



WEDEMARK KOCHBUCH
Rezepte von [Köche-Nord.de](https://koeche-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 lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Mit unserem kostenlosen Wedemark Kochbuch möchten wir einmal versuchen für unsere schöne Region Werbung zu machen und den Einwohnern der Wedemark die Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz (Die [Tierschutzpartei.de](https://tierschutzpartei.de)) schmackhaft zu machen. Vielleicht haben wir ja Glück und Sie machen Ihre Kreuze bei der nächsten Bundestagswahl bei uns und geben der TSP eine Chance sich zu beweisen!

Der Webmaster Marcus Petersen-Clausen ernährt sich mit wenigen Ausnahmen zwar vegan, dennoch bin ich nicht so arrogant, schaue Ihnen auf den Teller und mische mich negativ in Ihre Ernährung ein (auch wenn meine favorisierte Partei Ihnen eine rein pflanzliche Ernährung empfiehlt). In diesem Kochbuch finden Sie deshalb nicht nur vegane und vegetarische Gerichte, nein, es ist für jeden etwas dabei!

Auch möchte der Webmaster für die von Corona gebeutelten Gastronomen Werbung machen, weshalb ich unter anderem einen Link zu den Restaurants in der Wedemark in diesem Kochbuch verlinkt habe. Bekanntlich haben einige Einwohner aus der Region, die mich nach der Veröffentlichung angesprochen haben, es mir übel genommen, dass ich in meinem kostenlosen Mellendorfer Kochbuch (<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=392>) nur Werbung für das Gasthaus Stucke gemacht habe. Diesmal sind alle Gastronomen mit dabei und ich hoffe ich habe meinen Fehler damit wieder gut gemacht.

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

Inhalt:

Löffelweise delikates und feines zu Beginn
Vegetarische und vegane Gerichte
Hauptgang
Dessert



Löffelweise delikater und feiner Beginn

Scharfe Kohlrabisuppe mit Creme Fraiche

Menge: 1 Portion

1	Kohlrabi
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Teelöffel	Olivenöl
1 Tasse	Gemüsebrühe
200 Milliliter	Milch, fettarm
1 Teelöffel	Frischkäse, fettarm
1 Esslöffel gestrichen	Kräuter
etwas	Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas	Chilipulver
etwas	Creme Fraiche
etwas	Speiseöl
eventuell etwas	Maggi

Schälen Sie den Kohlrabi und schneiden Sie ihn zu Würfeln. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in feine Würfel. Die Zwiebel und den Knoblauch braten Sie danach in einem Topf in heißem Speiseöl an, geben den Kohlrabi hinzu und lassen ihn leicht anbraten. Danach löschen Sie das Ganze mit der Gemüsebrühe und der Milch ab und lassen es etwa 10 Minuten köcheln, bis der Kohlrabi gar ist. Anschließend fügen Sie den Frischkäse hinzu und schmecken die Suppe mit Kräutern, Gewürzen und Creme Fraiche ab (eventuell können Sie noch etwas Maggi zugeben, würden wir aber nicht machen).

Löffelweise delikater und feiner zu Beginn

Curry-Mercimek
Curry-Linsensuppe

Menge: 2 Portionen

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
20 Gramm	Ingwer
300 Gramm	Möhren
1 Esslöffel	Butter
100 Gramm	Linsen, rote
1 Teelöffel	Tomatenmark
1 Teelöffel	Currypulver, mildes
½ Teelöffel	Kreuzkümmel, gemahlener
1 Liter	Geflügelbrühe, oder Gemüsebrühe
3 Stiele	Koriandergrün
150 Gramm	Sahnejoghurt, griechischer
1 Teelöffel	Harissa, oder 2 Teelöffel
3 Esslöffel	Pistazien, gesalzene
1	Limette
etwas	Tafelsalz

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit dem Ingwer in Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz kalt ab (damit die ganze Schale abgeht) und schneiden sie in Würfel. Danach zerlassen Sie die Butter in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel, den Knoblauch und den Ingwer darin bei mittlerer Hitzezufuhr bis die Zwiebel glasig ist. Anschließend geben Sie die Möhren dazu und dünsten sie etwa 2 Minuten mit. Nun geben Sie die Linsen hinzu und dünsten sie auch kurz mit. Danach fügen Sie das Tomatenmark, den Curry und den Kreuzkümmel hinzu und rösten die Zutaten unter Rühren kurz mit. Abgelöscht werden die Zutaten jetzt mit der Brühe, danach lassen Sie alles bitte aufkochen und lassen es mit einem Deckel zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen.

Während der Kochzeit zupfen Sie bitte die Blätter des Koriandergrüns ab und hacken sie klein. Außerdem verrühren Sie den Joghurt in einer Schüssel mit dem Harissa und hacken die Pistazien klein. Danach pürieren Sie die Suppe mit dem Pürierstab fein und würzen sie mit Tafelsalz und einigen Spritzern Limettensaft.

