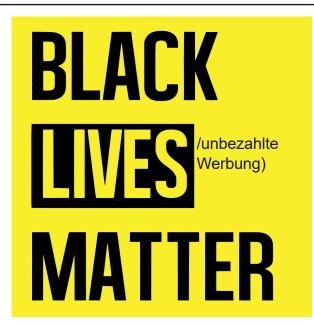


Grömitz Kochbuch von Köche-Nord.de



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist Lizensiert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

#### Vorwort

Angeregt durch den Klabautermann in Grömitz (in der Strandhalle in Grömitz) hat Köche-Nord.de jetzt ein abgewandeltes Kochbuch zu diesem schönen Urlaubsort an der schleswigholsteinischen (in der Nähe von Lübeck) gemacht und es zum kostenlosem Download gestellt!

Wir möchten damit anregen in Coronazeiten auch mal an den Norden Deutschlands zu denken und eventuell im schönen Grömitz Urlaub zu machen und dabei die Gastronomen zu unterstützen.

Außerdem empfehlen wir unseren Hoster Prepaid-hoster.de der auch in Grömitz ansässig ist und mit dem wir sehr zufrieden sind ! https://www.prepaid-hoster.de/

Sie können dieses kostenlose Kochbuch für Grömitz übrigens unter dem folgendem Link downloaden; https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=435

Freundliche Grüße Marcus Petersen-Clausen www.köche-nord.de



Ostseestrand von Grömitz

## Inhalt

Vorspeiserei Seite 4-10 Suppenküche Seite 11-18 Feldgeflüster Seite 19-24 Köstlichkeiten aus dem Meer Seite 25-30 Burgerstation Seite 31-36

Vom Grill und aus der Pfanne Seite 37-42 Flammkuchen Seite 43-48 Vegetarische Küche Seite 49-53 Vegane Küche Seite 53-57 Erdäpfelgerichte Seite 58-60

Pasta Basta Seite 61-65 Süße Sünde Seite 66-70 Index Seite 72-74



Promenade von Grömitz

#### Gefüllte Brezeln

Menge: 9 Portionen

9 Laugenbrezeln, Tiefkühl

½ Becher saure Sahne, etwa 100 Gramm ½ Becher Schmand, etwa 200 Gramm

½ Becher Crème fraîche mit Kräutern, etwa 200 Gramm

200 Gramm Käse, gerieben 1 ½ Eier (Größe M)

225 Gramm Schinken
½ Stange Lauch/Porree
nach eigenem Belieben Tafelsalz

nach eigenem Belieben Pfeffer frisch aus der Mühle

nach eigenem Belieben Paprikapulver

Außerdem:

etwas Backpapier

Schlagen Sie die Eier kurz auf und geben Sie dann die saure Sahne, den Schmand sowie die Crème fraîche dazu. Danach schneiden Sie bitte den Schinken und Lauch in dünne Streifen und geben beides ebenfalls zu der Masse. Nun rühren Sie bitte den Käse unter und schmecken das Ganze mit Tafelsalz, Pfeffer und Paprikapulver ab.

Die gefrorenen Brezeln legen Sie dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und geben die Füllung in die Öffnungen.

Anschließend backen Sie die Brezeln bei 170 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 15 - 20 Minuten, bis sie schön goldbraun sind.

## Unser Tipp:

Sie können Diese Brezeln als schnelles und pfiffiges Abendessen reichen. Sie sollten dann, je nach Hunger, 2 Brezeln pro Person einplanen.

## Schlemmer-Baguette à la Köche-Nord.de

mit Frischkäse, Paprika, Schinken, Brokkoli und Salami

Menge: 6 Portionen

1 Becher Crème fraîche1 Becher Schmand

1 Becher Frischkäse mit Kräutern

Paprikaschoten, rot, gelb, grün
 Gramm Käse (Emmentaler), gerieben
 Gramm Schinken, extra mager, gewürfelt
 Salami (Mini-Salami, Geflügel)

nach eigenem Belieben Brokkoli nach eigenem Belieben Zwiebeln, rot

nach eigenem Belieben Baguettes oder Baguettebrötchen zum Aufbacken

#### Außerdem:

etwas Backpapier

Für den Belag verrühren Sie als erstes die Creme fraîche, den Schmand und den Frischkäse miteinander. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen den Strunk, die Scheidenwände sowie die Kerne und spülen die Schoten gründlich aus. Danach werden die Würfel bitte in kleine Würfel geschnitten. Die Salami schneiden Sie bitte in dünne Scheiben (3 Millimeter). Ziehen Sie anschließend die Zwiebeln ab, halbieren sie und schneiden die Zwiebelhälften in Ringe. Den Brokkoli trennen Sie danach von den Röschen, waschen ihn mit kaltem Wasser ab und zerkleinern ihn.

Jetzt vermengen Sie alle Zutaten bis auf den Käse, in einer Schüssel miteinander. Wenn Sie mögen, können Sie den Käse auch gleich mit in die Schüssel geben. Die Masse sollte möglichst streichfest sein.

Dann schneiden Sie die Baguettes oder Baguettebrötchen auf und legen beide Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Danach bestreichen Sie sie mit dem Belag und streuen den Käse darauf.

Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor, schieben die Baguettes auf der mittleren Schiene in den Ofen und backen sie etwa 15 - 18 Minuten goldbraun.

#### **Unser Tipp:**

Als Beilage empfehlen wir einen gemischten Salat.

#### Gebackener Schafskäse in Folie

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Schafskäse 6 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Paprikapulver, mild

4 Zehen Knoblauch 6 Tomaten

4 Peperoni, eingelegte

# Außerdem: etwas Alufolie

Legen Sie je 4 Stück Alufolie von etwa 30x30 Zentimetern aus und beträufeln Sie die Stücke leicht mit Olivenöl. Dann teilen Sie den Schafskäse (Packung a 200 Gramm) pro Portion und reiben ihn beidseitig mit Paprikapulver leicht ein oder bestreuen ihn und legen den Käse jeweils längs auf die Folie (der Länge nach, weil die Folie am Schluss zusammengefaltet wird und sich so besser servieren lässt).

Darauf legen Sie die abgespülten und in Scheiben geschnittenen Tomaten sowie den abgezogenen und geriebenen Knoblauch und je eine Peperoni. Anschließend geben Sie das restliche Olivenöl bitte obenauf (kein Salz - der Käse ist schon salzig). Das Öl gibt den Geschmack, harmoniert mit dem Käse und lässt diesen nicht an der Folie kleben!

Zum Schluss falten Sie bitte die Folie vorsichtig über dem Käse zusammen und ziehen ihn seitlich etwas zusammen (fast wie ein kleines Knallbonbon!)

Garzeit im Backofen bei etwa 200 Grad beträgt ca. 15 - 20 Minuten.

# Unsere Tipps:

Dieses Rezept lässt sich sehr gut vorbereiten. Als Beilage empfehlen wir ein frisches Baguette und eventuell einen kleinen Salat.

Sie können dieses einfache Rezept natürlich beliebig nach eigenem Geschmack zum Beispiel auch mit Zwiebeln anstelle Knoblauch oder auch scharfen Peperoni oder Kräutern etc., verändern.

## **Toast Caprese**

frische Tomatenwürfel geschichtet mit Pesto und Mozzarella

Menge: 4 Portionen

8 Scheiben Vollkorntoastbrot oder anderes Brot nach Wahl

nach Belieben Pesto
4 große Tomaten
250 Gramm Mozzarella
etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Backpapier

Rösten Sie die Toastscheiben kurz im Toaster. Nebenbei spülen Sie die Tomaten kalt ab, entfernen den Strunk und schneiden die Tomaten in Scheiben. Danach lassen Sie den Mozzarella abtropfen und schneiden ihn ebenfalls in Scheiben.

Nun bestreichen Sie die Brotscheiben dünn mit Pesto. Anschließend verteilen Sie bitte die Tomatenscheiben auf den Scheiben und belegen sie mit dem Mozzarella. Nun beträufeln Sie alles noch mit etwas Pesto und geben es dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.

Überbacken wird das Toast Caprese im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius Oberhitze/ Unterhitze (Umluft: 180 Grad Celsius) etwa 7-9 Minuten, so dass der Mozzarella leicht geschmolzen ist.

Zum Schluss würzen Sie das Gericht bitte nach Bedarf mit Tafelsalz und Pfeffer und servieren es.

Dieses Gericht ist ein Feierabendessen, da es schön schnell gemacht ist und Sie es sogar mit auf die Couch nehmen können.

# **Unser Tipp:**

Nach Belieben können Sie mehr Mozzarella verwenden, wenn Sie die Scheiben etwas dicker mögen.

## Gebratene Garnelen auf mediterrane Art

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Garnelen rohe, ohne Kopf mit Schwanz

2 Peperoni, rote 6 Zehen Knoblauch 2 Zweige Rosmarin 10 Blätter Salbei

10 Esslöffel Öl (Olivenöl) etwas Tafelsalz 4 Esslöffel Zitronensaft

1 Bund Petersilie gehackt

Lassen Sie die gefrorenen Garnelen im Sieb im Kühlschrank, spülen Sie sie dann kalt ab und tupfen Sie die Garnelen danach trocken.

Dann schneiden Sie von den Peperoni den Stielansatz ab und befreien sie von allen Samenkernen. Danach ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und halbieren sie. Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, legen die Garnelen nebeneinander hinein und braten sie auf jeder Seite etwa 90 Sekunden bei starker Hitze. Nach dem Wenden geben Sie bitte den Knoblauch, die Peperoni, den Salbei und den klein geschnitten Rosmarin dazu. Anschließend salzen Sie alles, beträufeln die Zutaten mit etwas Zitronensaft und mischen die abgespülte und gehackte Petersilie unter.



Grömitzer Küste

# Gebackene Äpfel mit Ziegenkäse

Menge: 4 Portionen

4 Äpfel, Boskoop 150 Gramm Ziegenfrischkäse

100 Gramm Quark

2 Esslöffel Käse (Emmentaler), gerieben

2 Esslöffel Pinienkerne

etwas Kräutersalz

Spülen Sie die Äpfel kalt ab, halbieren Sie sie längs und entfernen Sie das Kerngehäuse großzügig.

Dann zerdrücken Sie den Ziegenkäse mit einer Gabel und vermischen ihn gut in einer Schüssel mit dem Quark. Danach fügen Sie bitte den Emmentaler und die Pinienkerne hinzu und rühren beiden Zutaten unter. Abgeschmeckt wird die Masse nun mit Kräutersalz.

Die Käsemasse füllen sie anschließend in die Apfelhälften und backen das Ganze im Backofen bei 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 15-20 Minuten.

# **Unser Tipp:**

Zu diesem Gericht passt ein Blattsalat.



https://www.business-punk.com/2020/06/sechs-antirassistische-initiativen-die-ihr-unterstuetzen-

# Gurkenspaghetti-Salat mit Kürbiskernen

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Gurken

1 große Knoblauchzehe5 Gramm Ingwer, frisch1 Teelöffel Tafelsalz

2 Esslöffel Balsamico, heller1 Esslöffel Kürbiskernöl1 Esslöffel Rapsöl

1 Esslöffel Rapsöl200 Gramm Schmand20 Gramm Kürbiskerne

etwas Petersilie, gehackte

#### Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Gurken, spülen Sie sie kurz kalt ab und schneiden Sie die Gurken mit dem Spiralschneider zu Spaghetti. Gurken aus dem Garten braucht brauchen Sie übrigens nicht zu schälen. Die Knoblauchzehe hacken Sie danach fein und reiben den Ingwer ebenfalls fein. Wir nehmen dafür eine Käsereibe, das geht damit sehr gut.

Nun mischen Sie den Balsamico gründlich, das Kürbiskernöl, das Rapsöl, den Knoblauch, den Ingwer und das Tafelsalz in einer Schüssel mit dem Schmand. Die Masse ist recht kompakt, aber die Gurken geben noch viel Flüssigkeit ab, dann passt es wieder. Anschließend mischen Sie das Ganze mit den Gurkenspaghetti und lassen den Salat etwa 30 Minuten mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank durchziehen.

Nach der Ruhezeit rösten Sie die Kürbiskerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne, bis sie anfangen zu duften und stellen sie beiseite.

Den Gurkensalat verteilen Sie jetzt bitte auf 4 Teller und bestreuen sie mit den Kürbiskernen sowie der abgespülten und gehackten Petersilie

## **Unser Tipp:**

Wenn Sie den Schmand gegen 200 Gramm Sahnejoghurt (10% Fett) austauschen, hat eine Portion nur 173 Kalorien. Ansonsten 238 Kcal.

#### Fischkraftbrühe

Consommé de poisson

Menge: 2,50 Liter

3000 Gramm Fischfond 500 Gramm Wittlingsfilets 120 Gramm Lauch/Porree, gebleicht, gerüstet 50 Gramm Schalotten, geschält 300 Gramm Champignons, frisch, gerüstet 12 Gramm Weissmehl

5 Gramm Dill, frisch

70 Gramm Eiweiß, frisch

5 Gramm Tafelsalz

5 Gramm Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle

30 Gramm Noilly Prat

## Vorbereitung

Hacken Sie die Wittlingsfilets mit einem großen Messer grob klein (oder hacken Sie sie kurz im Cutter). Dann halbieren Sie den Lauch längs und spülen die Erde, die meistens in den Zwischenräumen sitzt, aus.

