zucker und geriebene Mandeln drüberstreuen. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Von außen nach innen schnell einen Mürbeteig kneten. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig auf einem bemehlten Backbrett oder der bemehlten Arbeitsfläche 3 bis 4 mm dick ausrollen. Runde Plätzchen von 6 cm Durchmesser ausstechen. Eigelb auf einem Teller verquirlen. Mailänderli damit bestreichen. Mit gehackten Mandeln bestreuen. Auf ein ungefettetes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Nach dem Backen sofort vom Blech lösen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Ergibt 3 Bleche mit insgesamt 60 Stück.
Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 95.

Mainzer Fondue

500 g reifer Mainzer oder Harzer Käse,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
2 Eßlöffel Speisestärke (20 g),
 $\frac{1}{4}$ l Rheinwein,
2 Teelöffel Paprika edelsüß,
2 Glas (je 2 cl) Aquavit.

Wenn Sie mal Ihre Familie oder Gäste überraschen wollen: Mit Mainzer Fondue gelingt es Ihnen bestimmt! Denn die Spezialität gilt selbst bei Kennern noch als Geheimtip. Weiterer Vorteil des rustikalen Schmauses: Er schont die Haushaltskasse! Und so einfach wird's gemacht:

Der Mainzer Dom wurde um das Jahr 1000 erbaut und ist einer der ältesten romanischen Gewölbbauten.



Käse kleinschneiden, in einen Topf geben. Milch zugeben. Beides bei mittlerer Hitze zu einer glatten Masse rühren. Speisestärke mit Wein verquirlen, unter die Käsemasse rühren. Aufkochen lassen. Paprika und Aquavit reingeben. Gut durchrühren. Mischung in vorgewärmten Fondue- topf gießen. Sofort zu Tisch bringen, auf dem Rechaud weiterkochen lassen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Beilage: Gewürfeltes Vollkorn- oder Weißbrot. (Es wird – wie bei Schweizer Fondue auch – in die Käsemasse getaucht.) Als Getränk empfehlen wir einen herben Weißwein oder ein kühles Pils.

PS: Mögen Sie das Mainzer Fondue noch deftiger? Dann rühren Sie Käse und Milch in 100 g goldgelb gedünsteten Speckwürfeln glatt und reiben Sie den Fondue- topf mit der Schnittfläche einer Knoblauchzehe aus!

Mainzer Handkäs mit Musik

Siehe Handkäs mit Musik.

Mairübchen

500 g Mairüben,
40 g Butter oder Margarine,
1 Teelöffel Zucker (5 g),
1 Teelöffel Kümmel,
½ l heißes Wasser,
1 Teelöffel Mehl (5 g),
3 Eßlöffel Milch (30 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Prise Zucker.

Mairüben, auch Stoppel- oder Herbstrüben und im Küchenfranzösisch Navets genannt, sind Speiserüben wie zum Beispiel die Teltower Rübechen. Sie sind weißfleischig und kugelig in der Form. Im Mai werden die jungen Pflänzchen ausgesetzt und im Oktober geerntet.

Mairübchen von Wurzeln und Blättern befreien. Unter fließendem Wasser abbürsten und halbieren.

Trockentupfen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zucker darin 2 Minuten bräunen und die Mairübchen reingeben. Zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen. Kümmel drüberstreuen. Mit Wasser aufgießen. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mehl mit Milch verquirlen, Soße damit binden. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 160.

Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Eierstich als Vorspeise. Kotelett natur mit Kräuterbutter, Mairübchen, Salzkartoffeln oder Pommes frites als Hauptgericht. Als Getränk empfehlen wir einen Rheinwein. Als Dessert Erdbeeren mit Schlagsahne.

PS: Wenn Sie Mairübchen mit einer anderen Soße servieren möchten, schlagen Sie einen Becher Magerjoghurt schaumig, heben 4 Eßlöffel geschlagene Sahne und reichlich gehackte Kräuter drunter und würzen mit Salz, weißem Pfeffer, Zucker und Zitronensaft. Vor dem Servieren über die Rübchen gießen.



Mais schmeckt am besten, wenn er nicht ganz ausgereift ist.

MAIS

Das Grasgewächs Mais ist neben Reis und Weizen das wichtigste Getreide. Es gedeiht in Ländern mit heißem oder gemäßigttem Klima. Hauptanbau- und Ursprungsland ist Amerika. Inzwischen sind aber auch Ungarn, Jugoslawien und Italien wichtige Erzeugerländer geworden. Aus den Donauländern und den USA stammt der gelbe oder weiße gemeine Mais. Der italienische Mais ist rötlich. Die Körner sind kleiner und eckiger als die des gemeinen. Der Zuckermais kommt nur aus den USA.

Der Mais nimmt eine interessante Position zwischen Gemüse und Getreide ein. Seine Kolben sind ein feines Gemüse. Aus Maisgrieß macht man zum Beispiel Polenta. Maismehl findet beim Backen Verwendung. Maisstärke ist ein Bindemittel für Puddings, findet

sich in Suppen- und Soßen- erzeugnissen, in der Kindernahrung usw.

Maisöl wird aus Maiskeimen gewonnen und ist für die Margarineerzeugung von großer Bedeutung.

Frische Maiskolben gibt es nur in den späten Sommermonaten. Am besten schmecken sie übrigens, wenn sie noch nicht ganz ausgereift sind.

In der übrigen Jahreszeit brauchen Sie auf Mais aber auch nicht zu verzichten. Sie können ihn in Dosen kaufen. Die Körner sind dann schon gegart. Sie brauchen sie nur noch abtropfen zu lassen. Danach werden sie in zerlassener Butter aufgewärmt und leicht gesalzen zu Fleischgerichten serviert. Auch in kalten Salaten schmecken sie gut. Erfrischende Beilagen, zum Beispiel zu Fleischfondue, kurzgebratenem Fleisch oder zum Kalten Büfett sind die kleinen, sauer eingelegten Maiskolben.

Mais auf mexikanische Art

Siehe Corn Mexican Style.

Mais-Auflauf chilenisch

Pastel de Choclo



3 hartgekochte Eier,
3 große Zwiebeln (200 g),
125 g eingelegte schwarze Oliven,
½ Bund Petersilie,
250 g gekochtes Hühnerfleisch aus der Dose,
125 g Butter,
250 g Rindergehacktes,
60 g Rosinen, Salz,
eine kräftige Prise schwarzer Pfeffer,
200 g grober Maisgrieß,
½ l warme Milch,
4 Eßlöffel Zucker (80 g),
1 Eßlöffel grobkörniger Kristallzucker (10 g),
Puderzucker.

Mit diesem für Europäer recht ungewöhnlichen Auflauf werden Sie sicher Erfolg haben. Die Zubereitung ist einfacher, als das Rezept es vermuten läßt. Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Schälen und abkühlen lassen. Dann in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Abgetropfte Oliven entkernen und grob hacken. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Hühnerfleisch von den Knochen lösen, häuten und in Streifen schneiden. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln in 5 Minuten darin glasig werden lassen. Hackfleisch reingeben. 5 Minuten schmoren lassen. Etwas Wasser angießen. Mit heißem Wasser abgespülte, trockengetupfte Rosinen und die gehackte Petersilie druntermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer größeren Kasserolle 50 g Butter zergehen lassen. Unter ständigem



Am chilenischen Mais-Auflauf werden Sie Ihre Freude haben. Er läßt sich einfach zubereiten.

Rühren den Maisgrieß reinstreuen und 5 Minuten anrösten. Milch unter Rühren nach und nach zugeben. Mit Salz und Zucker würzen. Auf kleiner Hitze 8 Minuten quellen lassen. Feuerfeste Form mit der restlichen Butter einfetten. Die Hälfte der Maisbreimasse gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen. Darüber lagenweise Hackfleisch, Hühnerfleisch, Eischeiben und Oliven schichten. Mit dem restlichen Maisbrei bedecken und mit Kristallzucker bestreuen. Den Auflauf in den Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Oberhitze einstellen. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Auflauf rausnehmen. Mit Puderzucker bestreuen und sofort in der Form servieren. Vorbereitung: 45 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 995. Beilage: Kopfsalat.

Mais-Auflauf mit Ei puertoricanisch



2 Zwiebeln (80 g),
je 1 grüne und rote Paprikaschote (400 g),
6 Tomaten (480 g),
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
1 Dose Maiskörner (550 g),
Margarine zum Einfetten,
Salz, Cayennepfeffer,
8 Eier, 2 Teelöffel Chilisoße,
4 Eßlöffel geriebener Emmentaler Käse (40 g),
1 Bund Petersilie.

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen,

häuten. Stengelansätze raus schneiden, Tomaten vierteln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Paprikaschoten reingeben. 10 Minuten dünsten. Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Maiskörner und Tomatenviertel zu den Zwiebeln und Paprikaschoten geben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. In die feuerfeste Form füllen. Eier mit Chilisoße und Salz in einem Becher verquirlen. Über das Gemüse gießen. Käse drüberstreuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. Für die Garnierung Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Vor dem Servieren über den Auflauf streuen.



Aus dem Maisanbaugebiet USA: Mais-Auflauf mit Sellerie.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 490.

Beilage: Brot. Als Getränk spanischen Landwein.

Mais-Auflauf mit Sellerie



1 Dose Maiskörner (550 g),
3 Stangen Bleichsellerie (500 g),
3 Eßlöffel Butter (45 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
250 g rote Paprikaschoten,
80 g schwarze Oliven aus dem Glas,
50 g Semmelbrösel,
1/8 l saure Sahne.

Im Maisanbaugebiet USA, aus dem unser Rezept stammt, wird dieser Auflauf natürlich aus frischem

Mais zubereitet. Da bei uns Maiskolben nur im Herbst frisch auf den Markt kommen, weichen Sie am besten während der übrigen Zeit auf Dosenmais aus. Mais auf einem Sieb abtropfen lassen.

Bleichsellerie waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. In einem Topf 1 Eßlöffel Butter erhitzen. Bleichsellerie reingeben. Etwas Wasser zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze 15 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und würfeln. Oliven abtropfen lassen, halbieren und entkernen.

1 Eßlöffel Butter in einem anderen Topf erhitzen. Die Maiskörner reingeben, umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und 3 Minuten dünsten.

Feuerfeste Form mit Butter einfetten. Nacheinander Mais, Sellerie, Paprika und Oliven reinschichten, bis alles Gemüse verbraucht ist. Jede Schicht mit Salz

Maisgericht

und Pfeffer bestreuen. Semmelbrösel drüberstreuen, saure Sahne drübergießen. Restliche Butter in Flöckchen drauf verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
Mais-Auflauf rausnehmen und sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 455.

Maisgericht aus Texas

Je 200 g Rind- und Schweinefleisch aus der Schulter, 40 g Margarine, 3/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Paprikaschoten (300 g),
4 Tomaten (240 g),
1 Dose Maiskörner (340 g),

250 g Erbsen und Karotten aus der Dose, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Teelöffel Speisestärke.

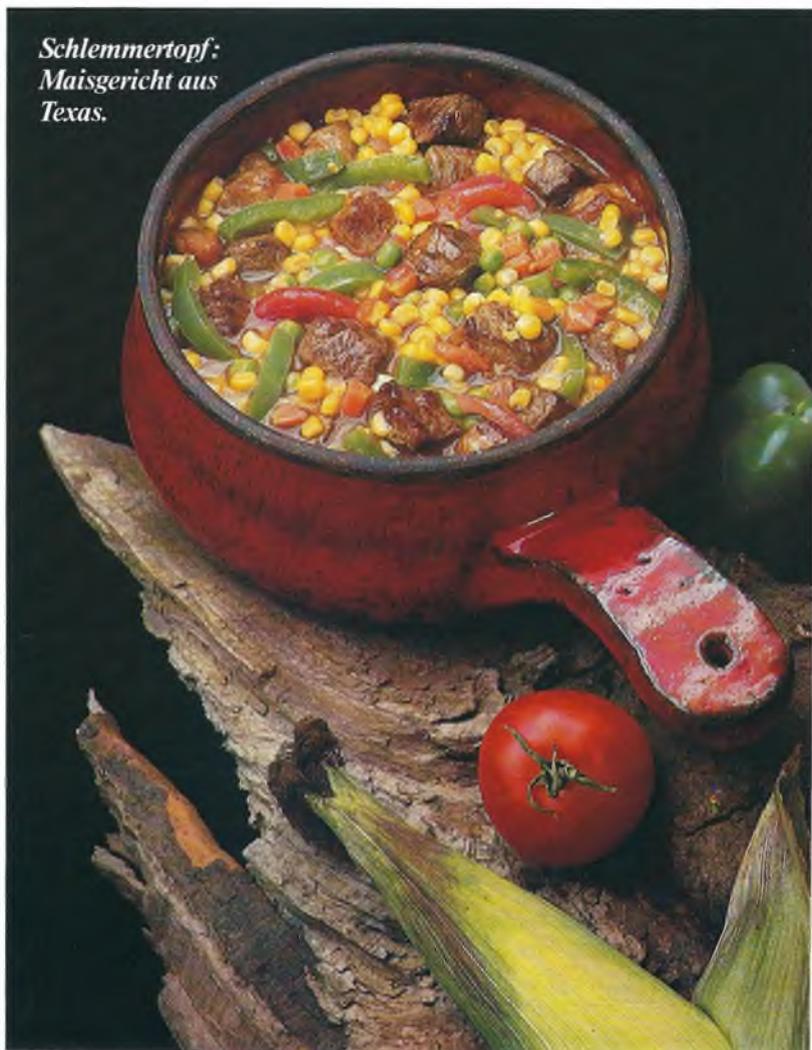
Rindfleisch und Schweinefleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In 2 cm große Würfel schneiden.

Margarine in einem Topf erhitzen. Fleischwürfel darin rundherum 10 Minuten braun anbraten. Mit Fleischbrühe aufgießen. Zugedeckt 35 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

In der Zwischenzeit Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten. Stengelansätze raus- und Tomaten auch in Streifen schneiden.

Maiskörner, Erbsen und Karotten auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit Paprika- und Tomatenstreifen

Schlemmertopf: Maisgericht aus Texas.





Lieben Sie Abwechslung? Servieren Sie gegrillte Maiskolben.

zum Fleisch geben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Speisestärke drüberstäuben, verrühren und noch einmal aufkochen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Bouillon mit Ei. Maisgericht aus Texas mit körnig gekochtem Reis als Hauptgericht. Dazu ein Bier und als Dessert Bananen Copacabana.

Maiskolben gegrillt

8 frische Maiskolben (1600 g),
80 g Butter,
Salz, weißer Pfeffer.

Kukuruz heißen die Maiskolben im slawischen

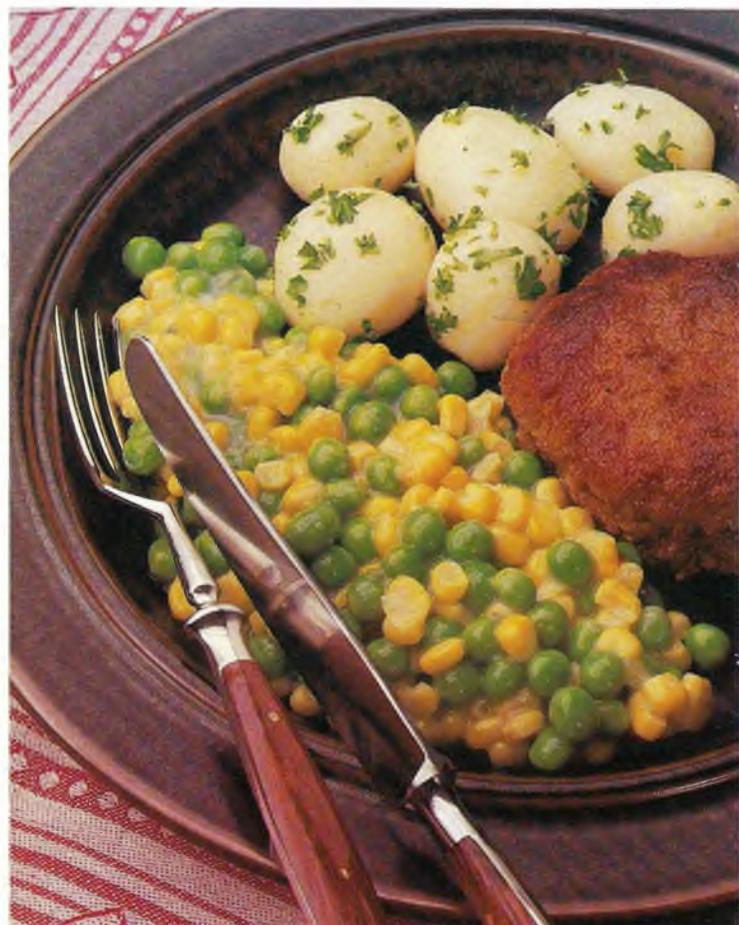
Sprachraum und in Österreich. In Ungarn zum Beispiel kann man die Maiskolben gegen Ende des Sommers in allen Städten an Straßenständen kaufen. Wenn Sie Kukuruz gegrillt stilvoll abknabbern möchten, stecken Sie durch die Kolbenenden einen Maiskolbenhalter. Sollten Sie den nicht haben, tun es auch zwei Holzspießchen an beiden Enden. Viel Vergnügen beim Essen. Kenner essen Maiskolben übrigens aus der Hand.

Schutzblätter und grüne Fäden von den Maiskolben entfernen. Butter in einem Topf zerlassen. Kolben damit rundherum bestreichen. Auf den Grillrost in den nicht vorgeheizten Grill legen und bei langsamer zunehmender Hitze 20 Minuten grillen. Dabei mehrmals wenden. Rausnehmen. Sofort mit Salz und Pfeffer bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 405.



Zu Maiskörnern mit jungen Erbsen schmecken Frikadellen gut.

Maiskörner mit jungen Erbsen

1 Dose Maiskörner (340 g),
½ Dose junge Erbsen (280 g),
40 g Butter,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Eßlöffel Mehl (20 g),
1 Prise geriebene Muskatnuß.

Maiskörner und Erbsen auf je einem Sieb abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Maiskörner reingeben. 5 Minuten dünsten. Erbsen zugeben. Mit Fleischbrühe auffüllen. Zugedeckt 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Mehl mit etwas kaltem Wasser in einer Tasse verrühren. Unter Rühren in die Brühe geben. 5 Minuten kochen lassen. Noch mal abschmecken. Einen Hauch Muskat drüberreiben. In eine vorgewärmte Schüssel geben, sofort servieren. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 255.

Unser Menüvorschlag: Bouillon einfach vorweg. Frikadellen, Maiskörner mit jungen Erbsen und Petersilienkartoffeln als Hauptgericht. Als Getränk schmeckt ein kühles Pils. Zum Nachtisch gibt es Früchtequark.

PS: Wenn Sie gern pikant gewürzt essen, können Sie zusätzlich noch 50 g fein gewürfelte Tomatenpaprika zufügen.

Maiskuchen Corn Fritters

Siehe unser Rezept Chicken Maryland mit Corn Fritters.

Maissalat

1 Dose Maiskörner (550 g),
2 grüne Paprikaschoten
(200 g),
6 Tomaten (180 g),
8 grüne gefüllte Oliven
(40 g).

Für die Marinade:

6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
3 Eßlöffel Kräuteressig,
3 Eßlöffel Orangensaft,
Salz,
1 Teelöffel Zucker,
½ Teelöffel Paprika
edelsüß,
weißer Pfeffer.

Für die Garnierung:

8 Salatblätter.

Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, trockentupfen und in 2 cm lange Streifen schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten halbieren, achteln und entkernen. Abgetropfte Oliven in Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Öl, Essig, Orangensaft, Salz und Zucker in einer Schüssel verrühren. Mit Paprika und Pfeffer abschmecken. Über den Salat gießen. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Salatblätter abspülen, gut abtropfen lassen. Eine Schüssel damit auslegen. Maissalat darauf anrichten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Wann reichen? Als Beilage zum Mittagessen oder mit Brot und Butter als Abendessen.

PS: Diesen Salat können Sie auch mit Krevetten, Geflügelfleisch, Salami oder Thunfisch zubereiten. Dann ist er sättigender, allerdings auch kalorienreicher.

Zum Maissalat gehören
Paprikaschoten, Tomaten
und grüne
gefüllte Oliven.



Überraschung auf dem Abendbrottisch: Maissalat mit Krabben.

Maissalat mit Krabben

1 Dose Maiskörner (340 g),
270 g Nordsee-Krabben
aus der Dose,
250 g Tomaten.

Für die Marinade:

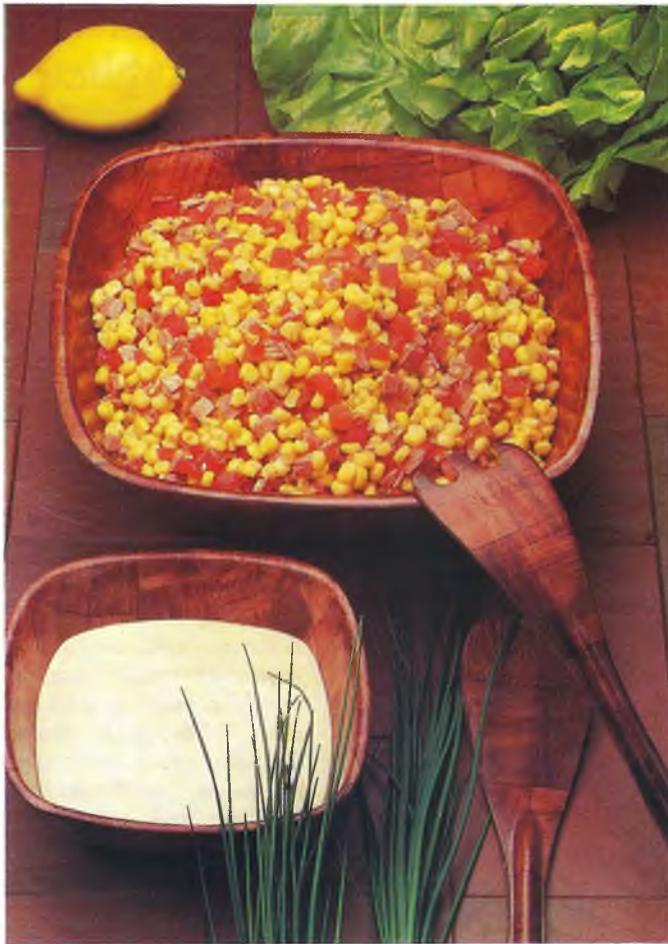
½ Bund Petersilie,
½ Bund Schnittlauch,
1 Zwiebel (40 g),
2 Eßlöffel Kräuteressig,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Messerspitze zerriebener
Salbei.

Maiskörner und Krabben getrennt auf je einem Sieb abtropfen lassen.

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Maiskörner, Krabben und Tomaten in eine Schüssel geben.

Für die Marinade Petersilie und Schnittlauch unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trocken-





Mit Salatblättern und Schnittlauch: Maissalat nach Farmer-Art.

tupfen und fein hacken. Zwiebel schälen, fein würfeln. In einer Schüssel Essig und Öl mit Salz, Pfeffer und Salbei verrühren. Kräuter und Zwiebelwürfel zugeben. Über die Salatzutaten geben. Zugedeckt 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Eventuell noch mal abschmecken. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 255.

Wann reichen? Mit Toastbrot und Butter als kleines Abendessen.

Maissalat nach Farmer-Art

280 g Maiskörner aus der Dose,
Saft einer Zitrone,
6 Tomaten (180 g),
125 g Rauchfleisch.
Für die Marinade:
100 g Mayonnaise,
2 Eßlöffel Whisky,
2 Teelöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Außerdem:
8 Salatblätter,
½ Bund Schnittlauch.

Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, Stengelansätze rauschneiden, Tomaten halbieren und entkernen. Dann in ½ cm große Würfel schneiden. Rauchfleisch auch in ½ cm große Würfel schneiden. Mit den Tomaten zu dem Mais geben.

Für die Marinade Mayonnaise, Whisky und Meerrettich in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über den Salat gießen. Zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

TIP

Maissalat nach Farmer-Art wird kalorienärmer, wenn Sie statt 100 g Mayonnaise nur 50 g nehmen und sie mit 50 g Joghurt verrühren. Sie sparen dabei insgesamt etwa 300 Kalorien.

In der Zwischenzeit Salatblätter waschen, trocken-schwenken. Eine Schüssel damit auslegen. Maissalat darin anrichten. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und kleinschneiden. Über den Salat streuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 370.

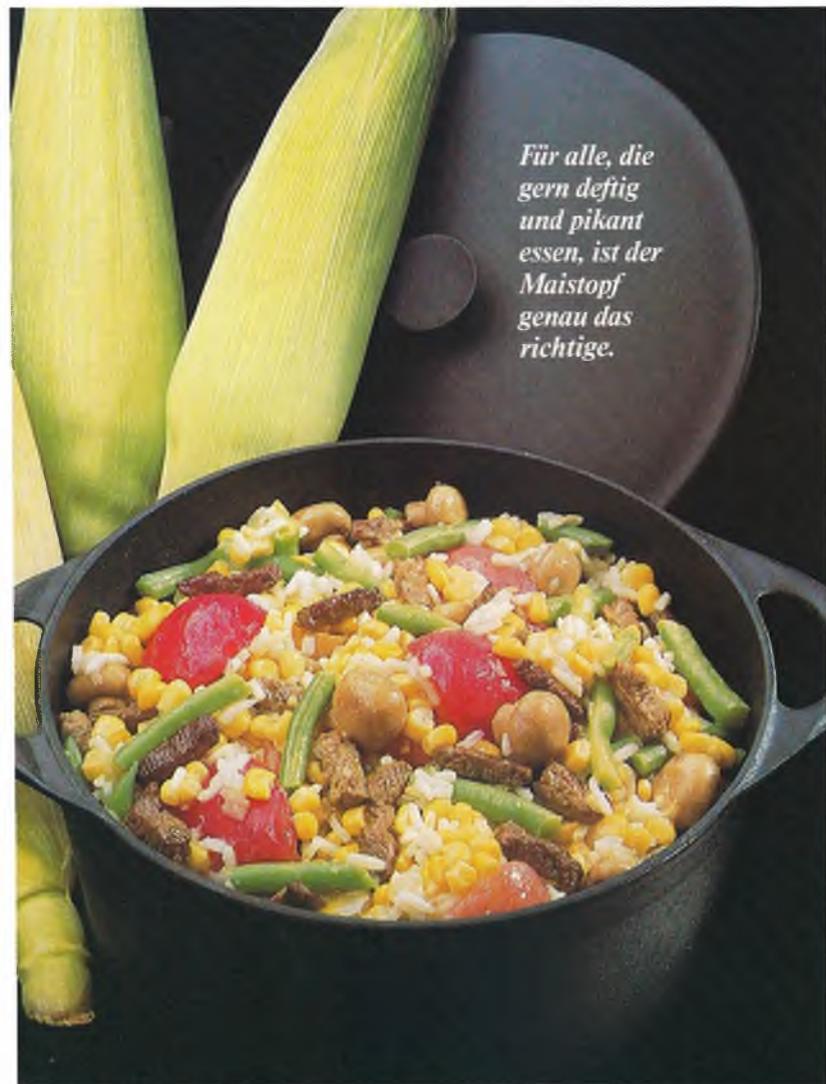
Beilage: Schwarzbrot mit Butter.

Maistopf

400 g Rindfleisch,
2 Zwiebeln (80 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g),
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
¾ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Dose Champignonköpfe (230 g),
1 Dose Maiskörner (550 g),
100 g Langkornreis,
1 Packung tiefgekühlte Brechbohnen (300 g),
4 Tomaten (140 g).

Rindfleisch mit Haushaltspapier abtupfen. In 2 cm lange und ½ cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Fleischstreifen darin 5 Minuten rundherum anbraten. Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Fleisch

Für alle, die gern deftig und pikant essen, ist der Maistopf genau das richtige.



mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Fleischbrühe aufgießen.

Champignons und Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen. Reis auf einem Sieb waschen, abtropfen lassen. Reis zum Fleisch geben. Zugedeckt 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzeit Brechbohnen nach Packungsaufschrift zubereiten. Champignons und Maiskörner 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten. Stengelansätze rausschneiden. Tomaten halbieren, entkernen und vierteln. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten und abgetropften Brechbohnen in den Maistopf geben. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 645.

Beilage: Mischbrot und als Getränk einen Landwein.

Maissuppe indisch



- 1 Zwiebel (40 g),
- 2 Eßlöffel Öl (20 g),
- ½ l heiße Hühnerbrühe aus Extrakt,
- ⅛ l Milch,
- je 1 Teelöffel Curry und Mango-Chutney (Fertigprodukt),
- ½ Teelöffel Worcestersoße,
- 4 Eßlöffel Sahne (60 g),
- 1 Teelöffel Speisestärke (5 g),
- 1 Eigelb,
- 150 g Maiskörner aus der Dose,
- Salz,
- 1 Prise Zucker,
- 1 Bund Petersilie.

Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einem Topf er-

hitzen. Zwiebel 5 Minuten darin dünsten. Hühnerbrühe und Milch zugeben. Curry, Mango-Chutney und Worcestersoße reinrühren. 10 Minuten leise kochen lassen.

Sahne, Speisestärke und Eigelb verquirlen. Unter Rühren in die Suppe gießen und aufkochen. Abgetropfte Maiskörner reingeben, 10 Minuten ziehen lassen. Nicht kochen. Suppe mit Salz und Zucker abschmecken. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Maissuppe in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Petersilie bestreut servieren. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 230.

Unser Menüvorschlag: Die Maissuppe indisch als Vorspeise. Kalbsfilet oder Kalbsschnitzel mit Prinzeßbohnen und Pommes frites als Hauptgericht. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Birnen in Orangensoße und als Getränk einen leichten Weißwein.

Maischollen Finkenwerder Art

- 4 Maischollen von je 400 g,
- Saft einer Zitrone,
- 150 g fetter Speck, Salz,
- 40 g Mehl,
- 1 Bund Petersilie.
- 1 Zitrone zum Garnieren.

Feinfisch sagt man an der Waterkant, wenn von Schollen die Rede ist. Der Plattfisch ist aber nicht nur eine Gaumenfreude. Mit ihm lebt sich's auch gesund: 100 g Schollenfleisch enthalten über 17 g hochwertiges Eiweiß, aber nur 0,8 g Fett! Außerdem noch eine Menge Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Für Feinschmecker bringt der Mai die wahre Schollen-Wonne. Da sind die Schollen zwar noch klein, aber ihr Fleisch ist besonders zart und schmackhaft.



Maischollen Finkenwerder Art werden in heißem Speckfett gebraten.

In Finkenwerder, einem ehemaligen Fischerdorf an der Unterelbe, das jetzt zu Hamburg gehört, werden die Schollen traditionell so zubereitet:

Ausgenommene Schollen von Kopf und Schwanz befreien (kann man gleich beim Einkauf auch vom Fischhändler machen lassen). Unter fließendem kaltem Wasser waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

Speck würfeln, in einer Pfanne auslassen. Grieben aus der Pfanne nehmen. Schollen salzen, in Mehl wenden. In der Pfanne im heißen Speckfett auf jeder Seite 5 Minuten braten. Dabei öfter die Pfanne rütteln, damit die Fische nicht ansetzen. Schollen auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Speckwürfel in der Pfanne noch mal erhitzen, mit dem Fett über die Schollen verteilen. Petersilie waschen, trockentupfen und zerpfücken. Zitrone unter heißem Wasser waschen, trocknen und vierteln. Die Schollen mit Zitronenvierteln und Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 510.

Beilage: Kartoffelsalat mit Tomatenwürfeln und frischen Gurkenscheiben. Als Getränk empfehlen wir Ihnen dazu einen kräftigen Weißwein oder ein gut gekühltes Bier.

PS: In Hamburg läßt man sich Maischollen auch nach folgendem Rezept schmecken:

Die vorbereiteten Schollen in heißer Butter auf beiden Seiten braten, salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Zur verbliebenen Fischbutter etwas heißes Wasser gießen, ein Päckchen Tiefkühlerbsen darin gar dünsten. Mit Salz, einer Prise Zucker und gehacktem Dill abschmecken. Dazu Bouillonkartoffeln oder Salzkartoffeln und Béchamelsoße reichen.

Maischollen mit Krabbensoße

4 Maischollen von je 400 g,
1 ¼ l Wasser,
4 Eßlöffel Essig,
½ Zwiebel (20 g),
1 kleines Lorbeerblatt,
1 Nelke, Salz.

Für die Soße:

40 g Butter oder Margarine,
20 g Mehl,
¼ l Weißwein,
4 Eßlöffel Sahne (65 g),
1 Eigelb,

110 g Nordsee-Krabben,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, weißer Pfeffer.

Für die Garnierung:

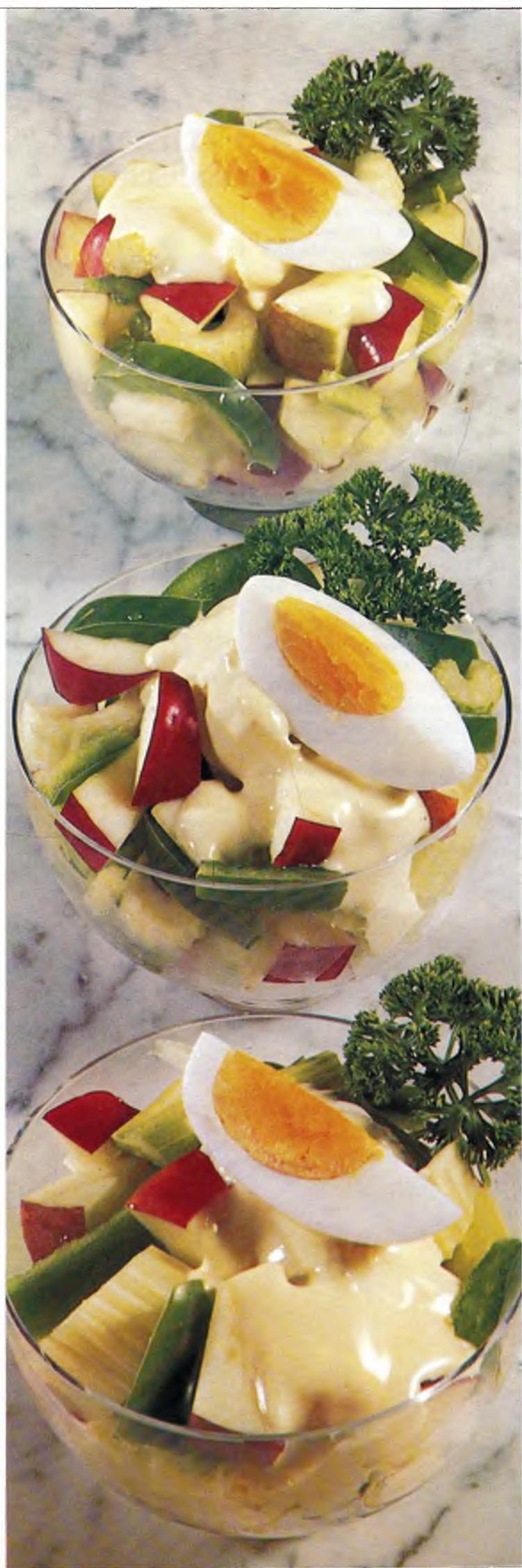
1 Zitrone,
½ Glas Kaviar (50 g).

Maischollen gleich beim Fischhändler ausnehmen, von Kopf und Flossen befreien lassen. Zu Hause rasch unter fließendem Wasser waschen. Abtropfen lassen.

In einem großen Topf Wasser, Essig, die geschälte, in Scheibengeschnittene Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelke und Salz aufkochen. Schollen reinlegen und in 15 Minuten gar ziehen lassen. Vorsichtig aus dem Topf nehmen, gut abgetropft auf einer Platte warm stellen. Sud durch ein Sieb gießen. ¼ l abmessen. Auch warm stellen.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren und 3 Minuten unter Rühren durchschwitzen. Weißwein und ¼ l Schollensud angießen. 5 Minuten kochen. Sahne und Eigelb verquirlen, die heiße, aber nicht mehr kochende Soße damit binden. Abgetropfte Krabben reingeben. 10 Minuten ziehen lassen. Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnierung die Zitrone unter heißem Wasser waschen, trocknen. In 4 gleichgroße Scheibenschneiden. Auf die Maischollen verteilen. Auf jede Zitronenscheibe ein Kaviarhäufchen setzen. Schollen mit



etwas Krabbensoße überziehen, den Rest getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.

Beilagen: Kopf- oder Gurkensalat und Stangenweißbrot oder junge, in Butter geschwenkte Kartoffeln. Als Getränk empfehlen wir einen leichten Weißwein von der Mosel oder aus dem Bordelais.

PS: Für Meeresfrüchte-Freunde noch eine delikate Variante: Legen Sie zu den Schollen in Butter gedünstete, mit Salz, Pfeffer und einem Schuß Cognac abgeschmeckte Scampi oder Langostinos (aus der Tiefkühltruhe). Die Soße wird dann allerdings nicht mit Krabben, sondern mit natürlich eingelegten Muscheln aus dem Glas oder der Dose zubereitet.

Majestic-Salat

2 rote Äpfel (260 g),
2 grüne Paprikaschoten (260 g),
1 Staude Stangensellerie aus der Dose (120 g),
6 Eßlöffel Mayonnaise (120 g),
2 Eßlöffel Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
1 hartgekochtes Ei,
1 Stengel Petersilie.

Majestic-Salat ist eine Delikatesse der klassischen Küche. Wir sind sicher, er wird auch Ihnen königlich schmecken.

Äpfel waschen und abtropfen lassen. Vierteln, das Kerngehäuse raus schneiden. Die Viertel würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtrocknen und in 1 cm lange Streifen schneiden. Stangensellerie abtropfen las-

◀ *Majestic-Salat:
In der klassischen
Küche zählt
er zu den
Delikatessen.*

TIP

Bitte gießen Sie bei dem Majoran-Kaninchenbraten, wie bei allen anderen Braten, nur heißes Wasser an. Wenn Sie kaltes Wasser nehmen, verkrustet das Eiweiß sofort und das Fleisch ist dann nicht mehr so zart.

sen, in 3 cm dünne Scheiben schneiden. Äpfel, Paprika und Sellerie in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Mayonnaise und Weißwein verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben. Locker unterheben. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, dabei ab und zu umrühren. In Gläser verteilen. Mit Eivierteln und Petersiliensträußchen garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Wann reichen? Als Vorspeise, zu gebratenem Fisch, kaltem Fleisch oder Geflügel. Oder mit Toast und Butter auch als leckeren Imbiß oder leichtes Abendessen. Als Getränk dazu paßt frischer Weißwein.

Majoran-Kaninchenbraten

1 küchenfertiges Kaninchen von 2000 g,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
½ l heißes Wasser,

2 Knoblauchzehen,
Salz,
5 Eßlöffel Olivenöl (50 g),
5 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel frische gehackte oder getrocknete zerriebene Majoranblätter, weißer Pfeffer.

Für die Soße:

3 Teelöffel Speisestärke (15 g),
3 Eßlöffel Weißwein (30 g).

Für die Garnierung:

1 Bund frischer Majoran.

Kaninchen, wenn nötig, häuten. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Öl in einen Bräter geben. Im vorgeheizten Ofen auf der unteren Schiene erhitzen. Kaninchen reingeben und rundherum in 15 Minuten braun anbraten. Heißes Wasser zugießen.

Bratzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich ½ große Flamme. Kaninchenbraten nach 45 Minuten wenden.

Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Öl und Zitronensaft mit Majoran, zerdrückten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer in einem Schälchen verquirlen. Kaninchenbraten damit während der Bratzeit hin und wieder bestreichen.

Kaninchen aus dem Bräter nehmen und in Portionsstücke teilen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Den Bratfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Speisestärke mit wenig Wasser verquirlen. Unter Rühren in den Bratfond geben und einmal aufkochen lassen. Mit Weißwein abschmecken.

Für die Garnierung Majoran unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Die Fleischplatte mit Majoransträußchen garnieren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 865.

Majoran-Kartoffeln

Unser Menüvorschlag: Tomatencremesuppe als Vorspeise, Majoran-Kaninchenbraten, Rosenkohl und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Dazu ein Rosé. Als Dessert Birnenspeise Philadelphia.

Majoran-Kartoffeln

1000 g Salatkartoffeln,
2 Zwiebeln (80 g),
50 g Butter oder Margarine,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Teelöffel Majoran (frisch gehackt oder getrocknet),
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
20 g Butter,
½ Bund Petersilie.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Butter oder Margarine in einer feuerfesten Form erhitzen. Zwiebelwürfel in 5 Minuten darin glasig werden lassen. Kartoffeln dazugeben. Salzen und pfeffern. Mit Majoran bestreuen. Heiße Fleischbrühe angießen. Zudecken. 30 Minuten schmoren lassen. Nicht umrühren. Die Form zwischen durch mehrmals schütteln. Vom Herd nehmen. Butter in Flöckchen draufsetzen. Im vorgeheizten Ofen 5 Minuten übergrillen. Mit gewaschener, trockentupfter, zerpflückter oder gehackter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Wozu reichen? Mit Majestic-Salat zu Gänsebraten, zu Schweinebraten oder Grillwürstchen. Als Getränk empfehlen wir Bier.

PS: Sie können Majoran-Kartoffeln auch anders zubereiten: Geschälte Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen. Abtropfen lassen, würfeln, in eine braune Soße geben und mit viel Majoran würzen.

Makkaroni

Makkaroni sagen und an Italien denken – das ist nahezu ein automatischer Vorgang. Der Süden Italiens ist die Heimat der pasta napolitana, der neapolitanischen Makkaroni. Die langen, röhrenförmigen Nudeln werden meistens in der Fabrik und ohne Zugabe von Eiern hergestellt. Und man kauft sie – genauso wie bei uns – getrocknet im Laden. Im Gegensatz zu der pasta bolognese aus dem



Makkaroni sind nicht nur im südlichen Italien beliebt.

Norden Italiens. Das ist eine platte Nudel aus einem Eierteig, den die Hausfrauen meistens selbst herstellen.

Praktisch könnte man wochenlang Makkaroni essen – immer auf eine andere Weise zubereitet. So viele Makkaroni-Gerichte gibt es. Tomaten und Parmesan sind die klassischen Zutaten, grüner Salat ist die Beilage, die am besten paßt. Beim Kochen von Makkaroni gibt es ein paar Kleinigkeiten zu beachten. Als erstes: Nicht mit Wasser sparen! Die Makkaroni sollten mit Wasser bedeckt sein. Wenn Sie die Makkaroni ins Wasser gelegt haben, ein paarmal umrühren, damit sie nicht am Topfboden anhängen. Nicht zu weich kochen!

Die Makkaroni verlieren sonst an Form und Geschmack. Nach dem Kochen auf einem Sieb mit kaltem oder warmem Wasser abspülen und dann sehr gut abtropfen lassen, sonst verkleben sie.

Makkaroni Amatrice

3 Liter Wasser, Salz, 500 g Makkaroni.

Für die Soße:

50 g durchwachsener Speck, 1 kleine Zwiebel (30 g), 5 Eßlöffel Olivenöl (50 g), 800 g Tomaten aus der Dose, 2 Knoblauchzehen, je 1 Prise Salz, Zucker und Chilipulver, ½ Teelöffel Paprika edelsüß, 2 Teelöffel Basilikum, ½ Teelöffel Oregano, 30 g Schafkäse.

Das Rezept für dieses Makkaroni-Gericht mit der delikaten Soße kommt aus der italienischen Stadt Amatrice. Amatrice liegt am Nordrand der Abruzzen.

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

Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Speckwürfel in

einem kleinen, hohen Topf in 3 Minuten auslassen. Zwiebel zugeben und glasig werden lassen. Öl zufügen und erhitzen. Tomatenwürfeln, mit der Flüssigkeit aus der Dose und den fein gehackten Knoblauchzehen dazugeben. Dann mit Salz, Zucker, Chilipulver, Paprika, Basilikum und Oregano 20 Minuten im offenen Topf bei mittlerer Hitze kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Käse zerbröckeln, reingeben und verrühren.

Makkaroni in ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Makkaroni in eine vorgewärmte Schüssel geben, Soße drübergießen, servieren. Oder: Makkaroni und Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 750.

Wann reichen? Als Abendessen oder als kleines Mittagessen. Dazu Chicorée-Salat in Kräuter-Olivenöl-Marinade und als Getränk einen italienischen Rotwein.



Aus der italienischen Stadt Amatrice kommen diese Makkaroni mit der delikaten Soße.

Makkaroni auf Bauernart

2 Zwiebeln (80 g),
1 Stange Lauch (100 g),
1/8 Sellerieknolle (40 g),
1 Möhre (30 g),
1 weiße Rübe (40 g),
300 g Tomaten,
40 g Butter oder Margarine,
Salz, weißer Pfeffer,
1/2 Teelöffel zerriebener
Thymian.
Außerdem:
3 l Wasser, Salz,
250 g Makkaroni,
20 g Butter,
80 g geriebener
Parmesankäse.

Makkaroni auf Bauernart werden mit verschiedenen, in Butter gedünsteten Gemüsen zubereitet, und zwar so:

Zwiebeln schälen und würfeln. Lauch, Sellerieknolle, Möhre und weiße Rübe putzen, waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Tomaten häuten, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten halbieren, entkernen, vierteln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Gemüse und Tomaten reingeben. Salz, Pfeffer und Thymian reingeben. Bei kleiner Hitze zugedeckt 25 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit Wasser mit Salz aufkochen. Makkaroni reingeben und 20 Minuten ohne Deckel kochen. Auf einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Butter in einem Topf erhitzen. Makkaroni darin 3 Minuten schwenken. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Gemüse darauf verteilen. Geriebenen Käse getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 475.

Unser Menüvorschlag: Tomatensuppe vorweg. Als Hauptgericht Schweineschnitzel mit Makkaroni auf Bauernart und dazu Rotwein oder Bier. Als Dessert mal Frischobst.

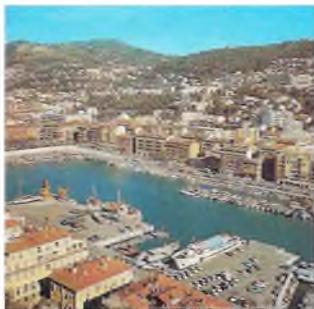


Dieses deftige Gericht wird mit gedünstetem Suppengemüse serviert: Makkaroni auf Bauernart.

Makkaroni auf Nizzaer Art



Für die Tomatensoße:
800 g Tomaten,
4 Sardellenfilets aus der Dose (20 g),
1 Knoblauchzehe,
Salz,



Die Altstadt Nizzas an der Côte d'Azur liegt zwischen dem Wildbach Paillon und dem Schloßberg. Auf der Ostseite: Der Yachthafen.

weißer Pfeffer,
1/2 Teelöffel getrockneter
Thymian,
1/2 Lorbeerblatt.
Für die Makkaroni:
1 1/2 l Wasser,
Salz,
250 g Makkaroni,
40 g Butter,
40 g geriebener
Emmentaler Käse.

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und halbieren. Stengelansätze rauschneiden, Tomaten entkernen und würfeln. Abgetropfte Sardellenfilets und geschälte Knoblauchzehe klein hacken. Mit den Tomaten in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Lorbeerblatt würzen. In 20 Minuten gar ziehen lassen. Das Lorbeerblatt dann rausnehmen.

In der Zwischenzeit Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Makkaroni reingeben. 20 Minuten ohne Deckel kochen. Auf ein Sieb schütten. Mit warmem

TIP

*So werden
Makkaroni prima:
In sprudelnd
kochendem Wasser
und ohne
Deckel kochen.*

Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Makkaroni darin noch mal 3 Minuten erhitzen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Tomatensoße unterrühren. Mit Käse bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 405.

Wann reichen? Als Vorspeise oder mit Kalbsleber und Kopfsalat in Zitronenmarinade als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen einen leichten Rotwein oder gut gekühltes Bier.

Makkaroni englische Art



3 l Wasser, Salz,
300 g Makkaroni.
Für die Soße:
1 Zwiebel (40 g),
50 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Cayennepfeffer,
1 Spritzer Worcestersoße.
Außerdem:
200 g gekochter Schinken,
100 g geriebener
Chesterkäse,
20 g Butter zum Einfetten,
40 g geriebener
Chesterkäse,
30 g Butter.

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Makkaroni reingeben. 20 Minuten ohne Deckel kochen. Auf ein Sieb schütten. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Für die Soße Zwiebel schälen und würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel in 3 Minuten darin glasig werden lassen. Mehl drüberstreuen. Unter Rühren durchschwitzen lassen. Heiße Fleischbrühe angießen. Aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Worcestersoße würzen. 10 Minuten kochen. Schinken würfeln. Mit Makkaroni, dem geriebenen Käse und der Soße mischen. Feuerfeste Form einfetten. Makkaroni reingeben. Mit geriebenem Käse bestreuen. Butter in Flöckchen draufsetzen. Auf die mittlere Stufe in den vorgeheizten Ofen stellen. Backzeit: 55 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. In der Form servieren. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 80 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 750.

Auch Makkaroni englische Art werden mit geriebenem Chesterkäse bestreut und überbacken.



Makkaroni Florentiner Art können Sie immer servieren. Sie schmecken gut. Warm oder kalt.

Makkaroni Florentiner Art

Timballo di maccheroni alla fiorentina



2½ l Wasser,
1 Eßlöffel Öl (10 g),
Salz,
250 g Makkaroni.
Für die Füllung:
30 g Butter oder Margarine,
100 g Schinkenspeck,
1 Zwiebel (40 g),
1 Stück Sellerie (50 g),
1 Möhre (80 g),
1 Glas Weißwein (⅓ l),
500 g gemischtes
Hackfleisch,
1 Dose Tomatenmark
(160 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
gemahlene Nelken,
geriebene Muskatnuß.
Außerdem:
Butter oder Margarine
zum Einfetten,

150 g geriebener
Parmesankäse,
½ Flasche
Tomatenketchup
(250 g),
1 Bund Petersilie.

Ob's schneit und friert oder
plus dreißig Grad im Schat-
ten sind: Dieses Gericht
können Sie immer servie-
ren. Es schmeckt warm
genauso ausgezeichnet wie
kalt!
Wasser mit Öl und Salz in
einem großen Topf zum
Kochen bringen. Makkaroni
reingeben und bei mittlerer
Hitze in 15 Minuten knapp
gar werden lassen.
In der Zwischenzeit für die
Füllung Butter oder Mar-
garine in einer Pfanne er-
hitzen. Schinkenspeck wür-
feln und 2 Minuten darin
braten. Zwiebel schälen und
fein hacken, Sellerie und
Möhre putzen, waschen,
trocknen und fein raffeln.
In die Pfanne geben. Wein
angeißen, 5 Minuten dün-
sten. Hackfleisch und To-
matenmark reinrühren, 10

Minuten dünsten. Mit Salz,
Pfeffer, Nelken und Muskat
würzen.

Makkaroni auf ein Sieb
geben, mit kaltem Wasser
abschrecken und gut ab-
tropfen lassen.

Eine feuerfeste Form, die
etwa so lang sein sollte wie
die Makkaroni, oder eine
Springform mit Napfkuch-
eneinsatz mit Butter
oder Margarine einfetten.
Eine Schicht Makkaroni
reinlegen, eine Schicht von
der Füllung darüber ver-
teilen, Parmesankäse drauf-
streuen. Wiederholen, bis
alle Zutaten in die Form
gefüllt sind. Oberste
Schicht: Parmesankäse.
Auf die mittlere Schiene in
den vorgeheizten Ofen stel-
len.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½
große Flamme.
Makkaroni aus der Form
stürzen. In 2 bis 3 cm dicke
Scheiben schneiden. Auf ei-
ner Platte anrichten. To-
matenketchup drübergie-
ßen. Petersilie waschen,

trockentupfen, in kleine
Sträußchen zerpfücken.
Makkaroni damit garnie-
ren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
700.

Beilage: Gemischter Salat.
Als Getränk empfehlen wir
einen Chianti.

Makkaroni kalabrische Art

3 l Wasser, Salz,
300 g Makkaroni,
500 g Tomaten,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Knoblauchzehen,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
schwarzer Pfeffer,
je ½ Teelöffel zerriebener
Thymian und Oregano.
Außerdem:
250 g gekochter Schinken,
75 g geriebener
Parmesankäse.

Makkaroni kalabrische Art.





Makkaroni mit Krabben: Eine außergewöhnliche Kombination. Vorzügliche Beilage: Kopfsalat.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Makkaroni reingeben und 20 Minuten ohne Deckel kochen.

In der Zwischenzeit Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten, Stengelansätze rausschneiden und würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin goldgelb werden lassen. Tomaten und Knoblauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen. 15 Minuten dünsten.

Makkaroni auf einem Sieb mit lauwarmem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Schinken kleinschneiden. Makkaroni in eine vorgewärmte Schüssel geben. Tomatenmus, Schinken und geriebenen Käse unterrühren und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 640.

Beilage: Kopfsalat. Als Getränk italienischer Wein.

PS: Wenn Sie keine Angst vor Kalorien haben, beträufeln Sie die Makkaroni vor dem Servieren noch mit 2 Eßlöffel Olivenöl. So macht man es auch in Kalabrien.

Makkaroni mit Krabben

2½ l Wasser, Salz, 300 g Makkaroni.

2 Dosen Nordsee-Krabben (je 140 g),

Saft einer Zitrone,

2 Zwiebeln (80 g),

30 g Butter oder Margarine, 3 Eßlöffel Tomatenmark (60 g),

1 Gewürzgurke (80 g),

⅛ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

Salz, schwarzer Pfeffer,

Paprika rosenscharf,

½ Bund Petersilie,

50 g geriebener

Emmentaler Käse.

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen,

Makkaroni reingeben. 20 Minuten ohne Deckel kochen.

In der Zwischenzeit Krabben abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.

Zwiebeln schälen, würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln in 5 Minuten darin goldgelb werden lassen. Krabbenfleisch dazugeben. Tomatenmark und die klein gehackte Gurke auch. Mit Fleischbrühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. 10 Minuten kochen lassen.

Petersilie abspülen, trockentupfen und klein hacken.

Makkaroni auf ein Sieb schütten. Mit lauwarmem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Krabbensoße unterrühren. Mit Petersilie bestreuen. Geriebenen Käse getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilage: Kopfsalat. Als Getränk empfehlen wir Frankenwein.

Makkaroni mit Muscheln

1500 g Miesmuscheln, ¼ l Wasser, Salz.

Für die Makkaroni:

Salz, 4 l Wasser,

500 g Makkaroni.

Für die Soße:

30 g Butter oder Margarine,

30 g Mehl, ¼ l Muschelsud,

¼ l Weißwein,

Salz, schwarzer Pfeffer,

½ Teelöffel zerriebener

Oregano,

1 Lorbeerblatt,

½ Bund Petersilie,

5 Eßlöffel

Tomatenketchup (100 g),

50 g geriebener

Emmentaler Käse.

Muscheln unter kaltem Wasser kräftig bürsten. Bärte (dunkle Streifen) greifen und abziehen. Geschlossene Muscheln (geöffnete sind schlecht) in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Salzen. Aufkochen. Dabei öffnen sich die Muscheln. Noch 15 Minuten kochen. Muscheln rausnehmen. Sud aufheben. Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Muscheln in einer Schüssel beiseite stellen.

Für die Makkaroni gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen, Makkaroni reingeben. 20 Minuten ohne Deckel kochen.

In der Zwischenzeit für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl drüberstreuen. Unter Rühren 2 Minuten durchschwitzen lassen. Muschelsud und Weißwein angießen. Aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Lorbeerblatt würzen. 5 Minuten kochen lassen. Lorbeerblatt rausnehmen. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Mit Muscheln und Tomatenketchup in die Soße geben. Mischen.

Makkaroni mit Sardellen

lat und Makkaroni mit Salbei als Hauptgericht. Dazu schmeckt ein italienischer Tafelwein und als Dessert unser Krokant-Eis.

Makkaroni mit Sardellen

Maccheroni con sardine

Für die Sardellenmasse:
1 kleine Fenchelknolle (80 g),
Salz, ½ l Wasser,
400 g frische Sardellen,
6 Anchovisfilets aus der Dose (15 g),
1 Zwiebel (40 g),
8 Eßlöffel Öl (80 g),
50 g Pinienkerne,
1 Messerspitze Safran,
weißer Pfeffer,
50 g Sultaninen.
Für die Makkaroni:
1½ l Wasser, Salz,
250 g Makkaroni.
Außerdem:
2 Eßlöffel Öl (20 g),
Margarine oder Öl zum Einfetten.

Für die Sardellenmasse von der Fenchelknolle welke und braune Blattschichten abschneiden. Knolle waschen. Wurzelende glatt abschneiden. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Knolle darin in 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. In der Zwischenzeit Sardellen putzen und entgräten. Unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Die Hälfte der Sardellen und die Anchovisfilets in einer Schüssel zu Brei zerdrücken. Zwiebel schälen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 10 Minuten goldgelb werden lassen. Sardellen-Anchovis-Mischung zugeben. Fenchelknolle aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen. Kochwasser aufheben. Fenchelkraut abschneiden und fein hacken. Mit Pinienkernen, Salz, Safran, Pfeffer und gewaschenen, trockengetupften Sultaninen in die Zwiebel-Sardellen-Masse mischen.



Ein leichtes Mittag- oder Abendessen: Makkaroni mit Muscheln.

Makkaroni auf ein Sieb schütten. Mit warmem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Muschelsoße drüber verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Heiß servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 950.

Makkaroni mit Salbei

3 l Wasser, Salz,
500 g Makkaroni,
8 frische Salbeiblätter oder 1 Teelöffel getrockneter Salbei,
1 Knoblauchzehe,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
schwarzer Pfeffer,
1 Eßlöffel Kapern (10 g),
150 g geriebener Emmentaler Käse,
½ Bund Petersilie.

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Makkaroni reingeben. 20 Minuten ohne Deckel kochen.

In der Zwischenzeit Salbeiblätter waschen, trockentupfen und klein hacken. Knoblauchzehe schälen. Auch hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Salbei und Knoblauch reingeben. Gut durchrühren.

Makkaroni auf ein Sieb schütten. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Makkaroni zur Salbei-Knoblauch-Mischung

geben. Mit Salz, Pfeffer und Kapern würzen. Käse drüberstreuen. Vorsichtig mischen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 765.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine klare Ochsenschwanzsuppe aus der Dose. Kalbsschnitzel, Kopfsa-



Makkaroni mit Sardellen werden mit Safran, weißem Pfeffer und Anchovisfilets gewürzt.



Italienischer geht's wirklich nicht: Makkaroni nach sizilianischer Art. Beilage: Gemischter Salat, als Getränk paßt ein Rotwein.

Abschmecken und zuge-
deckt warm stellen.
Für die Makkaroni Wasser
mit Salz und dem Fenchel-
wasser in einem Topf zum
Kochen bringen. Makkaroni
reingeben. Bei geöffnetem
Topf in 20 Minuten gar
kochen.
Öl in einer Pfanne erhitzen.
Restliche Sardellen reinlegen.
Auf jeder Seite 3 Minuten
braten. Beiseite stellen.
Makkaroni abgießen, auf
einem Sieb mit kaltem Wasser
abschrecken und abtropfen
lassen. Makkaroni mit der
Zwiebel-Sardellen-Masse
mischen.
Eine feuerfeste Form mit
Margarine oder Öl einfetten.
Die Hälfte der Makka-

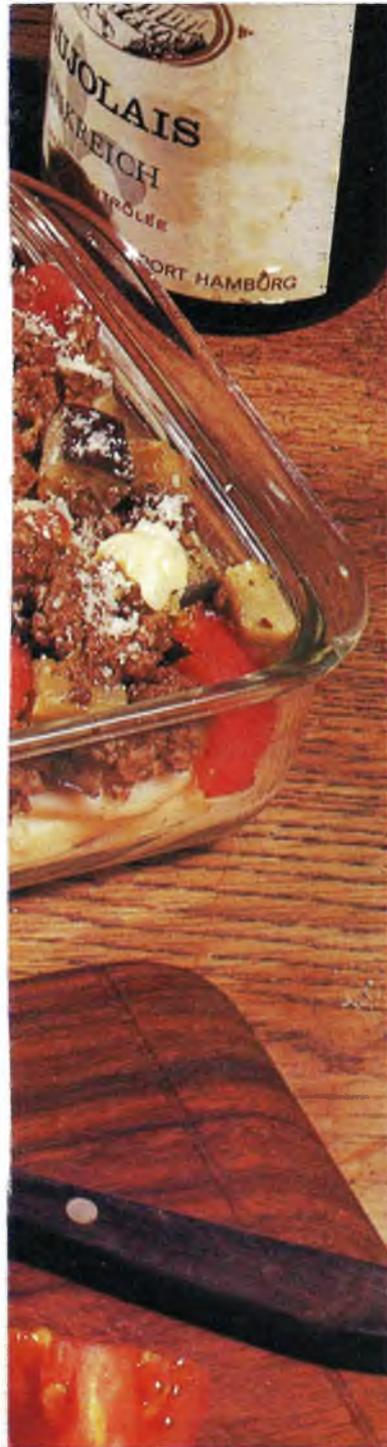
roni reingeben. Darauf die
gebratenen Sardellen ver-
teilen. Restliche Makkaroni
draufgeben. In den vorge-
heizten Ofen auf die mittlere
Schiene stellen.
Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$
große Flamme.
Rausnehmen und sofort in
der Form servieren.
Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
675.
Beilage: Kopfsalat mit To-
maten und Oliven in Kräu-
termarinade.
PS: Die Fenchelknolle kön-
nen Sie für einen Salat auf-
bewahren.

Makkaroni nach sizilianischer Art

2 Auberginen (560 g),
3 Tomaten (180 g),
2 Knoblauchzehen,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
je $\frac{1}{2}$ Teelöffel zerriebener
Thymian und zerriebenes
Basilikum,
je 1 Prise Cayennepfeffer
und geriebene Muskatnuß,
3 l Wasser,
250 g Makkaroni,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
250 g gemischtes
Hackfleisch,

2 Zwiebeln (80 g),
3 Eßlöffel Rotwein
(30 g),
Butter oder Margarine
zum Einfetten,
je 50 g geriebener
Parmesan- und
Greyerzer Käse,
20 g Butter.

Auberginen und Tomaten
waschen. Abtrocknen. Sten-
gelansätze raus schneiden.
Auberginen würfeln. Toma-
ten mit kochendem Wasser
übergießen, häuten und
würfeln. Knoblauchzehen
schälen. Fein hacken. Öl in
einem Topf erhitzen. Au-
berginen, Tomaten und
Knoblauch reingeben. 5 Mi-



Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Makkaroni reingeben. 20 Minuten ohne Deckel kochen.

In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch und die geschälten, gewürfelten Zwiebeln darin unter Rühren gut mischen und 10 Minuten braten. Mit Rotwein ablöschen. Zum Gemüse geben. Mischen. Dann zugedeckt warm stellen.

Makkaroni auf ein Sieb schütten. Mit lauwarmem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Makkaroni in eine eingefettete feuerfeste Form geben. Mit der Hälfte des Käses mischen. Gemüse-Hackfleisch-Mischung darauf verteilen. Restlichen Käse und die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen 5 Minuten übergrillen. Rausnehmen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 745.

Beilage: Gemischter Salat.
PS: Anstelle des Hackfleisches können Sie auch Geflügelleber verwenden. Nach dem Braten fein pürieren.

Makkaroni-Auflauf

Siehe Bienenkorb.

Makkaroni-Auflauf mit Pilzen

Für 6 Personen

3 l Wasser, Salz,
500 g Makkaroni.

Für die Béchamelsoße:

1 Zwiebel (40 g),

40 g Schinken,

40 g Butter oder Margarine,

40 g Mehl,

¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

¼ l Milch,

Salz, weißer Pfeffer,

geriebene Muskatnuß,

1 Dose Mischpilze (500 g),

30 g Butter oder Margarine,

50 g geriebener Emmentaler Käse, 3 Eier.

20 g Margarine zum Einfetten.

Außerdem:

30 g geriebener Emmentaler Käse,

20 g Butter.

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Makkaroni reingeben. 20 Minuten ohne Deckel kochen.

In der Zwischenzeit für die Béchamelsoße Zwiebel schälen, würfeln. Schinken auch würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Schinken- und Zwiebelwürfel darin hellgelb werden lassen. Mehl reinrühren und durch-

Makkaroni-Auflauf

schwitzen. Unter Rühren Fleischbrühe und Milch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß abschmecken. 5 Minuten kochen lassen. Zugedeckt warm stellen.

Pilze auf einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Grob hacken. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Pilze reingeben. 10 Minuten dünsten.

Makkaroni auf ein Sieb schütten. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Makkaroni, Pilze, Béchamelsoße und Käse in eine große Schüssel geben. Eier in einer Tasse verquirlen. Dazugeben. Mischen. Auflaufform einfetten. Makkaronimasse reingeben. Geriebenen Käse und Butter in Flöckchen drauf verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

In der Form servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 585.

Makkaroni-Auflauf mit Schinken

3 l Wasser, Salz,
300 g Makkaroni,

250 g Tomaten,

1 Zwiebel (40 g),

200 g gekochter Schinken,

20 g Margarine,

½ Bund Petersilie,

Salz, weißer Pfeffer.

Margarine zum Einfetten.

50 g geriebener

Emmentaler Käse,

3 Eier, ¼ l Milch,

2 Eßlöffel Semmelbrösel

(20 g),

30 g geriebener

Emmentaler Käse,

20 g Butter.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Makkaroni reingeben. 20 Minuten ohne Deckel kochen.



Der Ätna (3280 m) an der Ostküste Siziliens ist der größte Vulkan Europas. Der Lavastrom ergießt sich meist an den Flanken des Berges.

nuten dünsten. Topf dabei rütteln, damit nichts anbrennt. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum, Cayennepfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt im eigenen Saft 15 Minuten dünsten lassen.



Prima Mitternachtsessen: Makkaroni-Auflauf mit Schinken.

TIP

Nehmen Sie für den Makkaroni-Auflauf mit Schinken bitte immer nur vollreife, das heißt aromatische Tomaten. Sollten Sie die im Winter mal nicht bekommen, greifen Sie auf italienische Dosentomaten zurück.

In der Zwischenzeit Tomaten häuten und halbieren. Stengelansätze rausschneiden. Tomaten entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Schinken auch würfeln.

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin in 2 Minuten glasig werden lassen. Schinken- und Tomatenwürfel zugeben. 5 Minuten schmoren lassen. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Makkaroni auf ein Sieb schütten. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.

In eine gefettete feuerfeste Form schichtweise Makkaroni, Tomatenmasse und geriebenen Käse geben.

Letzte Schicht: Makkaroni. Eier mit Milch in einer Schüssel verquirlen. Über die Makkaroni gießen. Mit

Semmelbröseln und geriebenem Käse bestreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 760.

Wann reichen? Mit einer Schüssel gemischtem Salat als Abendessen.

PS: Den Makkaroni-Auflauf mit Schinken kann man auch mit einer Béchamelsoße übergießen und dann im Ofen überbacken.

Makkaroni-Pastete mit Kalbsbries

Pasticcio di maccheroni con animelle

Für 6 Personen



Für den Pastetenteig:

300 g Mehl, 1 Ei, 200 g weiche Butter oder Margarine.

Für die Füllung:

1 Kalbsbries (250 g), $2\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Eßlöffel Öl (10 g), Salz, 250 g Makkaroni, 40 g Butter oder Margarine, 30 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, 250 g frische Champignons, 10 eingelegte, mit Paprika gefüllte Oliven (30 g),

3 Eier, weißer Pfeffer, getrocknetes Basilikum und Oregano, Saft von zwei Zitronen.

Außerdem:

1 Eigelb zum Bestreichen, 2 Schachteln Tomatensoße (Fertigprodukt), $\frac{1}{2}$ l Weißwein, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Bund Petersilie.

Wenn Sie mal mit einer nicht alltäglichen Schlemmerei überraschen wollen: Probieren Sie es mit dieser Pastete. Das Rezept stammt aus einer Stadt, in der von alters her Schlemmer zu Hause sind: Aus Rom. Für den Pastetenteig Mehl auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei reingeben. Weiche



Makkaroni-Pastete mit Kalbsbries wird mit Pfeffer, Oregano und Zitronensaft abgeschmeckt.



Haben Sie schon mal Makkaroni-Salat Mailänder Art gegessen? Mit Erbsen, Zunge, Salami und Käse. Ein herzhaftes Gericht.

Butter oder Margarine in Flöckchen drüber verteilen. Alles mit einem breiten Messer mehrmals durchhacken, dann zu einem glatten Teig kneten. 90 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung Kalbsbries wässern, in kochendes Wasser legen und in 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Wasser, Öl und Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Makkaroni in kleine Stücke brechen. Reingeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen. Makkaroni auf einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und beiseite stellen. Kalbsbries aus dem Topf nehmen. Häuten, Äderchen und innere Röhren entfernen. Bries würfeln. Beiseite stellen.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren und durchschwitzen. Milch unter Rühren reingießen. 5 Minuten kochen lassen. Champignons putzen, waschen,

abtrocknen. In Scheiben schneiden. Auch in den Topf geben und 10 Minuten mitkochen. Abgetropfte Oliven hacken. Mit den Brieswürfeln in den Topf geben. Topf vom Herd nehmen. Eier verquirlen. In die Masse rühren. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano und Zitronensaft abschmecken. Makkaroni unterheben.

Boden und Rand einer feuerfesten Form mit drei Viertel des Mürbeteiges etwa 3 mm dick auslegen. Makkaronimasse reinfüllen. Letztes Teigviertel zu einem Deckel ausrollen. Die Pastete damit abdecken. Ränder fest zusammendrücken. Eventuell übrige Teigreste als Verzierung auf den Deckel setzen. In die Mitte des Deckels ein kleines Loch schneiden, damit der Dampf während des Backens entweichen kann. Eigelb in einem Becher verquirlen. Pastete damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

In der Zwischenzeit die Tomatensoße nach Vorschrift zubereiten, jedoch statt des angegebenen Wassers Weißwein angießen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Pastete aus dem Ofen nehmen. Petersilie waschen, trockentupfen. Ein Sträußchen in das Loch der Teigplatte stecken. Den Rest hacken und in die Tomatensoße rühren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 810.

Beilage: Kopf- oder Wachsbohnen-Salat in Essig-Kräuter-Marinade. Als Getränk empfehlen wir einen gut gekühlten Frascati. Dieser Weißwein kommt von den sonnendurchglühten Albaner Bergen vor den Toren Roms.

Makkaroni-Salat Mailänder Art

$2\frac{1}{4}$ l Wasser, Salz,
150 g Makkaroni,
100 g tiefgekühlte Erbsen,
1 Zwiebel (40 g),
1 Paprikaschote (100 g),
100 g gekochte Zunge,
100 g Salami,
1 Gewürzgurke (80 g),
5 Scheiben Emmentaler Käse (100 g).

Für die Marinade:

1 Beutel Mayonnaise (100 g),
4 Eßlöffel Milch (40 g),
1 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer,
2 hartgekochte Eier,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
3 Tomaten (150 g).

2 l Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Makkaroni in 3 cm lange Stücke brechen und reingeben. 15 Minuten ohne Deckel leise kochen.

In der Zwischenzeit restliches Wasser mit etwas Salz in einem Topf aufkochen. Erbsen unaufgetaut reingeben und 8 Minuten kochen. Auf einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen. Makkaroni auf ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Zwiebel schälen und klein hacken. Paprikaschote vierteln, entkernen und waschen. Trocknen. In knapp

1/2 cm breite und 3 cm lange Streifen schneiden. Zunge, Salami, Gewürzgurke und Käse auch in Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Für die Marinade Mayonnaise mit Milch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in einer Schüssel verrühren. Über den Salat gießen und locker mischen. 60 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren Eier schälen und achteln. Petersilie waschen, trockentupfen und klein hacken. Tomaten häuten, Stengelansätze rausschneiden und Tomaten achteln. Salat mit einem Kranz aus Ei- und Tomatenachteln garnieren. Mit Petersilie bestreuen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 680.

Makrele auf Paprika

4 Makrelen von je 200 g,
 Saft einer Zitrone,
 4 Zwiebeln (160 g),
 4 Paprikaschoten (300 g),
 8 Tomaten (400 g),
 5 Eßlöffel Öl (50 g),
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 Paprika rosenscharf,
 1/2 Bund Petersilie,
 1 Knoblauchzehe,
 1 Glas Weißwein.

Makrelen ausnehmen und unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Längs durchschneiden, Rückengräte entfernen. Makrelen mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln schälen und würfeln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen. Abtrocknen und in etwa 3 mm breite Streifen schneiden. Tomaten häuten. Stengelansätze rausschneiden. Tomaten halbieren und entkernen. Grob würfeln. Öl in einer feuerfesten Form erhitzen. Zwiebelwürfel in 5 Minuten darin hellgelb werden lassen. Paprikaschoten und Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. 15 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trockentupfen und klein hacken. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Knoblauchzehe auf dem Gemüse verteilen. Makrelenfilets drauflegen. Weißwein und Petersilie zufügen. Deckel drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Garzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 430.
Unser Menüvorschlag: Vorweg Champignoncremesuppe. Makrele auf Paprika mit Kopfsalat und Salzkartoffeln als Hauptgericht. Als Getränk ein Nahe-Wein und als Dessert Glühender Schnee.



Ob gekocht, geräuchert, gesalzen oder in feinen Soßen mariniert – Makrelen schmecken immer.

MAKRELEN

Ihrem torpedoförmigen Körper verdankt die Makrele die bemerkenswerte Geschwindigkeit, mit der sie Mittelmeer, Atlantik, Nord- und Ostsee durchquert. Ihre biologische Besonderheit: Sie hat keine Schwimmblase wie andere schnelle Fische. Die kleinschuppige, grüne oder blaue Makrele mit den schwarzen Rückenstreifen und dem perlmuttweißen Bauch kann bis zu 60 cm lang werden. Aber meist erreicht sie nur eine Länge

von 25 bis 30 cm, bevor sie auf den Ladentisch kommt. Makrelen leben in großen Schwärmen und kommen nur in der Laichzeit, im Juni und Juli, in Küstennähe. Danach wandern sie zurück ins Meer. Ab Oktober bis zum April gewinnen sie ihr hochwertiges, festes, schmackhaftes Fleisch zurück, das dann sehr fettreich ist. 100 g Makrelenfleisch enthält 11,6 g Fett, außerdem noch 18,8 g Eiweiß und Spuren von Kohlenhydraten. Das ergibt

insgesamt etwa 195 Kalorien. Makrelenfleisch kann außerordentlich vielseitig verwendet werden. Ob gekocht, geräuchert (Lachsmakrele), gesalzen, in Öl oder feinen Soßen mariniert, die Makrele schmeckt immer. Besonders beliebt ist die Makrele übrigens nicht zuletzt auch deswegen, weil ihr Fleisch sehr grätenarm ist. Wie vielseitig Sie Makrelen zubereiten können, sagen wir Ihnen in den folgenden Rezepten.



Die Polen lieben saure Sahne. Makrele auf Zoppoter Art macht da keine Ausnahme. Darum schmeckt sie auch so gut.



Das Ziel vieler Erholungssuchender: Die Kurpark-Promenade des Ostseebades Zoppot an der Westseite der Danziger Bucht.

Makrele auf Zoppoter Art

4 Makrelen von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
2 Zwiebeln (80 g),
250 g Tomaten,
100g blättrige Champignons
aus der Dose,
20 g Margarine,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise zerriebener
Thymian,
60 g saure Sahne.

In Zoppot, dem bekannten Ostseebad an der Westseite der Danziger Bucht, werden Makrelen so zubereitet:

Makrelen ausnehmen und innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Makrelen auf einem Teller innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 10 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und würfeln. Tomaten häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten halbieren und entkernen. Dann grob würfeln. Champignons abtropfen. Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin goldgelb werden lassen. Tomaten dazugeben. Umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian wür-



Makrele Elsässer Art: Sauerkraut und Speck gehören dazu.

zen. Champignons reingeben. 10 Minuten dünsten. Makrelen auf das Gemüse geben. Deckel drauflegen. 20 Minuten bei kleiner Hitze dünsten. In eine vorgewärmte Schüssel geben.

Saure Sahne verquirlen. Über die Makrelen gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

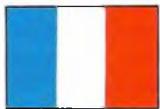
Kalorien pro Person: Etwa 330.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Bouillon mit Ei. Als Hauptgericht Makrelen auf Zoppoter Art und Kartoffelpüree. Als Getränk empfehlen wir leichten Weißwein oder Bier und als Dessert Orangensalat.