Serviert wird die Suppe mit Koriander, Harissa-Joghurt und den Pistazien.

Löffelweise delikater und feiner zu Beginn

Kokos-Spinatsuppe mit Kartoffeln

Menge: 4 Portionen

800 Gramm	Kartoffeln, festkochend
1 große	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Esslöffel	Olivenöl
1 ½	Zitronen, Schale und Saft
1 Liter	Gemüsebrühe
350 Gramm	Blattspinat, Tiefkühlware
2 Dosen	Kokosmilch
3 Teelöffel, gehäuft	Currypaste, rote
etwas	Tafelsalz
etwas	Currypulver
wenig	Chilipulver

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kalt ab und schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Würfel. Dann spülen Sie die Zitronen heiß ab, trocken sie kurz ab und reiben die Schale fein ab. Den Saft der Zitrone pressen Sie danach bitte aus.

Dann ziehen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen ab, schneiden beide Zutaten in feine Würfel und braten sie in einem Topf in etwas heißem Olivenöl an. Danach geben Sie die Zitronenschale dazu und schwitzen alles weiter an. Anschließend geben Sie die Kartoffeln dazu und verrühren alles miteinander. Aufgegossen werden die Zutaten jetzt mit heißer Gemüsebrühe, danach lassen Sie die Suppe bitte etwa 10 Minuten kochen.

Nach der Kochzeit geben Sie den Blattspinat gefroren in die Suppe und gießen wenn sich die Würfel (des Spinates) gelöst haben, die Kokosmilch dazu. Nun lassen Sie die Suppe nochmal aufkochen und fügen den Zitronensaft sowie die rote Currypaste hinzu. Gewürzt wird die Suppe jetzt mit Tafelsalz, Curry und ein wenig Chilipulver. Dann lassen Sie das Gericht weitere 5 Minuten kochen und schmecken es danach nochmal ab.

Unser Tipp:

Wir schneiden immer mit einer sauberen Küchenschere den Spinat noch etwas kürzer, indem wir ihn mit dem Kochlöffel hochheben. So ist er löffel- und mundgerechter.

Löffelweise delikater und feiner zu Beginn

Tavuk Corbasi
Hähnchensuppe

Menge: 4 Portionen

½	Hähnchen
¼ Stange	Lauch/Porree
2	Möhren
2	Kartoffeln, festkochend
etwas	Tafelsalz
1 Liter	Wasser

Spülen Sie das Hähnchen kalt ab und tupfen Sie es kurz trocken. Dann bringen Sie es in einem Topf mit mindestens 2 Liter leicht gesalzenem Wasser bedeckt zum Kochen und kochen es so lange, bis das Fleisch sich leicht vom Knochen lösen lässt.

Während das Huhn kocht, haben Sie genug Zeit, das Gemüse zu schälen, kalt abzuspülen und es klein zu schneiden.

Wenn das Huhn gar ist, nehmen Sie es bitte aus der Brühe, ziehen die Haut ab, lösen das Fleisch von den Knochen und schneiden es klein. Anschließend geben Sie das Fleisch mit dem Gemüse wieder in die Brühe, salzen die Suppe mit Tafelsalz und kochen das Gericht noch so lange, bis die Kartoffeln gar sind.

Vor dem Servieren sollten Sie die Suppe nochmal mit Tafelsalz abschmecken.

Löffelweise delikat und feines zu Beginn

Champignons gefüllt mit Schnecken und Kräuterbutter

Menge: 4 Portionen

24	Champignons
3	Knoblauchzehen
80 Gramm	Butter, weiche
3 Esslöffel	Petersilie, gehackte
2 Esslöffel	Zitronensaft
24	Schnecken, aus der Dose
1	Möhre
1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Esslöffel	Butter
nach eigenem Belieben	Tafelsalz und Pfeffer, schwarzen

Putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und nehmen Sie die Stiele heraus.

Für die Kräuterbutter ziehen Sie 2 Knoblauchzehen ab, zerdrücken sie und verrühren sie mit der weichen Butter, der abgespülten und trocken geschüttelten Petersilie, dem Zitronensaft, etwas Tafelsalz und Pfeffer.

Dann lassen Sie die Schnecken in einem Topf im eignen Sud etwa 5 Minuten bei schwacher Hitzezufuhr köcheln. Zum Abtropfen geben Sie die Schnecken bitte in ein Sieb.

Danach schälen Sie die Möhre und spülen sie kurz kalt ab. Anschließend putzen Sie die Frühlingszwiebel ebenfalls, spülen sie auch kalt ab und schütteln sie kurz trocken. Danach ziehen Sie die letzte Knoblauchzehe ab und hacken das Gemüse nun fein.