# Danach putzen Sie bitte die Champignons:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Nun spülen Sie den Dill kalt ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken ihn grob. Danach schneiden Sie den Lauch, die Schalotten und die Champignons in Matignon (kleinwürfelig). Anschließend vermischen Sie das Wittlingsfleisch, die Matignon, den Dill und das Eiweiß (das ist für die Klarifikation, siehe Tipp) kräftig und lassen alles mit der Folie abgedeckt mindestens 60 Minuten im Kühlschrank ruhen. Nach der Ruhezeit stellen Sie bitte einen kalten, fettfreien Fischfond bereit

# Fortsetzung: Fischkraftbrühe

# Zubereitung

Die Klarifikation geben Sie jetzt in den kalten Fischfond und verrühren das Ganze gut. Unter vorsichtigem Rühren bringen Sie es danach in einem großem Topf mit einem Pfannenwender langsam zum Siedepunkt (kurz vor dem Kochen müssen Sie die Hitze reduzieren). Nach dem Aufkochen dürfen Sie übrigens nicht mehr rühren da sonst die gebunden Trübstoffe wieder in die Brühe gelangen. Nun schmecken Sie Fischbrühe mit Tafelsalz, Pfeffer und Noilly Prat ab, schäumen sie des Öfteren mit einer Schaumkelle ab und fetten die Brühe ab (siehe Tipp).

Danach lassen Sie die Brühe etwa 30 Minuten leicht sieden (Kochen). Nach dem Kochen passieren Sie die Brühe bitte sorgfältig durch ein doppeltes Passiertuch, entfetten sie mit Küchenpapier restlos und schmecken die Fischkraftbrühe nochmal mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Vor dem Servieren geben Sie bitte noch etwas Noilly Prat zu der glasklaren Fischkraftbrühe.

# **Unsere Tipps:**

Eine Klarifikation ist das klären einer Suppe mit Eiweiß. Das Eiweiß gerinnt beim Kochen, bindet die Trübstoffe in der Suppe und setzt sich oben ab (wo es anschließend mit einer Schaumkelle entfernt wird).

Beim Abfetten der Brühe würden wir die Fischkraftbrühe über Nacht erkalten lassen (so wird das Fett fest) und am nächsten Tag das Fett mit einer Schaumkelle entfernen.

#### Wildkraftbrühe

Consommé de gibier

Menge: 2,50 Liter

10 Gramm Erdnussöl

350 Gramm Wildparüren

160 Gramm Klärfleisch (mageres Kuhfleisch)

250 Gramm Wasser

80 Gramm Karotten, geschält

80 Gramm Knollensellerie, geschält

80 Gramm Lauch/Porree, grün, gerüstet

50 Gramm Tomaten

15 Gramm Steinpilze, getrocknet

60 Gramm Eiweiß, frisch

1 Gramm Pfefferkörner, weiß

1 1/2 Lorbeerblätter

3000 Gramm Wildfond

5 Gramm Tafelsalz

#### Außerdem:

etwas Küchenpapier

## Vorbereitung

Sautieren (bei hoher Hitze in einer hohen Pfanne anbraten) Sie die Wildparüren zur Farbgebung im heißen Erdnussöl an, legen Sie die Parüren auf das Küchenpapier (zum entfetten) und lassen Sie sie erkalten. Danach treiben Sie das Klärfleisch und die Wildparüren durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs (5 Millimeter). Nun halbieren Sie den Lauch längs und waschen mit kaltem Wasser die Erde aus den Zwischenräumen des Lauches heraus (dort ist die Erde meistens versteckt). Dann schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke (Matignon) und schneiden die kalt abgespülten Tomaten in Stücke.

Anschließend vermischen Sie das gehackte Fleisch, die Gemüsematignon, die Tomatenstücke, die Steinpilze, das Eiweiß, die Gewürze und das Wasser (= Klarifikation, siehe Tipp) kräftig und lassen alles mindestens 60 Minuten mit Folie abgedeckt im Kühlschrank ruhen. Währenddessen stellen Sie bitte einen kalten, fettfreien Wildfond bereit.

# Fortsetzung: Wildkraftbrühe

# Zubereitung

Die Klarifikation geben Sie jetzt bitte in den kalten Wildfond und verrühren sie gut. Dann bringen Sie alles unter vorsichtigem rühren mit einer Schaumkelle langsam zum Kochen (Siedepunkt). Nach dem Aufkochen dürfen Sie bitte nicht mehr rühren, da sonst die Trübstoffe im gebundenen Eiweiß wieder in die Brühe gelangen. Danach schmecken Sie das Ganze ab und schäumen die Brühe des Öfteren mit der Schaumkelle ab. Danach würden wir die Wildkraftbrühe über Nacht erkalten lassen und das hartgewordene Fett am nächsten Tag auch mit der Schaumkelle entfernen (abfetten).

Nach dem Vorgang des Abfettens lassen Sie die Brühe bitte etwa 60 Minuten leicht sieden (Kochen) und passieren sie dann sorgfältig durch ein Passiertuch. Zum Schluss wird das Gericht mit den Küchenpapier restlos entfettet und mit Tafelsalz abgeschmeckt.

# **Unsere Tipps:**

Wildkraftbrühen werden oft mit Madeira, Sherry oder Portwein parfümiert.

Parüren ist der Fachausdruck für Sehnen und Fleischabschnitte (Fleischabfälle). Sie fallen beim Parieren (abschneiden), der Vorbereitung von Pfannenfertigen Fleischstücken zur Weiterverarbeitung, an. Parüren haben neben den Knochen einen sehr großen Wert für für Fonds, Jus (Grundsoße), anderen Soßen und der Suppenherstellung.

Eine Klarifikation ist das Klären einer Suppe mit Eiweiß. Das Eiweiß gerinnt beim Kochen, bindet die Schwebestoffe in der Suppe und setzt sich oben ab (wo es anschließend mit einer Schaumkelle entfernt wird).

# Suppe Hausfrauenart

Potage bonne femme

Menge: 2,5 Liter

30 Gramm Butter

90 Gramm Zwiebeln, geschält

580 Gramm Lauch/Porree, grün, gerüstet

20 Gramm Weißmehl

2000 Gramm Gemüsefond

330 Gramm Kartoffeln, Typ A (fest kochend, geschält)

90 Gramm Vollrahm, 35%

5 Gramm Tafelsalz

5 Gramm Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle

15 Gramm Schnittlauch, frisch

#### Einlage

120 Gramm Semmeln (Brötchen)

20 Gramm Butter

## Vorbereitung

Halbieren Sie die geschälten Zwiebeln und schneiden Sie sie sehr feine Würfel. Dann halbieren Sie den Lauch längs spülen die Zwischenräume mit kaltem Wasser aus (dort befindet sich meistens noch etwas Erde). Nun schneiden Sie den Lauch und die Kartoffeln in feine Scheiben (Paysanne/feinblättrig) und kochen nebenbei den Gemüsefond auf. Außerdem spülen Sie den Schnittlauch kalt ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in feine Ringe.

Die Semmeln (Brötchen) schneiden Sie jetzt bitte in dünne Scheiben und beträufeln sie mit der zerlassenen Butter. Danach rösten Sie die Semmeln unter dem Salamander (oder dem Backofengrill) goldgelb.

# Fortsetzung: Suppe Hausfrauenart

# Zubereitung

Bei der Zubereitung der Suppe dünsten Sie erst die Zwiebeln und den Lauch in einem Topf in der restlichen Butter. Anschließend bestäuben Sie die Zutaten mit dem Weißmehl (um die Suppe später zu binden) und lassen alles etwas abkühlen.

Dann füllen Sie das Ganze mit heißem Gemüsefond auf und bringen es zum Siedepunkt (Kochen). Gewürzt wird die Suppe nun mit Tafelsalz und Pfeffer, außerdem müssen Sie sie des Öfteren mit einer Schaumkelle abschäumen.

Nach etwa 10 Minuten Kochzeit geben Sie bitte die Kartoffeln bei, lassen die Suppe nochmals etwa 10 Minuten sieden (Kochen) und schäumen sie wieder mit der Schaumkelle ab.

Verfeinert wird die Suppe Hausfrauenart mit mit dem Vollrahm (Sahne) und danach schmecken Sie das Gericht bitte mit Tafelsalz sowie Pfeffer ab.

Beim Anrichten bestreuen Sie die Suppe bitte noch mit abgespültem, kurz trocken geschütteltem und in kleine Röllchen geschnittenem Schnittlauch. Die gerösteten Brotscheiben können Sie separat dazu servieren.

# Apfel-Ingwer-Suppe

Soupe aux pommes et aux gingembre

Menge: 1,5 Liter

40 Gramm Butter

35 Gramm Zwiebeln, geschält

25 Gramm Ingwer, frisch, geschält

400 Gramm Äpfel, Golden Delicious, geschält, ohne Kerngehäuse

35 Gramm Weißmehl

1000 Gramm Geflügelfond, hell

200 Gramm Apfelsaft, süß

100 Gramm Kokosmilch, ungesüßt

ein paar Limonenblätter

280 Gramm Vollrahm, 35%

5 Gramm Tafelsalz

5 Gramm Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle

10 Gramm Limonensaft

## Vorbereitung

Halbieren Sie die abgezogenen Zwiebeln und schneiden Sie sie in sehr feine Würfel. Dann schneiden Sie den Ingwer in dünne Scheiben und schneiden die abgespülten Äpfel in 5 Millimeter große Würfel. Danach schlagen Sie bitte die Vollrahm (Sahne) in einer Schüssel mit dem Schneebesen steif und stellen sie kalt.

# Fortsetzung: Apfel-Ingwer-Suppe

# Zubereitung

Bei der Zubereitung zerlassen (erhitzen) Sie die Butter in einem Topf und dünsten dann die Zwiebeln an. Danach geben Sie bitte die Ingwerscheiben und die Apfelwürfel bei und dünsten beide Zutaten weich. Nun bestäuben Sie alles mit dem Weißmehl (für die spätere Bindung), geben den Geflügelfond, den Apfelsaft sowie Kokosmilch bei und kochen alles unter Rühren auf.

Nebenbei spülen Sie die Limonenblätter kalt ab, schütteln sie kurz trocken und geben sie mit in den Topf. Anschließend kochen Sie die Apfel-Ingwer-Suppe und unter öfterem Abschäumen mit einer Schaumkelle etwa 20 Minuten. Nach der Kochzeit nehmen Sie bitte die Ingwerscheiben und die Limonenblätter mit der Schaumkelle heraus. Danach pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab fein und passieren (gießen) sie durch ein Drahtspitzsieb. Abgeschmeckt wird das Gericht nun noch mit Tafelsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Limonensaft.

Vor dem Servieren heben (melieren) Sie den geschlagenen Vollrahm (die geschlagene Sahne) vorsichtig unter die Suppe.

## **Unsere Tipps:**

Durch die Beigabe einiger Tropfen fermentierten Sesamöls (unmittelbar vor dem Servieren) erhalten Sie eine spezielle Geschmacksnote. Der Geflügelfond kann übrigens durch Gemüsefond ersetzt werden. Die Limonenblätter sollten Sie außerdem nicht zu lange mitkochen, sie entwickeln sonst einen bitteren Nachgeschmack.

## Marinierter Mozzarella mit Avocado

Menge: 4 Portionen

- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel Senf
- 3 Esslöffel Balsamessig
- 2 Fleischtomaten
- 1 Reife Avocado
- 1 Zitrone
- 1 Bund Rauke; oder
- 1/2 Bataviasalat
- 4 Esslöffel kalt-gepresstes Olivenöl
- 1 Bund Dill

Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden. Zerdrückten Knoblauch, Salz, Pfeffer, Honig, Senf und Essig verrühren. Über den Mozzarella gießen und mindestens 30 Min. durchziehen lassen.

Inzwischen Tomaten heiß überbrühen, abziehen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Avocado halbieren, Stein entfernen, schälen und würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. Mit den Tomatenwürfelen vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Rauke (oder Batavia) portionsweise auf Tellern anrichten. Mozzarellascheiben darauflegen und alles mit Tomaten- und Avocadowürfeln bestreuen. Restliche Marinade und Olivenöl verrühren, den Salat damit beträufeln. Mit Dill bestreuen.

# Gemischter Salat mit Rinderfilet,

Eichblattsalat, Feldsalat, Tomaten, Schafskäse

Menge: 2 Portion

15 Scheiben Salatgurken, 2 Blätter Eichblattsalat, 2 Zweige Feldsalat

2 Paprikaschoten, rote, gebraten, sauer eingelegt

2 Tomaten, 2 Blätter Salat (Kopfsalat), 1 Zwiebeln

150 Gramm Schafskäse, 200 Gramm Rinderfilets

2 Zehen Knoblauch, 1 Esslöffel Sambal Oelek

1 Esslöffel Senf, nach eigenem Belieben Essig (Weinessig)

nach eigenem Belieben Olivenöl, etwas Meersalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle, etwas Currypulver

1 Schuss Maggi, etwas Zitronensaft

Schneiden Sie das Rinderfilet in feine Streifen und marinieren Sie es in einer Marinade aus Sambal Oelek, Senf, geriebenem Knoblauch, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer und indischem Curry etwa 60 Minuten.

Die verschiedenen Salate waschen Sie danach und zupfen die Blätter ein bisschen kleiner. Die Tomaten schneiden Sie bitte in Viertel, die eingelegten sauren Paprikastücke in Streifen oder Quadrate, die Salatgurke schneiden Sie in feine Scheiben. Anschließend schneiden Sie den Schafskäse in Würfel.

Nun bereiten Sie ein feines Salatdressing aus dem Olivenöl, Weinessig, Zitronensaft, etwas Meersalz, Pfeffer und Maggi und vermischen es gut. Die Zwiebel schneiden Sie bitte in dünne Ringe und legen die Hälfte der Ringe zusammen mit den Tomaten und den Gurkenscheiben in das Dressing. Danach lassen Sie das Gemüse etwa 10-11 Minuten in dem Dressing ziehen. Die zu verwendenden Mengen der Zutaten sind natürlich individuell.