Makrele eingelegt schwedisch

Siehe Inlagd makrill.

Makrele Elsässer Art



1 Zwiebel (40 g),
70 g Margarine,
750 g Sauerkraut,
1 Glas Elsässer Weißwein,
4 Makrelen (je 200 g),
Saft einer Zitrone,
Salz, schwarzer Pfeffer,

208

in 1 Minute darin goldgelb werden lassen. Sauerkraut drauf verteilen. Weißwein angeießen. Deckel drauf. 30 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit Makrelen ausnehmen. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen und gut trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Salzen und pfeffern. In Mehl wenden. 30 g Margarine in einer Pfanne erhitzen. Makrelen darin auf jeder Seite 5 Minuten braten. Warm stellen.

Restliche Margarine in einer anderen Pfanne erhitzen. Schinkenspeck darin 3 Minuten braten.

Petersilie waschen, trockentupfen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen. Trockentupfen und in Scheiben schneiden. Sauerkraut auf einer vorgewärmten länglichen Platte anrichten. Erst den Schinkenspeck, dann die Makrelen drauflegen. Mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 670.

Beilage: Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree. Als Getränk schmeckt dazu Elsässer Wein oder Bier.

Makrele Frühlingsart

4 Makrelen (je 200 g),
Saft einer Zitrone,
1 l Wasser, Salz.

Für die Soße:

20 g Butter oder Margarine,

30 g Mehl,

$\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Cayennepfeffer,

1 Teelöffel Zitronensaft,

1 Eigelb,

3 Eßlöffel Sahne (45 g).

Außerdem:

1 Dose Leipziger Allerlei (560 g),

Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker,

20 g Butter,

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

Mit einer guten Soße und Leipziger Allerlei werden Makrelen Frühlingsart serviert.



Makrelen ausnehmen. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen, trockentupfen. Filieren. Makrelenfilets auf einem Teller mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten durchziehen lassen. Dann Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Fisch reingeben. In 10 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren 1 Minute durchschwitzen. Fleischbrühe angießen. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Eigelb mit Sahne verquirlen. Topf vom Herd nehmen. In die Soße rühren. Warm stellen.

Leipziger Allerlei auf einem Sieb abtropfen lassen. Gemüsebrühe auffangen. Leipziger Allerlei mit 6 Eßlöffel Gemüsebrühe in einen Topf geben. Erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Butter in Flöckchen drübergeben.

Makrelenfilets auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Soße über die Makrelenfilets gießen. Gemüse drumherum legen. Mit gewaschener, trockengetupfter und gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 465.

Beilage: Kartoffelpüree.

Makrele gebacken

4 Makrelen (je 200 g), Salz, weißer Pfeffer, 4 Eßlöffel Senf (40 g), je ½ Bund Petersilie und Dill, 4 Lorbeerblätter, Margarine zum Einfetten, ¼ l Sahne.

Makrelen ausnehmen. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Trok-



Aus Italien stammt diese leckere Spezialität: Makrele gefüllt.

kentupfen. Am Rücken leicht einschneiden. Makrelen innen und außen salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen.

Petersilie und Dill abspülen, trockentupfen und klein hacken. Fische mit je einem Lorbeerblatt, Dill und Petersilie füllen. Mit Holzspießchen zusammenstecken. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Makrelen reinlegen. Sahne drübergießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Rausnehmen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Unser Menüvorschlag:

Klare Ochsenschwanzsuppe vorweg. Makrelen gebacken mit Endiviansalat oder jungen Erbsen und Butterkartoffeln als Hauptgericht. Als Dessert Eisbecher Alex-

andra und als Getränk einen Moselwein.

PS: Sie können die Makrelen auch fritieren. Dann aber nach dem Würzen in Mehl wenden. Dazu paßt eine Tomatensoße.

Makrele gefüllt



4 Makrelen (je 200 g), Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 2 Zwiebeln (80 g), 1 Paprikaschote (120 g), 2 Tomaten (100 g), ½ Bund Petersilie, je 1 Messerspitze Cayennepfeffer und Knoblauchsatz, 1 Teelöffel Sardellenpaste, 4 Lorbeerblätter, Margarine zum Einfetten, ⅛ l Weißwein, 50 g geriebener Parmesankäse.





Makrele gegrillt: Kräuterbutter-Scheiben mit Petersilie garnieren. Auf die Fische verteilen.

Aus Italien stammt diese Makrelenspezialität. Wie so oft, macht's auch hier die Füllung.

Makrelen ausnehmen und innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Makrelen innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Paprikaschote halbieren, entkernen und abspülen. Trockentupfen. In 1/2 cm breite und 1 cm lange Streifen schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, entkernen und vierteln. Stengelansätze rauschneiden. Tomaten in Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Zwiebeln, Paprikaschote, Tomaten und Petersilie mischen. Mit Cayennepfeffer, Knoblauchsatz und Sardellenpaste würzen. Makrelen mit der Mischung füllen. Je ein Lorbeerblatt dazugeben. Schnittflächen mit Holzspießchen zusammenhalten. In eine gefettete feuerfeste Form legen. Weißwein zugeben. Geriebenen Parmesankäse drüberstreuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 335.

Beilagen: Kopf- oder gemischter Salat und Reis.

PS: Wenn Sie's kalorienärmer möchten, wickeln Sie die gefüllten Makrelen in geöltes Pergamentpapier oder in Alufolie, und backen Sie sie dann im vorgeheizten Ofen.

Makrele gegrillt mit Kräuterbutter

4 Makrelen von je 200 g, Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl (40 g).

Für die Kräuterbutter:

50 g Butter, Salz, weißer Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie, 1 Teelöffel Zitronensaft.

Zum Garnieren:

2 Tomaten (100 g), 1/2 Bund Petersilie, 4 Zitronenscheiben.

Makrelen ausnehmen. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Vom Rücken aus vorsichtig entgräten, auseinander klappen. In eine Schüssel legen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl drü-

bergießen. Zugedeckt 35 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Kräuterbutter Butter mit Salz, Pfeffer, abgespülter, trockengetupfter und gehackter Petersilie und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Auf angefeuchtetem Pergamentpapier zur Rolle formen und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Makrelen auf den Grillrost legen, zuerst auf die Haut-, dann auf die Fleischseite. Jeweils 5 Minuten grillen.

Tomaten waschen, vierteln und Stengelansätze rauschneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen und zerpflücken.

Die gegrillten Makrelen auf einer vorgewärmten Platte oder auf vier Tellern anrichten. Jeden Fisch mit einer Zitronenscheibe garnieren. Kräuterbutter in vier Scheiben schneiden. Auf die Fische verteilen. Mit Tomaten und Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 450.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise unsere Crème Vichyssoise. Makrelen gegrillt mit Kräuterbutter, Feldsalat und Petersilienkartoffeln oder Reis als Hauptgericht. Als Dessert empfehlen wir Ihnen gefüllte Birnen und als Getränk Weißwein.

Makrele in Vincent-Soße

4 Makrelen von je 200 g, Saft einer Zitrone, 1 Bund Suppengrün, 1 Zwiebel (50 g), 1 kleines Lorbeerblatt, 1 Teelöffel Senfkörner, je 2 Nelken und Wacholderbeeren, Salz, 1 l Wasser. Für die Soße:

Je 1 Bund Schnittlauch und Petersilie, 2 hartgekochte Eier, 250 g Mayonnaise, 1 Teelöffel Estragonessig, Worcestersoße.

Außerdem:

1 Glas marinierte Paprikastreifen (220 g), 1 Salatgurke (500 g), 1 Bund Dill, Salz, weißer Pfeffer.

Ausgenommene, von Kopf, Schwanz und Flossen befreite Makrelen unter fließendem Wasser waschen. Trockentupfen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln.

Suppengrün putzen, waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Zwiebel schälen, vierteln. Beides mit Gewürzen, einer kräftigen Prise Salz und Wasser in einen großen Topf geben. Aufkochen. Makrelen reinlegen und in 15 Minuten gar ziehen lassen. Im Sud erkalten lassen.

In der Zwischenzeit für die Vincent-Soße Schnittlauch und Petersilie waschen, trockentupfen, kleinschneiden. Eier schälen, halbieren, Eigelb rausnehmen und in einer Schüssel zerdrücken. Kräuter und Mayonnaise drunterrühren, mit Estragonessig und Worcestersoße abschmecken. Die erkalteten Makre-

len aus dem Sud nehmen, trockentupfen. Filets vorsichtig von Haut und Gräten lösen, in der Mitte einer Platte anrichten. Paprikastreifen abtropfen lassen. Gurke unter fließendem Wasser waschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden. Dill abrausen, trockentupfen und kleinschneiden. Paprikaschoten und Gurkenscheiben abwechselnd rings um die Makrelenfilets anrichten, salzen, pfeffern. Dill und gehacktes Eiweiß darüber verteilen. Soße über die Filets gießen oder getrennt reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 815.

Beilage: Stangenweißbrot oder Pellkartoffeln. Als Getränk Weißwein.

Makrele mariniert

Makrellmarinade



4 Makrelen (je 200 g),

$\frac{3}{4}$ l Wasser,

$\frac{1}{4}$ l Rotwein-Essig,

1 kleines Lorbeerblatt,

3 Nelken,
5 Wacholderbeeren,
10 Pfefferkörner, je 1 Prise
Rosmarin, Dillsamen und
Koriander, Salz.

Außerdem:

1 Kopf Salat, Saft einer
Zitrone, Salz, weißer
Pfeffer, 6 Tomaten (300 g),
250 g Kräutermayonnaise
(fertig gekauft).

1 Eßlöffel Kapern (10 g).

Marinierter Fisch – das muß nicht immer Hering sein! Probieren Sie's mal mit Makrele nach diesem Rezept aus Norwegen.

Ausgenommene Makrelen innen und außen waschen. Kopf, Schwanz und Flossen abschneiden. Makrelen

in eine Schüssel legen. Beiseite stellen.

Kopf, Schwanz und Flossen mit Wasser, Essig, den Gewürzen und einer kräftigen Prise Salz in einem Topf 15 Minuten kochen. Sud durch ein Sieb gießen, abkühlen lassen. Sud über die Makrelen gießen. 12 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren die Makrelen aus der Marinade nehmen, trockentupfen, Filets von Haut und Gräten lösen.

*Makrele in Vincent-Soße:
Auf die Soße kommt es an,
eine Mayonnaise-Mischung
mit hartgekochten Eiern
und Kräutern.*





Von Makrele Mireille, einem Gericht, das von der französischen Südküste stammt, werden selbst Fischfeinschmecker begeistert sein.

Kopfsalat putzen, waschen, zerpflücken und trocknen. Salatblätter auf einer Platte verteilen. Zitronensaft drüberträufeln, salzen und pfeffern. Die Makrelenfilets darauf anrichten. Tomaten waschen, trocknen, vierteln, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten auf den Salat und zwischen den Filets verteilen. Kräuter-Mayonnaise über die Filets ziehen, die Kapern als Garnierung drüberstreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühl- und Marinierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 770.

Beilage: Graubrot oder

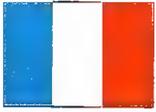
Bratkartoffeln. Als Getränk kühles Bier und Aquavit. PS: Auch in Schottland liebt man die Makrelen mariniert. Klar, daß es dabei etwas sparsamer zugeht: Ausgenommene Fische (ohne Kopf, Schwanz, Flossen) mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte würzen. In eine feuerfeste, gefettete Form legen, mit je einem halben Liter Wasser und Essig übergießen (wer einen Schuß Whisky hinzufügt, macht's noch pikanter). Zugedeckt bei Mittelhitze im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen. Im Sud erkalten lassen, gut abgetropft mit Zwiebelringen und Bratkartoffeln servieren.



Die süßsaure Soße zur Makrele wird mit Stachelbeeren gekocht.

Makrele Mireille

Maquereaux Mireille



4 Makrelen (je 200 g),
Salz, weißer Pfeffer,
40 g Mehl,
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g).
Außerdem:
2 Zwiebeln (80 g),
2 Knoblauchzehen,
250 g frische Champignons,
1 Glas Weißwein,
4 Tomaten (120 g),
Salz, Cayennepfeffer,
Oregano,
1 große Zitrone,
½ Bund Petersilie.

Dieses Gericht kommt von der französischen Südküste. Dort fängt man Makrelen sozusagen vor der Haustür. Makrelen ausnehmen. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen und gut trockentupfen. Auf beiden Seiten salzen, pfeffern, in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Makrelen darin auf jeder Seite 5 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein hacken, im restlichen Bratfett in der Pfanne 2 Minuten dünsten. Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und blättrig schneiden. In die Pfanne geben, Wein angießen, 10 Minuten dünsten. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, vierteln, entkernen, Stengelsätze raus schneiden. Tomaten in die Pfanne geben, 5 Minuten dünsten. Alles mit Salz, Cayennepfeffer und Oregano abschmecken. Die Makrelen damit umlegen.

Zitrone unter heißem Wasser waschen, abtrocknen. In 8 Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen und in kleine Sträußchen zerpfücken. Makrelen damit und mit Zitronenscheiben garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 470.

Beilagen: Salat in Essig-Öl-Marinade und Stangenweißbrot oder Pommes frites. Als Getränk empfehlen wir einen trockenen Weißwein oder einen leichten Rotwein.

Makrele mit süßsaurer Soße

Maquereaux à la sauce aigre-douce

4 Makrelen (je 200 g),
Salz, weißer Pfeffer.
Für die Füllung:
100 g grüne Stachelbeeren (frisch oder aus dem Glas),
1 Bund Petersilie,
50 g weiche Butter oder Margarine,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise zerriebener Estragon,
Öl zum Bestreichen und Einfetten.
Für die Soße:
200 g Stachelbeerkonfitüre,
3 Eßlöffel Weißwein,
weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
gemahlene Nelken.

Dies ist ein Rezept aus Frankreich. Dort werden Makrelen mehr geschätzt

als bei uns – vor allem von Feinschmeckern.

Ausgenommene Makrelen innen und außen waschen. Trockentupfen. Außen salzen und pfeffern.

Für die Füllung frische Stachelbeeren putzen, waschen, abtrocknen und grob hacken. (Stachelbeeren aus dem Glas gut abtropfen lassen. Auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken.) Petersilie abspülen, trockentupfen, hacken. Stachelbeeren und Petersilie mit der weichen Butter oder Margarine, etwas Salz, Pfeffer und Estragon verrühren. Makrelen damit füllen, Bauchöffnungen mit einem Rouladenspießchen zusammenstecken. Makrelen mit Öl bestreichen, eine feuerfeste Form mit Öl auspinseln. Makrelen reinlegen, auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Bratzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Nach 10 Minuten Makrelen wenden. Aus der Form nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Bratfond in einen kleinen Topf gießen. Stachelbeerkonfitüre und Weißwein reinrühren. Mit Pfeffer, Muskat und Nelken abschmecken. Über die Makrelen gießen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Makrelensalat

Kalorien pro Person: Etwa 530.

Beilage: Stangenweißbrot oder Petersilienkartoffeln.

PS: Makrelen kann man auch in wenig Weißwein mit je einer kleingeschnittenen Möhre und Zwiebel, etwas Salz und weißem Pfeffer gar dünsten. Für die Soße wird der durchgeseibte Fischsud mit 200 g geputzten, gehackten Stachelbeeren 5 Minuten gekocht, dann mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuß und einer Prise Zucker abgeschmeckt und – wenn man will – mit Sahne gebunden.

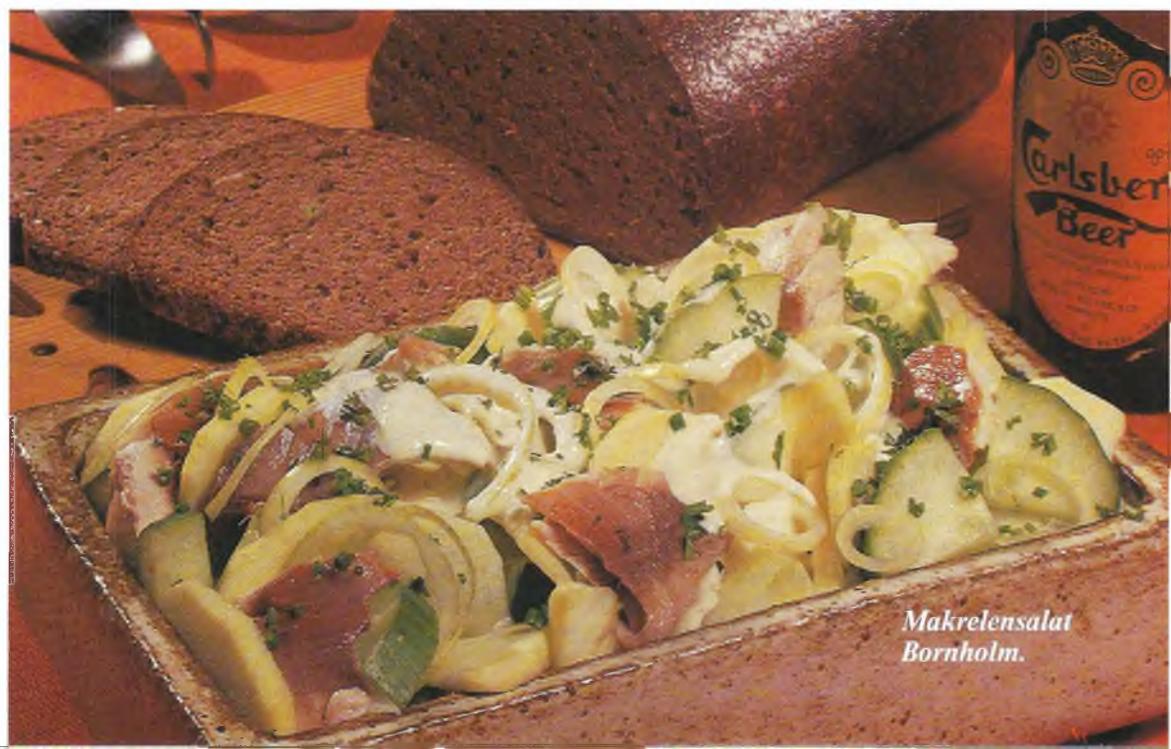
Makrelensalat Bornholm



2 Makrelen (je 200 g),
½ l Wasser,
1 Glas Weißwein,
3 Eßlöffel Essig,
Salz, 1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
2 Nelken,
4 Pfefferkörner,
½ Bund Dill oder
1 Teelöffel getrockneter Dill.

Für die Marinade:

4 Eßlöffel saure Sahne (60 g),



Makrelensalat Bornholm.

4 Eßlöffel Mayonnaise (80 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel geriebener Meerrettich (20 g),
1 Prise Zucker.

Außerdem:

2 Zwiebeln (80 g),
2 säuerliche Äpfel (200 g),
¼ Salatgurke (160 g),
je ½ Bund Petersilie und Schnittlauch.

Auf der dänischen Ostsee-Insel Bornholm lebt ein großer Teil der Bevölkerung von der Fischerei. Kein Wunder also, daß es auf Bornholm die leckersten Fischgerichte gibt – wie zum Beispiel dieser Makrelen Salat.

Makrelen ausnehmen. Kopf und Schwanz abschneiden. Alles unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Trockentupfen.

Für den Sud Wasser, Wein und Essig mit Salz zum Kochen bringen. Zwiebel schälen, halbieren. Mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. In den Sud geben. Die Pfefferkörner und den abgespülten Dill auch. Sud einmal sprudelnd aufkochen. Makrelen reingeben und 15 Minuten ziehen (nicht kochen!) lassen.

In der Zwischenzeit die Marinade zubereiten. Saure Sahne in einer Schüssel schaumig schlagen. Mayonnaise reinrühren. Mit Salz, Pfeffer, Meerrettich und Zucker abschmecken. In den Kühlschrank stellen.

Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse rausschneiden. Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Gurke abtropfen und in 5 mm große Würfel schneiden. Petersilie und Schnittlauch abspülen und trockentupfen. Petersilie hacken. Schnittlauch fein schneiden.

Makrelen aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. Haut abziehen und die Mittelgräte entfernen. Das Fleisch abkühlen lassen, dann in mundgerechte Stücke teilen.

Fisch in einer Salatschüssel mit Zwiebelringen, Apfel- und Gurkenstücken mi-



Wer Ingwer liebt, liebt auch Makronen mit Ingwer. Ein Gebäck für die gemütliche Teestunde.

sch. Marinade drübergießen. Mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen. Kalt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Wann reichen? Mit Vollkornbrot als Abendessen.
Getränk: Dänisches Bier.

Makronen aus Haselnüssen

Siehe Haselnuß-Makronen.

Makronen aus Kokosraspeln

Siehe Kokosnuß-Makronen.

Makronen gewürzt

75 g Orangeat, 4 Eiweiß, 350 g Puderzucker, 300 g geriebene Mandeln, abgeriebene Schale einer Orange,

abgeriebene Schale einer Zitrone,
1 Prise Salz,
1 Teelöffel gemahlener Zimt,
1 Messerspitze gemahlene Nelken,
1 Messerspitze gemahlener Kardamom,
55 Oblaten von 5 cm Durchmesser,
Mehl zum Bestäuben.

Orangeat fein hacken und beiseite stellen.

Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Löffelweise den gesiebten Puderzucker unterheben. Dann die geriebenen Mandeln, abgeriebene Orangen- und Zitronenschale, Orangeat und alle Gewürze unterrühren. Oblaten auf ein bemehltes Backblech setzen. Mit 2 Teelöffeln Teighäufchen abstechen und auf die Oblaten setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Die Makronen müssen mehr trocknen als backen.

Backzeit: 120 Minuten.

Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe I oder kleinste Flamme.

Rausnehmen und auf dem Blech auskühlen lassen. Er gibt 55 Stück.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 2 Stunden und 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 55.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck oder als Knabberei zwischendurch. PS: Luftdicht verschlossen halten sich Makronen mehrere Wochen.

Makronen mit Ingwer

100 g kandierter Ingwer, 4 Eiweiß, 250 g Zucker, 1 Eßlöffel Zitronensaft, 250 g gemahlene Mandeln, 50 runde Oblaten von 5 cm Durchmesser.

Kandierte Ingwer fein hacken. Eiweiß zu steifem



Von Landwirtschaft und Fischräucherei ernähren sich die Dänen auf der Ostsee-Insel Bornholm.

Schnee schlagen, Zucker nach und nach zugeben. Zitronensaft, Mandeln und Ingwer unter die Eiweißmasse heben.

Mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen auf die Oblaten setzen. Die Oblaten auf ein ungefettetes Backblech legen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad.

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

Ergibt 50 Stück.

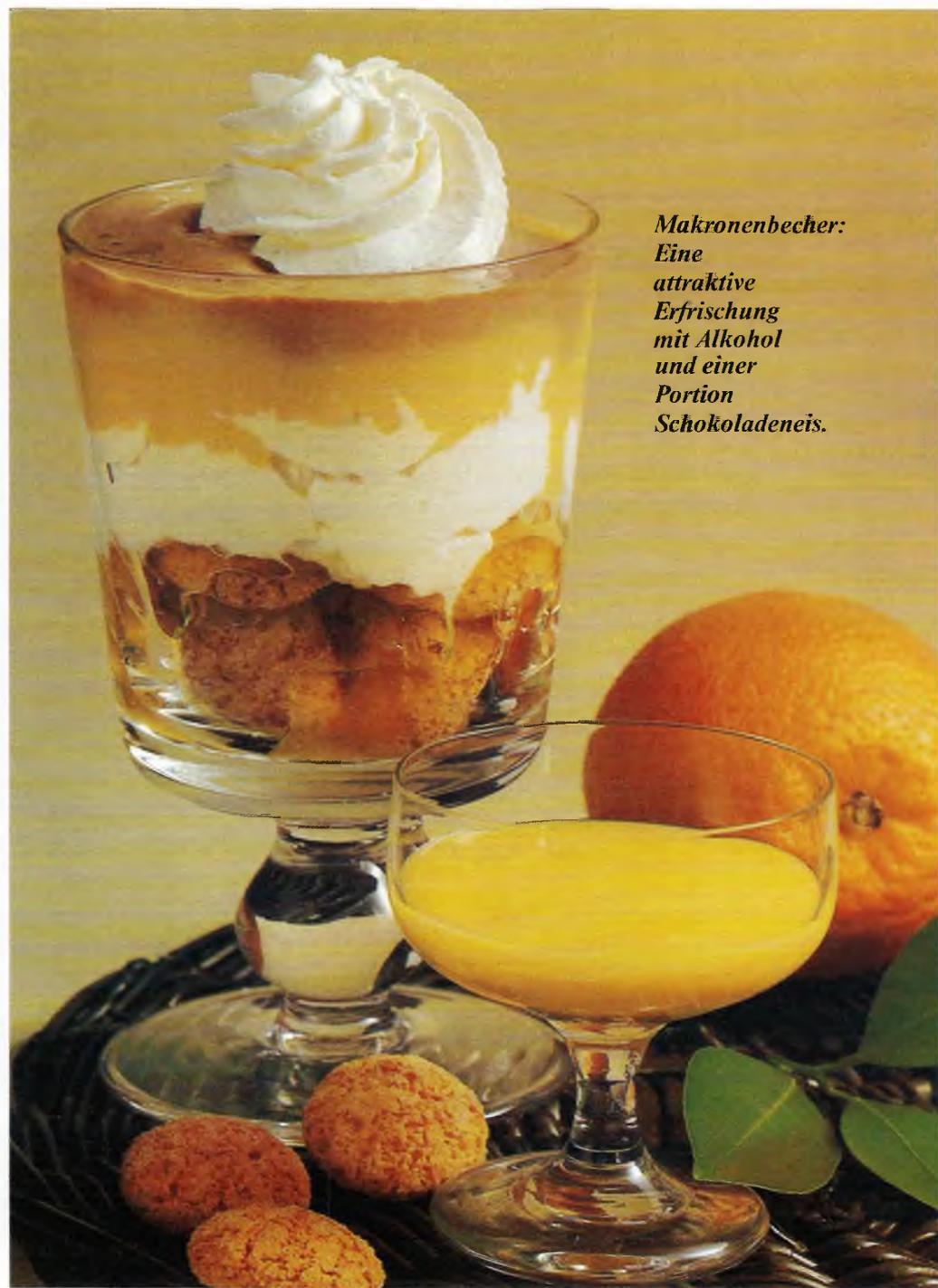
Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 45.



Eine köstliche Erfrischung zwischendurch: Makronen-Eiscreme.



Makronenbecher:
Eine attraktive Erfrischung mit Alkohol und einer Portion Schokoladeneis.

Makronenbecher

16 Makronen (Fertigprodukt, 16 g),
4 Eßlöffel
Orangenmarmelade (80 g),
4 Eßlöffel
Cointreau (40 g),
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
2 Eßlöffel Zucker (30 g),
4 Eßlöffel Eierlikör (40 g),
4 Kugeln Schokoladeneis vom Bäcker oder Konditor (100 g).

Makronen in 4 Kelchgläser verteilen. Orangenmarmelade mit Cointreau in einem Schüsselchen verrühren. Auf die Makronen verteilen. Sahne steif schlagen, Zucker nach und nach zugeben. In den Spritzbeutel füllen und die Hälfte der Sahne in die Gläser spritzen. Spritzbeutel mit restlicher Sahne in den Kühlschrank legen. Über den Sahnering je 1 Eßlöffel Eierlikör gießen. Schokoladeneiskugeln in einer Schüssel schnell verrühren und auf die Eierlikörschicht geben. Mit dem Spritzbeutel je einen Sahnestuff draufspritzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

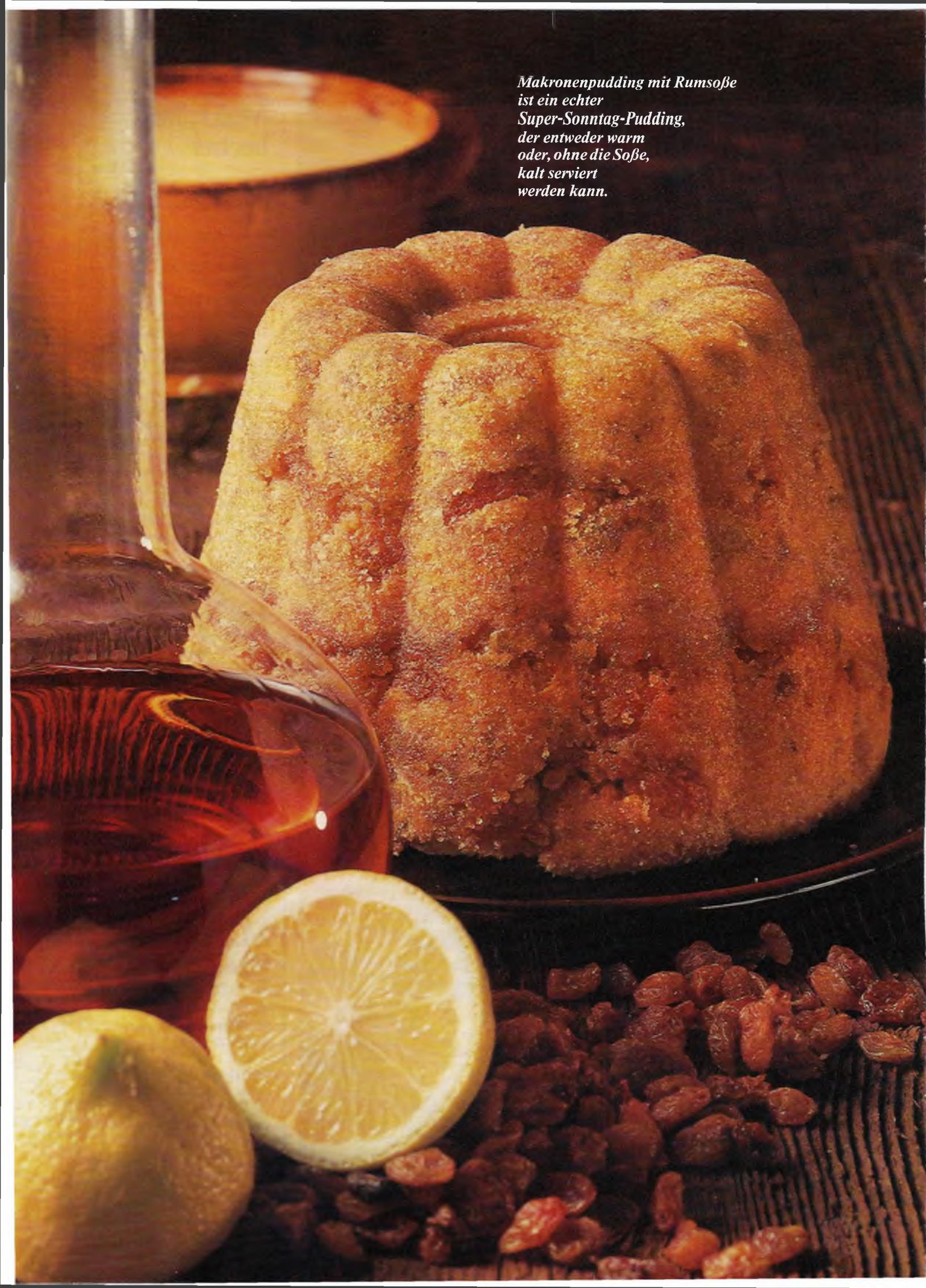
Wann reichen? Mit Waffelröllchen oder Eiswaffeln als Dessert oder als sommerliche Erfrischung mal zwischendurch.

Makronen-Eiscreme

Für 6 Personen

75 g kernlose Rosinen,
1 Glas (2 cl) Rum,
1 Ei,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
100 g Puderzucker,
12 Makronen (60 g) (selbstgebacken oder fertig gekauft),
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Prise Salz,
10 eingelegte Cocktailkirschen (30 g).

*Makronenpudding mit Rumsoße
ist ein echter
Super-Sonntag-Pudding,
der entweder warm
oder, ohne die Soße,
kalt serviert
werden kann.*



Rosinen in einem Sieb unter heißem Wasser gründlich abbrausen. Abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Rum drübergießen. 10 Minuten ziehen lassen.

Ei trennen. Eiweiß in einer Schüssel beiseite stellen. Eigelb in einen Topf geben, mit Milch verquirlen und unter ständigem Rühren so lange erhitzen (aber nicht kochen lassen), bis eine cremige Masse entsteht. Dann eßlöffelweise den Puderzucker reinrühren. Topf vom Herd nehmen. So lange weiterrühren, bis die Creme erkaltet ist. Makronen zerbröckeln, unterheben.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Eiweiß mit 1 Prise Salz in einer Schüssel zu Schnee schlagen. Cocktailkirschen abtropfen lassen und hacken.

Sahne, Eischnee, Cocktailkirschen und die eingeweichten, abgetropften Rosinen in die Creme rühren. In eine Eisform füllen und im Tiefkühlfach des Kühlschranks oder im Gefriergerät in 90 Minuten erstarren lassen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 255.

Wann reichen? Als Dessert an einem heißen Sommertag oder als Erfrischung zwischendurch. Dazu Eiswaffeln reichen.

Makronenpudding mit Rumsoße

Für 6 Personen

½ l Milch,
120 g altbackenes Weißbrot ohne Rinde,
70 g Butter, 3 Eigelb,
50 g Zucker, 250 g Rosinen,
3 Eiweiß,
Butter zum Einfetten,
250 g Makronen.

Für die Rumsoße:
4 Eier, 80 g Zucker,
gut ⅛ l Rum, ⅛ l Wasser,
Saft einer halben Zitrone.

Milch und Brot in einem Topf bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Butter in einer Schüssel cremig rühren. Eigelb und Zucker in einer anderen Schüssel schaumig rühren. Butter mit den unter heißem Wasser gewaschenen, trockengedropften Rosinen unter die Eigelbmasse ziehen. Brot mit der Milch durch ein Sieb streichen. Dazugeben. Eiweiß steif schlagen, unterziehen.

Puddingform mit Butter einfetten. Puddingmasse schichtweise mit den Makronen in die Puddingform füllen. Gut verschließen. Im Wasserbad zwei Stunden kochen lassen.

Für die Rumsoße Eier, Zucker, Rum, Wasser und Zitronensaft in einem Topf verrühren. Im Wasserbad so lange schlagen, bis die Masse cremig wird.

Pudding aus dem Wasserbad nehmen. Auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Die Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 580.

PS: Makronenpudding kann auch ohne die Soße kalt serviert werden.

Makronenschiffchen

Für die Schiffchen:
250 g Mehl,
1 Ei,
125 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
125 g Butter.
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:
4 Eßlöffel Aprikosenmarmelade (120 g),
4 Eiweiß,
200 g Zucker,
2 Eßlöffel Kirschwasser (20 g),
250 g gemahlene Mandeln.
Für die Garnierung:
50 g blättrige Mandeln,
1 Eßlöffel Puderzucker (15 g).



Zum Kaffee:
Makronenschiffchen.

Für die Schiffchen Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Zucker und Vanillinzucker reingeben. Butter in Flocken auf dem Rand verteilen. Von außen nach innen einen Teig kneten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 1/2 cm dick ausrollen und eingefettete Schiffchenformen (gibt's in Haushaltswarengeschäften) damit auslegen. Mit Aprikosenmarmelade bestreichen. Eiweiß steif schlagen. Dabei nach und nach Zucker und Kirschwasser dazugeben. Gemahlene Mandeln unterheben. Masse in die Förmchen füllen. Mit blättrigen Mandeln bestreuen und mit Puderzucker bestäuben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

Ergibt 24 Stück.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 235.

PS: Anstelle der Schiffchen können Sie übrigens auch Törtchenformen benutzen.

Makronenschnitten

2 Eiweiß,
 150 g geriebene Haselnüsse,
 150 g Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 Öl zum Einfetten.
 Mehl zum Bestäuben.
 150 g Himbeergelee zum Füllen.

Eiweiß in einer Schüssel leicht schlagen. Nüsse, Zucker und Vanillinzucker reinrühren. Teig auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. Mit nassen Händen 3 cm dicke

und 30 cm lange Rollen formen. Mit dem Finger jeweils 15 etwa 1 cm tiefe Rillen in die Rollen drücken. An jedem Rollenende 1 cm stehenlassen.

Backblech mit Pergamentpapier belegen, mit Öl bestreichen und leicht mit Mehl bestäuben. Rollen vorsichtig drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
 Elektroherd: 220 Grad.
 Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Gebäckstreifen auf dem Kuchendraht auskühlen lassen.

Himbeergelee in einem Topf aufwärmen, bis es dickflüssig ist. In jede Rille etwas heißes Gelee verteilen. Jeweils zwischen den Geleestreifen in Schnitten teilen.

Ergibt 30 Stück.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 70.

Makronentorte

Bild Seiten 220/221

Für den Teig:

4 Eiweiß,
 Saft und abgeriebene Schale einer halben Orange,
 100 g Zucker,
 4 Eigelb, 100 g Mehl,
 75 g Speisestärke.
 Margarine zum Einfetten.
 Für Füllung und Garnierung:

300 g geschälte, gemahlene Mandeln,
 4 Eßlöffel Orangensaft,
 1 Glas Aprikosenmarmelade (470 g),
 3 Glas (je 2 cl) Kirschwasser oder Weinbrand,
 100 g Puderzucker,
 4 Eigelb,
 1 Eßlöffel Sahne oder Dosenmilch (15 g),
 abgeriebene Schale einer Zitrone,
 16 kandierte Kirschen.

TIP

Servieren Sie die Makronentorte nach Möglichkeit noch am gleichen Tag, denn sonst wird die Makronenmasse weich und zäh und schmeckt leider nicht mehr so gut.

Eiweiß in einer Schüssel zu sehr steifem Schnee schlagen. Orangensaft und -schale mit Zucker und Eigelb in einer Schüssel vermischen. Vorsichtig unter den Eischnee rühren. Mehl und Speisestärke mischen. Mit einem Schneebesen locker unterheben.

Dabei die Masse mit dem Schneebesen hochheben und durch die Drähte fallen lassen. So wird der Eischnee nicht zerschlagen. In eine nur am Boden gefettete Springform (24 cm Durchmesser) füllen. Teig am Rand zwei Finger breit hochstreichen. In den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 40 Minuten.
 Elektroherd: 180 Grad.
 Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Springform aus dem Ofen nehmen. Tortenboden auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 200 g Mandeln mit Orangensaft und 1/2 Glas Aprikosenmarmelade in einer Schüssel verrühren.

Den Tortenboden zweimal durchschneiden. Jeden Boden mit Kirschwasser oder Weinbrand beträufeln. Mit der Mandel-Aprikosen-Masse füllen. Torte wieder zusammensetzen.

Restliche Mandeln mit Puderzucker, Eigelb, Sahne oder Dosenmilch und Zitronenschale in einer Schüssel gut verrühren. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Tülle füllen. Torte mit Tupfen oder Streifen garnieren.

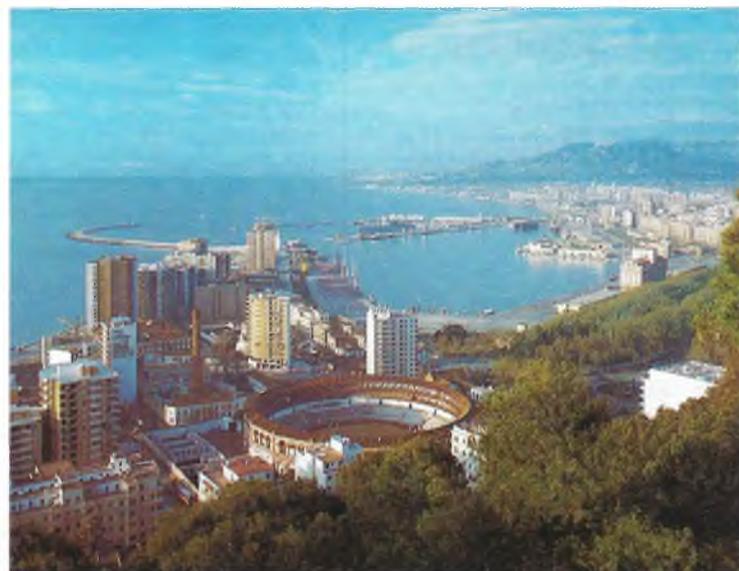
In den vorgeheizten Ofen schieben. Goldgelb überbacken.

Backzeit: 5 bis 10 Minuten.
 Elektroherd: 220 Grad.
 Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Rausnehmen. Zwischenräume auf der Tortenoberfläche mit der restlichen Marmelade füllen und mit kandierten Kirschen garnieren.

Abkühlen lassen. Vor dem Servieren in 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 70 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 330.



Málaga ist einer der ältesten und wichtigsten Seehäfen des Mittelmeeres. Die südspanische Stadt ist auch Bischofssitz.



Eis kann man nicht nur im Sommer genießen, es schmeckt immer. Mit Malaga-Eis ist Ihnen der Ruf einer Eiskönigin sicher.

Malaga-Eis



¼ l Milch, 65 g Zucker,
1 Teelöffel
Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 2 Eigelb,
⅛ l Malaga süß,
⅛ l Sahne.

Für die Garnierung:

Je 4 Waffelröllchen (40 g),
Maraschinokirschen (20 g)
und dünne
Orangenscheiben (40 g).

Um Málaga, die uralte Hafenstadt an der spanischen Südküste, gedeihen die Reben, die für den feurigen Malaga gekeltert werden. Ein guter Malaga ist tief purpurrot, sehr alkoholhaltig und würzig süß. Deswegen wird er als Dessertwein sehr geschätzt. Aber auch in Süßspeisen jeder Art entwickelt er seine Blume. Das beweist unser Malaga-Eis.

Milch, Zucker, Vanillinzucker und Salz in einem Topf aufkochen lassen. Eigelb in einer Schüssel verquirlen. Malaga und die heiße Milchmischung unter Rühren zugeben. Ins Wasserbad stellen. 20 Minuten schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Aus dem Wasserbad nehmen. Unter weiterem Schlagen abkühlen lassen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Locker unter die Malagamasse heben. In eine Eisschale füllen und 6 Stunden ins Gefrierfach des Kühlschranks oder ins Gefriergerät stellen. Während des Gefrierens mehrmals umrühren. Rausnehmen. Auf eine gekühlte Glasplatte oder in Sektschalen verteilen. Mit Waffelröllchen, abgetropften Maraschinokirschen und geschälten Orangenscheiben garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Gefrierzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 275.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unsere Consommé double royal. Als Hauptgericht Bœuf Stroganoff mit Kressesalat und Pommes frites oder Reis. Als Getränk empfehlen wir Ihnen Rotwein und als Dessert unser Malaga-Eis.

Malaga-Soße

50 g Schinken,
1 Zwiebel (40 g),
40 g Margarine,
40 g Mehl,
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Lorbeerblatt,
1 Stengel Petersilie,
2 Schalotten (40 g),
5 Glas (je 2 cl)
Weißwein,
3 Pfefferkörner,
1 Prise zerriebener
Thymian,
⅛ l Malagawein,
1 Eßlöffel
Zitronensaft,
1 Prise Cayennepfeffer.

Schinken klein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Margarine in einem Topf erhitzen. Schinken- und Zwiebelwürfel in 3 Minuten darin goldgelb braten. Mehl reinstreuen. Unter Rühren 3 Minuten gleichmäßig bräunen. Mit heißer Fleischbrühe aufgießen.

Mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und abgespülter Petersilie würzen. 10 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Schalotten schälen und fein hacken. In einem Topf mit Weißwein, Pfefferkörnern und Thymian zur Hälfte einkochen lassen. Durchsieben. Braune Soße auch durchsieben. Beides mischen. Malaga zugeben. Mit Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 200.

Wozu reichen? Zu Räucherzunge, gekochtem Schinken, Kalbskopf oder zu Nierchen.

Makronentorte.

Rezept Seite 218.

Besser als mit diesem Prachtexemplar
von einer Torte können Sie Ihre
Backkünste nicht unter Beweis stellen.







Ein kulinarisches Vergnügen: Malaiisches Fisch-Curry. Unentbehrliche Zutaten: Erdnußöl, Ingwerpulver und Curry.

Malaiisches Fisch-Curry



800 g Fischfilet (Kabeljau oder Rotbarsch),
2 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, 2 Eßlöffel Curry,
3 Eßlöffel Mehl zum Wenden (45 g),
4 Eßlöffel Erdnußöl (40 g),
3 Zwiebeln (120 g),
10 g Butter oder Margarine,
4 Eßlöffel Milch (40 g),
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
50 g Erdnußkerne,
½ Teelöffel Ingwerpulver,
⅛ l Sahne.

Heute umfaßt Indonesien fast sämtliche Inseln der alten geographischen Bezeichnung Malaiischer Inselarchipel. Seitdem die Inseln 1511 von den Portugiesen zum ersten Mal für Europa erobert wurden, wechselten die Kolonialherren ständig. Erst mit

dem 2. Weltkrieg begann die Republik Indonesien. Und aus Indonesien kommt dieses köstliche Fisch-Curry. So wird's gemacht: Fischfilet unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In 4 cm große Würfel schneiden und auf eine Platte legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 10 Minuten durchziehen lassen.

Von beiden Seiten mit Salz und 1 Eßlöffel Curry bestreuen. In Mehl wenden. Erdnußöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fischstücke darin rundherum 3 Minuten hellbraun braten. Rausnehmen, in eine Schüssel geben und warm stellen. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Butter oder Margarine in einer zweiten Bratpfanne erhitzen. Zwiebelringe erst durch Milch ziehen, dann in Mehl wenden. 5 Minuten im heißen Fett goldbraun braten. Auch warm stellen. Erdnußkerne halbieren. Mit Ingwerpulver, Sahne,

Salz und restlichem Curry in das Fischbratfett geben. 2 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Über die Fischstücke geben. Mit den Zwiebelringen garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 505.

Beilagen: Kopfsalat und körnig gekochter Reis.

25 g Kokosfett,
90 g Orangenmarmelade,
2 Teelöffel Cointreau oder Grand Marnier.

Malta, Mittelmeer-Inselgruppe südlich Siziliens. Da es strategisch besonders günstig liegt, haben alle umliegenden Völker seit frühester Zeit versucht, es zu beherrschen. So sind denn auch die Malteser ein Mischvolk aus allen Mittelmeervölkern. Einige Jahrhunderte lang gehörte Malta dem Johanniterorden, der sich seitdem Malteserorden nennt. Ob die Angehörigen dieses Ordens die Malteser erfunden haben, ist allerdings nicht bestätigt.

Für den Teig Mehl und Kakao in einer Schüssel mischen. Butter in einer anderen Schüssel schaumig rühren. Puder- und Vanillinzucker nach und nach zugeben. Gut verrühren. Eigelb auch reingeben. Schaumig rühren. Mehl-Kakao-Mischung locker un-

Malteser



Für den Teig:
160 g Mehl, 40 g Kakao,
180 g Butter,
125 g Puderzucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Eigelb.

Margarine zum Einfetten,
Mehl zum Bestäuben.

Für Füllung und Garnierung:
125 g Kuvertüre,



Malteser werden zur Hälfte mit feiner Kuvertüre überzogen.

terheben. Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm Durchmesser) füllen. Streifen von 4 cm Länge auf ein eingefettetes und bemehltes Backblech spritzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 12 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Blech rausnehmen. Gebäck vom Blech lösen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Kuvertüre mit Kokosfett im Wasserbad zerlassen. Orangenmarmelade mit Cointreau oder Grand Marnier verrühren. Je 2 Gebäckstücke mit Marmelade zusammensetzen. Schräg in die lauwarme Kuvertüre tauchen. Auf dem Kuchendraht abkühlen lassen. Er gibt 50 Stück.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 70.

Malteser Reis

125 g Milchreis,
 $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Wasser,
3 Blatt weiße Gelatine,
3 Orangen, 75 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
abgeriebene Schale einer halben Orange,
Saft von 2 Orangen,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Teelöffel Zucker
(5 g).

Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser kurz abbrausen. Abtropfen lassen. Milch und Wasser in einem Topf aufkochen. Reis darin in 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangen schälen und filieren. Einige Filets zum Garnieren zurückbehalten. Restliche Orangenfilets vierteln.

Gelatine ausdrücken und zusammen mit dem Zucker, Vanillinzucker, abgeriebener Orangenschale, Oran-

gensaft und den Orangenstückchen unter den Reis rühren. Abkühlen lassen. Sahne mit dem Zucker in einer Schüssel steif schlagen und unter den abgekühlten, aber noch nicht festen Reis heben. Vor dem Servieren mit den übrigen Orangenfilets und Sahnetuffs garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Malteser Soße

Für 6 Personen

250 g Butter,
3 Eigelb,
3 Eßlöffel Wasser,
Salz, weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer,
4 Eßlöffel Blutorangensaft,
abgeriebene Schale einer halben Blutorange.



Großartiger Abschluß eines Sonntagessens: Malteser Reis mit Orangen und süßer Schlagsahne.



Malteser Spargel wird mit vielen Orangen zubereitet. Dazu gehört Sahne, die getrennt gereicht wird. Ein Steak schmeckt gut dazu.

Die Malteser Soße ist eine Holländische Soße, der man anstelle des Zitronensaftes Blutorangensaft und abgeriebene Orangenschale beifügt.

Butter in einem Topf flüssig, aber nicht heiß werden lassen. Eigelb mit Wasser in einem Topf verquirlen. Im siedenden (nicht kochenden!) Wasserbad schlagen, bis eine cremige Soße entsteht. Topf aus dem Wasserbad nehmen. Butter und Eigelb müssen etwa die gleiche Temperatur haben. Flüssige Butter nach und nach teelöffelweise unter das Eigelb schlagen. Salz, weißen Pfeffer, Cayennepfeffer, Orangensaft und abgeriebene Orangenschale unter ständigem Rühren zugeben. Sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wozu reichen? Zu Grillagen, zartem Gemüse, zarten Fischgerichten, auch zu Fondue Bourguignonne.

Malteser Spargel



2000 g frischer Spargel,
3 l Wasser,
Salz,
1 Prise Zucker,
2 Blutorangen (240 g),
100 g Butter,
1/8 l Sahne,
Saft von 2 Blutorangen,
abgeriebene Schale einer Blutorange.

Spargel waschen. Von oben nach unten (unterhalb vom Kopf beginnen) ganz dünn schälen. Holziges Ende wegschneiden. Portionsweise mit einem Faden zusammenbinden. Wasser mit Salz und Zucker in einem breiten Topf aufkochen. Spargel reinlegen. In 20 Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit Oran-

gen schälen. Auch die weiße Haut dabei entfernen. Orangen dann in Scheiben schneiden und entkernen. Butter in einem Topf zerlassen. Sahne steif schlagen.

Spargel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen, Fäden entfernen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Orangensaft und zerlassener Butter begießen. Mit Orangenscheiben garnieren. Abgeriebene Orangenschale über den Spargel streuen. Sahne getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 375.

Wann reichen? Mit gegrilltem oder gebratenem Filetsteak als Hauptgericht oder mit Toastbrot und Butter als Vorspeise.

PS: Malteser Spargel können Sie auch nach dem Kochen auf einer vorgewärmten Platte anrichten und unsere Malteser Soße und junge Petersilienkartoffeln dazu reichen.

Mammy Boy

Für 1 Person

4 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) Rum,
1 Glas (2 cl)
Orangebitter,
1 Spritzer Angostura,
1/2 Barlöffel
Zuckersirup,
1 Spirale aus
sehr dünn geschälter
Orangenschale.

Der Cocktail heißt zwar Mammy Boy – Muttersöhnchen. Aber es soll nur niemand auf die Idee kommen, das Muttersöhnchen sei harmlos! Probieren Sie unseren Drink Mammy Boy mal. Er schmeckt gefährlich gut.

Eiswürfel mit Rum, Orangebitter, Angostura und Zuckersirup im Shaker gut schütteln. Ohne Eiswürfel in ein Cocktail-Glas gießen. Spirale aus Orangenschale auf einen Zahnstocher stecken. Ins Glas setzen. Sofort servieren.

Manager-Salat

150 g Emmentaler Käse,
100 g Lyoner Wurst,
200 g gekochtes Hühnerfleisch aus der Dose,
150 g Salatgurke,
1 kleine Dose
Spargelspitzen (280 g),
1 kleine Dose
Champignonköpfe (230 g).
Für die Marinade:
1 Beutel Mayonnaise
(100 g),
3 Eßlöffel Joghurt (45 g),
1 Eßlöffel Tomatenketchup (15 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Zum Garnieren:
2 Tomaten (100 g),
1 hartgekochtes Ei,
½ Bund Petersilie.

Manager sind in unserer Zeit bedeutende Männer. Sie planen Riesenunternehmen und leiden, wenn sie nicht aufpassen, schnell unter der sogenannten Managerkrankheit. Sollten Sie

einen Manager zu versorgen haben, beköstigen Sie ihn am besten mit leichten, bekömmlichen, appetitlichen Dingen. Das schon seine Gesundheit. Wie zum Beispiel unser Salat.

Käse und Lyoner Wurst in 2 cm lange und ½ cm breite Stifte schneiden. Abgetropftes Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden. Salatgurke waschen. Abtrocknen und ungeschält in hauchdünne Scheiben schneiden. Spargelspitzen und Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Alles in eine Schüssel geben.

Für die Marinade Mayonnaise mit Joghurt, Tomatenketchup, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Über die Salatzutaten geben. Gut mischen. Im Kühlschrank zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Garnierung die Tomaten häuten, Stengelsätze rauschneiden. Tomaten in Viertel, geschältes Ei in



Bekömmlich und appetitlich für jeden Gast: Manager-Salat.

Scheiben schneiden. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und in kleine Sträußchen zerpfücken. Den gekühlten Salat abschmecken. In einer Schüssel anrichten. Mit Tomatenvierteln, Eischei-

ben und Petersiliensträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 555.

Beilage: Toastbrot mit Butter.



Aromatisch, kernreich und sehr leicht zu schälen: Mandarinen.

MANDARINEN

Auf der Insel Mauritius, östlich von Madagaskar im Indischen Ozean, wurde die gewöhnliche Mandarine zuerst angebaut. Der Name Mandarine ist abgeleitet von Mandara. So nennen die Bewohner von Mauritius ihre Insel.

Außer der gewöhnlichen Mandarine gibt es noch zwei weitere selbständige Mandarinen-Arten: Die Satsuma, zum ersten Mal gezüchtet in der Provinz Satsuma auf der japanischen Insel Kiushu. Und die Tangerine. Die marokkanische Mandarine, die früher in der Hafenstadt Tanger verladen wurde.

Neben diesen Grundarten gibt es eine ganze Reihe von Kreuzungen. Die bekannteste ist wohl die Clementine. Sie entstand im Jahr 1902 rein zufällig durch die Kreuzung von Mandarine und Pomeranze im Garten des Paters Cle-

ment. Pater Clement war Leiter der Landwirtschaftlichen Waisenanstalt in Misserghin bei Oran in Algerien. Nach ihm wurde die Neuentdeckung dann benannt.

Mandarinen sind im allgemeinen kleiner als Apfelsinen, flacher und kernreicher. Ihre Schale läßt sich leichter lösen. Clementinen kamen in der ersten Zeit ihrer Entdeckung kernlos, heute zum Teil wieder mit Kernen, auf den Markt. Ein Hauptunterscheidungsmerkmal zwischen Mandarinen und Clementinen ist daher eher der Geschmack: Die Mandarine enthält mehr Fruchtsäure, die Clementine mehr Zucker. Schalenfarbe der Mandarine: Gelb bis orange. Bei der Clementine: Hochrot. In jedem Fall ist die Clementine kernärmer als die Mandarine.

Übrigens: Konserviert kommen die Mandarinen hauptsächlich als Mandarinen-Orangen aus Japan.



Mandarinen auf orientalische Art werden mit Sellerieknollen und Paprikaschoten zubereitet.

Mandarinen auf orientalische Art

Für 6 Personen

12 Mandarinen (640 g),
 ¼ Sellerieknolle (100 g),
 ½ Paprikaschote (60 g),
 125 g Rehbraten (Rest
 oder fertig gekauft),
 1 kleine Dose

Champignons (180 g),
 Salz, weißer Pfeffer.

Für die Marinade:

4 Eßlöffel Mayonnaise
 (80 g),

2 Eßlöffel Sahne (20 g),

1 Eßlöffel Zitronensaft,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Teelöffel

Mango-Chutney (10 g).

Zum Garnieren:

3 Blatt weiße Gelatine,

3 Eßlöffel Mandarinen-saft
 (30 g),

⅛ 1 heiße Fleischbrühe
 aus Würfeln.

Mandarinen in heißem Wasser waschen, abtrocknen. An der Seite des Stielansatzes einen Deckel ab-

schneiden. Fruchtfleisch vorsichtig rauslösen und in Spalten teilen. Das Fruchtfleisch von 8 Mandarinen verwenden. (Restliches Mandarinenfleisch für Obstsalat verwenden.) Davon 12 Mandarinenfilets zum Garnieren auf einem Teller beiseite stellen. Restliche Filets halbieren. Sellerie waschen, schälen, sehr klein würfeln. Halbe Paprikaschote putzen, waschen, trockentupfen und mit dem Fleisch zusammen auch fein würfeln. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Blättrig schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Mischen. Leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.

Für die Marinade Mayonnaise mit der leicht geschlagenen Sahne verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Mango-Chutney abschmecken. Über den Salat gießen.

In die Mandarinschalen füllen. Mit je einem Mandarinenfilet garnieren. Zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, aus-

drücken und in mit Mandarinen-saft gemischter Fleischbrühe auflösen, nicht kochen lassen. Gelatine kalt werden lassen. Wenn sie zu stocken beginnt, über die Mandarinen gießen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinieren- und Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Wann reichen? Als Vorspeise vor einem festlichen Essen.

PS: Sie können auch beliebige andere Bratenreste für diese Vorspeise verwenden.

Mandarinen mit Gänseleberpastete

2 Blatt weiße Gelatine,

4 Mandarinen (300 g),

5 Eßlöffel heiße

Fleischbrühe aus Würfeln,

200 g Gänseleberpastete

getrüffelt,

Salz, Pastetengewürz,

Cayennepfeffer,

1 Eßlöffel Sherry (10 g).

Diese köstliche, anspruchsvolle Vorspeise wurde in Frankfurt zuerst kreiert.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mandarinen in heißem Wasser waschen, abtrocknen. An der Seite des Stielansatzes einen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch rauslösen. 8 Mandarinspalten zum Garnieren beiseite legen. Den Rest in einem feinen Sieb auspressen. Davon 5 Eßlöffel abmessen. In einen Topf geben. Fleischbrühe zugießen. Erhitzen, nicht kochen lassen.

Gelatine ausdrücken. In den Topf geben. Rühren, bis sie sich gelöst hat. 4 Eßlöffel Gelatine für die Garnierung beiseite stellen. Den Rest fast kalt werden lassen. Von der Gänseleberpastete vier ½ cm dicke Scheiben zum Garnieren sauber abschneiden. Im Kühlschrank kalt stellen.

Den Rest durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pastetengewürz, Cayennepfeffer, Sherry und Gelatine kräftig verrühren. (Etwas zum Garnieren in einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.) Mandarinschalen mit der übrigen Masse füllen. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die 8 Mandarinspalten filetieren. Entkernen. Die gefüllten Mandarinen aus dem Kühlschrank rausnehmen. Mit je einer Scheibe Gänseleberpastete sowie 2 Mandarinenfilets garnieren. Obendrauf einen Tuff der übriggebliebenen Gänselebermasse spritzen. Mit dem restlichen, etwas aufgewärmten Mandarinengelee überziehen.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 275.

Wann reichen? Als Auftakt zu einem eleganten Essen. Oder als Teil eines Kalten Buffetts.

Mandarinen-Äpfel

Siehe Apfel-Mandarinen-Speise.

Mandarinen-creme

8 Mandarinen (480 g),
3 Eigelb, 100 g Zucker,
20 g Speisestärke,
5 Eßlöffel Orangensaft
(50 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft
(20 g),
1/8 l Weißwein,
abgeriebene Schale von
2 Mandarinen,
1 Eßlöffel Rum (10 g),
1/4 l Sahne,
1/2 Päckchen
Vanillinzucker.
Zum Garnieren:
2 Mandarinen (110 g),
20 g geraspelte
Schokolade.

Mandarinen halbieren. Saft auspressen. Eigelb, Zucker, Speisestärke, Mandarinen-, Orangen- und Zitronensaft, Weißwein und abgeriebene Mandarinschale in einer Schüssel verrühren. Im Wasserbad schlagen, bis die Masse cremig ist und steif zu werden beginnt. Sie darf aber nicht kochen. Topf vom Herd nehmen.

Für Feinschmecker eine besondere Freude: Mandarinencreme.



Rum in die Creme geben. Gut durchrühren. Abkühlen lassen. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Sobald die Creme abgekühlt ist, Sahne unterheben. (Etwas Sahne zum Garnieren in einen Spritzbeutel füllen. In den Kühlschrank legen.) Creme in eine Glasschüssel oder in 4 Dessertgläser füllen und glattstreichen. 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.

In der Zwischenzeit Mandarinen schälen und filetieren. Mandarinencreme mit Sahnetupfern, Mandarinenfilets und Schokoladenraspeln garnieren. Bis zum Servieren die Mandarinencreme kalt stellen.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 460.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Gemüsebrühe. Als Hauptgericht Ente auf Bordelaiser Art mit Steinpilzen und Kartoffelkroketten. Mandarinencreme als Dessert. Dazu paßt ein weißer Bordeaux.



Mandarinen-Eis wird mit gelben Marzipanblättchen garniert.

Mandarinen-Eis

4 große Mandarinen (440 g),
1 Eßlöffel Aprikosenmarmelade (30 g),
1 Eßlöffel heißes Wasser,
3 Eßlöffel Zucker (45 g).
Für die Zuckerlösung:
2 Eßlöffel Wasser,
50 g Zucker,
Saft einer halben Zitrone,
1 Eßlöffel Cointreau (10 g),
1/8 l Sahne,
1/2 Päckchen Vanillinzucker,
4 gelbe Marzipanblättchen (20 g, gibt's beim Konditor).

Mandarinen in heißem Wasser waschen, abtrocknen. An der Seite des Stielansatzes einen Deckel abschneiden. Fruchtfleisch vorsichtig rauslösen. Auf einem Teller beiseite stellen. Aprikosenmarmelade mit dem Wasser verrühren. Durch ein Sieb streichen. Mandarinschalen damit bestreichen, dann in Zucker wälzen. 15 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Für die Zuckerlösung Wasser mit Zucker in einem Topf zum Kochen bringen und 1 Minute lang kochen. Vom Herd nehmen. Auskühlen lassen. In der Zwischenzeit Mandarinenfleisch in einem Sieb auspressen. Mandarinsaft, Zitronensaft und Cointreau mit der Zuckerlösung verrühren.

Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Locker unter die Zuckerlösung heben. Mandarinschalen aus dem Gefrierfach nehmen. Mit der Masse füllen. 15 Minuten ins Gefrierfach stellen. Rausnehmen. Deckel draufsetzen. Jetzt noch 120 Minuten ins Gefrierfach oder ins Tiefkühlgerät stellen. Vor dem Servieren Mandarindeckel mit Marzipanblättern verzieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Gefrierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

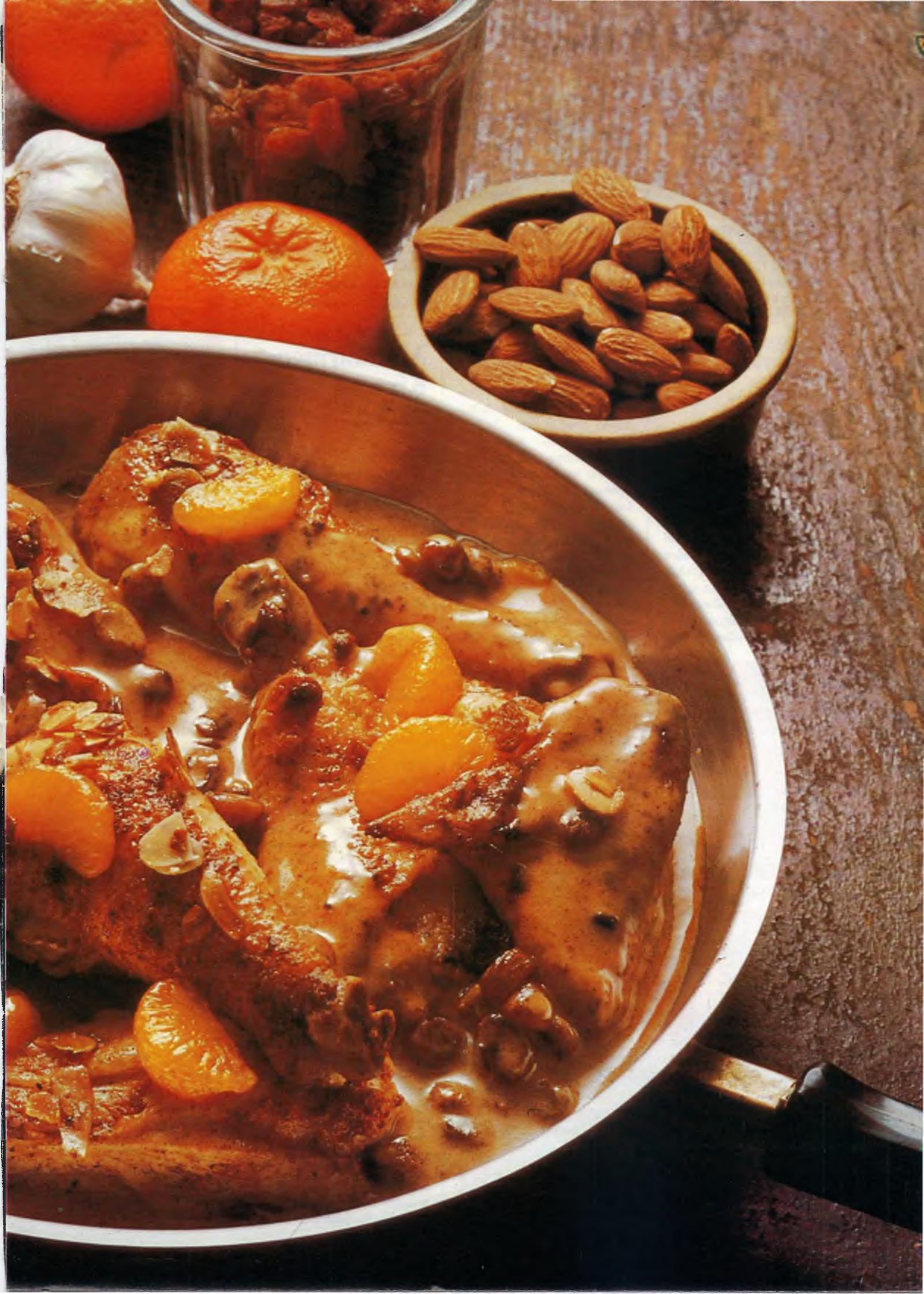
Wann reichen? Als Dessert, als sommerliche Erfrischung oder auf Ihrer nächsten Mitternachtsparty. PS: Richten Sie das Mandarinen-Eis doch mal auf zerstoßenem Eis an.



Mandarinen-Hähnchen.

Rezept Seite 230.

Was ist schöner als ein Hähnchen? Ein Mandarinen-Hähnchen. Kulinarisches Extra-Vergnügen für Sonn- und Feiertage, für Familie und Gäste. Bei diesem Rezept hat die japanische Küche Pate gestanden.



Mandarinen-Hähnchen

Bild Seiten 228/229

50 g kernlose Rosinen,
1 Glas Madeira,
2 küchenfertige Hähnchen
von je 700 g, Salz,
2 Teelöffel Paprika edelsüß,
1 Teelöffel weißer Pfeffer,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
1 Dose Mandarin-Orangen
(310 g),
1 Knoblauchzehe,
1/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
15 g Speisestärke,
1 Eßlöffel Sojasoße,
1/2 Teelöffel Ingwerpulver,
1/8 l Sahne,
20 g Butter,
50 g blättrige Mandeln.

Rosinen in einer Schüssel in Madeira einweichen. Beutel mit Innereien aus den Hähnchen nehmen. Hähnchen innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit einem schar-

fen Messer in 8 Portionsstücke schneiden. Salz, Paprika und Pfeffer auf einem Teller mischen. Hähnchenstücke damit einreiben. Öl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenteile reingeben. Rundherum in 10 Minuten anbraten. Mandarin-Orangen auf einem Sieb abtropfen lassen. Saft auffangen. 1/8 l abmessen und auf die Hähnchenteile gießen. Knoblauchzehe schälen und mit Salz fein zerdrücken. Das kommt auch rein. Heiße Fleischbrühe zugeben. 30 Minuten schmoren lassen. Abgetropfte Rosinen reingeben. Noch 5 Minuten schmoren lassen. Hähnchenteile auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser in einer Tasse verquirlen, in den Bratfond rühren, kurz aufkochen lassen. Mit Sojasoße und Ingwerpulver abschmecken. Mandarin-Orangen dazugeben. Sahne in einer Schüssel leicht schlagen. In die Soße rüh-

ren. Warm stellen, aber nicht mehr kochen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Mandeln darin bräunen. Soße über die Hähnchenstücke gießen. Mandeln drüberstreuen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 700.
Beilagen: Kopf- oder Chicorée-Salat und Reis.

Mandarinen-Kirsch-Gelee

Fürs Gelee:
250 g Sauerkirschen,
1/4 l Wasser, 150 g Zucker,
1 Dose Mandarin-Orangen
(310 g),
1/8 l Mandarinsaft
(fertig gekauft),
7 Blatt rote Gelatine,
4 Eßlöffel heißes Wasser.
Für die Garnierung:
1/8 l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Kirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen, abtropfen lassen und entsteinen. Mit Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen. Kirschen mit einem Schaumlöffel rausnehmen und abtropfen lassen. Vier zum Garnieren zurücklassen.

Mandarin-Orangen abtropfen lassen. Saft auffangen. Aufgefangenen und fertig gekauften Saft in die Flüssigkeit geben und noch mal aufkochen. Dann abkühlen lassen.

Gelatine zusammengerollt in einen Becher geben. Mit kaltem Wasser bedeckt 5 Minuten einweichen. Ausdrücken und in dem heißen Wasser auflösen. Etwas abkühlen lassen und in den Saft rühren.

Kurz vorm Gelieren die abgetropften Kirschen und die Mandarin-Orangen (wieder vier zurücklassen) unterheben. Gelee in vier Gläser füllen und im Kühlschrank 90 Minuten fest werden lassen.

Für die Garnierung Sahne

TIP

Keine Angst, wenn Ihnen nur noch 10 Minuten fürs Dessert bleiben: Vanilleeis würfeln und mit abgetropften Mandarin-Orangen in Dessertgläsern anrichten. Mit Sahne garniert servieren.

und Vanillinzucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Gelee mit Sahne, Kirschen und den vier Mandarin-Orangenschnitzen garnieren. Bis zum Servieren kalt stellen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Gelierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 315.
Wann reichen? Als Dessert mit Vanillesoße.

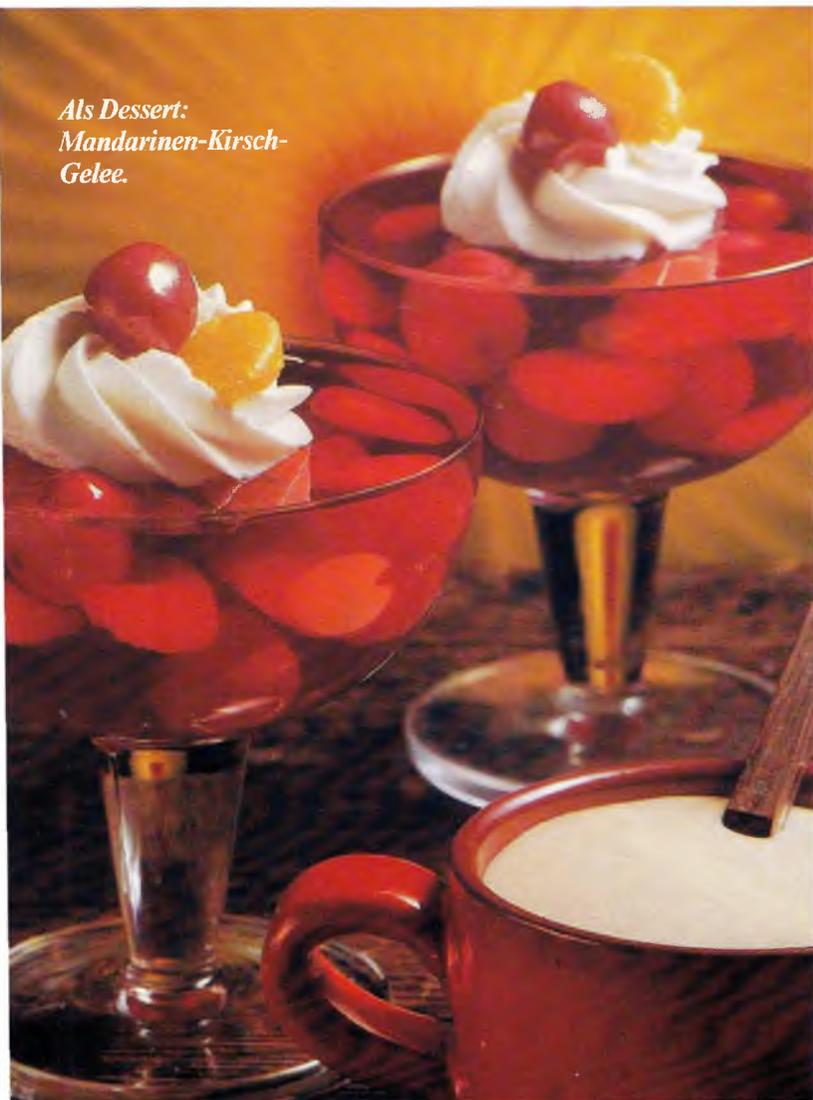
Mandarinenquark

Für 6 Personen

1 Dose Mandarin-Orangen
(310 g),
500 g Magerquark,
1 Päckchen Vanillinzucker,
Saft einer halben Zitrone,
100 g Zucker,
5 Eßlöffel
Mandarin-Orangensaft,
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
6 Cocktailkirschen (15 g).

Mandarin-Orangen auf einem Sieb abtropfen lassen. Dabei den Saft auffangen. Magerquark in einer Schüssel gut verrühren. Vanillinzucker, Zitronensaft, Zucker und Mandarin-Orangensaft unterrühren. Mandarin-Orangen, bis auf 12 Spalten, mit dem Quark mischen. 20 Minuten zugeeckt kalt stellen. Sahne

Als Dessert:
Mandarinen-Kirsch-
Gelee.



steif schlagen und unter die Quarkspeise ziehen. In 6 Schälchen oder eine Schüssel füllen. Mit Mandarin-Orangen und den abgetropften Cocktailkirschen garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Unser Menüvorschlag: Klare Fleischbrühe mit Markklößchen vorweg. Als Hauptgericht Bienenkorb mit Paprikasoße und Kopfsalat. Mandarinenquark als Dessert und als Getränk gut gekühltes Bier.

Mandarinenreis mit Krebsfleisch

250 g Langkornreis,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Gewürzgurke (45 g),
1 säuerlicher Apfel (100 g),
100 g Rote Bete aus dem Glas,
50 g Mandelstifte,
1 Dose Mandarin-Orangen (310 g),
Salz,
1 Eßlöffel Curry,
250 g Krebsfleisch aus der Dose,
40 g Butter.



Zu Mandarinenreis mit Krebsfleisch schmeckt sehr gut Tomatensalat in Joghurt-Marinade.

Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen und in einem Küchentuch trockenreiben.

Öl in einem Topf erhitzen. Reis reingeben und unter Rühren 3 Minuten glasig braten. Fleischbrühe angießen. Einmal sprudelnd aufkochen lassen. Dann bei

geschlossenem Topf in 20 Minuten gar dünsten.

In der Zwischenzeit Gurke in ½ cm große Würfel schneiden. Apfel schälen, vierteln. Kerngehäuse rauschneiden. Fruchtfleisch und abgetropfte Rote Bete ebenfalls würfeln. Mandeln in einer Pfanne 2 Minuten rösten.