Jetzt zerlassen Sie 1 Esslöffel Butter in einem Topf und dünsten das Gemüse darin so lange bis es ganz trocken ist.

Die Champignons geben Sie danach mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform. Dann geben Sie in jeden Champignon etwas vom Gemüse, setzen darauf jeweils 1 Schnecke, bedecken sie mit etwas von der Kräuterbutter und schieben die Form dann in den vorgeheizten Ofen. Gebacken wird das Gericht jetzt bei 200 Grad (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten. Dann richten Sie jeweils 6 Champignons auf einem Teller an und servieren dazu zum Schluss ein frisches Baguette.

Unser Tipp:

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

Löffelweise delikater und feiner zu Beginn

Grüner Salat der Saison
mit frischen Gnocchi und geräucherten Forellenfilets

Menge: 2 Portionen

400 Gramm	Gnocchi
1	Forelle, geräuchert
200 Gramm	Salat, grüner, zum Beispiel Feldsalat
1 kleine	Zwiebel, rot
4 Esslöffel	Olivenöl
2 Esslöffel	Balsamico
½ Bund	Schnittlauch
etwas	Tafelsalz
etwas	Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie den Salat kalt ab (nicht zu grob anfassen, sonst bekommt der Salat Druckstellen und wird schnell schlecht) und lassen Sie ihn in einem Sieb abtropfen. Dann enthäuten Sie die Forellenfilets und schneiden sie in gleichmäßige Streifen. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in feine Würfel und rühren aus den Zutaten mit Olivenöl, Essig, Schnittlauch und den Gewürzen ein Dressing. Nun braten Sie die Gnocchi in einer Pfanne mit etwas heißem Olivenöl goldbraun.

Anschließend marinieren Sie den Salat mit dem Dressing und richten ihn auf den Tellern an. Zum Schluss richten Sie die warmen Gnocchi und Forellenfilets um den Salat an und servieren das Gericht.



Löffelweise delikater und feiner zu Beginn

Bunter Salat
mit Schafskäse

Menge: 4 Portionen

750 Gramm	Tomaten
1	Salatgurke
1	Paprika, rote
1	Paprika, gelbe
1 Bund	Frühlingszwiebeln
250 Gramm	Schafskäse, griechischer, frischer (alternativ auch abgepackt, z.B. Patros)
etwas	Olivenöl, extra vergine
etwas	Tafelsalz
etwas	Pfeffer, bunter

Spülen Sie die Frühlingszwiebeln kalt ab (bis zum hellgrünen Teil), schütteln Sie sie kurz trocken, schneiden Sie sie klein und geben Sie die Frühlingszwiebeln in eine Salatschüssel. Dann spülen Sie die Tomaten kalt ab, vierteln sie, entfernen den Strunk mit einem kleinem Küchenmesser und geben die Tomaten dann dazu. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen den Strunk, die Kerne und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich kalt aus. Danach schneiden Sie die Schoten in kleine Stücke und geben sie ebenfalls dazu. Die Salatgurke schälen Sie bitte, schneiden sie in Scheiben (die Scheiben können Sie ruhig etwas dicker schneiden, damit die Gurke nicht so schnell matschig wird) und geben sie auch in die Schüssel.

Jetzt würzen Sie das Ganze nach belieben mit Tafelsalz, Pfeffer und geben beliebig viel Olivenöl dazu. Dann rühren Sie alles um und schmecken die Zutaten danach nochmal mit den Gewürzen ab. Zum Schluss schneiden Sie den Schafskäse in Stücke, geben ihn ebenso dazu und rühren erneut alles noch einmal um.

Unser Tipp:

Als Beilage zu diesem Salat reichen wir immer ein Fladenbrot oder Sesamringe.

Löffelweise delikater und feiner zu Beginn

Hausgemachtes Puten-Sauerfleisch

Menge: 2 Portionen

250 Gramm	Putenbrustfilets
4 Blatt	Gelatine
300 Milliliter	Geflügelbrühe (Instant)
1	Möhre
2	Frühlingszwiebeln
1 Handvoll	Erbsen
3 Esslöffel	Weißweinessig
etwas	Tafelsalz
etwas	Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Esslöffel	Kräuter, gehackte

Spülen Sie das Putenbrustfilet kalt ab, tupfen Sie es kurz trocken und salzen Sie es. Dann schälen Sie die Möhre, spülen sie kurz kalt ab und schneiden sie in Scheiben. Danach kochen Sie das Fleisch und die Möhrenscheiben in der Geflügelbrühe auf und lassen die Zutaten etwa 15 Minuten köcheln. Nebenbei weichen Sie die Gelatine in kaltem Wasser ein. Dann nehmen Sie das Fleisch mit einer Schaumkelle aus der Brühe und lassen es auf einem Teller etwas abkühlen.