Nun braten Sie das Fleisch zusammen mit den restlichen Zwiebelringen scharf an (etwa 1 - 2 Minuten) und lassen es kurz ruhen. Den Rest der Zutaten geben Sie bitte in die Schüssel und vermischen sie mit dem Dressing.

Zum Schluss geben Sie das Fleisch mit den Zwiebelringen auf den Salat und servieren den Salat. Als Beilage empfehlen wir knuspriges Ciabatta oder Baguette.

Als Getränk empfehlen wir einen dunklen, trockenen Rotwein.

#### Tomaten-Raita

Menge: 1 Portion

1 Knoblauchzehe 250 Gramm kleine Tomaten 2 Stengel Basilikum 100 Gramm Joghurt 50 Gramm Schafskäse 50 Gramm Magerquark Pfeffer Tafelsalz

Raita ist eine indische Rohkost-Spezialität mit viel Joghurt-Sauce. Noch typischer schmeckt die Raita, wenn Sie statt Basilikum die bei uns selten angebotenen Blätter von Koriander verwenden.

Die Knoblauchzehe teilen, mit der Schnittfläche eine Salatschüssel ausreiben. Tomaten waschen, vierteln oder achteln, dabei den Stielansatz entfernen. Basilikumblätter waschen, abpflücken. Große Blätter halbieren. Joghurt mit Schafskäse und Quark in einer Rührschüssel mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die Salatschüssel gießen. Tomatenachtel hochkant in die Schüssel stellen, Basilikumblätter dazwischenstecken.

Ca. 350 kcal

#### **Unser Tipp:**

Dieses Grundrezept können Sie beliebig variieren. Es schmeckt mit Radieschen, Paprikaschoten, Staudensellerie, Gurke oder Zucchini, Brokkoli oder Eisbergsalat. Wenn das Gericht sättigen soll, können Sie es mit gekochten kalten Hülsenfrüchten wie Kichererbsen oder roten Bohnen anreichern. Die Raita schmeckt auch mit gekochtem Getreide wie Quinoa, Reis oder Hirse. 1 bis 2 Esslöffel Kaltpressöl (Olive oder Kürbiskern) und gehackte Nüsse machen die Raita gehaltvoller und noch pikanter.

# **Endivien-Fenchel-Salat mit Orangensauce**

Menge: 2 Portionen

1/2 Endiviensalat

1 Fenchelknolle

1 Orange, unbehandelt

1/2 Avocado, unbehandelt

2 Esslöffel Magerjoghurt

1/2 Bund Petersilie

Tafelssalz

Pfeffer, weiß

1 Teelöffel Haselnusskerne, feingehackt

Endivie putzen, gründlich waschen und in fingerbreite Streifen schneiden.

Fenchel putzen, das Grün abschneiden und beiseite legen. Knolle halbieren, waschen, den Strunk herausschneiden.

In kochendem Wasser einige Minuten blanchieren, dann quer zu den Fasern in dünne Streifen schneiden.

Für die Sauce die Orange waschen, abtrocknen und die Schale rundherum etwa zur Hälfte ganz dünn abschneiden. Den Saft auspressen, Avocado schälen, Fruchtfleisch mit dem Orangensaft und der -schale, dem Joghurt und der Petersilie pürieren.

Sauce mit wenig Tafelsalz und Pfeffer abschmecken. Endivien- und Fenchelstreifen mit der Sauce auf zwei Tellern anrichten. Das Fenchelgrün fein hacken und mit den Nüssen über den Salat streuen.

Als kleines Schmankerl Vollkorntoast dazu!

## Möhrenrohkost

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Sojasprossen

1 Kopfsalat

500 Gramm Möhren; (Karotten)

4 Esslöffel Zitronensaft

;Tafelsalz

;Pfeffer; frisch aus der Mühle

1 Prise Zucker

8 Esslöffel Speiseöl

1 Bund glatte Petersilie

Möhren waschen, putzen und auf der Haushaltsreibe grob raspeln.

Zitronensaft mit Tafelsalz, Pfeffer und Zucker verrühren, Öl unterrühren. Geraspelte Möhren und Sojasprossen mischen, mit der Salatsauce begießen. Petersilie hacken, unter die Rohkost heben. Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen, Teller damit auslegen und die Rohkost darauf verteilen.

# Spargel-Geflügel-Salat

Menge: 4 Portionen

500 Gramm weißer Spargel

30 Gramm Butter

Tafelsalz

Pfeffer

Zucker

250 Gramm Hähnchenbrustfilet

2 Esslöffel Speiseöl

2 Stangen Staudensellerie

200 Gramm Champignons

200 Gramm Schnittkäse

1 Apfel (Boskoop)

1 Mango

150 Gramm Kirschtomaten

1 Lollo bianco

#### VINAIGRETTE:

7 Esslöffel Speiseöl

4 Esslöffel Weinessig

2 Teelöffel mittelscharfer Senf

Tafelsalz

Pfeffer

Zucker

Spargel schälen, in 3 bis 5 Zentimeter lange Stücke schneiden und etwa 15 Minuten in Wasser mit Butter, Salz und etwas Zucker garen.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten salzen, pfeffern, in erhitztem Ölbraten und in Scheiben schneiden.

Staudensellerie putzen, waschen, Champignons putzen, in Scheiben schneiden und ebenfalls anbraten. Käse in Würfel und Sellerie in Stifte schneiden. Apfel halbieren, entkernen und würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch am Kern herauslösen und in Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren, alle Zutaten vermischen. Lollo bianco putzen, waschen und eventuell klein zupfen.

Für die Vinaigrette Öl, Essig und Senf vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vinaigrette über den Salat geben, durchmischen, mit Lollo bianco und Hähnchenbrustfilet anrichten.

#### Aal aus der Provence

Menge: 4 Portionen

1 Bund Petersilie

100 Gramm Aal
Zitronensaft
Tafelsalz
Pfeffer, weiß
5 Esslöffel Olivenöl
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1/4 Liter Weißwein, herb
1 Esslöffel Sardellenpaste
500 Gramm Tomaten, vollreif

Wer französisch-provenzialisch kochen will, muss wissen, dass immer Tomaten und Knoblauch mit im Spiel sind. Auch bei diesem pikanten Gericht.

Aal putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Mit Zitronensaft säuern, salzen und leicht pfeffern. Öl im Brattopf erhitzen. Gewürfelte Zwiebel und klein gehackte Knoblauchzehe rein geben. Goldgelb werden lassen. Aalstücke darin leicht anbraten. Wein angießen. Mit Sardellenpaste würzen. Tomaten abziehen, halbieren. Zum Fisch geben. Knappe 20 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Ein kräftiges Mittagessen das Sie einmal zu einer besonderen Gelegenheit servieren sollten., denn Aal ist nicht ganz billig.

Beilagen: Gemischter Salat und neue Kartoffeln.

## Herzmuscheln Fischer-Art

Almejas a la marinera (aus Galizien)

Menge: 6 Portionen

- 1 Kilogramm Muscheln (Herzmuscheln)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 6 Fleischtomaten

1/4 Liter Wein, weiß, trocken

1 Lorbeerblatt

Tafelsalz

Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen

1 Bund Petersilie, glatte

Die Zwiebel und den Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Nun die Zwiebel und den Knoblauch bei schwacher Hitze andünsten. Die Fleischtomaten überbrühen, häuten dann quer halbieren, entkernen und dabei den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken und jetzt in den Topf geben. Danach den Weißwein dazugeben. Das Lorbeerblatt einlegen und mit dem Tafelsalz und dem Pfeffer würzen. Im offenen Topf bei schwacher Hitze etwa 10 bis 12 Minuten schmoren lassen.

Derweil die Muscheln unter fließend kaltem Wasser gut abbürsten. Die schon geöffneten Muscheln aussortieren, sie sind nicht genießbar!

Zum Schluss die Muscheln in den Topf geben und bei starker Hitze zugedeckt 5-8 Minuten garen, dabei immer wieder am Topf rütteln. Die Muscheln, die nach dem Garen noch geschlossen sind, aussortieren, sie sind ebenfalls ungenießbar!

Jetzt noch die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und einstreuen.

Zubereitungszeit: 45 (+ 20 Minuten Garen)

Arbeitszeit: ca. 45 Minuten Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien pro Personen: etwa 170 kcal

#### Grömitzer Hecht

Menge: 10 Portionen

1 ganzer Hecht (etwa 2,5 Kilogramm)

1 Zitrone

Tafelsalz

Pfeffer frisch aus der Mühle

30 Gramm Butter

1 Zwiebel

4 Tomaten

1 Bund Petersilie

süßer Senf

5 Esslöffel Curry-Gewürzketchup

200 Milliliter Sahne (süß)

100 Milliliter Vollmilch

Den Hecht säubern, mit Zitronensaft säuern, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Fettpfanne diagonal mit Butterstückchen belegen, darauf Zwiebel- und Tomatenwürfel verteilen, sowie gehackte Petersilie. Den Hecht mit der Bauchseite auf das Gemüsebett setzen. Anschließend mit süßem Senf und Gewürzketchup bestreichen. Im Backofen garen.

# Schaltung:

160 -180°, 2. Schiebeleiste von unten

160 -180°, Umluftbackofen

50 - 55 Minuten

Sahne und Milch vermischen, den Fisch mehrmals damit beträufeln. Das erste Mal nach ca. 15 Min. wenn der Fisch anfängt, trocken zu werden. Den Fisch auf einer großen, vorgewärmten Platte servieren. Die Flüssigkeit mit dem Gemüse in eine Sauciere geben.

Dazu schmecken Salzkartoffeln und ein Salat.

#### **Unser Tipp:**

Wer Kalorien sparen will, kann den Fisch statt mit Sahne und Milch auch mit Dosenmilch beträufeln.

## **Bunter Matjessalat**

Menge: 4 Portionen

8 Matjesfilets

1 Kopf Lollo bianco

250 Gramm Champignons

2 Esslöffel Balsam Essig

6 Esslöffel Wildpreiselbeeren im Saft (Glas)

1 Teelöffel mittelscharfer Senf

Tafelsalz

Pfeffer frisch aus der Mühle

1 Esslöffel Speiseöl

1 Lauchzwiebel

4 Scheiben Bauernbrot

Matjes waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Salat putzen, waschen und in Stücke zupfen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Vorbereitete Zutaten auf Tellern anrichten. Essig, 3-4 Esslöffel Preiselbeeren und Senf verrühren. Mit Tafelsalz und Pfeffer würzen. Das Speiseöl darunter schlagen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mit den abgetropften Preiselbeeren in die Vinaigrette geben, über den Salat verteilen. Brot dazu reichen.

Pro Portion ca. 2560 Joule / 610 Kalorien

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.

#### Catfish-Lauchrolle

Für 4 Personen

500 Gramm Catfish-Filet
2 große Stangen Porree/Lauch
Saft und Schale 1 unbehandelten Orange
125 Gramm Crème double
2 Eigelbe (Größe M)
4 Zentiliter Weinbrand
Tafelsalz
weißer Pfeffer frisch aus der Mühle
2 Eiweiß (Größe M)
etwas Fett für die Form

Porree putzen, waschen, Blätter einzeln ablösen, in reichlich kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren, durch ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Fischfilet klein würfeln, im Mixer mit Orangensaft und Schale, Crème double, Eigelb und Weinbrand pürieren. Fischfarce mit Tafelsalz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Die Hälfte der Lauchblätter auf einem Küchentuch in der Länge einer 1 1/2 Liter fassenden Kastenform nebeneinander (sich leicht überschneidend) auslegen. Fischfarce aufstreichen - Rand von 1 Zentimeter stehenlassen. Restliche Lauchblätter auflegen und zur Rolle schließen.

Lauchrolle mit der Nahtstelle nach unten in die gefettete Kastenform geben und im Wasserbad im Backofen bei 200 Grad ca. 45 Min. garen.

Fisch-Lauchrolle ganz abkühlen lassen, dann stürzen und portionieren. Dazu schmeckt eine Preiselbeersauce.

unbezahlteWerbung: 29

#### Drambuie-Forelle

Portionen: 4 Portionen

4 Regenbogenforellen60 Gramm Butter, erweicht1 Teelöffel Oregano, getrocknet1 1/2 Deziliter Joghurt (nature)

1 1/2 Deziliter Doppelrahm

2 Esslöffel Drambuie

Tafelsalz

Pfeffer frisch aus der Mühle

Forellen waschen und sorgfältig abtrocknen. Eine ofenfeste Form mit der Hälfte der Butter ausbuttern. Forellen hineinlegen, mit dem Rest der Butter bestreichen, mit Oregano bestreuen.

Joghurt, Rahm und Drambuie gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Forellen gießen.

Unabgedeckt im auf 180 Grad Celsius vorgewärmten Ofen 20 bis 30 Minuten backen.

P.S.: Drambuie ist ein schottischer Likör auf Whisky-Basis, mit - unter anderem - Kräutern und Honig.