Mandarin-Orangen abtropfen lassen. Alles mit dem Reis mischen. Den Reis mit Salz und Curry würzen. Noch mal erhitzen und zugedeckt warm stellen. Krebsfleisch abtropfen lassen. Chitinstreifen entfernen. Butter in einem Topf erhitzen. Krebsfleisch darin 5 Minuten unter Rühren braten.

Reis in eine vorgewärmte Schüssel geben. Krebsfleisch drübergeben und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

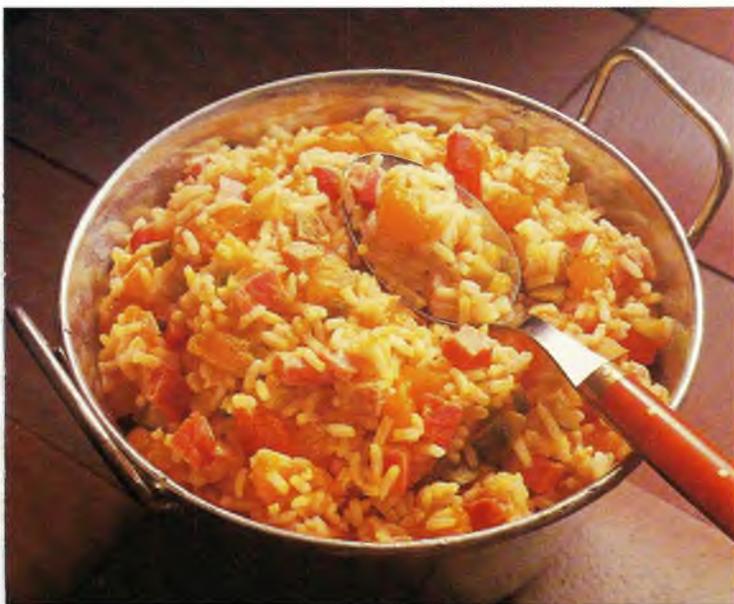
Kalorien pro Person: Etwa 565.

Beilagen: Mango-Chutney und Tomatensalat in Joghurt-Marinade.

Mandarinen-Reis-Salat

100 g Langkornreis,
Salz,
¾ l Wasser,
2 Gewürzgurken (140 g),
1 Dose Mandarin-Orangen (310 g),
150 g magerer gekochter Schinken,
4 Eßlöffel
Mandarin-Orangensaft,
2 Tropfen Tabasco-Soße,
je 1 Messerspitze
Paprika rosenscharf, Curry
und Zucker.

Reis waschen, abtropfen lassen. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Reis reinstreuen. Bei kleiner Hitze 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Gewürzgurken schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. Mandarin-Orangen auf einem Sieb abtropfen lassen. Dann halbieren. Schinken in ½ cm große Würfel schneiden.



Das Beste an Mandarinen-Reis-Salat: Ist gut und kalorienarm.



Einmal serviert, immer serviert. Eine Mandel-Apfel-Pastete, die Ihnen großes Lob einbringen wird. Von Familie und Gästen.

Mandel-Apfel-Pastete

Für den Teig:
100 g Butter,
100 g Zucker,
1 Ei,
150 g gemahlene Mandeln,
150 g Mehl.
Außerdem:
750 g Äpfel,
Saft einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel Rum,
Mehl zum Bestäuben,
Margarine zum Einfetten,
30 g Semmelbrösel,
50 g Zucker.

Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach Zucker zugeben. Ei reinrühren. Gemahlene Mandeln und Mehl zufügen. Schnell einen glatten Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen. Vierteln. Kerngehäuse raus schneiden. Viertel in dünne Scheiben schneiden. In eine

Schüssel geben. Mit Zitronensaft und Rum beträufeln.

Arbeitsfläche mit Pergamentpapier belegen und mit Mehl bestäuben.

Die Hälfte des Teiges darauf zur runden Platte ausrollen. Teig mit dem Pergamentpapier hochnehmen, umdrehen und in eine eingefettete Springform geben. Pergament vorsichtig entfernen. Rand andrücken. Semmelbrösel auf dem Tortenboden verteilen. Apfelstückchen drübergerben. Mit Zucker bestreuen. Den restlichen Teig auf dem bemehlten Pergament in Springformgröße ausrollen. Als Deckel auf die Äpfel legen. Oberfläche mit ausgestochenen Teigresten garnieren. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 45 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Mandel-Apfel-Pastete rausnehmen. Springformrand abnehmen. Lauwarm oder

kalt in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 280.

Mandel-Aprikosen-Kuchen

Für den Teig:
400 g Mehl,
1 gestrichener Teelöffel Backpulver,
150 g Zucker,
2 Päckchen Vanillinzucker (20 g),
1 Prise Salz,
2 Eigelb,
200 g Margarine.
Für den Belag:
1500 g Aprikosen,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
100 g Zucker,
100 g geschälte, gemahlene Mandeln,
1 Ei.

Außerdem:

Margarine zum Einfetten,
80 g geschälte Mandeln,
3 Eßlöffel Puderzucker (30 g).

Mehl mit Backpulver mischen, auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Vanillinzucker, Salz und Eigelb reingeben. Margarine in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Von außen nach innen zu einem glatten Teig kneten. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Für den Belag Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Sahne steif schlagen, Zucker nach und nach zugeben. Mandeln und Ei unterziehen. Teig auf einem eingefetteten Backblech ausrollen. Sahnemasse auf dem Teig verteilen und glattstreichen. Aprikosenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf die Sahnemasse legen.

Mandeln halbieren. In jede Aprikose eine halbierte Mandel legen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Kuchen abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und in 5 cm breite und 7 cm lange Stücke schneiden.

Ergibt 36 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 290.

Mandel-Biskuit-Torte

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

2 Glas (je 2 cl) Mandarinenlikör zum Beträufeln.

Für die Füllung: Mandarin-Orangen aus der Dose (500 g), 3 Blatt weiße Gelatine, $\frac{1}{2}$ l Sahne, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Eßlöffel Zucker (15 g).

Zum Garnieren: 20 g Krokant, 12 abgezogene Mandelhälften (25 g).

Für den Teig Eier mit heißem Wasser in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach Zucker einrieseln lassen. Schlagen, bis eine weiße, cremige Masse entsteht. Mehl mit Backpulver und den gemahlenden Mandeln mischen. Locker unter die Eimasse ziehen. Springform mit Pergamentpapier auslegen. Gut mit Margarine oder Öl einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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



Mit Puderzucker dick bestäuben: Mandel-Aprikosen-Kuchen.



Hochgenuß zum gemütlichen Kaffeepausch: Mandelbögen.

Aus dem Ofen nehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Torte einmal durchschneiden. Beide Tortenplatten mit Mandarinenlikör beträufeln. 15 Minuten einziehen lassen. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Mandarin-Orangen auf einem Sieb abtropfen lassen. 12 Mandarinenfilets zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen vierteln.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit Vanillinzucker und Zucker steif schlagen. Etwas zum Garnieren in einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen. Gelatine ausdrücken. Mit wenig heißem Wasser in einem Topf bei geringer Hitze auflösen. Leicht abkühlen lassen. Vorsichtig in die Sahne rühren.

Die Sahne halbieren. Dann die Mandarin-Orangestückchen locker unter die eine Hälfte heben. Masse auf dem unteren Tortenboden verteilen. Zweiten Boden drauflegen. Oberfläche und Rand mit der übrigen Sahne bestreichen. Auf der Oberfläche 12 Tortenstücke markieren. An den äußeren Rand jedes Stücks einen Sahnetuff spritzen. Darauf je einen Mandarinschnitt legen. Dünn mit Krokant bestreuen. Vor jeden Sahnetuff eine Mandelhälfte legen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 360.

Mandelbögen

250 g gemahlene Mandeln, 375 g Zucker, 60 g gewürfeltes Zitronat, 6 Eiweiß, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Messerspitze gemahlener Zimt, 10 Oblaten (12 x 20 cm), Mehl zum Bestäuben. Zum Garnieren: 1 Päckchen Schokoladenfettglasur (125 g).



Mandelbuttercremetorte wird mit Aprikosenmarmelade gefüllt.

Mandeln mit Zucker in einer Pfanne unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze in 10 Minuten hellgelb rösten. 3 Minuten abkühlen lassen. Zitronat fein hacken. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Vanillinzucker zugeben. Zitronat und Zimt unterheben. Mandel-Zucker-Masse unter die Eiweißmasse heben. Oblaten in 3 cm breite und 12 cm lange Streifen schneiden. Mandelmasse $\frac{1}{2}$ cm dick auf die Oblaten streichen. Je 10 Streifen auf ein mit wenig Mehl bestäubtes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Oblatenstreifen aus dem Ofen nehmen. Noch heiß um ein Nudelholz biegen. Auf dem Blech erkalten lassen. Schokoladenfettgla-

TIP

Mandelbögen müssen sofort nach dem Backen geformt werden, sonst brechen sie.

sur im Wasserbad auflösen. Mandelbögen mit einem Ende reintauchen. Zum Trocknen auf einen Kuchendraht legen. Ergibt 80 Stück.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 45.

Mandelbuttercremetorte

Für die Creme:
 $\frac{1}{2}$ l Milch, 1 Prise Salz,
100 g Zucker,
2 Päckchen Vanillinzucker,
45 g Speisestärke, 1 Eigelb,
100 g gemahlene Mandeln,
200 g Butter.
Außerdem:
1 Packung Wiener Böden
(fertig gekauft, 500 g),
300 g Aprikosenmarmelade
zum Füllen,
100 g blättrige Mandeln.

Milch mit Salz, Zucker und Vanillinzucker in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Eigelb verquirlen. Beides unter Rühren in die kochende Milch geben. Auch die gemahlene Mandeln. Kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Abkühlen lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Kalte Creme eßlöffelweise dazugeben. Bitte sehr gut verrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Ein Drittel der Crememasse in einen Spritzbeutel geben. Beides 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Ersten Tortenboden mit Marmelade bestreichen.

Zweiten Boden drauflegen. Mit Mandelbuttercreme bestreichen. Darauf kommt der dritte Boden. Torte ganz mit Creme überziehen. Zwei Drittel der Mandeln in einer Pfanne rösten. Rand damit garnieren. Auf der Torte 16 Stücke markieren. Mit dem Spritzbeutel je einen großen Tuff Creme auf die Stücke spritzen. Die Mitte mit den restlichen blättrigen Mandeln bestreuen. Bis zum Servieren kalt stellen.
Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 495.





So gut schmeckt Mandelfisch, daß er sogar Fisch-Gegner überzeugt. Vor allem dann, wenn Sie dazu Kopfsalat und Reis servieren.

Mandelfisch

4 Fischfilets von je 250 g,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz,
weißer Pfeffer,
20 g Mehl,
20 g Butter,
Öl zum Einfetten,
4 Zwiebeln (160 g),
50 g Butter,
100 g blättrige Mandeln,
1 Becher saure Sahne
(100 g),
1/8 l Sahne,
Zitronensaft,
1 Bund Schnittlauch.

Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haus-

haltungspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 15 Minuten durchziehen lassen. Fischfilets nochmals trockentupfen. Salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Butter in einem Topf zerlassen und über die Fischfilets träufeln. Bratrost mit geölter Alufolie überziehen. Fischfilets drauflegen und unter den vorgeheizten Grill schieben.

Grillzeit: 8 Minuten. Nach 4 Minuten wenden. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und klein hacken. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln in 5 Minuten darin glasig werden lassen. Restliche

Butter in einer anderen Pfanne erhitzen. Mandeln reingeben und in 5 Minuten goldgelb werden lassen. Alles in die Zwiebelpfanne geben.

Saure Sahne und Sahne unter Rühren dazugeben. Erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Fein schneiden. Fisch aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit der Soße übergießen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 780.

Beilagen: Kopfsalat und Reis. Getränk: Weißwein.

Mandel-flammeri mit Ingwer

Für den Flammeri:
50 g geschälte Mandeln,
50 g Ingwerfrüchte in Sirup,
3/8 l Milch,
2 Eigelb,
30 g Speisestärke,
30 g Zucker,
2 Eiweiß,



Mandelhuhn englisch erinnert ein wenig an die indische und an die chinesische Küche. Es ist sehr pikant und herzhaft.

1 Prise Salz,
 ½ Vanillestange.
 Für die Soße:
 1 Teelöffel
 Ingwersirup,
 Saft einer halben
 Zitrone,
 8 Eßlöffel
 Grenadine,
 1 Glas (2 cl) Rum.
 Für die Garnierung:
 2 Zitronen.

Die Mandeln fein hacken, nicht mahlen. Abgetropfte Ingwerfrüchte auch fein hacken. Beides beiseite stellen.

⅛ l Milch mit Eigelb, Speisestärke und Zucker verquirlen. Eiweiß mit Salz in einer Schüssel steif schlagen.

Übrige Milch mit Vanillestange und gehackten Mandeln aufkochen. Eigelbmasse einrühren und einmal aufkochen. Vanillestange herausnehmen. Eischnee unter die heiße Creme geben. Gehackten Ingwer untermischen. In 4 kalt ausgespülte Förmchen füllen und 60 Minuten kalt

stellen. Danach 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank kühlen.

Für die Soße Ingwersirup mit Zitronensaft, Grenadine und Rum in einer Schüssel verrühren.

Mandelflammeris auf eine Platte oder vier Teller stürzen und mit der Grenadine-soße umgießen. Mit Zitronenspalten garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 280.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Bouillon mit Eierstich. Kalbsschnitzel Cordon bleu mit Kopfsalat in Zitronenmarinade und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Mandelflammeri mit Ingwer als Dessert. Dazu paßt ein Weißwein aus Rheinhessen oder auch ein gut gekühlter Rosé.

Mandelforelle

Siehe Forelle mit Mandeln.

Mandelhörnchen

5 Eiweiß,
 400 g Zucker,
 1 Prise Salz,
 abgeriebene Schale einer Zitrone,
 ½ Teelöffel gemahlener Zimt,
 1 Messerspitze gemahlene Nelken,
 400 g geschälte, gemahlene Mandeln,
 6 Eßlöffel Semmelbrösel (60 g),
 1 Eiweiß,
 100 g blättrige Mandeln,
 Margarine zum Einfetten.

Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Zucker, Salz, Zitronenschale, Zimt, Nelken und gemahlene Mandeln untermischen. Teig auf die Arbeitsfläche geben. Mit Semmelbröseln verkneten.

2 cm dicke, etwa 6 cm lange Teigrollen formen. Zu Hörnchen biegen. Mit Eiweiß bestreichen und mit

blättrigen Mandeln bestreuen.

Hörnchen nicht zu dicht nebeneinander auf ein gut gefettetes Backblech legen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Fertiges Gebäck herausnehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

Ergibt 60 Hörnchen.

Vorbereitung: 60 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 85.

Wann reichen? Zu Kaffee oder Tee. Ideal auch als Weihnachtsgebäck.

PS: Eine Abwandlung, die nicht nur gut schmeckt, sondern auch hübsch aussieht: Mandelteig anstelle von Zimt und Nelken mit einem Päckchen Vanillinzucker würzen. Die fertigen Hörnchen mit den Enden in geschmolzene Kuvertüre tauchen.

Mandelhuhn englisch



4 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen (540 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz,
2 Stangen Bleichsellerie aus der Dose (275 g),
1 Bund Frühlingszwiebeln oder 2 Zwiebeln (80 g),
40 g Butterschmalz oder Butter,
100 g blättrige Mandeln,
2 Ingwerpflaumen in Sirup (30 g),
1 Eßlöffel Ingwersirup,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Teelöffel Speisestärke (10 g),
2 Eßlöffel Sherry (20 g),
1 Eßlöffel Sojasoße.

Wie viele Gerichte der englischen Küche stammt auch das Mandelhuhn aus der englischen Kolonialzeit. Es erinnert ein wenig an die indische und ein wenig an die chinesische Küche, die beide die moderne englische Kochkunst beeinflusst haben.

Hühnerbrüstchen nach Vorschrift auftauen lassen. Mit Haushaltspapier abtupfen. Haut abziehen. Fleisch, wenn nötig, von den Knochen lösen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Fleisch darin in 5 Minuten rundherum hell anbraten. Salzen und beiseite stellen.

Bleichsellerie abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln oder Zwiebeln schälen. Sellerie in 1 cm breite Stücke,

Frühlingszwiebeln oder Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Butterschmalz oder Butter in einem Topf erhitzen. Sellerie, Zwiebeln und Mandeln reingeben und unter Rühren 5 Minuten braten. Ingwerpflaumen fein hacken und dazugeben. Gut miteinander verrühren.

Huhn aus der Pfanne nehmen. Abtropfen lassen und auch in den Topf geben. Ingwersirup drüberträufeln und mit Fleischbrühe begießen. Kurz aufkochen lassen. Speisestärke in einer Tasse mit Sherry und Sojasoße verquirlen. Unter Rühren in den Topf geben. Einmal aufkochen lassen. Sofort in eine vorgewärmte Schüssel geben und servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

480.

Beilage: Körnig gekochter Reis.

Mandelhuhn Trinidad



1000 g Hähnchen- oder Puterbrust,
2 Lorbeerblätter,
Salz,
schwarzer gemahlener Pfeffer,
½ gestrichener Teelöffel Ingwerpulver,
Saft einer viertel Zitrone,
1 Zwiebel (60 g),
1 Knoblauchzehe,
2 Möhren (90 g),
½ Salatgurke (275 g),

125 g frische Champignons,
¼ Dose Bambussprossen (110 g),
½ l kochendes Wasser,
10 g Speisestärke,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
75 g ungeschälte Mandeln,
2 Eßlöffel Sojasoße,
2 Eßlöffel
Tomatenketchup (30 g).

Trinidad, spanisch Dreieinigkeitsinsel, die Insel im Süden der Kleinen Antillen, wurde 1498 von Kolumbus entdeckt. Sie ist seit dem 16. Jahrhundert von Spaniern besiedelt. Im 17. und 18. Jahrhundert hatten die Seeräuber hier ihre Stütz-



Von Kolumbus entdeckt: Trinidad. Hauptstadt Port of Spain.

punkte. Im 19. Jahrhundert kam Trinidad unter britische Oberhoheit. Die westindische Insel beherbergt heute ein buntes Völkergemisch aus Negern, Indern, Weißen und Chinesen.

Das Geflügelfleisch häuten, von den Knochen lösen. In 2 cm große Würfel schneiden.

Lorbeerblätter in Stücke brechen, mit etwas Salz in einem Mörser pulverisieren. Mit Pfeffer und Ingwerpulver mischen. Die Fleischwürfel mit Gewürzmischung und Zitronensaft einreiben. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Salatgurke schälen. Salatgurke

längs vierteln, entkernen. Alles grob hacken. Champignons putzen. Gründlich waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Alles Gemüse in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen. Danach Wasser abgießen und Gemüse gut abtropfen lassen.

Geflügelfleisch in Speisestärke wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mandeln darin unter ständigem Rühren 2 Minuten rösten und herausnehmen. Fleisch in dem Öl 5 Minuten braten und ebenfalls herausneh-

men. Das Öl wiederum erhitzen und das Gemüse hineingeben und bei großer Hitze 5 Minuten dünsten. Sojasoße und Tomatenketchup zugeben und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch untermischen, nicht mehr kochen lassen.

Das Mandelhuhn dann auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit den Mandeln bestreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

585.

Beilage: Reis und als Getränk Bier oder ein leichter Weißwein.

150 g Mandelstifte,
1 Ei,
75 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Kakao (20 g),
Margarine zum Einfetten.

Kokosfett in einem Topf schmelzen, dann abkühlen lassen. Mandelstifte auf ein Backblech geben und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Röstzeit: 5 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme.

Ei und Puderzucker in ei-

1 gestrichener Teelöffel Pulverkaffee,
1 Eßlöffel Rum (10 g),
3 Teelöffel Rosenwasser,
80 g Schokoladenstreusel.

Vollmilchschokolade reiben, Mandeln fein mahlen. Mit Puderzucker, Eigelb, Pulverkaffee und Rum in einer Schüssel mit einem Holzlöffel gut mischen. Walnußgroße Kugeln daraus formen. Kugeln erst in Rosenwasser, dann in Schokoladenstreuseln wenden. Gut gekühlt servieren. Ergibt 32 Stück.

Mandelkränzchen herausnehmen, sofort vorsichtig vom Backblech lösen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Ergibt 60 Stück.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa

80.

PS: Wenn Sie ein ausgesprochener Süßschnabel sind, bestreuen Sie die Mandelkränzchen sofort nach dem Backen mit Hagelzucker.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

470.

Wozu reichen? Zu gekochtem oder gedünstetem Fisch oder auch zu Rindfleisch.

PS: Mandelmeerrettich kalt zubereitet: 75 g geschälte Mandeln durch die Mandelmühle drehen. 3 hartgekochte Eigelb durch ein Sieb streichen. Mandeln mit Eigelb, 3 Eßlöffel Mayonnaise und 3 Eßlöffel Joghurt verrühren. Mit Salz, Zitronensaft und einer Pri-



Mandelkuchen gefüllt: Sauerkirschen, Butter, Zucker und etwas Sahne gehören in die Füllung.

Mandelkuchen gefüllt

Für den Teig:
 200 g Mehl,
 1 Ei,
 1 Prise Salz,
 80 g Butter oder Margarine,
 70 g Zucker,
 abgeriebene Schale einer halben Zitrone.
 Für die Füllung:
 460 g Sauerkirschen aus dem Glas,
 65 g Butter,
 80 g Zucker,
 6 Eßlöffel Sahne (90 g),
 250 g geschälte, gemahlene Mandeln,
 2 Eßlöffel Kirschwasser.
 Mehl zum Ausrollen.

Für den Teig Mehl auf das Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darenin kommen Ei und Salz. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Zucker und Zitronenschale drüberstreuen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. Zugedeckt 20 Minuten kühl stellen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen, Zucker und Sahne zugeben. Bei kleiner Hitze 5 Minuten leicht kochen lassen. Mandeln druntermischen.

Abkühlen lassen, Kirschwasser drunterrühren. Mürbeteig auf bemehlter Arbeitsfläche 1 cm dick ausrollen. In eine Springform von 24 cm Durchmesser geben. Am Rand etwas hochdrücken. Sauerkirschen auf den Teig geben. Darüber die Mandelmasse streichen. In den

vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Kuchen aus dem Ofen und der Form nehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. In 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.
 Zubereitung: 40 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa 385.

Mandel-Lebkuchen

Siehe Lebkuchen mit Mandeln.

Mandelmakronen

250 g Mandeln,
 $\frac{1}{2}$ Vanilleschote,
 250 g Zucker,
 3 Eiweiß,
 1 Teelöffel Zitronensaft,
 40 runde Oblaten von 4 cm Durchmesser,
 40 g feiner Zucker.

Mandeln mit kochendem Wasser übergießen. Nach 3 Minuten auf ein Sieb schütten und abziehen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Durch die Mandelmühle drehen.



Mandelmakronen, ein duftiges Eiweißgebäck. Gut für die Teestunde und beim Fernsehen.



Ideal zum Kalten Büfett und als Vorspeise: Mandel-Matjes.

Vanilleschote halbieren. Das Mark mit einem spitzen Messer herausschaben. Mit dem Zucker mischen.

Eiweiß sehr steif schlagen. Zucker löffelweise zufügen und verschlagen. Gemahlene Mandeln und Zitronensaft untermischen.

Ein Backblech mit Oblaten belegen. Mit 2 Teelöffeln oder einem Spritzbeutel mit mittlerer Lochtüle kleine Häufchen darauf setzen. Leicht mit Zucker bestreuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

Ergibt 40 Stück.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 130 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 70.

Wann reichen? Als Weihnachtsgebäck. Schmecken auch vorzüglich zu Tee oder Kaffee.

PS: Sollte die Makronenmasse verlaufen, also zu weich sein (kann bei zu großen Eiern passieren), noch einige gemahlene Mandeln untermischen.

Mandel-Matjes

8 Matjesfilets (800 g),

½ l Milch,

2 Äpfel (250 g),

¼ l Weißwein.

Für die Füllung:

½ Apfel (50 g),

1 Teelöffel Zitronensaft,

100 g gemahlene Mandeln,

125 g Sahnequark,

1 Eßlöffel Meerrettich

(30 g).

Zum Garnieren:

2 Eßlöffel

Preiselbeerkompott (50 g).

Matjesfilets 2 bis 3 Stunden in Milch einlegen. Rausnehmen, abtropfen lassen und

mit Haushaltspapier trockentupfen.

Äpfel schälen. Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Äpfel dann in je 4 Scheiben schneiden. Weißwein in einem Topf aufkochen. Apfelscheiben 5 Minuten darin gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abgetropft auf eine Platte legen. Für die Füllung Äpfel schälen und entkernen. Auf einer Reibe raffeln. Zitronensaft drüberträufeln. Mit zwei Drittel der Mandeln, dem Quark und Meerrettich verrühren. Auf die Matjesfilets streichen. Aufrollen. Vorsichtig in den restlichen gemahlene Mandeln wenden. Aufrecht auf die Apfelscheiben stellen. Oberfläche mit Tupfern von Preiselbeerkompott garnieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

670.

Wann reichen? Zum Kalten

Büfett oder als Vorspeise.



Mandelmilchgelee mit Erdbeeren

½ l Milch,

60 g geschälte, gemahlene Mandeln,

75 g Zucker,

3 Tropfen Bittermandelöl,

2 Glas (je 2 cl)

Kirschwasser,

7 Blatt weiße Gelatine.

Zum Anrichten:

250 g Erdbeeren,

60 g Zucker,

2 Eßlöffel Kirschwasser,

⅛ l Sahne,

½ Päckchen

Vanillinzucker,



*Mandelmilchgelee
mit Erdbeeren
wird mit*

Kirschwasser abgeschmeckt.



Wer Früchte liebt, kommt hier auf seine Kosten. Zum Mandel-Mürbeteig mit Obst gehören Weintrauben, Aprikosen und Bananen.

10 g Butter,
30 g blättrige Mandeln,
½ Teelöffel Zucker
(5 g).

Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Gemahlene Mandeln reingeben. Aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und die Mandelmilch im geschlossenen Topf 15 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb oder Tuch gießen. Mit Zucker, Bittermandelöl und Kirschwasser abschmecken. Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser einweichen. Anschließend ausdrücken. In einem Gefäß im heißen Wasserbad auflösen.

Unter die Mandelmilch mischen. Mandelmilch in eine kalt ausgespülte Schüssel gießen. Im Kühlschrank 60 Minuten erstarren lassen.

Inzwischen Erdbeeren waschen, entstielen, abtropfen lassen und halbieren. Mit Zucker und Kirschwasser mischen. Zugedeckt beiseite stellen. Sahne mit Vanillinzucker in einer Schüssel steif schlagen. In einen Spritzbeutel in den Kühlschrank legen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Blättrige Mandeln und Zucker reinstreuen. Unter Rühren in 5 Minuten bei kleiner Hitze goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Schüssel mit Mandelmilchgelee einige Sekunden in heißes Wasser tauchen. Die Speise auf eine Platte stürzen.

Mit den Erdbeeren, Sahne und gerösteten Mandeln garnieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 505.

Unser Menüvorschlag:

Fischsalat Neptun als Vorspeise. Als Hauptgericht Hähnchen auf Großmutter Art mit jungen Erbsen. Zum Abschluß Mandelmilchgelee mit Erdbeeren. Das passende Getränk: Ein Mosel.

Mandel-Mürbeteig mit Obst

200 g Mehl,
125 g geschälte, gemahlene Mandeln,
1 Prise Salz,
65 g feiner Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Ei,
125 g Butter oder Margarine.
Margarine zum Einfetten,
Semmelbrösel zum Ausstreuen.
Mehl zum Ausrollen.

Für den Belag:
 150 g entsteinte
 Sauerkirschen aus dem Glas,
 250 g Aprikosenhälften
 aus der Dose,
 je 100 g blaue und grüne
 Weintrauben,
 2 Bananen (200 g),
 1 Päckchen weißer
 Tortenguß,
 1 Eßlöffel Zucker (20 g).

Mehl mit gemahlene Mandeln und Salz mischen. Auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Vanillinzucker und Ei reingeben. Butter oder Margarine in Flocken auf dem Mehland verteilen. Zutaten mit einem Teig- oder Pfannmesser hacken und mischen. Dann den Teig schnell mit kühlen Händen verkneten. Eine Teigkugel formen. In Alufolie verpackt für 60 Minuten in den Kühlschrank legen. Eine Tortenbodenform einfetten und leicht mit Semmelbröseln ausstreuen. Teig auf bemehltem Backbrett zu einer runden Platte (etwa 3 cm größer als die

Form) ausrollen. Den Teig zweimal zusammenlegen. In der Tortenbodenform wieder auseinanderklappen. Gut in den vertieften Rand drücken. Teigboden mehrere Male mit einer Gabel einstechen, damit sich keine Blasen bilden. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 20 Minuten.
 Elektroherd: 220 Grad.
 Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Tortenboden aus dem Ofen nehmen. Vorsichtig auf einen Kuchendraht stürzen. Auskühlen lassen.

Für den Belag Kirschen und Aprikosen getrennt auf je einem Sieb abtropfen lassen. Saft auffangen. ¼ l Aprikosensaft abmessen. Beiseite stellen. Weintrauben waschen, Beeren von den Stielen zupfen, trockentupfen, halbieren und entkernen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Tortenboden auf eine Porzellan- oder Glasplatte legen. Hübsch bunt mit dem Obst belegen. Tortenguß

TIP

Wenn Sie's besonders süß mögen, tauchen Sie die Mandelplätzchen nach dem Erkalten mit der Unterseite in aufgelöste Kuvertüre.

mit Aprikosensaft und Zucker nach Packungsaufschrift zubereiten. Gleichmäßig über die Früchte verteilen. Guß fest werden lassen und Torte in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 290.

Beilage: Vanillierte Sahne.

Mandelplätzchen

100 g ungeschälte Mandeln,
 50 g Schokolade,
 250 g Mehl,
 70 g Zucker,
 1 Prise Salz,
 1 Eßlöffel Rum von 73 Vol-% (10 g),
 200 g Butter oder Margarine,
 Mehl zum Ausrollen,
 2 Eigelb,
 80 g gehackte Mandeln.

Mandeln ungeschält durch die Mandelmühle drehen. Gut gekühlte Schokolade reiben.

Mehl auf die Arbeitsfläche geben. Zucker, Salz, gemahlene Mandeln und Schokolade draufstreuen. Rum drüberträufeln. Mit Butter- oder Margarineflockchen belegen. Alles rasch verkneten. Zu einer Teigkugel formen. In Alufolie verpackt für 60 Minuten in den Kühlschrank legen.

Teig auf dem bemehlten Backbrett mit einem Nudelholz 3 mm dick ausrollen. Runde Plätzchen mit gezackten Rändern (Durchmesser 3 cm) ausstechen. Auf ein ungefettetes Backblech legen. Mit verquirlten Eigelb bestreichen und mit gehackten Mandeln bestreuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 8 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
 Gebäck herausnehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

Ergibt 168 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 25.

◀ *Wer möchte hier nicht sofort zugreifen? Die leckeren Mandelplätzchen werden mit geriebener Schokolade und Rum zubereitet.*



Mandel- pudding

150 g ungeschälte Mandeln,
30 g Zwiebäcke,
30 g Orangeat,
125 g Butter oder
Margarine,
5 Eigelb,
125 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
5 Eiweiß,
Margarine zum
Einfetten,
1 Eßlöffel
Semmelbrösel
(15 g),
2 Glas (je 2 cl) Grand
Marnier.

Mandeln mit kochendhei-
ßem Wasser überbrühen.
Nach 3 Minuten auf ein
Sieb schütten und abziehen.
Trockentupfen. Durch die
Mandelmühle drehen. Zwie-
bäcke auch durch die Müh-
le drehen. Orangeat in feine
Würfel schneiden.

Butter oder Margarine in
einer Schüssel schaumig
rühren. Eigelb nach und
nach zufügen. Gemahlene
Mandeln, Zwiebäcke, Zuk-
ker und Vanillinzucker un-
termischen. Eiweiß in einer
zweiten Schüssel steif
schlagen. Zum Schluß mit
einem Schneebesen locker
unterziehen.

Puddingform gut einfetten
und mit Semmelbröseln
ausstreuen.

Teig reinfüllen. Form
schließen. Ins kochende
Wasserbad stellen. Pudding
bei schwacher Hitze in 90
Minuten garen. Fertigen
Pudding in der geschlosse-
nen Form unter kaltem
Wasser abschrecken. Form
öffnen. Pudding vorsichtig
auf eine vorgewärmte Plat-
te stürzen.

Grand Marnier im Wasser-
bad erwärmen. Den Pud-
ding damit übergießen. An-
zünden und brennend ser-
vieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
770.

Beilage: Weinschaum- oder
Vanillesoße.

Mandel-Reis- Dessert mit Kirschsoße

$\frac{3}{8}$ l Milch, 20 g Butter,
1 Prise Salz,
90 g Milchreis,
3 Blatt weiße Gelatine,
75 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
100 g gehackte Mandeln,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
2 Eßlöffel Kirschwasser
(20 g).

Für die Kirschsoße:

375 g frische
Sauerkirschen,
 $\frac{1}{8}$ l Kirschsaft,
75 g Zucker,
3 Tropfen
Bittermandelöl,
1 Teelöffel Speisestärke
(10 g).

Milch in einem Topf mit
Butter und Salz zum Kochen
bringen. Reis waschen. Unter
Rühren reinstreuen. Aufkochen.
Bei schwacher Hitze 30 Minu-
ten quellen lassen.

Inzwischen Gelatine in kal-
tem Wasser einweichen.
Zucker, Vanillinzucker,
ausgedrückte Gelatine und
gehackte Mandeln unter
den heißen Reis mischen.
So lange rühren, bis die
Gelatine sich gelöst hat.
Abkühlen lassen.

Sahne steif schlagen. Mit
dem Kirschwasser unter
den Reis ziehen.

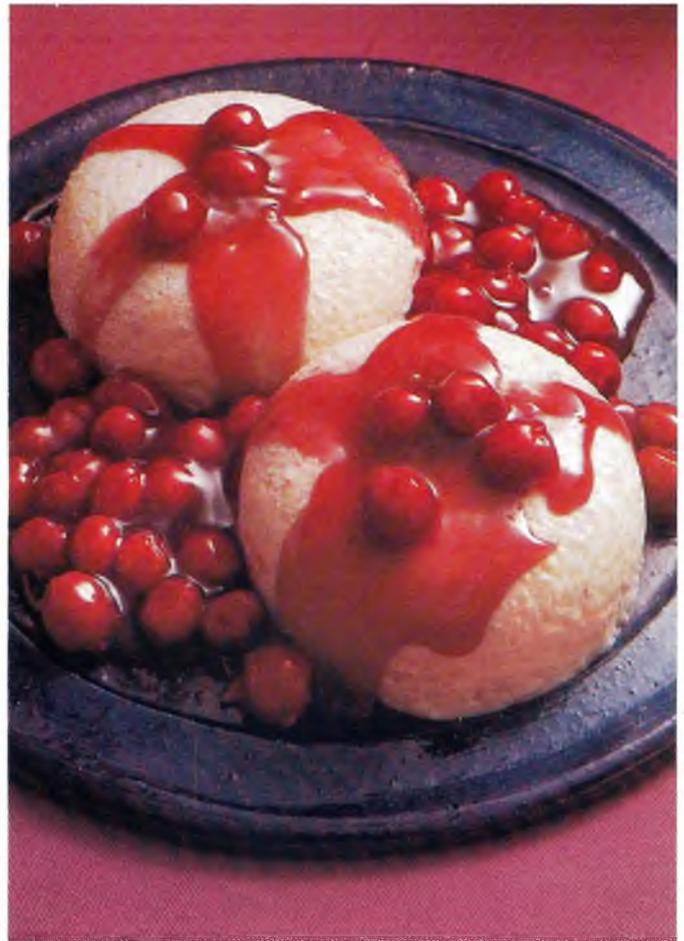
4 Portionsförmchen mit
kaltem Wasser ausspülen.
Reismasse einfüllen. Im
Kühlschrank fest werden
lassen.

Für die Kirschsoße Kir-
schen in kaltem Wasser
waschen. Abtropfen lassen
und entsteinen. Saft in ei-
nem Topf mit Zucker, Bit-
termandelöl und Speise-
stärke verrühren. Zum Kochen
bringen. Kirschen rein-
geben. Bei schwacher Hitze
in 3 Minuten garen. Kalt
stellen.

Mandel-Reis auf Portionst-
eller stürzen. Mit Kirsch-
soße übergießen und ser-
vieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühl-
zeit 50 Minuten.



Eine süß-fruchtige Sache: Mandel-Reis-Dessert mit Kirschsoße.

Kalorien pro Person: Etwa
690.

Unser Menüvorschlag: Vor-
weg Bouillon mit Ei. Als
Hauptgericht Hecht gefüllt,
Kopfsalat in Kräuter-Sah-
ne-Marinade und Salzkar-
toffeln. Zum Abschluß
Mandel-Reis-Dessert mit
Kirschsoße. Als Getränk
paßt dazu Wein aus Rhein-
hessen.

Mandel- sandkuchen

250 g Butter oder
Margarine,
200 g Zucker,
4 Eier,
abgeriebene Schale
einer halben Orange,
100 g geschälte,
gemahlene Mandeln,
200 g Mehl,
50 g Speisestärke,
2 Eßlöffel Grand Marnier,
Margarine zum Einfetten.
Zum Garnieren:
100 g Kuvertüre,
15 g Butter,

40 g in Stifte
geschnittene Mandeln,
1 Teelöffel
Zucker.

Butter oder Margarine und
Zucker in einer Schüssel
schaumig rühren. Nach und
nach die Eier, die abgerie-
bene Orangenschale und
die gemahlene Mandeln
reinhören. Mehl, Speise-
stärke und Grand Marnier
untermischen.

Eine Kastenform mit gefet-
tetem Pergamentpapier
auslegen. Teig einfüllen. In
den vorgeheizten Ofen auf
die untere Schiene stellen.
Backzeit: 70 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{8}$
große Flamme.

Kuchen aus dem Ofen neh-
men. Ränder mit einem
Messer lockern. Auf einem
Kuchendraht abkühlen las-
sen.

Kuvertüre in einem Becher
im heißen Wasserbad
schmelzen. Butter in einer
Pfanne erhitzen. Mandel-
stifte und Zucker reinge-

Mandel-Spekulatus

500 g Mehl,
250 g gekühlte Butter,
250 g Farinzucker,
2 Eier,
1 Teelöffel gemahlener
Zimt,

1 Teelöffel gemahlene
Nelken,
½ Teelöffel gemahlener
Kardamom,
½ Teelöffel
Backpulver,
Mehl zum Bestäuben,
125 g blättrige
Mandeln.
Margarine zum Einfetten.

Die Holländer waren die ersten, die ihre Weihnachtsteller mit diesem zarten Gebäck füllten. Später wurden die Rezepte von den Rheinländern übernommen. Dieses ist ein echtes holländisches Rezept. Spekulatus werden übrigens in eigens dafür hergestellten Model geformt. Meist

sind es Holzplatten, in die 6 bis 12 Spekulatusformen eingeschnitzt sind. Wer keine Model hat, kann die Formen auch ausstechen. Das ist zwar etwas leichter, dauert aber länger. (Der Teig muß dann knapp 3 mm dick ausgerollt werden.) Mehl und Butter in Flöckchen in eine Schüssel geben. Butter mit dem Mehl zerkrümeln. Zucker, Eier, die Gewürze und Backpulver drübergeben und alles schnell zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zugedeckt an einem kühlen Ort über Nacht stehenlassen.

Teig auf einem bemehlten Backbrett nochmals durchkneten. Model mit Mehl bestäuben und den Teig stückweise in die Model drücken. Mit einem bemehlten Messer den überstehenden Teig abschneiden. Teigreste kühl stellen und dann weiterverarbeiten. Mandelblätter auf die Spekulatus drücken.

Backblech gut einfetten. Spekulatus vorsichtig aus den Model heben und mit der Mandelseite auf das Blech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Ergibt 6 Bleche und 144 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 40.

Mandelstollen, Dresdner

Siehe
Dresdner Mandelstollen.



Mandelsuppe

1 Suppenhuhn von 1000 g,
1½ l Wasser,
Salz,
¼ Sellerieknolle (50 g),
2 Möhren (80 g),
100 g gemahlene Mandeln,
geriebene Muskatnuß,
1 Messerspitze
Cayennepeffer,
1 Glas (2 cl) Sherry,
⅛ l Sahne.

Beutel mit den Innereien aus dem Huhn nehmen. Huhn innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Wasser mit Salz aufkochen. Huhn reingeben und zugedeckt 90 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Sellerieknolle und Möhren putzen, waschen und kleinschneiden. 30 Minuten vor Ende der Garzeit in die Brühe geben. Huhn aus der Brühe nehmen. Häuten. Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen. Eventuell entfetten. Hühnerfleisch mit den Mandeln wieder in die Brühe geben. Mit Muskat und Cayennepeffer würzen. Noch mal leicht aufkochen lassen. Sherry reingießen. Sahne in einer Schüssel halbsteif schlagen.

Suppe in eine vorgewärmte Terrine geben. Sahne vorsichtig reinrühren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 475.

Unser Menüvorschlag:

Mandelsuppe vorweg. Als Hauptgericht unsere Blätterteig-Pizza mit Kopf- oder Tomatensalat. Als Ge-



Mandeltorten gibt es in aller Welt. Diese ist besonders gut und in 40 Minuten gebacken.

tränk Rotwein oder Bier und als Dessert Birnen Hélène.

PS: Die Innereien können Sie einfrieren und später als Einlage für eine Gemüsesuppe verwenden.

Mandeltorte

Für den Teig:

200 g Mehl,
½ Teelöffel Backpulver,
1 Ei,
80 g Zucker,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
100 g Butter.

Für die Füllung:

200 g Himbeermarmelade,

1 Glas (2 cl)
Himbeergeist.

Für den Belag:

4 Eigelb,
100 g Zucker,
200 g gemahlene Mandeln,
50 g Mehl,
4 Eiweiß.

Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.

Für den Teig Mehl und Backpulver auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei reingeben. Zucker und Zitronenschale drüberstreuen. Butter in Flöckchen auf den Rand setzen. Alles mit einem Teigmesser oder einem großen Messer schnell

hacken. Dann mit kühlen Händen von außen nach innen einen Teig kneten. Teig zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit für die Füllung Himbeermarmelade und Himbeergeist in einer Schüssel verrühren und beiseite stellen. Für den Belag Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Eiweiß mit einem Schneebesen steif schlagen, unter die Eigelb-Mandelmasse heben.

Teig auf einem bemehlten Backbrett rund ausrollen. Springform von 26 cm Durchmesser einfetten.

Teig reingeben und am Rand etwas hochziehen. Boden mit Himbeermarmelade bestreichen. Dann den Belag drauf verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Torte aus der Form lösen. Auf einem Kuchendraht erkalten lassen. Auf eine Tortenplatte geben und in 12 Stücke schneiden. Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 390.



Herzhaft-pikant: Mit Hühnerbrühe gekochte Mandelsuppe.



Roquefort, Mandeln, Cognac oder Weinbrand, Salz und Pfeffer, das sind die Zutaten für die Füllung dieser Mandeltorteletts pikant.

Mandel- torteletts pikant

Für den Teig:

200 g Mehl, 1 Prise Salz,
4 Eßlöffel kaltes Wasser,
100 g Butter oder
Margarine.

Für die Füllung:

100 g Roquefort,
150 g weiche Butter,
100 g gemahlene Mandeln,
1 Glas (2 cl) Cognac oder
Weinbrand,

Salz, weißer Pfeffer.
Margarine oder Öl zum
Einfetten,

Mehl zum Ausrollen.

Für die Garnierung:

8 gefüllte grüne Oliven
(40 g),

½ Bund Petersilie,
30 g blättrige Mandeln.

Mehl auf die Arbeitsfläche
geben. In die Mitte eine
Mulde drücken. Salz und
Wasser reingeben. Butter
oder Margarine in Flöck-

chen auf den Rand setzen.
Von außen nach innen ein-
nen glatten Teig kneten.
Zugedeckt 30 Minuten in
den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit für die
Füllung Roquefort durch
ein Sieb in eine Schüssel
streichen, Butter und Man-
deln zugeben. Gut verrüh-
ren. Mit Cognac oder Wein-
brand, Salz und Pfeffer ab-
schmecken. In einen Spritz-
beutel füllen und in den
Kühlschrank legen. 8 Tor-
telettförmchen mit einem
Durchmesser von 9 cm ein-
fetten. Teig auf bemehlter
Arbeitsfläche ausrollen, Tor-
telettförmchen damit aus-
legen. In den vorgeheizten
Ofen auf die mittlere Schie-
ne stellen.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder
knapp ½ große Flamme.

Rausnehmen. Torteletts auf
einen Kuchendraht stürzen
und auskühlen lassen.

Für die Garnierung Oliven
abtropfen lassen. Vier-
teln. Petersilie unter kaltem
Wasser abbrausen, mit

Haushaltspapier trocken-
tupfen und fein hacken.
Füllung in die Torteletts
spritzen. In die Mitte je-
weils etwas Petersilie streu-
en und geviertelte Oliven
draufsetzen. Rundherum
mit Mandeln garnieren.

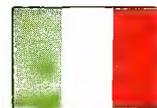
Vorbereitung: Ohne Kühl-
zeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Aus-
kühlzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa
490.

Mandolini

Italienische Mandelstangen



125 g ungeschälte Mandeln,
2 Eiweiß,
125 g Zucker,
70 g Mehl,
Mehl zum Formen,
Margarine zum Einfetten.

Mandeln ungeschält in ein
Tuch geben und abreiben.

Dann durch die Mandel-
mühle drehen.

Eiweiß zu steifem Schnee
schlagen. Dabei nach und
nach den Zucker zugeben.
Bleibt der Schnitt eines
Messers sichtbar, Mandeln
und Mehl unterheben.

Walnußgroße Kugeln vom
Teig abstechen und auf ein-
nem bemehlten Backbrett
zu fingerlangen Stangen
formen.

Backblech einfetten. Die
Stangen im Abstand von
etwa 3 cm drauflegen und
in den vorgeheizten Ofen
(mittlere Schiene) schieben.
Backzeit: 17 Minuten.

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

Blech rausnehmen. Mando-
lini auf einem Kuchendraht
abkühlen lassen.

Ergibt 24 Stück.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa

65.

Wann reichen? Als Kaffee-
oder Teegebäck, zu Eis,
als Dessert oder als Lek-
kerie zwischendurch.



◀ *Kenner wissen:
Frisch und ausgereift
schmecken Mangos
am besten.*

Mango

Man nennt die Mango auch Königin der Früchte. Was darauf schließen läßt, daß die Mango eine Delikatesse ist. Frisch und ausgereift schmeckt die exotische, wie eine dicke Gurke aussehende Frucht am besten, das behaupten jedenfalls Kenner.

Ihr gelbes Fleisch ist dann so saftig, daß das Essen schon fast kompliziert wird. In den Genuß voll ausgereifter Früchte kann man allerdings nur in Ostasien, Südamerika und Südafrika kommen. Denn dort ist der Mango-Baum zu Hause.

Bei uns werden frische Mangofrüchte in der Regel in Delikateß- und Gemüsegeschäften und noch leicht grün angeboten. Als Konserve bekommt man sie allerdings fast überall zu kaufen.

Frische Mangos kann man wie Avokados essen. Man halbiert sie mit dem Messer, entfernt ihren großen, mandelförmigen Kern und hebt

das Fleisch mit dem Löffel aus der Schale. Am besten legt man sie darum zu Hause an einen hellen Platz und läßt sie nachreifen. Noch ein Tip: Mangos entwickeln leicht einen terpentinartigen Beigeschmack. Vor dem Verzehr kurz im Kühlschrank gekühlt, verschwindet er, und das Fleisch schmeckt doppelt gut.

Mango mit Eis

¼ l Sahne,
2 Eßlöffel Puderzucker
(20 g),
2 Mangos (400 g),
1 Haushaltspackung
Vanilleeiscreme
(300 g),
2 Glas (je 2 cl)
Maracuja-Likör.

Maracuja-Likör wird aus Passionsfrüchten gemacht. Er hat einen ausgeprägten Eigengeschmack, darum



Ein Dessert mit Schwips für jede Jahreszeit: Mango mit Rum.

läßt er sich schlecht durch einen anderen Likör ersetzen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Dabei nach und nach den Puderzucker zugeben. Schlagsahne in einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

Von den Mangos die feste Außenhaut abziehen. Das Fleisch vom Kern lösen und in 1½ cm große Würfel schneiden. Anschließend Mangowürfel in 4 Glasschalen verteilen.

Vanilleeiscreme in 8 Würfel schneiden und je 2 in eine Schale geben. Jedes Glas mit einem dicken Tuff Schlagsahne garnieren. Je ½ Glas Maracuja-Likör über die Sahne gießen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 480.

Wann reichen? Als Dessert oder als Erfrischung an einem heißen Sommertag.

PS: Sie können Mango mit Eis auch noch mit blättrigen Mandeln bestreuen.

Mango mit Rum

2 Mangos (600 g),
4 Eßlöffel Zucker
(40 g),
4 Glas (je 2 cl) Rum
(42 Vol.-%),
12 Kugeln Zitroneneis
vom Konditor (400 g).

Von den Mangos die harte Außenhaut abziehen. Das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in 1 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit Zucker bestreuen und mit Rum begießen. Zugedeckt im Kühlschrank 60 Minuten ziehen lassen.

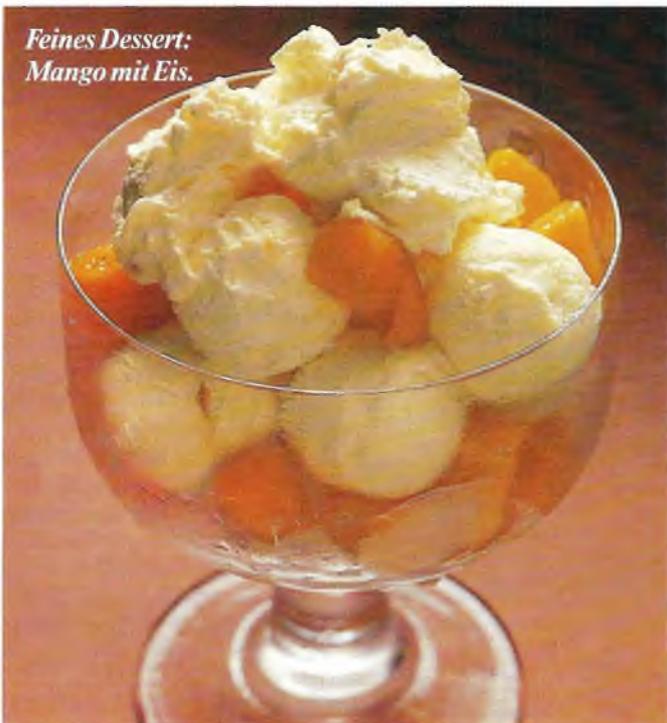
Eis in 4 Glasschälchen verteilen. Die in Rum getränkten Mangowürfel mit Saft über das Eis verteilen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

*Feines Dessert:
Mango mit Eis.*



Mango-Chutney



3 große Mangos (900 g),
125 g kernlose Rosinen,
2 frische Pfefferschoten
(160 g),
2 getrocknete
Ingwerwurzeln (etwa
je 2 cm lang),
2 Eßlöffel Chilipulver,
2 Eßlöffel Senfpulver,
1 Messerspitze
Knoblauchsatz,
½ l Essig, 500 g Zucker,
1 Teelöffel Salz.

Mango-Chutney ist ein fester Bestandteil der indischen Küche. Dort wird dieses Würzkompost zu vielen Fleisch-, Geflügel-, Fisch- und Reisgerichten serviert. Heute kann man zwar Mango-Chutney in jedem gut sortierten Lebensmittelgeschäft als Fertigprodukt kaufen. Trotzdem sollten Sie auch einmal selbstgemachtes Mango-Chutney probieren. Dieses Rezept stammt übrigens aus Ceylon. Von den Mangos die harte Außenhaut abziehen. Das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Streifen schneiden. 500 g abwiegen. Dann hacken.

TIP

Auch konservierte Mangos müssen vor dem Servieren 60 Minuten in den Kühlschrank. Damit sie besser schmecken.

Rosinen mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten quellen lassen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Pfefferschoten abspülen, trockentupfen, halbieren und entkernen. In kleine Stücke schneiden.

Ingwerwurzelnfeinzerdrücken. Mit Pfefferschoten, Chilipulver, Senfpulver und Knoblauchsatz in eine Schüssel geben. Mit 4 Eßlöffel Essig verrühren. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Mangowürfel, Zucker, restlichen Essig und die Gewürze in einen Topf geben. 40 Minuten bei schwacher Hitze leicht kochen lassen. Immer wieder umrühren. Dann die Rosinen reingeben und alles noch mal aufkochen. Chutney in vorbereitete Gläser füllen und mit Einmach-Cellophan verschließen. Abkühlen lassen und im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort aufbewahren.

Ergibt 4 Gläser von je 250 ccm.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 680.

Wozu reichen? Zu kaltem Hühnerfleisch, zu Grillfleisch, zu Fleisch-Fondue und Reisgerichten.

Mangold mit Käse

1000 g Mangold,
75 g Butter,
1 Zwiebel (40 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
¼ l Milch,
Salz,
weißer Pfeffer,
Margarine zum Einfetten,
100 g geriebener
Emmentaler Käse.

Mangold ist ein spinatartiges Gemüse, das zwar härtere Blätter hat, aber wie Spinat zubereitet wird. Meistens mit Milch, die macht Mangold milder.

Mangold in kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Blätter von den Stielen lösen, in einen großen Topf geben. Mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten leicht kochen lassen.



Wenn es bei Ihrem Gemüsehändler mal Mangold gibt, greifen Sie zu. Er schmeckt so gut mit Käse.



Amerikanischer Cocktail mit Whisky: Manhattan Cocktail.

Auf ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Fein hacken.

40 g Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen und würfeln. In der Butter in 5 Minuten hellbraun braten. Mehl drüberstäuben und 3 Minuten durchschwitzen. Milch reinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackte Mangoldblätter reingeben und zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.

Eine feuerfeste Form einfetten. Mangold reinfüllen. Mit geriebenem Käse dick bestreuen. Restliche Butter in Flöckchen draufsetzen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich 1/2 große Flamme. Form aus dem Ofen nehmen. Mangold darin sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Manhattan Cocktail

Für 1 Person



1 Glas (2 cl) italienischer roter Wermut,
2 Glas (je 2 cl) kanadischer Whisky,
1 Spritzer Angostura Bitter, 3 bis 4 Eiswürfel,
1 Cocktailkirsche.

Ob der Manhattan Cocktail aus dem Stadtteil von New York oder aus der Stadt in Kansas stammt, können wir Ihnen nicht sagen, auf jeden Fall ist es ein amerikanischer Cocktail, der mit Whisky gemixt wird.

Wermut, Whisky, Angostura und Eiswürfel in einen Mixbecher geben. Mit einem Barlöffel gut verrühren. In ein Cocktail-Glas abseihen. Die Kirsche ins Glas gleiten lassen. Sofort servieren.



Ein Longdrink, mit Ginger Ale aufgefüllt: Manhattan Cooler.

Manhattan Cooler

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
2 Barlöffel Zuckersirup,
Saft einer Zitrone,
3 Glas (je 2 cl) Rotwein,
Ginger Ale zum Auffüllen.

Alle Zutaten in einem Shaker (Mixbecher) schütteln. In einen Tumbler gießen. Mit Ginger Ale auffüllen. PS: Erlaubt ist, zusätzlich 2 cl weißen Rum in den Manhattan Cooler zu geben.

Manhattan Dry

Für 1 Person

3 bis 4 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) trockener französischer Wermut,
2 Glas (je 2 cl) kanadischer Whisky,
1 Cocktailkirsche.

Eis, Wermut und Whisky in einen Mixbecher geben. Gut verrühren. In ein Glas seihen und mit einer Cocktailkirsche servieren.

Mannheimer Apfelkuchen

Bild Seite 256

Für den Teig:
225 g Mehl,
1 Ei, 75 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
150 g Butter oder Margarine.
Für den Belag:
800 g Äpfel,
Saft einer Zitrone,
3 Eßlöffel Zucker (45 g),
1 Teelöffel Zimt.

Außerdem:
3 Eigelb,
100 g Zucker,
100 g gemahlene Mandeln,
12 Eßlöffel Sahne (180 g).



Beim Mannheimer Apfelmuchen werden die Fruchtstücke mit Zimt bestreut. Rezept S. 255.

Für den Teig Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei reingeben. Mit Zucker, Vanillinzucker und Salz bestreuen. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Rand setzen. Alle Zutaten mit einem Teigmesser oder einem anderen großen Messer schnell durchhacken. Mit kühlen Händen einen geschmeidigen Teig kneten. Teig zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Belag Äpfel schälen und vierteln. Kerngehäuse herausausschneiden. Apfelviertel längs in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Zucker und Zimt in einem Schälchen mischen. Teig in eine Springform von 26 cm Durchmesser drücken. Dabei den Rand so hoch wie möglich ziehen.

Apfelscheiben schuppenartig auf den Teig legen und mit Zucker und Zimt bestreuen. Die Form in den vorgeheizten Ofen auf die



Ein Eisbecher für Leute, die Maraschino-Likör gerne mögen.

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

In der Zwischenzeit Eigelb mit Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Gemahlene Mandeln und die Sahne locker untermischen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, mit der Sahnemischung begießen. Wieder in den Ofen schieben und bei gleicher Temperatur noch 20 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und aus der Form lösen. Auf einen Kuchendraht gleiten und erkalten lassen. Vorm Servieren in 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 270.

Maraschino

Nur in Dalmatien, an der jugoslawischen Adriaküste also, wuchsen früher die berühmten Maraska-Kirschen, aus denen der würzige Maraschino-Likör gemacht wird. Alleinhersteller war die Familie Luxardo. Sie flüchtete 1945 aus der kleinen jugoslawischen Hafenstadt Zadar nach Oberitalien. Dort baute sie wieder Maraska-Kirschen an. Seitdem kommt der Maraschino-Likör, der vor allem zum Mixen benutzt wird, aus Dalmatien und aus Italien. Sein Geschmack ist bittermandelaromatisch und würzig-fruchtig. Die Originalflaschen sind meist mit Bast umflochten.

Maraschino-Eis-Becher

2 Eigelb,
60 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l warme Milch,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
2 Glas (je 2 cl)
Maraschino-Likör,
4 eingelegte
Maraschino-Kirschen (20 g).

Eigelb in einem Topf mit dem Zucker schaumig schlagen. Langsam erhitzen. Warme Milch eßlöffelweise unter den Eigelbschaum rühren. Topf vom Herd nehmen. So lange weiter schlagen, bis die Creme wieder erkaltet ist.

Sahne in einem Topf steif schlagen. Ein Drittel in einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen. Restliche Sahne unter die Creme ziehen. Zum Schluß mit Maraschino-Likör parfümieren. In eine große Eisschale oder in eine Schüssel füllen. 60 Minuten im Gefrierfach des Kühlschranks oder im Gefrier-

gerät erstarren lassen. Zwischendurch hin und wieder umrühren, damit sich nichts absetzt.

Maraschino-Eis rausnehmen. In 4 Eisbecher verteilen.

Jeden Eisbecher mit einem Sahnetuff und einer abgetropften Maraschino-Kirsche garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Wann reichen? Als Dessert nach einem festlichen Essen oder als Erfrischung an heißen Sommertagen.

Maraschino-Torte

Für den Biskuitteig:

4 Eigelb,
4 Eßlöffel heißes Wasser,
150 g Zucker,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer Zitrone,4 Eiweiß,100 g Speisestärke,100 g Mehl.

Margarine zum Einfetten.
Für die Maraschino-Creme:

$\frac{1}{4}$ l Milch,
1 Vanillestange,
2 Eßlöffel Speisestärke (20 g),

200 g Butter,
200 g Zucker,
2 Glas (je 2 cl)
Maraschino-Likör.

Außerdem:

200 g Orangenmarmelade.

Für die Garnierung:

12 dünne kandierte Zitronenscheiben,
12 Maraschino-Kirschen (60 g).

Für den Biskuitteig Eigelb und Wasser in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach 100 g Zucker, Salz und Zitronenschale reinrühren. So lange schlagen, bis die Masse weiß und cremig ist.

*Maraschino-Torte.
Jedes Stück wird
mit kandierter
Zitrone und
Maraschino-Kirsche
garniert.*



In einer anderen Schüssel Eiweiß steif schlagen. Dabei nach und nach den restlichen Zucker reingeben.

Eischnee auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Speisestärke und Mehl drüberstreuen und unterheben.

Boden einer Springform von 24 cm Durchmesser mit Pergamentpapier auslegen. Papier leicht einfetten. Teig reingeben. Form in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Tortenboden aus der Form lösen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Creme zubereiten. Dazu Milch mit der aufgeschnittenen Vanillestange zum Kochen bringen. Die Stange rausnehmen. Speisestärke mit wenig Wasser in einer Tasse glatrühren. Milch damit binden und einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und im kalten Wasserbad erkalten lassen. Häufig umrühren, damit keine Haut entsteht. In der Zwischenzeit Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Dann eßlöffelweise die Vanillecreme und den Maraschinolikör reinrühren.

Erkalteten Tortenboden in 3 Platten schneiden.

Zwei Tortenplatten mit je der Hälfte der Marmelade und dann mit einem Drittel der Creme bestreichen. Zusammensetzen. Mit der dritten Platte bedecken. Die Oberseite und die Ränder mit der restlichen Creme bestreichen. 60 Minuten kühl stellen. Dann auf eine Tortenplatte geben. Auf der Oberfläche 12 Stücke markieren. Auf jedes Stück ein kandiertes Zitronenscheibchen und eine Maraschino-Kirsche legen. Torte dann in 12 Stücke schneiden und servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 430.

Margretlis

75 g Butter oder Margarine,
75 g Zucker,
100 g Zuckerrübensirup,
1 Ei,

1 Becher Magermilchjoghurt (150 g),
1 Teelöffel gemahlener Zimt,

1 Teelöffel gemahlene Nelken,

150 g Mehl,
1 Teelöffel Natron,

2 Eßlöffel Erdbeerkonfitüre (40 g),
Margarine zum Einfetten,
50 g abgezogene gehackte Mandeln.

Für den Guß:

200 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Rum (20 g).

3 Eßlöffel Wasser,
50 g Kokosfett.

Für die Garnierung:

20 g Butter,
70 g blättrige Mandeln.

Ein Margretli kann eigentlich nur aus der Schweiz stammen. Es ist die Koseform von Margarete. Für unsere Törtchen mit dem Namen Margretlis läßt sich diese Herkunft nicht mit Sicherheit belegen. Darum werden sie Ihnen aber nicht weniger gut schmecken.

Butter oder Margarine, Zucker, Sirup und Ei in einer Schüssel schaumig rühren. Joghurt zugeben (2 Eßlöffel zurücklassen). Zimt und Nelkenpulver mit dem Mehl zugeben. Natron mit dem restlichen Joghurt und der Erdbeerkonfitüre in einem Schälchen verrühren. Auch unter den Teig rühren. Runde Tortelettförmchen mit einem Durchmesser von 10 cm mit Margarine gut einfetten. Mit Mandeln austreuen. Teig einfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Förmchen aus dem Ofen nehmen. Küchlein sofort vorsichtig aus der Form



Margretlis werden mit einer Glasur aus Puderzucker überzogen.

auf einen Kuchendraht stürzen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für den Guß Puderzucker mit Rum und Wasser in einer Schüssel verrühren. Kokosfett in einem Topf zerlassen und mit der Puderzuckermasse verrühren. Die Küchlein damit bestreichen. Butter in einer Pfanne zerlassen. Mandeln darin goldgelb rösten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Über die noch feuchte Rumglasur streuen. Kühl stellen und fest werden lassen. Ergibt 16 Stück.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 55 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 235.

Marha Gulyás

Ungarisches Gulasch



750 g Rindfleisch (vom Schwanzstück),
50 g Schweineschmalz,
300 g Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
Salz,
2 Tomaten (80 g),
2 grüne Paprikaschoten (200 g),
4 Teelöffel Paprika edelsüß,
1/2 Teelöffel getrockneter Majoran,



Das alles ist Ungarn: Fröhliche Menschen, temperamentvolle Zigeunermusik, anregender Wein und dazu ein vorzügliches, pikant-deftiges Essen. Aber Paprika ist immer dabei.

½ Teelöffel gemahlener Kümmel,
weißer Pfeffer,
¾ l heißes Wasser,
300 g Kartoffeln.
Für die Nudeln:
100 g Mehl,
1 Ei,
1 Eßlöffel kaltes Wasser,
Salz,
1 l Wasser.

Marha Gulyás gehört zu den beliebtesten ungarischen Nationalgerichten. Es ist eine komplette, herzhafteste Mahlzeit aus Fleisch, Kartoffeln und Nudeln (Csipetke). Falls Sie die Csipetke nicht selbst zubereiten wollen, können Sie auch zerkleinerte Spätzle in das Gulyás geben.

Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und in 3 cm große Würfel schneiden. Schweineschmalz in einem großen Bräter erhitzen. Fleisch reingeben. Braten, bis der reichlich hervortretende Saft eingekocht ist.

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln in Scheiben schneiden oder würfeln. Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Zum Rindfleisch geben. In 5 Minuten goldgelb braten.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, würfeln. Stengelsätze dabei entfernen. Paprikaschoten putzen, waschen, abtrocknen und in 3 mm breite Streifen schneiden. Beides zum Fleisch geben. Mit Paprika, Majoran, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Gut umrühren. 5 Minuten schmoren. Heißes Wasser zugeben. Zugedeckt 60 Minuten garen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die geschälten, gewaschenen, abgetropften und grob gewürfelten Kartoffeln zugeben.

In der Zwischenzeit für die Nudeln Mehl auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Wasser und Salz reingeben. Einen festen, aber noch geschmeidigen Teig kneten. Je mehr der Teig durchgeknetet wird, um so besser werden die Nudeln.



Eine herzhafteste Mahlzeit: Marha Gulyás. Es gehört zu den ungarischen Nationalgerichten.

Nudelteig millimeterdünn ausrollen. Mit der Hand in kleine Stücke reißen. Salzwasser aufkochen. Nudeln darin in 5 Minuten beißfest kochen. Auf einem Sieb mit kaltem Wasser ab-

Beilage: Tomaten-, Paprika- oder Kopfsalat. Als Getränk Rotwein oder Bier.

Maria-Kartoffeln

750 g Kartoffeln, Salz,
1 Ei,
1 Eigelb,
geriebene Muskatnuß.
Zum Panieren:
1 Ei,
1 Eiweiß,
50 g Semmelbrösel,
50 g geriebener
Emmentaler Käse oder
Parmesankäse,
1 l Öl oder 750 g
Kokosfett zum Fritieren.

Kartoffeln schälen und waschen. In wenig gesalzenem Wasser in 20 Minuten gar kochen. Wasser abgießen, Kartoffeln gut ausdämpfen. Dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und kalt werden lassen. Ei, Eigelb, Mus-

kat und Salz dazugeben und zu einem glatten Teig rühren. Mit Muskat und Salz abschmecken.

Aus der Kartoffelmasse mit feuchten Händen kleine Kugeln von 2 bis 3 cm Durchmesser formen. Ei und Eiweiß auf einem Teller gut verquirlen. Semmelbrösel und geriebenen Käse auf einem anderen Teller mischen.

Maria-Kartoffeln erst in Ei, dann im Semmelbrösel-Käse-Gemisch wälzen. In auf 175 Grad erhitztem Fett 3 Minuten schwimmend goldgelb ausbacken. Rausnehmen, abtropfen lassen und sofort servieren. Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 380.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Fisch eingelegt auf puertoricanische Art. Als Hauptgericht Filet Dubarry mit Maria-Kartoffeln. Als Getränk Rosé und als Dessert unser Früchtekompott.

TIP

Marha Gulyás ist ein ideales Tiefkühl-Gericht. Aber bitte ohne Kartoffeln und Nudeln einfrieren. Die kocht man und gibt sie frisch ins Gulyás.

schrecken. Gut abtropfen lassen. Kurz vorm Servieren die Nudeln in das heiße Gulyás geben. Kräftig abschmecken.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 580.



Geht schnell und schmeckt prima: Marietta-Salat mit Gurken, Birnen und Mandarin-Orangen.

Marietta-Salat

250 g süßsauer eingelegte Gurken,
1 Glas Piccalilli
(Senfpickles, 220 g),
1 kleine Dose Mandarin-Orangen (190 g),
4 vollreife Tafelbirnen (480 g)
oder 1 Dose Williams-Birnen (440 g).
Für die Marinade:
1 Beutel Mayonnaise (100 g),
2 Eßlöffel Piccalillisaft,
2 Eßlöffel Mandarinensaft,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Piccalillis sind in Senfsoße eingelegte Mixed Pickles. Wenn Sie die nicht bekommen können, nehmen Sie gewöhnliche Mixed Pickles. Abgetropfte Gurken der Länge nach vierteln, die

Viertel in Scheiben schneiden. Piccalillis und Mandarinen (einige zum Garnieren zurücklassen) getrennt auf je einem Sieb abtropfen lassen. Saft auffangen. Piccalillishalbieren. Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse raus- und Birnenviertel auch in Scheiben schneiden.

(Birnen aus der Dose abtropfen lassen, kleinschneiden.) Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

Mayonnaise mit Piccalilli- und Mandarinensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Marinade über den Salat gießen. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Salat vor dem Servieren mit den zurückgelassenen Mandarinenstückchen garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Wann reichen? Mit Toastbrot zum Abendessen.
PS: Hier noch eine Varia-

tion zum Marietta-Salat: Eine kleine Dose Karotten abtropfen lassen. In dünne Scheiben schneiden. Drei Orangen sehr gut schälen. (Schalen aufheben.) Orangenseifen in Streifen schneiden. Mit den Karotten in einer Schüssel mischen. Für die Marinade 2 Eßlöffel Essig mit 3 Eßlöffel Öl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zucker abschmecken. Über den Salat gießen. Orangenschalen noch mal sehr dünn schälen (es darf keine weiße Haut dran sein) und in winzige Streifen (Julienne) schneiden. Über den Salat streuen. Zugedeckt 15 Minuten durchziehen lassen. Kalt servieren.

Marillenkuchen

Für den Teig:
60 g Butter
oder Margarine,

150 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
1 Eßlöffel Rum,
3 Eier,
je 75 g Mehl und
Speisestärke,
Saft und abgeriebene
Schale einer halben
Zitrone.

Butter oder Margarine
zum Einfetten,
Mehl zum Bestäuben.

Für den Belag:

750 g Marillen
(Aprikosen).

Außerdem:

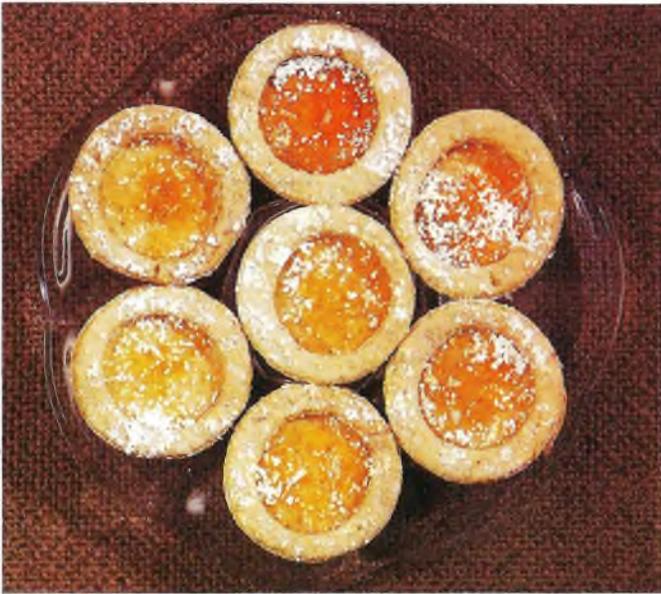
100 g Puderzucker,
2 Glas (je 2 cl)
Aprikosengeist.

Hier haben Sie einen Obstkuchen der Extra-Klasse: Die warm gerührte Biskuitmasse – vom Fachmann Genueser Teig genannt – und der Schnaps-Schuß geben dem Kuchen die besondere Note.

Für den Teig Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen und abkühlen lassen.

Zucker, Vanillinzucker, Rum und Eier im nicht zu heißen Wasserbad schlagen, bis die Masse weiß und cremig ist. Vom Herd nehmen. Schlagen, bis die Masse kalt ist. Mehl und Speisestärke reingeben, unterziehen. Butter oder Margarine, Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale reinrühren.

Boden einer Springform mit Butter oder Margarine einfetten, Mehl drüberstäuben. Teig einfüllen. Marillen waschen, trocknen, halbieren. Steine rausnehmen. Früchte mit der Schnittfläche nach oben auf dem Teig verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 70 Minuten.



Marillenringe böhmisch: Gebäck für Kaffee- oder Teestunde.

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

In den ersten 15 Minuten die Backofentür fingerbreit aufstehen lassen.

Kuchen rausnehmen, erkalten lassen. Aus der Form auf eine Platte stürzen. Vor dem Servieren Puderzucker drübersieben und Apriko-

sengeist drüberträufeln. 10 Minuten ziehen lassen, dann den Kuchen in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 75 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 205.

PS: Wer nicht auf seine schlanke Linie achten muß,

garniert die Stücke mit Sahnerosetten oder reicht Schlagsahne getrennt dazu.

Marillenringe böhmisch

Für den Teig:

500 g Mehl, 1 Ei,
1 Glas (2 cl) Rum,
125 g Zucker,
30 g gemahlene Haselnüsse,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
ausgeschabtes Mark einer halben Vanillestange,
1 Prise Salz,
250 g Butter oder Margarine.

Mehl zum Ausrollen.

Für die Füllung:

200 g Marillenmarmelade.

Zum Garnieren:

30 g Puderzucker.

Marillenringe sind in Böhmen vor allem ein Weihnachtsgebäck. Aber die leckeren Doppeldecker schmecken natürlich auch in der übrigen Jahreszeit: Zu Kaffee, Tee und Punsch. Für den Teig Mehl auf die Arbeitsfläche geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Ei und Rum reingeben. Zucker, Haselnüsse, abgeriebene Zitronenschale, Vanillemark und Salz drüberstreuen. Butter oder Mar-



Ein Obstkuchen der Extra-Klasse ist der Marillenkuchen. Rum gibt ihm die besondere Note.

garine in Flöckchen auf dem Mehlsand verteilen. Von außen nach innen alles rasch zu einem glatten Mürbeteig kneten. Zugedeckt in einer Schüssel 90 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwa 3 mm dick ausrollen. Runde Plätzchen von etwa 6 cm Durchmesser und ebenso viele Ringe (Rand etwa 1 cm breit) ausstechen. Plätzchen und Ringe auf ein ungefettetes Backblech legen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 12 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Gebäck vorsichtig vom Blech lösen. Die noch heißen Plätzchen mit Marmelade bestreichen. Jeweils einen Ring draufsetzen. Puderzucker drübersieben. Ergibt 60 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 85.

PS: Leckermäuler füllen vorm Besieben noch einen Klecks Marillenmarmelade in die Ringmitte oder setzen eine kandierte Kirsche hinein.

Übrigens: In gut schließenden Blechdosen bleibt das Gebäck Wochen frisch.

Marinade

Man nehme Essig wie ein Geiziger, Salz wie ein Weiser und Öl wie ein Verschwender. So heißt eine alte Regel, nach der man Marinaden, also Salatsoßen, die auch Dressings genannt werden, mischen soll. Genau gesagt, rechnet man zwei Teile Öl auf einen Teil Essig.

Man kann der alten Regel auch gleich entnehmen, welches die Grundsubstanzen einer klassischen Salatsoße sind und – in etwa – welche Reihenfolge man beim Zubereiten einhalten sollte. Noch einmal in Detail:

Essig abmessen und in eine Schüssel geben, Salz und eine Prise Zucker reinstreuen und so lange rühren, bis sich beides aufgelöst hat. Die übrigen Gewürzzutaten – wie Senf, geriebener Meerrettich, Tomatenketchup, Zwiebeln oder auch gehackte Kräuter – unterrühren. Dann erst das Öl zugeben und das Ganze gut verrühren.