Danach geben Sie die Erbsen und die abgewaschenen und trocken geschüttelten sowie in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln in die Brühe. Abgeschmeckt wird die Brühe mit Tafelsalz und Pfeffer sowie Essig. Dann lösen Sie die Gelatine in der Flüssigkeit auf.

Anschließend schneiden Sie die Putenbrust in Scheiben. Dann geben Sie auf einen tiefen Teller etwas von dem Sud, verteilen die Putenbrustscheiben sowie das Gemüse darauf, geben den restlichen Sud darüber und bestreuen die Zutaten mit den Kräutern. Allerdings müssen Sie das Fleisch fest werden lassen!

Unser Tipp:

Als Beilage können Sie Bratkartoffeln servieren.

Vegetarische und vegane Gerichte

Vegane Tomaten-Quiche

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

330 Gramm Vollkornweizenmehl
150 Gramm Margarine, vegane
80 Milliliter Wasser, ½ Teelöffel Meersalz

Für die Füllung:

400 Gramm Seidentofu
400 Gramm Cherrytomaten
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Speisestärke
1 Teelöffel Meersalz
1 Teelöffel Kurkuma
1 Prise Muskat, frisch gerieben
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Thymian, frisch
1 Teelöffel Oregano, frisch
1 Esslöffel Schnittlauch, frisch
3 Esslöffel Basilikum, frisch

Verarbeiten Sie für den Quiche-Teig alle Teigzutaten zu einem glatten Teig und lassen Sie ihn mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Dann spülen Sie für die Füllung die Tomaten kalt ab, trocknen sie gut ab, halbieren sie, entfernen den Strunk und stellen die Tomaten beiseite. Den Seidentofu pürieren Sie nun mit dem Olivenöl, der Speisestärke dem Tafelsalz und den Gewürzen zu einer cremigen Masse. Danach spülen Sie die frischen Kräuter kalt ab, schütteln sie kurz trocken, hacken sie fein und rühren sie in die Füllung.

Jetzt rollen Sie den Teig auf einem großem Stück Backpapier auf Größe einer Quiche-Form mit Rand aus und lassen ihn mit dem Backpapier in die Quiche-Form gleiten. Anschließend drücken Sie den Teig in der Form an und drücken den Rand ebenfalls fest an. Vorgebacken wird die Quiche nun bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) 10 Minuten. Danach verteilen Sie die Füllung auf dem Teig und belegen die Füllung mit den halbierten Tomaten mit der Hautseite nach unten (so weicht das Wasser der Tomaten die Quiche nicht auf).

Die Quiche backen Sie dann bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) für weitere 20 Minuten, reduzieren danach die Temperatur auf 175 Grad Celsius und backen die Quiche weitere 15 Minuten fertig.

Die Quiche lassen Sie bitte vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen und servieren sie dann. Als Beilage empfehlen wir Ihnen ein kleinen bunten Salat.

unbezahlte Werbung:

Vegetarische und vegane Gerichte

Veganes Chili

ohne Kidneybohnen, ohne Fleisch, low carb

Menge: 4 Portionen

2 Tassen	Linsen, rote
nach eigenem Belieben	Gemüsebrühe, instant, vegan
1 Dose	Mais
3	Paprika, rote oder bunte, gewürfelt
nach eigenem Belieben	Bohnen, grüne, frisch oder Tiefkühlware
eventuell 1 Teelöffel	Bohnenkraut
1 große	Zwiebel
2 große	Knoblauchzehen
etwas	Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas	Cayennepfeffer
etws	Paprikapulver
etwas	Chilipulver aus der Mühle
etwas	Meersalz
2 Esslöffel	Mandelmus
etwas	Speiseöl
2 Dosen	Tomaten, gehackte
eventuell	Gewürzmischung, mexikanische

Kochen Sie die roten Linsen in einem Topf mit 4 Tassen Gemüsebrühe (etwa 10 Minuten). Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in kleine Würfel und braten sie in einem anderem großen Topf mit etwas heißem Speiseöl an. Dann geben Sie die geputzten Paprikawürfel sowie die grünen Bohnen mit dem Bohnenkraut dazu.

Danach fügen Sie die geschälten Tomaten hinzu und würzen die Zutaten, vor allem mit genug Gemüsebrühenpulver. Jetzt ziehen Sie den Knoblauch ab und pressen ihn mit einer Knoblauchpresse in den Topf (wenn Sie keine Knoblauchpresse haben können Sie ihn mit einem Küchenmesser in Würfel schneiden und ihn mit dem Messer und etwas Salz zerreiben). Anschließend geben Sie den Mais in ein Sieb, spülen ihn kurz kalt ab, lassen ihn abtropfen und geben ihn erst am Schluss mit den roten Linsen dazu. Sie sind ja schon gekocht und das Wasser müsste ganz verkocht sein. Zum Abschluss ergänzen Sie das Chili noch mit 1-2 Esslöffel Mandelmus (so wird es cremiger und Sie brauchen keinen Schmand).