# Hamburger

Menge: 1 Portion

500 Gramm Rinderhackfleisch (am besten Angus)
10 Hamburger-Brötchen oder Sesam-Brötchen
10 Scheiben Dillgurken
10 Teelöffel getrocknete, gehackte Zwiebeln
etwas Senf mittelscharf
etwas Ketchup

#### Die Rindfleisch-Frikadelle:

Das Rinderhack in 10 gleich große Kugeln teilen. Eine Frikadelle (Patty wird das bei McDonald's genannt) bilden, die ungefähr 10 Zentimeter Durchmesser und 1 Zentimeter dick ist. Legen Sie diese auf eingefettetes Papier. Frieren Sie jetzt die Rindfleisch-Frikadellen mindestens eine Stunde lang ein (dieses hält sie vom auseinanderfallen ab, wenn Sie gegrillt/gebraten werden). Nach dem diese kurz angebraten sind, können Sie diese mit einer eigenen Gewürzmischung (zum Beispiel Speiseöl mit Pfeffer, Meersalz, Cayenne und Chili et cetera) besprühen -> das gibt einen guten Geschmack. Wenn die Frikadelle beinahe durch ist, kann man sie nochmal mit der Gewürzmischung besprühen.

#### Die Zwiebeln:

Geben Sie die Zwiebeln mit Wasser in einen kleinen Behälter. Das Wasser sollte einige Zentimeter über den Zwiebeln sein, stellen Sie dies dann ungefähr eine Stunde kühl. Danach kippen Sie das Wasser weg und stellen die Zwiebeln wieder kühl.

## Die Essiggurken:

Am besten selbst wirklich nochmal die Gurken in Essig einlegen und eine kurze Zeit in den Kühlschrank stellen (Kein Scherz).

#### Die Brötchen:

Benutzen Sie die kleinen, normalen Hamburger-Brötchen oder benutzen Sie die, die sie bei Köche-Nord.de im Forum finden. Den Rezeptlink finden Sie hier weiter unten. Oder aber Sesam-Brötchen. Wärmen Sie Ihren Ofen auf Medium bist ganz heiß vor. Dann rösten Sie erstmal die Hamburger-Brötchen von beiden Seiten an (alternativ geht auch ein Toaster). Drücken Sie diese ein wenig an das Bratgitter an, so das sich das Muster leicht einprägt und dann immer gleichmäßig rösten. Wir bei Köche-Nord.de empfehlen hier immer die Sonntagswecken die wir Ihnen in diesem Forum präsentieren:

https://forum.xn--kche-nord-07a.de

/viewtopic.php?f=27&t=9249&p=12868&hilit=Hamburger#p12868

# Fortsetzung Hamburger

# Zubereitung:

Anschließend sollten Sie die vorbereiteten Zwiebeln hinzugeben. Dann streichen Sie die Innenseiten der Hamburger-Brötchen mit etwas Senf ein, aber nur ganz dünn. Dann kommt etwas Ketchup hinzu, Wer es mag kann auch Curryketchup nehmen. Legen sie nun die Essiggurken in die Mitte. Das Fleisch drauf und die Zwiebeln drüber geben. Die fertigen Hamburger nochmal ca. 30 Sek. bis 1 Minute in die Mikrowelle geben.

# **Bacon Double Cheeseburger**

Menge: 1 Portion

2 vorbereitete Rindfleisch-Pattis

1 vorbereitetes Brötchen (Sesam)

2 Scheiben Käses

1 Scheibe Speck

etwas Speiseöl

Bereiten Sie die Rindfleisch-Firkadellen und die Brötchen wie in den vorigen Rezepten vor.

Erhitzen Sie den vorgekochten Speck in der Bratpfanne mit Öl, zerteilen Sie ihn in der Hälfte und legen Sie die Stückchen auf die Oberseite (Obere Hälfte des Sesambrötchens). Danach legen Sie eine Scheibe Käse darauf anschließend die Rindfleisch-Frikadellen. Danach noch eine Scheibe Käse und nochmal eine Frikadelle.

Jetzt noch ein Stück Speck hinzu und für 20 Sekunden ab in die Mikrowelle.

unbezahlteWerbung: 32

# Whopper

Menge: 1 Portion

10 Gramm Eisbergsalat

10 Gramm Gewürzgurken

20 Gramm Zwiebeln (in RingeN)

30 Gramm Tomaten

10 Gramm Mayonnaise

10 Gramm Ketchup

100 Gramm Rinderhackfleisch

100 Gramm Sesambrötchen

1 Priese Salz und Pfeffer

Öl zum Braten



Beim Einkauf werden Sie ungefähr auf 10 Euro kommen. Wenn Sie alles runter rechnen kommen Sie auf ungefähr 1,50 Euro pro Person (haben aber natürlich noch viele Zutaten übrig und können noch 2-3 weitere Portionen machen).

Schneiden Sie die Zwiebel in Ringe, den Salat in mundgerechte Stücke und die Tomate sowie die Gewürzgurke in Scheiben. Anschließend formen Sie aus dem Hackfleisch ein Burgerpatty.

Nun braten Sie das Hackfleisch in heißem Öl, in einer Pfanne, von beiden Seiten. Das dauert etwa 2-3 Minuten pro Seite. Nach dem wenden würzen Sie das Fleisch mit Salz und Pfeffer.

Rösten Sie jetzt noch das halbierte Burgerbrötchen von beiden Seiten in der noch heißen Pfanne etwa 15-20 Sekunden an (nicht auswaschen!). Dann legen Sie das Burgerpatty auf die untere Hälfte des Brötchen und bestreichen es mit einem Esslöffel Ketchup (10 Gramm). Legen Sie nun die Gurkenscheiben, die Zwiebelringe, die Tomatenscheiben und den Salat (in mundgerechten Stücke) auf das Fleisch.

Den angerösteten Deckel des Burgers bestreichen Sie mit einem Esslöffel Mayonnaise (10 Gramm) und geben ihn oben drauf.

Für den Double Whopper nehmen Sie einfach die doppelte Menge Hackfleisch und braten zwei Burgerpatties, die Sie dann auf das Brötchen legen.

unbezahlteWerbung:

# Grömitz Burger

Menge: 1 Portion

250 Gramm Rinderhack
3 Esslöffel Mayonnaise
etwas Kräuterbutter
1 Esslöffel Zigeunersauce
Lollo Bianco, Rucola
1/2 Tomate (in Scheiben)
1/2 rote Zwiebel (in Scheiben)
2 Scheiben Bacon
1 Scheibe Käse
Burgerbrötchen
etwas Meersalz
etwas Pfeffer



Zerlassen Sie die Kräuterbutter ca. 15 Sekunden in der Mikrowelle. Vermischen Sie 3 Esslöffel Mayonnaise mit der Kräuterbutter in einer Schüssel.

Legen Sie den Bacon in eine kalte Pfanne (ohne Fett, sie können aber die Pfanne verwenden die Sie für die Patties genommen haben). Nach 4 Minuten wird der Bacon gewendet und von der anderen Seite gebraten.

Nutzen Sie die Chance und braten Sie die Brötchen von der halbierten Seite in dem Fleisch-Fett an.

Braten Sie die Burgerpatties einfach bei starker Hitze eben so lange, bis er durch ist. Sie benötigen für den Grömitz Burger zwei Frikadellen/Patties.

Wer seine Burger-Brötchen auch selbst machen möchte wird hier fündig:

https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=27&t=9323&p=12942&hilit=Vollkorn#p12942

# Fortsetzung: Grömitz Burger

#### Anrichten:

Verteilen sie die Mayonnaise/Kräuterbutter-Sauce großzügig auf der unteren Hälfte des Brötchens. Legen Sie (in Scheiben geschnittene) rote Zwiebeln darauf und erfgänzen Sie das mit Lollo Bianco, Rucola. Anschließend kommen noch Tomate und zwei Lagen Bacon darauf und dann das erste Patty. Nun legen Sie ein oder zwei Scheiben Käse auf das erste Patty und das zweite darüber.

Ganz zum Schluss geben Sie die Zigeuner-Sauce auf die obere Hälfte des Brötchens und legen sie auf das Patty. Sollte das Fleisch zu kalt geworden sein, oder sollten Sie zerlaufenden Käse lieber mögen, können Sie den Burger so noch 30 Sekunden in die Mikrowelle geben.

unbezahlteWerbung: 35

# **Big King Burger**

Menge: 1 Portion

Für die Sauce 1 Esslöffel Senf 1 Esslöffel Essig 6 Esslöffel Rapsöl etwas Tafelsalz etwas Pfeffer frisch aus der Mühle etwas Zucker

100 Gramm Mayonnaise2 eingelegte Gurken (Gewürzgurken)

200 Gramm Rinderhack2 Scheiben Käse1 Zwiebel1/4 Eisbergsalat

Für die Big King Sauce benötigen Sie French-Dressing. Dazu geben Sie den Senf, Essig, Öl in eine Schüssel und vermengen es mit einem Schneenesen. Wenn sich das gut verbunden hat geben Sie noch ein bischen Öl hinzu (so das sie insgesamt 6 Esslöffel haben), würzen die Sauce mit Tafelsalz, Pfeffer und Zucker und verrühren es nochmals, dann ist das French-Dressing fertig.

Die Gewürzgurken schneiden Sie klein und die Mayonnaise mischen Sie mit 3 Teelöffel von Ihrem French-Dressing. Anschließend kommen die Gurken hinzu und das ganze schmecken wir mit Zucker ab und vermischen alles (in einer Schüssel). Die Sauce reicht für ca. 2 selbstgemachte Big Kings.

Mischen Sie das Hackfleisch mit gewürfelten Zwiebeln, Salz und Pfeffer und braten sie die Frikadellen in einer heißen Pfanne mit Öl an). Wenn die Frikadellen braun sind belegen Sie die noch in der Pfanne mit Käse Ihrer Wahl.

#### Santa Anita

Spieß vom Hähnchenbrustfilet mit frischem Gemüse und Farmer-Kartoffeln

Menge: 2 Portionen

3 große Hühnerbrüste

- 1 Esslöffel Naturjoghurt
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Meersalz

etwas Pfeffer

- ½ Zitronen
- 2 Esslöffel Olivenöl

Schneiden Sie das Fleisch in mundgerechte Stücke. Dann geben Sie etwas Meersalz, Pfeffer, Tomatenmark und den Saft der halben Zitrone zu der Hühnerbrust und vermischen alles mit den Stücken. Die Zwiebel, den Knoblauch sowie den Joghurt mixen Sie bitte zusammen in einem Mixer klein. Dann rühren Sie die Mischung unter das Fleisch und geben das Olivenöl dazu.

Die Fleischstücke stecken Sie anschließend auf Spieße und grillen sie. Wenn Sie keinen Grill haben, können Sie die Spieße auch im Backofen zubereiten.

Wenn Sie es schärfer haben wollen, können Sie noch Paprika- oder Chilipulver dazugeben. Dadurch wird die Marinade schön scharf und das Fleisch erhält eine sehr schöne, rote Farbe. Sie können die Spieße auch in Sesam wälzen.

unbezahlteWerbung: 37

## Rindfleischspieß nach Klabautermann-Art

Spieß vom Rumpsteak mit geschmorten Zwiebeln

Menge: 3 Portionen

300 Gramm Rumpsteaks, oder Rinderhüfte 1 mittelgroße Zucchini 6 große Champignons etwas Olivenöl etwas Meersalz etwas Pfeffer

Schneiden Sie das Fleisch in etwa 2 Zentimeter große Würfel. Dann halbieren Sie die gewaschene Zucchini, kratzen die Kerne mit einem Teelöffel heraus und schneiden das Fruchtfleisch in Würfel. Die Champignons putzen Sie und halbieren sie.

Danach bestreuen Sie die Zucchiniwürfel mit etwas Meersalz und stellen sie etwa 10 Minuten (zum Einziehen) beiseite. Anschließend tupfen Sie die Zucchiniwürfel mit einem Küchentuch trocken und ölen sie mit dem Olivenöl ein. Die Champignons pinseln Sie ebenfalls mit Öl gut ein. Nun stecken Sie alles abwechselnd auf Metallspieße oder gut gewässerte Holzspieße. Gewürzt werden die Spieße mit Pfeffer und Meersalz.

Anschließend bereiten Sie den Grill vor und grillen die Spieße kurz von allen Seiten. Jetzt legen Sie die Spieße neben die Glut und lassen sie mit geschlossenem Deckel etwa 7 Minuten nachziehen.

Als Beilage empfehlen wir frische Farmer-Kartoffeln.

39

### Vom Grill und aus der Pfanne

## **Gegrilltes Putenbrustfilet**

Menge: 2 Portionen

4 Putenbrustfilets

Für die Marinade:
½ Esslöffel Speiseöl
etwas Paprikapulver nach Geschmack
½ Zwiebel in Ringen
½ Tassen Bier (bei Kindern bitte Alkoholfrei)
etwas Pfeffer
etwas Jodsalz

Außerdem: etwas Alufolie

Vor dem Grillen nehmen wir eine Alu-Grillschale, legen sie auf den Rost und legen sie dann mit einem doppelt so großen Stück Alufolie aus. Dort hinein kommen dann die Putenfilets mit den abgezogenen und in Ringe geschnittenen Zwiebeln sowie etwas Marinade.

Die Alufolie schließen Sie anfangs. Anschließend stellen Sie die Schale auf den Grill, wo die Hitzezufuhr nicht zu stark sein sollte. Dann lassen Sie die Filets etwas garen.

Nach etwa 15 Minuten öffnen Sie die Folie bitte etwas und garen sie fertig. Ab und zu können Sie den Rest der Marinade noch dazu gegeben, so bleiben die Filets schön zart und saftig.

unbezahlteWerbung:

## Gemüsespieße griechischer Art

Menge: 4 Portionen

16 Cocktailtomaten

1 Prise Salz

1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle

1 Prise gerebelter Thymian

8 abgetropfte grüne Oliven

1 kleine Aubergine (je etwa 250 Gramm)

1 kleine Zucchini (je etwa 150 Gramm)

2 Teelöffel Zitronensaft

1 Prise gerebelter Oregano

8 Esslöffel Olivenöl

1 kleine Salatgurke (je etwa 600 Gramm)

150 Gramm Champignons

2 Esslöffel Mehl

30 Gramm Butter

klein geschnittene Minze oder Petersilie

#### Außerdem:

Grillspieße oder Schaschlikspieße

Die Tomaten spülen Sie erst ab und entfernen dann den Deckel. Anschließend höhlen Sie die Tomaten vorsichtig mit einem Teelöffel aus und bestreuen sie mit Pfeffer, Salz und Thymian. Den Schafskäse schneiden Sie in Würfel und verteilen ihn in den Tomaten. Danach halbieren Sie die Oliven und belegen die Tomaten mit jeweils einer Olivenhälfte.