Die klassische Marinade läßt sich natürlich auf viele Arten abwandeln – allein schon durch ein anderes Öl oder durch einen anderen Essig. Statt Essig kann man Zitronen-, statt Öl saure Sahne, Joghurt oder Mayonnaise nehmen. Übrigens – nicht zu vergessen die fertigen Marinaden: Man bekommt sie in allen Geschmacksrichtungen zu kaufen – sogar passend zu Kartoffelsalat.

PS: Zu den Marinaden gehören auch alle Arten von Fischvoll- und -halbkonserven. Der Handel unterscheidet Kalt-, Koch- und Bratmarinaden.

Kaltmarinaden: Rollmops, Bismarckhering, Delikatfahring usw.

Kochmarinaden: Braterring, geräucherter Seefisch aller Art, Aal, Krabben, Fischsalate usw.

Bratmarinaden: Bratringfilet, Bratrollmops, Fischkoteletts, Fischklöße und -klopse usw.

Marinierte Ente

Anitra in salmi



1 küchenfertige Ente von 1500 g.

Für die Marinade:

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

1 große Zwiebel (50 g),

2 Sardellenfilets aus der Dose (10 g),

1 Knoblauchzehe,

5 grüne Oliven aus dem Glas (25 g),

je $\frac{1}{2}$ Teelöffel

getrockneter Rosmarin,

Oregano und Basilikum,

Salz, weißer Pfeffer,

30 g Margarine oder Öl,

$\frac{1}{4}$ Kästchen Kresse,

1 Eigelb.

Ente muß nicht immer braten. Schmoren Sie doch mal den Vogel in delikater Marinade gar! So macht man's in Umbrien, Italiens kleiner Feinschmecker-Provinz, wo Trüffel wachsen und so manche berühmte Delikatesse ihre Heimat hat.

Ente außen und innen unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtrocknen. In acht Teile zerlegen. In eine Schüssel geben.

Für die Marinade Rotwein in einen Topf gießen. Zwiebel schälen, hacken, Sardellen und geschälte Knoblauchzehe zerdrücken. Zum Rotwein geben. Abgetropfte, gehackte Oliven, Rosmarin, Oregano und Basilikum zufügen. Umrühren, über die Entenstücke gießen. 2 Stunden zugedeckt ziehen lassen.



Erst in Rotwein legen und dann braten. So wird die marinierte Ente zu einer Delikatesse.



*Marinierte Heringe
können Sie immer
essen. Vorausgesetzt,
sie sind so gut
wie diese.
Rezept Seite 264.*

**Nichts ist ungesünder, als allein zu speisen,
seinem bloßen werten Ich gegenüber zu sitzen
und dabei zu lesen oder gar zu denken.**

Karl Julius Weber (1832)

Entenstücke aus der Marinade nehmen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Margarine oder Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Ententeile darin rundherum in 10 Minuten goldgelb anbraten. Dann die Marinade angießen. Fleisch zugedeckt in 60 Minuten gar schmoren. Bei Bedarf noch Rotwein angießen.

Fleisch rausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit abgespülter und trockengetupfter Kresse garnieren. Soße durch ein Sieb gießen, Fett abschöpfen, Eigelb reinrühren, abschmecken und getrennt zur Ente reichen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 835.

Beilagen: Gegrillte Tomaten oder Bleichsellerie und Makkaroni. Als Getränk empfehlen wir einen weißen Chianti oder Valpolicella. Es schmeckt aber auch ein trockener Orvieto, Umbriens berühmter Weißwein, dazu.

Marinierte Heringe

Bild Seite 263

8 küchenfertige Salzheringe von je 200 g,
3 Zwiebeln (120 g),
1 Gewürzgurke (50 g),
1 Sträußchen Dill,
1 Eßlöffel Kapern (15 g).
Für die Marinade:
 $\frac{1}{8}$ l Weinessig,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,

2 Lorbeerblätter,
10 Pfefferkörner,
3 Nelken,
1 Eßlöffel Zucker (10 g).
Zum Garnieren:
2 Stengel Petersilie.

Rogen und Milch (falls vorhanden) mitverwenden. Mit den Heringen unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Über Nacht in kaltes Wasser legen, damit das überschüssige Salz ausziehen kann.

Am nächsten Tag abtropfen lassen. Heringe häuten und entgräten, dabei die Schwänze und Flossen entfernen. Filets unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen.

Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Gewürzgurke auch in Scheiben schneiden. Dill abrausen. Trockentupfen.

Heringsfilets, Zwiebeln, Gewürzgurke, Dill und Kapern in ein großes Glas, eine Porzellanschüssel oder einen Steinguttopf schichten. Heringsrogen abspülen, auch einschichten.

Für die Marinade Essig, Wasser, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Nelken und Zucker aufkochen. Erkalten lassen.

Heringsmilch hacken und durch ein feines Sieb streichen. In die kalte Marinade rühren. Eingeschichtete Heringsfilets damit übergießen. Gefäß mit einem Deckel oder Alufolie verschließen. Kühl stellen. Mindestens 24 Stunden durchziehen lassen. Heringsfilets abtropfen lassen. Auf eine Platte legen. Mit abgespülter, trockengetupfter und zerpfückter Petersilie garnieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 485.

Beilagen: Bratkartoffeln, Pellkartoffeln oder Graubrot. Als Getränk paßt kaltes Bier.

Marinierte Hühnerbrüstchen

Gallina en Escabeche

1000 g Hühnerbrüstchen,
3 Zwiebeln (120 g),
250 g Möhren,
2 frische Pfefferschoten (40 g),
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
12 Pfefferkörner,
Salz,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein.

Für die Marinade:
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
knapp $\frac{1}{8}$ l Kräuteressig,
1 Eßlöffel Tomatenketchup (20 g),
6 Tropfen Tabascoße,
Salz.

Zum Garnieren:
2 hartgekochte Eier,
1 Sträußchen Petersilie,
12 schwarze Oliven aus dem Glas (60 g).

Hühnerbrüstchen abspülen, trockentupfen. Zwiebeln schälen. Möhren putzen und waschen. Beides in Scheiben schneiden. Pfefferschoten entkernen, waschen, abtrocknen und hacken. Öl in einen Topf gießen. Hühnerbrüstchen reinlegen. Zwiebelringe, Möhrenscheiben, gehackte Pfefferschoten und Pfefferkörner draufgeben. Salzen. Wein angie-

ßen. Topf schließen. Zutaten zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze in 30 Minuten garen. Hühnerbrüstchen rausnehmen. Häuten. Fleisch von den Knochen lösen. In eine Schüssel legen und abkühlen lassen.

Für die Marinade Hühnerkohlsud durch ein Sieb gießen. $\frac{1}{8}$ l abmessen. Mit Olivenöl, Kräuteressig, Tomatenketchup und Tabascoße verrühren. Mit Salz abschmecken. Hühnerbrüstchen damit übergießen. Für mindestens 12 Stunden zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Zum Garnieren hartgekochte Eier schälen und achteln. Petersilie abrausen und trockentupfen. Abgetropfte Oliven halbieren, eventuell entkernen. Hühnerbrüstchen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten. Mit Eiachteln, Petersilie und Oliven garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühl- und Marinierzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 545.

Wann reichen? Zum Abendessen mit Stangenweißbrot oder Toast mit Butter. Dazu paßt ein fülliger Pfälzer Weißwein.

Mark

Mark oder Knochenmark ist der fett- und lezithinreiche Inhalt der Knochen. Bei Röhrenknochen ist das Mark gelblich und halbflüssig, bei anderen Knochen rötlich-fleischfarben und vonsalbigere Konsistenz. Mark wird als Suppenein-



Marschöberlsuppe aus Österreich. Schöberl sind gebackene, in Rauten geschnittene Suppen-Einlagen, die sehr gut schmecken.

lage und feines Bratfett genommen. Siehe auch unser Rezept Bouillon mit Mark.

Markklößchen

Siehe Fleischbrühe mit Markklößchen.



Melk, Bezirksstadt in Niederösterreich an der Donau. Die Stiftskirche, 1702 erbaut, ist ein Meisterwerk aus der Barockzeit.

Markschöberlsuppe



750 g Beinflfleisch vom Rind,
500 g Suppenknochen vom Rind,
2 l Wasser,
5 Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt, Salz,
1 Bund Suppengrün.
Für die Marschöberl:
60 g rohes Rinderknochenmark,
2 Eiweiß, 1 Prise Salz,
2 Eigelb,
½ Bund Petersilie,
40 g Mehl.
Margarine zum Einfetten,
Mehl zum Bestäuben.
Zum Garnieren:
½ Bund Petersilie.

Die Grundlage dieser österreichischen Spezialität bildet eine klare Rindfleischbrühe, die mit ganz beson-

derer Liebe und Sorgfalt zubereitet wird. In Österreich schätzt man Suppen, vor allem eine tadellos klare, bernsteinfarbene Rinderbrühe, die im Gegensatz zur Kraftbrühe nicht vollkommen entfettet ist. Rindfleisch und Knochen unter kaltem Wasser abspülen. In einem Topf mit kaltem Wasser, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Salz zum Kochen bringen. 2 Stunden bei schwacher Hitze sieden lassen. Suppengrün putzen und waschen. Abtropfen lassen. 45 Minuten vor Ende der Garzeit reingeben. Rindfleischbrühe durchsieben. Abschmecken und warm stellen. Für die Marschöberl Knochenmark fein würfeln. Eiweiß mit Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelb und gewaschene, trockengeputzte und gehackte Petersilie zufügen. Mehl drübersieben. Alles vorsichtig unter das Eiweiß ziehen. Ein Backblech einfetten, mit Mehl bestäuben. Die Masse fingerdick draufstrei-

chen. Mit gewürfeltem Knochenmark bestreuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.
Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
Marschöberl auf einen Bogen Pergamentpapier stürzen. In etwa 4 cm lange Rauten schneiden. In eine vorgewärmte Terrine oder in Suppentassen legen. Mit kochendheißer Rindfleischbrühe übergießen. Petersilie abbrausen, trockentupfen und kleinschneiden. Über die Suppe streuen und sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden und 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 395.
Unser Menüvorschlag: Vorweg Marschöberlsuppe, dann Brathähnchen auf Gemüse und Kartoffelkroketten. Als Dessert: Aprikosencreme. Als Getränk paßt ein leichter Wein aus dem Rheingau.



Import aus der Küche des Vorderen Orients: Markat Left. Ein tunesisches Gemüsegericht mit Paprika, Tomaten und Rettich.

Markat Left

Tunesisches Gemüsegericht



2 Zwiebeln (80 g),
350 g Hammelfleisch ohne
Knochen aus der Keule,
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz,
Paprika edelsüß,
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,

1 weißer Rettich (330 g),
2 grüne Paprikaschoten
(160 g),
1 Dose Tomaten (360 g),
1 Bund Petersilie.

Markat Left kommt aus Tu-
nesien. Da sind viele Gerich-
te fettreich pikant, manch-
mal sogar zu scharf. Markat
Left aber ist auch was für
europäische Gaumen.
Zwiebeln schälen und in
Ringe schneiden.
Fleisch unter kaltem Was-
ser kurz abspülen, mit
Haushaltspapier trocken-
tupfen und in 2 cm große
Würfel schneiden. Öl in

einem Topf erhitzen. Das
Fleisch darin rundherum in
5 Minuten goldbraun an-
braten. Zwiebeln zugeben
und auch goldbraun wer-
den lassen. Mit heißer
Fleischbrühe aufgießen.
Gewürze zugeben. Zuge-
deckt 8 Minuten schmoren
lassen.

Rettich putzen, waschen,
abtropfen lassen und in
hauchdünne Scheiben
schneiden. Paprikaschoten
halbieren, putzen, abspü-
len, abtrocknen und in
dünne Streifen schneiden.
Mit den Rettichscheiben
zum Fleisch geben. 20 Mi-
nuten bei schwacher Hitze

zugedeckt kochen lassen.
5 Minuten vor Ende der
Garzeit die abgetropften
Tomaten zugeben.
Petersilie unter kaltem
Wasser abbrausen, mit
Haushaltspapier trocken-
tupfen und fein hacken.
Gemüsegericht abschmek-
ken. In eine vorgewärmte
Schüssel füllen, mit Peter-
silie bestreut servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
385.
Beilagen: Tomatensalat,
Reis oder Salzkartoffeln.
Als Getränk empfehlen wir
einen roten Landwein.

Markgräfin-Kartoffeln

1000 g Kartoffeln,
Salz, 2 Eier,
1 Dose Tomatenmark
(80 g),
1 kräftige Prise
geriebene Muskatnuß,
Margarine zum
Einfetten,
4 Eßlöffel blättrige
Mandeln (40 g).

Kartoffeln schälen, waschen und in gesalzenem Wasser in 25 Minuten gar kochen.

Abgießen. Noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Eier und Tomatenmark zufügen. Alles mit dem Schneebesen oder Handrührgerät gut verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Kartoffelteig in einen Spritzbeutel mit großer Tülle füllen.

Ein Backblech mit Margarine einfetten. 20 kegelförmige Teighäufchen draufspritzen. Mit blättrigen Mandeln bestreuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 12 Minuten.
Elektroherd: 250 Grad.
Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Markgräfin-Kartoffelnrausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

Unser Menüvorschlag: Voreweg Champignoncremesuppe (selbst gemacht oder aus der Dose). Als Hauptgericht Hasenrücken flambiert mit Rosenkohl und Markgräfin-Kartoffeln. Zum Abschluß empfehlen wir Ihnen unser Fruchtgelee. Als Getränk reichen Sie einen Rotwein, zum Beispiel einen Ahr-Burgunder.

PS: Schneller geht's, wenn Sie Kartoffelpüree aus dem Paket mit $\frac{1}{2}$ l Wasser und $\frac{1}{8}$ l Milch zubereiten und wie im Rezept angegeben weiterverarbeiten.



Typisches Gericht aus der Mark Brandenburg: Märkischer Topf. Teltower Rübchen gehören dazu.

Märkischer Topf

500 g
Teltower Rübchen,
60 g Butter,
1 Eßlöffel Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz,
375 g frische Steinpilze,
Zwiebelsalz,
750 Rinderfiletspitzen,
2 Zwiebeln
(je 40 g),
4 Eßlöffel Öl
(40 g),
1 Eßlöffel Mehl,

$\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
frisch gemahlener weißer
Pfeffer.

Teltower Rübchen brauchen Sandboden. Und der ist bekanntlich in der Mark Brandenburg ausreichend vorhanden. Dieses Gericht trägt seinen Namen also durchaus zu Recht. Teltower Rübchen schaben, in kaltem Wasser waschen und abtrocknen. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Zucker reinstreuen, in 2 Minuten goldgelb

rösten. Rübchen zufügen, kurz darin schwenken. Die Fleischbrühe angießen, salzen. 45 Minuten leicht kochen lassen.

In der Zwischenzeit Steinpilze putzen, dabei von größeren Pilzen Haut und Lamellen entfernen. Dann die Pilze waschen, abtropfen lassen, halbieren, die größeren vierteln. Restliche Butter in einem Topf erhitzen. Pilze reingeben, mit Salz und Zwiebelsalz würzen. Bei schwacher Hitze 10 Minuten dünsten. Filetspitzen mit Haushaltspapier abtupfen. In $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schnei-

den. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch reingeben. Bei starker Hitze rundherum in 2 Minuten braun braten. (Das Fleisch muß innen rosig sein.) Rausnehmen. Warm stellen.

Gewürfelte Zwiebeln in dem Bratfett in 5 Minuten goldgelb braten. Mehl drüberstäuben. Noch 2 Minuten braten. Unter Rühren heiße Fleischbrühe und saure Sahne angießen. 5 Minuten leise kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Gebratene Filetscheiben reinlegen und kurz erhitzen. Auf einer vorgewärzten Platte mit abgetropften Teltower Rübchen und Steinpilzen anrichten.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 555.

Beilagen: Kopfsalat und Petersilienkartoffeln.

PS: Wenn Sie keine frischen Steinpilze bekommen, nehmen Sie einfach die aus der Dose.

Marmeladenauflauf

Suflet Owocowy
Für 6 Personen



20 g Butter,
25 g Zucker,
½ Glas Aprikosenmarmelade (225 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft (20 g),
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
3 Eiweiß,
50 g gehackte Mandeln.

Eine süße Überraschung aus Polen, für deren Zubereitung sich jede beliebige Fruchtarmelade eignet.

Butter in einem Topf zerlassen. 6 Auflaufförmchen damit bepinseln. Zucker reingeben und über die ganze Innenfläche verteilen. Aprikosenarmelade in ei-

nem Topf mit Zitronensaft verrühren. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen. Abgeriebene Zitronenschale reinrühren. Etwas abkühlen lassen.

Eiweiß sehr steif schlagen. Eßlöffelweise die Marmelade unterheben. Schlagen, bis die Masse ganz steif ist. Gehackte Mandeln zugeben.

Auflaufförmchen bis zum Rand mit Schaummasse füllen. Auf einem Backblech oder Kuchenrost in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad.

Gasherd: Stufe 2 oder knapp ⅓ große Flamme.

Rausnehmen und sofort servieren, sonst fällt's zusammen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Wann reichen? Mit Vanille- oder Weinschaumsoße als Dessert.

Marmeladenkuchen

Marmalade Cake



100 g Butter,
150 g feiner Zucker,
4 Eigelb,
350 g Mehl,
3 Teelöffel Backpulver,
⅛ l Buttermilch,
1 Prise Salz,
1 Glas bittere Orangenarmelade (450 g),
1 Eßlöffel Gin,
4 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.

Orangenarmelade gibt dem ausgefallenen Kuchen aus den häuslichen Backstuben Nordamerikas sein herb-süßes Aroma. Aber er schmeckt auch mit anderen Marmeladen.

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Zucker und Eigelb nach und nach zugeben. Mehl mit Backpulver mischen. Abwechselnd mit der Buttermilch reinrühren. Salz, Orangenarmelade und Gin untermischen. Eiweiß in einer Schüssel sehr steif schlagen. Zum Schluß locker unterziehen.

Eine Springform mit einem Durchmesser von 24 cm mit Margarine gut einfetten. Teig reingeben und glattstreichen.

In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 75 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Kuchen etwas abkühlen lassen. Dann den Rand lösen. Nach dem Erkalten aus der Form auf eine Platte gleiten lassen. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 360.



So lieben die Polen Desserts: Duftig, süß und im Ofen gebacken wie dieser Marmeladenauflauf.

Marmor- kuchen

250 g Butter oder
Margarine,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
250 g Zucker,
4 Eier, 500 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
50 g gehackte Mandeln,
50 g Blockschokolade,
40 g Kakao,
2 Eßlöffel Rum,
4 Eßlöffel Milch,
Margarine zum Einfetten,
2 Eßlöffel Puderzucker.

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Vanillinzucker, Salz und eßlöffelweise 200 g Zucker zufügen. Nacheinander die Eier reinrühren. Mehl und Backpulver mischen. Abwechselnd mit der Milch unterrühren. Ein Drittel des Teiges abnehmen. In den übrigen Teig die Mandeln mischen.

Blockschokolade in eine Schüssel reiben. Mit Kakao, dem restlichen Zucker, Rum und Milch mischen. Unter das abgenommene Teigdrittel rühren.

Eine Napfkuchenform (24 cm Durchmesser) einfetten. Erst die Hälfte des hellen Kuchenteiges, dann den dunklen Teig und darauf den restlichen hellen Teig einfüllen. Mit einer Gabel oder einem Holzstiel spiralförmig durch den eingeschichteten Teig ziehen. So kommt die Marmorierung zustande. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Etwas abkühlen lassen. Dann auf einen Kuchendraht stürzen. Mit Puderzucker bestäuben. Ganz abkühlen lassen. Vor dem Servieren in 20 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 290.



In keinem Land gibt es so viele Kuchen wie in Amerika. Der Marmeladenkuchen gehört dazu.



Wer kennt ihn nicht, den guten Marmorkuchen. Am allerbesten schmeckt der selbstgemachte.

Marokkanisches Huhn

1 Poularde von 1500 g,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
3 Zwiebeln (120 g),
¼ Teelöffel gemahlene Nelken, Salz,
schwarzer Pfeffer,
2 Messerspitzen gemahlene Kurkuma,
1 Messerspitze Zimt,
½ l heiße Hühnerbrühe (Fertigprodukt),
2 Teelöffel Mehl (10 g),
Saft einer halben Zitrone.
Für die Garnierung:
5 Zitronenscheiben,
4 Stengel Petersilie.

Kurkuma ist ein Gewürz, das aus den Wurzeln eines in Ostasien heimischen Ingwergewächses gewonnen wird. Man nennt es auch Gelb- oder Gilbwurz. Denn es enthält einen großen Anteil an gelbem Farbstoff.

Poularde innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In 8 Stücke zerteilen.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Poulardenstücke darin von allen Seiten in 8 Minuten braun braten.

Zwiebeln schälen und grob würfeln. Auch in den Topf geben. Geflügelteile rundherum mit den Gewürzen bestäuben. Hühnerbrühe angießen. Zugedeckt 45 Minuten schmoren lassen.

Geflügelteile rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Mehl mit wenig kaltem Wasser verrühren. Bratfond damit binden. 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Etwas Soße über die Geflügelteile gießen. Mit Zitronenscheiben und gewaschener, trockengetupfter und zerpflückter Petersilie garnieren. Restliche Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 765.



Marokkanischer Sardinen-Reis-Salat: Palmenherzen, Paprikaschoten und Gurken gehören dazu.

Marokkanischer Sardinen-Reis-Salat



150 g Langkornreis, Salz,
¾ l Wasser,
50 g tiefgekühlte Erbsen,
2 Dosen Ölsardinen ohne Haut und Gräten (320 g),
1 kleine Dose Palmenherzen (220 g),
2 Paprikaschoten (240 g),
2 kleine Essiggurken (120 g).

Für die Marinade:
3 Eßlöffel Ölsardinenöl (30 g),
3 Eßlöffel Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Messerspitze Paprika edelsüß,
1 Prise getrockneter Majoran,
1 Messerspitze Safran.

Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abbrausen. Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Reis reinstreuen. Kurz aufkochen lassen und in 20 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.

Tiefgekühlte Erbsen nach Vorschrift auftauen lassen. In der Zwischenzeit Ölsardinen und Palmenherzen getrennt auf ein Sieb geben. Abtropfen lassen. Ölsardinenöl auffangen. Paprikaschoten halbieren, putzen, abspülen, trockentupfen und in 3 mm dicke Streifen schneiden. Essiggurken fein würfeln.

Reis auf einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Erbsen auch auf ein Sieb geben. Palmenherzen in dünne Scheiben schneiden.

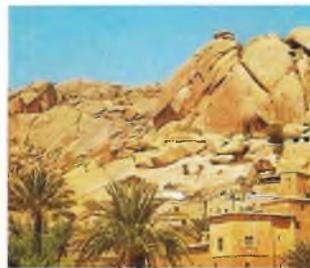
Für die Marinade Sardinenöl und Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika, Majoran und Safran in einer Schüssel verrühren. Reis, Erbsen, Palmenherzen, Paprikaschoten und

Essiggurken reingeben. Mischen.

Ölsardinen halbieren und vorsichtig unterheben. Zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. In einer Schüssel anrichten, eventuell noch mal nachwürzen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 455.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als Abendessen mit Vollkornbrot und Butter. Als Getränk paßt ein kaltes Bier.



Ein romantisches Bild aus zyklopenhaftem Granitgeröll: Tafraoute in Marokko.



Der schwere, alte Wein macht Marsala-Schnitzel so pikant.

Marsala-Schnitzel

Maronen

Siehe Kastanien.

Marsala-Schnitzel

Scaloppine alla Marsala



4 kleine Kalbsschnitzel
von je 100 g,
4 kleine Schweineschnitzel
von je 100 g,
Salz,
Curry, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Mehl zum
Wenden,
60 g Margarine oder
6 Eßlöffel Öl (60 g),
3 Glas (je 2 cl) Marsala,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Saft einer halben Zitrone.
4 Cocktailkirschen (20 g),
1 Scheibe Ananas aus der
Dose (80 g),
1 Bund Petersilie.

Marsala ist ein goldgelber Dessertwein. Er kommt aus Sizilien, wo er in den Provinzen Palermo und Trapani aus Cattarato- und Insoliatrauben gekeltert und dann noch mindestens 2 bis 5 Jahre gelagert wird. Er ist besonders wegen seiner nachhaltigen Blume beliebt.

Kalbs- und Schweineschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen und mit dem Handballen flachklopfen. Mit Salz, Curry und Pfeffer würzen, in Mehl wenden. Die Hälfte der Margarine oder des Öls in einer Pfanne erhitzen.

Schweineschnitzel 4 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten. Rausnehmen und warm stellen. Restliches Fett in der Pfanne erhitzen. Kalbsschnitzel darin 3 Minuten auf jeder Seite braten. Rausnehmen und auch warm stellen. Bratfond mit 2 Glas Marsala ablöschen. 5 Minuten einkochen lassen. Fleischbrühe in den Bratfond rühren. Zitronensaft und

Marokkanisches Huhn wird mit Zimt und Kurkuma, einem Gewürz aus Ostasien, abgeschmeckt.



restlichen Marsala zugeben. Aufkochen. Soße abschmecken.

Cocktailkirschen und Ananasscheibe kurz abtropfen lassen. Ananasscheibe in 8 Stücke schneiden.

Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und in kleine Sträußchen zupfen. Schnitzel auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit etwas Soße begießen. Mit Ananassstückchen, Cocktailkirschen und Petersilie garnieren. Restliche Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Ei. Marsala-Schnitzel mit Broccoli und Reis. Apfelsalat süß als Dessert.

Marseiller Fischgericht

Siehe Bouillabaisse.

Marshmallow-Schnitten

40 g Butter,
250 g Marshmallows,
1 Päckchen Vanillinzucker,
100 g Vollmilchschokolade,
100 g Reis-Krispies,
Margarine zum Einfetten.

TIP

Marshmallow-Masse sofort auf dem Backblech verteilen, sonst wird sie hart und läßt sich nicht mehr verstreichen.

Butter in einem Topf zerlassen. Marshmallows, Vanillinzucker und zerbröckelte Schokolade zugeben. Unter Rühren schmelzen lassen. Topf vom Herd nehmen. Reis-Krispies reinstreuen und mit der Marshmallow-Masse verrühren. Die noch warme Masse (2 cm dick) auf ein gefettetes Backblech streichen. 60 Minuten kalt stellen.

Die Masse dann in 7 cm lange, 5 cm breite Schnitten schneiden. Ergibt 15 Stück.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 95.

Martini Dry

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) trockener Wermut,
2 Glas (je 2 cl) Gin,
1 Spritzer Angostura,
1 Spritzer Orangebitter,
1 Olive.

Der klassische Martini besteht aus einem Teil trockenem Wermut und einem Teil Gin. So jedenfalls trank man ihn um 1860. Die meisten Martini-Trinker haben heute zwar ihr eigenes Rezept. Aber probieren Sie trotzdem einmal diese Mischung.

In einem Mischglas Eiswürfel, Wermut, Gin, Angostura und Orangebitter gut verrühren. In ein Cocktail-Glas abseihen. Eine Olive reingeben.

Martini Limone

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl) Wermut weiß,
Saft einer Limone,
Sodawasser zum Auffüllen.

Eiswürfel und Wermut mit Limonensaft in einem Mischbecher verrühren. In einen Tumbler gießen. Mit Sodawasser auffüllen und mit einem Strohalm sofort servieren.

Martini Medium

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
je 1 Glas (je 2 cl) trockenen Wermut, Gin und roten Wermut,
1 Zitrone,
1 Olive.

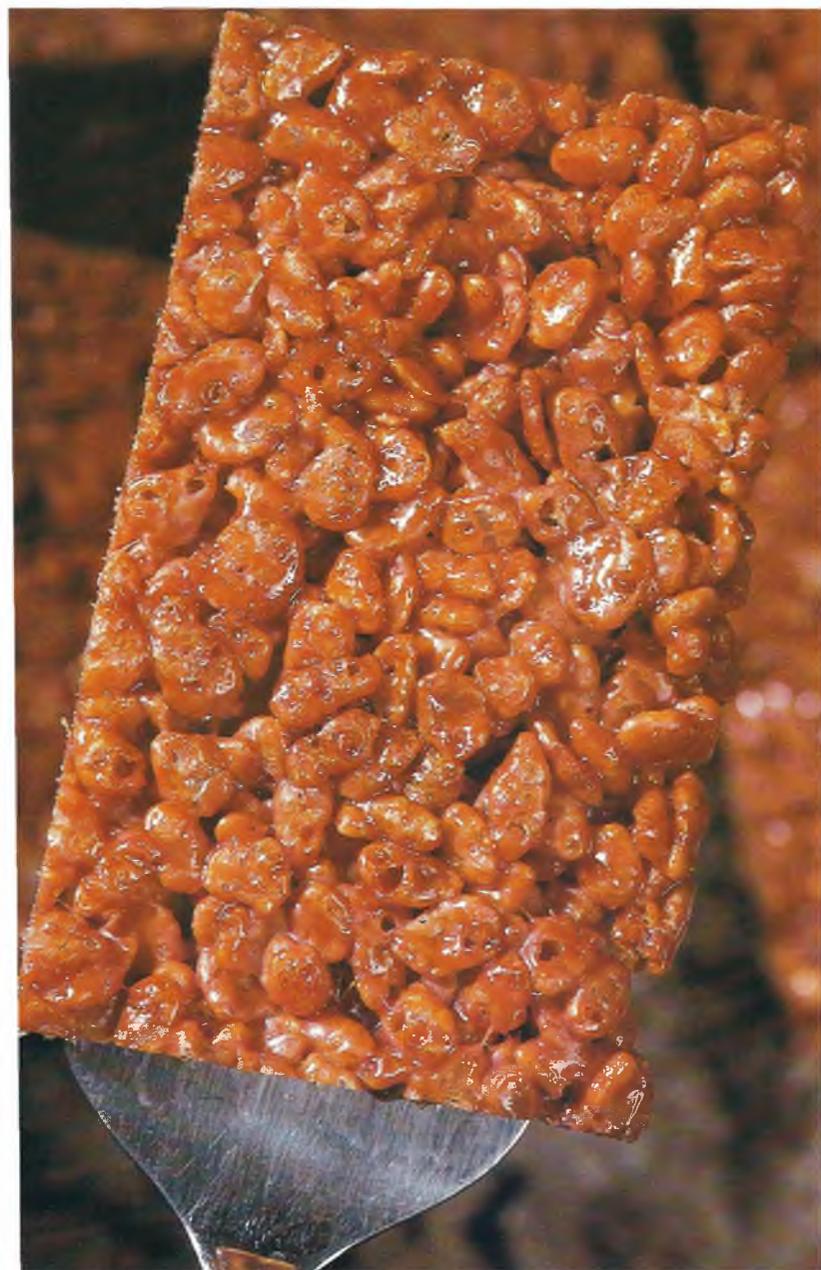
Eiswürfel, trockenen Wermut, Gin und roten Wermut in einem Mischglas gut verrühren. Zitrone zur Hälfte dünn schälen, so daß eine Spirale entsteht. Mit der anderen Schalenhälfte ein Cocktail-Glas ausspritzen. Martini Medium in das Glas abseihen. Eine Olive reingeben. Zitronenspirale an den Glasrand hängen.

Martini Sweet

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
3 Glas (je 2 cl) süßer Wermut,
3 Glas (je 2 cl) Gin,
1 Cocktailkirsche.

Eiswürfel mit Wermut und Gin in einem Mischbecher verrühren. In ein Cocktail-Glas abseihen. Cocktailkirsche reingeben. Sofort servieren.



Mit Schokolade und Reis-Krispies: Marshmallow-Schnitten.



Klassischer Martini Dry: Wermut, Gin und Oliven reingeben.



Zum Martini Limone gehören Limonensaft und Sodawasser.

Marzipan

Marzipan – da denkt man gleich an Lübeck, die norddeutsche Hansestadt an der Travemündung. Lübecker Marzipan ist zu einem Gattungsbegriff geworden. Auch ein Nürnberger oder Kölner Konditor kann Lübecker Marzipan herstellen, wenn sein Erzeugnis bestimmte Qualitätsmerkmale aufweist. Das echte Lübecker Marzipan verdankt seinen Ruf Johann Georg Niederegger, der als junger Konditorgeselle Ende des 18. Jahrhunderts in die Hansestadt kam und das Haus gleichen Namens an der Breiten Straße gründete. Er betrieb die Marzipanherstellung mit viel Erfolg. Regelmäßig belieferte er zu Weihnachten den Zarenhof in Petersburg mit einem Dutzend Marzipangänsen in Lebensgröße. Neben dem Lübecker ist auch das Königsberger Marzipan eine weitbekannte Köstlichkeit. Seine Eigen-

heit: Es wird zum Schluß leicht überbacken. So wird Marzipan gemacht:

250 g geschälte Mandeln,
250 g Puderzucker,
5 Eßlöffel Rosenwasser,
3 Tropfen Bittermandelöl,
Puderzucker zum Ausrollen.
Zum Garnieren:
100 g Kuvertüre,
1 Eßlöffel Puderzucker (10 g),
½ Teelöffel Zitronensaft,
100 g kandierte Früchte.

Mandeln zweimal durch die Mandelmühle drehen, damit sie möglichst fein sind. Puderzucker durchsieben. Beides mit Rosenwasser und Bittermandelöl in einer Schüssel mischen, bis sich ein fester und geschmeidiger Teig bildet. Die Arbeitsfläche mit Puderzucker bestäuben. Marzipan ½ cm dick ausrollen. Beliebige kleine Formen wie Herzen, Taler, Sterne, Kränze, Würfel oder Drei-

ecke ausstechen. Auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen trocknen lassen. Trockenzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 140 Grad. Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme. Marzipanfiguren auf einen Kuchendraht legen. Kuvertüre im heißen Wasserbad schmelzen. Einen Teil des Marzipans mit Kuvertüre überziehen. Für den Rest Puderzucker in einer Schüssel mit Zitronensaft verrühren. Etwas Guß auf die Marzipanfiguren strei-

chen. Gehackte kandierte Früchte draufsetzen. Alles trocknen lassen. Einzeln in Cellophanpapier einwickeln und in gut schließenden Dosen aufbewahren. Ergibt etwa 100 Stück. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 30. PS: Marzipan läßt sich auch zu beliebigen anderen Figuren, Tieren, Früchten usw. verarbeiten. Man kann auch geschnitzte Holzmodel, die man vorher mit Puderzucker bestäubt, zum Formen benutzen. Nach einem leichten Schlag fällt das modellierte Marzipan heraus. Ränder glattschneiden und trocknen lassen.

Marzipan, Braun

Siehe Braun-Marzipan.

Marzipan, Königsberger

Siehe Königsberger Marzipan.

TIP

Als Füllung für alle Gebäckarten können Sie Rohmarzipan verwenden. Geht noch schneller und schmeckt auch sehr gut.



Marzipanblätter, aus Mürbeteig gebacken, werden dann gefüllt und mit Rumglasur überzogen.

Marzipanblätter

400 g Mehl,
200 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 Ei,
200 g Butter,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten,
250 g Rohmarzipan,
100 g Puderzucker,
1 Glas (2 cl) Rum,
2 Eßlöffel Zucker (30 g),
125 g Aprikosenmarmelade.
Für den Guß:
100 g Puderzucker,
1 Glas (2 cl) Rum,
1 Eßlöffel Wasser.

Mehl mit Zucker und Salz auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei reingeben. Butter in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Mit kühlen Händen rasch zu einem Mürbeteig arbeiten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Mit einem Förmchen Blätter von 6 cm Länge und 4 cm Breite ausstechen. Backblech mit Margarine einfetten. Blätter drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Während der Backzeit Marzipanrohmasse und Puderzucker mit dem Rum in einer Schüssel zu einem Teig kneten. Zucker auf der Arbeitsfläche verteilen. Marzipanteig darauf 3 mm dick ausrollen. Genauso große Blätter wie beim Teig ausstechen.

Mürbeteigblätter aus dem Ofen nehmen und dünn mit Marmelade bestreichen. Je ein Marzipanblatt zwischen zwei Teigblätter legen. Für den Guß Puderzucker, Rum und Wasser verrühren. Marzipanblätter damit überziehen. Trocknen lassen. Ergibt 44 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 135.

Marzipan-Kartoffeln

250 g Mandeln,
250 g Puderzucker,
1 Prise Salz,
Saft einer halben Zitrone,
4 Eßlöffel Rosenwasser,
50 g Speisestärke,
20 g Kakao.

Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, trocknen lassen und zweimal durch die Mandelmühle drehen.

In eine Schüssel geben. Mit Puderzucker, Salz, Zitronensaft, Rosenwasser und Speisestärke zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Walnußgroße Kugeln formen, in Kakao wälzen und mit einem Zahnstocher

Augen reindrücken. Mit dem Messer die Kartoffeln oben dreieckig einschneiden, so daß sie aufgeplatzten Pellkartoffeln gleichen. Einige Tage trocknen lassen. Ergibt 40 Stück.

Vorbereitung: Ohne Trockenzeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Trockenzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 60.

Marzipan-Kirsch-Törtchen

Für den Teig:

125 g Mehl,
125 g gemahlene Mandeln,
125 g Margarine,
1 gekochtes Eigelb, 1 Ei,
1 Teelöffel Zimt,
1 Messerspitze Backpulver,
1 Prise Salz.

Mehl zum Ausrollen.

Außerdem:

500 g Sauerkirschkonfitüre,
125 g Rohmarzipan,
60 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Zucker,
1 Glas (2 cl) Kirschwasser,
50 g Schokoladenstreusel.

Mehl und Mandeln in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Margarine in Flöckchen auf dem Mehl verteilen. Durch ein Sieb passiertes Eigelb, aufgeschlagenes Ei, Zimt, Backpulver und Salz in die Mulde geben. Schnell mit kühlen Händen von außen nach innen zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Törtchenformen von 7 cm Durchmesser damit auskleiden. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Törtchen auf einen Kuchendraht stürzen und auskühlen lassen. Mit Kirschkonfitüre füllen.

Rohmarzipan mit Puderzucker geschmeidig kneten. Arbeitsfläche mit dem Zucker bestreuen. Marzipan darauf 3 mm dick ausrollen. Kreise in Törtchengröße ausstechen. Kirschtörtchen damit belegen. Mitte kreuzweise einschneiden, damit die Füllung zu sehen ist. Ränder mit Kirschwasser bestreichen und mit Schokoladenstreusel bestreuen. Ergibt 16 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 300.

Marzipanmakronen

2 Eiweiß,
125 g Puderzucker,
1 Prise Salz,
250 g Rohmarzipan,
50 g Zwiebackbrösel,
Margarine zum Einfetten,
100 g Kuvertüre.

Eiweiß in einer Schüssel sehr steif schlagen. Zum Schluß Puderzucker und Salz drunterschlagen. Rohmarzipan in einer Schüssel mit den Händen geschmeidig kneten. Eischnee und Zwiebackbrösel mit dem Löffel reinmischen. Backblech mit Margarine einfetten. Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen Teig draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die zweitoberste Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 160 Grad.
Gasherd: Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme. Blech aus dem Ofen nehmen. Makronen vorsichtig ablösen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen. Abgekühlte Makronen damit halb bestreichen. Trocknen lassen. Ergibt 40 Stück.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 60.

Marzipanstriezel

Für den Teig:
500 g Mehl, 50 g Hefe,
4 Eßlöffel Zucker,
knapp $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
125 g Margarine, 3 Eier,
Salz.

Mehl zum Ausrollen.
Für die Füllung:
500 g gemahlene Mandeln,
3 Tropfen Bittermandelöl,
350 g Puderzucker,
6 Eßlöffel Rosenwasser,
1 Ei, 1 Eigelb.
1 Eiweiß zum Bestreichen.
Margarine zum Einfetten.
Zum Bestreichen und Bestäuben:
2 Eßlöffel Wasser,
2 Eigelb,
50 g Puderzucker.

Für den Teig Mehl in eine tiefe Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Etwas



Marzipanmakronen, eine Überraschung für die nächste Kaffeestunde.

Zucker draufstreuen. $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch zugeben. Margarine in Flöckchen auf den Mehrrand setzen. Restlichen Zucker drüberstreuen. Mit einem Holzlöffel etwas Mehl vom Rand reinrühren. Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Restliche lauwarme Milch, die Eier und Salz in den Vorteig geben. Von der Mitte aus verrühren. Dann zu einem geschmeidigen Teig kneten. Schlagen, bis er sich vom Schüsselboden löst. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf 1 cm dick ausrollen. Für die Füllung Mandeln, Bittermandelöl, Puderzucker, Rosenwasser, Ei und Eigelb zu einem Marzipanteig mi-

sehen. Teigplatte mit Eiweiß und Füllung bestreichen. Backblech mit Margarine einfetten. Striezel darauf 60 Minuten gehen lassen. Zusammenrollen. Striezel mit im Wasser verquirltem Eigelb bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.
Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Nach dem Auskühlen mit Puderzucker bestäuben. In 40 Stücke schneiden.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 190.



Marzipan-Kirschtörtchen. Für alle, die gern Süßes mögen.

Marzipantorte

Für den Biskuitboden:

3 Eigelb,
3 Eßlöffel warmes Wasser,
150 g Zucker,
3 Eiweiß,
125 gemahlene Mandeln,
100 g Speisestärke,
2 Teelöffel Backpulver,
100 g Mehl.

Margarine zum Einfetten.

Außerdem:

125 g Nougat,
1 Mürbeteig-Tortenboden
(fertig gekauft),
300 g Aprikosenkonfitüre,
250 g Rohmarzipan,
125 g Puderzucker,

1 Glas (2 cl) Rum,
2 Eßlöffel Zucker (30 g).

Für die Garnierung:

Je 8 kandierte rote und
grüne Kirschen (160 g).

Eigelb und warmes Wasser in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig schlagen. 100 g Zucker nach und nach drunterschlagen. Eiweiß in einer anderen Schüssel sehr steif schlagen. Restlichen Zucker zum Schluß drunterschlagen. Eischnee auf die Eigelbmasse geben. Mandeln und das mit Speisestärke und Backpulver gemischte Mehl darauf verteilen. Vorsichtig unterliehen. In eine mit Perga-

mentpapier ausgelegte und mit Margarine eingefettete Springform (26 cm Durchmesser) füllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

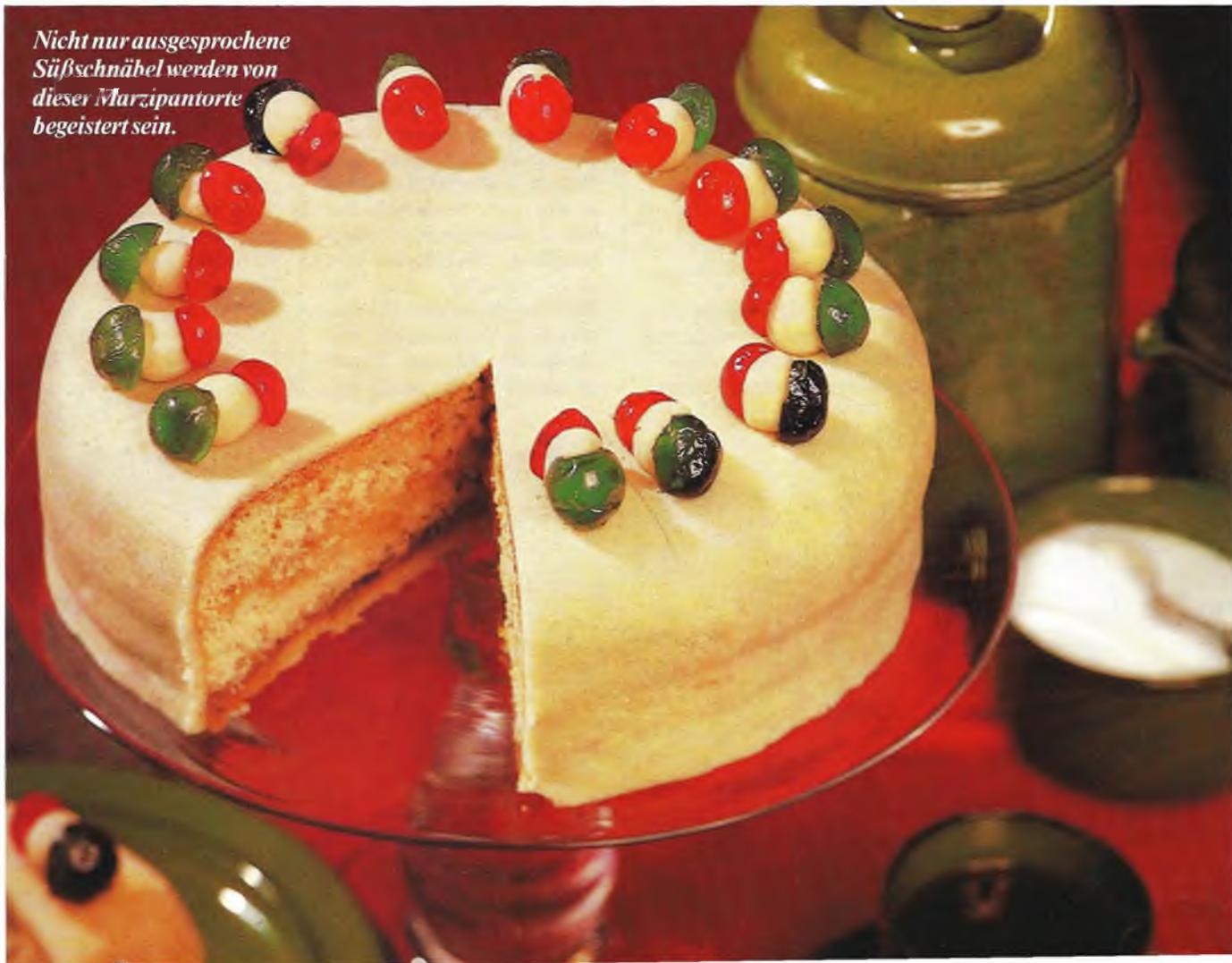
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Auf einen Kuchendraht stürzen und kalt werden lassen. Tortenboden einmal durchschneiden.

Nougat im Topf erwärmen, Mürbeteigboden damit bestreichen. Einen Biskuitboden mit Konfitüre bestreichen und mit der bestrichenen Seite auf den Mürbeteigboden legen. (Even-

tuell überstehenden Rand vom Mürbeteigboden abschneiden.) Oberfläche mit Konfitüre überziehen und den zweiten Biskuitboden draufsetzen. Restliche Konfitüre erwärmen, Rand und Oberfläche der Torte dünn damit bestreichen. Marzipanmasse mit Puderzucker und Rum in einer Schüssel geschmeidig kneten. Auf dem Zucker zu einer runden Platte und zu einem langen Streifen ausrollen. Oberfläche und Rand der Torte damit belegen. Vom restlichen Marzipan 16 kleine Kügelchen formen, flachdrücken. Auf der Tortenoberfläche 16 Stücke markieren. Auf jedes Stück zur

Nicht nur ausgesprochene Süßschnäbel werden von dieser Marzipantorte begeistert sein.





Ein herzhaftes Mittagessen ist das Massala-Huhn, das mit Curry gewürzt wird. Man serviert dieses Gericht mit Reis.

Mitte hin abwechselnd je eine halbe rote, eine halbe grüne Kirsche und ein Marzipankügelchen legen.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 525.

Massala-Huhn

1 küchenfertiges Brathuhn von 1200 g,
 1 große Zwiebel (50 g),
 1 Knoblauchzehe, Salz,
 ½ Teelöffel Kümmel,
 1 Eßlöffel Senf,
 2 Teelöffel Curry,
 5 Eßlöffel Öl (50 g),
 ½ l heißes Wasser,
 5 große Tomaten (160 g),
 1 Teelöffel Speisestärke,
 1 Bund Petersilie zum Garnieren.

Huhn innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier

trockentupfen. In 8 Portionsstücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken.
 In einer Schüssel Zwiebel, Knoblauchzehe, Kümmel, Senf und Curry verrühren. Geflügelstücke damit einreiben. Öl in einem großen flachen Topf erhitzen. Das Fleisch darin in 10 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Mit heißem Wasser ablöschen. Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen, häuten, Stengelsätze raus- und Tomaten in ½ cm große Würfel schneiden. Zugeben.
 Bei mittlerer Hitze zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen. Geflügelstücke rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen.
 Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verquirlen. Bratfond damit binden. Einmal aufkochen lassen. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trocken-

tupfen. Die Geflügelstücke damit garniert servieren. Soße getrennt reichen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 455.
Unser Menüvorschlag: Als Appetitanreger unseren Americano-Cocktail. Dann Artischockenböden Toselli. Als Hauptgericht Massala-Huhn mit Endiviensalat und körnig gekochtem Reis. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Bananen mit Schokoladenglasur.

TIP

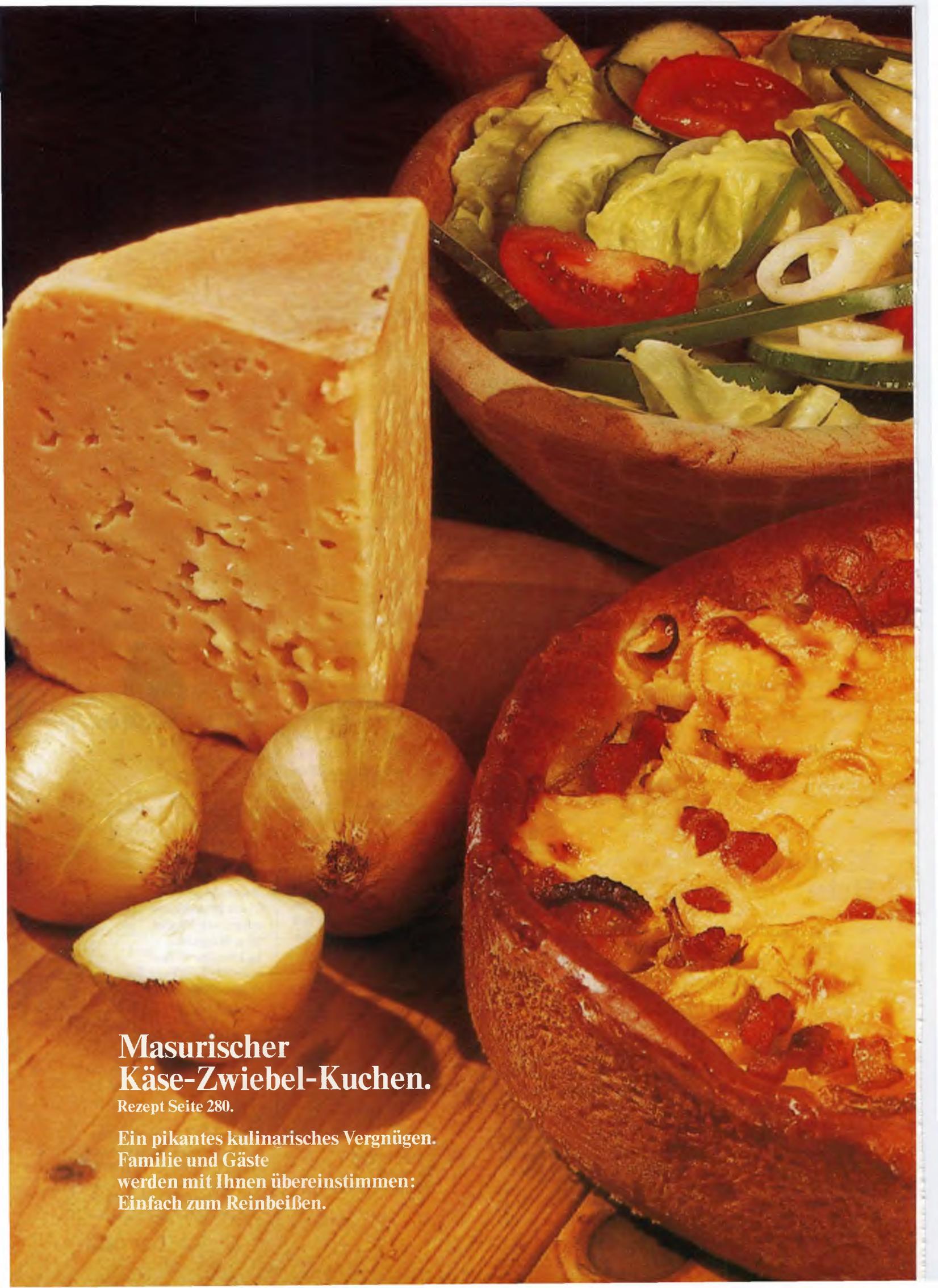
Wenn Sie besonders kalorienbewußt sind, nehmen Sie für das Massala-Huhn nur Hühnerbrüstchen.

Mastente mit Kastanien

Bild Seite 280

Für die Füllung:
 250 g Maronen (Eßkastanien), 1 l Wasser, ¼ Sellerieknolle (150 g), 20 g Margarine, ⅛ l heißes Wasser, Salz.
 Außerdem: 1 junge Mastente von 1500 g, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 40 g Margarine, ⅜ l heißes Wasser, 1 Zwiebel, 3 Teelöffel Speisestärke (15 g).

Zunächst die Füllung zubereiten. Dazu Maronen kreuzweise einschneiden, in einem Topf mit Wasser 15 Minuten kochen. Dann schälen.
 Während die Maronen kochen, die Sellerieknolle waschen, schälen, trocknen und grob würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen.
Fortsetzung auf Seite 280



Masurischer Käse-Zwiebel-Kuchen.

Rezept Seite 280.

Ein pikantes kulinarisches Vergnügen.
Familie und Gäste
werden mit Ihnen übereinstimmen:
Einfach zum Reinbeißen.





Mastente mit Kastanien. Ein Sonntagsbraten. Dazu gibt es Kartoffelkroketten. Rezept S. 277.

TIP

Abgeschöpftes Fett der Mastente für pikante Eintopf-Gerichte verwenden. Schmeckt gut.

Fortsetzung von Seite 277
Selleriewürfel darin 5 Minuten anbraten. Wasser zugeben und salzen. Geschälte Maronen reingeben. Bei geschlossenem Topf 15 Minuten dünsten.
Ente innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Innen und außen salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer einreiben. Die Maronen-Sellerie-Masse in die Ente füllen. Zunähen.
Margarine in einem Bräter erhitzen. Ente darin rundherum in 15 Minuten anbra-

ten. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: Etwa 80 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.

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

Während der Bratzeit nach und nach mit heißem Wasser begießen und danach die Ente ab und zu mit Bratfond überschöpfen.

30 Minuten vor Ende der Garzeit die geschälte, grob gewürfelte Zwiebel reingeben. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Deckel abnehmen, damit die Ente schön braun wird.

Ente rausnehmen. Tranchieren und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Soße durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen. Entfetten. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden

und 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 995.

Beilagen: Apfelkompott, Kartoffelkroketten oder Kartoffelklöße. Auch Salzkartoffeln passen dazu.

Masurischer Käse-Zwiebel-Kuchen

Bild Seiten 278/279

Für den Hefeteig:

300 g Mehl, 30 g Hefe, 1 Prise Zucker, $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,

1 Ei, Salz,

30 g Margarine.
Margarine zum Einfetten,

Mehl zum Ausrollen.

Für die Füllung:
150 g durchwachsener Speck, 250 g Zwiebeln,

30 g Margarine,

200 g Tilsiter Käse.

Aus dem ehemals deutschen Masuren, dem Land der Seen und Wälder, stammt dieser Käse-Zwie-

bel-Kuchen. Es lohnt sich, den Kuchen mal zu herbem Weißwein zu servieren.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit der Prise Zucker, 3 Eßlöffel lauwarmen Milch und etwas Mehl zu einem glatten Vorteig verarbeiten. Mit Mehl vom Rand bestäuben. 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Restliche Milch reingeben. Darauf das Ei und reichlich Salz. Margarine in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Zuerst mit einem Löffel verrühren. Dann von außen nach innen einen Teig kneten. So lange schlagen, bis er trocken ist.

Mit einem Tuch zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Eine Springform (Durchmesser 24 cm) mit Margarine einfetten. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf zu einer runden Platte ausrollen. Springform damit auslegen. Einen hohen Rand andrücken. 15 Minuten gehen lassen.

Für die Füllung den Speck klein würfeln. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln reingeben und bei kleiner Hitze in 5 Minuten goldgelb braten. Abwechselnd Speckwürfel, Zwiebeln und in dünne Scheiben geschnittenen Käse auf den Teig füllen. Letzte Schicht: Käse. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen. Kuchen vorsichtig rauslösen und auf einen Kuchenteller gleiten lassen. Wie eine Torte in 12 Stücke schneiden. Noch heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa

280.

Beilage: Eine große Schüssel gemischter Salat.

Mata Hari Crusta

Für 1 Person

Saft einer halben Zitrone,
1 Eßlöffel Zucker,
3 Eiswürfel,
1 Teelöffel Apricot-Brandy,
2 Teelöffel Orangensaft,
1 Schuß Grenadine,
1 Glas (2 cl) Rum,
1 Orangenspirale.

Mata Hari, bürgerlich hieß sie Margarete Zelle, war eine Frau, deren Leben bis heute geheimnisumwittert blieb. 1876 wurde sie in der niederländischen Provinzhauptstadt Leeuwarden geboren. Die schöne Margarete machte als Tänzerin Karriere und nannte sich publikumswirksam Mata Hari. 1917 wurde sie während des 1. Weltkrieges in Paris standrechtlich erschossen. Sie war der Spionage für die Deutschen verdächtigt worden. Möglich, daß diese faszinierende Frau bei ihren Partys wichtigen Männern diesen speziellen Cocktail kredenzte. Rand einer gekühlten Cocktailschale zunächst $\frac{1}{2}$ cm tief in den Zitronensaft und danach in den Zucker tauchen, damit ein Crusta-Rand entsteht. Eiswürfel, Apricot-Brandy, Orangensaft, Grenadine



So sah Mata Hari aus. Ihre Schönheit wurde zu Recht gerühmt. Ihre Tänze begeisterten nicht nur Männer.

und Rum in einen Shaker geben. Shaker mit einer Serviette umwickeln, damit die Handwärme das Eis nicht schmelzen läßt. Zwei Minuten gut durchschütteln.

In das Glas seihen. Eine Orangenspirale (hauchdünn von einer ungespritzten, gewaschenen Orange geschält) über den gezuckerten Rand ins Glas hängen. Sofort servieren.

Matjes

Alljährlich gegen Mitte Mai liefern sich Hollands Fischer in der nördlichen Nordsee ein hartes Kopfan-Kopf-Rennen. Und im ganzen Land wird gewettet, aus welcher Stadt der Sieger wohl diesmal kommt.

Grund der ganzen Aufregung: Der Matjes. Mitte Mai bis Anfang Juni wird er in der nördlichen Nordsee, an der Nordküste Irlands und an der Ostküste Schottlands gefangen.

Wenn die ersten holländischen Fischer mit ihrem Fang wieder im Heimathafen einlaufen, dann ist das traditionelle Heringsrennen zu Ende.

Die Lebensmittelhändler hängen Schilder aus: Der Neue ist da. Er kostet so und so viel Gulden.

Dabei ist der Matjes eigentlich ein ganz normaler Hering. Er hat nur eine Besonderheit, die schon sein Name verrät. Matjes, das bedeutet Jungfernhering. Der Fisch ist also noch nicht geschlechtsreif. Gerade in diesem Stadium aber ist er ganz besonders zart und fettreich.

Allerdings auch leicht verderblich. Er wird an Ort und Stelle eingesalzen.

Manchmal auch zu sehr. Das mindert den Wert.

Eine ganz einfache Art, Matjes zuzubereiten, wenn er nicht zu sehr gesalzen ist: Nicht wässern, nur ausnehmen. Vorsichtig trockentupfen. In Filets zerlegen. Mit feinen Zwiebelringen garnieren und mit Butter und Pellkartoffeln servieren.

Matjes in Joghurt- Sahne-Creme

8 Matjesfilets von je 50 g,
 $\frac{1}{4}$ l Buttermilch,
1 Becher Joghurt (150 g),
Saft einer halben Zitrone,
1 Teelöffel Senf,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
2 Tomaten (80 g),
2 Gewürzgurken (100 g),
1 Eßlöffel Kapern,
1 Bund Schnittlauch.

sel legen. Mit der Joghurt-Sahne-Creme übergießen und mindestens 3 bis 4 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen. Mit gewaschenem, gehacktem Schnittlauch bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 290.

Beilage: Pellkartoffeln oder Brot. Dazu schmeckt ein kaltes Bier.

PS: Matjes in Joghurt-Sahne-Creme ist ein prima Gäste-Essen.



Das Besondere an Matjes Lord Nelson: Die Frischkäsefüllung.

Matjesfilets in eine Schüssel legen. Buttermilch drübergießen. 60 Minuten ziehen lassen.

Joghurt mit Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Marinade verrühren. Sahne steif schlagen. Marinade eßlöffelweise unterheben.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Stengelansätze rauschneiden, Tomaten würfeln. Mit den gewürfelten Gewürzgurken und Kapern in die Joghurt-Sahne-Creme geben.

Matjesfilets aus der Buttermilch nehmen, abtropfen lassen und aufgerollt in eine Glas- oder Porzellanschüs-

Matjes Lord Nelson

2 große mürbe Äpfel (280 g),
Saft einer halben Zitrone,
1 Ecke Doppelrahmfrischkäse (187,5 g),
50 g Meerrettich aus dem Glas,
3 Eßlöffel Milch,
Salz, Pfeffer,
4 Matjesfilets von je 30 g.
Zum Garnieren:
1 hartgekochtes Ei,
1 Tomate (25 g),
1 kleine Dose Krabben (70 g),
2 Stengel Petersilie.

Englands großem Seehelden Horatio Nelson, 1758 bis 1805, sind viele Gerichte gewidmet. Eins davon ist Matjes Lord Nelson. Äpfel schälen und von jedem Apfel aus der Mitte zwei je 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die oberen und unteren Teile beiseite legen. Kerngehäuse vorsichtig ausstechen. Auf vier Teller verteilen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Apfelreste reiben, mit Käse, Meerrettich und Milch in einer Schüssel glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einen Spritzbeutel füllen. Im Gefrierfach 20 Minuten gefrieren lassen. Dann kegelförmig auf die Apfelscheiben spritzen. Je ein Matjesfilet drumherum legen.

Als Garnierung die Käsemasse mit je einer Ei- und Tomatenscheibe belegen. Abgetropfte Krabben drumherum legen. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als Abendimbiss mit Bauernbrot und Butter. Getränk dazu: Bier.

Matjes mit grünen Bohnen

Siehe Bohnen mit Matjesfilets.

Matjes-Bissen

Herzhafte Matjes-Bissen sind genau das Richtige für eine feucht-fröhliche Bier-Party. Fisch will schwimmen und ganz besonders Matjes. Damit Ihr Bier auch reicht, sollten Sie auf alle Fälle die Matjesfilets vorher probieren. Wenn sie zu salzig sind, werden sie 30 Minuten in Mineralwasser gelegt.

Sie können die Matjes-Bissen mit oder ohne Brotunterlage auf Spießchen gesteckt auf Salatblättern anrichten.

Matjes machen Durst erst schön. Besonders dann, wenn sie so pikant zurechtgemacht sind wie das Schaschlik und die Matjes-Bissen.



Matjes-Bissen

Hier die Vorbereitung:
Matjesfilets über Nacht oder
6 Stunden vorher wässern.
Mit Haushaltspapier trock-
entupfen. Filets in mund-
gerechte Bissen und schma-
le Streifen schneiden.

Matjes-Bissen auf Apfel- scheiben

Äpfel schälen. Kerngehäuse
ausstechen. In Ringe schnei-
den. Mit Zitronensaft be-
träufeln. Matjesstreifen
auf eine gefüllte Olive oder
Perlzwiebel rollen. Auf-
recht auf die Apfelscheiben
stellen.

Matjes-Bissen auf Weiß- und Graubrot

Weißbrot und Graubrot
rund ausstechen, buttern,
mit Salzgurkenscheiben,
Matjes-Bissen, Zwiebelrin-
gen, Eischeiben und Toma-
tenpaprikastreifen belegen.

Matjes-Bissen mit Käse

Matjesstreifen dünn mit
Senf bestreichen, aufrollen
und auf einen Würfel aus
Holländer- oder Emmen-
taler Käse stecken.

Matjes-Schashlik

In bunter Reihenfolge wer-
den Stücke von Tomaten,
Matjes, Gewürzgurke, Perl-
zwiebeln und Äpfeln auf
einen Spieß gesteckt.

Vorbereitung: Ohne Zeit
zum Wässern 10 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Beilage: Beliebige Brot-
sorten, Salzgebäck, Kar-
toffelchips oder auch
Cracker.

TIP

*Matjesfilets
werden ganz
besonders zart
im Geschmack,
wenn man
sie mindestens
30 Minuten
in zwei Drittel
Wasser und
ein Drittel
Milch liegen
läßt.*

Matjes-Cocktail

6 Matjesfilets von je 30 g,
¼ l Mineralwasser,
1 Zwiebel (30 g),
1 Essiggurke (90 g),
150 g Champignons aus der Dose,
⅛ l saure Sahne,
½ Becher Joghurt (87 g),
1 Eßlöffel geriebener Meerrettich, frisch oder aus dem Glas (20 g),
1 Eßlöffel Tomatenketchup (20 g),
4 Salatblätter,
4 Eigelb,
1 Zitrone,
½ Bund Schnittlauch.

Matjesfilets mit Mineralwasser in einer Schüssel 3 bis 4 Stunden wässern. Zwiebel schälen und würfeln. Abgetropfte Essiggurke und abgetropfte Champignons auch fein würfeln. Sahne mit Joghurt, Meerrettich und Tomatenketchup in einer Schüssel verrühren.

Salatblätter abspülen, abtropfen lassen und in 4 Cocktailgläser verteilen. Matjesfilets darin anrichten. Mit der Marinade übergießen. Vorsichtig je ein rohes Eigelb draufgeben. Zitrone unter warmem, Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Zitrone vierteln. Schnittlauch fein schneiden. Matjes-Cocktail damit garnieren. Kalt servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 20 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 225.

Beilage: Getoastetes Bauernbrot mit Butter.

Matjesfilet Hausfrauenart

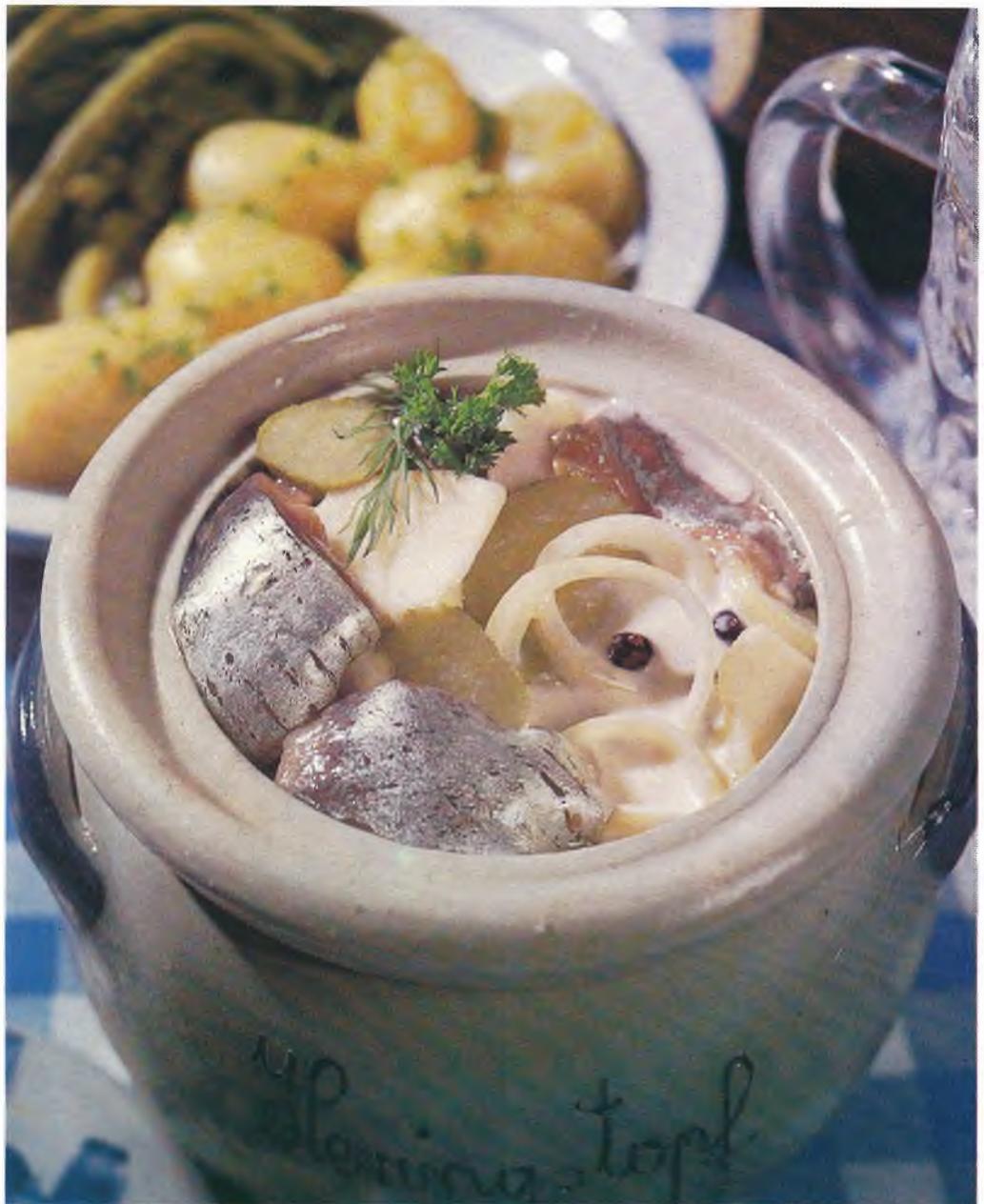
8 Matjesfilets (je 30 g),
¼ l Milch,
3 Zwiebeln (120 g),
2 säuerliche Äpfel (210 g),



Leckere Sache für den nächsten Herrenabend: Matjes-Cocktail.

3 kleine Gewürzgurken (170 g),
1 Teelöffel Wacholderbeeren,
¼ l saure Sahne,
3 Eßlöffel Mayonnaise (60 g),
Saft einer Zitrone,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
je 1 Bund Petersilie und Dill.

Ganz fangfrischen Matjeshering bekommen Sie im Mai und Juni. In dieser Zeit schmeckt der Matjes am besten, dazu neue Kartoffeln, das könnte auch Ihr Leibgericht werden.



Matjesfilet Hausfrauenart müssen Sie unbedingt probieren. Vielleicht wird es Ihr Leibgericht.

Matjesfilets mit Milch in eine Schüssel geben. Etwa 60 Minuten darin ziehen lassen. Rausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebeln und Äpfel schälen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Äpfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Abwechselnd mit den Matjesfilets und den in Scheiben geschnittenen Gurken in einen glasierten Steinguttopf oder eine enge Porzellanschüssel schichten. Wacholderbeeren drüberstreuen. Saure Sahne mit Mayonnaise, Zitronensaft und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilie und Dill abspülen, trockentupfen und fein gehackt reingeben. Die Marinade über die Matjesfilets gießen. Mit einem Deckel oder Alufolie verschließen. Mindestens 3 bis 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 465.

Beilage: Pellkartoffeln. Wenn Sie Gemüse dazu reichen wollen, grünen Salat oder gedünstete, in Butter geschwenkte Prinzeß-Bohnen.

PS: Am besten schmecken die Matjes, wenn sie 1 bis 2 Tage in der Marinade durchziehen.

Matjesröllchen schwedisch



8 Matjesfilets von je 60 g,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
 $\frac{1}{8}$ l Mineralwasser,
 2 Äpfel (200 g),
 Saft einer Zitrone,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,

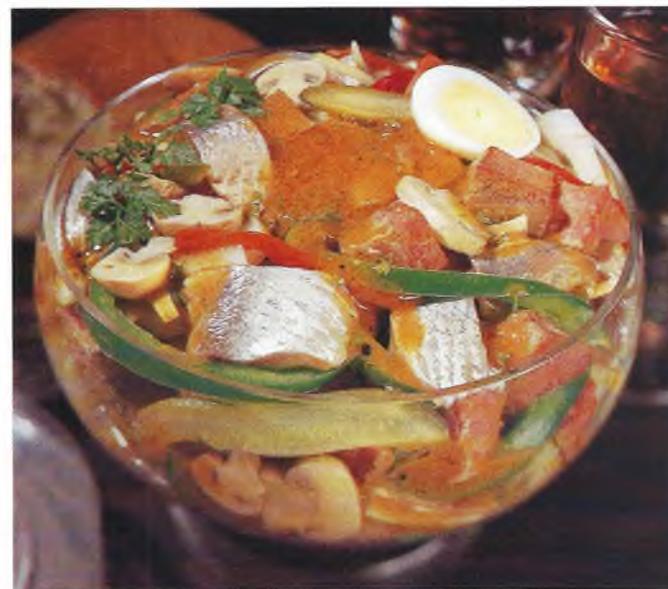


Matjesröllchen schwedisch werden auf Apfelscheiben serviert. Das schmeckt sanft und frisch.

1 kleine Zwiebel (30 g),
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
 1 Messerspitze Cayennepfeffer oder Paprika rosenscharf, Salz,
 1 Messerspitze Zucker, 8 Teelöffel Preiselbeerkompott (80 g),
 1 rote Zwiebel (40 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill,
 2 Dillsalzgurken (120 g).

Matjesfilets in eine Schüssel legen. Milch und Mineralwasser drübergießen und 3 Stunden ziehen lassen. Äpfel entkernen und in 8 Scheiben schneiden. Mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. Die gewässerten Matjesfilets mit Haus-

haltspapier trockentupfen, locker aufrollen und aufrecht auf die Apfelscheiben stellen. Die Apfelscheiben auf eine Glasplatte setzen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Zwiebel reinreiben. Restlichen Zitronensaft, saure Sahne und Cayennepfeffer oder Paprika, Salz und Zucker untermischen. Die Matjesröllchen mit dieser Soße übergießen und jedes Filet mit einem Teelöffel Preiselbeerkompott krönen. Rote Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden. Dill abspülen. Abtropfen lassen. Matjesröllchen mit Zwiebelringen, Dillsträußchen und in Scheiben geschnittenen Dillsalzgurken garnieren.



Was Diable (Teufel) heißt, ist scharf. Auch der Matjessalat.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Beilage: Toast oder Weißbrot mit Butter. Als Getränk Aquavit und Bier.

Matjessalat Diable

4 Matjesfilets von je 50 g,
 250 g gebratenes Roastbeef oder anderer Rinderbraten,
 $\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote (40 g),
 $\frac{1}{2}$ grüne Paprikaschote (40 g),
 1 Zwiebel (50 g),
 $\frac{1}{4}$ Salatgurke (60 g),
 1 Essiggurke (50 g),
 1 Dose Champignons (220 g),
 3 Eßlöffel Estragonessig,
 1 Teelöffel französischer Senf,
 1 Eßlöffel Curryketchup oder scharfe Chilisoße (15 g),
 3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
 gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie oder Kerbel,
 2 hartgekochte Eier,
 5 rote oder grüne Pimentoschoten.

Matjesfilets und Roastbeef in 2 cm große Stücke schneiden. Paprikaschoten

putzen, abspülen und trockentupfen. In Streifen schneiden. (Ersatz: Eingelegte Paprikaschoten.) Geschälte Zwiebel, geschälte, geviertelte und entkernte Salatgurke, abgetropfte Essigurke und Champignons auch in Streifen schneiden.

In einer Schüssel Estragonessig, Senf, Curryketchup oder Chilisoße, Olivenöl, schwarzen gemahlene Pfeffer und eine Prise Salz verrühren. Petersilie oder Kerbel unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und fein hacken. Reingeben. Salatzutaten untermischen und zugedeckt 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Salat in einer Schüssel anrichten.

Eier schälen und in Scheiben schneiden. Salat damit und mit Pimentoschoten garnieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 345.

Beilage: Pariser Brot mit Butter. Als Getränk Rosé.



Für verwöhnte Gaumen: Matjessalat mit grünen Bohnen, der mit vielen Kräutern gewürzt ist.

Matjessalat mit grünen Bohnen

6 Matjesfilets von je 55 g,
½ Dose Prinzeß-Bohnen (240 g),
5 Tomaten (250 g),

1 Zwiebel (50 g),
1 Bund gemischte Kräuter (Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, etwas Estragon),
Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 Prise gemahlener Kümmel,
½ Glas Mayonnaise (100 g).

Zum Garnieren:
½ Glas Rote Bete (110 g),
½ Bund Schnittlauch.