Dieses Gericht schmeckt sensationell und ist gesund. Es ist ohne Fleisch, ohne Milchprodukte und low carb.

Vegetarische und vegane Gerichte

Vegane Auberginen-Röllchen

Menge: 4 Portionen

1 große	Aubergine oder 2 kleine
3 große	Zwiebeln oder 4
2	Knoblauchzehen
12	Tomaten, getrocknete in Öl
12	Oliven
200 Gramm	Tomatenmark
nach eigenem Belieben	Tafelsalz
nach eigenem Belieben	Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel	Olivenöl
1 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Oregano
1 Zweig	Thymian
etwas	Kräuter der Provence, wenn man keine Kräuterzweige hat

Spülen Sie die Auberginen kalt ab und schneiden Sie sie in dünne Scheiben. Dann braten Sie die Auberginen mit etwas Olivenöl von beiden Seiten an. Während die Auberginen auf der einen Seite braten, würzen Sie die andere Seite bitte mit Tafelsalz, Pfeffer und Knoblauchpfeffer. Außerdem geben Sie nun bitte die frischen Kräuter dazu. Danach wenden Sie die Auberginen und würzen sie von der anderen Seite.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Scheiben und schneiden den abgezogenen Knoblauch klein. Die Zwiebeln geben Sie jetzt mit in die heiße Pfanne und legen sie am besten an den Rand. Wenn die Auberginen fertig gebraten sind, legen Sie sie zum abkühlen auf einen Teller. Jetzt verteilen Sie die Zwiebeln in der Pfanne und geben das Tomatenmark dazu (das Sie etwas tomatisieren (anbraten)) lassen. Dann geben Sie den frischen Oregano in die Pfanne und schmecken die Zutaten gegebenenfalls mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Anschließend bestreichen Sie die Auberginen mit der Zwiebelmasse, geben die getrockneten Tomaten dazu und rollen alles wie eine Roulade auf. Schließlich stellen Sie das Ganze mit einem Holzspieß und einer Olive fertig und garnieren das Gericht noch mit etwas abgespülter, abgeschüttelter und gehackter Petersilie oder Rucola.

Alternativ zu der von uns verwendeten Grillpfanne, können Sie auch die Auberginen im Backofen zubereiten. Dafür geben Sie etwas Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin und Thymian auf das Backblech, legen dann die Auberginen darauf und garen sie bei 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im Backofen. Auch hier drehen Sie am besten die Auberginen einmal und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Vegetarische und vegane Gerichte

Vegetarischer Hot Dog

Menge: 4 Portionen

4	Laugenstangen, mit Kernen
4	Möhren, in der Länge der Laugenstangen
8 Esslöffel	Blattsalat, bunte Mischung
200 Gramm	Sauerkraut, mild
½	Paprika, gelb oder orange
2 Esslöffel	Remoulade
5 Teelöffel	Röstzwiebeln (Fertigprodukt)
4 Esslöffel	Aprikosenkonfitüre
1 Teelöffel	Senf, süßer
1 Teelöffel	Senf, mittelscharfer
2 Teelöffel	Weißweinessig
½ Teelöffel	Rosmarinnadeln, gehackt
2 Teelöffel	Butter

Schneiden Sie die Laugenstangen durch und bestreichen Sie jede Hälfte mit der Butter.

Dann erhitzen Sie die Aprikosenkonfitüre in einem kleinen Topf und geben die Senfsorten, den Essig und die Rosmarinnadeln dazu. Danach verrühren Sie alles gut, lassen es etwas ziehen und geben es über den bunten Blattsalat.

Nun schälen Sie die Möhren und kochen sie in leichtem Salzwasser mit einer Prise Zucker in einem Topf etwa 8 Minuten.

Anschließend vermischen Sie das Sauerkraut mit den Paprikawürfeln und der Remoulade.

Anrichten:

Beim Anrichten verteilen Sie den Blattsalat auf der unteren Laugenstangenhälfte und legen darauf eine Möhre. Dann bedecken Sie diese mit dem Sauerkraut-Paprika-Salat und bestreuen alles mit den Röstzwiebeln bestreuen. Zum Schluss legen Sie die obere Hälfte der Laugenstange auf den Burger und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wir empfehlen auch anstelle von Sauerkrautsalat ein Weißkohl- oder Spitzkohlsalat.