Nun spülen Sie die Zucchini und die Aubergine ab und entfernen die Enden beziehungsweise den Stängelansatz. Beide halbieren Sie zunächst längs und schneiden beide Gemüse dann in etwa 2 Zentimeter große Würfel. Nun verrühren Sie den Zitronensaft mit dem Pfeffer, dem Salz und dem Oregano in einer großen Schüssel und schlagen das Olivenöl unter. In der Marinade marinieren Sie die Gemüsewürfel kurz.

Danach schneiden Sie von der gewaschenen Salatgurke die Enden ab und höhlen sie mit einem Esslöffel auf. Die Gurke schneiden Sie dann in etwa 3 Zentimeter dicke Scheiben und bestreuen die Scheiben dann mit Pfeffer und Salz.

## Fortsetzung: Gemüsespieße griechischer Art

Jetzt putzen Sie die Champignons:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Nebenbei zerlassen Sie die Butter in einer kleinen, heißen Pfanne. Darin werden die Champignons kurz angedünstet, mit Pfeffer und Salz gewürzt und mit der Minze oder der Petersilie bestreut. Die Champignons legen Sie anschließend in die ausgehöhlten Gurkenscheiben.

Nebenbei heizen Sie den Backofen vor (etwa 180 Grad).

Dann stecken Sie abwechselnd die Zucchiniwürfel, die Auberginenwürfel und die gefüllten Gurkenscheiben auf die Spieße. Diese Gemüsespieße bestreichen Sie mit der restlichen Marinade der Zucchiniwürfel und Auberginenwürfel. Zum Schluss müssen die Gemüsespieße unter dem Grill im Backofen etwa 10-12 Minuten grillen und dabei zwischendurch gewendet werden.

(unbezahlte Werbung)



Stolpersteine gegen das Vergessen-Die Seite

Via RTL.de: Nach seinem Sieg am Sonntag setzte Lewis Hamilton erneut ein starkes Zeichen gegen Rassismus. Er streckte die Faust in die Luft. - 52 Jahre nachdem die amerikanischen Sprinter Tommie Smith und John Carlos sie bei den Olympischen Spielen zeigten. Damals wurden sie für dieses Statement gegen Rassismus nicht nur ausgebuht sondern sogar vom Olympischen Komitee bestraft. Alle Informationen zum Rennen selbst, könnt ihr hier nachlesen http://on.rtl.de/1/hamilton-sieg

## Agnello arrosto (Lammbraten)

Menge: 6 Portionen

1500 Gramm Lammkeule

1 Rosmarinzweig

4 Knoblauchzehen

**Tafelsalz** 

schwarzer Pfeffer

3 Esslöffel Olivenöl

100 Gramm Fetter Speck

200 Milliliter Trockener Weißwein

1 Esslöffel Petersilie; feingehackt

1 Esslöffel Semmelbrösel

2 Esslöffel Parmesan; gerieben

Die Lammkeule an verschiedenen Stellen mit einem scharfen Messer einstechen und mit Rosmarinnadeln und halbierten Knoblauchzehen spicken; salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

2/3 vom Öl in einem großen, schweren Bratentopf erhitzen, den Speck würfeln und darin auslassen. Die gespickte Lammkeule in das Fett geben und ringsum gut anbraten. Mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren. Im Backofen etwa 75 Minuten garen, dabei mehrmals mit dem Bratensaft übergießen.

Petersilie, Semmelbrösel, Parmesan und das restliche Olivenöl vermischen. Die Lammkeule mit der Würzsauce bestreichen und im Backofen noch weitere 15 Minuten im offenen Topf überkrusten lassen. Nach Ende der Garzeit die Lammkeule 10 Minuten ruhen lassen, dann das Fleisch aufschneiden, auf einer vorgewärmter Platte anrichten und mit dem Bratensaft übergießen.

Ein Montepulciano d'Abruzzo ist dazu ein idealer Begleiter.

### Flammkuchen Classic

mit Speck & Zwiebeln

Menge: 3 Portionen

250 Gramm Mehl

125 Milliliter Mineralwasser

1 Teelöffel Jodsalz

300 Gramm Speck (Bauchspeck), in Streifen

2 Zwiebeln

1 Zehen Knoblauch

200 Gramm Schmand oder Creme fraiche (doppelte Menge bei 2 Blechen)

1 Bund Schnittlauch

Sieben Sie das Mehl mit dem Jodsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter bis ein glatter Teig entsteht.

Dann rollen Sie den Teig möglichst dünn aus und heizen nebenbei den Backofen auf etwa 200 Grad Celsius (Umluft) vor.

Danach geben Sie bitte den Schmand oder die Creme fraiche in ein Schüssel, pressen 1 abgezogene Knoblauchzehe mit einer Knoblauch-Presse (oder zerschneiden sie mit einem Messer in Würfel, bestreuen sie mit Salz und pressen den Knoblauch mit dem Messer). Anschließend schneiden Sie den abgespülten und kurz trocken geschüttelten Schnittlauch in feine Röllchen, geben beides mit in die Schüssel und schmecken die Masse mit Jodsalz und Pfeffer ab. Danach verteilen Sie die Masse auf dem Hefeteig, streuen dann feine Streifen Bauchspeck darauf, schneiden die abgezogenen Zwiebeln in Ringe und verteilen sie ebenfalls darauf. Da der Speck ziemlich salzig ist, sollten Sie jetzt nicht mehr mit Salz nachwürzen. Aber Pfeffer könnten Sie noch darauf streuen. Dann schieben Sie den Flammkuchen in den vorgeheizten Backofen und backen ihn etwa 15-20 Minuten.

Der Hefeteig ist übrigens gut geeignet zum Einfrieren. Sollten Sie also nur 1 Blech machen können Sie den restlichen Teig einfrieren, dann geht es beim nächsten Mal schon schneller! Das Rezept haben wir oft als Appetithäppchen beim Besuch gemacht oder auch als Hauptspeise mit einem leckeren Feldsalat serviert.

## Spargel-Flammkuchen

Menge: 4 Portion

250 Gramm Mehl

125 Milliliter Mineralwasser

1 Teelöffel Jodsalz

8 Stangen Spargel, weiß

8 Stangen Spargel, grün

100 Gramm Speck, geräucherter, in dünne Streifen geschnitten

300 Gramm Crème fraîche

etwas Meersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

4 Esslöffel Olivenöl, zum Beträufeln

#### Außerdem:

eventuell 100 Gramm geriebenen Käse (für den Rand des Teiges)

Sieben Sie das Mehl mit dem Jodsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter bis ein glatter Teig entsteht.

Dann spülen Sie den Spargel kalt ab, schälen ihn und schneiden die unteren holzige Enden ab. Dann schneiden Sie den Spargel in sehr dünne, schräge Scheiben und halbieren die Köpfe. Den Speck schneiden Sie nun bitte in feine Streifen.

Anschließend heizen Sie den Backofen auf 250 Grad Celsius vor, wenn Sie haben, können Sie einen Backstein verwenden.

Den Teig rollen Sie danach in entweder vier dünne Fladen oder einen großen Fladen aus. Dann bestreichen Sie den Teig mit Creme fraîche, würzen ihn gut und verteilen den Spargel sowie den Speck darauf.

Danach beträufeln Sie alles mit Olivenöl und würzen es noch mal gut mit Jodsalz und Pfeffer. Gebacken wird der Flammkuchen im Backofen etwa 12-15 Minuten, danach servieren Sie ihn bitte heiß.

## **Unser Tipp:**

Wir arbeiten gerne 100 Gramm geriebenen Käse in den Rand des Teiges, weil uns der Flammkuchen dann besser schmeckt und weil unsere Gäste dann den Rand gerne mit essen. Das ist allerdings Geschmackssache.

## Flammkuchen mit Spargel und Garnelen

Menge: 1 Blech

250 Gramm Mehl125 Milliliter Mineralwasser1 Teelöffel Jodsalz

200 Gramm Spargel, weißer, dünne Stangen
etwas Salzwasser
1 Scheibe Zitrone
3 Lauchzwiebeln, etwa, das Weiße davon
125 Gramm Garnelen, roh, Küchenfertig vorbereitet
100 Gramm Schmand
150 Gramm Sauce Hollandaise
nach Belieben Jodsalz und Pfeffer oder Zitronen-Pfeffer, aus der Mühle

#### Außerdem:

eventuell etwas Backpapier

Sieben Sie das Mehl mit dem Jodsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter bis ein glatter Teig entsteht.

Dann schneiden Sie die großen Garnelen eventuell in Stücke und teilen sie dabei auch längs. Den Spargel schälen Sie, dabei entfernen Sie den unteren holzigen Teil und schneiden ihn in Stücke. Danach teilen Sie die Stangen bitte dabei auch längs. Dann blanchieren Sie den Spargel in kochendem Salzwasser kurz, geben die Zitronenscheibe dazu und lassen die Stangen gut in einen Sieb abtropfen.

Anschließend spülen Sie die Frühlingszwiebeln kalt ab, putzen sie und schneiden das Weiße davon schräg in Scheiben.

Nun rollen Sie den Teig dünn aus und geben ihn auf ein mit Backpapier belegtes Blech.

Dann rühren Sie den Schmand mit der Sauce Hollandaise glatt und streichen ihn auf den Teig, dabei lassen Sie bitte rundherum einen kleinen Rand frei.

Danach verteilen Sie die Garnelen, den Spargel und die Lauchzwiebeln auf dem Teig, würzen sie nach Geschmack mit Jodsalz und Pfeffer oder Zitronen-Pfeffer und backen den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten.

unbezahlteWerbung: 45

#### Flammkuchen Chorizo nach Köche-Nord.de

Menge: 4 Portionen

Für den Teig: 250 Gramm Mehl 125 Milliliter Mineralwasser 1 Teelöffel Jodsalz

Für die Sauce:
etwas Tomatenmark

1 Prise Meersalz

1 Prise Zucker

1 Prise Chili, nach Belieben
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Belag: pro Flammkuchen 12 Scheiben Chorizo 1 Scheibe Tomate 250 Gramm geriebenen Käse



Sieben Sie das Mehl mit dem Jodsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter bis ein glatter Teig entsteht.

Für die Tomatensauce mixen Sie jetzt alle Zutaten zusammen. Die Konsistenz sollte dabei möglichst dick sein. Wenn sie zu dünn ist, geben Sie mehr Tomatenmark hinzu. Wenn sie zu dick ist, mehr Wasser.

Dann streichen Sie die Sauce mit einem Esslöffel auf den ausgerollten Teig (sehr dünn mit Tomatenmark bestreichen weil die Sauce sonst durch den Flammkuchen suppt).

Für einen Flammkuchen Chorizo belegen Sie den Flammkuchen mit 12 Scheiben Chorizo. Anschließend bestreuen Sie den Flammkuchen mit dem geriebenen Käse. Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen. Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

Den Flammkuchen backen Sie jetzt auf höchster Stufe etwa 15 - 20 Minuten, bis der Rand schön braun ist.

## Flammkuchen "Currywurst" nach Köche-Nord.de

Menge: 4 Portionen

Für den Teig: 250 Gramm Mehl 125 Milliliter Mineralwasser 1 Teelöffel Jodsalz

Für die Sauce: etwas Ketchup (Curryketchup) 1 Prise Chili, nach Belieben etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Belag: pro Flammkuchen 160 Gramm Bratwurst Currypulver

Sieben Sie das Mehl mit dem Jodsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter bis ein glatter Teig entsteht.

Für die Sauce mixen Sie jetzt alle Zutaten zusammen. Die Konsistenz sollte dabei möglichst dick sein. Wenn sie zu dünn ist, geben Sie mehr Ketchup hinzu. Wenn sie zu dick ist, mehr Wasser. Dann streichen Sie die Sauce mit einem Esslöffel auf auf den ausgerollten Teig (sehr dünn mit Tomatenmark bestreichen weil die Sauce sonst durch den Flammkuchen suppt).

Für ein Flammkuchen "Currywurst" belegen Sie den Flammkuchen folgendermaßen: 160 Gramm Bratwurst (in Stücke geschnitten, etwas Currypulver. Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen. Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

Den Flammkuchen backen Sie jetzt auf höchster Stufe etwa 15 - 20 Minuten, bis der Rand schön braun ist.

## **Unsere Tipps:**

Da der Flammenkuchen sehr dünn ausgerollt werden muss, muss auch der Belag nur hauchdünn sein. Marcus Petersen-Clausen, der dieses Rezept aus einem Flammkuchen und einer Pizza "Currywurst" zusammen geschrieben hat, rollt gerne in den Rand des Flammkuchens 100 Gramm geriebenen Käse ein. Probieren Sie das ruhig mal aus.

#### Flammkuchen Hawaii Art nach Köche-Nord.de

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

250 Gramm Mehl, 125 Milliliter Mineralwasser

1 Teelöffel Jodsalz

Für die Sauce:

etwas Tomatenmark, 1 Prise Meersalz 1 Prise Zucker, 1 Prise Chili, nach Belieben etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Belag: pro Flammkuchen 1 Paket Kochschinken ein paar Ananasstücke (abgetropft, ohne Saft)

100 Gramm geriebenen Käse (Gouda, Edamer oder anderer)



Sieben Sie das Mehl mit dem Jodsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter bis ein glatter Teig entsteht.