Matjessalat mit grünen Bohnen können Sie als Abendessen servieren, aber Ihre Gäste mögen ihn auch. Matjesfilets über Nacht wässern. Am nächsten Tag trockengetupfte Matjesfilets und abgetropfte Prinzeß-Bohnen in 4 cm lange Stücke schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, Stengelsätze rauschneiden. Tomaten achteln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kräuter abspülen, gut abtropfen lassen und fein hacken.

In eine Salatschüssel Zwiebelwürfel und gehackte Kräuter geben. Salz, Pfeffer, Kümmel, Mayonnaise und 2 Eßlöffel Rote-Bete-Saft zufügen und gut vermischen. Matjes, Bohnen und Tomaten darin 20 Minuten ziehen lassen. Auf einer Platte anrichten und mit abgetropften Rote-Bete-Scheiben garnieren. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein schneiden. Drüberstreuen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

Beilage: Toast oder Schwarzbrot mit Butter.



Matjes einmal anders: Auf Spieße gesteckt und gebraten. Frühstücksspeck darf nicht fehlen.

Matjesspieß gebraten

110 g Salatgurke,
3 Tomaten (90 g),
125 g Champignonköpfe
aus der Dose,
4 Matjesfilets
von je 30 g,
3 dicke Scheiben
Frühstücksspeck (90 g),
125 g Gouda-Käse,
1 Zwiebel (50 g),
1/8 l Wasser, Salz,
gemahlener schwarzer
Pfeffer,
Worcestersoße,
30 g Mehl,
1 Ei,
2 gehäufte Eßlöffel
Semmelbrösel (30 g),
2 Eßlöffel geriebener
Emmentaler Käse (10 g),
1 Teelöffel
Paprika edelsüß,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 Bund Petersilie.

Salatgurke schälen, vier-
teln, entkernen. Tomaten
mit kochendem Wasser
übergießen, häuten, vier-
teln und entkernen. Sten-
gelansätze raus schneiden.
Champignons abtropfen
lassen. Matjesfilets, Salat-
gurke, Frühstücksspeck
und Käse in 4 cm große
Stücke schneiden. Die Zwie-
bel vierteln. Wasser mit
Salz in einem Topf aufko-
chen. Salatgurke und Zwie-
bel darin 5 Minuten dün-
sten. Abgießen und ab-
kühlen lassen.

Alle Zutaten auf 8 Holz-
spieße verteilen, mit ge-
mahlenem Pfeffer und
Worcestersoße würzen.
Mehl auf einen Teller ge-
ben. Ei auf einem zweiten
Teller verquirlen. Auf ei-
nem dritten Semmelbrösel
mit Käse und Paprika mi-
schen. Spieße zuerst in
Mehl, dann in Ei und
zuletzt in Semmelbröseln
wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen.
Spieße darin rundherum 5
Minuten bei kleiner Hitze
braten. Auf eine vorge-
wärmte Platte legen. Mit
gewaschener, trockenge-
tupfter und zerpfückter
Petersilie garniert sofort
servieren.



Matrosen-Fleisch ist ein Gericht der feinen Sorte, denn es wird mit Rinderlende zubereitet.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühl-
zeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
510.

Beilagen: Kopfsalat und
Salzkartoffeln oder Reis.
Als Getränk Bier.

Matrosen- Fleisch

1 Rinderlende von 600 g,
50 g fetter Speck,
40 g Margarine oder
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
Schale einer Zitrone,

1/8 Teelöffel zerriebener
Kerbel,
4 Teelöffel Kapern
aus dem Glas (20 g),
1/2 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Eßlöffel Mehl,
1/8 l saure Sahne.

Vielleicht haben Matrosen
dieses Gericht einmal zube-
reitet, weil es schnell geht
und gut schmeckt. Sie soll-
ten es auch mal probieren.
Rinderlende unter kaltem
Wasser abspülen, mit Haus-
haltungspapier trockentupfen.
Speck in 4 cm lange und
1/2 cm dicke Streifen schnei-
den. Filet in Faserrichtung
damit spicken. In 3 cm dicke

Scheiben schneiden. Mit
dem Handballen etwas
klopfen. Margarine oder Öl
in einer Pfanne erhitzen.
Fleisch darin von jeder Sei-
te 2 Minuten braten. Mit
Salz und Pfeffer bestreuen.
Fleisch auf eine vorge-
wärmte Platte geben.

Zitronenschale in Stücke
schneiden. Mit dem Kerbel
und den abgetropften Ka-
pern in die Soße geben.
Heiße Fleischbrühe aufgie-
ßen. Mehl mit wenig kaltem
Wasser verquirlen.
Bratfond damit binden. 5
Minuten kochen lassen. Zi-
tronenschale rausnehmen.
Sahne in die Soße rühren.
Auf jedes Filet einen Eß-
löffel Soße geben. Rest-

liche Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 585.

Beilagen: Grüner Salat und Salzkartoffeln oder Reis.

Matrosengericht

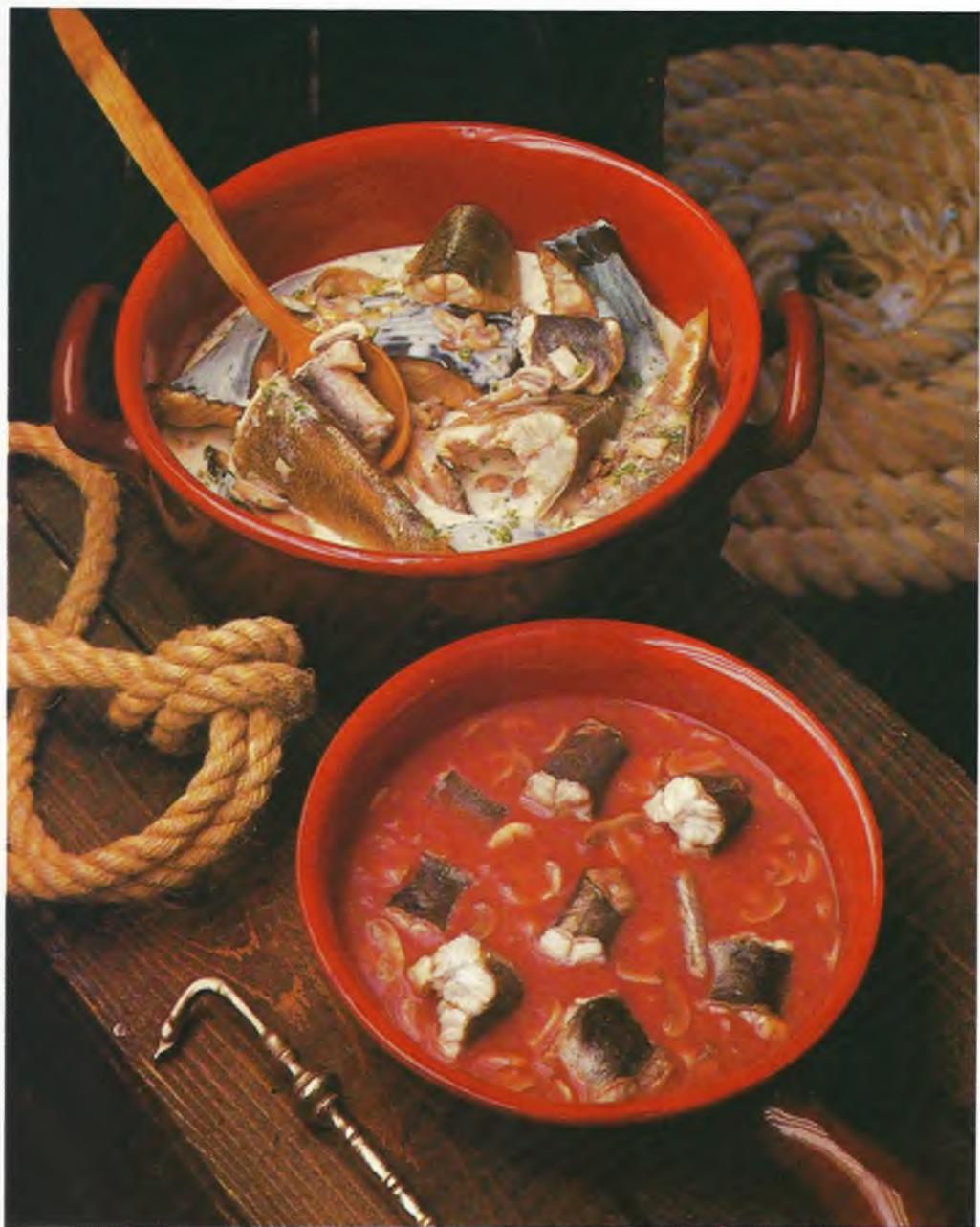
Für 6 Personen

Je 500 g küchenfertige Aale, Schleie (oder Karpfen) und Hecht (oder Barsch), Salz, weißer Pfeffer, 2 Zwiebeln (100 g), 6 Schalotten (50 g), 1 Knoblauchzehe, 250 g frische Champignons, 80 g Butter, 1 Glas (2 cl) Cognac oder Weinbrand, Saft einer halben Zitrone, $\frac{1}{4}$ l Elsässer Riesling, $\frac{1}{8}$ l Wasser, 1 Teelöffel Streuwürze, 1 Lorbeerblatt, 1 Zweig Thymian, 1 Bund Petersilie, Margarine zum Einfetten, 20 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Sahne, geriebene Muskatnuß.

Matrosengerichte, französisch Matelote, sind immer Gerichte aus verschiedenen Süßwasserfischen. Die Fische werden in Stücke geschnitten, in Wein, mit Gewürzen und Aromaten gekocht und mit Mehlbutter gebunden. Oder aber mit heller Mehlsauce vermischt und verschiedenartig garniert. Wir haben zwei besonders gute Matrosengerichte für Sie ausgesucht.

Von den Fischen Köpfe und Flossen abschneiden, innen die schwarzen Häute entfernen. Unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. In etwa 75 g schwere Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Die Champignons putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und blättrig



Fisch-Freunde werden begeistert sein. Zum Matrosengericht gehören Aale, Schleie und Hechte.

schneiden. Die Hälfte der Butter im flachen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Schalotten 2 Minuten darin dünsten. Fischstücke reinlegen und 2 Minuten weiterdünsten. Cognac oder Weinbrand, Zitronensaft, Riesling und Wasser zugeben. Einmal aufkochen lassen. Champignons, Streuwürze, Lorbeerblatt und abgespülten Thymian reingeben. Petersilie auch abspülen und die Hälfte reingeben. Gefettetes Pergamentpapier und den passenden Deckel auf den Topf legen und 20 Minuten dünsten. Mehl und restliche Butter mit einer Gabel zu Mehlbutter verarbeiten.

Fischstücke mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen. In eine Schüssel geben. Warm stellen.

Brühe aufkochen. Mit einem Schneebesen flockenweise Mehlbutter unterrühren. Sahne reingießen. Aufkochen lassen. Mit Muskat, Salz und eventuell noch etwas Zitronensaft abschmecken. Restliche Petersilie hacken. In die Soße geben. Soße über den Fisch gießen. Dann sofort heiß servieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 855.

Beilage: Salzkartoffeln oder Reis. Als Getränk Riesling.

Matrosengericht Burgunder Art



1 Aal von 1000 g, 500 g Fischgräten und -köpfe, 1 Zwiebel (40 g), 1 Knoblauchzehe, $\frac{1}{2}$ Stange Lauch (100 g), 1 Zitrone, 60 g Butter, 1 Zweig Thymian, $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt, 1 Teelöffel weiße Pfefferkörner,

Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
 $\frac{3}{8}$ l roter Burgunder,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
20 junge Zwiebeln (200 g),
250 g frische
Champignons,
30 g Mehl,
2 Glas (je 2 cl) Cognac
oder Weinbrand.

Aal häuten und ausnehmen. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. In 5 cm lange Stücke schneiden. Fischgräten und -köpfe gut waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Lauch halbieren, waschen, abtropfen lassen. Alles in Streifen schneiden. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. 50 g Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Lauch und Zitrone darin 5 Minuten dünsten. Fischabfälle, Thymian, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Salz, Pfeffer und Zucker reingeben. 1 Minute weiterdünsten. Mit Burgunder und Wasser aufgießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen. Die Brühe danach durch ein Sieb in einen Topf gießen. Warm stellen. Zwiebeln schälen. Champignons putzen, gründlich waschen, gut abtropfen lassen. Beides in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Restliche Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Champignons 3 Minuten darin andünsten. Mehl reingeben. Unter Rühren in 3 Minuten hellbraun werden lassen. Mit der heißen Fischbrühe auffüllen und einmal aufkochen. Aal salzen, pfeffern, in die Soße geben. 25 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Cognac in ein kleines Gefäß geben. Leicht erwärmen, anzünden, etwas abbrennen lassen und zu dem Fischgericht geben. Gut verrühren, abschmecken und sofort servieren.
Vorbereitung: 60 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 790.
Beilage: Knoblauchbrot.

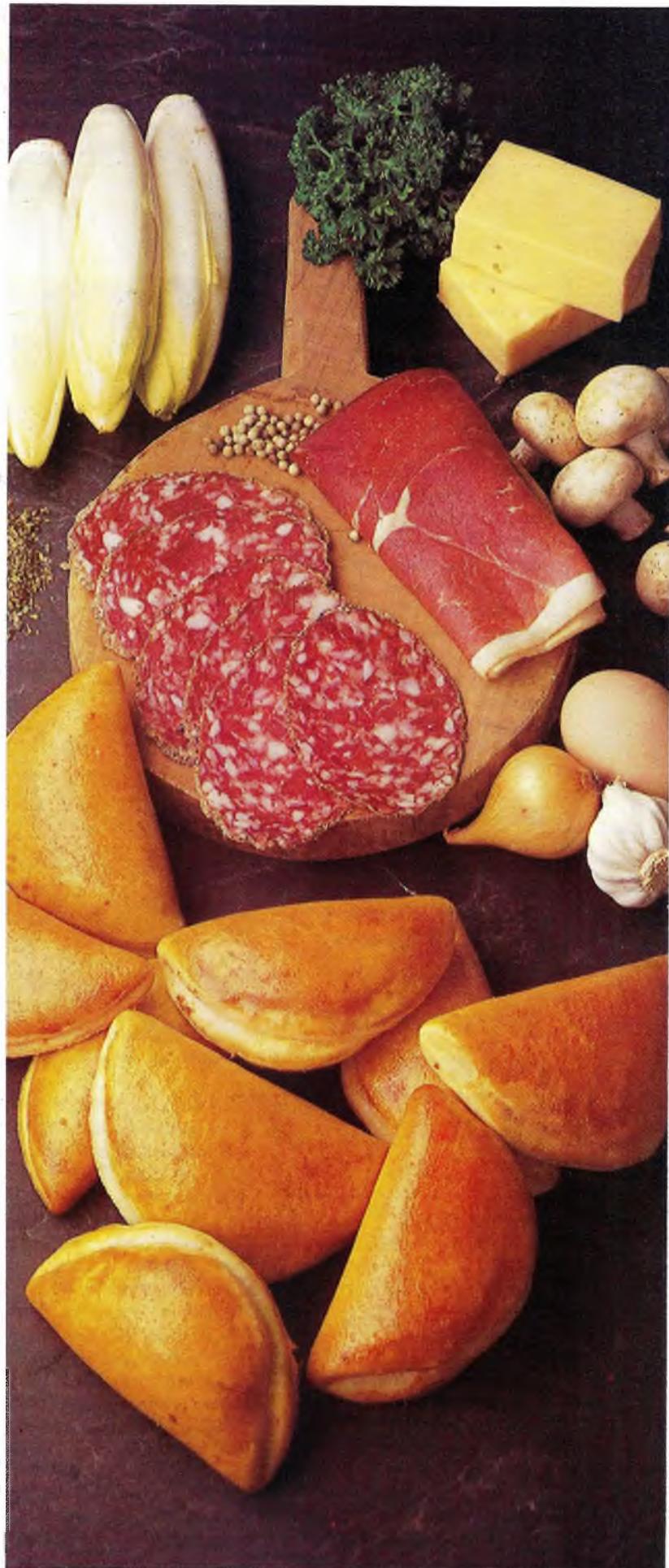
Maultaschen italienisch

Calzone all' italiana



Für den Teig:
300 g Mehl, 15 g Hefe,
gut $\frac{1}{8}$ l lauwarmes Wasser,
Salz,
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g).
Für die Füllung:
75 g Schinken,
125 g frische Champignons,
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
175 g Mozzarella-, Gouda-
oder Tilsiter Käse,
75 g Salami in Scheiben,
weißer Pfeffer, Salz,
1 Teelöffel getrocknetes
Basilikum,
1 Eigelb,
Mehl zum Ausrollen,
1 Eigelb zum Bestreichen,
Margarine zum Einfetten.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit Wasser verrühren. In die Mulde gießen und 20 Minuten an einem warmen Platz aufgehen lassen. Salz und Olivenöl reingeben und mit den Knethaken einer Küchenmaschine oder eines Handrührgerätes gut verarbeiten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.
Für die Füllung Schinken fein würfeln. Champignons putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken. Petersilie waschen, trockentupfen und auch hacken. Schinken in eine Pfanne geben. 2 Minuten anbraten. Champignons, Zwiebel und Knoblauch beifügen und 5 Minuten dünsten. Zuletzt Petersilie untermischen. Käse und Salami in dünne Streifen schneiden. Alles mit Schinken und Champignons mischen. Mit Pfeffer, Salz und Basilikum abschmecken. Mit Eigelb



Maultaschen italienisch werden mit Champignons gefüllt.

vermischen und vom Herd nehmen.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. 12 cm große Kreise ausstechen. Eine Hälfte jedes Kreises mit Füllung belegen. Ränder mit Wasser bestreichen und halbmondförmig übereinander schlagen. Oberfläche mit verquirltem Eigelb bestreichen. Auf ein gefettetes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Rausnehmen. Sofort servieren. Ergibt 12 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Wann reichen? Mit gemischtem Salat als Mittagessen.

Maultaschen rumänisch



Für den Teig:

250 g Mehl,
2 Eier,
3 Eßlöffel Wasser,
1 kräftige Prise Salz.

Für die Füllung:

50 g Korinthen,
50 g Butter oder Margarine,
2 Eier, 2 Eigelb,
50 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
250 g Quark.
Mehl zum Ausrollen,
3 l Wasser, Salz.



Rumänische Maultaschen werden mit Korinthen zubereitet.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Aufgeschlagene Eier, Wasser und Salz reingeben. Einen glatten, festen Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllung Korinthen in einem Sieb mit heißem Wasser übergießen. Sehr gut abtropfen lassen oder mit Haushaltspapier trockentupfen. Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach Eier, Eigelb, Zucker, Vanillinzucker, abgeriebene Zitronenschale und die Korinthen reinrühren. Die Masse mit dem durch ein Sieb

gestrichenen Quark mischen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nudeldünn ausrollen. 14 cm große Quadrate ausradeln. Jeweils einen Eßlöffel Füllung draufgeben.

Teigränder mit Wasser bestreichen und über Eck zu einem Dreieck umklappen. Ränder gut andrücken. In kochendem, gesalzenem Wasser etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Gut abtropfen lassen. Heiß servieren. Ergibt 20 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 120.

Maultaschen schwäbisch

300 g tiefgekühlter Spinat.

Für den Teig:

250 g Mehl, 2 Eier,
3 Eßlöffel Wasser,
1 kräftige Prise Salz.

Für die Füllung:

1 Brötchen,
 $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser,
100 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
150 g gekochter Schinken,
1 Ei,
Salz,

weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
1 Prise zerriebener,
getrockneter Majoran.

Außerdem:

Mehl zum Ausrollen,
 $1\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln.

Spinat in einer Schüssel so lange antauen, bis er sich zerkleinern läßt.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Aufgeschlagene Eier, Wasser und Salz reingeben. Einen glatten, festen Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Brötchen in einer Schüssel mit heißem Wasser einweichen.

In der Zwischenzeit Speck klein würfeln. In einer Pfanne auslassen. Zwiebeln schälen und würfeln. Den Schinken auch würfeln. Beides mit dem Speck goldbraun braten. Spinat dazugeben. 8 Minuten dünsten. Topf vom Herd nehmen. Das ausgedrückte, zerpfückte Brötchen und das aufgeschlagene Ei unter den Spinat mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran würzen.



◀ Das sind die Zutaten für die Füllung der schwäbischen Maultaschen. Spinat ist ein wichtiger Bestandteil.



◀ Wichtig: Den Teig nudeldünn ausrollen. Sonst schmecken Maultaschen nicht. Teig in Quadrate schneiden.



◀ In die Mitte eines jeden Quadrates kommt je ein Eßlöffel Füllung. Ränder mit Wasser bestreichen.



◀ Teig über die Füllung klappen. Ein Dreieck ist entstanden. Teigränder gut andrücken, damit die Maultaschen beim Kochen nicht platzen.



So schwimmen Maultaschen in der kochenden Fleischbrühe.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche nudeldünn ausrollen. 12 cm große Quadrate ausradeln. Jeweils einen Eßlöffel Füllung draufgeben. Ränder mit Wasser bestreichen und über Eck zu einem Dreieck umklappen. Teigränder gut andrücken. In kochender Fleischbrühe 10 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Gut abtropfen lassen. Heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 575.

Beilagen: Braune Butter und geriebenen Emmentaler Käse. Dazu Kopfsalat. Oder in der heißen Fleischbrühe servieren.

PS: Machen Sie sich die Freude, acht Maultaschen mehr zuzubereiten. Die braten Sie am Abend mit Butter in der Pfanne goldbraun. Und verspeisen Sie. Sie werden es mit Vergnügen tun. Denn gebratene Maultaschen schmecken vorzüglich.

Küche: Holländische Soße mit Sardellenessenz abschmecken.

Butter in einem Topf zerlassen, aber bitte nicht erhitzen.

Eigelb mit Wasser in einen Topf geben. Ins heiße Wasserbad stellen. Mit einem Schneebesen schlagen, bis die Masse cremig ist. Topf aus dem Wasserbad nehmen. Flüssige Butter und Eimasse müssen die gleiche Temperatur haben. Butter tropfenweise in die Masse rühren.

Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Zitronensaft und Sardellenpaste locker einrühren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 530.

Wozu reichen? Als Dip zu Fleischfondue, zu Eiern, Fisch und zu kaltem Braten.

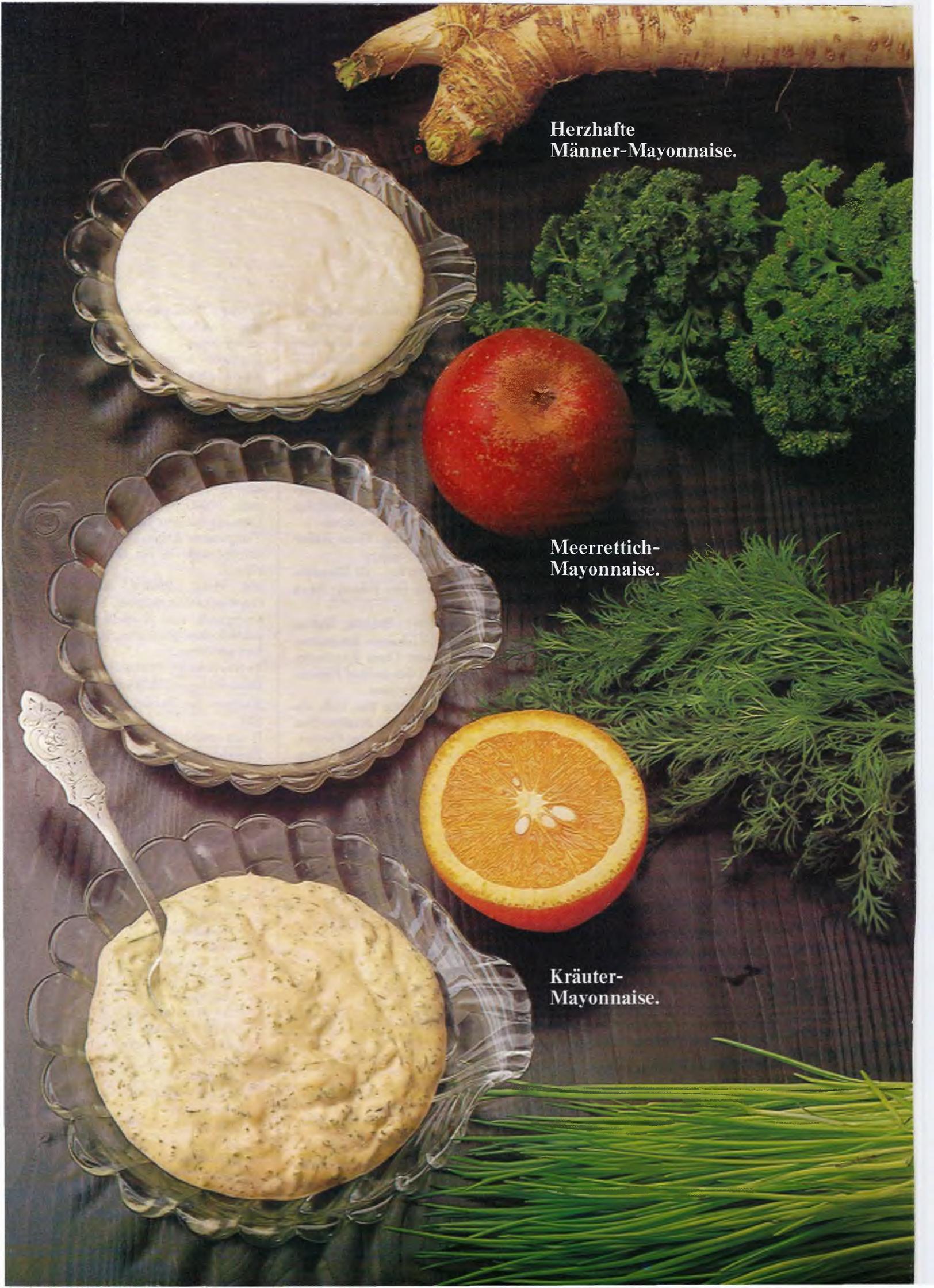
Maximilian-Soße

250 g Butter,
3 Eigelb,
3 Eßlöffel Wasser,
Salz,
weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer,
1 Eßlöffel
Zitronensaft,
1 Eßlöffel Sardellenpaste.

Maximilian-Soße ist weder dem Kaiser Maximilian, noch sonst einer berühmten Größe gewidmet. Maximilian heißt in der klassischen

TIP

Auch die einfache Holländische Soße können Sie mit einem Eßlöffel Sardellenpaste zur Maximilian-Soße erheben. Diese Soße eignet sich sehr gut zu gekochtem Fisch und gekochtem Fleisch, zu Blumenkohl und Schwarzwurzelgemüse.



**Herzhafte
Männer-Mayonnaise.**

**Meerrettich-
Mayonnaise.**

**Kräuter-
Mayonnaise.**

Mayonnaise

2 Eigelb,
1 Prise Salz,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Senf,
2 Teelöffel Essig,
¼ l Olivenöl.

Ein Koch aus Mahon, einer kleinen Stadt auf der Baleareninsel Menorca, experimentierte eines Tages mit einer cremigen Soße aus Ei, Essig, Öl und Gewürzen. Als er das Ganze abschmeckte, war er sehr zufrieden. Und die Mayonnaise war entdeckt.

Sie wissen, daß es eine Reihe fertiger Mayonnaisen gibt. Trotzdem schwören viele Hausfrauen immer noch auf selbstgemachte. Rühren auch Sie mal selbst eine. Vielleicht diese:

Eigelb, Salz, Pfeffer, Senf und einige Tropfen Essig in einer Schüssel mit dem Schneebesen oder mit einer Gabel glattrühren. Unter ständigem Rühren Öl zunächst tropfenweise dazugeben. Wenn die Masse etwas steif wird, das restliche Öl langsam in dünnem Strahl unterrühren. Bitte immer in einer Richtung rühren. Sobald das ganze Öl verbraucht ist, restlichen Essig unterrühren. Eventuell noch mal abschmecken.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 620.

Wozu reichen? Zu Salaten, gekochten Schalentieren, zu gekochtem oder gebratenem kaltem Fleisch oder Fisch, zu Eierspeisen und zu Süßspeisen.

PS: Sollte die Mayonnaise gerinnen, so kann man sie manchmal schon durch einen Teelöffel kaltes Wasser in Ordnung bringen. Das Wasser tropfenweise unter ständigem Schlagen dazugeben. Andernfalls ein Eigelb glattrühren und die geronnene Mayonnaise langsam drunterschlagen.

Weil jeder immer wieder neue Mayonnaisen sucht, geben wir Ihnen hier Anregungen. Sie können sie



Aus diesen Zutaten entsteht eine köstliche Mayonnaise.



Eigelb, Salz, Pfeffer, Senf, Essig in die Schüssel geben.



Öl tropfenweise einrühren. Die Mayonnaise ist fertig.

nach Geschmack und Phantasie ändern.

Herzhafte Männer-Mayonnaise: 1 Beutel Mayonnaise (100 g) mit 2 Eßlöffel Apfelmus und 2 Eßlöffel geriebenem Meerrettich verrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer, 1 Teelöffel Zitronensaft und 1 Prise Zucker abschmecken.

Kräuter-Mayonnaise: 100 g Mayonnaise mit je ½ Bund gewaschener, getrockneter, gehackter Petersilie, Dill und Schnittlauch verrühren. Mit 1 Teelöffel Zitronensaft, Salz, weißem Pfeffer, 1 Prise Knoblauchpulver und 2 Teelöffel Senf abschmecken.

Meerrettich-Mayonnaise: 100 g Mayonnaise mit 3 Eßlöffel geriebenem Meerrettich verrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer, 1 Prise Zucker und 1 Eßlöffel Orangensaft abschmecken.

Mayonnaise Diplomaten Art

1 Beutel Mayonnaise (100 g),
6 Eßlöffel Sahne (90 g),
6 grüne Oliven (30 g),
6 schwarze Oliven (30 g),
2 Eßlöffel gehackte Mandeln (20 g),
Salz, weißer Pfeffer.

Mayonnaise mit Sahne verrühren. Grüne und schwarze Oliven entkernen und fein hacken. Mit den Mandeln unter die Mayonnaise mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt 15 Minuten durchziehen lassen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Wozu reichen? Als Artischocken-Dip oder als pikante Soße zu Fleischfondue.

Mayonnaise schwedisch



1 Beutel Mayonnaise (100 g),
2 Eßlöffel Sahne (30 g),
4 Eßlöffel Apfelmus (150 g),
1 Teelöffel Senf,
Salz, weißer Pfeffer,
je 1 Prise Zucker und Cayennepfeffer.

Mayonnaise mit Sahne und Apfelmus verrühren. Mit Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 245.

Wozu reichen? Zu gekochtem kaltem Fisch, hartgekochten Eiern, zu Vorspeisen und Salaten.

Mayonnaise spanisch



1 rote Paprikaschote (80 g),
1 Knoblauchzehe,
1 kleine Zwiebel (40 g),
10 gefüllte Oliven aus dem Glas (50 g),
1 Beutel Mayonnaise (100 g),
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Spritzer Tabascoße.

Paprikaschote putzen, waschen, abtrocknen, halbieren und klein würfeln. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein hacken. Oliven in dünne Scheiben schneiden. Mayonnaise mit Paprika, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Tabascoße verrühren.

Paprikaschote, Knoblauchzehe, Zwiebel und Oliven untermischen. Zugedeckt 15 Minuten durchziehen lassen und abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 230.

Wozu reichen? Zu Fleischfondue, hartgekochten Eiern, gekochtem oder gebratenem Fisch und Fleisch.

TIP

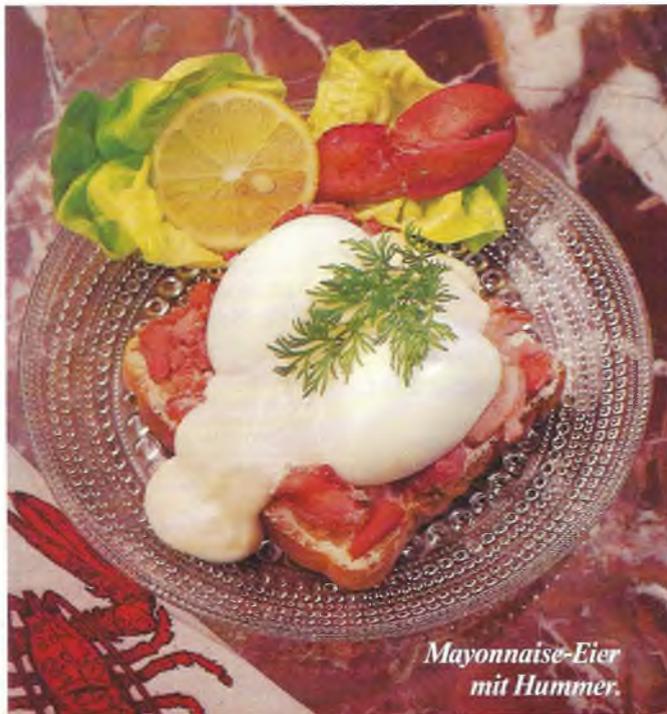
Machen Sie's mal wie die Amerikaner: Mayonnaise statt Butter aufs Brot streichen. Darauf ein Blatt Salat und dann erst Wurst oder Käse. Das macht Ihr zweites Frühstück sehr würzig.



Wenn Sie einmal Appetit auf ein deftiges Essen haben, ist Mecklenburger Beefsteak genau richtig.

Mayonnaise-Eier mit Hummer

4 hartgekochte Eier,
4 Scheiben Weißbrot
(80 g),
½ Beutel Mayonnaise
(50 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft,
½ Teelöffel Worcestersoße,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
40 g Butter,
1 Dose Hummerschwänze
(142 g).
Für die Garnierung:
½ Bund Dill,
4 dünne Zitronenscheiben.



Mayonnaise-Eier
mit Hummer.

Eier mit kaltem Wasser abschrecken, schälen, abkühlen lassen. Die Weißbrot-scheiben toasten. Beiseite legen.

Mayonnaise mit Zitronensaft und Worcestersoße verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Toastbrot mit Butter bestreichen. Chitinstreifen aus den Hummerschwänzen lösen. Toastscheiben damit belegen. (4 Hummerschwänze zurücklassen.) Eier längs halbieren. Je zwei Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf das Hummerfleisch legen. Mit der Mayonnaisemasse übergießen. Mit gewaschenen, trockengetupften Dillsträußchen und Hummerschwänzen garnieren. Zitronenscheiben bis zur Hälfte einschneiden. Zu Schleifen drehen. Jeweils auf eine Toastscheibe legen.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 345.

Wann reichen? Als kleines Abendessen oder als festliche Vorspeise.

Mecklenburger Beefsteak

Für die Beefsteaks:
1 Brötchen,
¼ l heißes Wasser,
500 g gemischtes Hackfleisch,
2 kleine Zwiebeln (60 g),
Salz, weißer Pfeffer,
2 kleine Eier,
3 Eßlöffel Öl (30 g).
Für die Soße:
5 Möhren (250 g),
150 g Sellerieknolle,
2 Zwiebeln (60 g),
30 g Margarine,
30 g Mehl,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
¼ l Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
3 Eßlöffel Sahne (45 g),
½ Bund Petersilie.

Zu Goethes Zeiten schrieb ein Reiseberichterstatter über Mecklenburg: »Seine Küsten sind erhaben, der Boden fruchtbar, vorzüglich längs der Küste und den Flüssen... Landwirtschaft, Hornvieh und Schafzucht blühen, noch besser steht es um die Schweinezucht. Schweine und Gänse sieht man überall und auch ziemlich viel Wild...«

Kein Wunder, daß aus dieser fruchtbaren Gegend eine Menge sehr deftiger Gerichte kommen. Manche werden, typisch für viele norddeutschen Gerichte, süßpikant zubereitet. Einige stellen wir Ihnen vor.

Brötchen in einer Schüssel mit heißem Wasser einweichen. Hackfleisch in eine zweite Schüssel geben. Darauf die geschälten, fein gewürfelten Zwiebeln, Salz, Pfeffer, die aufgeschlagenen Eier und das ausgedrückte, zerpfückte Brötchen. Daraus mit der Gabel einen Fleischteig kneten. Würzig abschmecken und 8 flache Steaks formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Warm stellen.

Für die Soße Möhren und Sellerie schälen und waschen. Zwiebeln schälen. Alles fein würfeln. Margarine in einem großen Topf erhitzen. Gemüse reingeben und 10 Minuten darin unter Rühren anbraten. Das Gemüse darf keine Farbe annehmen. Mehl drüberstreuen und in 2 Minuten hellgelb schwitzen.

Unter Rühren die heiße Fleischbrühe angießen. Die Milch auffüllen. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Hacksteaks in die Soße geben und noch 10 Minuten ziehen lassen. Zum Schluß Sahne untermischen. Mit gewaschener, trockentupfter und fein gehackter Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 625.

Beilage: Kartoffelpüree und als Getränk Bier.



Mecklenburger Rippenbraten mit Backpflaumen-Füllung, ein typisch norddeutsches Gericht.

Mecklenburger Rippenbraten

1500 g Schweinerippchen vom Bauch ohne Fett und Schwarte, Salz, weißer Pfeffer, zerriebener, getrockneter Majoran, 1 Apfel (150 g), 150 g Backpflaumen, 100 g Semmelbrösel, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker, 1 Prise gemahlener Zimt, 30 g Margarine, 1 Zwiebel (40 g), $\frac{3}{8}$ l heißes Wasser, 1 Becher saure Sahne (100 g).

Rippchen in der Mitte vom Metzger leicht einknicken lassen. Die Rippchen müssen sich übereinander legen lassen. Aber noch zusammenhalten.

Fleisch unter kaltem Wasser kurz abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Flach auf die Arbeitsfläche legen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse rauschneiden. Viertel in Scheiben schneiden. Auf eine Fleischhälfte Apfelscheiben, Backpflaumen, Semmelbrösel (1 Eßlöffel für die Soße zurücklassen), Zucker und Zimt verteilen. Die andere Hälfte drüber-

legen und die drei offenen Seiten mit Rouladengarn zusammennähen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Margarine in einem Topf stark erhitzen. Fleisch darin auf beiden Seiten 5 Minuten anbraten. Zwiebel schälen. Fein hacken. Dazugeben. Nach und nach $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser zugießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Bratzeit: 70 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Zwischendurch immer wieder mit dem Bratfond begießen. Fleisch rausnehmen. Garn entfernen. In Scheiben schneiden. Auf



Einer der 660 Seen Mecklenburgs: Carwitzer See bei Feldberg.

einer vorgewärmten Platte angerichtet warm stellen. Bratfond mit dem restlichen Wasser loskochen. In einen kleinen Topf geben. Restliche Semmelbrösel reinstreuen. 5 Minuten leise kochen lassen. Saure Sahne unter Rühren dazugeben. Einmal aufkochen lassen. Soße abschmecken. Getrennt zum Rippenbraten servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 850.

Beilagen: Salat oder Sauerkraut und Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Mecklenburger Schinken

Für 6 Personen

1 Nußschinken von 2000 g, 500 g Brotteig vom Bäcker, Mehl zum Ausrollen, je 1 Teelöffel zerriebener, getrockneter Thymian, Majoran und Estragon. Margarine zum Einfetten.

Schinken 24 Stunden in kaltem Wasser wässern. Wasser mehrere Male wechseln. Brotteig auf bemehlter Arbeitsfläche fingerdick ausrollen und mit den Kräutern bestreuen.

Schinken mit Haushaltspa-

pier trockentupfen und auf den Teig legen. Teighülle herumwickeln, die Teigränder mit kaltem Wasser anfeuchten und fest andrücken. Umdrehen.

Die obere glatte Teigfläche an mehreren Stellen mit der Gabel einstechen. Auf ein gefettetes Backblech geben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 120 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Rausnehmen. Brotkruste entfernen. Die wird nicht mitgegessen. Schinken in Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten.

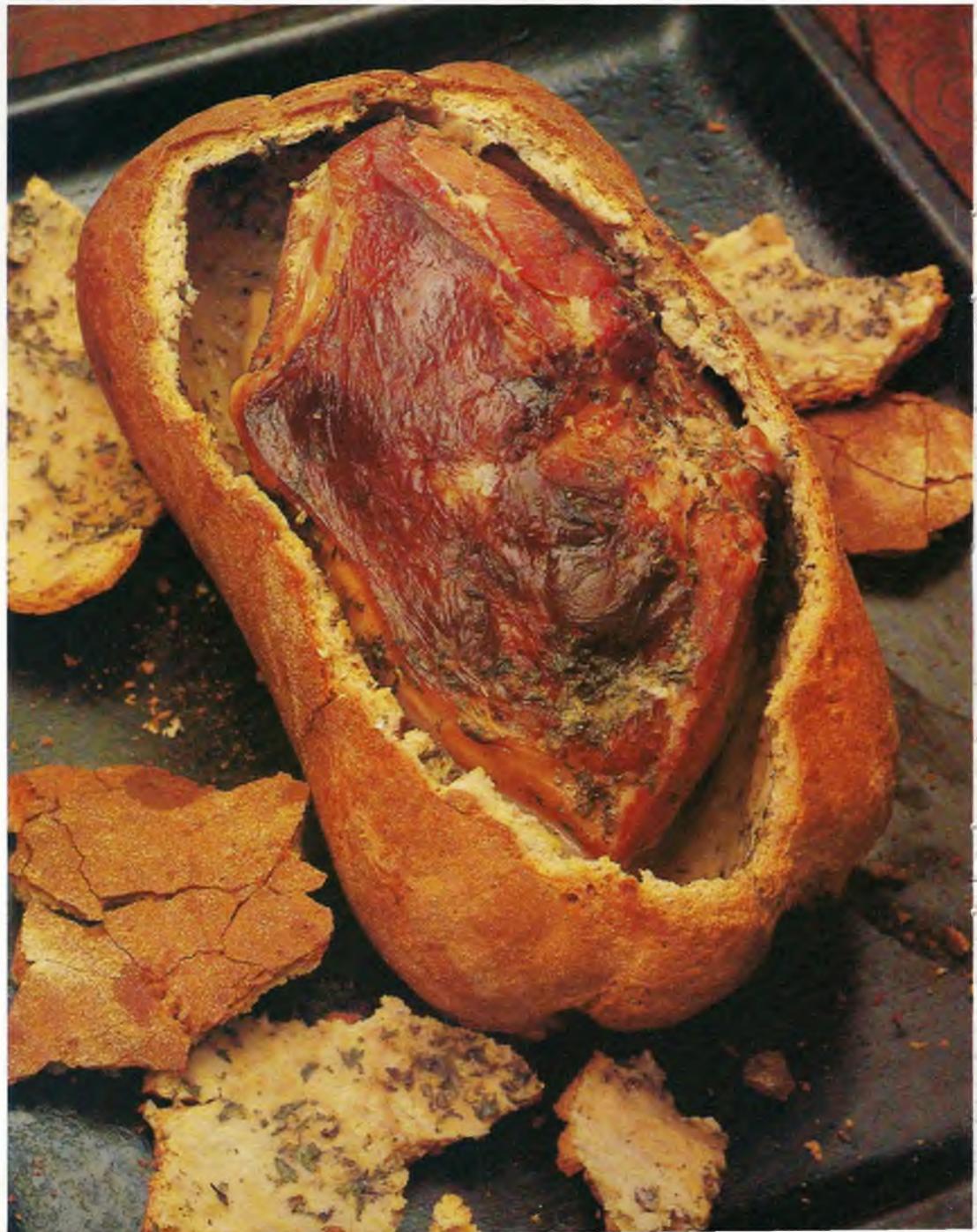
Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.

Zubereitung: 130 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1130.

Wann reichen? Als Hauptgericht mit Sauerkraut und Kartoffelpüree oder mit Meerrettich-Sahne als warme Vorspeise. Dann aber für 12 bis 15 Personen.

PS: Für den Fall, daß Sie bei Ihrem Bäcker keinen Brotteig bekommen, bereiten Sie einen Hefeteig aus 250 g Roggen-Vollkornmehl, 250 g Weizen-Vollkornmehl, 30 g Hefe, $\frac{1}{4}$ l warmem Wasser, 1 Eßlöffel Weizenkeime, $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz. Verarbeitung wie im Rezept Brot.



Medaillons

Siehe auch Kalbsmedaillons. Das sind gebratene Scheiben von Schweine-, Kalb- und Lammlendchen (Filet).

Auch die Scheiben von Langusten- und Hummerschwänzen nennt man so. Medaillons heißen sie übrigens, weil sie wie Schmuckmedaillons aussehen.

Medaillons Morcote

8 Schweinemedailons von je 65 g, Selleriesalz, 1 Eßlöffel Mehl (15 g).

Für den Teig: 2 Eier, 2 Eßlöffel geriebener Emmentaler Käse (20 g).

Zum Braten:

50 g Margarine oder 5 Eßlöffel Öl (50 g).

Zum Garnieren:

4 kleine Tomaten (120 g), 1 Bund Petersilie.

Schweinemedailons mit Haushaltspapier abtupfen. Mit den Handballen etwas flachdrücken. Mit Selleriesalz einreiben und mit Mehl bestäuben.

Für den Teig Eier und Käse in einer Schüssel verquirlen. Medaillons darin wenden. Margarine oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Medaillons darin auf jeder Seite 3 Minuten braten. In der Zwischenzeit Tomaten häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten dann in Scheiben schneiden. Petersilie abspülen und trockentupfen. Medaillons auf eine vorgewärmte Platte legen.

Mit Tomatenscheiben und Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 385.

Beilagen: Gedünstete Pfifferlinge und Kartoffelbällchen. Als Getränk empfehlen wir einen Weißherbst.

◀ *Eine vorzügliche*

Vorspeise: Mecklenburger Schinken.



Typisch für ungarische Medaillons. Schweinefilet, Paprikaschoten, Zwiebeln und echte Salami.

Medaillons ungarisch



Je 1 rote und grüne Paprikaschote (180 g), 2 dicke Zwiebeln (100 g), 2 Gewürzgurken (120 g), 250 g Tomaten, 8 Eßlöffel Öl (80 g), 75 g Salami in Scheiben, Salz, Knoblauchpulver, schwarzer Pfeffer, Paprika edelsüß, 750 g Schweinefilet, 2 Stengel Petersilie.

Medaillons ungarisch gehören zu den Lieblingsspeisen der Madjaren, die mit Vorliebe Schweinefleisch, Zwiebeln und Salami für ihr Essen verwenden.

Paprikaschoten halbieren, putzen, abspülen, trockentupfen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, häuten, Stengelansätze rausschneiden, Tomaten halbieren und entkernen. Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen. Gemüse reingeben. 10 Minuten andünsten. Salamischeiben vierteln und dazu-

geben. Mit Salz, Knoblauchpulver, Pfeffer und Paprika edelsüß würzen. Deckel auf den Topf legen und bei kleiner Hitze in gut 10 Minuten gar dünsten.

Schweinefilet mit Haushaltspapier abtupfen. In 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit den Händen etwas breitdrücken. Mit einer Mischung aus Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß einreiben.

Restliches Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Medaillons reingeben. Auf jeder Seite $\frac{1}{2}$ Minute anbraten, dann auf beiden Seiten noch je 3 Minuten. Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Medaillons drauf-



◀ *Meeraal überbacken, eine italienische Spezialität, die man mit Miesmuscheln zubereitet.*

geben. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 645.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unseren Bananen-Cocktail. Medaillons ungarisch mit körnig gekochtem Reis oder Pommes frites als Hauptgericht. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Brennenden Pflirsich und als Getränk Bier oder Weißwein.

Mediwnyk

Ukrainischer Honigkuchen



200 g Honig, je ¼ Teelöffel Nelkenpulver und geriebene Muskatnuß, ½ Teelöffel Zimt, 1 Teelöffel Natron, 60 g Butter, 100 g Farinzucker, 3 Eigelb, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 300 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, ¼ Teelöffel Salz, je 60 g Korinthen und Sultaninen, 75 g gehackte Walnüsse, 50 g Orangeat, 3 Eiweiß, Margarine zum Einfetten, Mehl zum Bestäuben.

Aus einer der fruchtbarsten Republikender UdSSR, der Ukraine, stammt Mediwnyk, unser würziger Honigkuchen. Die Ukraine, im Süden des europäischen

Rußland gelegen, galt lange Zeit als die Kornkammer der Sowjetunion. Inzwischen haben andere Republiken sie überrundet. Aber in der Erzeugung von Tabak, Zucker und Reis ist die Ukraine mit ihrem Schwarzerdeboden immer noch führend.

Honig in einem Topf erhitzen. Nelkenpulver, Muskat, Zimt und Natron reinrühren. Auskühlen lassen.

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Farinzucker und Eigelb reinrühren. Abgekühlte Honigmasse und abgeriebene Zitronenschale dazugeben und untermischen. Mehl, bis auf 4 Eßlöffel, mit Backpulver und Salz mischen, reingeben und unterrühren. Korinthen und Sultaninen in heißem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier sehr gut trocken tupfen. Auf einem Teller mit gehackten Walnüssen, Orangeat und dem übriggebliebenen Mehl gut vermischen. In den Teig rühren. Eiweiß steif schlagen und locker unterrühren. Kastenform mit Margarine einfetten. Mit Mehl bestäuben. Teig einfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 50 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Kuchen aus der Form auf einen Kuchendraht stürzen. Abkühlen lassen. In Alufolie packen und 1 bis 2 Tage ruhen lassen, damit sich das Aroma voll entfalten kann. Vor dem Servieren in 20 Scheiben schneiden. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 55 Minuten. Kalorien pro Scheibe: Etwa 190.



Kiew, Hauptstadt der ukrainischen Sowjetrepublik, ist bedeutsamer Mittelpunkt der russischen Nahrungsmittelindustrie.

Meeraal überbacken



1 Meeraal von 700 g, 200 g frische Miesmuscheln, Salz, 1 l Wasser, 500 g Tomaten, 1 Zwiebel (40 g), 1 Bund Petersilie, 3 Eßlöffel Öl (30 g), weißer Pfeffer, ½ Glas Weißwein.

Dieses Gericht stammt aus der italienischen Küche. Man macht es so: Meeraal ausnehmen, unter kaltem Wasser waschen, abtrocknen und in 4 cm dicke Stücke schneiden. Beiseite stellen. Miesmuscheln unter fließendem Wasser gut abbürsten. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Miesmuscheln reingeben und zugedeckt 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Dabei öffnen sich die Muscheln. In der Zwischenzeit die Tomaten überbrühen, häuten, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten fein würfeln. Zwiebel schälen. Auch in kleine Würfel schneiden. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trocken tupfen und fein hacken. Muscheln aus dem Topf nehmen und abtropfen las-

sen. Aus den Schalen nehmen und entbarten.

Öl in eine feuerfeste Form gießen. Meeraalstücke, Miesmuscheln, Tomaten und 2 Eßlöffel Petersilie reingeben. Zwiebelwürfel, Salz und Pfeffer drüberstreuen. Mit Weißwein begießen. Deckel drauflegen.

In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und mit der restlichen Petersilie bestreut in der Form servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 640.

Beilage: Stangenweißbrot.

Meeresfrüchte in Cocktailsoße

Bild Seite 300

1 Grapefruit (180 g), 75 g Champignons aus der Dose, 75 g Krabben aus der Dose, 75 g Hummerfleisch aus der Dose, Saft einer halben Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 8 Salatblätter. Für die Soße: ½ Beutel Mayonnaise (50 g), ½ Eßlöffel Tomatenketchup (5 g), ½ Teelöffel Senf, ½ Eßlöffel geriebener Meerrettich (5 g), 1 Teelöffel Sherry (5 g), 1 Spritzer Tabascoße, 1 Eßlöffel Sahne (10 g).

Zum Garnieren:
12 Langostinos aus der
Dose (40 g), 2 Stengel Dill.

Grapefruit schälen und filetieren. Das heißt: Die einzelnen Filets so rauschneiden, daß keine weiße Schale mehr dran ist. Grapefruitschnitze halbieren. Mit abgetropften, in Scheiben geschnittenen Champignons, Krabben und gewürfeltem Hummerfleisch in einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit Salatblätter putzen, abspülen, in Streifen schneiden. Gut abtropfen lassen.

Für die Soße Mayonnaise mit Tomatenketchup, Senf, Meerrettich, Sherry und Tabascoße mischen. Abschmecken und die leicht geschlagene Sahne unterziehen.

Salatstreifen in vier vorgekühlte Sektschalen verteilen. Meeresfrüchte reinfüllen. Soße drüber verteilen. Mit je vier Langostinos und Dillspitzen garnieren.

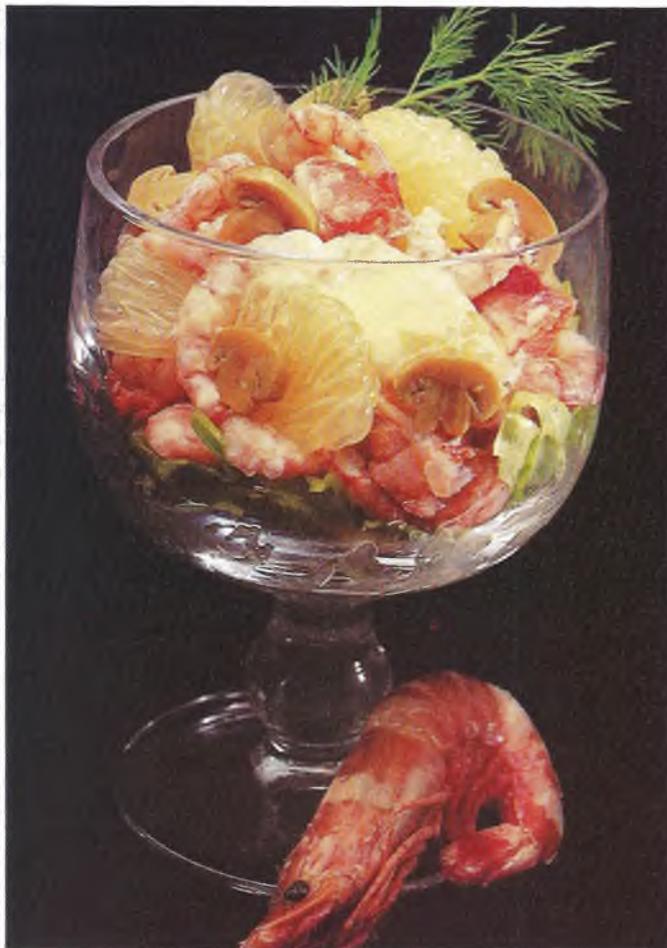
Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 290.

TIP

Statt in Sektschalen können Sie die Meeresfrüchte auch in ausgehöhlten Grapefruitschalen servieren.



Stelldichein der Schalentiere: Meeresfrüchte in Cocktailsoße.

Wann reichen? Mit Toast und Butter als Vorspeise, als festlichen Imbiß oder zu einem Kalten Büfett.

Meerforelle in Gelee

1 Meerforelle von 1000 g,

$\frac{1}{8}$ l heißer Essig,

1 l Wasser, Salz,

1 l Weißwein.

Für das Gelee:

8 Blatt weiße Gelatine,

$\frac{1}{4}$ l Weißwein, Salz,

weißer Pfeffer,

Zwiebelpulver,

1 Gewürzgurke (40 g),

75 g Champignons aus der Dose,

1 hartgekochtes Ei,

100 g tiefgekühlte

Krabben,

1 Zitrone,

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

Die bis zu 10 kg schwere Meerforelle ist im Geschmack dem Lachs sehr ähnlich und hat, fix und

fertig zubereitet, eine hellrosa Farbe. Sie gilt nach wie vor als große Delikatesse. Schade, daß es sie so selten gibt. Für den Fall, daß Sie eine erwischen, haben Sie hier ein Rezept.

Meerforelle ausnehmen und unter fließendem Wasser innen und außen abspülen. Auf eine Platte legen. Mit dem heißen Essig begießen.

Wasser in einem großen Topf mit Salz und dem Weißwein aufkochen. Fisch reinlegen. Bei niedrigster Temperatur in 25 Minuten gar ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Sud heben, abtropfen und abkühlen lassen. Auf eine Platte legen. Sud durch ein Sieb gießen. $\frac{3}{8}$ l abmessen. Fürs Gelee die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Fischsud und Weißwein erhitzen. Gelatine reingeben, unter Rühren darin auflösen. Mit Salz, Pfeffer und Zwiebelpulver würzen. Kalt werden lassen.

Inzwischen die Gewürzgurke in Scheiben schneiden.

Am besten mit dem Buntmesser. Champignons abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Das geschälte Ei auch. Krabben auftauen lassen.

Meerforelle mit einem Geleespiegel begießen. 5 Minuten leicht andicken lassen. Mit den Gewürzgurken-, Champignon-, Eischeiben und Krabben garnieren. Restlichen Gelatine-Fischsud darüber verteilen. Im Kühlschrank 60 Minuten erstarren lassen. Vor dem Servieren mit Zitronenscheiben und gewaschener und trockengetupfter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 485.

Wann reichen? Meerforelle in Gelee paßt sehr gut auf ein Kaltes Büfett. Man kann sie auch als Zwischengang bei größeren Menüs reichen. Als Beilagen gibt es Meerrettich-Sahne und Toast mit Butter.

Meerrettich

Er treibt seinem Genießer die Tränen in die Augen. Trotzdem ist er beliebt, der Meerrettich, in Österreich Kren genannt.

In Deutschland wird er vor allen Dingen in Bayern und um Braunschweig herum kultiviert. Ende Oktober wird er geerntet. Und zwar wird von der Pflanze nur die pfahlförmige, braungelbe Wurzel gebraucht.

Entweder wird sie vom Verbraucher geschält, um Suppen und Soßen zu würzen. Auch zu Fisch, Fleisch und Quarkspeisen paßt sie. Die schwefelhaltigen äthe-



Die Zutaten für Meerrettich mit Äpfeln. Mit frischem Meerrettich schmeckt's noch mal so gut.

rischen Öle werden sofort wirksam.

Meerrettich kommt aber auch konserviert in den Handel. Zum Beispiel als geriebener Meerrettich mit Zusatz von Salz. Oder als Meerrettich tafelfertig mit Zusätzen von Essig, Kochsalz, Zucker, Rahm, Zitronensäure und Salatmayonaise. Aber auch als Instant-Pulver.

Wollen Sie einmal eine einfache, aber wirkungsvolle Beilage, vielleicht zu gekochtem Fleisch, versuchen? Meerrettich und Äpfel zu gleichen Teilen reiben, 2 Eßlöffel Öl zugeben. 1 Teelöffel Zucker und saure Sahne unterrühren.

Meerrettich sollte übrigens nie gekocht werden. Er verliert dabei seine Schärfe. Kurz vor dem Servieren zugeben.

Meerrettich mit Äpfeln

Apfelkren

3 Äpfel (300 g),
1/8 l Wasser,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1/8 l Sahne,
3 Eßlöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas oder frischer (60 g),
2 Eßlöffel gehackte Mandeln (30 g),
Salz,
Zucker.

Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden. Wasser mit Zucker und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Äpfel reingeben. In 10 Minuten weichkochen. Durch ein Sieb in eine Schüssel strei-

chen. Erkalten lassen. Sahne, Meerrettich und gehackte Mandeln untermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Wozu reichen? Zu kaltem Braten, zu gekochter, warmer oder kalter Rinderbrust und zu österreichischem Tafelspitz.

Meerrettichbutter

80 g Butter,
2 Stengel Petersilie,
2 Eßlöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas (40 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Teelöffel Zitronensaft.

Butter bei Zimmertemperatur in einer Schüssel etwas weich werden lassen. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Meerrettich und Petersilie zur Butter geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Mit einer Gabel gut mischen. Pergamentpapier mit kaltem Wasser abspülen. Butter draufgeben. Mit dem Pergamentpapier zu einer Rolle formen. Im Kühlschrank in 60 Minuten fest werden lassen.

Rausnehmen. Vor dem Servieren in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 165.

Wozu reichen? Als Beilage zu gekochtem Rindfleisch oder als pikanten Aufstrich zu gegrillten Toastbrot-scheiben, die man beliebig mit Schweizer Käse, Eischeiben, Wurst, Braten und geräuchertem Fisch belegen kann.



Drei Meerrettich-Dips für Verwöhnte: Mit Quark, Äpfeln und Nüssen und mit Schinken zubereitet. Für ein Essen mit Freunden.



*Artischocken ißt man so:
Die Blätter einzeln abzupfen.*



*Das fleischige Blattende in
die Meerrettich-Dips tunken.*



*Das Blattende in den Mund
stecken und dann absaugen.*



*Jetzt das Herz mit einer Gabel
aus der Artischocke heben.*



*Zarten Artischocken-Boden
mit Meerrettich-Dips essen.
(S. Artischocken-Rezepte.)*

Meerrettich-Dips

Für den Meerrettich-Dip mit Quark:

125 g Sahnequark,
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
1½ Eßlöffel geriebener Meerrettich, frisch oder aus dem Glas (20 g),
Salz, Zucker,
½ Teelöffel Paprika edelsüß.

Für den Meerrettich-Dip mit Äpfeln und Nüssen:

2 Äpfel (200 g),
Saft einer halben Zitrone,
3 Eßlöffel Mayonnaise (45 g),
1 Eßlöffel geriebener Meerrettich, frisch oder aus dem Glas (15 g),
2 Eßlöffel gemahlene Haselnüsse.

Für den Meerrettich-Dip mit Schinken:

75 g gekochter Schinken,
1 Gewürzgurke (60 g),
3 Eßlöffel Mayonnaise (60 g),
1 Eßlöffel geriebener Meerrettich, frisch oder aus dem Glas (15 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Spritzer Tabascoße.

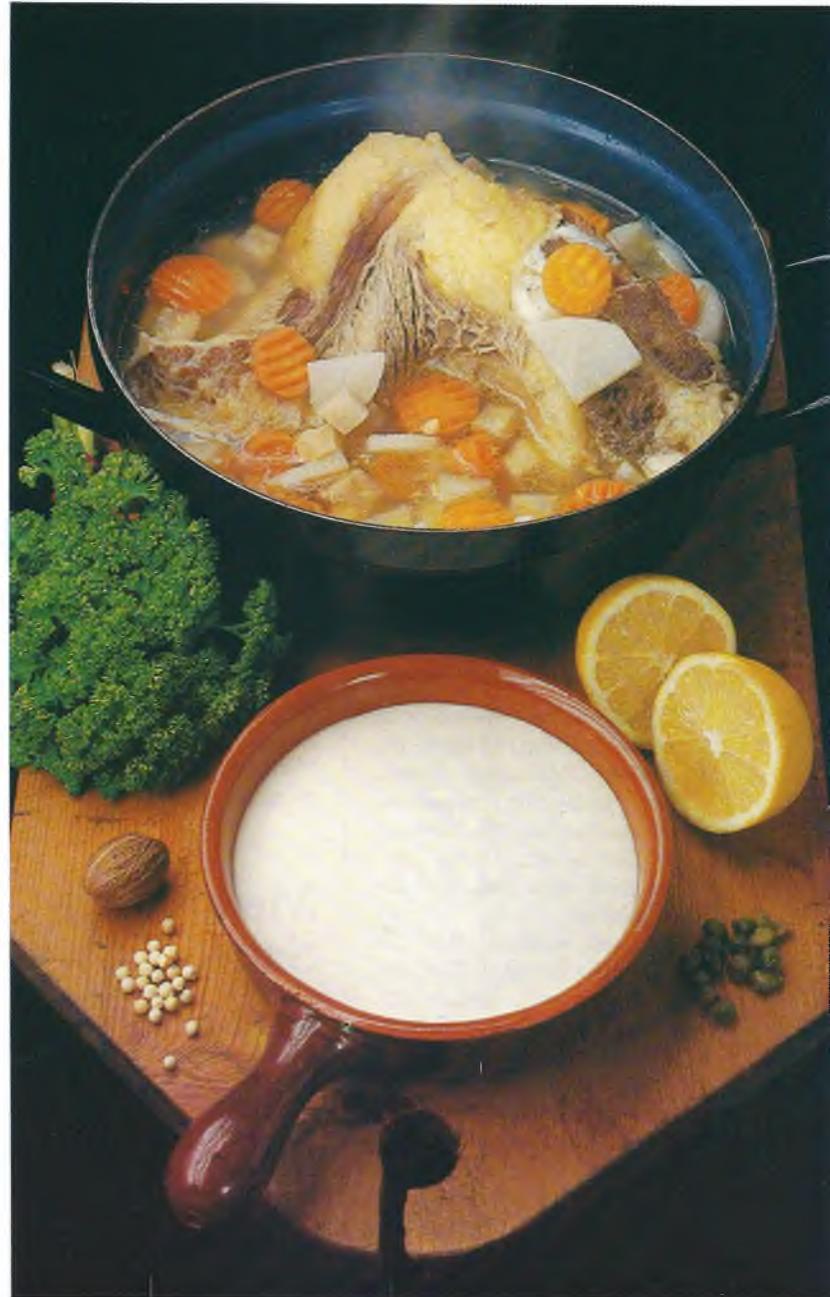
Das englische Wort dippen heißt tunken, und zwar in pikant abgeschmeckte Soßen. Und Dippen ist ein ganz besonderer EB-Spaß. Weil man wirklich fast alles dippen kann:

Kartoffelchips, Cracker, Salz- und Käsegebäck, Gemüse wie Selleriestangen, Chicorée, Artischocken sowie Brotscheiben usw. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hier 3 Meerrettich-Dips, die Sie am besten in hübschen kleinen Schälchen anrichten.

Für den Meerrettich-Dip mit Quark: Quark mit Sahne und Meerrettich verrühren. Mit Salz, Zucker und Paprika edelsüß abschmecken.

Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 100.

Für den Meerrettich-Dip mit Äpfeln und Nüssen: Äpfel schälen, halbieren. Kerngehäuse raus schneiden. Apfelhälften fein rei-



Pikante und deftige Mahlzeit: Meerrettichfleisch mit Möhren.

ben. Sofort mit Zitronensaft mischen. Mayonnaise, Meerrettich und zum Schluß die gemahlene Haselnüsse unterrühren. Zu den Äpfeln geben.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 120.

Für den Meerrettich-Dip mit Schinken: Schinken und Gurke fein würfeln. Mayonnaise mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Tabascoße verrühren. Schinken und Gurke untermischen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 130.

Meerrettichfleisch mit Möhren

250 g Rinderknochen,
750 g Rinderbrust,
Salz, 2 l Wasser,
1 dicke Zwiebel (80 g),
3 Gewürznelken,
1 Lorbeerblatt,
2 weiße Rüben (200 g),
200 g Möhren,
½ Sellerieknolle (200 g).
Für die Meerrettich-Soße:
30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
¼ l Milch,

*Meerrettich-Sahne
gefroren: Eine delikate
Beilage zu gekochtem
Rindfleisch oder
Räucherlachs.*

Salz,
weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
Zucker,
1 Teelöffel
Zitronensaft,
30 g Kapern,
3 Eßlöffel geriebener
Meerrettich, frisch oder
aus dem Glas (60 g),
½ Bund Petersilie.

Knochen und Fleisch kurz unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Ins kochende, gesalzene Wasser geben. 75 Minuten sieden lassen. Dabei gelegentlich den Schaum abschöpfen.

Zwiebel schälen. Mit den Nelken und dem Lorbeerblatt spicken. Weiße Rüben, Möhren und Sellerie putzen und waschen. Rüben achteln, dann in Scheiben schneiden. Möhren mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden. Sellerie in Scheiben, dann in ½ cm große Würfel schneiden. Alles in den Topf geben und 30 Minuten mitkochen.

In der Zwischenzeit Meerrettich-Soße zubereiten. Dazu Butter oder Margarine im Topf erhitzen. Mehl reinrühren und 3 Minuten hellgelb anschwitzen. Unter Rühren die heiße Fleischbrühe angießen. Milch auffüllen. 5 Minuten leise kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Abgetropfte Kapern und geriebenen Meerrettich dazugeben.

Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Fleisch aus dem Topf nehmen, aufschneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Drumherum das gekochte Gemüse garnieren. (Gespickte Zwiebel rausfischen und wegwer-

fen.) Mit Petersilie bestreut servieren. Meerrettich-Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 110 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 750.

Unser Menüvorschlag:

Die durchgeseibte, abgeschmeckte Fleischbrühe vorweg. Als Hauptgericht gibt es Meerrettichfleisch mit Salzkartoffeln. Als Dessert Grießpudding mit Weinschaumsoße. Als Getränk Bier.

Meerrettich-Sahne

¼ l Sahne,
1 Prise Zucker,
3 Eßlöffel geriebener
Meerrettich, frisch oder aus dem Glas (60 g),
1 Teelöffel
Zitronensaft,
Salz,
weißer Pfeffer.

Sahne mit Zucker in einer Schüssel steif schlagen. Den Meerrettich unterheben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 200.

Wozu reichen? Zu gebratenem Fisch und Fleisch, zu gekochtem Fisch, Lachs und Grilladen, zu geräucherten Forellen.

PS: Sie können zusätzlich noch 1 Eßlöffel Orangensaft und die abgeriebene Schale einer halben Orange in die Meerrettich-Sahne geben. Dann wird sie etwas lieblicher.



Meerrettich-Sahne gefroren

1 Stange Meerrettich
(150 g),

TIP

Meerrettich-Sahne mit saurer Sahne zubereitet eignet sich hervorragend als Dip für Fleischfondue oder als Soße zu kaltem Braten und Roastbeef. Sahne schaumig schlagen. Mit frischem Meerrettich mischen. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, ¼ l Sahne.

Meerrettich waschen, sauber schaben und schnell reiben oder im Mixer zerkleinern. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Sahne in einer Schüssel steif schlagen, Meerrettich unterziehen. In einer Eischale in das Gefrierfach des Kühlschranks oder in das Tiefkühlgerät geben. 60 Minuten gefrieren lassen. Zum Servieren einen Teelöffel in heißes Wasser tauchen und die gefrorene Meerrettichsahne muschelförmig abschaben. In einer vorgekühlten Glasschale bergförmig anrichten.

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

Kalorien pro Person: Etwa 210.

Wozu reichen? Zu gekochtem Rindfleisch, Räucherlachs, Steaks oder kaltem Braten.

Meerrettich-Soße

40 g Butter,
30 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz, 1 Teelöffel Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zitronensaft,
1 kleine Stange
Meerrettich (130 g).

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin in 3 Minuten goldgelb rösten. Mit Milch und Fleischbrühe aufgießen. Unter Rühren in 8 Minuten zu einer sämigen Soße kochen. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft würzen.

Meerrettich schälen und fein reiben oder im Mixer pürieren. Sofort in die Soße geben, damit er sich nicht verfärbt. Noch mal erhitzen, aber nicht mehr kochen, sonst leidet das Aroma. In einer vorgewärmten Sauciere sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 185.

Wozu reichen? Zu Roastbeef oder gekochter Rinderbrust.

PS: Noch eine aparte Variante: Fleischbrühe durch einen weiteren Viertelliter Milch ersetzen und vor dem Servieren 20 g gemahlene Mandeln und einen Teelöffel Zitronensaft zufügen. Auch sofort servieren.

Die klassische Meerrettich-Soße wird so zubereitet: $\frac{1}{2}$ l Milch in einem Topf erhitzen. 60 g Semmelbrösel reingeben und 5 Minuten quellen lassen. Mit Salz, Zucker, Zitronensaft und geriebenem Meerrettich (nach Geschmack) pikant würzen.



Meerrettichsülzchen werden zum Schluß mit Ei, Petersilie und Sardellenfilets in Öl garniert.

Meerrettichsülzchen

$\frac{1}{2}$ Stange Meerrettich (70 g),
50 g Mayonnaise,
Salz, 1 Prise Zucker,
Saft einer halben Zitrone,
2 Glas Weißwein,
7 Blatt weiße Gelatine.

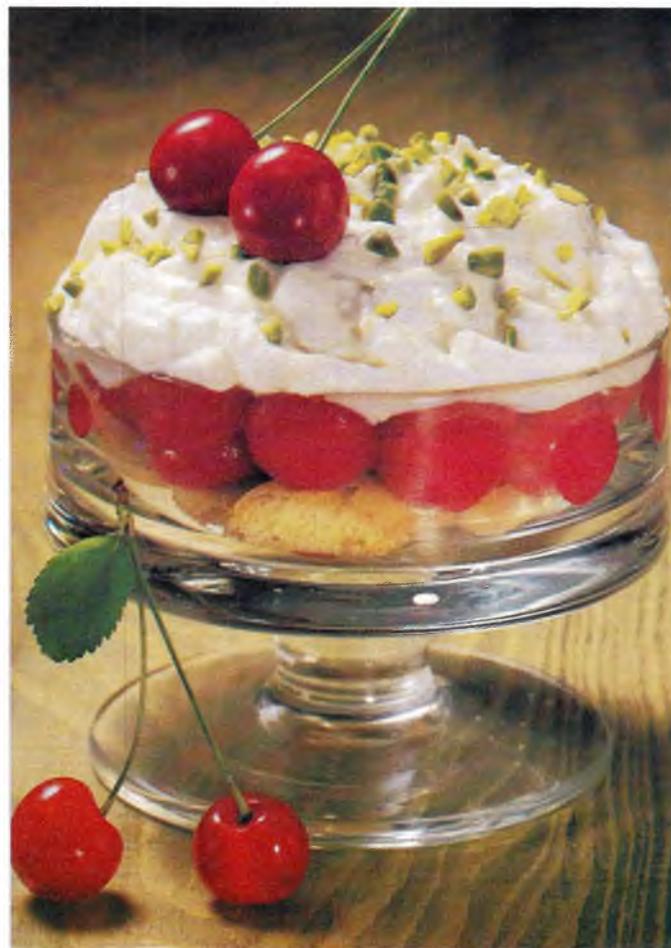
Zum Garnieren:
1 Bund Petersilie,
1 hartgekochtes Ei,
6 Sardellenfilets in Öl.

Meerrettich schälen, fein reiben und mit Mayonnaise, Salz, Zucker, Zitronensaft und Wein in einer Schüssel mischen. Die Mischung muß flüssig sein.

Gelatine in einem Becher in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und in 3 Eßlöffel heißem Wasser unter Rühren auflösen. Aufgelöste Gelatine unter die Meerrettich-Wein-Mischung rühren. In mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen gießen. Im Kühlschrank erstarrt lassen. Vorm Servieren auf eine Platte stürzen. Mit gewaschener, trockengeputzter Petersilie, geschältem, geachteltem Ei und Sardellenfilets garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 240.

Wozu reichen? Zu gekochtem Rindfleisch oder gekochten Fischgerichten.



Eine kleine Zauberei für Naschkatzen: Meersburger Dessert.

Meersburger Dessert

400 g Sauerkirschen,
3 Eßlöffel Kirschwasser,
2 Eßlöffel Zuckersirup
(30 g),
12 Löffelbiskuits (75 g),
150 g Speisequark,
3 Eßlöffel Zucker
(45 g),
1 Päckchen Vanillinzucker,
50 g gemahlene Mandeln,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne.
Für die Garnierung:
20 g gehackte Pistazien.

Sauerkirschen kurz in kaltem Wasser waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Entstielen und entsteinen. (4 Zwillingkirschen für die Garnierung zurücklassen.)

Kirschen in eine Schüssel geben. Mit Kirschwasser und Zuckersirup begießen. Zugedeckt 20 Minuten stehen lassen. Löffelbiskuits halbieren und in 4 Gläser verteilen. Kirschen drübergeben. Speisequark in einer Schüssel mit Zucker, Vanillinzucker und Mandeln verrühren. Sahne steif schlagen und unter den Quark heben. Auf die Kirschen verteilen. Mit Pistazien bestreuen. Obendrauf je eine Zwillingkirsche setzen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 480.

Mehl

Früher meinte man: Je weißer das Weizenmehl, um so besser seine Qualität. Aber superweißes Mehl hat nicht unbedingt die besten Backeigenschaften.



Korinthen und Rosinen gehören einfach zum Mehlpudding.

Darum wird Mehl bei uns (im Gegensatz zu vielen anderen Ländern) nicht mehr gebleicht.

Woran erkennt man ein qualitativ gutes Mehl zum Kochen und Backen? Weiß soll es natürlich sein, und zwar durch und durch im gleichen Ton. Es soll nach frischem Getreide riechen, leicht nußartig schmecken und sich locker und griffig anfassen. Klumpiges Mehl ist zu feucht, es schimmelt

leicht und zieht Ungeziefer an. Darum Mehl auch immer trocken lagern. Außerdem dürfen nur geruchsneutrale Lebensmittel in seiner Nähe stehen, denn es nimmt schnell und gern fremde Gerüche an.