Vegetarische und vegane Gerichte

Vegetarische Tortellini-Pfanne

Menge: 3 Portionen

1 Paket	Tortellini, vegetarisch gefüllt
1	Lauch/Porree
200 Gramm	Champignons, braune, geviertelt
2	Knoblauchzehen, gehackt
½	Brokkoli, davon die Röschen
2 Handvoll	Bohnen, grüne, halbiert
1/2 Esslöffel	Bohnenkraut
10	Cocktailtomaten, halbiert
etwas	Parmesan, frisch gerieben oder vegetarischer Hartkäse
etwas	Tafelsalz
etwas	Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas	Chilipulver
200 Milliliter	Sahneersatz (Pflanzensahne)
etwas	Speisestärke zum Andicken
1 Esslöffel, gestrichen	Gemüsebrühe, instant
etwas	Butter

Kochen Sie die Tortellini in Salzwasser al dente, gießen Sie sie durch ein Sieb ab und stellen Sie die Tortellini beiseite. Dann kochen Sie die Bohnen in Salzwasser mit dem Bohnenkraut etwa 8 Minuten. Danach geben Sie die Brokkoliröschen für weitere 3-4 Minuten dazu, gießen das Gemüse ab und schrecken das Gemüse mit kaltem Wasser ab (damit es nicht weiter gart). Anschließend stellen Sie auch das Gemüse beiseite.

Nun zerlassen Sie die Butter in einer Pfanne und schwitzen den geputzten Porree, die Pilze und den Knoblauch darin an. Gewürzt werden die Zutaten mit Tafelsalz, Pfeffer, Chili und etwas Gemüsebrühenpulver. Danach löschen Sie sie mit dem Sahneersatz ab, geben die Tortellini dazu, mischen die Bohnen und die Brokkoliröschen unter und lassen die Zutaten heiß werden. Bei Bedarf können Sie das Ganze mit etwas Speisestärke andicken. Die halbierten Cherrytomaten heben Sie jetzt bitte unter.

Zum Schluss schmecken Sie das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer ab und servieren es bestreut mit frisch geriebenem Parmesan.

Vegetarische und vegane Gerichte

Vegetarische Bolognese

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Wasser, heißes
100 Gramm Sojagranulat
1 Esslöffel Tomatenmark
1 ½ Esslöffel Gemüsebrühe
2 Esslöffel Sojasauce
2 mittel-große Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
300 Milliliter Tomaten, passierte
200 Milliliter Wasser
1 Teelöffel Basilikum, getrocknetes
etwas Thymian, getrockneter
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Cayennepfeffer

Rühren Sie in das gut heiße Wasser den Tomatenmark, die Gemüsebrühe und die Sojasauce, geben Sie danach das Sojagranulat dazu rühren Sie alles um und lassen Sie die Zutaten quellen.

In der Zwischenzeit ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie klein und braten sie mit etwas heißem Olivenöl in einer beschichteten Pfanne goldgelb. Dann stellen Sie die Zwiebeln zur Seite. Danach geben Sie das Sojagemisch in die Pfanne und pressen die abgezogenen Knoblauchzehen darauf. Anschließend braten Sie das Ganze leicht an und vermischen es dann mit den Zwiebeln. Abgelöscht werden die Zutaten mit den passierten Tomaten und dem Wasser. Danach geben Sie die Gewürze dazu und schmecken das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Zum Schluss lassen Sie alles noch etwa 15 Minuten leicht köcheln und servieren es dann auf vorgewärmten Tellern Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Diese Vegetarische Bolognese schmeckt hervorragend zu Nudeln, Reis, Kartoffeln und Gemüse.

Hauptgang

Fisch

Heilbuttschnitte

mit Kroepoekpanade in Krustentiersauce an gebratenem Spargel

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Fischfilets, schwarzer Heilbutt
100 Gramm Nordseekrabben
30 Gramm Chips (Krabbenchips - Kroepoek)
500 Gramm Spargel, weiß
etwas Butter
etwas Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Prise Zucker
1 Esslöffel Petersilie, fein gehackt

Für die Sauce:

500 Milliliter Fond (Krustentierfond aus Garnelenschalen)
4 Zentiliter Whiskey (Bourbon)
8 Zentiliter Wermut, trocken (Noilly Prat)
1 Spritzer Zitronensaft
1 Esslöffel Butter, eiskalte Stückchen
100 Milliliter Sahne, süß
1 Prise Zucker
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Den Saucenfond haben wir aus gesammelten und eingefrorenen Garnelenschalen und Garnelenköpfen gekocht, denn Hummerkarkassen stehen meistens eher selten zur Verfügung. Aber auch aus diesen Zutaten lässt sich eine sehr geschmackvolle Basis herstellen. Wenn Sie sich die Arbeit nicht machen wollen, können Sie auf fertige Fonds aus dem Kaufhaus zurückgreifen, müssen aber damit seine Geschmackserwartung etwas zurückschrauben.