Für die Tomatensauce mixen Sie jetzt alle Zutaten zusammen. Die Konsistenz sollte dabei möglichst dick sein. Wenn sie zu dünn ist, geben Sie mehr Tomatenmark hinzu. Wenn sie zu dick ist, mehr Wasser. Dann streichen Sie die Sauce mit einem Esslöffel auf auf den ausgerollten Teig (sehr dünn mit Tomatenmark bestreichen weil die Sauce sonst durch den Flammkuchen suppt).

Für einen Flammkuche Hawaii belegen Sie den Flammkuchen folgendermaßen: ein paar Scheiben Kochschinken (in Würfel geschnitten), ein paar Ananasstücke, 100 Gramm geriebenen Käse.

Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen. Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

Den Flammkuchen backen Sie jetzt auf höchster Stufe etwa 15 - 20 Minuten, bis der Rand schön braun ist.

## **Unsere Tipps:**

Da der Flammenkuchen sehr dünn ausgerollt werden muss, muss auch der Belag nur hauchdünn sein. Marcus Petersen-Clausen, der dieses Rezept aus einem Flammkuchen und einer Pizza Hawaii zusammen geschrieben hat, rollt gerne in den Rand des Flammkuchens die 100 Gramm geriebenen Käse ein. Probieren Sie das ruhig mal aus.

### Gebackene Rote Bete mit Nuss-Schmand

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Rote Bete 1 Esslöffel Kümmelsamen 3 Lorbeerblätter etwas Salz

Für den Nuss-Schmand:

80 Gramm geröstete Nusskerne, zum Beispiel Walnusskerne, Mandelkerne und/oder Erdnusskerne

200 Gramm Schmand (Sauerrahm)

- 5 Stängel Thymian
- 1 Zitrone (unbehandelt und ungewachst)
- 3 Esslöffel Schlagsahne
- 1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise geriebenen Muskatnuss
- 1 Mini-Roma-Salat
- 2 Eier (Größe M)
- 50 Gramm (etwa) Weizenmehl
- 60 Gramm (etwa) feine Semmelbrösel (oder Panko-Mehl)
- 4 Esslöffel Butterschmalz

#### Außerdem:

etwas Küchenpapier

Von der Roten Bete schneiden Sie die Wurzeln und die Blätter etwa 3 Zentimeter über den Knollen ab. Die Knollen säubern Sie dann mit einer Bürste unter fließendem kaltem Wasser gründlich (wir empfehlen Einweghandschuhe weil die Rote Bete sehr abfärbt). Danach lassen Sie die Rote Bete mit Kümmel und den Lorbeerblättern in kochendem Salzwasser je nach Größe etwa 60 bis 90 Minuten weich kochen.

## Fortsetzung: Gebackene Rote Bete mit Nuss-Schmand

Währenddessen mahlen Sie für den Nuss-Schmand die Nusskerne sehr fein, geben sie in eine Schüssel und verrühren sie mit dem Schmand. Dann spülen Sie den Thymian ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen von 2 Stängeln die Blätter. Die Blätter schneiden Sie danach klein und legen die restlichen Stängel beiseite. Nun waschen Sie die Zitrone heiß ab und reiben etwa die Hälfte der Schale ab. Dann geben Sie den kleingeschnittenen Thymian, die Zitronenschale und etwas Sahne zu dem Nuss-Schmand und rühren das Ganze gut durch. Abgeschmeckt wird die Sauce jetzt mit Pfeffer, Salz und etwas Muskat. Den Nuss-Schmand stellen Sie dann erst einmal in den Kühlschrank.

Putzen Sie anschließend den Salat und schneiden Sie den Strunk ab. Die einzelnen Blätter lösen Sie ab, spülen sie ab und tupfen oder schleudern den Salat trocken (bei Salat sollte man vorsichtig sein, sonst gibt es Druckstellen). Die Salatblätter legen Sie nun auch (mit einem Handtuch zugedeckt) in den Kühlschrank. Nun nehmen Sie die rote Bete mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen), lassen sie abkühlen und schneiden die rote Bete in Scheiben.

Die Eier verschlagen Sie jetzt in einem Teller, wenden die Rote-Bete-Scheiben erst in dem Mehl und klopfen das überflüssige Mehl ab. Danach ziehen Sie die Scheiben durch die verschlagenen Eier, streichen sie am Tellerrand etwas ab und wenden sie zuletzt in den Semmelbröseln oder dem Pankomehl. Die Panade müssen Sie noch kurz gut andrücken. Anschließend erhitzen Sie etwas Butterschmalz in einer Pfanne und braten die Rote-Bete-Scheiben darin portionsweise von beiden Seiten an. Danach nehmen Sie sie heraus und lassen die Rote-Bete-Scheiben kurz auf Küchenpapier abtropfen.

Nun richten Sie die Rote-Bete-Scheiben mit den Salatblättern und den beiseite gelegten Thymianstängeln auf einer Platte an. Eventuell können Sie noch die restliche Sahne unter den Nuss-Schmand rühren und servieren den Nuss-Schmand zum Schluss mit den Rote-Bete-Scheiben.

Als Beilage empfehlen wir einen frischen Kopfsalat.

## **Unsere Tipps:**

Die rote Bete können Sie auch schon am Vortag kochen. Es gibt übrigens auch gegarte Rote Bete vakuumverpackt zu kaufen, die Sie genauso gut verwenden können. Sie sind nicht gesäuert, allerdings auch nicht gewürzt. Wenn Sie diese Waren verwenden sparen Sie Zeit.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten, ohne Abkühlzeit Garzeit für die Rote Bete: etwa 60-90 Minuten

## Kichererbsenpuffer mit Möhrensalat

Menge: 2 Portionen

Für den Salat: 500 Gramm Möhren 2 Esslöffel Sonnenblumenöl

2 E33IONEI GONNENDIAME

etwas Salz

3 Esslöffel Limettensaft

2 Teelöffel Blütenhonig

Für die Kichererbsenpuffer:

1 Frühlingszwiebel (je etwa 30 Gramm)

1 Bund Koriander

450 Gramm abgetropfte Kichererbsen (aus der Dose)

1 Eiweiß (Größe M)

50 Gramm Weichweizengrieß

- 1 Bund Radieschen (je Bund etwa 250 Gramm)
- 1 Esslöffel schwarze Sesamsamen
- 1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Messerspitze gemahlenen Zimt
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl

#### Außerdem:

etwas Küchenpapier

Für den Salat putzen Sie die Möhren, schälen und spülen sie ab und schneiden sie in dünne Scheiben. Das Sonnenblumenöl erhitzen Sie danach in einem Topf und dünsten die Möhrenscheiben darin etwa 3-4 Minuten unter Rühren. Gewürzt werden die Möhrenscheiben mit Salz, Limettensaft und Honig, danach lassen Sie sie bitte erkalten. Für die Puffer putzen Sie jetzt die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in kleine Stücke. Dann spülen Sie den Koriander ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Hälfte der Kräuterblätter von den Stängeln. Den restlichen Koriander legen Sie bitte für den Salat beiseite. Danach geben Sie die Kichererbsen, das Eiweiß und 30 Gramm Weizengrieß in einen hohen Rührbecher und pürieren das Ganze mit einem Pürierstab fein. Anschließend rühren Sie die Frühlingszwiebel-stücke und den klein geschnittenen Koriander unter und lassen alles etwa 15-20 Minuten stehen.

## Fortsetzung: Kichererbsenpuffer mit Möhrensalat

Währenddessen putzen Sie die Radieschen, spülen sie ab und schneiden sie in feine Scheiben. Dann rösten Sie den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bis er duftet, salzen ihn leicht, zerstoßen den Sesam danach mit einem Mörser und lassen ihn abkühlen. Von dem beiseite gelegten Koriander zupfen Sie nun bitte die Blätter von den Stängeln. Die Kichererbsenmasse schmecken Sie jetzt mit Pfeffer, Salz, Zimt und etwas Cayennepfeffer ab. Aus der Masse formen Sie anschließend 12 Bällchen, wälzen sie in dem restlichen Weizengrieß und drücken sie flach. Dann erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne, geben die Kichererbsen-Puffer hinein und backen sie von jeder Seite etwa 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun. Danach nehmen Sie die Puffer heraus und lassen sie auf etwas Küchenpapier abtropfen.

Nun mischen Sie die Radieschenscheiben, die Möhrenscheiben und die Korianderblätter und würzen alles mit Pfeffer, Salz und etwas Cayennepfeffer. Zum Schluss richten Sie die Kichererbsenpuffer mit dem Möhren-Salat an und bestreuen den Salat mit dem Sesam.



(unbezahlte Werbung)



#### Gratinierte Gemüsekartoffeln

Menge: 4 Portionen

4 große Kartoffeln (je etwa 200 Gramm), etwas Salz

300 Gramm geschälte Kartoffeln, 4 Esslöffel feine Möhrenwürfel

- 4 Esslöffel feine Porrewürfel (Lauch), 4 Esslöffel feine Knollenselleriewürfel
- 3 Esslöffel Milch (eventuell mehr), 200 Milliliter Gemüsebrühe
- 1 Ei (Größe M), 2 Esslöffel Schlagsahne
- 2 Esslöffel Speiseöl (zum Einfetten)

Spülen Sie die vier großen Kartoffeln unter fließendem kalten Wasser gründlich ab, halbieren Sie sie längs, höhlen sie aus und garen die Kartoffeln in kochendem Salzwasser etwa 10-15 Minuten vor. Die Kartoffelhälften gießen Sie danach ab und lassen sie kurz abdämpfen. Das ausgehöhlte Kartoffelfleisch garen Sie bitte mit den 300 Gramm geschälten, klein geschnittenen Kartoffeln in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten. Nach etwa 12-13 Minuten Garzeit geben Sie die Gemüsewürfel in einem Sieb oder einem Dämpfeinsatz hinzu und lassen sie mitgaren. Dann nehmen Sie das Gemüse mit dem Sieb oder dem Dämpfeinsatz heraus, gießen die Kartoffeln ab und drücken sie durch eine Kartoffelpresse. Die Milch rühren Sie bitte unter die Kartoffelmasse. Das Kartoffelpüree würzen Sie mit etwas Salz und Muskat und füllen es in einen Spritzbeutel mit Sterntülle (Durchmesser: 12 Millimeter).

Jetzt fetten Sie eine flache Aufflaufform mit dem Speiseöl ein und geben die Gemüsebrühe und zwei Drittel der Gemüsewürfel hinein. Die Kartoffelhälften verteilen Sie danach darin. Dann füllen Sie die restlichen Gemüsewürfel in die Kartoffelhälften und spritzen darauf das Kartoffelpüree.

Anschließend verschlagen Sie das Ei mit der Sahne und beträufeln das Püree damit. Die Auflaufform schieben Sie nun unter den Backofengrill und gratinieren die Gemüsekartoffel etwa 4-5 Minuten.

Als Beilage können Sie diesen schnellen Toamtensalat reichen:

Dafür spülen Sie 500 Gramm Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Die Tomaten schneiden Sie dann in Scheiben und geben sie in eine Schüssel. Für die Sauce ziehen Sie 1 kleine Zwiebel ab und würfeln sie klein. Dann verrühren Sie 1 Esslöffel Essig mit etwas Salz in einer zweiten Schüssel und schlagen das Olivenöl unter. Die Sauce mischen Sie anschließend mit den Tomatenscheiben und lassen den Salat etwa 5-10 Minuten durchziehen. Danach geben Sie 4 Esslöffel Schnittlauchröllchen unter den Salat und richten dann an.

#### **Unser Tipp:**

Falls Sie keinen Backofengrill haben, können Sie die Kartoffeln auch im vorgeheizten Backofen bei etwa 220 Grad (Oberhitze/Unterhitze) in etwa 5-10 Minuten überbacken.

## Gebratene Champignons oder Steinpilze

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Steinpilze oder Champignons 2 Esslöffel Mehl, 1 Knoblauchzehe 150 Gramm Tomaten 2 Esslöffel Tomatenmark 1/2 Glas Gewürzgurken 2 Zwiebeln, 5 Esslöffel Olivenöl etwas Salz, 1 Prise gemahlenen Pfeffer 1 Esslöffel klein geschnittene Petersilie



#### Putzen Sie die Steinpilze:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Danach schneiden Sie die Pilze bitte in Scheiben. Nun ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden beides in kleine Würfel. Dann vierteln Sie die Gewürzgurken und schneiden sie in kleine Stücke oder Würfel. Zum blanchieren schneiden Sie jetzt die Tomaten kreuzweise ein, geben sie in eine Schüssel, übergießen sie mit kochendem Wasser und nehmen die Tomaten nach etwa 1-2 Minuten mit einer Schaumkelle heraus. Dann geben Sie die Tomaten in eine zweite Schüssel und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Danach werden die Tomaten gehäutet, halbiert, entkernt und die Stängelansätze werden auch entfernt. Anschließend schneiden Sie die Tomaten bitte in kleine Würfel. Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne, braten die Pilzscheiben darin etwa 6-7 Minuten bei mittlerer Hitze und würzen sie mit Pfeffer und Salz. Danach nehmen Sie die Pilzscheiben heraus und stellen sie warm.

Die Knoblauchwürfel und die Zwiebelwürfel dünsten Sie danach bitte in dem verbleibenden Bratfett in der Pfanne an, geben die Tomatenwürfel und das Tomatenmark in die Pfanne und erhitzen sie. Dann fügen Sie noch die Gewürzgurken hinzu, lassen sie kurz mitdünsten und rühren anschließend die geschnittene Petersilie und die Pilze unter und schmecken die gebratenen Pilze nochmal mit Pfeffer und Salz ab.