Mehl-Butter-Kloß

Siehe Fettmehlkloß. Küchenfranzösisch heißt er Beure Manié.

Mehlklüten holsteinisch

500 g Mehl, Salz,
80 g Schweineschmalz,
 $\frac{1}{4}$ l kochendes Wasser,
2 l Wasser, Salz.

Holsteiner und Hamburger mögen Mehlklüten (hochdeutsch: Mehlklöße) gleich gern essen. Viele Hamburger sagen zum Beispiel, ihre echte Aalsuppe sei nur echt, wenn sie mit Mehlklüten auf den Tisch kommt. Zusammen mit Backobstkompott kann man sie auch als preiswertes und leckeres Mittagessen servieren. Aber am besten, so schwören die Holsteiner, schmecken sie gebraten. Man läßt sie kalt werden, schneidet sie in Scheiben und brät sie in Butter oder Margarine goldgelb. Man kann sie natürlich auch als Beilage zu Schweinebraten oder Rinderschmorbraten reichen. Dazu gibt's dann Kopfsalat. Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Eine kräftige Prise Salz reinstreuen. Schweineschmalz in der Pfanne erhitzen. Sprudelnd heiß ins Mehl schütten. Auch das kochende Wasser. Erst mit einem Löffel, dann mit den Händen zum Teig mischen. Wasser in einem großen Topf aufkochen. Salzen. Mit nassen Händen Klüten von 4 cm Durchmesser rollen. Ins kochende Wasser gleiten lassen. In 20 Minuten garen. Dabei darf das Wasser – im Gegensatz zu allen anderen Klößen – kochen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben. Abtropfen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten.



Alte Fachwerkhäuser in Meersburg am Bodensee. Oben das Fürstenhäusle der Dichterin Annette von Droste-Hülshoff.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 210.

Mehlknödel böhmisch

4 altbackene Brötchen (200 g),
350 g Mehl, Salz,
gut $\frac{1}{8}$ l Milch, 2 Eier,
1 Messerspitze geriebene
Muskatnuß.
2 l Wasser, Salz.

Brötchen in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Auf ein Backblech geben und in den vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene schieben. Röstzeit: 8 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Blech hin und wieder schüteln.

In der Zwischenzeit Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Eßlöffelweise die Milch reinrühren. Dann Eier und Muskat unterrühren.

Brotwürfel aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit dem Knödelteig mischen.

In einem großen Topf Wasser mit Salz sprudelnd aufkochen lassen.

Aus dem Teig etwa 5 cm große Knödel formen. Immer 3 bis 4 Knödel auf einmal ins Wasser geben. In 20 Minuten gar ziehen lassen. Das Wasser darf dabei nicht mehr kochen. Knödel mit einem Schaumlöffel rausnehmen und abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte so lange warm stellen, bis alle Knödel fertig sind.



Himbeergeist gibt der Mehrfruchtmarmelade das gewisse alkoholische Etwas. Rezept Seite 308.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 525.

Wozu reichen? Als Beilage zu Gulasch, Hammelragout oder Hasenpfeffer.

Mehlnockerln



75 g Butter,
1 Prise Salz,
2 Eier,
250 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
2 l Wasser, Salz.

Nockerln, eßlöffelgroße Klöße, gehören zur österreichischen Küche wie die Knödel zur bayrischen. Mal werden sie als Nachspeis' serviert, mal als Suppeninlage oder – wie die Mehlnockerln – als Beilage zu Fleischgerichten.

Butter mit Salz in einer

Schüssel schaumig rühren. Einzeln die Eier reingeben und so lange rühren, bis eine cremige Masse entsteht. Dann nach und nach abwechselnd Mehl und Milch reinrühren. Den Teig so lange schlagen, bis er reißend vom Löffel fällt.

Wasser mit Salz in einem Topf sprudelnd aufkochen. Schüssel schräg über den Topf halten. Teig mit einem Eßlöffel abstechen. Ins Wasser tauchen, dabei Nockerln abgleiten lassen. Das Wasser darf nicht mehr kochen!

Nockerln in 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und abtropfen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 440.

Wozu reichen? Als Beilage zu gefüllten Paprikaschoten, zu allen Gulaschgerichten oder Pörkölt, zu Rinder- oder Schweinebraten mit Soße.

Mehlpudding

Für 6 Personen

75 g Korinthen,
75 g kernlose Rosinen,
50 g Orangeat,
50 g Zitronat,
150 g Mehl, $\frac{1}{2}$ l Milch,
150 g Butter,
150 g Zucker,
1 Prise Salz,
4 Eigelb, 4 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten,
Semmelbrösel zum
Ausstreuen.

Korinthen und Rosinen in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Orangeat und Zitronat fein hacken und beiseite stellen.

Mehl in einen Topf geben. Milch eßlöffelweise reinrühren. Topf auf den Herd stellen. Milch und Mehl unter ständigem Rühren erhitzen, bis sich der Teig vom Topfboden löst und einen Kloß bildet.

Topf vom Herd nehmen. Zuerst die Butter, dann Zucker und Salz und Eigelb in den Teig rühren.

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Mit Korinthen, Rosinen, Orangeat und Zitronat unterheben.

Eine Puddingform mit Margarine einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Teig reinfüllen. Form schließen. Pudding im heißen, nicht kochenden Wasserbad in 120 Minuten garen. Form aus dem Wasserbad nehmen, kurz unter fließendes kaltes Wasser halten und öffnen. 10 Minuten abkühlen lassen. Dann den Pudding auf einen Teller stürzen und servieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 590.

Wann reichen? Als sättigendes Dessert.

Mehlsuppe Basler Art

Siehe Basler Mehlsuppe.

Mehrfrucht- marmelade mit Schwips

Bild Seite 307

Je 250 g Himbeeren, rote Johannisbeeren, schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren und saure Äpfel, 1000 g Gelierzucker, Saft einer Zitrone, 2 Glas (je 2 cl) Himbeergeist.

Himbeeren verlesen und kurz in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen und, wenn nötig, entstielen. Beide Johannisbeersorten in kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Mit einer Gabel die Beeren von den Rispen ziehen. Stachelbeeren auch waschen und abtropfen lassen. Blüten und Stengel abschneiden.

Äpfel schälen, achteln und die Kerngehäuse ausschneiden. Fruchtfleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Alle Früchte mit dem Zucker in einen großen Topf geben. Unter ständigem Rühren aufkochen und 3 Minuten kochen lassen.

Topf vom Herd nehmen und schnell Zitronensaft und Himbeergeist reinrühren.

Marmelade sofort in heiß ausgespülte $\frac{3}{8}$ -l-Gläser füllen und mit Einmach-Cellophan verschließen.

Ergibt 4 Gläser.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 1120.

Mekka- Brötchen



Für den Teig:

$\frac{3}{8}$ l Wasser,
85 g Butter oder Margarine,
1 kräftige Prise Salz,
250 g Mehl,
5 Eier.

Außerdem:

Mehl zum Bestäuben.
1 Ei zum Bestreichen.

Zucker zum Bestreuen.

Für die Füllung:

$\frac{1}{4}$ l Sahne,
250 g Aprikosenkonfitüre,



Mekka-Brötchen: Gefüllt mit Aprikosenkonfitüre und Sahne.

PS: Für Mehrfruchtmarmelade kann man auch andere Mischungen nehmen. Zum Beispiel:

1. Erdbeeren, Rhabarber, Äpfel und Aprikosen. Aprikosen entsteinen. Statt Himbeergeist kommen 2 Glas Mirabellen-Brandy in die Marmelade.
 2. Äpfel, Birnen, Aprikosen und Pfirsiche. Aprikosen und Pfirsiche entsteinen. 2 Glas Birnengeist reingeben.
 3. Sauerkirschen, Süßkirschen, Äpfel, Birnen und Pfirsiche. Kirschen und Pfirsiche entsteinen. 2 Glas Kirschwasser reingeben.
- Wichtig ist, daß die Fruchtmasse immer 1250 g beträgt.

1 Glas (2 cl) Marillen-Brandy oder Aprikosengeist.

Warum dieses Gebäck nach der saudi-arabischen Pilgerstadt und dem Geburtsort des Propheten Mohammed, Mekka, benannt wurde, läßt sich heute nicht mehr feststellen. Vielleicht sind die Mekka-Brötchen eine Abwechslung eines der vielen süßen Gebäcke, die durch die Mauern zuerst in die spanische Küche Eingang fanden. Im feinen Küchenfranzösisch heißen die Brötchen übrigens Pains de la Mecque.

Für den Teig Wasser, Butter oder Margarine und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen. Unter Rühren das Mehl auf einmal reinschütten.

Topf wieder auf den Herd stellen und den Teig unter Rühren so lange erhitzen, bis ein Kloß entsteht und sich am Topfboden eine weiße Haut absetzt. Teigkloß in eine Schüssel geben und nacheinander die Eier unterrühren (am besten mit den Rührwendeln des Handrührgerätes oder mit einem Lochlöffel). Teig in einen Spritzbeutel mit Sternfülle füllen.

Backblech mit Mehl bestäuben. Etwa 10 cm lange ovale Brötchen im Abstand von etwa 3 cm auf das Blech spritzen. Mit verquirltem Ei bestreichen und dick mit Zucker bestreuen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Blech aus dem Ofen nehmen, Brötchen auf einen Kuchendraht legen und auskühlen lassen.

Für die Füllung Sahne in einer Schüssel steif schlagen. In einer anderen Schüssel Aprikosenkonfitüre mit dem Marillen-Brandy oder Aprikosengeist glattrühren. Schlagsahne und Konfitüre mischen und in einen Spritzbeutel geben. Brötchen an einer Seite mit der Küchenschere oder einem scharfen Messer aufschneiden. Mit der Aprikosensahne füllen. Sofort servieren.

Ergibt 38 Stück.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 95.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck.

Melanzane

So heißen die Auberginen in Italien. Siehe auch unsere Auberginen-Rezepte.

Melanzane

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Deckel von der Form nehmen.

Form aus dem Ofen nehmen. Auberginen darin sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 665.

Wann reichen? Mit Stangenweißbrot als Eintopfgericht oder als Beilage zu Kalbsbraten, Kalbsschnitzel oder unpanierten Schweinekoteletts. Als Getränk paßt italienischer Rotwein.

Melanzane alla siciliana

Auberginen
auf sizilianische Art

4 Auberginen (etwa 750 g),
Salz.

Für die Füllung:

1 Zwiebel,

60 g Butter,

2 hartgekochte Eier,



Melanzane alla Parmigiana: Ein Auberginen-Auflauf, wie man ihn in Norditalien zubereitet.

Melanzane alla Parmigiana

Auberginen
nach Parma-Art



750 g Auberginen, Salz.
Für die Tomatensoße:
1 Zwiebel (40 g),
40 g Butter,
40 g Mehl,
1 große Dose
Tomatenmark (160 g),
 $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe aus
Würfeln, 1 Prise Zucker,
weißer Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
Salz.

Außerdem:

4 Eßlöffel Mehl (40 g),
3 Eier, weißer Pfeffer,
8 Eßlöffel Olivenöl (80 g),
60 g geriebener
Parmesankäse,
40 g geriebener
Emmentaler Käse,
40 g Butter.

Melanzane alla Parmigiana heißt wörtlich übersetzt Auberginen nach Parma-Art. Ganz klar, wo sie doch mit Parmesankäse – dem Käse aus Parma – zubereitet werden. In Italien kommt noch Mozzarella-Käse hinzu. Aber da der bei

uns selten zu bekommen ist, nehmen wir Emmmentaler Käse.

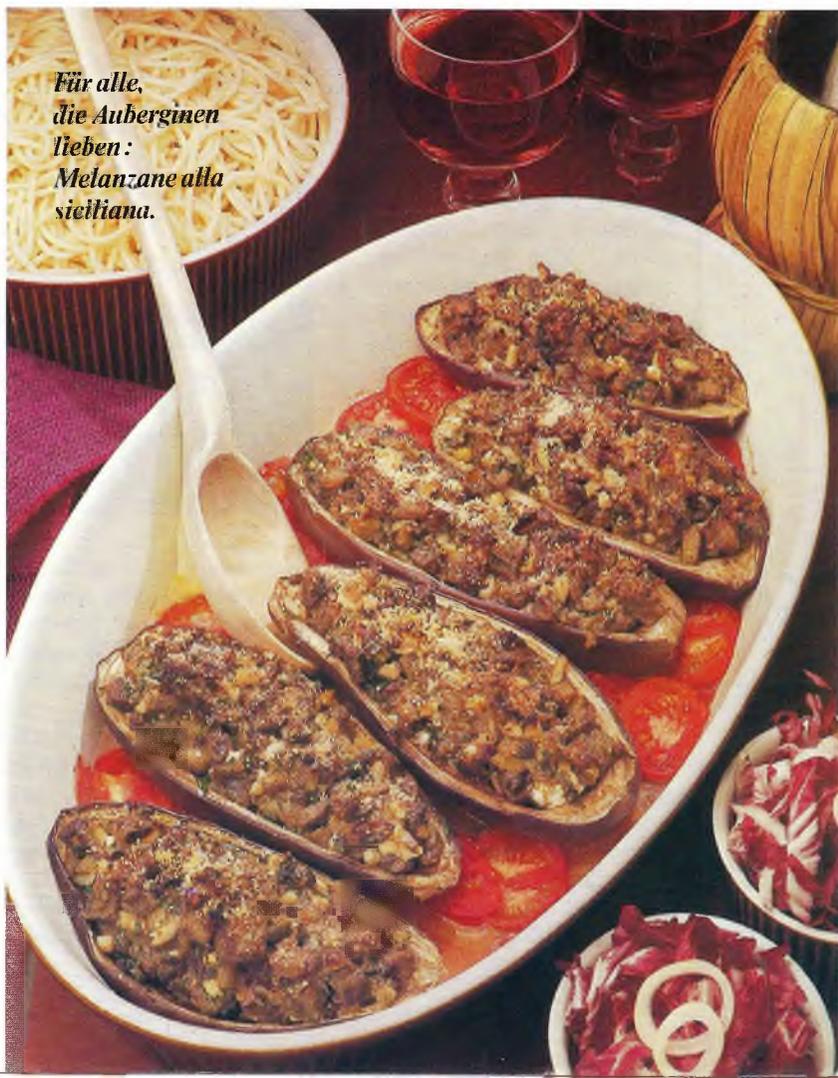
Auberginen waschen und abtrocknen. Stengelsätze abschneiden. Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf beiden Seiten kräftig salzen. Auf ein Brett legen und 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomatensoße zubereiten. Dazu Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 3 Minuten hellgelb braten. Unter Rühren auf einmal das Mehl reinschütten. 2 Minuten durchschwitzen lassen. Tomatenmark in die Fleischbrühe rühren. Mehlschwitze damit ablöschen und 10 Minuten kochen lassen. Mit Zucker, Pfeffer, Zitronensaft und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Auberginenscheiben mit Haushaltspapier trockentupfen. Dann zuerst in Mehl und anschließend in den verquirlten, mit Pfeffer gewürzten Eiern wenden. Öl in einer Pfanne rauchheiß werden lassen. Auberginenscheiben darin auf jeder Seite in 3 Minuten goldgelb braten. Auf Haushaltspapier legen und abtropfen lassen. Parmesankäse und Emmentaler in einer Schüssel mischen. Die Hälfte der Tomatensoße in eine feuerfeste Form gießen. Auberginen einschich-

ten. Jede Schicht dick mit Käse bestreuen. Die letzte Schicht: Tomatensoße. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Butterflöckchen draufsetzen. Form schließen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.



Für alle,
die Auberginen
lieben:
Melanzane alla
siciliana.

100 g weißer Schafkäse,
8 Anchovisfilets aus der
Dose (30 g),
1 Eßlöffel Kapern (10 g),
je ½ Bund Petersilie
und Dill.
Außerdem:
200 g Tomaten,
Margarine
zum Einfetten,
30 g geriebener
Parmesankäse.

Auberginen abspülen und
mit Haushaltspapier ab-
trocknen. Stengelansätze
abschneiden. Auberginen
der Länge nach halbieren.
Schnittflächen mit Salz be-
streuen. In einen großen
flachen Topf einen halben

Liter Wasser gießen. Au-
berginen mit der Schale
nach unten reinsetzen, zu-
gedeckt zum Kochen brin-
gen und 5 Minuten kochen.
Auberginen aus dem Topf
nehmen und abtropfen las-
sen. Fruchtfleisch, bis auf
½ cm, mit einem Eßlöffel
aus den Auberginen scha-
ben und hacken.

Für die Füllung Zwiebel
schälen und hacken. 30 g
Butter in einem Topf erhitz-
zen. Zwiebel darin 3 Minu-
ten glasig dünsten. Auber-
ginenfleisch zugeben und
weitere 5 Minuten dünsten.
Eier schälen und auch hak-
ken. Schafkäse zerbröck-
eln. Anchovisfilets und
Kapern zusammen fein

hacken. Petersilie und Dill
abspülen und trockentup-
fen. Petersilie hacken, Dill
fein schneiden. Alles in den
Topf geben und gut mi-
schen. Beiseite stellen.

Tomaten häuten, Stengel-
ansätze rausschneiden. To-
maten in ½ cm dicke Schei-
ben schneiden. Eine große
feuerfeste Form mit Mar-
garine einfetten. Mit To-
matenscheiben auslegen.

Füllung in die Auberginen-
hälften geben. Nebeneinan-
der auf die Tomaten setzen.
Mit Parmesankäse bestreu-
en. Restliche Butter in
Flöckchen draufsetzen. Die
Form schließen und in den
vorgeheizten Ofen auf die
mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½
große Flamme.
10 Minuten vor Ende der
Backzeit den Deckel von
der Form nehmen, damit
sich eine braune Kruste
bildet. Form aus dem Ofen
nehmen, sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
370.

Unser Menüvorschlag: Vor-
weg eine Hühnerbrühe. Ge-
bratene Fleischklößchen mit
Melanzane alla siciliana und
in Butter geschwenkte Mak-
karoni oder Spaghetti. Als
Getränk Rotwein und als
Dessert Fruchtsafterme.

*Melonen kultiviert man
in allen Mittelmeerländern.
Vor allem in Spanien und
Italien. Zuckermelonen gibt's
auch aus deutschen
Gewächshäusern.*

MELONE

Hochsommer und Herbst
sind Hochsaison der Melo-
nen. Und besonders an den
Hundstagen kommt sie ge-
rade richtig. Denn keine
andere Frucht ist so er-
frischend und durstlö-
schend. Wer versucht ist,
Melonen unter Obst einzu-
reihen, lasse sich belehren:
Sie sind ein Gemüse und
gehören zu den Gurken-
gewächsen. Was natürlich
niemanden hindern sollte,
sie auch als Nachtisch zu
verspeisen. Wann und wie
man Melonen auch ißt: Im-
mer gut gekühlt servieren!
Melonen gibt es vielerlei.
Vor allem zwischen den
zwei großen Gruppen, Was-
sermelonen und Zuckermelonen,
sollte man unter-
scheiden können. Denn die
kürbisgroßen Wassermelo-
nen, zu erkennen an ihrer
grünen Schale und ihrem
roten Fleisch, werden we-
niger gern gegessen, sie
schmecken ziemlich fad.
Favoriten sind die kleine-
ren, meist 1000 g schweren



Zuckermelonen mit ihrem
angenehmen süßen Aroma.
In diese Gruppe gehören
Ananasmelonen, Netzme-
lonen, Honigmelonen und
die Kantalupe.
Die Ananasmelone hat die
Form von einem Ei (sehr
viel größer natürlich) und
eine gelbliche, glatte Schale,
auf der längslaufende Rip-
pen nur angedeutet sind.
Die Netzmelone erkennt
man auf den ersten Blick.

Sie hat ein netzartiges Mu-
ster auf ihrer hellgrünen
oder hellgelben Schale. Die
Honigmelone ist gelb und
hat die Form eines Rugby-
balles. Bei der Kantalupe
haben wir es mit einer
plattrunden, gerippten
Frucht zu tun. Ihre Schale
ist grün, später gelb, manch-
mal wie von Warzen be-
deckt. Ihren Namen hat sie
von der in der Nähe Roms
gelegenen Ortschaft Canta-

lupa – das heißt Wolfs-
geheul.

Bei uns können Melonen
nur unter Glas wachsen.
Denn sie brauchen ein hei-
ßes Klima. Wir beziehen sie
vorwiegend aus Italien und
Spanien.

Achten Sie beim Kauf dar-
auf, daß die Melone duftet
und rings um den Stengel-
ansatz einen Riß hat. Das
sind die typischen Zeichen
für die richtige Reife.

Melone geest

Für 6 Personen
Bild Seiten 312/313

1 Honigmelone (etwa 1000 g),
300 g Erdbeeren,
300 g grüne und blaue Weintrauben,
4 Kiwis (200 g),
100 g Zucker, 2 Glas (je 2 cl) Marillen-Brandy oder Aprikosengeist,
2 Spritzer Angostura,
1/8 l Sahne.

Melone unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und halbieren. Mit einem Eßlöffel die Kerne rauschaben. Melonenhälften mit Klarsichtfolie umwickeln und 30 Minuten ins Gefrierfach des Kühlschranks legen.

Erdbeeren in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und die Stengel abzupfen. (Sie können auch aufgetaute Tiefkühlerbeeren nehmen.) Weintrauben waschen, abtropfen lassen. Beeren von den Stielen zupfen. Halbieren und entkernen. Kiwis schälen, in 1/2 cm dicke Stücke schneiden.

Alle Früchte in eine Schüssel geben. Mit Zucker bestreuen und vorsichtig mischen. Die Kiwischeiben nicht zerdrücken.

Melone aus dem Kühlschrank nehmen. Mit einem Kartoffelausstecher aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen. Unter die übrigen Früchte mischen. Marillen-Brandy oder Aprikosengeist und Angostura drüberträufeln. Frucht-Cocktail in die Melonenhälften füllen. Mit Klarsichtfolie bedecken. Im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.

Sahne steif schlagen. Früchte vor dem Servieren mit Sahnetuffs garnieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 210.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise unsere Froschschinken gebacken mit ei-

nem guten Moselwein dazu. Dann servieren Sie Fleischbrühe mit Käsestangen. Als Hauptgang gibt es Artischockenböden auf Kalbschnitzeln mit Haselnußkartoffeln und Salat der Saison. Dazu als Getränk einen Weißherbst. Als Dessert dann Melone geest.

Melone mit Bündner Fleisch

Siehe Bündner Fleisch garniert.

Melone mit buntem Geflügel-Salat

Bild Seiten 312/313

2 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen (650 g),
20 g Butter,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 große Ananasmelone (etwa 1000 g),
250 g blaue Weintrauben,
1 Dose Krebsfleisch (185 g),
4 Pfirsichhälften aus der Dose (340 g),
1 saurer Apfel (150 g).
Für die Marinade:
50 g Mayonnaise,
4 Eßlöffel saure Sahne (60 g),
1 Teelöffel Zucker,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, weißer Pfeffer.

TIP

Manche schwören darauf, daß Melonen pur am besten schmecken. Wer sie so möchte, wäscht sie, teilt sie in Segmente, die entkernt werden und reicht sie – gut gekühlt – als Nachtisch. Oder mal als Erfrischung zwischendurch.



Für Hochsommertage: Eisgekühlte Melone mit Heidelbeeren.

Hühnerbrüstchen nach Vorschrift auftauen lassen. Häuten, Fleisch von den Knochen lösen. Butter in einem Bräter erhitzen. Hühnerbrüstchen darin auf jeder Seite 3 Minuten hellbraun anbraten. Mit der Fleischbrühe begießen und zugedeckt 10 Minuten dünsten. Aus dem Bräter nehmen und abkühlen lassen. Melone abspülen, abtrocknen und einen 3 cm hohen Deckel abschneiden. Aus dem Deckel Fruchtfleisch bis auf die grüne Schale, aus der Melone bis auf eine 1 1/2 cm dicke Schicht auslösen. Melone mit Deckel in den Kühlschrank stellen.

Weintrauben in kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen oder in einem Küchentuch trockentupfen. Beeren von den Stielen zupfen, halbieren und entkernen.

Fleisch der Hühnerbrüstchen und Melonenfruchtfleisch in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Krebsfleisch auf einem Sieb abtropfen lassen. Chitinstreifen entfernen. Pfirsichhälften abtropfen lassen, in dünne Schnitze schneiden. Schnitze halbieren.

Apfel schälen, achteln, das Kerngehäuse raus-, dann in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mischen.

Für die Marinade in einer Schüssel Mayonnaise, saure Sahne, Zucker und Zitronensaft mischen. Mit Salz

und Pfeffer abschmecken. Etwas Salat zum Garnieren zurücklassen. Übrigen Salat marinieren. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat in die Melone füllen. Mit den unmarinierten Zutaten garnieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 545.

Wann reichen? Mit Toast und Butter als Vorspeise, als Teil eines Kalten Büfets oder als Abendessen.

Melone mit Heidelbeeren

300 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt,
80 g Zucker,
6 Eßlöffel Rotwein,
2 kleine Honigmelonen (1200 g),
1/8 l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.
Zum Garnieren:
10 g gehackte Pistazien.
Eiswürfel.

FrISCHE Heidelbeeren verlesen. Auf einem Sieb unter kaltem Wasser vorsichtig

abbrausen, abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Mit Zucker bestreuen und mit Rotwein beträufeln. Zudecken und 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Tiefgekühlte Heidelbeeren mit Zucker und Rotwein in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Zimmertemperatur 20 Minuten auftauen und durchziehen lassen.

Melonen abspülen, abtrocknen, halbieren und entkernen. Dann die Heidelbeeren in die Melonenhälften füllen.

Sahne steif schlagen, Vanillinzucker nach und nach zugeben. Je einen dicken Tupfer auf die Heidelbeeren setzen. Pistazien drüberstreuen. Je eine Melonenhälfte auf einen Glassteller legen. Eiswürfel drumherum legen.

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

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Wann reichen? Als festliches Dessert.

Melone mit Himbeeren und Eis

1/2 Wassermelone (etwa 1000 g),
1 Glas (2 cl) Himbeergeist,
375 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren,
50 g Zucker,
400 g Vanilleeis vom Konditor.

Mit einem Messer vorsichtig das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In 2 cm große Würfel schneiden. Kerne mit einer Gabel herauslösen. Fruchtfleisch wieder in die Schalenhälfte geben. Mit Himbeergeist beträufeln. Mit Klarsichtfolie bedeckt 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Frische Himbeeren verlesen. Vorsichtig in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen und entstielen. In eine Schüssel geben und

mit Zucker bestreuen. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

(Tiefgekühlte Himbeeren nach Vorschrift auftauen.) Melone aus dem Kühlschrank nehmen. Vanilleeis würfeln. Mit den Himbeeren und dem gewürfelten Melonenfleisch mischen. In die Melone füllen und servieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Wann reichen? Als Dessert mit einem Glas Sekt nach einem festlichen Menü oder als Erfrischung an heißen Sommertagen.

Melone mit Schinken

1 Honigmelone (800 g),
100 g Schinken, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Am schönsten für dieses Gericht ist Parmaschinken. Denn er hat einen besonders zarten Geschmack. Aber leider ist er auch sehr teuer. Sie können auch hauchdünn geschnittenen Westfälischen oder auch Schwarzwälder Schinken nehmen. Nur Holsteiner (Katen-) und Ammerländer Schinken eignen sich wegen ihres ausgeprägten Rauchgeschmacks nicht. Melone halbieren und mit einem Eßlöffel Kerne rauschaben. In etwa 3 cm breite Schiffchen schneiden. Mit Klarsichtfolie umwickeln und 20 Minuten ins Gefrierfach des Kühlschranks legen. Schinken in hauchdünne Scheiben schneiden (noch besser: schon vom Fleischer schneiden lassen). Auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Zu Röllchen drehen. Auf eine Platte legen. Melonenschiffchen aus dem Kühlschrank nehmen. Das

Melone mit buntem Geflügelsalat. Rezept Seite 311.



Melone süßsauer, eine großartige Beilage zu Wildgerichten.

Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer in 2 cm Abstand bis zur Schale einschneiden. Auf einer Platte sternförmig anrichten und mit den Schinkenröllchen belegen. Sofort servieren.

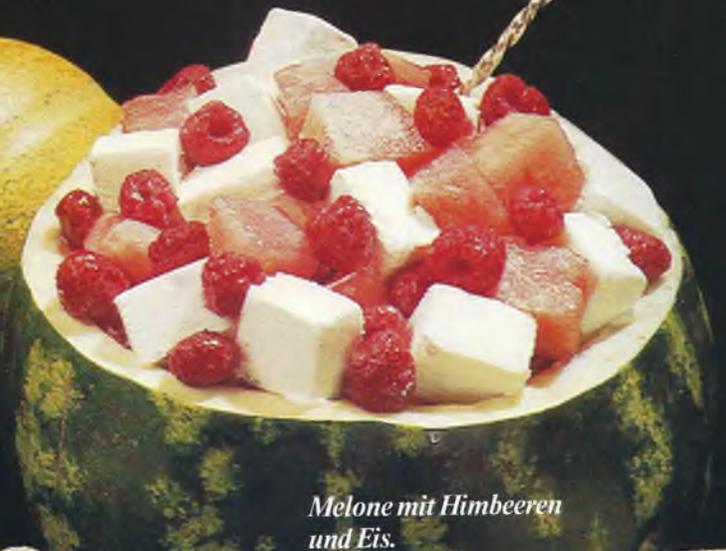
Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

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

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Melone mit Schinken, dann als Hauptgericht Hirschrücken mit Herzogin-Kartoffeln. Dazu empfehlen wir Ihnen einen Rotwein, zum Beispiel Burgunder, und als Dessert Crêpes Suzettes.



Melonenkugeln
in Portwein.
Rezept Seite 314.



Melone mit Himbeeren
und Eis.



Melone geist.
Rezept Seite 311.

Melone süßsauer

4 Netzmelonen von je etwa 1000 g.
Für den Sud:
 $\frac{3}{4}$ l Wasser,
 $\frac{3}{8}$ l Weinessig,
1250 g Zucker,
1 Prise Salz,
10 Nelken,
2 Zimtstangen,
1 etwa 4 cm großes Stück Ingwerwurzel.

Dieses Rezept ist so richtig nach Großmutter's Art. Und darum sollten Sie die Melonen auch so aufheben, wie Großmutter es tat:

Im großen Steinguttopf mit Holzdeckel – am besten im Keller. Die Melonen müssen kühl und dunkel stehen, nur so behalten sie ihre Farbe und ihren Geschmack. Ein Ersatz: Melone süßsauer in Gläsern – auch kühl und dunkel – aufbewahren. Melonen halbieren. Mit einem Eßlöffel die Kerne rausschaben. Melonen in etwa 3 cm breite Schiffchen schneiden. Mit einem Messer das Fruchtfleisch von den Schalen lösen, dann in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Für den Sud Wasser und Essig mit Zucker, Salz, Nelken, den in Stücke ge-

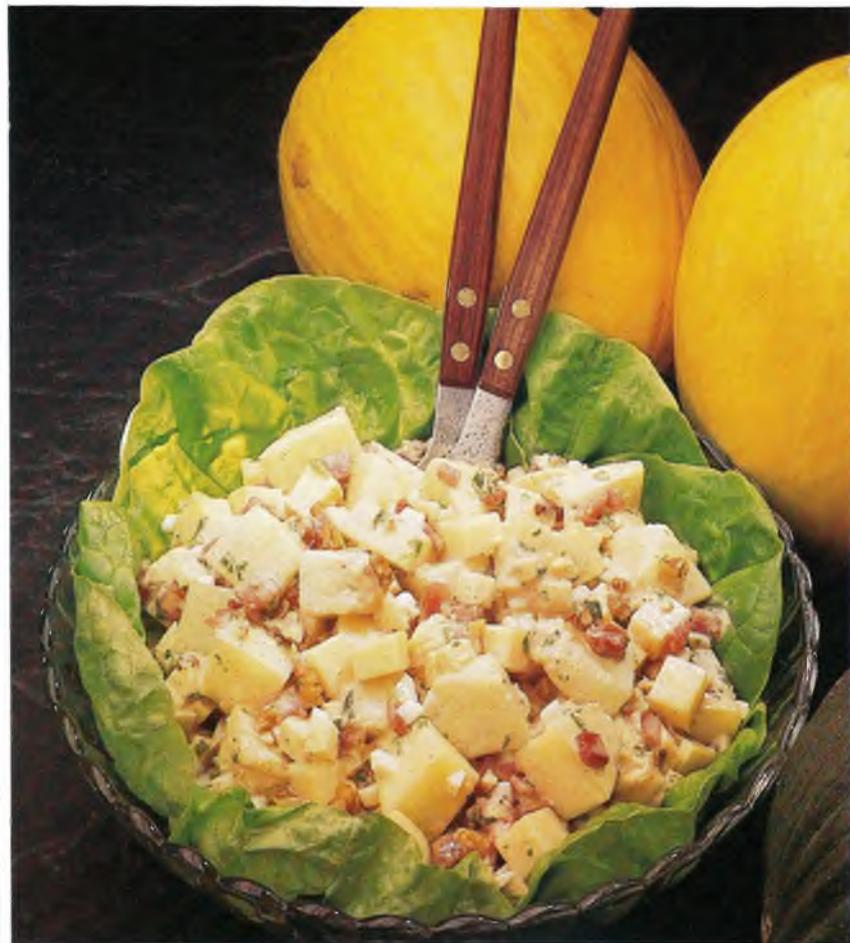
brochenen Zimtstangen und der in Scheiben geschnittenen Ingwerwurzel aufkochen und 10 Minuten kochen lassen. Dann die Melonenstücke reingeben und so lange kochen lassen, bis das Fruchtfleisch glasig ist. Das dauert etwa 10 Minuten. Melonenstücke heiß mit Sud in heiß ausgespülte Einmachgläser (1 l) geben. Mit Einmach-Cellophan verschließen. Ergibt 2 Gläser.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Glas: Etwa 2915.
Wann reichen? Als Kompott oder als Beilage zu Wildbraten.

Melonen- Bowe

Für 4 bis 6 Personen

1 Honigmelone von etwa 1000 g,
2 Eßlöffel Zucker (40 g),
4 Eßlöffel Wasser,
Saft einer Zitrone,
3 Glas (je 2 cl)
Maraschinlikör,
2 Flaschen Rheinwein,
1 Flasche trockener Sekt.

Melone halbieren. Mit einem Eßlöffel die Kerne rausschaben. Melonenhälften in etwa 2 cm breite Schiffchen schneiden. Mit einem Messer Fruchtfleisch



Zu diesem Melonensalat sagen Feinschmecker nicht nein.

von der Schale lösen und in 2 cm große Stücke schneiden. In ein Bowlengefäß füllen.

Zucker und Wasser in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Diesen Zuckersirup mit Zitronensaft und Maraschinalikör mischen und über die Melonenstücke gießen. Zugedeckt etwa 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit dem gut gekühlten Rheinwein begießen. Mischen. Erst unmittelbar vor dem Servieren mit sehr kaltem Sekt auffüllen.

Melonenkugeln in Portwein

Bild Seiten 312/313

1 Netzmelone (1000 g),
2 Eßlöffel Zucker (40 g),
½ Teelöffel gemahlener Zimt,
1 Glas Portwein,

⅛ l Sahne,
1 Eßlöffel Puderzucker (10 g).

Melone abspülen, halbieren. Mit einem Eßlöffel die Kerne rausschaben. Mit einem Kartoffelausstecher aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen. In eine Schüssel geben.

Zucker und Zimt in einem Schüsselchen mischen. Über die Melonenkugeln streuen und 10 Minuten durchziehen lassen. Dann mit Portwein übergießen und zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Puderzucker unterziehen und in einen Spritzbeutel füllen. Melonenkugeln mit Saft in vier Cocktail-Gläser oder Gläschälchen verteilen. Mit Schlagsahne garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 205.

Unser Menüvorschlag:

Als Vorspeise Green Pepper Cocktail mit Toast und Butter. Dann als Hauptgericht Heilbutt in Orangensoße mit Tomatensalat und Salzkartoffeln. Dazu gibt es einen frischen Moselwein. Als Dessert servieren Sie gekühlte Melonenkugeln in Portwein.

Melonensalat

1 Honigmelone (750 g),
150 g Schinken,
150 g Schweizer Emmentaler Käse,
2 hartgekochte Eier,
1 saurer Apfel (150 g),
50 g Walnußkerne.
Für die Marinade:
50 g Mayonnaise,
3 Eßlöffel saure Sahne (60 g),
1 Eßlöffel Tomatenketchup (20 g),
½ Glas (1 cl) Cognac oder Weinbrand,
1 Prise Zucker,
Salz, weißer Pfeffer,
½ Teelöffel Paprika rosenscharf,
½ Bund Petersilie.
Außerdem:
8 Salatblätter.

Melone längs halbieren. Mit einem Löffel die Kernschicht rausschaben. Melonenhälften in 2 cm breite Schiffchen schneiden. Mit einem Messer das Frucht-

fleisch von der Schale lösen. Dann in etwa 2 cm große Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Vom Schinken das Fett abschneiden. Schinken sehr fein, Käse etwa 1 cm groß würfeln.

Eier schälen. Dann im Eischneider zuerst quer, dann längs durchschneiden. Oder mit einem Messer hacken.

Apfel schälen, vierteln. Das Kerngehäuse rauschneiden. Fruchtfleisch fein würfeln. Walnußkerne grob hacken. Alles zu den Melonenstücken geben und gut mischen.

Für die Marinade Mayonnaise, saure Sahne, Tomatenketchup und Cognac oder Weinbrand in einer Schüssel verrühren. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. In die Marinade geben. Marinade über den Salat gießen.

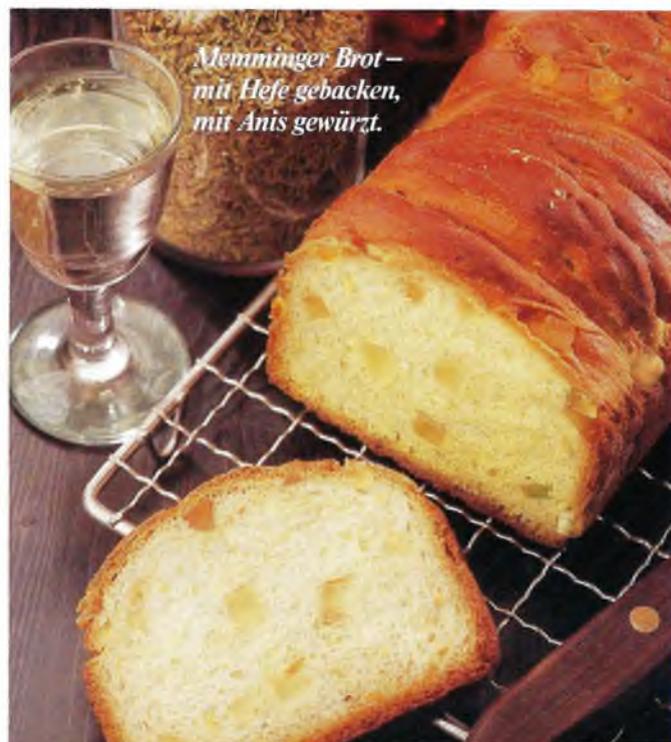
Vorsichtig mischen und zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. In eine mit gewaschenen, trockengetupften Salatblättern ausgelegte Glasschüssel füllen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 620.

Wann reichen? Mit Toast und Butter als Vorspeise oder als Abendessen.



Meraner Suppe



Wußten Sie, daß Meraner Suppe mit Weinbergsschnecken und mit Tresterschnaps zubereitet wird?

Memminger Brot

500 g Mehl,
40 g Hefe,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
65 g Zucker,
50 g flüssige Butter,
1 Prise Salz,
1 Teelöffel gemahlener Anis,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{2}$ Glas (1 cl) Pomeranzen- oder Anislikör,
60 g Zitronat.
Mehl zum Ausrollen.
Margarine zum Einfetten.

Die ehemalige Reichsstadt Memmingen am Rande des Allgäus gab diesem Gebäck seinen Namen. Es ist beinahe so berühmt wie das alte Siebendächerhaus. Das Brot ist übrigens ein idealer Schmaus für Leute, die ihr Frühstück gern mit etwas Süßem beginnen. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln und mit 2 Eßlöffel Milch, einer Prise Zucker und etwas Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. Mit etwas Mehl bestäuben. Zugedeckt an einem warmen Ort zur doppelten Menge aufgehen lassen. Das dauert etwa 20 Minuten.

Restliche Milch, restlichen Zucker, die flüssige Butter, Salz, Anis, Zitronenschale, Likör und das fein gewürfelte Zitronat in die Schüssel geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig so lange schlagen, bis er sich von der Schüssel löst. Mit einem Küchentuch zugedeckt noch mal 20 Minuten gehen lassen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche Teig 1 cm dick ausrollen. Mit einer Ausstechform Kreise von etwa 7 cm Durchmesser ausstechen. Zu Halbmonden zusammenklappen und dicht nebeneinander in eine mit Margarine eingefettete Kastenform setzen. Zugedeckt

Meraner Suppe



250 g Weinbergsschnecken aus der Dose,
2 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe, Salz,
1 Bund Suppengrün,
50 g Butter,
 $\frac{3}{8}$ l Weißwein,
 $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Glas (1 cl) Tresterschnaps oder Weinbrand,



Ein Fachwerkbau von besonderem Reiz ist das berühmte Siebendächerhaus am Gerberplatz in Memmingen.



Meringues Colette. In die Sahne-Füllung dieser Baisers gehören Kaffee und Kirschwasser.

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill.

Touristen fahren am liebsten nach Meran der Obstbaumbüthe wegen. Aber für die Bewohner rund um den hübschen Kurort in Südtirol ist nicht allein der Obstanbau, sondern ebenso der Weinanbau von Bedeutung. Selbstverständlich also, daß man in Meran guten Wein trinken kann, und genauso selbstverständlich sind die zahllosen Weinbergschnecken, die man hier in vielfacher Form genießen kann. Probieren Sie einmal diese Suppe:

Weinbergschnecken auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln hacken, Knoblauchzehe mit etwas Salz zerdrücken. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und auch fein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauchzehe darin in 3 Minuten glasig braten. Die gehackten Schnecken und Suppengrün reingeben. Noch mal 5 Minuten braten. Mit Weißwein und Fleischbrühe ablöschen und zudeckt 30 Minuten kochen lassen.

Mit frisch gemahlenem Pfeffer, Trestersehnaps oder Weinbrand und noch etwas Salz pikant abschmecken. Sahne in einer Schüssel

stief schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Petersilie und Dill abbrausen und trockentupfen. Petersilie hacken, Dill fein schneiden.

Suppe in vier Suppentassen füllen. Jede Tasse mit einem Sahnetuff garnieren. Sahne mit Petersilie und Dill bestreuen. Suppe sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 370.

Unser Menüvorschlag: Voreweg als Aperitif ein Gläschen Sherry, dann die Meraner Suppe mit Käse-, Salzstangen oder Toast und Butter. Als Hauptgericht Cordon bleu, dazu Kopf-

salat in Kräuter-Marinade und mit Mandeln panierte Kartoffelkroketten. Als Getränk paßt Weißwein von Rhein oder Mosel. Als Dessert empfehlen wir unsere Creme Eugenie. Dazu schmeckt ein Glas Sekt.

Meringues Colette

Für die Meringues:
4 Eiweiß, 200 g Zucker,
1 Teelöffel Instantkaffee
(5 g).

Öl zum Einfetten.
Mehl zum Bestäuben.

Für die Füllung:
 $\frac{1}{2}$ l Sahne,

1 Glas (2 cl)
Kirschwasser.
Zum Zusammensetzen:
80 g Kuvertüre.
Zum Garnieren:
6 kandierte Kirschen
(30 g).

Meringues sagen die Franzosen, Meringen oder Merinken die Süddeutschen, Österreicher und Schweizer. Alle meinen das gleiche: Baisers (siehe unsere Rezepte). Hier ist nun ein französisches Rezept. Eine kulinarische Verbeugung vor der großen französischen Liebesdichterin Colette.

Für die Meringues Eiweiß zu ganz steifem Schnee schlagen. Nach und nach Zucker und Instantkaffee unterrühren. Der Schnee muß so fest sein, daß ein Schnitt mit dem Messer sichtbar bleibt.

Meringues-Masse in einen Spritzbeutel füllen. Etwa 10 cm große Pergamentpapierquadrate schneiden. Mit Öl bepinseln, mit Mehl bestäuben. Auf jedes Papierstück eine geschlossene Spirale von etwa 6 cm Durchmesser spritzen. Auf ein Backblech setzen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 120 Minuten.

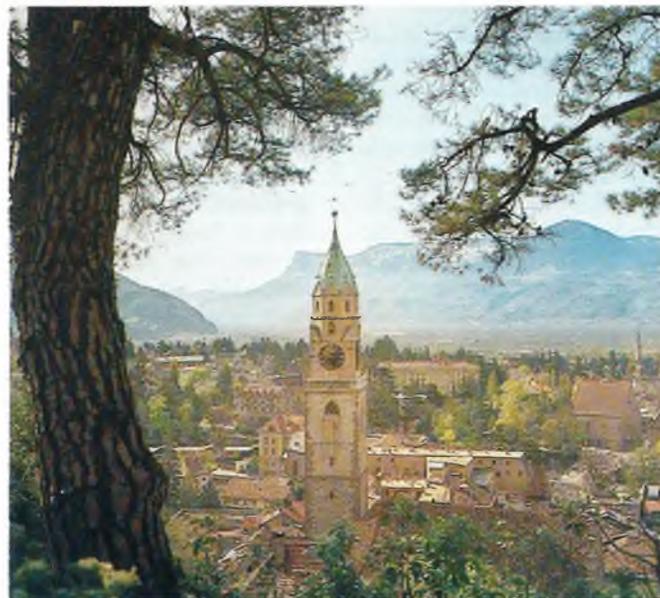
Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Meringues aus dem Ofen nehmen. Vom Papier lösen und auf einem Kuchendraht erkalten lassen.

Für die Füllung Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Die Hälfte in einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen. Restliche Sahne mit Kirschwasser mischen. Zum Zusammensetzen die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Unterseiten der Meringues dünn mit Kuvertüre bestreichen. Schnell mit Schlagsahne füllen und je 2 zusammensetzen. Kuvertüre fest werden lassen.

Meringues auf einer Platte anrichten. Auf jedes Gebäck eine dicke Schlagsahnehaube spritzen. Kirschen halbieren. Jede Sah-



Ein besonderes Erlebnis für Touristen: Frühherbst in Meran.



Nicht nur Fischesser werden von spanischem Merluza a la vasca begeistert sein. Das Gericht wird im Backofen gratiniert.

nehaube mit einer halben Kirsche garnieren. Ergibt 12 Stück. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 150 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 245.

Wann reichen? Als festliches Kaffeegebäck.

Merluza a la vasca

Kabeljau auf baskische Art



2 Pakete tiefgekühlte Kabeljaufilets (800 g), Salz, Saft einer Zitrone. Für das Paprikapüree: 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, Salz, 4 rote Paprikaschoten (480 g), 4 Eßlöffel Olivenöl (40 g), 1 Lorbeerblatt, 5 Pfefferkörner, 4 Nelken. Außerdem: 1 Eßlöffel Olivenöl zum Einfetten (10 g). Zum Garnieren: 1 Bund Petersilie, 1 Dose Spargel (220 g), 4 hartgekochte Eier.

Merluza a la vasca ist ein original spanisches Rezept. Natürlich verwendet man

in Spanien frischen Kabeljau. Das können Sie auch tun. Aber der tiefgekühlte hat keine Gräten und läßt sich leichter portionieren. Kabeljau noch gefroren in 8 Stücke teilen. Mit Salz bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für das Paprikapüree Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln fein hacken, Knoblauchzehen mit Salz zerdrücken. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. In 1 cm große Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauchzehen darin bei kleiner Flamme in 5 Minuten glasig braten.

TIP

Wenn Sie bei Merluza a la vasca – dem Kabeljau auf baskische Art – die Zutaten für das Paprikapüree im Mixer pürieren wollen, lassen Sie sie bitte vorher 5 bis 10 Minuten abkühlen.

Paprikaschoten, Lorbeerblatt, zerdrückte Pfefferkörner und Nelken reingeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten schmoren. Durch ein Sieb streichen. Oder die Gewürze rausnehmen und alles im Mixer pürieren.

Feuerfeste Form mit Olivenöl einfetten. Kabeljaustücke reingeben und mit Paprikapüree bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

In der Zwischenzeit für die Garnierung Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken.

Spargel mit seinem Wasser in einem Topf erhitzen. Eier schälen und in Achtel schneiden.

Fisch aus der Form nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Abwechselnd mit Eiachteln und je 2 oder 3 abgetropften Spargelstangen umlegen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilagen: Salat aus roten und grünen Paprikaschoten in Essig-Öl-Marinade und körnig gekochter Reis. Als Getränk paßt spanischer oder italienischer Rotwein.

Metternich-Krapferln



Für die Krapferln:

4 Eiweiß, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 2 Eßlöffel Mehl (20 g), 75 g gemahlene Mandeln, 35 Backoblaten von 5 cm Durchmesser. Margarine zum Einfetten. Für die Creme: 100 g zartbittere Schokolade, 100 g Butter, 2 Eigelb, 2 Eßlöffel heißes Wasser, 100 g Puderzucker. 35 Mandelhälften zum Garnieren.

Fürst Klemens von Metternich (1773–1859) war einer der größten Staatsmänner seiner Zeit. Aber er wußte schwierige politische Verhandlungen durch das Servieren kulinarischer Leckerbissen aufzulockern. Das brachte ihm besonders die Hochachtung seines großen Widersachers beim Wiener Kongreß, Fürst Talleyrand, ein. Metternich zu Ehren wurden in seiner Heimatstadt Wien von einem Zuckerbäcker diese Krapferln nach ihm benannt.

Für die Krapferln Eiweiß in einer Schüssel zu sehr steifem Schnee schlagen. Nach und nach Zucker und Vanillinzucker reingeben. Mehl drüberstäuben, Mandeln drüberstreuen und vorsichtig unterheben.

Mit einem Teelöffel Teig auf die Oblaten setzen. Backblech mit Margarine einfetten. Oblaten drauf verteilen. Blech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 120 Minuten.

Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Krapferln aus dem Ofen nehmen. Vom Blech heben und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Creme zubereiten. Dazu Schokolade im heißen, nicht kochenden Wasserbad schmelzen.

Butter in einem Topf zerlassen. Eigelb und heißes Wasser in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach eßlöffelweise Butter, Puderzucker und Schokolade reinrühren. So lange rühren, bis eine feste Creme entsteht.

Je 1 Teelöffel Creme auf ein Krapferl setzen. Mit einer Mandelhälfte garnieren. Ergibt 35 Stück.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 160 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 95.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck.

Mexikanische Bohnen



250 g schwarze Bohnen,
1 l Wasser,
1 Zwiebel (40 g),
Schinkenschwarte, Salz,
1 Eßlöffel
Schweineschmalz oder Öl
(20 g),
1 kleine Dose Maiskörner
(283 g),
1 Blatt frische Pfefferminze,
Tabascoße.



Die Mexikanische Pfanne, ein Eßvergnügen für alle, die's gerne scharf mögen. Wein gehört dazu.

Ob gekocht, gebraten oder gebacken, Maiskörner dürfen bei fast keinem mexikanischen Gericht fehlen. Bohnen waschen. In einer Schüssel mit kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser mit der geschälten Zwiebel, der gewaschenen Schinken-

schwarte und Salz aufkochen und bei kleiner Hitze 45 Minuten weiterkochen lassen. Wenn die Haut der Bohnen aufreißt, Schmalz oder Öl zufügen. Nach etwa 55 Minuten Kochzeit Maiskörner und gewaschene Pfefferminze reingeben. Mit Tabascoße abschmecken. Noch 10 Minuten ko-

chen und dann sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

Wozu reichen? Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder zu Braten, vorzugsweise Hammelbraten.



Mexikanische Bohnen: Typisch für dieses Gericht sind die schwarzen Bohnen und die Maiskörner.

Mexikanische Pfanne

500 g tiefgekühltes Rotbarschfilet, Salz, Saft einer Zitrone, 2 Zwiebeln (80 g), 2 Knoblauchzehen, 5 Eßlöffel Olivenöl (50 g), 2 grüne Paprikaschoten (350 g), 1 rote Paprikaschote (140 g), 2 Peperoni (40 g), 500 g Tomaten, 1 kleine Dose Mais (283 g), 2 Eßlöffel Tomatenketchup (20 g), Chilipulver, ½ Bund Dill, ½ Bund Petersilie.

Rotbarschfilet in mundgerechte Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Mit Salz bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln. Mischen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehen mit Salz zerdrücken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin in 5 Minuten glasig braten. Paprikaschoten und Peperoni halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. Paprikaschoten in 2 cm große Würfel, entkernte Peperoni in Streifen schneiden. In die Pfanne geben und 3 Minuten mitbraten lassen. Tomaten häuten und die Stengelansätze rauschneiden. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Tomatenscheiben auf die Zwiebel-Paprika-Masse geben. Darauf die Fischstücke, die abgetropften Maiskörner und die restlichen Tomaten schichten. Tomatenketchup mit Salz und reichlich Chilipulver mischen. Über die Tomaten streichen. Pfanne mit Alufolie bedecken. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Alufolie entfernen. Dill und Petersilie abbrausen und trockentupfen. Dill fein schneiden, Petersilie hacken. Pfanne aus dem Ofen nehmen. Mit Dill und Petersilie bestreut sofort servieren. Erst beim Servieren umrühren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 425. Beilage: Körnig gekochter Reis oder Stangenweißbrot. Als Getränk paßt ein weißer spanischer oder italienischer Landwein.

TIP

Lieben Sie's besonders scharf gewürzt? Dann können Sie den Mexikanischen Eintopf zusätzlich mit Paprikamark (fertig gekauft) nachwürzen. Das kann auch der Mexikanischen Pfanne, den Bohnen und dem Ragout nicht schaden.

Mexikanischer Bohnen-Eintopf

Siehe Chili con carne.

Mexikanischer Eintopf

500 g Rindfleisch von der Schulter, 125 g durchwachsener Speck, 2 Eßlöffel Olivenöl (20 g), 3 Zwiebeln (120 g), 2 Eßlöffel Mehl (20 g), 3 Knoblauchzehen, Salz, ½ Teelöffel getrockneter Majoran, 1 Messerspitze Nelkenpulver, ½ Teelöffel gemahlener Kümmel, 250 g Kartoffeln, 1 kleine Dose Maiskörner (220 g), ½ Salatgurke (200 g), ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, ¼ l saure Sahne, 2 Eßlöffel Tomatenmark (30 g), 1 Eßlöffel Paprika edelsüß, Chilipulver oder Cayennepfeffer. Zum Garnieren: 2 hartgekochte Eier, 1 Bund Petersilie.

In Mexiko liebt man es, sehr scharf zu essen. Wir haben dieses Rezept etwas ent-

schärft. Natürlich können Sie nach Belieben Chilipulver oder Cayennepfeffer zum Würzen verwenden. Dann sollten Sie aber außer Wein auch eine Karaffe mit kühlem Tafelwasser servieren.

Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Speck würfeln und in einer feuerfesten Form mit Olivenöl auslassen. Die Fleischstücke reingeben und rundherum in 5 Minuten braun anbraten. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Zum Fleisch geben und weitere 5 Minuten braten. Mit Mehl bestäuben, umrühren und noch mal 3 Minuten braten. Dann die geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehen, Majoran, Nelkenpulver und Kümmel reingeben.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Maiskörner abtropfen lassen. Gurke unter fließendem Wasser waschen, halbieren und entkernen. Dann ungeschält in 2 cm große Würfel schneiden. Alles zum Fleisch geben und mit Fleischbrühe begießen. Zugedeckt 30 Minuten kochen lassen.

Saure Sahne in einer Schüssel mit Tomatenmark, Paprika und Chilipulver verrühren. Wenn Sie Cayennepfeffer verwenden, erst ganz zum Schluß würzen. Über den Eintopf gießen. Form offen in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 10 Minuten.

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

In der Zwischenzeit Eier schälen und achteln. Petersilie abbrausen, trockentupfen und grob hacken. Eintopf aus dem Ofen nehmen. Mit Eiachteln garnieren, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 610.

Beilage: Stangenweißbrot.



Musik und Pfeffer im Blut: Mexikanerin beim Musizieren.



Ein Rezept, mit dem Sie auf Ihrer Grill-Party bestimmt Erfolg haben: Mexikanisches Steak.

Mexikanisches Steak

Für die Beize:

1 Zwiebel (40 g),
2 Knoblauchzehen,
Salz,
 $\frac{1}{8}$ l Rotwein,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
2 Peperoni,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter
Rosmarin.

Außerdem:

4 Rumpsteaks von
je 250 g,
4 Eßlöffel Tomatenmark
(80 g),
1 Teelöffel Chilipulver,
4 Zwiebeln (160 g),
8 große Scheiben
durchwachsender Speck
(75 g).

Die Mexikanischen Steaks lassen sich am besten im Grill zubereiten. Man kann sie auch in einer Pfanne braten, aber das ist schwieriger. Am allerbesten schmecken diese Steaks

Mexikanisches Ragout



1 Gemüsezwiebel
(80 g),
je 1 grüne und
1 rote Paprikaschote
(je 80 g),
40 g Margarine
oder
4 Eßlöffel Olivenöl,
500 g gemischtes
Hackfleisch,
300 g Tomaten,
250 g weiße Bohnen aus
der Dose,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 Messerspitze gemahlene
Nelken,
1 Lorbeerblatt,
 $\frac{1}{4}$ l Rotwein.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und in 2 cm lange Streifen schneiden.

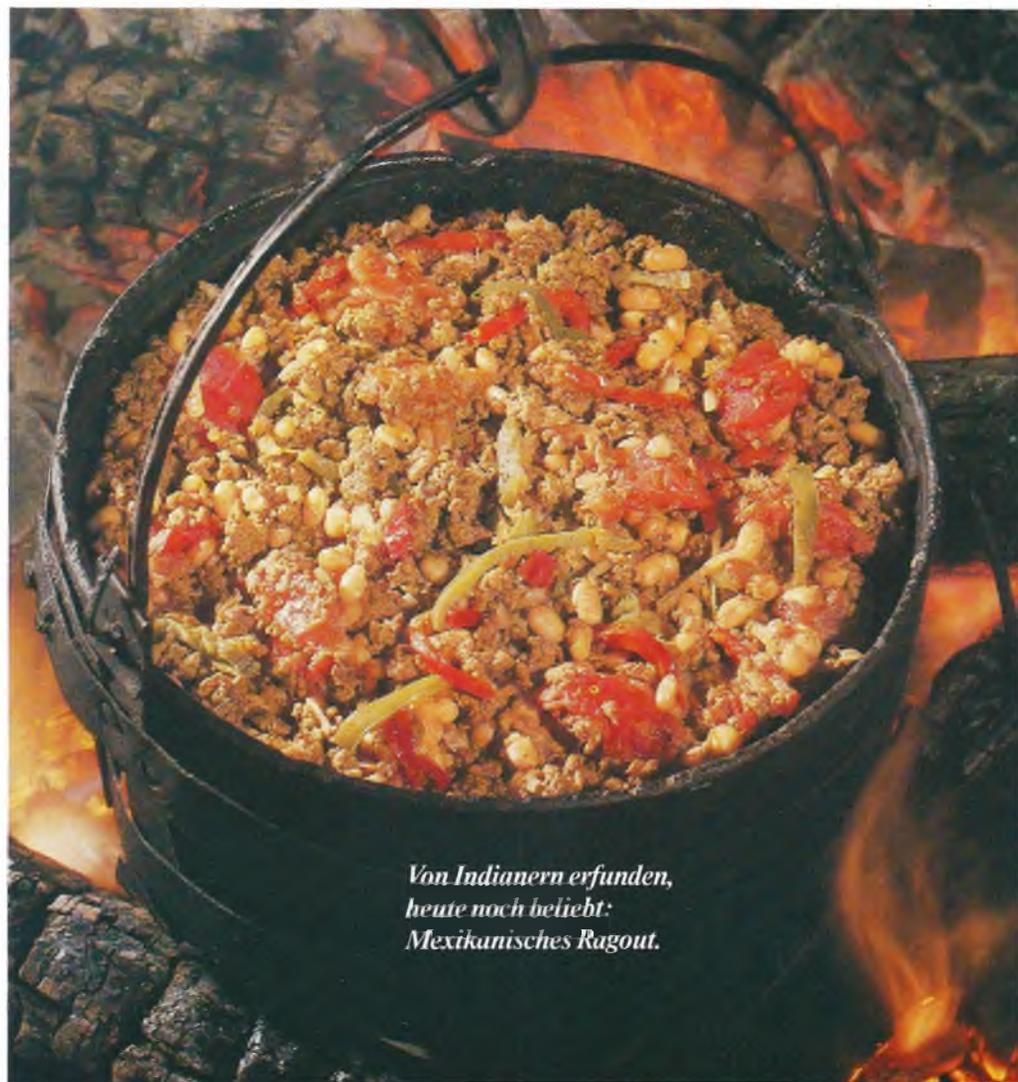
Margarine oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch ins Fett geben und in 5 Minuten hell anrösten. Zwiebelringe und Paprikastreifen zugeben. Zudeckelt 5 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten mit kochendem Wasser übergießen. Häuten. Stengelsätze rauschneiden, Tomaten vierteln. Mit den abgetropften weißen Bohnen und Gewürzen in die Pfanne geben. 5 Minuten bei schwacher Hitze zudeckelt kochen lassen. Zum Schluß Rotwein zugießen.

Lorbeerblatt rausnehmen. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 650.

Beilage: Reis oder Stangenweißbrot. Als Getränk paßt ein Rotwein. Aber ein spanischer sollte es sein.



Von Indianern erfunden,
heute noch beliebt:
Mexikanisches Ragout.

übrigens, wenn man sie – echt mexikanisch – über Holzkohlenfeuer grillt.

Für die Beize Zwiebel schälen und in eine Schüssel reiben. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Auch in die Schüssel geben. Rotwein und Öl drübergießen, gut mischen. Entkernte Peperoni waschen, abtropfen lassen und, bis auf den Stengelansatz, in dünne Scheiben schneiden. Mit Rosmarin in die Beize geben. Rumpsteaks mit Haushaltspapier abtupfen und den Fettrand 4-bis 5mal einschneiden. In die Beize legen. Zugedeckt 2 bis 3 Stunden beizen. Hin und wieder wenden.

Tomatenmark in einem Schälchen mit Chilipulver mischen. Rumpsteaks aus der Beize nehmen, abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Je eine Seite mit Tomatenmark bestreichen. Etwa die Hälfte zurücklassen.

Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Hälfte der Zwiebelringe auf die Steaks verteilen. Jedes Steak mit einer Scheibe Speck belegen. Mit der Speckseite nach oben auf den Grillrost legen und in den vorgeheizten Grillschieber. 10 Minuten grillen. Steaks vorsichtig wenden, so daß sie jetzt auf dem Speck liegen. Oberseite mit dem restlichen Tomatenmark bestreichen, mit Zwiebeln und Speckscheiben belegen. Noch mal 10 Minuten grillen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 580.

Beilage: Körnig gekochter Reis, Weißbrot oder in Alufolie gebackene Kartoffeln. Dazu schmeckt roter spanischer Landwein.

PS: Wenn Sie einen Elektrogrill mit Drehgrillrost haben, klemmen Sie die von beiden Seiten bestrichenen und belegten Steaks mit dem Speck dazwischen und grillen 25 Minuten insgesamt.



Trotz des miesen Namens sind Miesmuscheln eine Delikatesse.

MIESMUSCHELN

Wie kommt die Miesmuschel zu ihrem abfälligen klingenden Namen? Schließlich gehört sie zu den beliebtesten Muschelarten. Die Erklärung finden wir bei ihrer Lebensart. Miesmuscheln setzen sich wie Moos an Steinen und unter dem Wasser gelegenen Pfahlwerken fest. Und Moos hieß auf mittelhochdeutsch mies. Wer sich trotzdem noch an dieser Bezeichnung für das wohlschmeckende Weichtier in den dunkelblauen Schalen stört, kann auch Pfahlmuschel sagen und liegt damit genauso richtig.

Miesmuscheln ißt man von September bis März. Sie leben in allen Meeren, besonders gern in den nördlichen. Sie werden – zum Beispiel von den Holländern – auch künstlich gezogen. Die, die wir essen, stammen meistens aus dem

Wattenmeer zwischen Ostfriesischen Inseln und dem Festland, wo sie große natürliche Bänke bilden.

Miesmuscheln kann man auf viele Arten zubereiten. Sie eignen sich auch ausgezeichnet als Zutat für andere Gerichte. Was wäre zum Beispiel eine Paella ohne Muscheln?

Nur Muscheln mit fest verschlossenen Schalen verwenden. Die Schalen dürfen sich erst in heißem Wasser öffnen. Die Muscheln vor dem Kochen unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abbürsten. Fäden (Bysusfäden) dabei entfernen. Am besten lassen sich die Miesmuscheln mit einem Paar bereits geleerter Schalen essen. Man greift das Muschelfleisch damit, entbartet es, zieht es aus seinen Schalen heraus und führt es zum Mund.

Miesmuscheln auf Bordeauxlaiser Art

Bild Seiten 324/325



2000 g Miesmuscheln.

Für den Sud:

1 Zwiebel (40 g),
1 Stange Lauch (200 g),
½ l Wasser,
1 Eßlöffel Weinessig,
1 Lorbeerblatt,
2 Nelken,
½ Teelöffel Kümmel.

Für die Soße:

1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
Salz,
30 g Butter,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel Zucker (5 g),
1 Glas roter Bordeaux,
je ½ Bund Petersilie und Schnittlauch.

Die französischen Rotweine aus dem Departement Gironde, die unter dem Namen Bordeaux-Weine bekannt sind, eignen sich wegen ihrer besonderen Würze hervorragend zur Verfeinerung delikater Soßen. So wird auch die Soße dieses Muschelgerichts mit einem Glas Bordeaux gewürzt.

Miesmuscheln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten, Fäden dabei entfernen. Für den Sud Zwiebel schälen und hacken. Lauch putzen, waschen, in 1 cm breite Ringe schneiden.

Beides in einen großen Topf geben. Wasser und Essig zugießen. Lorbeerblatt, Nelken und Kümmel reingeben. Den Sud zum Kochen bringen. Wenn er sprudelnd kocht, die Muscheln reingeben. Bei geschlossenem Topf 15 Minuten kochen. Topf hin und wieder schütteln.

Muscheln mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen. Aus den Schalen lösen und entbarten. In einer vorgewärmten Schüs-

sel warm stellen. Sud in 15 Minuten ohne Deckel zur Hälfte einkochen.

Für die Soße Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel fein hacken. Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe darin in 3 Minuten hellgelb braten. Mehl reinrühren und so lange schwitzen, bis es eine hellbraune Farbe angenommen hat. Mit dem durchgeseihten Sud ablöschen. Unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Mit viel frisch gemahlenem Pfeffer und dem Zucker würzen. Wein reingießen. Soße erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockentupfen. Petersilie hacken, Schnittlauch fein schneiden.

Soße über die Muscheln gießen. Mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 205.

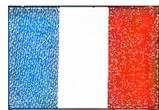
Beilagen: Kopfsalat und geröstetes Weißbrot mit Butter oder Butterkartoffeln.

TIP

Wissen Sie, was das beste an Miesmuscheln rheinisch ist? Der Sud, in dem sie gekocht werden. Zu Graubrot oder gebuttertem Schwarzbrot löffeln. Schmeckt norwegisch.

Miesmuscheln auf Matrosenart

Moules à la marinière



2000 g Miesmuscheln.

Für den Sud:

1/2 l Weißwein,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Bund Petersilie,
1 Lorbeerblatt,
1 Stengel frischer Thymian oder 1/2 Teelöffel getrockneter Thymian,
schwarzer Pfeffer.

Außerdem:
Saft einer Zitrone,
40 g Butter,
1 Bund Petersilie.

Die Muscheln auf Matrosenart, in der feinen französischen Küchensprache Moules à la marinière genannt, gehören zu den einfachsten, aber geschmacklich raffiniertesten Muschelgerichten der internationalen Küche.

Miesmuscheln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten. Fäden entfernen. Für den Sud Weißwein im Topf erhitzen. Zwiebeln schälen und reinreiben. Petersilie waschen. Gebündelt lassen. Mit Lorbeerblatt, Thymian und Pfeffer in den Sud geben. Wenn der Sud sprudelnd kocht, Muscheln reingeben. Bei geschlossenem Topf 15 Minuten kochen. Topf dabei hin und wieder rütteln. Muscheln mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Sud in einen anderen Topf sieben. Zitronensaft und

Butter reingeben. Erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Dabei häufig umrühren. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken.

Sud über die Muscheln gießen. Mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 245.

Beilage: Frisches Stangenweißbrot. Als Getränk paßt roter Landwein oder ein spritziger Weißwein von der Mosel.

PS: Wenn man im Sud statt Petersilie, Lorbeerblatt und Thymian 1 Stange Lauch in Ringen und 1 Möhre in Scheiben mitkocht, sind das Muscheln rheinische Art. Dann wird der Sud nur mit Zitronensaft verfeinert. Als Beilage gibt es Schwarzbrot mit Butter.

Miesmuscheln fritiert

2000 g Miesmuscheln.

Für den Sud:

1/4 l Wasser,
1/4 l Weißwein,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
4 Wacholderbeeren,
4 Pfefferkörner.

Außerdem:

Salz,
weißer Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
1 l Öl oder
750 g Kokosfett zum Ausbacken,
6 Eßlöffel Mehl (60 g),
6 Eßlöffel Semmelbrösel (60 g),
3 Eier.

Zum Garnieren:

1/2 Bund Petersilie,
1 Zitrone.

Muscheln unter fließendem kaltem Wasser gut abbürsten. Fäden entfernen.

Für den Sud Wasser und Wein in einem großen Topf erhitzen. Suppengrün putzen, waschen und zerschneiden. Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt spicken. Alles zusammen mit den Wacholderbeeren und Pfefferkörnern in den Topf geben. Wenn der Sud sprudelnd kocht, die Muscheln reingeben. Bei geschlossenem Topf 15 Minuten kochen. Topf hin und wieder rütteln.

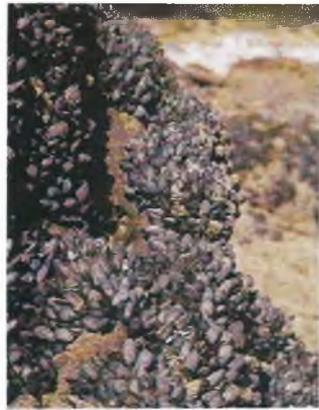
Muscheln abgießen und etwas abkühlen lassen. Muschelfleisch aus den Schalen lösen und entbarten. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Öl oder Kokosfett in einem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen.

Auf einen Teller Mehl, auf einen zweiten Semmelbrösel geben, und auf einem dritten die Eier verquirlen. Muschelfleisch zuerst in Mehl, dann in Ei, zuletzt in Semmelbröseln wenden. Immer 6 bis 8 Muscheln auf einmal in den Topf geben und 3 Minuten fritieren. Rausnehmen, abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen, bis alle Muscheln ausgebacken sind.

Petersilie abspülen, trockentupfen und in Sträußchen zupfen. Sträußchen 5 Sekunden ins heiße Fett tauchen und abtropfen lassen.

Zitrone abspülen, abtrocknen und in Achtel schneiden. Muscheln mit fritierter Petersilie und Zitronen-



Interessant: Miesmuschelbank in der Bretagne an Frankreichs Atlantikküste bei Beg-Meil.

achteln umlegen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 405.

Beilagen: Gemischter Salat, Remouladensoße und französisches Stangenbrot.

Miesmuscheln gefüllt

Bild Seiten 324/325

1000 g Miesmuscheln.

Für den Sud:

1/8 l Wasser,
1/8 l Weißwein,
1 kleine Zwiebel (30 g),
1/2 Lorbeerblatt,
2 Wacholderbeeren,
1/2 Bund Suppengrün,
1 Bund Petersilie,
1/2 Bund Dill,
1 Knoblauchzehe,
1 kleine Zwiebel (30 g),
3 Eßlöffel Semmelbrösel (30 g),
50 g Kräuterbutter (Fertigprodukt).

Miesmuscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Fäden entfernen. Wasser und Wein in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zwiebel schälen, mit dem Lorbeerblatt spicken. Mit den Wacholderbeeren in den Sud geben. Suppengrün putzen, waschen und in Stücke schneiden. Auch in den Sud geben. Wenn der Sud sprudelnd kocht, die Muscheln reingeben und zugedeckt 15 Minuten kochen. Zwischendurch den Topf häufig rütteln. Muscheln auf einem Sieb abtropfen lassen. Fleisch aus den Schalen nehmen. Die Schalen auseinander brechen.

Muschelfleisch hacken. Petersilie und Dill abspülen, trockentupfen. Petersilie hacken. Dill fein schneiden. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein hacken. Alles mit Semmelbröseln und Kräuterbutter mischen. Mischung in die Schalen füllen. Schalen auf ein Backblech setzen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 240 Grad.
Gasherd: Stufe 6 oder reichlich 1/2 große Flamme.
Muscheln aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärzten Platte servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 210.

Wann reichen? Mit geröstetem Toastbrot als Vorspeise. Dazu schmeckt Sekt oder ein spritziger Moselwein.

Miesmuscheln italienisch

Bild Seiten 324/325



2000 g Miesmuscheln.
Für den Sud:
1/4 l Wasser, 1/4 l Weißwein,
1 große Zwiebel (60 g),
1 Lorbeerblatt,
2 Nelken, Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Außerdem:

350 g Tomaten,
2 kleine Zwiebeln (60 g),
2 Knoblauchzehen,
1/8 l Sahne,
Saft einer Zitrone,
1 Teelöffel
Worcestersoße,
Salz,
Pfeffer,
50 g geriebener Emmentaler Käse,
50 g geriebener Parmesankäse,
50 g Kräuterbutter (Fertigprodukt).

Miesmuscheln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten. Fäden entfernen. Wasser und Weißwein in einem Topf aufkochen. Die geschälte, mit Lorbeerblatt und Nelken gespickte Zwiebel reingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Sud sprudelnd kocht, die Muscheln reingeben und bei geschlossenem Topf 15 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Tomaten häuten, entkernen und die Stengelansätze rauschneiden. Fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Muscheln mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen. Etwas abkühlen lassen. Fleisch aus den Schalen lösen und entbarren. In eine flache feuerfeste Form geben. Mit Tomaten, dann mit Zwiebeln und Knoblauch bedecken. 6 Eßlöffel Sud durch ein Sieb in eine Schüssel geben, mit Sahne, Zitronensaft, Worcestersoße, Salz und Pfeffer verquirlen. Über die Muscheln gießen. Käse drüberstreuen. Kräuterbutter in Flöckchen drauf 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, sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 430.

Wann reichen? Mit frischem Stangenweißbrot als Abendessen. Dazu schmeckt italienischer Rotwein.

Miesmuscheln korsische Art

Moules Corsaires



2000 g Miesmuscheln.
Für den Sud:
1 Zwiebel (40 g),
1/4 l Weißwein.
Für die Soße:
1 Stange Lauch (130 g),
1/4 Fenchelknolle (40 g),
1 Möhre (80 g),
1/4 Sellerieknolle (125 g),
65 g Butter,
1 Eßlöffel Speisestärke (10 g),
1/8 l saure Sahne, Salz,
1/2 Teelöffel Paprika rosenscharf.

Einleuchtend, daß Muschelrezepte, die auf Inseln entstehen, zu den allerbesten gehören. Denn Fischer wissen meist ganz genau, wie man ihre Fänge am schmackhaftesten zubereitet. Zum Beispiel nach diesem Rezept korsischer Fischer.

Muscheln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten. Fäden entfernen.