Für die Sauce bringen Sie den Fond zum Kochen und kochen ihn auf etwa die Hälfte ein. Dann geben Sie den Whiskey und den Wermut dazu, reduzieren alles nochmals etwas ein und schmecken es mit dem Zitronensaft, dem Zucker, dem Tafelsalz und etwas Pfeffer ab. Danach rühren Sie die Butter ein und schmelzen sie. Kurz vor dem Servieren gießen Sie bitte die Sahne dazu, erhitzen sie (aber nicht kochen lassen) und schäumen die Sauce mit dem Mixer auf (durch das Aufschäumen bekommt die Sauce mehr Volumen bei vollem Geschmack. Es wird weniger Saucenflüssigkeit benötigt und dadurch Kalorien gespart. Auch wird sie bei diesem Verfahren und den angegebenen Mengen für etwa 6 Personen reichen).

Fortsetzung: Heilbuttschnitte

mit Kroepoekpanade in Krustentiersauce an gebratenem Spargel

Anschließend schälen Sie den Spargel, schneiden die holzigen Enden ab, halbieren den Spargel längs und braten ihn in einem Gemisch von je 1 Esslöffel Butter und Olivenöl bei höchstens mittlerer Temperatur. Bitte wenden Sie den Spargel öfter, bestreuen Sie ihn mit etwas Zucker und würzen Sie die leicht bissfesten Stangen mit Tafelsalz und Pfeffer. Das dauert etwa 20 Minuten.

Für die Fischpanade zerdrücken Sie die Krabbenchips grob, pürieren sie in einem Mixer fein und drücken die Filets mit der Hautseite dort hinein. Dann erhitzen Sie je 1 Esslöffel Butter und Olivenöl in einer Pfanne, braten den Fisch auf der panierten Seite etwa eine Minute bei großer Hitzezufuhr scharf an und stellen dann die Hitzezufuhr auf die Hälfte zurück. Sobald die Filets halb durchgegart sind, Sie erkennen es an den Seiten, salzen Sie den Fisch mit etwas etwas Tafelsalz, wenden ihn und lassen ihn auf ausgestellter Platte gar ziehen.

Zum Anrichten geben Sie den Spargel auf die vorgewärmten Teller, platzieren den Fisch daneben und umgießen ihn mit der Sauce. Zum Schluss streuen Sie die Krabben und die abgespülte und trocken geschüttelte Petersilie darüber.

Als Beilage servieren wir oft einen Kartoffelpüree von Pellkartoffeln, vermischt mit einem Teil der Butter-Olivenöl-Spargelflüssigkeit aus der Pfanne, grobem Meersalz und Petersilie.

Bild: Forst Rudshorn (von: Svenja Schmidt)



Hauptgang

Fisch

Gebratener Kabeljau und Paprika-Fenchel-Gemüse an Reis
mit einfacher Zitronensauce

Menge: 2 Portionen

4 Kabeljaufilets oder anderen weißen Fisch
2 mittelgroße Paprika, rote, geputzt, in daumengroße Stücke geschnitten
1 mittelgroßer Fenchel, geputzt, in etwa 5 Millimeter dicke Streifen geschnitten
½ Tasse Reis (z. B. Wildreis)
etwas Salzwasser
1 Zitrone
1 Teelöffel Mehl
etwas Speiseöl, Olivenöl oder Butter
1 Schuss Sahne, süß
300 Milliliter Gemüsebrühe, eventuell mehr
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Muskat
etwas Oregano, getrocknet

Spülen Sie die Zitrone heiß ab, reiben Sie sie kurz trocken und pressen Sie den Saft aus. Dann beträufeln Sie die Fischfilets mit etwas Zitrone und würzen ihn mit Tafelsalz und Pfeffer. Den Reis kochen Sie bitte in der doppelten Menge Salzwasser auf und lassen ihn dann auf geringster Stufe ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Dabei müssen Sie bitte ab und zu umrühren, damit der Reis nicht ansetzt. Natürlich können Sie auch Reis aus dem Kochbeutel nehmen.

Nun braten Sie die Fischfilets in etwas heißem Speiseöl, gerne Olivenöl, an. Etwa 3-4 Minuten von jeder Seite dürften reichen. Bitte wenden Sie den Fisch nur einmal, damit die Filets nicht zerfallen.

Während des Bratens stellen Sie aus Fett beziehungsweise Butter und Mehl in einem weiterem kleinen Topf eine Mehlschwitze her und löschen sie mit Sahne ab. Wenn Sie Angst vor Klümpchen haben, erhitzen Sie erst das Fett und rühren dann das Mehl in etwas kalter Sahne an. Das Ganze gießen Sie dann bitte unter Rühren mit Schwung in das heiße Fett ein (damit es nicht spritzt und nicht doch noch klumpt, also nicht zu langsam gießen).

Wenn eine cremige Masse entstanden ist, fügen Sie bitte so viel Gemüsebrühe hinzu und verrühren alles mit dem Schneebesen, bis die gewünschte Soßenmenge oder die richtige Konsistenz erreicht ist. Nun lassen Sie die Sauce etwa 5 Minuten auf kleiner Stufe köcheln, damit der Mehlgeschmack nicht mehr hervortritt.