## **Unser Tipp:**

Als Sättigungsbeilage haben wir 250 Gramm festkochende Kartoffeln in Wasser mit 2 Esslöffeln Gemüsebrühe gekocht gereicht.

#### Chili sin Carne

Menge: 4 Portionen

1 Gemüsezwiebel, 2 Knoblauchzehen

1 dicke Möhre, 1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

1 kleine Aubergine (je etwa 250 Gramm)

3 Esslöffel Olivenöl

1 Stängel Rosmarin

1 Bund Thymian

800 Gramm geschälte Tomaten (aus der Dose)

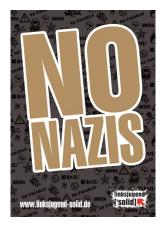
500 Gramm Kidneybohnen (aus der Dose)

1/2 Esslöffel Bohnenkraut

etwas Salz

1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle

2 Esslöffel kleingeschnittene Kräuter



Ziehen Sie die Gemüsezwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beides in kleine Würfel. Dann putzen Sie die Möhren, schälen und spülen sie ab und schneiden sie auch in kleine Würfel. Danach spülen Sie die Paprikaschoten ab, vierteln und entstielen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Nun spülen Sie die Aubergine und die Zucchini ab und entfernen die Enden beziehungsweise die Stängelansätze. Die Aubergine und die Zucchini schneiden Sie dann in 1/2-1 Zentimeter große Würfel. Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten zuerst die Zwiebelwürfel und die Möhrenwürfel bei nicht zu starker Hitze leicht an. Danach geben Sie die Paprikaviertel und die Knoblauchwürfel und als letztes die Auberginenwürfel sowie die Zucchiniwürfel hinzu. Dann lassen Sie die Zutaten alle mitdünsten.

Währenddessen spülen Sie bitte den Rosmarin und den Thymian ab und schütteln die Kräuter kurz trocken. Dann pürieren Sie die Tomaten, geben sie zusammen mit den Kidneybohnen (mit der Flüssigkeit), dem Bohnenkraut und den Kräuterstängeln in den Topf und bringen alles zum Kochen. Das Ganze muss jetzt zugedeckt etwa 40 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Dabei rühren Sie bitte ab und zu um und schmecken das Gericht mit Pfeffer und Salz ab. Nach der Garzeit entfernen Sie die Kräuterstängel mit einer Schaumkelle. Zum Schluss richten Sie das Chili sin Carne in Schalen an und können es nach eigenem Belieben mit kleingeschnittenen Kräutern bestreuen.

Als Beilage empfehlen wir zum Beispiel Reis, vegane Nudeln oder Kartoffelwürfel. Alternativ können Sie auch einfach ein Baguette, ein Fladenbrot oder Tortillachips dazu reichen.

#### Gebratenes Gemüse

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Tiefkühl-Zuckerschoten

200 Gramm Möhren

1 Salatgurke

1 rote Paprikaschote

3 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl

250 Gramm Tiefkühl-Champignonscheiben

200 Milliliter Gemüsebrühe

2 1/2 Esslöffel Sojasauce

100 Gramm frische Sojabohnen-Sprossen

1/2 Bund Estragon

1 Esslöffel Speisestärke

3 Esslöffel Wasser

etwas Salz

1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle

1 Prise gemahlenen Koriander

Lassen Sie die Zuckerschoten am besten über Nacht auftauen und schneiden Sie sie am nächsten Tag 1-2-mal schräg durch. Nun putzen Sie die Möhren, schälen und spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben. Die Gurke spülen Sie anschließend ab, schneiden die Enden ab, halbieren die Gurken und schaben die Kerne mit einem Esslöffel heraus. Die Gurken-hälften halbieren Sie danach nochmals längs und schneiden sie quer in Stücke. Dann halbieren Sie die Paprikaschote, entstielen und entkernen sie und spülen die Schote gründlich ab. Danach schneiden Sie die Schote bitte in feine Würfel. Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok, geben die gefrorenen Champignonscheiben hinzu, braten sie etwa 2 Minuten unter rühren an, nehmen sie mit einer Schaumkelle heraus und stellen die Pilzscheiben beiseite. Dann braten Sie die Möhrenscheiben und die Paprikawürfel in dem verbleibenden Bratfett unter Rühren kurz an und löschen das Ganze mit der Gemüsebrühe und der Sojasauce ab. Das Gemüse garen Sie danach zugedeckt bitte etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze.

Währenddessen verlesen Sie die Sojabohnen-Sprossen, geben sie in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Sprossen kurz abtropfen. Nebenbei spülen Sie den Estragon ab, schütteln ihn kurz trocken, legen einige Stängel zum Garnieren beiseite und zupfen von den restlichen Stängeln die Blätter ab. Die Kräuter-Blätter schneiden Sie dann bitte klein. Danach geben Sie die Gurkenstücke und die beiseitegelegten Champignonscheiben zu dem Gemüse in den Wok und lassen alles etwa 2 Minuten unter Rühren mitgaren.

## Fortsetzung: Gebratenes Gemüse

Zwischendurch rühren Sie die Speisestärke mit etwas Wasser an, rühren es dann unter das Gemüse (um die Flüssigkeit zu binden) und lassen das Ganze unter Rühren aufkochen. Die Sojabohnen und den Estragon heben Sie jetzt bitte unter. Dann schmecken Sie das gebratene Gemüse mit Pfeffer, Salz und Koriander ab und garen es noch etwa 1-2 Minuten unter Rühren.

Zum Schluss garnieren Sie das Gericht mit dem beiseitegelegten Estragon-Stängeln und servieren es dann.

## Unsere Erdäpfelgerichte

## Kräuterquark mit Pellkartoffeln

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Kartoffeln
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Kümmel

500 Gramm Speisequark (20 % Fett)

- 125 Gramm Schlagsahne
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Prise gemahlenen Pfeffer

Bürsten Sie die Kartoffeln unter fließendem kalten Wasser ab, bringen Sie sie zugedeckt in einem Topf zum Kochen und fügen Sie das Salz und den Kümmel hinzu. Die Kartoffeln müssen in etwa 20-25 Minuten gar kochen. Zwischendurch verrühren Sie den Quark mit der Sahne in einer Schüssel.

Dann spülen Sie die Petersilie und den Schnittlauch ab, schütteln beides trocken und schneiden den Schnittlauch in feine Röllchen. Von der Petersilie zupfen Sie die Blätter von den Stängeln und hacken sie mit einem großenKüchenmesser klein. Diese Kräuter rühren Sie nun unter den Quark und würzen ihn mit Pfeffer und Salz. Danach schlagen Sie den Kräuterquark cremig auf.

Die gegarten Kartoffeln gießen Sie anschließend ab und lassen sie abdämpfen. Danach brechen Sie die Kartoffeln mit 2 Gabeln auf, geben jeweils 1 Esslöffel Kräuterquark hinein und servieren das Gericht sofort.

## Unsere Erdäpfelgerichte

#### Gestovte Kartoffeln

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln
1 kleine Zwiebeln
300 Milliliter Milch
60 Gramm Butter
1 1/2 Teelöffel, gehäuft Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer
Muskat
eventuell Gemüsebrühe

Kartoffeln in Salzwasser/Gemüsebrühe kochen, abgießen, abschrecken und dann pellen. Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden, die Pellkartoffeln in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Nun die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Kartoffelscheiben dazugeben und mit einem Teil der Milch, bis die Kartoffeln zur Hälfte bedeckt sind, auffüllen. Anschließend bei mittlerer Hitze (E-Herd: Stufe 2-3) unter vorsichtigem Rühren zum Köcheln bringen. Die Petersilie zugeben und rühren, bis alles eine sämige Konsistenz ergibt. Es dickt durch die Kartoffelstärke von selbst an. Zum Schluss nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Bei uns im 'Norden' wird das entweder mit Frikadellen, Fisch oder mit warmen Würstchen serviert.

## Unsere Erdäpfelgerichte

#### Sahne-Kartoffeln

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Pellkartoffeln 50 Gramm Butter ½ Liter Sahne Pfeffer aus der Mühle 1 Prise Salz 3 Eigelb 1 Bund Schnittlauch etwas Öl

Den Backofen auf 180-200 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) (Stufe 3-4) vorheizen.

Zuerst kochen Sie Pellkartoffeln im Salzwasser.

Eine Auflaufform beschichten Sie mit Öl und Butter. Anschließend schneiden Sie die Pellkartoffeln in Scheiben und geben sie in die Auflaufform. Nun überstreuen Sie die Pellkartoffeln mit Pfeffer und Salz, verschlagen die Sahne mit dem Eigelb und gießen das Gemisch über die Pellkartoffeln. Anschließend setzen Sie noch ein paar Butterflocken auf.

Nun wird der Auflauf bei 180-200 Grad Celsius überbacken. Nebenbei schneiden Sie den Schnittlauch in feine Röllchen und bestreuen die Kartoffeln damit nach dem Backen. Dazu können Sie Katenschinken reichen.

## Auberginen-Oliven-Spaghetti mit Knoblauch

Menge: 4 Portionen

2 Knoblauchzehen
125 Gramm Grüne Oliven; entsteint
100 Milliliter Olivenöl
100 Gramm milder Schafskäse
etwas Tafelsalz
Schwarzer Pfeffer
500 Gramm Auberginen
1 Teelöffel Thymianblättchen
400 Gramm Spaghetti
Oliven: zum Garnieren

Die Hälfte vom Knoblauch zusammen mit den Oliven, etwa der Hälfte des Öls und etwas Schafskäse pürieren, mit Tafelsalz und Puffer abschmecken.

Die Auberginen klein würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne leicht erhitzen, restlichen Knoblauch durch die Presse hineindrücken, die Auberginenwürfel unter Rühren anbraten, salzen und pfeffern, mit dem frischen Thymian würzen (nicht zu stark salzen, da Schafskäse oft sehr salzig ist!).

Inzwischen die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Gut abtropfen lassen, in die Pfanne geben und alles gründlich vermischen. Das Olivenpüree darauf geben, den restlichen Schafskäse ausstreuen, mit Oliven garnieren.

### Carbonara della Casa

Menge: für 4 Personen

250 Gramm Mascarpone Cremissimo 100 Gramm magerer Räucherspeck 400 Gramm Spaghetti 3 Eier (Größe M) 2 Esslöffel Parmesan Butter, Salz und Pfeffer

2 ganze Eier und ein Eidotter mit dem Mascarpone verrühren bis sich eine cremige Masse ergibt. Salz, Pfeffer und Parmesan hinzugeben. Den Speck in Würfelchen schneiden und mit wenig Butter in der Pfanne anbraten, damit er schön knusprig wird. Die gekochten Spaghetti darüberschütten. Dann die cremige Mascarponemasse vorsichtig mit einem Holzlöffel unterrühren. Sofort servieren.

## Pasta mit Herzmuscheln Frutti di Mare

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Spaghetti

300 Gramm Muscheln (Herzmuscheln)

- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Basilikum
- 1 Teelöffel, gestrichen Thymian
- 1 Teelöffel, gestrichen Oregano

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

- 2 kleine Dosen Tomaten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Wasser (Nudelwasser)

Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen, abgießen, 2 Esslöffel Kochwasser aufheben.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Muscheln hinein geben. Nur geschlossene Muscheln verwenden, die anderen sind nicht genießbar. 3 Minuten braten, dann den Knoblauch dazu geben und eine weitere Minute garen.

Die Tomaten jetzt dazu geben, die Hitze reduzieren, mit den Gewürzen abschmecken und das Nudelwasser dazu geben. Alles 10 Minuten leise köcheln lassen. Zum Schluss noch mal abschmecken.

Die Nudeln dann in der Soße schwenken und servieren.

Dazu passt gut ein frisches Baguette.

## Chow-Mein gebratene Nudeln mit Sprossen

6 getrocknete Mu-Err Pilze

200 Gramm grüner Spargel

Salz

200 Milliliter Öl

250 Gramm Tofu, kleine Stücke

250 Gramm chinesische Eiernudeln oder Spaghetti

50 Milliliter Gemüsebrühe

1 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Speisestärke

4 Esslöffel Erdnussöl

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel frischer Ingwer, fein gehackt

100 Gramm Karotten, feine Streifen

200 Gramm Lauch, Ringe

100 Gramm Champignons, Scheiben

100 Gramm Mungsprossen

100 Gramm Spinat

1 Teelöffel geröstetes Sesamöl

1 Esslöffel frischer Koriander

oder Petersilie, fein gehackt

Pilze in warmem Wasser 1 Stunde quellen lassen, in Stücke schneiden, abwaschen. Spargel in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgiessen. Das Öl im Wok erhitzen, die Tofuwürfel rundherum hellbraun fritieren, auf einem Papierküchentuch abtropfen lassen. Nudeln al dente kochen. 2 Esslöffel Öl im Wok erhitzen, Nudeln 2 Minuten unter Rühren anbraten, aus dem Wok nehmen. 2 Esslöffel Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, Karotten und Pilze dazugeben, unter Rühren 1 Minute braten. Spargel, Lauch, Champignons und Sprossen dazugeben, leicht salzen und unter Rühren 1 Minute braten. Gemüsebrühe und Sojasauce dazugießen, zugedeckt 3 Minuten dünsten. Speisestärke in 3 Esslöffel Wasser auflösen und unterrühren. Aufkochen lassen. Vom Feuer nehmen und das geröstete Sesamöl untermischen. Mit den Kräutern garnieren.