Fortsetzung auf Seite 326

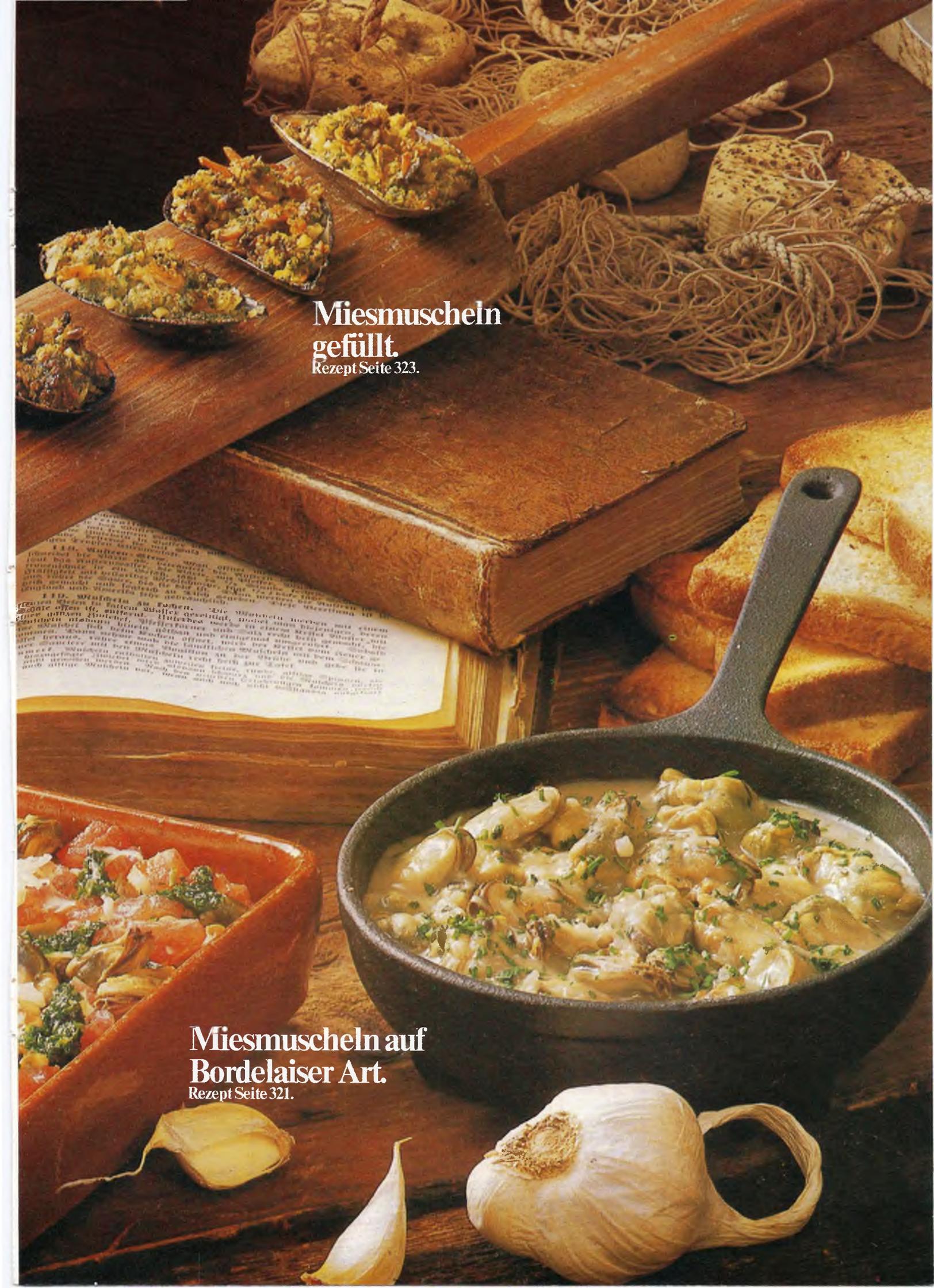
Miesmuschelbällchen.

Rezept Seite 326.

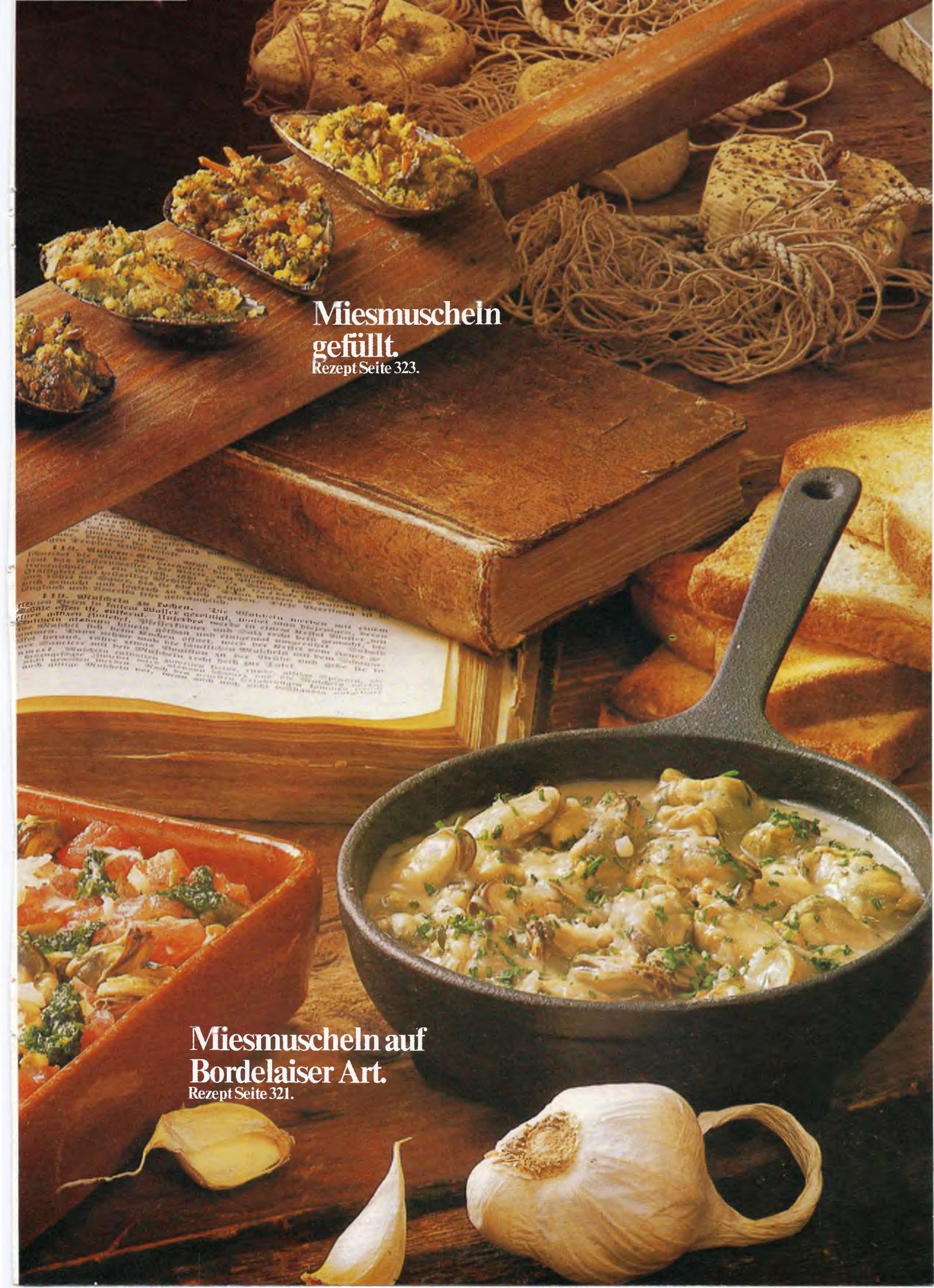
Miesmuscheln italienisch.

Rezept Seite 323.





**Miesmuscheln
gefüllt.**
Rezept Seite 323.



**Miesmuscheln auf
Bordelaiser Art.**
Rezept Seite 321.



Zu Miesmuschelreis spanisch brauchen Sie vor allem Paprikaschoten, Aal, Tomaten, Erbsen, Knoblauch und Olivenöl.

Fortsetzung von Seite 323

Für den Sud Zwiebel schälen und hacken. In einem Topf mit Wein und $\frac{1}{4}$ l Wasser aufkochen. Muscheln reingeben und zugedeckt 15 Minuten kochen. Topf dabei hin und wieder rütteln.

In der Zwischenzeit für die Soße Lauch und Fenchelknolle putzen, waschen, abtropfen lassen. Möhre und Sellerieknolle schälen, waschen, abtropfen lassen. Gemüse in 3 mm dicke, 2 cm lange Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Gemüse darin 20 Minuten dünsten.

Die Muscheln mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen und warm stellen. Sud über das Gemüse gießen und aufkochen lassen. Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren. Soße damit binden. Einmal aufkochen lassen. Saure Sahne reinrühren. Mit wenig Salz und viel Paprika scharf abschmecken. Muschelfleisch aus den Schalen lösen, entharten und auf einer vor-

gewärmten Platte anrichten. Mit heißer Soße übergießen und sofort servieren. Vorbereitung: 15 Minuten.

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

Beilage: Frisches Stangenweißbrot. Dazu als Getränk einen roten Bordeaux.

Miesmuschelbällchen

Bild Seiten 324/325

1000 g Miesmuscheln.

Für den Sud:

2 Zwiebeln (80 g),

20 g Butter,

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

Salz, weißer Pfeffer.

Für die Muschelbällchen:

250 g gemischtes

Hackfleisch, 1 Ei,

1 kleine Zwiebel (40 g),

1 Knoblauchzehe, Salz,

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

weißer Pfeffer,

2 Teelöffel

Tomatenketchup (20 g),

60 g Margarine.

Für die Garnierung:

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

1 Tomate (40 g), Salz,

4 Zitronenachtel.

Die Muscheln unter kaltem Wasser gründlich bürsten. Fäden dabei abziehen. Für den Sud Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Butter, Weißwein, Wasser, Zwiebeln, Salz und Pfeffer in einem Topf 3 Minuten kochen. Muscheln reingeben. Im geschlossenen Topf 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis sich die Schalen geöffnet haben. Muschelfleisch aus den Schalen lösen, Bart entfernen. Muscheln auf einem Brett klein hacken. Muschelfleisch mit Hackfleisch und Ei in einer Schüssel verrühren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe auch schälen, würfeln und mit Salz zerdrücken. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen, fein hacken. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie mit Pfeffer

und Tomatenketchup zum Muschelfleisch geben. Gut mischen und abschmecken. Kleine Bällchen formen.

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Muschelbällchen darin rundherum in 8 Minuten braun braten.

Für die Garnierung Kopfsalat putzen, waschen, dicke Rippen raustrennen. Salat auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomate häuten und in 4 Scheiben schneiden. Dabei Stengelansatz rausschneiden.

Salatblätter auf vier Teller verteilen. Miesmuschelbällchen drauflegen. Tomatenscheiben mit wenig Salz bestreuen. Je ein Zitronenachtel anlegen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 405.

Wann reichen? Als Vorspeise oder Imbiß.

Miesmuschelchowder

Siehe Clam-Chowder.

Miesmuschelpilaw griechisch

Ktenia me ryzi



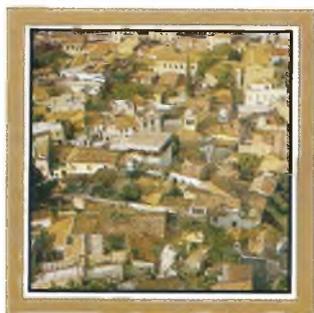
1 große Zwiebel (80 g),
50 g Butter oder Margarine,
280 g Miesmuscheln aus dem Glas,
100 g Langkornreis,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
Salz,
½ Bund Petersilie,
1 Eßlöffel Öl (10 g) zum Einfetten.

Die griechische Küche ist bekannt für ihre Einfachheit. Deshalb schwärmen viele Griechenland-Fans von ihr. Auch der Miesmuschelpilaw ist ohne großen Aufwand zuzubereiten. Das Köstliche daran: Dadurch, daß der Reis mit Muschelwasser aufgegossen wird, schmeckt er durch und durch nach den Schalentieren.

Zwiebel schälen und würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel in 3 Minuten darin goldbraun werden lassen. Miesmuscheln auf einem Sieb abtropfen lassen. Muschelsaft auffangen. Muscheln zu der Zwiebel geben. 5 Minuten erhitzen. In der Zwischenzeit Reis waschen. Abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Reis reingeben und darin goldbraun rösten. Muschelsaft mit Wasser zu $\frac{3}{4}$ l auffüllen. Über den Reis gießen. Salzen. Reis bei mittlerer Hitze 20 Minuten zugedeckt garen. Reis und Muscheln mischen. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken. Eine runde Schüssel mit Öl einfetten. Miesmuschelpilaw reinfüllen. Andrücken. Auf eine runde Platte stürzen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.



Athen, Hauptstadt Griechenlands. Ihr ältester, noch aus der Türkenzeit stammender Stadtkern, hat kleine Häuser und enge Gassen.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Wann reichen? Mit grünem Salat als Mittagessen.

Miesmuschelreis spanisch



500 g Aal, 280 g Muscheln aus dem Glas,
1 Artischocke (250 g), Salz,
4 grüne Paprikaschoten (600 g), 4 Tomaten (280 g),
1 Knoblauchzehe,
 $\frac{1}{8}$ l Olivenöl,
150 g tiefgekühlte Erbsen,
250 g Langkornreis,
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Teelöffel
Paprika edelsüß,
1 Messerspitze Safran.

Aal abziehen, ausnehmen, unter kaltem Wasser waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen, in 4 cm große Stücke schneiden.

Muscheln abtropfen lassen. Beides beiseite stellen.

Von der Artischocke die Blattspitzen abschneiden. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Blätter abzupfen. Das untere Drittel abschneiden (das obere dünnere Blatteil nicht verwenden), Heu entfernen, Boden in Streifen schneiden. Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse raus schneiden. Paprikaschoten waschen, in schmale Streifen schneiden. Tomaten häuten, die Stengelansätze raus schneiden, achteln. Knoblauchzehe schälen. In dünne Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen und Artischocke, Paprikaschoten und die Knoblauchzehe 5 Minuten darin anbraten. Erbsen unaufgetaut reingeben. Reis waschen, gut abtropfen lassen und im Gemüse anrösten. Heiße Fleischbrühe draufgießen. Aal reingeben. Mischen, 30 Minuten kochen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Tomaten und Miesmuscheln zufügen. Mit Salz, Paprika und Safran abschmecken. Vorbereitung: 40 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 945.

Miesmuschelsalat

Beilage: Kopfsalat oder gemischter Salat. Als Getränk paßt weißer spanischer Rivja.

Miesmuschelsalat

300 g Miesmuscheln aus der Dose,
100 g Champignons,
1 Zwiebel (40 g),
1 säuerlicher Apfel (150 g),
Saft von zwei Zitronen,
Salz, Pfeffer, Zucker,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
½ Kopf Salat,
4 Zitronenscheiben zum Garnieren.

Miesmuscheln abtropfen lassen. Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Gewaschenen, ungeschälten Apfel entkernen und auch fein würfeln.

Zitronensaft, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und Öl in einer Schüssel mischen. Muscheln, Champignons, Zwiebel und Apfel reingeben. Mischen.

Kopfsalat putzen, waschen und sehr gut abtropfen lassen (am besten in einem Küchentuch trocken-schwenken).

Vier flache Schalen mit Salat auslegen. Muschelsalat



Auf Salat sollte man nie verzichten, besonders nicht, wenn er aus Miesmuscheln gemacht ist.

Mit der Mignontorte
werden Sie viel Beifall ernten.
Sie schmeckt ausgezeichnet
und ziert bestimmt
jede Kaffeetafel.



darauf verteilen und mit je einer Zitronenscheibe garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 145.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als kleines Abendessen für Kalorien-sparer. Dazu gibt's Toastbrot und Butter.

Miesmuschelsalat englisch

Siehe Englischer Muschelsalat.

Miesmuschel- Spießchen flämische Art



175 g Schinkenspeck,
250 g geräucherte

Miesmuscheln aus dem
Glas,

1 Bund Petersilie,

1 Knoblauchzehe, Salz,

1 Ei, 20 g Semmelbrösel.

Schinkenspeck in etwa 3 cm große Quadrate schneiden und abwechselnd mit den abgetropften Muscheln auf Spießchen stecken.

Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Knoblauch schälen, mit Salz zerdrücken und mit Petersilie mischen. Die Spießchen in dem Petersilien-Knoblauch-Gemisch wenden. Ei auf einen Teller geben, mit einer Gabel verquirlen. Die Spieße damit bestreichen und mit Semmelbröseln bestreuen. Auf jeder Seite 2 Minuten grillen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Wann reichen? Mit frischem Weißbrot und Remoulade als kleines Abendbrot oder als Mitternachtsüberraschung für Partygäste.

Miesmuschel- suppe italienisch



1000 g Miesmuscheln,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
 1 große Zwiebel (80 g),
 1 kleines Lorbeerblatt,
 1 Prise Thymian oder
 Oregano,
 frisch gemahlener Pfeffer,
 8 dünne Scheiben
 Weißbrot (160 g),
 1 Knoblauchzehe.

Muscheln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten. Wasser und Weißwein in einen Topf geben. Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Lorbeerblatt und Thymian (Oregano) auch. Aufkochen. Muscheln reingeben. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze etwa 15 Mi-



Sie werden überrascht sein, wie prima Miesmuschel-Spießchen flämische Art schmecken.

nuten kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Kräftig pfeffern.

Weißbrotscheiben toasten, mit der geschälten Knoblauchzehe einreiben und auf vier Teller verteilen. Die Muschelsuppe drüberfüllen und sofort servieren, damit das Brot nicht aufweicht.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Wann reichen? Als Vorspeise, Mitternachtssuppe oder als pikantes Katerfrühstück.

Mignontorte

Für den Teig:

500 g Mehl,
 2 gestrichene Teelöffel
 Backpulver,
 140 g Zucker, 1 Prise Salz,
 2 Päckchen Vanillinzucker,
 2 Eier,
 250 g Butter oder
 Margarine.

Margarine zum Einfetten.
 Mehl zum Ausrollen.

Für die Creme:

4 Blatt Gelatine,
 8 Eigelb,
 250 g Zucker,
 abgeriebene Schale einer
 Zitrone,
 40 g Speisestärke,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
 Saft einer Zitrone,
 5 Eßlöffel Weißwein.

Für den Guß:

250 g Puderzucker,
 3 Eßlöffel Zitronensaft,
 3 Eßlöffel Wasser.

Für die Garnierung:

80 g gehackte Pistazien,
 80 g gemischte kandierte
 Früchte.

Für den Teig Mehl mit
 Backpulver auf ein Back-

TIP

Mignontorte kann zur Abwechslung auch mit Mokkafüllung zubereitet werden. Dann für die Creme statt Wein einfach starken Kaffee nehmen.



Vorzügliches Mitternachtsessen: Miesmuschelsuppe italienisch.

brett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darenin kommen Zucker, Salz, Vanillinzucker und Eier. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Von außen nach innen einen Mürbeteig kneten. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser einfetten. Teig in fünf gleich große Teile schneiden. Ein Fünftel auf bemehlter Arbeitsfläche in Größe der Springform ausrollen. Springform damit auslegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.



Erfrischend: Milchcocktail.

Den ersten Boden aus dem Ofen und aus der Form nehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Übrige vier Böden backen. In der Zwischenzeit für die Creme Gelatine in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Übrige Zutaten, bis auf die 5 Eßlöffel Wein, in einem Topf mischen. Topf auf den Herd stellen. Bei kleiner Hitze schlagen, bis die Masse cremig wird. Topf beiseite stellen. Fünf Eßlöffel Wein in einem Topf erhitzen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und in die Creme rühren. Abkühlen lassen.

Den ersten Tortenboden wieder in die Springform geben und mit einem Viertel der Creme bestreichen. Die nächsten drei Tortenböden auch bestreichen und in die Springform geben. Den fünften drüberlegen. Für den Guß Puderzucker, Zitronensaft und Wasser in einem Schälchen verrühren. Tortenoberfläche und Rand damit bestreichen. 16 Tortenstücke markieren. Mit den Pistazien einen 2 cm breiten Rand streuen. Mit kandierten Früchten garnieren. Guß erstarren lassen. Vor dem Servieren in 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 90 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 435.

Milch

Milch macht überlegen, heißt ein vielzitiertes Werbeslogan. Und hier kann man getrost jedes Wort als bare Münze nehmen. Denn »Milch«, so heißt es in einem einschlägigen Lexikon, »enthält alle zur Aufzucht der Neugeborenen erforderlichen Nährstoffe in zweckmäßigem Verhältnis«.

Genauer gesagt handelt es sich um Eiweiß, Milchezucker, Fett, außerdem um Mineralstoffe und Vitamine. Und was für ein Neugeborenes lebenswichtig ist, ist für den Erwachsenen die Grundlage der Ernährung. Früher unterschied man schlicht zwischen Vollmilch, Magermilch und Buttermilch. Heute gibt es Milch in den verschiedensten Zusammensetzungen zu kaufen. Um nur zwei Beispiele zu nennen: Fettarme, eiweißangereicherte Milch oder Milch, die zusätzlich mit Vitaminen angereichert wurde. Jeder kann also die Milch trinken oder zum Kochen verwenden, die in seinen individuellen Ernährungsplan paßt.

Milch mit Rum

Für 2 Personen

60 g Puderzucker,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Milch,
 1 Eigelb, $\frac{1}{4}$ l Rum.

Puderzucker mit Milch in einem Topf verrühren. Eigelb in einer Tasse verquirlen und mit dem Rum zur Milch geben. Bei kleinster Hitze 3 Minuten ziehen lassen. In Punschgläser füllen und heiß servieren.

PS: Milch mit Rum mundet auch eisgekühlt.

Milchcafi

$\frac{1}{2}$ l Wasser,
 8 gehäufte Teelöffel gemahlener Kaffee,
 1 l Milch.

Milchcafi ist fast ein Schweizer Nationalgetränk. Er besteht immer aus einem Drittel sehr starkem, heißem Kaffee und zwei Drittel heißer Milch. Man trinkt Milchcafi im Land der Eidgenossen fast zu allen Tageszeiten. Manchmal sogar Z'nacht, also zum Abendessen. Dann aber kalt. Übrigens heißt diese Mischung in Berlin Kaffee verkehrt.

Wasser aufkochen. Sprudelnd über den Kaffee im Filter gießen. Milch aufkochen lassen. Milch und Kaffee in einer Kanne mischen. Auf einem Rechaud warm halten.

Ergibt pro Person etwa 2 Tassen.

Milchcocktail Trinidad

Für 1 Person



$\frac{1}{8}$ l Milch,
 4 Glas (je 2 cl) Orangensaft,
 1 Glas (2 cl) weißer Rum,
 2 Eiswürfel,
 1 Orangenscheibe zum Garnieren.

Auf Trinidad versteht man, wie auf allen westindischen Inseln, besonders gute Mixgetränke mit Obstsaften zuzubereiten. Fast immer sind sie mit Rum verfeinert. Auch dann, wenn der Hauptbestandteil Milch ist.



Mit viel Eis: Milch-Frappé.

Milch in ein Mischglas füllen. Langsam Orangensaft und Rum reinrühren. Eiswürfel in ein Becherglas geben. Orangensaft auffüllen. Orangenscheibe bis zur Mitte einschneiden, auf den Rand stecken.

PS: Man kann auch eine Spirale aus dünn geschälter Orangenschale über den Glasrand hängen.

Milch-Flip

Für 1 Person

3 Eiswürfel, 1 Ei,
 1 Teelöffel Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
 2 Glas (je 2 cl) Weinbrand,
 geriebene Muskatnuß.

Beim Flip, einem Mixgetränk mit mindestens einem Eigelb, ist die harmo-



Christoph Kolumbus war es, der 1498 Trinidad entdeckt hat. Hier der Asphaltsee der Insel im Süden der Kleinen Antillen.

nische Abstimmung der Zutaten besonders wichtig. Darum kann man den Milch-Flip fast als den klassischsten aller Flips bezeichnen. Denn kaum etwas paßt so gut zusammen wie Milch und Ei.

Eiswürfel in einen Plastikbeutel geben. Mit Hammer oder Fleischklopfert zu Schnee zerkleinern. In einen Shaker geben. Ei aufschlagen und draufgleiten lassen. Zucker reingeben. Shaker schließen. Mit einer Serviette umwickelt kräftig schütteln. Milch und Weinbrand dazugeben. Noch mal 2 Minuten schütteln.

In ein hohes Becherglas geben. Mit Muskat bestäuben und sofort servieren.

Milch-Frappé

Für 1 Person

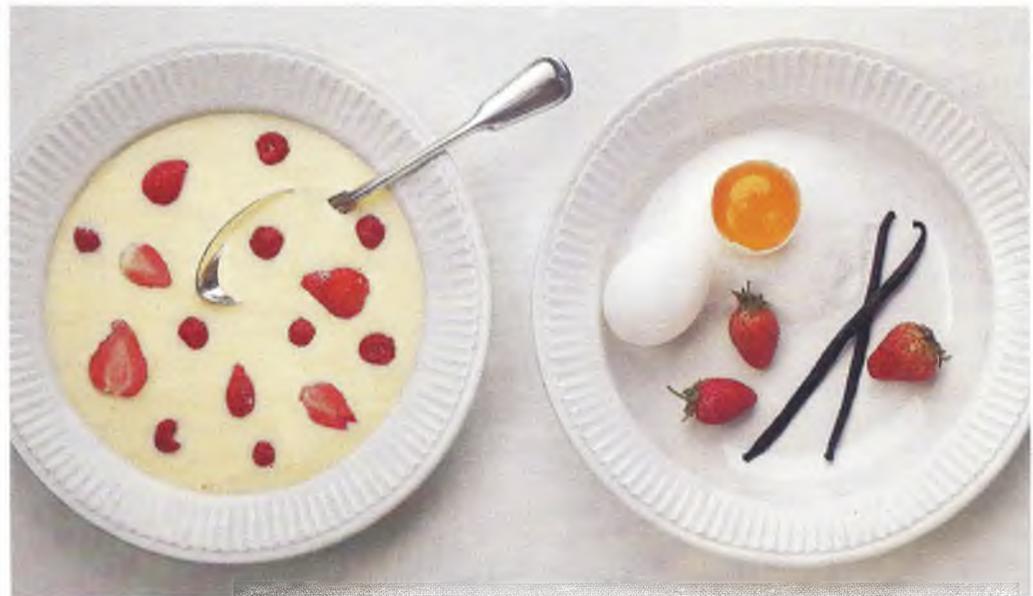
2 Aprikosenhälften aus der Dose (40 g),
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
 1 Glas (2 cl)
 Apricot-Brandy,
 2 Eßlöffel Aprikosensaft aus der Dose,
 2 Würfel Vanille-Eiscreme (fertig gekauft, 40 g),
 25 g Sahne.

Frappés sind Drinks, die man gewöhnlich mit gemahlenem (zerstoßenem) Eis zubereitet und nach Tisch serviert.

Milch-Frappés haben meistens Eiscreme als kühlende Grundlage. Manchmal gibt man Eigelb rein, immer aber Likör und Fruchtsaft.

Aprikosenhälften in dünne Schnitze schneiden, Schnitze halbieren. Milch, Apricot-Brandy und Aprikosensaft in einen Shaker geben und gut mischen. Vanille-Eiscreme in ein hohes Stielglas geben. Mit der Aprikosenmilch auffüllen.

Steif geschlagene Sahne in einen Spritzbeutel füllen. Eine Haube auf den Drink spritzen. Mit Aprikosenstückchen garnieren. Mit einem Strohhalm und einem Eislöffel servieren.



Kühles Dessert an heißen Tagen: Milch-Kaltschale mit tiefgekühlten oder frischen Früchten.

Milchgelee mit Mandarinen

$\frac{1}{2}$ l Milch,
 80 g Zucker,
 1 Prise Salz,
 1 Glas (2 cl) Rum,
 6 Blatt weiße Gelatine.
 Zum Garnieren:
 1 Dose
 Mandarinen-Orangen
 (190 g).

Milch, Zucker und Salz in einen Topf geben. Aufkochen lassen. Rum dazugeben. 10 Minuten durchziehen lassen.

Gelatine in einem Becher mit Wasser einweichen, ausdrücken und in der Milch unter Rühren auflösen.

4 Tassen oder Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen und das noch flüssige Milch-

gelee hineingießen. Erst abkühlen, dann zugedeckt im Kühlschrank erstarren lassen. Stürzen und mit den gut abgetropften Mandarinen-Orangen garniert servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 150.

Wann reichen? Als Nachtisch. Wenn Sie wollen mit Schlagsahne.

Milch-Kaltschale mit Früchten

Je 300 g (1 Paket) tiefgekühlte oder frische Himbeeren und Erdbeeren,
 40 g Zucker,
 1 l Milch,
 1 Prise Salz,
 80 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Vanillestange,
 3 Eigelb.

Tiefgekühlte Früchte nach Vorschrift auftauen lassen. Frische Früchte putzen, in kaltem Wasser vorsichtig waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Mit 40 g Zucker mischen und zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Tiefgekühlte Früchte brauchen Sie in den meisten Fällen nicht mehr zu zerkleinern. Sie sind es schon.

Milch, Salz, Zucker und aufgeschnittene Vanillestange in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen. 10 Minuten ziehen lassen. Etwas Milch mit dem Eigelb in einem Schälchen verquirlen. Wieder in die Suppe rühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom Herd nehmen. Abkühlen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Zugedeckt im Kühlschrank ganz auskühlen lassen.

Beeren in 4 tiefe Teller verteilen, darauf die Milch-Kaltschale geben. Vanillestange vorher rausnehmen, dann sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 385.

Wann reichen? Im Sommer als Vorspeise oder als süße Erfrischung zwischendurch. Viele Kinder mögen solche Suppen besonders gern. Man kann Suppenmkröchen auf die Portionen streuen.

PS: Milch-Kaltschale können Sie auch mit Puddingpulver zubereiten. Auf 1 l Milch ein Vanillepuddingpulver. Dann ist die Vanillestange überflüssig. Aber mit Eigelb sollte man die Milch-Kaltschale immer leigieren.

TIP

Halten Sie die Förmchen mit dem Milchgelee vor dem Stürzen kurz in heißes Wasser. Dann geht's leichter.

Milchmix- getränke

Milch ist eines der gesündesten und vielseitigsten Nahrungsmittel. Abgesehen von den zahlreichen Milchgerichten gibt es noch mindestens ebenso viele Milchmixgetränke. Auf die Frage, was sich denn mit Milch mixen läßt, kann man guten Gewissens sagen: Fast alles. Wir geben Anregungen für erfrischende Milchmixgetränke. Für Erwachsene und Kinder, für Antialkoholiker und Leute, die einen guten Tropfen nicht verachten. Aber bitte nicht vergessen: Hier gibt's nur Vorschläge. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und kombinieren Sie nach Lust und Laune. Denn zu Milch paßt wirklich fast alles.

Bananenmilch

1 Banane,
Saft einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l kalte Milch.

Geschälte Banane im Mixer pürieren oder mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken. Zitronensaft und Zucker zugeben. Schaumig schlagen. Milch unter weiterem Schlagen zugießen. In ein hohes Longdrink-Glas gießen und sofort mit Strohhalm servieren.

Birnenmilch

1 Birnenhälfte aus der Dose,
2 Glas (je 2 cl)
konzentrierter Birnensaft,
 $\frac{1}{8}$ l kalte Milch,
1 Glas (2 cl) Birnengeist,
knapp $\frac{1}{2}$ Teelöffel
Johannisbeergelee.

Abgetropfte Birnenhälfte und Birnensaft im Mixer pürieren. Kalte Milch und Birnengeist zugießen. In ein hohes Becherglas gießen. Johannisbeergelee obendrauf setzen und sofort servieren.



Milchmixgetränke: Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Bananenmilch mit aufgespießten Bananenscheiben garnieren.



Birnengeist macht Birnenmilch erst zum doppelten Genuß.

Erdbeermilch

100 g Erdbeeren (frisch oder konserviert),
1 Eßlöffel Honig, $\frac{1}{8}$ l kalte Milch, 1 große Erdbeere.

Gewaschene, entstieltete und abgetropfte Erdbeeren zerdrücken, Honig unterrühren. Mit der Milch in einen Mischbecher geben. Gut schütteln. In ein Longdrink-Glas geben. Erdbeere auf den Glasrand setzen.

Milchmix Grün

1 Eßlöffel Grenadine,
Zucker, $\frac{1}{8}$ l kalte Milch,
2 Glas (je 2 cl)
Pfefferminzlikör,
1 Glas (2 cl) Cointreau.

Grenadine auf einen kleinen Teller geben. Zucker auf einen anderen. Ein großes Cocktail-Glas mit dem Rand zuerst in Grenadine, dann in Zucker tauchen, so daß ein Crusta-Rand entsteht. Milch mit Pfefferminzlikör, Cointreau und der restlichen Grenadine in einem Shaker gut schütteln. In das Cocktail-Glas gießen und sofort servieren.

Orangenmilch

Saft einer Orange,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l kalte Milch, dünn
geschälte Orangenschale.

Orangensaft, Zitronensaft, Zucker und Milch in einem Shaker gut mischen. In ein kaltes Longdrink-Glas abgießen. Orangenschale an den Glasrand hängen. PS: Statt Orangen kann man nur Zitronen nehmen.

Sanddornmilch

$\frac{1}{4}$ l kalte Milch,
2 Eßlöffel Sanddornsaft
(fertig gekauft),
1 Teelöffel geschlagene
Sahne, 1 Waffelröllchen.

Milch und Sanddornsaft gut mischen. In ein breites



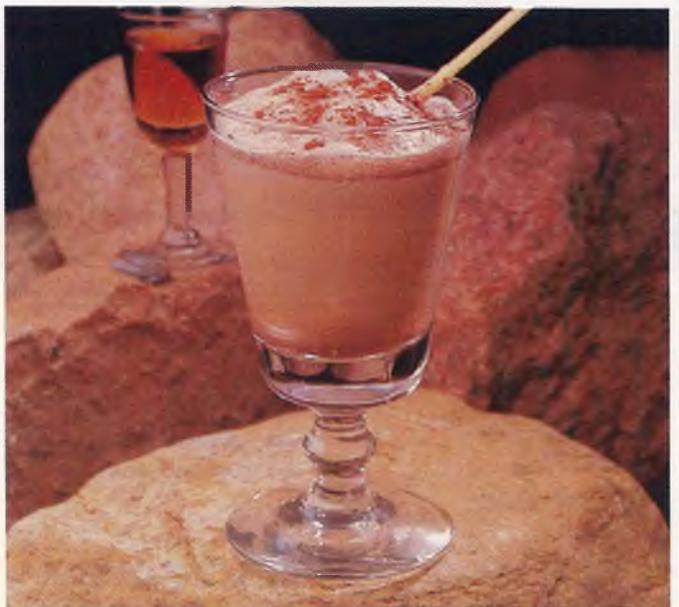
Diese Erdbeermilch wird mit einem Eßlöffel Honig zubereitet.



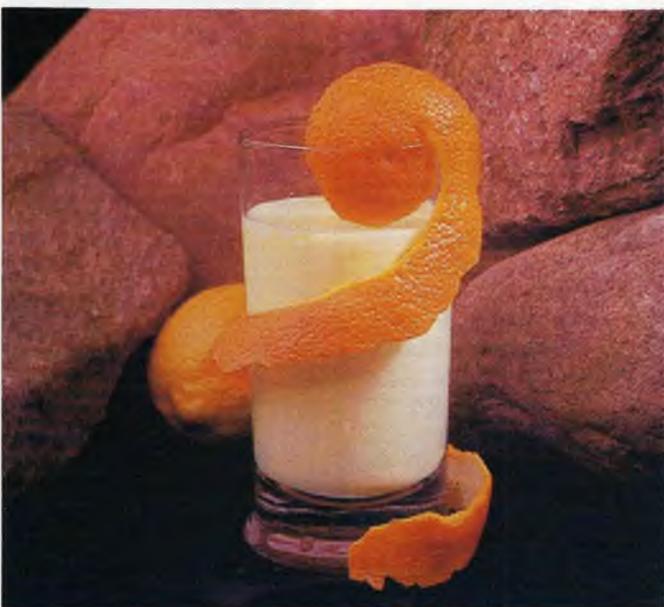
Sanddornmilch mit Sahne und Waffelröllchen – ein Genuß.



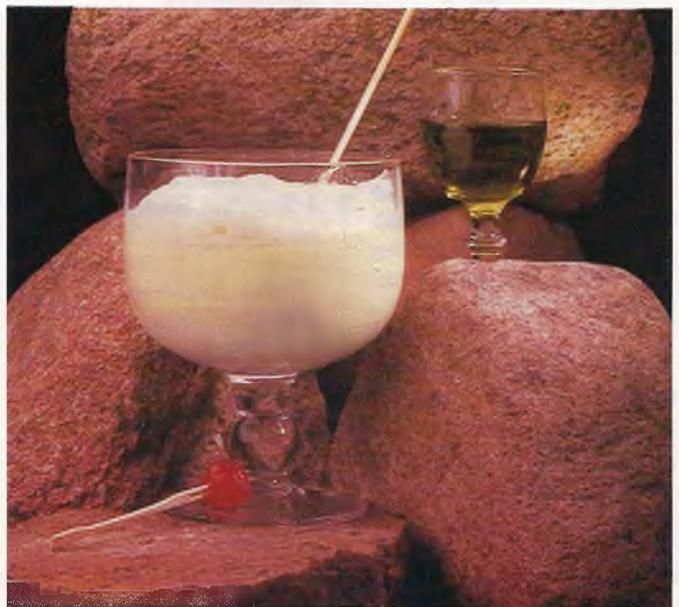
Zum Milchmix Grün gehören Pfefferminzlikör und Cointreau.



Schokoladenmilch wird mit Cognac zubereitet. Rezept Seite 334.



Orangenmilch wird appetitlicher mit einer Orangenspirale.



Zu Vanillemilch mit Chartreuse gehört Eis. Rezept Seite 334.



Mehlspeisen, sagt der Österreicher, wenn es um Gebackenes geht. Milchrahm-Strudel, Favorit aller Strudel, macht keine Ausnahme.

Glas abgießen, mit einem Sahnetupfer garniert servieren. Waffelröllchen dazu reichen.

Schokoladenmilch

Bild Seite 333

2 Kugeln Schokoladeneis,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
 1 Glas (2 cl) Cognac,
 1 Teelöffel geschlagene
 Sahne, Kakao.

Schokoladeneis mit Milch und Cognac im Mixer gut schlagen. In ein Longdrink-Glas gießen. Sahnetupfer draufsetzen. Mit einem Hauch Kakao bestäuben und mit Strohalm servieren.

Vanillemilch mit Chartreuse

Bild Seite 333

$\frac{1}{8}$ l kalte Milch,
 2 Kugeln Vanilleeis,
 2 Glas (je 2 cl)
 Chartreuse grün,
 1 Cocktailkirsche.

Milch mit Vanilleeis und Chartreuse im Mixer schlagen. In ein großes Cocktail-Glas gießen. Cocktailkirsche draufsetzen.

Milchrahm-Strudel



Für den Teig:
 250 g Mehl, 1 Ei,
 1 Teelöffel Rum,
 50 g Margarine,
 knapp $\frac{1}{8}$ l Wasser, Salz.
 Öl zum Bepinseln.
 Für die Füllung:
 5 altbackene Brötchen,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,
 80 g weiche Butter,
 100 g Zucker,
 3 Eigelb,
 abgeriebene Schale einer
 halben Zitrone,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 3 Eiweiß.
 Außerdem:
 Mehl zum Bestäuben,

75 g Rosinen,
 Margarine zum
 Einfetten,
 20 g Butter zum
 Bestreichen,
 50 g Zucker,
 Mark einer halben
 Vanillestange,
 50 g Puderzucker.

Millirahmstrudel sagen die Wiener zärtlich zu dieser Variante ihrer Strudelkunst. Die saftige Füllung und der knusprige Teig machen diese Mehlspeis' zu einer besonders gelungenen Delikatesse, die man so zubereitet:

Mehl in eine Schüssel schütten. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Rum, in einer Pfanne zerlassene lauwarme Margarine, Wasser und eine Prise Salz reingeben. Verrühren. Zu einem glatten Teig schlagen, dann kneten. Teig mit Öl bepinseln. Unter einer vorgewärmten Schüssel 20 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit für die Füllung von den Brötchen die Kruste abreiben. Bröt-

chen in Streifen schneiden und in einer Schüssel in der Milch einweichen.

Butter, Zucker, Eigelb und abgeriebene Zitronenschale



Eine der historischen Bauten Wiens ist die Hofburg. Sie beherbergt Museen, die Nationalbibliothek und die berühmte Spanische Reitschule.

in einer anderen Schüssel schaumig rühren. Bröthen ausdrücken (Milch aufbewahren), durch ein Sieb streichen. Nach und nach unter die Buttermasse rühren. Dann die Sahne untermischen. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen und gut mit der Buttermasse mischen.

Ein sehr großes Tuch mit Mehl bestäuben. Teig darauf rechteckig ausrollen. Dann überm Handrücken so dünn wie Seidenpapier ausziehen. Wieder aufs Tuch legen. Mit der Füllung (bis auf einen 25 cm breiten Streifen) bestreichen. Auch an den Rändern Platz lassen. Rosinen darauf verteilen. Teig an den Enden einschlagen, dann der Länge nach zum freigelassenen Streifen hin rollen. Dazu das Tuch heben. So formt sich der Strudel praktisch von selbst.

Den Boden der Fettpfanne mit Margarine einfetten. Strudel wie ein U oder ringförmig reinlegen. Butter in einer Pfanne zerlassen. Strudel damit bestreichen. Fettpfanne auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Die von den eingeweichten Bröthen übriggebliebene Milch durchsieben. 1/4 l davon mit dem Zucker und dem Vanillemark in einem Topf aufkochen. Nach 25 Minuten Backzeit über den Strudel gießen.

Strudel aus dem Ofen nehmen. Auf eine Platte legen. Schräg in 12 Stücke schneiden. Puderzucker drüberstreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 50 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 390.

Beilage: Vanillesoße. Sie wird getrennt gereicht oder um den Strudel gegossen.

PS: Auch Apfelstrudel läßt sich ausgezeichnet als Rahmstrudel backen. Nehmen Sie für Teig und Füllung unser Rezept. Alles weitere wird wie beim Milchrahm-Strudel gemacht.

Milchreis mit Zimtucker

250 g Rundkorn-(Milch)reis,
1/2 l Wasser,
3/4 l Milch, 80 g Zucker,
Mark einer halben Vanillestange,
1 Prise Salz.
Außerdem:
50 g Butter,
je 40 g Zucker und Zimt.

Reis gründlich waschen. Wasser in einem Topf aufkochen. Reis reingeben. 5 Minuten leicht kochen. Auf ein Sieb gießen. Gut abtropfen lassen.

Milch, Zucker, Vanillemark und Salz in einen großen Topf geben. Aufkochen. Reis zufügen. Aufkochen. Bei kleiner Hitze in 60 Minuten gar quellen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Hell bräunen. Zucker und Zimt mischen. Milchreis in vier Teller füllen. Butter und Zimtucker drüber verteilen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 560.

Wann reichen? Als Hauptgericht. Vorher gibt es eine leichte Gemüsesuppe. Am Mittelrhein ißt man zu Milchreis mit Zimtucker Reibekuchen.

PS: Milchreis muß nicht immer mit Butter und Zimtucker serviert werden. Geben Sie ihm mal einen anderen Geschmack. Zum Beispiel so:

Vor dem Servieren eingeweichte Rosinen reinrühren und mit Himbeersirup begießen. Oder vorsichtig gedünstete Apfelspalten, Backpflaumen, abgetropfte Dosenfrüchte (Aprikosen, Mandarin-Orangen, Sauerkirschen, Quitten usw.) unterheben und den eingekochten Fruchtsaft dazu reichen. Auch mit gemahlene Nüssen vermischt und noch mit Schokoladen- oder Vanillesoße begossen schmeckt Milchreis sehr



Wegen Milchreis mit Zimtucker lassen viele Leute das schönste und teuerste Filetsteak stehen.

lecker. Männer mögen Milchreis gerne beschwipst: Dann die Portionen mit einem Glas (2 cl) Cognac, Rum, Maraschino oder Obstbrand abschmecken und mit Cocktaillirschen garnieren. Warm oder kalt als Nachttisch für 8 Personen reichen.

Milch-Schöberl



Für den Teig:
6 Eigelb,
200 g Margarine,
75 g Zucker,
1 Prise Salz,
125 g Mehl, 6 Eiweiß.

Außerdem:
Margarine zum Einfetten,
Mehl zum Bestäuben,
½ l lauwarme Milch,
50 g Zucker.
Für die Vanillesoße:
½ l Milch,
30 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 Päckchen
Vanillesoßenpulver
(Fertigprodukt),
1 Eßlöffel Rum,
50 g Puderzucker.

Schöberl sind eine Wiener Spezialität, die man in der Donaumetropole vor allem als Suppeneinlage schätzt: Der Teig wird gesalzen, oft mit Gemüse oder faschiereten Innereien vermischt und nach dem Backen in Würfel geschnitten. Süßmäuler jedoch zuckern den Teig und servieren das Schöberl als leckeres Dessert. So wird es zubereitet: Eigelb mit Margarine, Zucker und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Mehl druntermischen. Eiweiß steif schlagen und in den Teig mischen. Fettpfanne mit Margarine einfetten. Mehl drüberstäuben. Teig einfüllen, fingerdick ausstreichen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 180 Grad.



Schweizer Hausmannskost: Milchsuppe mit Schaumklößchen.

Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme. Schöberl aus dem Ofen nehmen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Lauwarme Milch und Zucker verrühren. Die Hälfte über das Schöberl gießen. Schöberl in den noch warmen Ofen schieben. So lange mit der restlichen Milch begießen, bis keine Flüssigkeit mehr aufgenommen wird.

Für die Vanillesoße die Milch mit Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Mit in kaltem Wasser angerührtem Vanillesoßenpulver binden, mit Rum abschmecken.

Schöberl aus dem Ofen nehmen, auf eine Platte stürzen. Mit Puderzucker bestäuben, mit der Vanillesoße begießen (oder getrennt reichen) und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 960.

PS: Ohne Milch und Vanillesoße ist das Schöberl ebenfalls eine delikate Einlage für süße Suppen und Kaltschalen. Sie brauchen es nach dem Backen lediglich in kleine Würfel oder Rauten zu schneiden.

Milchsuppe mit Schaumklößchen



Für die Suppe:
¾ l Milch,
100 g gemahlene Mandeln,
50 g Zucker,
½ Teelöffel Zimt,
Mark einer halben
Vanilleschote,
2 Eigelb,
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
1 Prise Salz.
Für die Klößchen:
2 Eiweiß,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
Zimt zum Bestreuen.

Dies ist ein altes, beliebtes Rezept Graubündner Hausmannskost. In dem Schweizer Kanton läßt man sich die Milchsuppe mit Schaumklößchen als Abendessen schmecken. Sie paßt aber auch sehr gut zu einem Käsefrühstück oder zum Brunch. Wollen Sie das auch mal probieren?

Milch, Mandeln, Zucker, Zimt und Vanillemark in einen Topf geben. Aufkochen. Vom Herd nehmen. Eigelb, Mehl und eine Prise Salz in einem Becher verquirlen. Unter Rühren in die Suppe geben und 5 Minuten kochen.

Für die Klößchen Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Dabei den Zucker einrieseln lassen.

Milchsuppe in vier tiefe Teller gießen. Vom Eischnee mit einem Teelöffel Klößchen abstechen und auf die Milchsuppe verteilen. Zimt drüberstreuen, sofort servieren. Oder Suppe im Topf lassen. Klößchen darauf verteilen, 10 Minuten ziehen lassen. Dann sind die Klößchen gar.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 390.

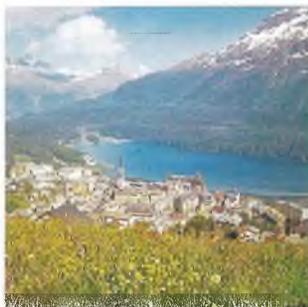
Wann reichen? Als Kaltschale an heißen Tagen oder als Dessert.

Milch-Shake mit Campari

Für 1 Person

¼ l Milch,
¼ l Orangensaft,
1 Glas (2 cl) Campari,
2 bis 3 Eiswürfel,
1 Orangenscheibe.

Milch in einen Topf gießen. Orangensaft tropfenweise reinrühren. Campari zugießen. Gut verquirlen. Eiswürfel in ein Glas geben. Milch-Shake reingießen. Orangenscheibe halb einschneiden. Auf den Rand des Glases stecken. Mit einem Strohhalm servieren.



St. Moritz, bekannter Höhenluftkurort und Wintersportplatz im Schweizer Kanton Graubünden. Ein Ort von internationalem Ruf.

Milz gefüllt

1 Kalbsmilz (500 g).
Für die Füllung:
2 Zwiebeln (80 g),
10 eingelegte Oliven ohne Steine (50 g),
50 g Champignons aus der Dose,
½ Bund Petersilie,
375 g gemischtes Hackfleisch, 2 Eier,
20 g Semmelbrösel,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß.
Für die Kochbrühe:
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (40 g),
je 5 Gewürz- und Pfefferkörner,
1 Teelöffel Senfkörner,
1 kleines Lorbeerblatt,
Salz, 2½ l Wasser.
Für die Soße:
40 g Margarine,
30 g Mehl,
½ l Kochbrühe,
1 Gewürzgurke (60 g).

Milz gehört zu den Innereien. Man kann sie von Kalb, Rind, Schwein und Hammel kaufen. Was ihre Beliebtheit in deutschen Landen angeht, so teilt sie ihr Schicksal mit Lungen-gerichten.
Im Norden wird Milz über die Achsel angesehen, bestenfalls still ins Wurstbrät gemischt. Südlich der Mainlinie aber schätzt man Milz. Zu Recht! Denn sie läßt sich auf vielerlei Art lecker zubereiten. Außerdem ist Milz mit ihrem reichlichen Gehalt an Phosphor und den Vitaminen B und C gesund. Mit nur etwa 115 Kalorien pro 100 g, kaum Fett und Kohlenhydraten, aber viel Eiweiß (18 Prozent) ist sie ein Nahrungsmittel, das in unsere schlankheitsbewußte Zeit paßt. Milz gefüllt bereitet man so zu:

Kalbsmilz häuten, unter kaltem Wasser waschen und trocknen. Mit scharfem Messer seitlich eine 10 cm breite, tiefe Tasche einschneiden. Die innere Milzmasse mit einem kleinen Löffel ausschaben. Aufbewahren.

Für die Füllung Zwiebeln schälen und sehr fein schnei-

den. Abgetropfte Oliven und Champignons und gewaschene, trockengetupfte Petersilie hacken. Mit Hackfleisch, Eiern, Semmelbröseln, Milzmasse, Salz, Pfeffer und Muskatnuß in einer Schüssel zum Fleischteig mischen. Kräftig abschmecken. In die Milz füllen. Tasche mit einem Baumwollfaden zunähen. Für die Kochbrühe Suppengrün putzen und waschen. Zwiebel schälen und vierteln. Mit den Gewürzen und einer kräftigen Prise Salz in einen großen Topf geben. Wasser dazugießen. Aufkochen. Milz reinlegen und in 100 Minuten bei kleiner Hitze gar kochen. Aus der Brühe nehmen, warm stellen.

Für die Soße Margarine in einer Pfanne erhitzen. Mehl reinrühren und hell bräunen. ½ l passierte Kochbrühe angießen. 5 Minuten kochen. Gurke würfeln. In der Soße 5 Minuten ziehen lassen.

Milz (Faden entfernen) in dicke Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten. Soße darüberziehen oder getrennt reichen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 565.

Beilagen: Gurkensalat und Petersilienkartoffeln.

PS: Man kann die gekochten Milzschnitten auch panieren, in heißem Öl knusprig braun braten und mit brauner Butter oder Tomatenketchup servieren. Und falls ein Rest bleibt, wird er kalt auf Toast oder Schwarzbrot mit Kräuterremoulade und pikant eingelegten Gemüsegerichten gereicht.

Mince Pies

Englische Fruchttörtchen



Für die Füllung:
50 g Rindertalg,
2 Feigen (60 g),
30 g Orangeat,
20 g Zitronat,
1 kleiner Apfel,
Schale einer Zitrone,
je 100 g kernlose Rosinen und Korinthen,
50 g gehackte Mandeln,
125 g Zucker,
je ½ Teelöffel Zimt, Piment und geriebene Muskatnuß,

1 Prise Salz,
1 Messerspitze Nelkenpulver,
Saft einer Zitrone,
2 Eßlöffel Weinbrand,
6 Eßlöffel Sherry.

Für den Teig:
2 Pakete Tiefkühlblätterteig (fertig gekauft, 600 g).
Mehl zum Ausrollen.

Zum Bestreichen:
1 Eiweiß,
2 Eigelb.

Mit Mince Pies können Sie eine delikate Abwechslung in Ihre Weihnachtsgebäck-

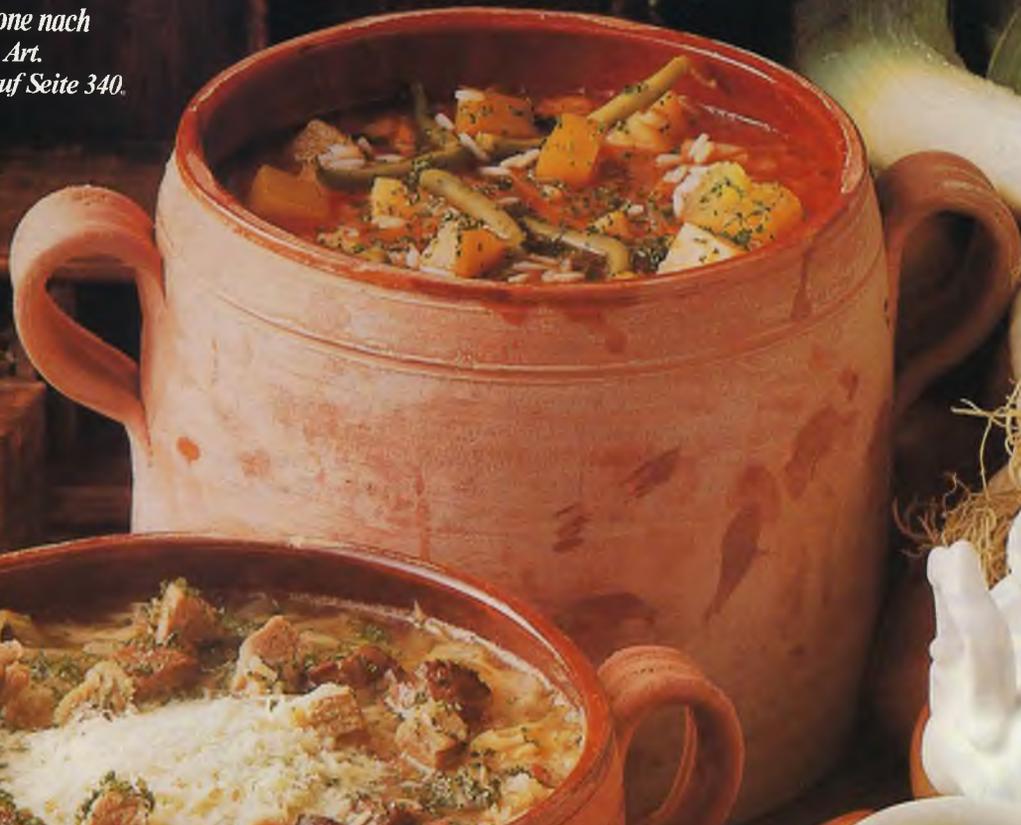


Milz gefüllt – ein Leckerbissen für alle, die Innereien mögen.

TIP

Milz ist preiswert und gesund. Zwei gute Gründe, sie oft zuzubereiten.

*Minestrone nach
Tessiner Art.
Rezept auf Seite 340.*



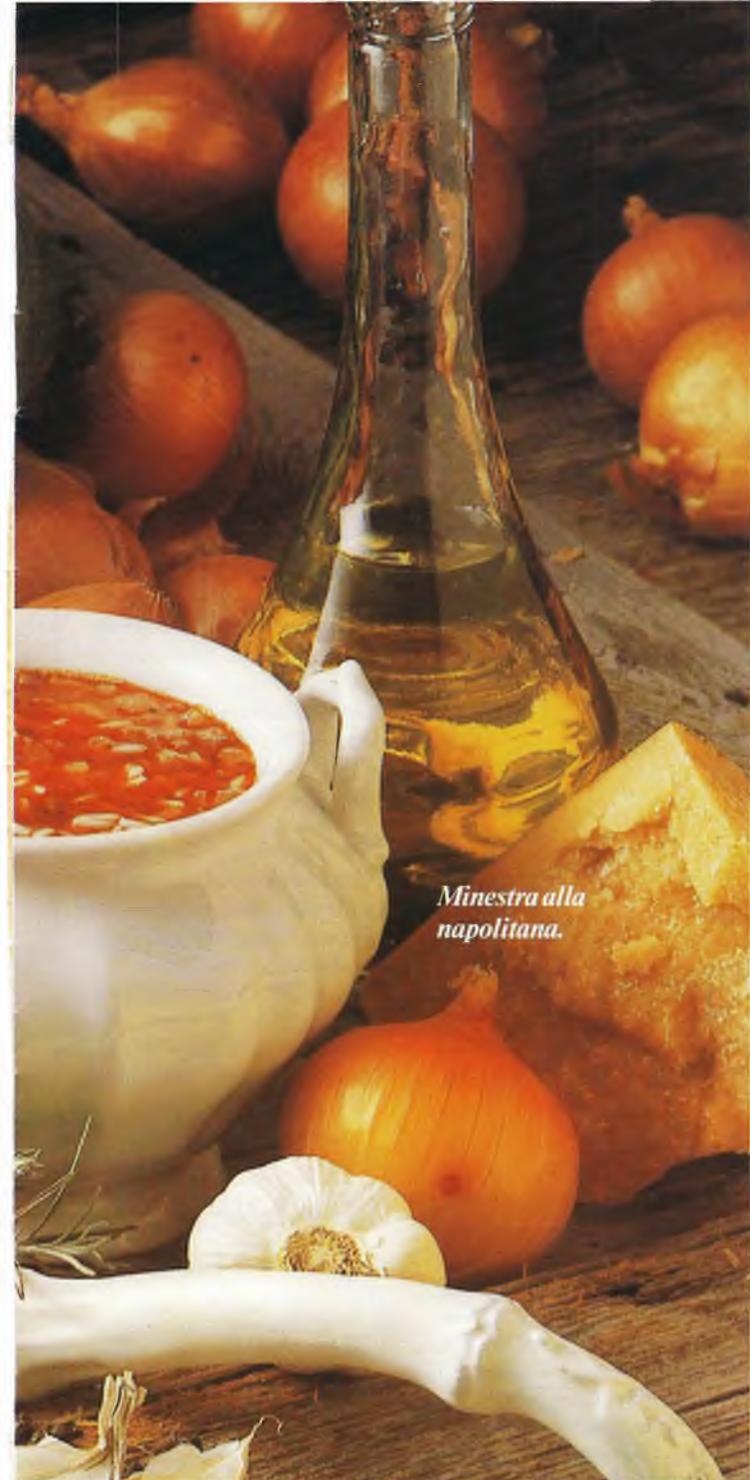
*Minestra alla
veneziana.*

palette bringen. Sie stammen aus England. Dort werden sie aus Pastetenteig gemacht. Wir nehmen Blätterteteig. Das ist einfacher. Mince Pies werden grundsätzlich warm gegessen. Entweder frisch aus dem Ofen oder noch mal kurz aufbacken. Die Frucht-füllung muß gut durchziehen, um ihr herrliches Aroma voll entfalten zu können. Sie sollte daher drei bis vier Wochen vor dem Backen der Mince Pies zubereitet werden. Und so werden sie gemacht: Für die Füllung Rindertalg, Feigen, Orangeat, Zitronat, geschälten, entkern-ten Apfel und Zitronen-

schale sehr fein schneiden oder hacken. In eine Schüssel geben. Rosinen, Korinthen, Mandeln, Zucker, Gewürze, Zitronensaft, Weinbrand und Sherry zufügen. Alles gut verrühren. In ein Glas-, Porzellan-oderSteingutgefäß füllen. Festdrücken. Zugedeckt an kühlem Ort ziehen lassen. Ein oder zweimal in der Woche nachsehen. Wenn die Masse nicht mehr feucht genug ist, etwas Weinbrand oder Sherry nachgießen. Für den Teig Tiefkühlblätterteteig auftauen. Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf etwa 3 mm dick ausrollen. Runde Plätzchen mit ei-

nem Durchmesser von 10 cm ausstechen. Einen gehäuften Eßlöffel Frucht-füllung draufgeben. Rand ringsum dünn mit Eiweiß bestreichen. Einen zweiten Teigkreis drüberlegen. Ränder mit einer Gabel fest andrücken. Eigelb in einer Tasse verquirlen. Törtchen damit bestreichen. Backblech mit Alufolie belegen. Mince Pies drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: Die ersten 10 Minuten 200 Grad, dann 180 Grad. Gasherd: Erst Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme,

dann Stufe 3 oder 1/3 große Flamme. Pies aus dem Ofen nehmen. Auf eine Platte setzen. Sofort servieren. Ergibt 12 Stück. Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen und ohne Auftauzeit 20 Minuten. Zubereitung: 55 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 505. PS: Ganz englisch machen Sie's, wenn Sie zu den Pies leicht gesüßte Schlagsahne servieren. Oder Rumbutter. Dazu 50 g weiche Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach 80 g Puderzucker, 3 Eßlöffel Rum und eine Prise geriebene Muskatnuß unterrüh-



Minestra alla napolitana.

5 Minzblättchen oder
1 Messerspitze getrocknete
Minze,
1 Dose Tomatenmark
(70 g),
1 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
weißer Pfeffer,
Basilikum,
Oregano,
50 g geriebener
Parmesankäse.

Minestra gehört zu Italiens Küche wie Spaghetti, Makaroni und Tomatensoße dazu gehören. Ja, sie zählt sogar zu ihren ältesten und wichtigsten Gerichten. Im Grunde ist sie nichts anderes als eine Gemüsesuppe. Aber eine, die Pfiff hat. Und in jeder Region – man möchte fast sagen in jedem italienischen Haushalt – schmeckt sie anders. Zwei Variationen haben wir für Sie herausgesucht. Die erste kommt aus Süditaliens berühmtester Küche, aus Neapel.

Öl in einem Topf erhitzen. Speck klein würfeln und darin in 5 Minuten auslassen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, hacken. In den Topf geben und 5 Minuten mitbraten.

Paprikaschote und Zucchini putzen. Schote halbieren, entkernen, waschen. Zucchini waschen. Beides kleinschneiden. Oliven entsteinen und hacken. Sardellenfilets zerdrücken. Alles in den Topf geben. Auch den gewaschenen, abgetropften Reis. Unter Rühren 5 Minuten braten. Minzblättchen waschen, trockentupfen und hacken. Mit dem Tomatenmark in den Topf geben. So viel heiße Fleischbrühe aufgießen, daß der Reis bedeckt ist. Auf kleiner Flamme dünsten. Sobald die Flüssigkeit auf-

gesogen ist, restliche Fleischbrühe angießen und Reis darin in insgesamt 20 Minuten gar werden lassen. Mit den Gewürzen abschmecken. Suppe in eine Terrine oder Teller füllen. Parmesankäse drüberstreuen und servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 555.

Minestra alla veneziana

Venezianische Suppe

Für die Suppe:

1 Kalbsfuß (700 g),
1 große Zwiebel (40 g),
5 Nelken,
1 1/2 l Wasser,
1 Lorbeerblatt,
1/4 Teelöffel getrockneter Rosmarin,
5 Pfefferkörner, Salz,
75 g durchwachsender Speck,
1 Zwiebel (40 g),
200 g Wirsing,
4 Tomaten (160 g),
weißer Pfeffer,
Knoblauchpulver,
Oregano.

Für die Einlage:

100 g Reis,
Salz, 1 l Wasser,
150 g Kalbsleber,
30 g Margarine,
weißer Pfeffer,
1 Bund Petersilie,
100 g geriebener Parmesankäse.

Typisch für eine Minestra aus Venedig ist die Leber-einlage, die man in der Lagunenstadt besonders schätzt. Leber kommt daher bei den Italienern aus Venedig so oft wie möglich auf den Tisch.

ren. In ein kleines Glas füllen oder rollenförmig in Alufolie wickeln. Im Kühlschrank fest werden lassen. Übrigens: Keine Angst, wenn von der Füllung was übrigbleibt. Sie hält sich im gut verschlossenen Behälter im Kühlschrank lange frisch. Sie können auch einen Mince Pie davon backen, wie man ihn in England das ganze Jahr über ißt. Eine eingefettete Kastenform mit Blätterteig auslegen. Fruchtmarmelade reingeben. Mit Blätterteig abdecken. In die Mitte ein kleines Loch schneiden, damit der Dampf abzieht. Knusprig braun backen und mit Vanillesoße servieren.

Minestra alla napolitana

Neapolitanische Suppe



3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
125 g fetter Speck,
1 große Zwiebel (40 g),
2 Knoblauchzehen,
1 grüne Paprikaschote (120 g),
1 kleine Zucchini (200 g),
5 schwarze Oliven aus dem Glas (25 g),
2 gesalzene Sardellenfilets (20 g),
130 g Reis,

Kalbsfuß (am besten gleich vom Fleischer in drei oder vier Stücke teilen lassen) waschen. Zwiebel schälen, mit den Nelken spicken. Beides in einen großen Topf geben. Wasser aufgießen. Lorbeerblatt, Rosmarin, Pfefferkörner und eine kräftige Prise Salz reingeben. Bei geringer Hitze 60 Minuten sieden lassen. Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Fleisch vom Kalbsfuß lösen und kleinschneiden. Beiseite stellen.

Speck würfeln. In einem Topf 5 Minuten braten. Geschälte, gehackte Zwiebel zugeben und 5 Minuten mitbraten. Wirsing putzen, waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Auch in den Topf geben. Tomaten waschen, häuten, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten kleinschneiden. Die kommen auch in den Topf. 10 Minuten dünsten, dann die Brühe angießen. Jetzt das Fleisch vom Kalbsfuß reingeben. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Oregano abschmecken. 15 Minuten kochen.

Reis in einem anderen Topf in reichlich gesalzenem Wasser in 15 Minuten körnig kochen. Gut abtropfen lassen. In die Suppe mischen. Warm stellen.

Kalbsleber waschen, abtrocknen und würfeln. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Kalbsleber darin in 8 Minuten gar braten. Salzen und pfeffern. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Suppe in Teller füllen. Leberwürfel und Petersilie darauf verteilen. Parmesankäse drüberstreuen oder getrennt reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 535.

Beilage: Kräftiges, dunkles Bauernbrot oder Vollkornbrot.

Minestrone

Siehe Gemüsesuppe italienisch.



Eine Erfrischung mit Minze, viel Eis und Whiskey: Mint Julep.

Mint Julep

Für 1 Person

12 Eiswürfel,
2 Zweige frische Minze,
2 Glas (je 2 cl)
Bourbon Whiskey.

Eiswürfel zerschlagen. Einen großen Tumbler oder ein Saftglas (der klassische Mint Julep wird in einem großen silbernen Becher serviert) bis zum Rand mit dem Eis füllen. Minzzweige unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Von einem Zweig die Blätter abpflücken und ins Glas geben. Die Hälfte des Whiskeys draufgießen. Glas einmal schütteln. Restlichen Whiskey draufgießen. Minzzweig als Garnierung an den Glasrand setzen. Mit zwei Strohhalmen servieren.

PS: Die Bourbon-Menge können Sie, je nach Geschmack und persönlicher Standfestigkeit, variieren.

Minestrone nach Tessiner Art

Für 8 Personen
Bild Seiten 338/339

400 g grüne Bohnen,
300 g Weißkohl,
300 g Möhren,
300 g Kürbis,
2 Stangen Lauch (240 g),
½ Sellerieknolle (200 g),
5 Kartoffeln (350 g),
1 Zwiebel (40 g),
40 g fetter Speck,
40 g Margarine oder
4 Eßlöffel Öl (40 g),
2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Dose Tomatenmark (70 g), 100 g Reis,
je ¼ Teelöffel getrockneter Salbei und Rosmarin,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Bund Petersilie.

Gemüse putzen, waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen und kleinschneiden.

Kartoffeln schälen, waschen. In 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen. Fein würfeln. Auch den Speck würfeln. Margarine oder Öl in einem Topf erhitzen. Speckwürfel darin in 2 Minuten auslassen. Zwiebelwürfel zugeben. In 2 Minuten goldgelb werden lassen. Gemüse zugeben. Mit Fleischbrühe aufgießen. Tomatenmark reinrühren. Bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit Reis auf einem Sieb waschen. Abtropfen lassen. Mit den Kartoffelstückchen in die Suppe geben. Mit Salbei, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Noch mal 20 Minuten kochen lassen.

Suppe in eine Terrine füllen. Mit gewaschener, gehackter Petersilie bestreuen. Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 280.

Beilagen: Geriebener Parmesankäse und Schwarzbrot. Als Getränk paßt ein italienischer Landwein.

MIRABELLEN

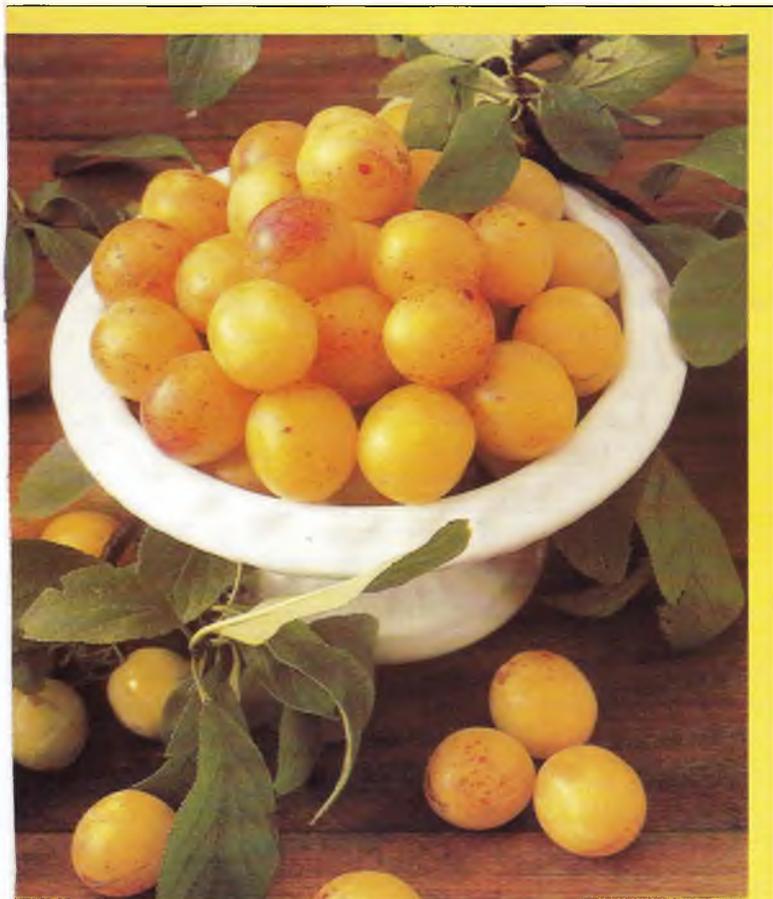
Sie ist klein, kugelförmig und meist leuchtend gelb. Sie hat nicht die geringste Ähnlichkeit mit der Pflaume und ist trotzdem eine Verwandte: Die Mirabelle. Der Ur-Pflaumenbaum, von dem heute durch Kreuzung fast 2000 verschiedene Pflaumensorten abstammen, kommt aus dem westlichen Asien.

Wie alle Pflaumen hat die Mirabelle, manchmal auch Wachspflaume genannt, reichlich Zucker, Mineralstoffe und Fruchtsäuren. Frisch hält sie sich nicht besonders lange. Deswegen wird sie hauptsächlich als Frischobst gegessen. Aber auch als Kompott oder Dessert schmeckt das süße Fruchtfleisch gut.

Das ganze Jahr über kann man Mirabellen als Konserve kaufen. Eine scharfe Sache ist der Mirabellengeist, der mit Mirabellenaroma angesetzte Schnaps.



Würzige Beilage zu Braten: Mirabellen in Essig und Weißwein.



Frisch gibt es die Mirabellen vom Juli bis zum September.

Mirabellen in Essig und Weißwein

1000 g Mirabellen,
500 g Zucker,
¼ l Weinessig (7 %ig),
¼ l Weißwein,
6 Nelken,
1 Stück Zimt.

Mirabellen entstielen und mit einem Küchentuch sauber abreiben. Mit einer Nadel oder einem sehr spitzen Messer bis zum Kern einstechen.

Früchte in einen Steintopf geben. Zucker drüberstreuen. Weinessig und Weißwein mit Nelken und Zimt in einem Topf mischen. Über die Früchte gießen. Sie müssen mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Steintopf in einen mit Wasser gefüllten Topf stellen (das Wasser muß mindestens bis zur Hälfte der Topfhöhe reichen). Wasser zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze 60 Minuten sieden lassen. Topf vom Herd nehmen. Mirabellen darin kalt werden lassen. Steintopf an einem kühlen Ort 10 Tage aufbewahren. Täglich einmal durchschütteln, damit die Früchte mit Flüssigkeit bedeckt bleiben.

Dann in Gläser oder kleine Steintöpfe füllen. Mit Einmach-Cellophan verschließen. Ergibt 2 Gläser mit je 1 l Inhalt.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 70 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 1385.

TIP

Mirabellen in Essig und Weißwein können Sie zusätzlich mit gehackter Ingwerpflaume würzen.

Mirabellen-Creme

Wozu reichen? Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch, zu Wild und Aufschnitt.

Mirabellen-Creme

Bild Seite 342

500 g Mirabellen,
4 Eßlöffel Wasser,
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
5 Blatt Gelatine,
¼ l Sahne,
Öl zum Einfetten,
Zucker zum Ausstreuen.
Zum Garnieren:
150 g Mirabellen,
2 Glas (je 2 cl)
Mirabellengeist.

Früchte waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. In eine Schüssel geben. Wasser, Zucker und Vanillinzucker in einem Topf aufkochen. Etwas abkühlen lassen. Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in einem Topf auflösen. Beides ins Fruchtmark mischen. Kalt stellen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen (etwas zum Garnieren zurücklassen). Sobald das Fruchtmark zu gelieren beginnt, Sahne unterziehen. Eine Form mit Öl einfetten und mit Zucker ausstreuen. Fruchtcreme reinfüllen. Im Kühlschrank erstarren lassen.

Zum Garnieren Mirabellen waschen, entsteinen, in eine Schüssel geben und mit Mirabellengeist beträufeln. 5 Minuten durchziehen lassen.

Vorm Servieren die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Mirabellen-Creme auf einen Teller stürzen. Mit Sahnetupfern und mit Mirabellen garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 405.

Wann reichen? Als Dessert oder an Sommertagen als Erfrischung zwischendurch.



Mirabellen-Creme: Ein kleines Kunstwerk mit etwas Alkohol und viel Sahne. Rezept Seite 341.

Mirabellen-Kuchen

200 g Mehl,
50 g feiner Zucker,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone, 1 Ei,
125 g Margarine,
750 g Mirabellen,
Mehl zum Ausrollen,
3 Zwiebäcke (30 g),
30 g gemahlene Mandeln,
10 g Butter,
40 g blättrige Mandeln,
½ Teelöffel Zucker (5 g),
60 g Zucker,
3 Eßlöffel Aprikosen-
marmelade (60 g),
2 Eßlöffel Mirabellengeist.

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Salz, Zitronenschale und Ei reingeben. Margarine in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Zutaten mit einem großen Messer durchhacken. Dann mit den Händen von außen nach innen zu einem Teig kneten. Zur Kugel formen. In Alufolie verpackt 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Mirabellen waschen, abtropfen lassen und entsteinen.

Zwei Drittel des Teiges auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer runden Platte ausrollen. Boden einer ungetetteten Springform (24 cm

Durchmesser) damit auslegen. Aus dem restlichen Teig eine dünne Rolle formen. Als Rand um den Teigboden legen. An die Form drücken, damit der Rand 3 cm hoch wird. Teigboden mehrere Male mit einer Gabel einstechen. Zwiebäcke in eine Plastiktüte geben. Mit einem Nudelholz möglichst fein zerkleinern. Mit den Mandeln mischen. Auf den Teigboden streuen. Dicht mit Mirabellen belegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen. Blättrige Mandeln und Zucker reingeben. In 3 Minuten bei kleiner Hitze goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Noch heiß mit Zucker bestreuen. Aprikosenmarmelade mit Mirabellengeist in einem Schälchen verrühren. Über die Mirabellen verteilen. Mit den Mandeln bestreuen. Auskühlen lassen. In 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 300.

Mischbrot mit Hefe

1200 g Roggenmehl,
1200 g Weizenmehl,
25 g Hefe,
1 l lauwarmes Wasser,
1 Eßlöffel Kümmel,
2 Eßlöffel Salz,
Mehl zum Bestäuben.
Zum Bestreichen:
¼ l Wasser,
1 Teelöffel Speisestärke.

Könnte ja sein, daß Sie sich an Ihrem täglichen Brot sattgegessen haben. Wenn das so ist, backen Sie doch selbst Ihr Brot. Wetten, daß Ihre Familie begeistert sein wird?

Roggenmehl und Weizenmehl mischen. In eine große Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit Wasser verrühren. Mehl drüberstäuben. Über Nacht an einem mäßig warmen Platz stehenlassen.

Kümmel und Salz reingeben. Gut durchkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand und von den Händen löst. Teigkugel formen. 60 Minuten gehen lassen. Dann in einem mit Mehl bestäubten Küchentuch 2½ Stunden ruhen lassen, bis der Teig die nötige Gare hat. Aus dem Tuch nehmen. Auf das Backblech setzen. Oberseite mit Wasser be-

streichen. Ein paar Mal mit der Gabel reinstechen, damit sich keine Risse bilden. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Sofort $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser auf den Backofenboden gießen. Tür schnell schließen. Nach 5 Minuten öffnen. 5 Minuten lang Dampf entweichen lassen. Tür wieder schließen. Temperatur zurückschalten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Backzeit: 80 Minuten.

Brot rausnehmen. $\frac{1}{8}$ l Wasser in einem Topf aufkochen. In kaltem Wasser angerührte Speisestärke reingeben. Aufkochen lassen. Über das Brot streichen, damit es glänzt.

Ergibt 30 Scheiben.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Scheibe: Etwa 290.

Mischbrot mit Sauerteig

1200 g Roggenmehl,
1200 g Weizenmehl,
1 gestrichener Eßlöffel Kümmel,
4 Eßlöffel Sauerteig (80 g, fertig gekauft),
1 l lauwarmes Wasser,
1 gestrichener Eßlöffel Salz.
Zum Bestreichen:
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
1 Eßlöffel Speisestärke (10 g).

Roggenmehl, Weizenmehl und Kümmel mischen. In eine große Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Sauerteig reingeben. Mit Wasser verrühren. Etwas Mehl über den Teig stäuben. Über Nacht an einem mäßig warmen Platz stehenlassen. Salz mit etwas Wasser auflösen. Zum Teig geben. Gut durchkneten, bis sich der Teig von den Händen und der Schüssel löst. 4 Stun-

den an einem warmen Ort gehen lassen. Zu einem Brot formen.

Aufs Blech setzen. Brot mit Wasser bestreichen. Mit der Gabel einige Male einstechen, damit das Brot nicht reißt. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Gleichzeitig $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser auf den Backofenboden gießen. Tür sofort schließen. Nach 5 Minuten Tür wieder öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Tür 5 Minuten offenlassen. Dann schließen und Temperatur zurückschalten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Backzeit: 60 Minuten.

Brot rausnehmen. $\frac{1}{8}$ l Wasser in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren.

Ins kochende Wasser geben. Aufkochen lassen. Das Brot damit bestreichen.

Ergibt 30 Scheiben.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Scheibe: Etwa 295.

TIP

Wenn Ihnen sonst kein Grund zum Feiern mehr einfällt, selbstgebackenes Brot ist einer. Besonders dann, wenn Sie pikante Buttermischungen dafür zubereiten, zum Beispiel mit Sardellen, Senf oder Meerrettich.

Backen Sie doch Mirabellen-Kuchen, wenn Sie mal Heißhunger auf etwas Süßes haben.





Eine köstliche Probe chinesischer Kochkunst: Mischgemüse chinesisch mit Pilzen, Kohl, Möhren, Gurken und Bambussprossen.

Mischgemüse chinesisch



5 große chinesische
Trockenpilze
(Mu Err, 20 g),
1 Tasse lauwarmes Wasser,

125 g Weißkohl,
100 g Möhren,
100 g Salatgurke,
125 g Bambussprossen aus
der Dose,
4 Eßlöffel Sesamöl,
50 g tiefgekühlte
Erbsen,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Hühnerbrühe
(aus Würfeln oder selbst
gekocht),
2 Eßlöffel Sojasoße,
Salz, 1 Prise Zucker,
1 Prise Glutamat.

TIP

Wußten Sie,
daß Glutamat
ein natürlicher
Bestandteil
tierischer und
pflanzlicher
Eiweißstoffe ist?
Schon kleine
Mengen des
Pulvers
intensivieren den
Eigengeschmack
fast aller Speisen.

Pilze 30 Minuten im lau-
warmen Wasser einweichen.
Weißkohl, Möhren und
Gurke putzen oder schälen
und kurz abspülen. Kohl
in feine Streifen, Möhren,
Gurke und abgetropfte
Bambussprossen in Stifte,
abgetropfte Pilze in Stük-
ke schneiden. Öl in einem
Topf erhitzen. Kohl 2 Mi-
nuten darin anbraten. Pil-
ze, Möhren, Gurke, Bam-
bussprossen und Erbsen zu-
fügen. Kurz erhitzen. Hüh-
nerbrühe angießen. Mit So-
jasoße, Salz, Zucker und
Glutamat würzen.



Auch das ist Amerika. Heute noch gibt es auf dem Mississippi Raddampfer. Wegen Wasserschwankungen und im Schlamm steckender Bäume können keine anderen Schiffe dort fahren.

Gemüse bei schwacher Hit-
ze 15 Minuten dünsten. So-
fort heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Ein-
weichzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
150.

Wozu reichen? Zu Schnit-
zel natur und allen kurzge-
bratenen Fleischstücken.
Auch zu Geschnetzeltem.
Dazu paßt ein Weißwein.

Mississippi Cocktail

Für 1 Person



2 bis 3 Eiswürfel,
je 1 Glas (2 cl)
Crème de Cassis

(Schwarzer Johannisbeerlikör), Orangensaft und Gin.

Mississippi, Vater der Gewässer, nannten die Indianer den größten Strom Nordamerikas, der auch einem der Südstaaten den Namen gab. An den Ufern des wilden, ungebärdigen Flusses breiten sich riesige Wälder aus. Im Landesinneren wird Baumwolle angepflanzt. Franzosen waren hier, wie in allen Südstaaten der USA, die ersten Siedler. Sie bildeten die Aristokratie und gaben mit ihrem Lebensstil den Ton an. In ihren Häusern wurde vielleicht auch dieser Cocktail zum ersten Mal getrunken. Alle Zutaten im Shaker gut schütteln. In ein Stielglas abseihen und servieren.

Der Mittelrheinische Kartoffelkuchen wird im Topf gebraten. Er ist ein Gedicht. Sagen nicht nur die Einheimischen.

Mississippi Punsch

Für 1 Person

8 Eßlöffel zerstoßenes Eis,
2 Barlöffel Zuckersirup,
Saft einer halben Zitrone,
2 Glas (je 2 cl) Bourbon Whiskey,
1 Schuß Weinbrand,
½ Ananasscheibe,
3 Mandarin-Orangenspalten,
2 Maraschino-Kirschen.

In einem Shaker die Hälfte des zerstoßenen Eises mit Zuckersirup, Zitronensaft, Whiskey und Weinbrand tüchtig schütteln. Das übrige Eis kommt in einen großen Tumbler (Becherglas). Die Mischung aus dem Shaker mit dem Eis darüberfüllen. Gut umrühren, bis das Glas beschlägt. Als Garnierung abgetropfte, in Stücke geschnittene Ananas, Mandarin-Orangenspalten und Maraschino-Kirschen reingeben. Mit Strohalm servieren.

Mittelrheinischer Kartoffelkuchen

Döppekooche oder Deppedotz

1500 g Kartoffeln,
3 dicke Zwiebeln von je 50 g,
Salz, Pfeffer,
3 Eier,
100 g durchwachsener Speck,
8 Eßlöffel Öl.

Ob Sie den Kartoffelkuchen vom Mittelrhein in den Städtchen um Koblenz, am Fuß des Westerwaldes, auf dem Westerwald oder in der Eifel essen, die Rezepte dieses mittelrheinischen Leibgerichtes variieren in ihren Zutaten. Aber Sie können sicher sein, daß alle ähnlich schmecken, ob sie nun Döppekooche, Duppes oder Deppedotz heißen. Wobei Döppe, Duppe und Deppe

nichts anderes bedeutet als ein Topf, Kooche natürlich Kuchen und Dotz heißt ein Stück. Meist ist man den Kartoffelkuchen an den ersten kalten Herbstabenden nach der Kartoffelernte. Liebhaber rustikalen Essens sind davon begeistert. Und mancher Feinschmecker hat sogar schon von diesem Kartoffelgenuß geschwelgt. Ein Essen, das Sie mit Freunden teilen sollten. So macht man es: Kartoffeln waschen, schälen und in eine große Schüssel reiben. Möglichst auf einer feinen Handreibe. Das schmeckt besser. (Zur Not im Mixer grob pürieren.) Kartoffelmasse fünf Minuten ruhen lassen. Dann setzt sich etwas Flüssigkeit ab. Masse kurz auf ein feines Sieb geben. Kartoffelwasser stehenlassen, damit sich die Kartoffelstärke absetzt. Wasser abgießen. Geriebene Kartoffeln und Stärke in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen. In die Kartoffelmasse reiben. Kräf-



Ein richtiges Eßvergnügen für Sie und Ihre Freunde: Mixed Grill, eine Fleischplatte aus Schweine- und Rinderfilet, Hammelkoteletts, Kalbsleber, Hammelniere und Bratwürstchen.



tig salzen und etwas pfeffern. Aufgeschlagene Eier mit einem Löffel kräftig untermischen.

Durchwachsenen Speck in dünne Scheiben schneiden. 4 Eßlöffel Öl in einen Bratpfopf von 24 cm Durchmesser (möglichst aus Gußeisen) geben. Darin verteilen, so daß der Pfopf innen eine Ölschicht hat. Dann wird er mit den Speckscheiben ausgelegt. Kartoffelmasse noch mal umrühren und reinfüllen. Restliches Öl auf der Oberfläche verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 75 Minuten.
Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen. Döppekooche in 8 Tortenstücke teilen. Jeder bekommt zwei. Im Topf servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 675.

Beilage: Apfelkompott. Auch Preiselbeerkompott kann man reichen. Und weil der Kartoffelkuchen richtig schön schwer ist, sollten Sie einen klaren Schnaps bereithalten. Der verteilt gut.

PS: In manchen Gegenden gibt man zusätzlich ein eingeweichtes, ausgedrück-

tes Brötchen und $\frac{1}{4}$ l Milch (anstelle der Eier) in den Teig. Manchmal wird er auch in Schmalz mit Speck gebraten. Und mancher hebt den Kuchen nach der halben Garzeit aus dem Pfopf und gibt ihn umgekehrt wieder rein, damit beide Seiten die herrliche braune Kruste bekommen, die den Kartoffelkuchen so beliebt macht.

Mixed Grill

4 Hammelkoteletts (je 100 g),
2 kleine Scheiben Rinderfilet (je 100 g),

2 Scheiben Schweinefilet (je 100 g),
2 kleine Scheiben Kalbsleber (je 100 g),
1 Hammelniere (150 g),
4 Bratwürstchen (je 50 g),
4 Tomaten (240 g),
6 Eßlöffel Öl (60 g),
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
4 Scheiben durchwachsender Speck (je 25 g),
1 Kästchen Kresse.

Mixed Grill ist eine Zusammenstellung verschiedener gegrillter Fleischsorten von Rind, Kalb, Schwein und Hammel. Nach Belieben kann unsere Fleischplatte noch durch Kalbsnübchen



Mixed Pickles, wenn Sie mal eine saure Abwechslung wollen.

und Kalbsmilch ergänzt werden. Unsere Zusammenstellung heißt in der Gastronomie Mixed Grill London Style. Eine ganz schön kalorienreiche Angelegenheit. Also einmal am Tag richtig zulangen und sonst sparsam essen.

Fleischstücke und Kalbsleber mit Haushaltspapier abtupfen. Von den Hammelkoteletts Knochen auslösen. Filetscheiben mit dem Handballen etwas brei drücken. Hammelniere der Länge nach halbieren, von Röhren befreien, abspülen. Abtrocknen. Bratwürstchen in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser überbrühen. Nach 5 Minu-

ten herausnehmen. Trockentupfen.

Tomaten waschen, trockentupfen. Stengelansätze vorsichtig entfernen. Früchte oben kreuzweise einritzen.

Grill vorheizen. Fleisch und Tomaten mit Öl bestreichen. Zunächst Hammelkoteletts und Filetstücke auf den geölten Grillrost legen. Auf jeder Seite 3 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Auf eine vorgewärmte Platte legen und warm stellen.

Bratwürstchen, Niere und Leber ebenfalls auf jeder Seite 3 Minuten grillen. Speckscheiben 2 Minuten.

Innereien salzen und pfeffern, mit gegrillten Speckscheiben belegen. Alle Fleischsorten auf der vorgewärmten Platte anordnen. Wieder warm stellen. Inzwischen die mit Öl bepinselten Tomaten 3 Minuten im Grill garen. Auf die Fleischplatte setzen.

Kresse abbrausen, mit der Küchenschere abschneiden, trocknen. Mixed Grill damit garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1100.

Beilagen: Butter Haushofmeisterart, zarte grüne Bohnen und Pommes frites oder nur Stangenweißbrot.

Mixed Pickles

1000 g kleine Gurken,
Salz,
1 Blumenkohl (300 g),
500 g Möhren,
250 g grüne Bohnen,
2 rote Paprikaschoten
(250 g),
½ l Wasser,
½ Stange Meerrettich
(125 g),
125 g Perlzwiebeln,
3 Lorbeerblätter,
20 weiße und schwarze
Pfefferkörner,
10 Pimentkörner,
1 Eßlöffel Senfkörner.
Für die Essiglösung:
1 ½ l Weinessig
(5 %ig).

1 l Wasser,
1 gehäufte
Eßlöffel Salz,
4 gehäufte Eßlöffel
Zucker (je 30 g).

Gurken waschen. In eine Schüssel geben. Mit Salzwasser (auf 1 l Wasser 75 g Salz) bedecken. 12 Stunden stehen lassen. Dann rausnehmen, abspülen, mit Haushaltspapier abtrocknen.

Blumenkohl putzen. Möhren unter fließendem Wasser abbürsten und schaben. Bohnen fädeln. Paprikaschoten vom Kerngehäuse befreien. Gemüse waschen und abtropfen lassen. Blumenkohl in Röschen teilen. Bohnen in 5 cm lange Stücke brechen. Paprika in $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Blumenkohlröschen, Möhren, Bohnen und Paprikastreifen nacheinander bei mittlerer Hitze 10 Minuten darin garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Möhren mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden.

Meerrettich putzen. Perlzwiebeln schälen. Beides abspülen, abtropfen lassen. Meerrettich mit dem Buntmesser in dünne Scheiben schneiden.

Gurken und das gegarte Gemüse mit Meerrettich, Perlzwiebeln, Lorbeerblättern, Pfeffer-, Piment- und Senfkörnern in heiß ausgespülte 1-l-Gläser oder einen Steintopf schichten.

Essig mit Wasser, Salz und Zucker in einem Topf aufkochen. Erkalte über das eingeschichtete Gemüse gießen. Zudecken. Nach 5 Tagen die Essiglösung in einen Topf abgießen. Noch mal aufkochen. Abgekühlt wieder über das Gemüse gießen. Gläser oder Steintopf mit Einmach-Cellophan verschließen. Vier Wochen kühl und trocken aufbewahren. Dann essen.

Ergibt vier 1-l-Gläser.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 70 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 225.

TIP

*Gemüse für
Mixed Pickles
bitte gleich groß
schneiden.
Dann sieht's
hübsch aus
und gart
gleichmäßig.*

Mix- Konfitüre

500 g Orangen,
1 Dose Ananas (500 g),
500 g Pfirsiche aus der
Dose,
75 g Walnußkerne,
1 Dose Mandarin-
Orangen (312 g),
1750 g Zucker,
10 g kristallisierte
Zitronensäure,
1 Normalflasche flüssiges
Geliermittel,
 $\frac{1}{4}$ l Cointreau.

Orangen schälen, halbieren und in Segmente teilen. Segmente halbieren, dabei Kerne entfernen. Ananas und Pfirsiche abtropfen lassen. In $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Walnußkerne grob hacken.

Alles in einen großen Topf geben. Mandarin-Orangen mit Saft zufügen. Zucker und Zitronensäure zugeben. Unter Rühren erhitzen. 2 Minuten sprudelnd kochen. Geliermittel einrühren. 5 Sekunden aufwallen lassen. Vom Herd nehmen. Cointreau langsam untermischen. Konfitüre heiß in gespülte $\frac{1}{2}$ -l-Gläser füllen. Sofort mit Einmach-Cellophan verschließen. Damit sich die Früchte nicht absetzen, sondern in Gelee eingebettet sind, verschlossene Gläser umgekehrt auf Teller stellen. Über Nacht stehen lassen.

Ergibt 5 Gläser.

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

Kalorien pro Glas: Etwa 1835.

Mockturtle- suppe

Für 8 Personen



$\frac{1}{2}$ küchenfertiger
Kalbskopf (2280 g),
 $\frac{1}{2}$ l Wasser, $\frac{1}{2}$ l Essig,
60 g Räucherspeck,
1 Zwiebel (40 g),
2 l heißes Wasser,
Salz,
1 Lorbeerblatt,
je 5 Wacholderbeeren,
Piment- und Pfefferkörner,
1 Bund Suppengrün,
 $\frac{1}{8}$ l Madeira,
1 Dose Champignons
(200 g),
50 g Margarine,
60 g Mehl,
je 1 Prise Majoran,
Thymian, Basilikum
und Salbei,
Paprika rosenscharf,
1 Teelöffel Fleischextrakt,
 $\frac{1}{8}$ l Rotwein,
Cayennepeffer.

Mockturtlesuppe heißt übersetzt soviel wie Scheinschildkrötensuppe. Das Rezept ist eine englische Erfindung. Der Grund für diese Fälschung: Die Engländer schätzten die Schildkrötensuppe zwar sehr. Aber nicht jeder konnte sich diesen kulinarischen Genuß leisten. Die Schildkröten-Ersatzsuppe entwickelte sich dann bald zu einer ausgezeichneten Spezialität. Heute findet man sie auf den Speisekarten vieler Restaurants. Die Zubereitung macht zwar etwas Mühe, aber sie lohnt sich.

Kalbskopf gründlich waschen. Wasser mit Essig in einem Topf aufkochen. Über den Kalbskopf gießen, abtropfen lassen. Speck würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Beides in einem Topf in 5 Minuten glasig braten. Kalbskopf reinlegen. 5 Minuten rundherum braten. Heißes Wasser angießen. Salz, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Piment- und Pfefferkörner zufügen. Bei schwa-



Mix-Konfitüre ist eine Köstlichkeit aus Früchten und Likör.

cher Hitze 120 Minuten leicht sieden lassen.

Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen. Kleinschneiden. Während der letzten 30 Minuten mitkochen.

Kalbskopf rausnehmen. Fleisch ablösen. In gleichmäßige, 1/2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Madeira übergießen. Zudecken. Brühe durch ein Sieb gießen. Suppengrün durchpassieren. Champignons abtropfen lassen und halbieren.

Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. In 5 Minuten goldbraun anschwitzen. Unter Rühren 1 1/4 l der durchgeseihten Brühe auffüllen. Mit Majoran, Thymian, Basilikum, Salbei, Paprika und Fleischextrakt würzen. 10 Minuten köcheln lassen. Champignons, Fleischwürfel und Rotwein zufügen. Zum Schluß mit Cayennepeffer und Salz abschmecken. Noch mal kurz erwärmen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 230.

Unser Menüvorschlag: Eine Mockturtlesuppe vorweg. Als Hauptgang Hammelkoteletts französische Art mit Schwenkartoffeln. Dazu paßt Frankenwein oder roter Burgunder. Zum Abschluß Früchtebecher.

PS: Sie können auch noch Hühnerfleisch mitkochen und zum Schluß Hühner- oder Kalbfleischklößchen und gehacktes Eigelb mit in die Suppe geben.

TIP

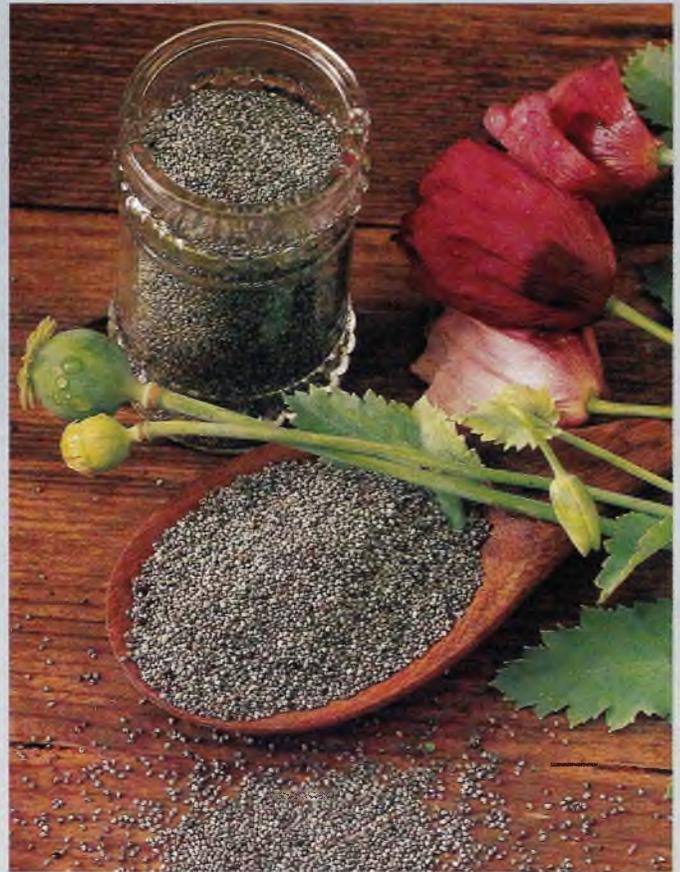
Mockturtlesuppe kann auch ein gutes Abendessen sein, wenn Sie Weißbrot oder Toast dazu servieren.

MOHN

Die Heimat der Mohnpflanze ist der Orient. Von dort aus trat sie ihren Siegeszug um die Welt an. Nach Asien geriet hauptsächlich der Weißmohn. Aus seinen Samenkörnern wird Opium gewonnen.

Bei uns ist der Blau- oder auch Schließmohn inzwischen zu Hause. Aus seinen Samen wird durch kaltes Abpressen ein gutes Speiseöl gewonnen.

Eine große Rolle spielt der Blaumohnsamen allerdings auch in der Bäckerei. Bei Mohnstollen, -torte, -brötchen usw. spielt er seine wohlschmeckende Rolle. Allerdings erst, nachdem er gebrüht und gestoßen oder gemahlen wurde, um sein volles Aroma zu entwickeln. Unbrauchbar für diese Zwecke ist übrigens der Samen des Schnuckmohns. Er schmeckt nicht.



Früher wuchs Mohn nur im Orient. Heute gibt's ihn überall.

Mohnbuchteln böhmisch

Bild Seite 350

500 g Mehl,
30 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker
(5 g),
1/4 l lauwarme Milch,
50 g Margarine,
50 g Zucker,
1 Ei,
1 Eigelb,
1 Prise Salz.

Für die Füllung:
150 g gemahlener Mohn,
1/8 l kochendheiße Milch,
1 Ei,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
3 Eßlöffel Honig (60 g).
Außerdem:

Mehl zum Ausrollen,
50 g Butter,
Margarine zum Einfetten,
Puderzucker zum Bestäuben.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde

drücken. Hefe reinbröckeln, Zucker drüberstreuen und mit einem Drittel der lauwarmen Milch und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Mit Mehl bestäuben. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Margarine in der restlichen Milch in einem Topf schmelzen. Mit Zucker, Ei, Eigelb und Salz zum aufgegangenen Vorteig geben. Alles gut verkneten und schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Schüssel mit einem Tuch abdecken. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Für die Füllung Mohn in einer Schüssel mit heißer Milch überbrühen. 15 Minuten quellen lassen. Ei, Zitronenschale und Honig reinrühren.

Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer langen Rolle formen. In 16 Teile schneiden. Teigstücke mit dem Handballen oder dem Nudelholz zu 1/2 cm dicken runden Plätzchen mit einem Durchmesser von 10 cm formen. Füllung dar-

auf verteilen. Teig über der Füllung zusammendrücken. Butter in einem Topf zerlassen. Buchteln von allen Seiten damit bepinseln. Dicht nebeneinander in eine gut gefettete, tiefe feuerfeste Form setzen. Noch mal 20 Minuten gehen lassen. Mit der restlichen Butter beträufeln. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Buchteln aus der Form auf eine Platte stürzen. Voneinander lösen und mit Puderzucker bestäuben. Warm servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 90 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 1075.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Gemüsesuppe aus Niederbayern und zum Sattessen ofenfrische Mohnbuchteln. Dazu schmeckt Vanillesoße gut. Als Getränk: Kaffee.



Mohnklöße schlesisch heißt das Gericht. Aber erwarten Sie keine Klöße. Dies ist ein Dessert.

Mohnklöße schlesisch

2 altbackene Brötchen (100 g),
 1/2 l Milch,
 4 Eßlöffel Zucker (100 g),
 250 g gemahlener Mohn,
 5 Eßlöffel Rum,
 50 g Rosinen,
 50 g gehackte Mandeln.

Die Klöße sucht man in diesem Rezept vergebens.

Die sehr sättigende Süßspeise heißt nur so. Mohn-Kliebla wurden in Schlesien am Heiligen Abend und Silvester nach dem Abendessen aufgetischt, sozusagen zum Höhepunkt des Festes.

Von den Brötchen die Kruste abreiben. Brötchen in gleichmäßige Scheiben schneiden, nebeneinander auf eine Platte legen. Milch und Zucker in einem Topf erhitzen. Brötchen mit der Hälfte der gezuckerten

TIP

Kaufen Sie Mohn immer nur in kleinen Mengen, denn durch den hohen Fettgehalt wird er bei längerer Lagerung leicht ranzig.

Milch beträufeln. Mohn in eine Schüssel geben. Mit der restlichen kochenden Milch übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Rum, gewaschene, trockengetupfte Rosinen und gehackte Mandeln untermischen.

Beträufelte Brötchen und Mohnbrei abwechselnd in eine Glasschüssel einschichten. Letzte Schicht: Mohn. Bis zum Servieren zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 740.

PS: Die Brötchen können Sie auch durch Zwiebäcke ersetzen. So sind die Mohn-Kliebla auch noch echt schlesisch.

Mohnkranz

Für den Hefeteig:

300 g Mehl,
 20 g Hefe,
 1/8 l lauwarme Milch,
 50 g Zucker,
 1 Prise Salz, 1 Ei,
 30 g Butter oder Margarine.

Für die Füllung:

200 g gemahlener Mohn,
 1/4 l heißes Wasser,
 75 g kernlose Rosinen,
 20 g Butter,
 75 g Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 1 Prise Salz,
 1/2 Teelöffel Zimt,
 2 Eßlöffel Honig (40 g),
 1 Eßlöffel Rum,
 abgeriebene Schale einer halben Zitrone.

Mehl zum Ausrollen,
 Margarine zum Einfetten.

Für den Guß:

200 g Puderzucker,
 1 Eßlöffel Rum,
 2 Eßlöffel warmes Wasser.



Böhmische Mohnbuchteln, eine Spezialität, an der Sie nicht vorbeigehen sollten. Rezept Seite 349.

Für den Hefeteig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas Milch, Zucker und Mehl vom Rand bestäuben. Mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

Restliche Milch, Zucker, Salz, Ei und zerlassene Butter oder Margarine in die Schüssel geben. Alles zu einem glatten Teig kneten.

Danach den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Zugedeckt noch mal 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Mohn in eine Schüssel ge-

ben. Mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Ein Küchentuch über eine Schüssel spannen. Mohn reingeben und leicht ausdrücken. Rosinen auch mit kochendem Wasser überbrühen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Butter in einem Topf schmelzen. Zucker, Vanillinzucker, Salz, Zimt, Honig, Rum und Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Butter drübergießen, Mohn und die Rosinen zugeben und alles gut mischen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen.

Füllung drauf verteilen. An den Längsseiten einen 2 cm breiten Rand lassen. Teig zu einer Rolle, dann zu einem Kranz formen. Kranz mit Wasser bestreichen. Mit einem Messer im Abstand von 2 cm ganz leichte schräge Einschnitte machen. Backblech mit Margarine einfetten. Kranz draufsetzen und mit einem Küchentuch bedeckt noch mal 20 Minuten gehen lassen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Für den Guß Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit Rum und Wasser glattrühren.

Mohnkranz aus dem Ofen nehmen. Auf einen Küchendraht geben. Mit Guß bestreichen und abkühlen lassen. In 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 250.

Erst durch den Rumguß wird der Mohnkranz ein Genuß für Kuchen-Fans.





Das ist der berühmte Thüringer Mohnkuchen. Aus Hefeteig gebacken, wird er offenfrisch gegessen.

Mohnkuchen

150 g Butter,
200 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 4 Eier,
375 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
200 g gemahlener Mohn,
100 g gemahlene Mandeln,
1 Fläschchen
Bittermandelöl,
1 Glas (2 cl) Rum,
Margarine zum Einfetten.
Für den Guß:
200 g Puderzucker,
3 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel heißes Wasser.

Butter in einer Schüssel mit Zucker, Vanillinzucker und Salz schaumig rühren. Nach und nach die Eier reinrühren. Mehl und Backpulver drüberstäuben. Unterheben. Rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Ein Drittel des Teiges in einer Schüssel beiseite stellen. In den restlichen Teig Mohn, Mandeln, Bittermandelöl und Rum einrühren.

Eine Kastenform von 30 cm Länge mit Margarine einfetten. Zuerst eine dünne Schicht einfachen Teigs, dann den mit Mohn gemischten Teig, dann wieder einfachen Teig, noch mal mit Mohn gemischten Teig und zum Schluß den restlichen einfachen Teig einfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 70 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Auf einen Kuchendraht stürzen. Für den Guß Puderzucker mit Zitronensaft und Wasser in einer Schüssel glattrühren. Den noch warmen Kuchen damit bestreichen, so daß der Guß in dicken Tropfen an den Seiten runterläuft. Abkühlen lassen und vor dem Servieren in 20 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 295.

Mohnkuchen Thüringer Art

Für den Hefeteig:

500 g Mehl,
30 g Hefe,
50 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
1 Ei,
50 g Butter oder
Margarine.

Für den Belag:

1 l Milch,
125 g Grieß,
250 g gemahlener Mohn,
200 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
100 g gemahlene Mandeln,
Saft einer halben Zitrone,
2 Eigelb,
2 Eiweiß.

Außerdem:

Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten,
75 g Puderzucker zum
Bestäuben.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe

reinbröckeln. Mit etwas Zucker, Milch und Mehl zum Vorteig verrühren. Mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Mit einem Küchentuch bedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Restlichen Zucker, übrige Milch und Ei zum Vorteig geben. Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen und auch dazugeben. Alles zu einem glatten Teig kneten. Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Zugedeckt noch mal 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Belag zubereiten. Dazu Milch in einem Topf aufkochen. Grieß und Mohn einrieseln lassen und bei schwächster Temperatur 30 Minuten quellen lassen. Zucker, Vanillinzucker, Salz, Mandeln, Zitronensaft und Eigelb untermischen. Eiweiß in einer Schüssel sehr steif schlagen und unterheben.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dünn ausrollen.

Ein Backblech mit Margarine einfetten. Teig aufs Blech geben und noch mal 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Belag auf den Teig streichen. Backblech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Mit Puderzucker bestäuben. In Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 275.



Auch Mohnstollen wird, wie jeder andere klassische Stollen, gewickelt. Seine Krume muß duftig sein, seine Füllung schwer und süß.

Mohnstollen

Für den Hefeteig:

750 g Mehl,
60 g Hefe,
100 g Zucker,
¼ l lauwarme Milch,
1 Prise Salz,
2 Eier,
150 g Butter.

Für die Füllung:

350 g gemahlener Mohn,
¼ l Milch,
50 g Grieß,
50 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
100 g kernlose Rosinen,
1 Eßlöffel Rum,
1 Prise gemahlene Nelken.
Außerdem:
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten,
Puderzucker zum Bestäuben.

In einigen Gegenden von Deutschland wird er Mohnstollen genannt, in anderen Mohnstriezel. Gemeint ist immer das gleiche: Ein Hefeteig mit Mohnfüllung. Stollen und Striezel haben die gleiche Form.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit 1 Teelöffel Zucker, etwas Milch und Mehl zum Vorteig verrühren. Mit Mehl vom Rand bestäuben. Mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

TIP

Stollen kann man auch gut auf Alufolie backen. Blech damit auslegen. Bei fettarmen Teigen mit Margarine einfetten. Stollen drauflegen. Nach dem Backen in Folie einwickeln. Das hält den Stollen frisch.

Restlichen Zucker, restliche Milch, Salz, Eier und die zerlassene Butter zum Vorteig geben. Alles zu einem glatten Teig kneten. Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Zugedeckt noch mal 30 Minuten gehen lassen.

Während der Teig geht, die Füllung zubereiten. Dazu Mohn in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Ein Küchentuch über eine Schüssel spannen. Mohn reingeben und leicht ausdrücken.

Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Grieß reinrieseln lassen. Bei kleinster Hitze 20 Minuten quellen lassen. Zucker und Vanillinzucker reinrühren.

Rosinen in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Grieß mit Mohn, Rosinen, Rum und gemahlene Nelken mischen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu ei-

nem 40 mal 30 cm großen Rechteck ausrollen.

Füllung als etwa 13 cm breiten Streifen in die Mitte des Teigs füllen. Teig so drüberklappen, daß er sich etwa 2 cm in der Mitte deckt. Neben der Nahtstelle mit der Handkante eine Kerbe in den Stollen drücken. Backblech mit Margarine einfetten. Stollen draufsetzen und mit dem Küchentuch bedeckt noch mal 20 Minuten gehen lassen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Stollen aus dem Ofen nehmen. Auf einem Holzbrett abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und vor dem Servieren in 22 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 335.

Mohr im Hemd

100 g Mandeln,
50 g Vollmilchschokolade,
50 g Zartbitterschokolade,
65 g Butter, 75 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Eigelb,
1 Tropfen Bittermandelöl,
4 Eiweiß.
Margarine zum Einfetten.
Zum Garnieren:
¼ l Sahne,
2 Eßlöffel Puderzucker
(20 g).

Mohr im Hemd ist einer der leckersten Puddings, die die deutsche Küche zu bie-



Die geschmackvolle Mohrenkopf-Parade einfach mal beim Kaffeeklatsch aufmarschieren lassen.

ten hat. Das Hemd kann übrigens flüssige oder geschlagene Sahne sein. Wir nehmen geschlagene, weil's hübscher aussieht.

Mandeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen. 5 Minuten ziehen lassen. Dann die Haut abziehen. Mandeln sehr gut trockentupfen. Durch die Mandelmühle drehen.

(Oder gemahlene süße Mandeln kaufen.)

Beide Schokoladensorten auf der feinsten Handreibe reiben.

Butter in einer Schüssel mit Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Eigelb einzeln in die Zucker-Butter-Masse geben. Rüh-

ren, bis eine Creme entsteht. Mandeln, Bittermandelöl und Schokolade reinmischen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter die Creme heben.

Puddingform mit Margarine einfetten. Creme reinfüllen. Form ins kalte Wasserbad stellen. Wasser zum Kochen bringen. Dann bei schwacher Hitze 60 Minuten leise kochen lassen.

Form aus dem Wasserbad heben. Kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Deckel öffnen. Pudding 10 Minuten ausdämpfen lassen.

In dieser Zeit Sahne mit Puderzucker in einer Schüssel steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Pud-

ding auf eine Platte stürzen. Mit Sahne garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 750.

Wann reichen? Als sättigendes Dessert nach einem leichten Mittagessen.

Mohrenköpfe

Für den Biskuitteig:

4 Eigelb,
4 Eßlöffel heißes Wasser,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
200 g Zucker,
4 Eiweiß,
130 g Mehl,
80 g Speisestärke,
1 gestrichener Teelöffel
Backpulver (5 g).
Margarine zum Einfetten.

Für die Glasur:

2 Becher Kuvertüre (250 g),
Saft einer Orange.

Für die Füllung:

¼ l Sahne,
½ Glas (1 cl) Orangen-
oder Pomeranzen-Likör.

Für den Teig Eigelb und Wasser in einer Schüssel schaumig schlagen. Salz, Vanillinzucker und zwei Drittel des Zuckers reingeben. Rühren, bis eine feste Creme entsteht.

Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Nach und nach den restlichen Zucker reinrühren. Eischnee über die Eigelbcreme gleiten lassen. Mehl, Speisestärke und Backpulver drüberstäuben und vorsichtig unterheben. Mohrenkopfförmchen mit Margarine einfetten. (Wer keine Förmchen hat, kann die Setzeipfanne verwenden oder über einer um-



Dessert oder Mittagessen: Mohr im Hemd. Das Sahne-Hemd flüssig oder geschlagen servieren.

MÖHREN

Die dürre, weiße Wilde Möhre, an der so recht nichts dran ist, ist die Stamm-Mutter unserer Möhren und Karotten. Karotten sind die kugeligen, kleinen, saftigen, orange-farbenen Wurzeln, die im Frühjahr auf den Markt kommen. Im allgemeinen Sprachgebrauch werden Möhren die Sommer- und Herbstwurzeln genannt.

Inzwischen gibt es allerdings auch Sommer- und Herbstkarotten, weil sich die Bezeichnung von der Erntezeit verlagert hat auf die Form. Karotten sind kurz und stumpf. Möhren länger und walzen- oder kegelförmig.

Südöstlich von Husum befindet sich das größte geschlossene Anbaugelände für deutsche Möhren. Wichtigste Einfuhrländer: Holland und Italien. Dazu kommen

Frankreich, Belgien, Dänemark und Ungarn.

Übrigens ist die Möhre nicht umsonst als Frühjahrs-gemüse so beliebt. Die saftigen Wurzeln haben einen Zuckergehalt bis zu 5 Prozent.

Fast noch wichtiger ist das Karotin. Mit Hilfe eines Fermentes kann der Körper daraus das Vitamin A herstellen. Es wirkt blutreinigend und blutbildend. Außerdem schützt es die Schleimhäute. Das Fehlen von Vitamin A kann Nachtblindheit verursachen.

Den ersten jungen Karotten tut man Unrecht, wenn man sie zu ausgiebig verarbeitet. Vorsichtig geputzt, sollte man sie im eigenen Saft mit etwas Butter dünsten. Gehackte Petersilie gibt noch einen kräftigen, wohlschmeckenden Vitaminstoß dazu.



Karotin macht Möhren gesund, Zucker macht sie angenehm süß.

gestülpten Tasse Förmchen aus Alufolie formen. Diese brauchen dann nicht eingefettet zu werden.) Teig in die Formen füllen. Auf ein Backblech stellen und auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Formen aus dem Ofen nehmen. Kuchen vorsichtig aus den Formen lösen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Kuchen quer halbieren.

Für die Glasur Kuvertüre im Wasserbad auflösen, mit Orangensaft verrühren.

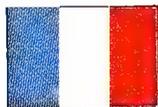
Alle Hälften auf die Schnittflächen legen, dick mit Kuvertüre bestreichen. Erstarren lassen.

Für die Füllung Sahne steif schlagen. Mit Orangen- oder Pomeranzen-Likör parfümieren. In einen Spritzbeutel füllen. Die Hälfte der Kuchen auf der Schnittfläche dick mit Sahne bespritzen. Die anderen Hälften draufsetzen. Mohrenköpfe anrichten. Sofort servieren. Ergibt 14 Stück. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 45 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 265.

Wann reichen? Als festliches Kaffeegebäck.

Möhren französische Art

Bild Seiten 356/357



500 g Schalotten oder kleine Zwiebeln,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
500 g Karotten (Glas),
60 g Butter oder Margarine,
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
weißer Pfeffer,
100 g schwarze Oliven.

Schalotten oder Zwiebeln schälen. Wasser mit Salz

in einem Topf aufkochen. Schalotten oder Zwiebeln darin 20 Minuten ziehen lassen. Abtropfen lassen. Auch die Karotten.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin unter Wenden 3 Minuten dünsten. Karotten zugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer bestreuen. Oliven entsteinen und zugeben. Unterheben. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. In eine Schüssel geben und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 280.

Wozu reichen? Zu Kalbschnitzel und Kartoffeln.



Möhren glasiert.
Rezept auf Seite 358.

**Möhren
in Butter.**
Rezept auf Seite 358.



**Möhren
gebacken.
Rezept auf Seite 358.**

**Möhren
französische Art.
Rezept auf Seite 355.**

Möhren gebacken

Bild Seiten 356/357



500 g junge Möhren,
30 g Butter oder Margarine,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser, Salz.
Für den Ausbackteig:
75 g Mehl,
6 Eßlöffel Milch (60 g),
1 Ei,
1 Prise Salz,
10 g Butter.
Zum Ausbacken:
750 g Kokosfett oder
1 l Öl.
Zum Garnieren:
1 Bund Petersilie.

In den Vereinigten Staaten sind gebackene Möhren eine beliebte Beilage. Zweifellos ist die Zubereitung etwas zeitraubend, aber diese Möhren sind ein Genuß und entschädigen für die Mühe.

Möhren putzen. Unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In 4 cm lange Stücke schneiden. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Möhren reingeben. Mit Wasser bedecken, salzen und 20 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit den Ausbackteig zubereiten. Dazu Mehl in eine Schüssel geben. Nach und nach die Milch und das Ei reinrühren. Salzen. Butter in einem Topf zerlassen und in den Teig rühren.

Möhren auf einem Sieb abtropfen lassen. Kokosfett oder Öl in einem Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Möhrenstücke durch den Teig ziehen und

immer 4 bis 5 auf einmal 3 Minuten im Fett schwimmend goldbraun backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen, bis alle Möhren gebacken sind. Petersilie abspülen, trockentupfen und in Sträußchen zupfen. Petersilie 5 Sekunden ins heiße Fett tauchen. Abtropfen lassen. Möhren damit garnieren und sofort servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 310.

Wozu reichen? Als Beilage zu Hammelbraten, Filetsteaks oder zu Frikadellen.

Möhren glasiert

Bild Seiten 356/357

750 g sehr kleine Möhren oder Karotten,
50 g Butter,
50 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 Bund Petersilie.

Die Möhren glasiert findet man auf den Speisekarten guter Restaurants häufig auch unter der Bezeichnung »Möhren Vichy«. Das bedeutet nichts anderes, als daß früher zum Kochen der Möhren statt Fleischbrühe das berühmte Vichy-Wasser, ein Mineralwasser ohne Kohlensäure, verwendet wurde.

Möhren schälen und unter fließendem Wasser abspü-

TIP

Machen Sie mit Möhren doch mal eine Vierwochen-Vitaminkur: Trinken Sie jeden Morgen ein Glas frisch gepreßten Möhrensaft, essen Sie so oft wie möglich Möhren-Rohkost-Salat, den Sie beliebig zubereiten können, und knabbern Sie abends beim Fernsehen statt Pralinen, Chips und Erdnüssen frische Möhren.

len, abtropfen lassen. Größere Möhren halbieren oder vierteln. Butter in einem Topf erhitzen. Möhren reingeben. Mit Zucker bestreuen. Unter Rühren so lange braten, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit Fleischbrühe begießen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zudeckelt 15 Minuten dünsten lassen. Topf dabei hin und wieder rütteln.

Deckel abnehmen. Möhren noch 5 Minuten weiterdünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhren eine braune, glänzende Glasur haben. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit abgespülter, trockengeputzter und gehackter Petersilie bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 215.

Wozu reichen? Als Beilage zu Schweinebraten, Kalbsbraten und Wildgerichten.

Möhren in Butter

Bild Seiten 356/357

500 g Möhren,
2 Zwiebeln (80 g),
50 g Butter,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker (5 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Möhren gründlich unter fließendem Wasser putzen. Abtropfen lassen. Größere Möhren in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.

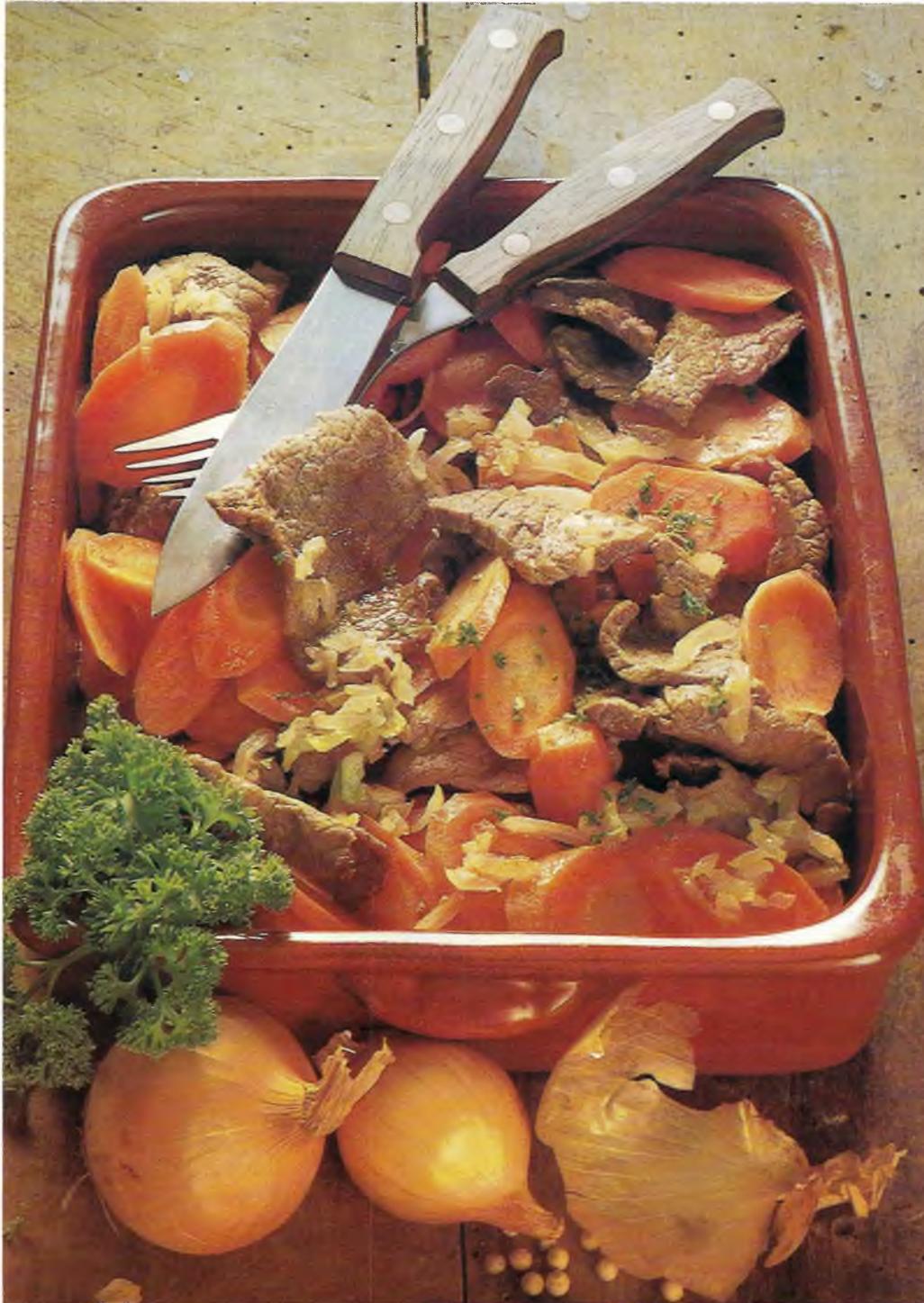
Zwiebeln schälen und hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln reingeben. In 3 Minuten glasig braten. Möhren reingeben. Fleischbrühe zugießen und 15 Minuten bei geschlossenem Topf dünsten.

Deckel abnehmen. Möhren mit wenig Salz, Pfeffer und Zucker würzen und noch mal 5 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Möhren in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit abgespülter, trockengeputzter und gehackter Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 160.

Wozu reichen? Mit Petersilienkartoffeln als Beilage zu Schweinekeulets, zu Schweineschnitzeln, Kalbsbraten oder auch zu Rinderrouladen.

Möhren mit Geschnetzeltem



Nur gut 30 Minuten brauchen Sie, um Möhren mit Geschnetzeltem auf Ihren Tisch zu bringen.

Möhren in Ingwersoße

500 g Möhren,
20 g Butter oder Margarine,
 $\frac{3}{8}$ l heißes Wasser,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Für die Ingwersoße:
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,
30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
1 kleine Dose
Champignons (114 g),
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 eingelegte
Ingwerpflaume (20 g),

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
je 1 Messerspitze
gemahlener Ingwer und
Senfpulver.

Möhren putzen, waschen und abtropfen lassen. In etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Butter oder Margarine im Topf erhitzen, Möhren reingeben. Wasser zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zugedeckt 20 Minuten dünsten. Möhren auf einem Sieb abtropfen lassen. Kochwasser auffangen.
Für die Ingwersoße Zwiebel schälen und hacken. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. But-

ter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin in 3 Minuten glasig braten. Mehl dazugeben und 2 Minuten unter Rühren durchschwitzen. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Wasser auffangen. Mit dem Kochwasser der Möhren auf $\frac{1}{4}$ l auffüllen. Mit der Fleischbrühe in den Topf rühren. Aufkochen und 5 Minuten kochen lassen.
Die Champignons blättrig schneiden. Ingwerpflaume fein hacken. Mit den Möhren in die Soße geben. Sahne reinrühren. Ingwer und Senfpulver zugeben. Soße erhitzen, aber nicht mehr

kochen lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben und sofort servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 290.
Wozu reichen? Als Beilage zu gebratenen Hähnchen, zu gebratenen Hühnerbrüstchen, zu Kalbssteizel oder Puterbrust.

Möhren mit Geschnetzeltem

750 g Möhren,
 $\frac{3}{8}$ l Mineralwasser,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
Salz,
1 Prise Zucker.
Für das Geschnetzelte:
400 g mageres
Rindfleisch,
2 Zwiebeln (80 g),
40 g Butter oder Margarine,
weißer Pfeffer,
Salz,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.
1 Bund Petersilie.

Möhren putzen, waschen und abtropfen lassen. Schräg in 3 mm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit Mineralwasser, Wein, Salz und Zucker bedeckt zugedeckt 25 Minuten kochen. In der Zwischenzeit für das Geschnetzelte das Fleisch kurz unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und schräg zur Faser in hauchdünne Scheiben schneiden.
Zwiebeln schälen und hacken. Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 5 Minuten anbraten. Fleisch reingeben. 5 Minuten unter

Rühren braten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Geschnetzeltes zu den Möhren geben und alles vorsichtig mischen. Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch mal erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Möhren mit Geschnetzeltem in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Petersilie bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 440.

Beilage: In Butter geschwenkte Kartoffeln.



Ein herzhaft-deftiges Mittagessen: Möhren mit Schweinebauch.



Für alle, die gern kräftig zulangen: Möhren mit weißen Bohnen und durchwachsenem Speck.

Möhren mit Schweinebauch

375 g Schweinebauch,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz,
weißer Pfeffer,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Lorbeerblatt,
2 Wacholderbeeren,
750 g Möhren,
500 g Kartoffeln,
30 g Schweineschmalz,
 $\frac{1}{2}$ l Brühe vom
Schweinebauch,
1 Teelöffel Zucker (5 g),
je 1 Bund Petersilie
und Dill.

Schweinebauch unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. In einen Topf geben. Mit Wasser bedecken. Salz und Pfeffer drüberstreuen. Zwiebeln schälen. Eine Zwiebel mit dem Lorbeerblatt spicken, die andere beiseite legen. Gespickte Zwiebel mit Wacholderbeeren in den Topf geben. Deckel schließen. 90 Minuten kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Möhren putzen, Kartoffeln schälen. Beides in kaltem Wasser waschen, etwa 2 cm groß würfeln.

Restliche Zwiebel hacken. Schmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel reingeben und in 5 Minuten glasig braten. Möhren unter Rühren 3 Minuten mitbraten.

Kartoffeln dazugeben. Mit $\frac{1}{2}$ l durchgeseibter Schweinebauchbrühe begießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zugedeckt 30 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Schweinebauch aus der restlichen Brühe nehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. In etwa 3 cm große Würfel schneiden. Petersilie und Dill waschen und trocknen. Petersilie hacken, Dill schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Schweinebauch in den Eintopf geben, damit er heiß wird. Eintopf mit Petersilie und Dill bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 545.



Ein besonders attraktives Essen, das bestimmt bei allen Familienmitgliedern und Gästen gut ankommt: Möhren-Eintopf.

Möhren mit weißen Bohnen

250 g weiße Bohnen,
350 g durchwachsener Speck,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser, 500 g Möhren,
1 Teelöffel Zucker (5 g),
15 g Mehl, 30 g Butter,
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Möhren mit weißen Bohnen sind ein prima Winter-Eintopf, weil man ihn mit getrockneten Bohnen zubereiten kann. Außerdem ist er nicht teuer und besonders lecker.

Bohnen in einer Schüssel mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag den Speck in einen großen Topf geben. Mit Wasser begießen und zugedeckt 30 Minuten kochen lassen. Dann die abgetropften Bohnen (ohne Einweichwasser) in den Topf geben und noch

weitere 30 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Möhren putzen, waschen und abtropfen lassen. In etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Zu den Bohnen geben. Zuckern und 25 Minuten zugedeckt kochen lassen.

Mehl und die kühle Butter in einer Schüssel verkneten. Speck aus dem Eintopf nehmen.

Mehlbuttermilch in den Eintopf rühren. 5 Minuten kochen lassen, damit das Gemüse bindet. Dann erst mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Petersilie abspülen, trockentupfen und in Sträußchen teilen. Eintopf in eine vorgewärmte Schüssel geben, mit Petersiliensträußchen garnieren.

Speck in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer Platte getrennt servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 880.

Beilage: Salzkartoffeln.

Möhren-Eintopf

375 g Hammelfleisch aus der Schulter,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
5 Pfefferkörner,
1 Zwiebel (40 g),
375 g Kartoffeln,
500 g Möhren,
1 Kohlrabi (320 g),
1 Stange Lauch (210 g),
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 Prise Sellarisalz,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Kümmel,
1 Bund Petersilie.

Hammelfleisch unter kaltem Wasser kurz abspülen, abtropfen lassen. Wasser in einem großen Topf aufkochen. Fleisch, Pfefferkörner und die geschälte Zwiebel reingeben und 40 Minuten zugedeckt kochen lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartof-

feln in 2 cm große Würfel, Möhren in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi achteln und ebenfalls in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen. In 1 cm dicke Ringe schneiden. Pfefferkörner und Zwiebel aus der Hammelbrühe nehmen. Gemüse und Kartoffeln zum Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer, Sellarisalz und Kümmel würzen. Zugedeckt 30 Minuten kochen lassen. Hammelfleisch aus dem Eintopf nehmen. Etwas abkühlen lassen und in 3 cm große Würfel schneiden. Wieder in den Eintopf geben. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken.

Eintopf in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Petersilie bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilage: Frisches Landbrot und als Getränk Bier.

MENU

INHALT BAND 6

Jeder **MENÜ-Sammelband** enthält **13 Hefte**, mit fortlaufenden **Seitenzahlen**. In dieser **Inhaltsübersicht von Band 6** finden Sie die nach **Sachgruppen geordneten Rezepte** von »**Krabben Balkan-Art**« bis »**Möhren-Eintopf**«.

Mit dem zehnten und letzten **Sammelband** erscheint ein **ausführliches Gesamt-Register**, in dem die **Rezepte unter verschiedenen Stichworten** schnell zu finden sind.

Alle **Rezepte** sind, wenn nicht anders angegeben, für **4 Personen** berechnet.

Die **Arbeitszeiten** sind **Mittelwerte** und setzen sich aus **Vorbereitungszeit** und **Zubereitungszeit** zusammen. Zur **Vorbereitung** zählen alle **Arbeiten**, die **verrichtet werden müssen**, bevor **Speisen in Topf, Pfanne oder Backofen** kommen. Bei **Gerichten**, die **weder gekocht noch gebacken** werden, gilt **alles**, bis **aufs Anrichten und Garnieren**, als **Vorbereitung**.

Aufläufe

Linsenauflauf	
amerikanisch	149
Mais-Auflauf chilenisch	188
– mit Ei puertoricanisch	188
– mit Sellerie	189
Makkaroni-Auflauf mit Pilzen	203
– mit Schinken	203

Backwerk

Krapfen holländische Art	16
Krokanttorte	46
Krümeltorte	48
Kuchenbrot	49
Kulich (Russisches Hefe-Osterbrot)	55
Kümmelbrot	56
Kümmelbrötchen	57
Kümmel-Stangen	57
Kürbiskuchen Tessiner Art	60
Kürbistorte amerikanisch	60

Kurländischer Speck-Kuchen	62
Lebkuchen	132
– Basler Art	133
– Luzerner Art	133
– mit Mandeln	134
Lebkuchenherzen	134
Leipziger Lerchen	137
– Stollen	138
Libanesische Walnußplätzchen	143
Liegnitzer Bomben	144
Linzer Busserln	152
– Schnecken	153
– Schnitten	153
– Torte	154
Löffelbiskuits	157
Loukoumades (Hefekrapfen in Honigsirup)	164
Luciabrod	166
Madeleines	175
Magdalenen-Kuchen	176
Maids of Honour (Englische Mandeltörtchen)	177
Mailänder Panettone	182
– Schnitten	183
– Torte	185
Mailänderli	186
Makronen gewürzt	214
– mit Ingwer	214
Makronenschiffchen	217
Makronenschnitten	218
Makronentorte	218
Malteser	222
Mandarinen-Sahne-Torte	232
Mandarinentörtchen	232
Mandel-Apfel-Pastete	234
Mandel-Aprikosen-Kuchen	234
Mandel-Biskuit-Torte	235
Mandelbögen	235
Mandelbuttercremetorte	236
Mandelhörnchen	238
Mandelkipferl	240
Mandelkissen	240
Mandelkränzchen	241
Mandelkuchen	242
– gefüllt	243
Mandelmakronen	243
Mandel-Mürbeteig mit Obst	245
Mandelplätzchen	246
Mandelsandkuchen	247
Mandel-Schokoladen-Torte	249
Mandel-Spekulatus	250
Mandeltorte	251
Mandeltortelets pikant	252
Mandolini (Italienische Mandelstangen)	252
Mannheimer Apfelkuchen	255
Maraschino-Torte	257
Margretlis	258
Mariilenkuchen	260
Mariilenringe böhmisch	261
Marmeladenkuchen	268
Marmorkuchen	269
Marzipanblätter	274
Marzipan-Kirsch-Törtchen	274
Marzipanmakronen	275

Marzipanstriezel	275
Marzipantorte	276
Masurischer Käse-Zwiebel-Kuchen	280
Maultaschen rumänisch	290
Mediwnyk (Ukrainischer Honigkuchen)	299
Mekka-Brötchen	308
Memminger Brot	315
Meriques Colette	316
Metternich-Krapferln	317
Mignontorte	329
Milchrahm-Strudel	334
Mince Pies (Englische Fruchttörtchen)	337
Mirabellen-Kuchen	342
Mischbrot mit Hefe	342
– mit Sauerteig	343
Mohnbuchteln böhmisch	349
Mohnkranz	350
Mohnkuchen	352
– Thüringer Art	352
Mohnstollen	353
Mohrenköpfe	354

Beilagen

Krabben-Reis	9
Krapfen mit Kräuterfüllung	17
Krautfleckerl	19
Krautknödel	19
Krebsbutter	36
Kromeskis	46
– Florentiner Art	47
Kürbis gegrillt	59
– süßsauer	59
Lasagne al pesto (Bandnudeln mit fein gehackten Kräutern)	107
Leberknödel	122
Leberknöpfli nach Glarner Art	122
Leberspätzle	130
Letscho	141
Liptauer Käse	155
Lyoner Kartoffeln	172
Macaire-Kartoffeln	173
Madras-Extrakt	176
Majoran-Kartoffeln	195
Makkaroni auf Bauernart	197
– mit Salbei	201
Mandelkren	241
Mandelkroketten	242
Mango-Chutney	254
Maria-Kartoffeln	259
Markgräfin-Kartoffeln	267
Maultaschen italienisch	289
– schwäbisch	290
Mayonnaise	293
– Diplomaten Art	293
– schwedisch	293
– spanisch	293
Meerrettich mit Äpfeln	301
Meerrettichbutter	302
Meerrettich-Sahne	304
– gefroren	304
Meerrettichsülzchen	305
Mehlklüten holsteinisch	306
Mehlknödel böhmisch	307
Mehlnockerln	307
Melone süßsauer	313

Mirabellen in Essig und Weißwein	341
Mixed Pickles	347

Brunch

Landgangsbrød (Dänische Matrosenschnitte)	100
Lappsmörgås (Schwedische Lappenschnitten)	107

Desserts

Krokant-Creme	45
Krokant-Eis	45
Küchlein aus dem Piemont	52
Leche asada (Gebrannte Milch)	135
Lekvár-Taschen	139
Likörcreme	145
Lukullus-Becher	168
Madame Butterfly	174
Makronenbecher	215
Makronen-Eiscreme	215
Makronenpudding mit Rumsoße	217
Malaga-Eis	219
Malteser Reis	223
Mandarinencreme	227
Mandarin-Eis	227
Mandarin-Kirsch-Gelee	230
Mandarinquark	230
Mandelflammerli mit Ingwer	237
Mandelmilchgelee mit Erdbeeren	244
Mandelpudding	247
Mandel-Reis-Dessert mit Kirschoße	247
Mango mit Eis	253
– mit Rum	253
Maraschino-Eis-Becher	256
Marmeladenaufwurf	268
Meersburger Dessert	305
Mehlpudding	307
Melone geeist	311
– mit Heidelbeeren	311
– mit Himbeeren und Eis	312
Melonenkugeln in Portwein	314
Milchgelee mit Mandarinen	331
Milch-Schöberl	336
Mirabellen-Creme	341
Mohr im Hemd	354

Dips

Krabben-Dip	5
Meerrettich-Dips	303

Eierspeisen

Krabben-Eierkuchen	6
Krabben-Omelett	7
Kraut-Palatschinken ungarisch	20
Kräuter-Eier	23

VON KRABBen BALKAN-ART BIS MÖHREN-EINTOPF

Kräuter-Omelett	29
Kräuter-Rührei	29
Leberwurst-Eierkuchen	132
Letscho mit Ei	141

Eingemachtes

Mehrfuchtmarmelade mit Schwips	308
Mix-Konfitüre	348

Einlage

Leberklößchen	121
---------------	-----

Eintopfgerichte

Krabbensuppe westindisch	11
Krauteintopf	18
Kraut-Sputel	20
Krautsuppe ungarisch	22
Kurländisches Löffelgericht	62
Lammfleisch mit Gemüse	86
Lammtopf schottisch	99
Landjäger mit Linsen und Spätzle	100
Lauch Waadtländer Art	110
Leipziger Suppentopf	139
Letscho mit Fleisch	142
Libanesische Klößchensuppe	143
Linsen mit Backpflaumen	147
- mit Geflügelklein	148
- mit Speck	148
- süßsauer mit Blutwurst	149
Linseneintopf	150
Linsensuppe	151
- ägyptisch	152
Löffelersbren mit Speck	158
Lombardischer Eintopf	159
Mailänder Gemüsetopf	178
Maisgericht aus Texas	189
Maistopf	192
Marha Gulyás (Ungarisches Gulasch)	258
Markat Left (Tunesisches Gemüsegericht)	266
Märkischer Topf	267
Melanzane alla Parmigiana (Auberginen nach Parma-Art)	309
Mexikanischer Eintopf	319
Minestrone nach Tessiner Art	340
Möhren mit Geschnetzeltem	359
- mit Schweinebauch	360
- mit weißen Bohnen	361
Möhren-Eintopf	361

Fisch

Kräuter-Fisch	26
Kräuter-Forellen	26
Kräuter-Schollen	30
Kurländische Heringe	61

Lachs auf dem Rost englische Art	67
- gebraten	67
- gekocht	67
- Herzogin Alice	68
- in Gelee	71
- in pikanter Soße	71
- Lafayette	72
- mit Mandelsoße	73
- nach Art von Nantes	73
- Pompadour	74
- St. Germain	75
- Tessiner Art	75
- vom Rost mit Sardellenbutter	76
Lengfisch polnisch	140
Luganer Fischrisotto	166
Machli aur Tamatar (Heilbutt-Curry indisch)	173
Maifisch gebraten	178
Maischollen Finkenwerder Art	193
- mit Krabbensoße	194
Makrele auf Paprika	206
- auf Zoppoter Art	207
- Elsässer Art	208
- Frühlingsart	208
- gebacken	209
- gefüllt	209
- gegrillt mit Kräuterbutter	210
- in Vincent-Soße	210
- mariniert	211
- Mireille	213
- mit süßsaurer Soße	213
Malaiisches Fisch-Curry	222
Mandelfisch	237
Marinierte Heringe	264
Matjes in Joghurt-Sahne-Creme	281
Matjesfilet Hausfrauenart	284
Matjesspieß gebraten	287
Matrosengericht	288
- Burgunder Art	288
Meeraal überbacken	299
Merluza a la vasca (Kabeljau auf baskische Art)	317
Mexikanische Pfanne	319

Fleisch

Kräuter-Filetsteaks	26
Kräuter-Frikadellen	28
Krenfleisch	42
Kubanisches Rauchfleisch	49
Kümmel-Steak	58
Kutteln nach Art von Caen	65
Lamm geschmort	80
- mit Gemüse	80
Lammbraten mit Thunfischsoße	80
- römisch	81
Lammbrust gerollt	82
- mit Roquefort	82
Lamm-Curry	82
Lammfilet indisch	83
- polnisch	83
Lammfleisch am Spieß	84
- arabisch	85
- mit Auberginen	85

Lamm-Frikassee spanisch	86
Lammkarree Thuillier	87
Lammkeule gebraten	87
- gefüllt	88
- mit Minzsoße	89
- mit Rosinensoße	89
Lammkotelett französische Art	90
- gegrillt	90
- mit Orange	91
- Montenegro	91
- pikant	92
- provenzalisch	93
Lammkrone	93
- gefüllt	94
Lammragout mit grünen Erbsen	95
Lammrücken französisch	95
Lammschnitten mit Pilaw-Reis	95
Lammschulter	98
- Conrady	98
Litschi-Kalbssteak	156
Lomo (Rinderfilet auf argentinische Art)	160
Lothringer Steaks	162
Luleh Kebab (Hammerrippen auf dem Rost gegrillt)	168
Luzerner Bratkügel	170
Madeira-Stew	175
Mailänder Kalbsnierenbraten	179
- Käserouladen	179
Majoran-Kaninchenbraten	195
Mandel-Schnitzel	249
Marsala-Schnitzel	271
Matrosen-Fleisch	287
Mecklenburger Beefsteak	294
- Rippenbraten	295
- Schinken	296
Medaillons Morcote	297
- ungarisch	297
Meerrettichfleisch mit Möhren	303
Mexikanisches Ragout	320
- Steak	320
Mixed Grill	346

Fondue

Mainzer Fondue	186
----------------	-----

Geflügel

Krammetsvögel aus dem Arbois	14
- flambiert	15
- gefüllt	15
- mit Oliven	15
Küken bürgerliche Art	53
- gegrillt	54
Mandarlnen-Hähnchen	230
Mandelhuhn englisch	239
- Trinidad	239
Marinierte Ente	262
- Hühnerbrüstchen	264
Marokkanisches Huhn	270

Massala-Huhn	277
Mastente mit Kastanien	277

Gemüse

Kraut gefüllt ungarische Art	17
Krautstrudel	21
Kümmelkraut	57
Kürbis-Gemüse	60
Lauch gedünstet	109
- in Schinken	110
- überbacken	110
Leipziger Allerlei	137
Linsen auf Bauernart	145
- auf Dijoner Art	147
Mairübchen	187
Maiskörner mit jungen Erbsen	190
Mangold mit Käse	254
Melanzane alla siciliana (Auberginen auf sizilianische Art)	309
Mexikanische Bohnen	318
Mischgemüse chinesisches	344
Möhren französische Art	355
- gebacken	358
- glasiert	358
- in Butter	358
- in Ingwersoße	359

Getränke

Krambambuli	12
Kuba-Punsch	49
Kuller-Pfirsich	55
Kwass (Gegorenes Brot-Bier)	66
Lady Brown	79
Lamb's Wool	79
Lebenswecker	114
Litschi-Bowle	156
Litschi-Cocktail	156
Little Prince	157
Louisa Cocktail	163
Lustige Witwe	169
Madeira-Flip	174
Madison Avenue	176
Mai-Bowle	177
Maiden Cocktail	177
Mammy Boy	224
Manhattan Cocktail	255
- Cooler	255
- Dry	255
Martini Dry	272
- Limone	272
- Medium	272
- Sweet	272
Mata Hari Crusta	281
Melonen-Bowle	313
Milch mit Rum	330
Milchcafé	330
Milchcocktail Trinidad	330
Milch-Flip	330
Milch-Frappé	331
Milchmixgetränke	332
Milch-Shake mit Campari	336
Mint Julep	340
Mississippi Cocktail	344
- Punsch	345

MENU

INHALT BAND 6

Fortsetzung

Imbisse

Krabben Balkan-Art	1
Krabbenbröt	4
Krabben-Frikassee gratiniert	6
Krebse	
Feinschmecker-Art	33
– Marquise	35
Krebssalat	38
Krebsschwänze mit Spargel	40
Leberkäs	120
Leberpastete	123
– garniert	126
Leberschnitten	129
Leberspießchen	130
Luzerner Käsewähe	170
Maiskolben gegrillt	190

Innereien

Leber Bologneser Art	114
– flämisch	114
– gefüllt	115
– geschnetzelt	117
– in Sojasoße	117
– Mailänder Art	117
– mit Orangen	118
– nach Triester Art	119
– säuerlich	119
Leberli geschnetzelt	119
Lebergulasch	120
Leberpudding finnisch	127
Milz gefüllt	337

Kartoffelgerichte

Kräuter-Kartoffeln	28
Leineweber	135
Leinöl mit Quark und Kartoffeln	136
Mittelrheinischer Kartoffelkuchen	345

Konfekte

Krokant	44
Mandeln gebrannt	233
Mandelkonfekt	241
Marshmallow-Schnitten	272
Marzipan	273
Marzipan-Kartoffeln	274

Nudelgerichte

Lasagne verdi alla Bolognese (Grüne Nudeln auf Bologneser Art)	108
Makkaroni Amatrice	196
– englische Art	198
– Florentiner Art	199
– kalabrische Art	199
– mit Krabben	200
– mit Muscheln	200
– mit Sardellen	201
– nach sizilianischer Art	202

Partyhappen

Lachsbrote	76
Lachsrollchen	78
Lachsschinken-Platte	78
Matjes-Bissen	282
Meerforelle in Gelee	300
Miesmuschel-Spießchen flämische Art	328

Pasteten

Kurnik (Russische Hühnerpastete)	64
Lauch-Schinken-Pastete	113
Luzerner Kugelipastete	171
Makkaroni-Pastete mit Kalbsbries	204

Pizza

Krabben-Pizza	8
---------------	---

Reisgerichte

Leberreis bulgarisch	127
Leberrisotto	128
Letscho-Reis	142
Mailänder Reis	182
Mandarinenreis mit Krebsfleisch	231
Miesmuschelpilaw griechisch	327
Miesmuschelreis spanisch	327
Milchreis mit Zimtzucker	335

Salate

Kressesalat	44
Küchenmeister-Salat	52
Kürbis-Salat	60
Lauchsalat	112
Linsensalat	151
Litschi-Avocado-Salat	155
Lorenzo-Salat	161
Louisiana-Salat	163
Löwenzahnsalat	164
Lunch-Salat	169
Lyoner Salat	172
Mailänder Salat	183
Maissalat	191
– mit Krabben	191
– nach Farmer-Art	192
Majestic-Salat	195
Makkaroni-Salat	
Mailänder Art	205
Makrelensalat Bornholm	213
Manager-Salat	225
Mandarinen-Reis-Salat	231
Marietta-Salat	260
Marokkanischer Sardinien-Reis-Salat	270
Matjes-Cocktail	284
Matjessalat Diable	285
– mit grünen Bohnen	286

Schalentiere

Krabben	
chinesische Art	1
– in süßsaurer Soße	2
Krabbenbällchen indisch	3
Krebse Foo Yong	33
– in Rahm	34
Languste amerikanische Art	101
– indisch	102
– mit Orangen	103
– überbacken	105
Miesmuscheln auf Bordelaiser Art	321
– auf Matrosenart	322
– fritiert	322
– italienisch	323
– korsische Art	323

Soßen

Krabbensoße	10
Kräutersoße	30
Krebssoße	41
Krensoße	43
Lauchsoße	113
Lebersoße italienisch	129
Lyoner Soße	173
Madeirasoße	174
Mailänder Soße	185
Malaga-Soße	219
Malteser Soße	223
Maximilian-Soße	291
Meerrettich-Soße	305

Suppen

Kräutersuppe ägyptisch	31
– kalt	31
Kuttelsuppe italienisch	65
Lauchsuppe badisch	113
Markschöberlsuppe	265
Milch-Kaltschale mit Früchten	331
Milchsuppe mit Schaumklößchen	336
Minestra alla napoletana (Neapolitan. Suppe)	339
– alla veneziana (Venezianische Suppe)	339

Toast

Krabbenttoast Hamburg	12
-----------------------	----

Vorspeisen

Krabben in Dillsoße	1
– in Gelee	2
– Kopenhagen	3
Krabben-Birnen	4
Krabben-Cocktail	5
Krabben-Frucht-Salat	7
Krabben-Käse-Salat	7
Krabben-Pastete	8
Krabbensalat	9
– italienisch	9
Krabben-Schnitten	
schwedisch	10

Krabbensuppe	11
Kraftbrühe Colbert	12
Kräuter-Bouillon	23
Krebse Gastrosophen-Art	34
– Patrizier-Art	36
Krebs-Cocktail	37
Krebs-Pastetchen	37
Krebssalat nach Horcher	39
Krebsschwänze Cölestin	39
– Ritter zu Pferde	41
Krebssuppe	41
Kufta (Hühnerbrühe mit Fleischklößchen)	53
Lachs geräuchert mit Meerrettichsahne	68
– Imperial	70
– kalt	71
Languste nach Art von Bordeaux	103
Langustenmuscheln	105
Langustensalat in Grapefruits	106
Langustenschwänze in Sherrysoße	106
Lauch im Eierhemdchen	109
Lauchcremesuppe	112
Lothringer Käse-Auflauf	161
Lucca-Augen	165
Luxemburger Heringssalat	169
Maissuppe indisch	193
Makkaroni auf Nizzaer Art	197
Malteser Spargel	224
Mandarinen auf orientalische Art	226
– mit Gänseleberpastete	226
Mandel-Matjes	244
Mandelsuppe	251
Matjes Lord Nelson	281
Matjesrollchen schwedisch	285
Mayonnaise-Eier mit Hummer	294
Meeresfrüchte in Cocktailsoße	299
Melone mit buntem Geflügel-Salat	311
– mit Schinken	312
Melonensalat	314
Meraner Suppe	315
Miesmuscheln gefüllt	323
Miesmuschelbällchen	326
Miesmuschelsalat	327
Miesmuschelsuppe italienisch	329
Mockturtlesuppe	348

Wild

Luganer Hirschsteaks	167
----------------------	-----

Zwischenmahlzeiten

Kräuter-Quark	29
Kreolische Pastetchen	43
Leberwurst im Teig	131
Mohnklöße schlesisch	350