## Erbsen-Zwiebel-Spaghetti

Menge: 1 Portion

100 Gramm Spaghetti

50 Gramm Erbsen; tiefgefroren

1/2 Bund Lauchzwiebeln

1 Knoblauchzehe

25 Gramm Speck; geräuchert, durchwachsen

3 Esslöffel Schlagsahne

2 Esslöffel Parmesan; gerieben

Weißer Pfeffer

Nudeln im kochenden Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen. Erbsen etwa 5 Minuten vor der Garzeit zufügen.

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Speck in Streifen schneiden und in einem Topf auslassen. Lauchzwiebeln und Knoblauch zufügen, kurz mit aufrühren, Sahne einrühren.

Nudeln (und Erbsen) abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen anschließend in die Speck Sahne-Soße geben. Die Hälfte des Parmesan-Käses darüberstreuen. Alles locker miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti vor dem Verzehr mit dem restlichen Parmesan-Käse bestreuen.

## Heißer Apfelstrudel

mit Vanillesauce

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Mehl

1 Esslöffel Speiseöl

2 Esslöffel Mandeln, gemahlen

400 Gramm Äpfel

100 Gramm Marzipan (Rohmasse)

2 Teelöffel Orangen, abgeriebene Schale, unbehandelt

3 Teelöffel Mandeln, grob gehackt

2 Esslöffel Rosinen

2 Esslöffel Zucker

1 Prise Zimt

etwas Puderzucker

80 Milliliter Wasser, lauwarm

etwas Meersalz

Geben Sie das Mehl, 1 Prise Salz und das Speiseöl in eine Rührschüssel und rühren Sie nach und nach etwa 80 Milliliter lauwarmes Wasser unter, so das ein geschmeidiger Teig entsteht. Dann kneten Sie den Teig auf bemehlter Fläche einige Minuten kräftig durch, formen ihn zu einer Kugel und lassen diese etwa 30 Minuten ruhen.

Danach rollen Sie die Teigkugeln auf einem bemehlten Tuch hauchdünn aus und schneiden die Teigränder ab. Den Teig pinseln Sie bitte mit der Hälfte der Butter ein und bestreuen ihn dann mit den Mandeln. Anschließend schälen Sie die Äpfel, entkernen sie, schneiden sie in dünne Spalten, verteilen die Apfelspalten auf der unteren Teighälfte und lassen einen etwa 4 Zentimeter breiten Rand. Dann verteilen Sie die Rosinen, das kleingeschnittene Marzipan, die Mandeln und die Orangenschale darauf und bestreuen alles mit Zucker und Zimt. Den Teig schlagen Sie nun bitte seitlich über die Füllung und rollen ihn auf.

Danach legen Sie ihn mit der Nahtstelle nach unten auf ein gefettetes Blech und backen den Teig im Backofen (bei 180 Grad Celsius Oberhitze/Unterhitze oder bei 160 Grad Celsius Heißluft) etwa 45 Minuten.

Zum Schluss wird der Apfelstrudel mit Puderzucker bestäubt.

Dazu reichen wir eine Vanillesauce.

## Apfel-Kaiserschmarrn für Diabetiker

Menge: 2 Portionen

45 Gramm Butter flüssig 125 Gramm Mehl 250 Milliliter Milch 3 Eier (Größe M) getrennt 5 Milliliter Assugrin 1 Prise Salz 1 Apfel (Boskoop)

Das Mehl mit der Milch dem Assugrin und der flüssigen Butter verrühren. Nacheinander die Eigelb, das Salz und die Äpfel einrühren. Den steifen Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.

3,5 BE = ca. 230 Gramm 1 BE = 12 Gramm Fruchtzucker

In Butter vorsichtig ausbraten.

## Quark-Pfannkuchen mit Orangen-Scheiben

Menge: 4 Portionen

2 unbehandelte Orangen
225 Gramm Mehl
1 Paket Backpulver
150 Gramm Speisequark (20 % Fett)
2 Esslöffel Zucker
etwas Jodsalz
etwas Butterschmalz
etwas Puderzucker

Als Beigabe: etwas Holunderblüten-Sirup 1 Kugel Vanilleeis (pro Portion)

Schälen Sie Orangen so dick, dass die Haut mit entfernt wird, dann schneiden Sie die Orangen in Scheiben. Nun mischen Sie das Mehl mit dem Backpulver in einer Schüssel und verquirlen den Speisequark, die Eier, die Milch, den Zucker und etwas Salz in einer weiteren Schüssel. Die Quark-Masse ziehen Sie jetzt unter die Mehlmischung und verrühren alles kurz zu einem nicht zu glatten Teig.

Dann erhitzen Sie das Butterschmalz in einer Pfanne und gießen kleine Teig-Portionen (mit einem Durchmesser von 8-9 Zentimetern) in eine große Pfanne. Die Quark-Pfannkuchen braten Sie jetzt bei mittlerer Hitze von jeder Seite in etwa 3-4 Minuten goldbraun. Danach nehmen Sie sie aus der Pfanne, erhitzen erneut etwas Butterschmalz und backen die restlichen Pfannkuchen aus. Die fertigen Pfannkuchen können Sie im Backofen warm halten.

Nun nehmen Sie je einen Pfannkuchen, rollen ihn zusammen, bestreuen ihn mit Puderzucker und gratinieren den Pfannkuchen unter dem Grill. Dann geben Sie den Quark-Pfannkuchen mit den Orangen-Scheiben auf einen vorgewärmten Teller und reichen nach belieben Holunderbeeren-Sirup und eine Kugel Vanilleeis dazu.

#### **Unsere Tipps:**

Wenn die Pfannkuchen besonders locken werden sollen, dürfen Sie den Teig nicht zu lange ruhen lassen. Falls der Teig noch ein paar Klümpchen hat, ist das kein Problem, sie lösen sich beim Backen auf.

### Crème brulée

Menge: 6 Portionen

5 Eigelb (Größe M) 1 Vanillestange 60 Gramm Zucker 200 Milliliter Milch 400 Milliliter Sahne

- 1. Die Eigelb, den Zucker, die ausgekratzte Vanillestange, Milch und die Sahne miteinander verquirlen, in Portions-Förmchen im Wasserbad (5 Stunden im 100 Grad heißen Ofen) ganz langsam stocken, dann abkühlen lassen.
- 2. Vor dem Servieren mit braunem Rohrzucker bestreuen und unter dem Grill karamellisieren.

unbezahlteWerbung: 69

#### Crème au Caramel

Menge: 6 Portionen

100 Gramm brauner Zucker, 2 Esslöffel Cognac oder Weinbrand 1/2 Vanilleschote, 400 Milliliter Vollmilch, 100 Milliliter Sahne

- 4 Eier (Größe M), 100 Gramm Zucker
- 1. Kleine feuerfeste Soufflé- oder Timbale-Förmchen in heißes Wasser legen.
- Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Einen flachen Topf zwei Finger hoch mit Wasser füllen und in den Ofen stellen.
- 3. Den braunen Zucker mit 1 Esslöffel Cognac oder Weinbrand und 2 Esslöffel Wasser in einer Kasserole verrühren und goldbraun karamellisieren lassen.
- 4. Förmchen aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und die Hälfte des Karamells als dünne Schicht auf dem Böden verteilen.
- 5. Restlichen Karamel mit dem restlichen Cognach oder Weinbrand und 2 Esslöffel Wasser kurz durchkochen lassen.
- 6. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und mit der Milch und der Sahne erhitzen.
- 7. Eier und Zucker mit mit einem Handrührgerät auf mittlerer Stufe cremig, aber nicht schaumig rühren. Der Zucker muss sich vollständig auflösen.
- 8. Die Vanilleschote aus der Milch nehmen und das Mark hineinschaben. Die heiße Milch unter die Crème rühren.
- 9. Die Eiermilch durch ein feines Sieb vorsichtig in die Förmchen gießen. Nur etwa zu drei Vierteln füllen, da die Crème aufgeht (Ist bei mir zweimal nicht aufgegangen).
- 10. Die Förmchen in das Wasserbad stellen, mit Alufolie abdecken und in etwa 40 bis 45 Minuten stocken lassen
- 11. Anschließend im Kühlschrank mehrere Stunden erkalten lassen.
- 12. Den Rand mit einem spitzen Messer lösen, die Crème auf den Teller stürzen und mit der Karamel-Sauce umgießen.

unbezahlteWerbung: 70

### Köche-Nord.de Kochbücher

https://www.köche-nord.de/kochbuecher.html

### **BARTENDERS FRIEND**

Köche-Nord.de arbeitet gerade an den Barbüchern

## BARTENDERS FRIEND (Barkeepers Freund)

von dem Sie Teil 2 (A-C) sich schon downloaden können. Das Barbuch ist alphabetisch sortiert. Wenn wir damit fertig sind folgt noch ein Barbuch mit der Warenkunde der Barkeeper. Außerdem empfehlen wir schon mal unseren neuen Blog https://bartender2020.blogspot.com/

### BARTENDERS FRIEND Teil 2 (A-C, PDF)

https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=416

## BARTENDERS FRIEND Teil 3 (D-G, PDF)

https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=417

### BARTENDERS FRIEND Teil 4 (H-L, PDF)

https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=418

### BARTENDERS FRIEND Teil 5 (M-O, PDF)

https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=419

## BARTENDERS FRIEND Teil 6 (S-Z, PDF)

https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=420

### Mellendorfer Kochbuch (Gasthaus Stucke)

In diesen schweren Coronazeiten möchte Köche-Nord.de mit diesem Mellendorfer Kochbuch das Gasthaus Stucke in Mellendorf unterstützen und bietet Ihnen ein kostenloses Kochbuch einer kleinen Karte zum Download an!

https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=392

#### Index

Gefüllte Brezeln Seite 4
Schlemmer-Baguette à la Köche-Nord.de Seite 5
Gebackener Schafskäse in Folie Seite 6
Toast Caprese Seite 7
Gebratene Garnelen auf mediterrane Art Seite 8

Gebackene Äpfel mit Ziegenkäse Seite 9
Gurkenspaghetti-Salat mit Kürbiskernen Seite 10
Fischkraftbrühe Seite 11
Wildkraftbrühe Seite 13
Suppe Hausfrauenart Seite 15

Apfel-Ingwer-Suppe Seite 17
Marinierter Mozzarella mit Avocado Seite 19
Gemischter Salat mit Rinderfilet Seite 20
Tomaten-Raita Seite 21
Endivien-Fenchel-Salat mit Orangensauce Seite 22

Möhrenrohkost Seite 23 Spargel-Geflügel-Salat Seite 24 Aal aus der Provence Seite 25 Herzmuscheln Fischer-Art Seite 26 Grömitzer Hecht Seite 27

Bunter Matjessalat Seite 28
Catfish-Lauchrolle Seite 29
Drambuie-Forelle Seite 30
Hamburger Seite 31
Bacon Double Cheeseburger Seite 32

Whopper Seite 33
Grömitz Burger Seite 34
Big King Burger Seite 36
Santa Anita Seite 37
Rindfleischspieß nach Klabautermann-Art Seite 38

Gegrilltes Putenbrustfilet Seite 39 Gemüsespieße griechischer Art Seite 40 Agnello arrosto (Lammbraten) Seite 42 Flammkuchen Classic Seite 43 Spargel-Flammkuchen Seite 44

Flammkuchen mit Spargel und Garnelen Seite 45 Flammkuchen "Chorizo" nach Köche-Nord.de Seite 46 Flammkuchen "Currywurst" nach Köche-Nord.de Seite 47

#### Index

Flammkuchen Hawaii Art nach Köche-Nord.de Seite 48 Gebackene Rote Bete mit Nuss-Schmand Seite 49 Kichererbsenpuffer mit Möhrensalat Seite 51 Gratinierte Gemüsekartoffeln Seite 53 Gebratene Champignons oder Steinpilze Seite 54

Chili sin Carne Seite 55
Gebratenes Gemüse Seite 56
Kräuterquark mit Pellkartoffeln Seite 58
Gestovte Kartoffeln Seite 59
Sahne-Kartoffeln Seite 60

Auberginen-Oliven-Spaghetti mit Knoblauch Seite 61 Carbonara della Casa Seite 62 Pasta mit Herzmuscheln Frutti di Mare Seite 63 Chow-Mein gebratene Nudeln mit Sprossen Seite 64 Erbsen-Zwiebel-Spaghetti Seite 65

Heißer Apfelstrudel Seite 66
Apfel-Kaiserschmarrn für Diabetiker Seite 67
Quark-Pfannkuchen mit Orangen-Scheiben Seite 68
Crème brulée Seite 69
Crème au Caramel Seite 70

# Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg

Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern

Gerichte aus Niedersachsen

Kochrezepte aus Schleswig-Holstein

Spezialitäten aus Bremen

Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich

Beilagen Rezepte

**Brot Rezepte** 

Chinesische Rezepte

Desserts, Nachspeisen

Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe

Exotisches

Flammkuchen

Fischgerichte Fleischgerichte

Fleischlos glücklich (Christen kochen sich

vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte

Alkoholfreie Getränke

Alkoholische Getränke

Gewürze

Grundlagen, Informationen von

den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)

Kartoffel-, Gemüsegerichte

Kamelle

Kuchen, Gebäck, Pralinen

Käsegerichte

Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln

Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)

Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum

Hannover)

Menüs

Pasteten, Terrinen

Pilzrezepte

Reisgerichte

www.köche-nord.de

Koch.Mellendorf/

Salate

Saucen, Marinaden

Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)

Sonstiges

Spanische Rezepte

Syrische Rezepte

Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de

Vegetarisches

Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte

Die geheimen Burger King-Rezepte

Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte) Kochen mit Hartz IV

Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html