Fortsetzung: Gebratener Kabeljau und Paprika-Fenchel-Gemüse an Reis mit einfacher Zitronensauce

Die fertigen Fischfilets beträufeln Sie jetzt erneut mit etwas Zitrone und stellen sie warm oder schieben sie, falls die Pfanne groß genug ist, an deren Rand. Dann schwitzen Sie den Fenchel und die geputzte Paprika (in Würfeln) in der Mitte der Pfanne an. Normalerweise reicht das "zitronige" Fett des gebratenen Fisches zum Dünsten, welches dem Gemüse noch mal eine gute Würze verleiht. Die Paprika sollte am Ende noch knackig rot sein, der Fenchel leicht glasig und an den Kanten etwas gebräunt, aber nicht wabbelig weich.

Während das Gemüse zieht, geben Sie bitte den restlichen Zitronensaft in die Soße, kochen sie kurz auf und schmecken die Sauce mit Tafelsalz, Pfeffer sowie Muskat ab.

Vor dem Anrichten streuen Sie über das Gemüse und den Fisch etwas Oregano, das gibt dem Ganzen noch eine feine Note.

Bild: Negenborn (Marina Path)



Hauptgang

Fisch

Gefüllte Dorade

Menge: 4 Portionen

4	Fische (Doraden), küchenfertig
125 Gramm	Tomaten, getrocknet, 1 Bund Thymian
1 Handvoll	Basilikum, etwa, 10 Zehen Knoblauch
1	Zitrone, unbehandelt, Schale und Saft davon
500 Gramm	Tomaten
1 Bund	Lauchzwiebeln
300 Gramm	Zucchini
100 Gramm	Oliven, schwarze
200 Milliliter	Wein, weiß
3 Esslöffel	Olivenöl
etwas	Tafelsalz
etwas	Pfeffer, frisch aus der Mühle

Heizen Sie den Backofen auf 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze, Gasherd auf Stufe 4 oder 5) vor.

Dann spülen Sie die Doraden kalt ab und tupfen sie kurz trocken. Die getrocknete Tomaten schneiden Sie bitte in feine Würfel und stellen davon drei Teelöffel voll beiseite. Danach spülen Sie den Thymian und das Basilikum kalt ab und schütteln die Kräuter kurz trocken. Die Hälfte des Thymians zupfen Sie nun von den Stielen, zupfen das Basilikum von den Stielen und schneiden beide gezupfte Kräuter fein. Dann ziehen Sie bitte den Knoblauch ab, schneiden vier Knoblauchzehen in feine Würfel und stellen den restlichen Knoblauch beiseite.

Anschließend spülen Sie die Zitrone heiß ab, reiben sie kurz trocken, reiben die Schale ab und pressen den Saft aus. Die getrocknete Tomaten, den Thymian, das Basilikum, die Zitrone (Saft und Schale) und die Knoblauchwürfel vermischen Sie nun in einer Schüssel.

Dann spülen Sie die Tomaten, die Lauchzwiebel und die Zucchini kalt ab, schneiden die Stielansätze der Tomaten heraus und vierteln die Tomaten. Danach schneiden Sie die Lauchzwiebeln und die Zucchini bitte in Stücke.

Das frische Gemüse und die Oliven geben Sie jetzt auf ein tiefes Backblech (Fettpfanne). Dann bestreuen Sie die Doraden mit Tafelsalz und Pfeffer, füllen sie mit der Tomaten-Kräutermasse und legen den Fisch danach auf das Gemüse. Den restlichen Knoblauch, den restlichen Thymian und die beiseite gestellten getrockneten Tomaten geben Sie jetzt mit auf den Fisch, begießen ihn mit Weißwein und beträufeln ihn mit Olivenöl. Dann schieben Sie das Blech in den vorgeheizten Backofen und garen die Zutaten etwa 25 bis 30 Minuten.

Unser Tipp:

Sie können das Gericht mit knusprigem Ciabattabrot servieren.

Hauptgang

Fleisch

Knusprige Wedemarker Entenbrust

Menge: 1 Portion

1	Entenbrust (französische Barbarieente)
1 Teelöffel	Fünf-Gewürz-Pulver
2 Teelöffel	Speisestärke
6 Zentiliter	Sojasauce
4 Zentiliter	Wasser
500 Milliliter	Speiseöl zum Frittieren

außerdem:

etwas Küchenpapier

Spülen Sie die Entenbrust kalt ab, tupfen Sie sie trocken und putzen Sie die Brust. Dann schneiden Sie die Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig in etwa 1 Zentimeter Abstand leicht ein und dämpfen sie im Dämpfeinsatz etwa 20 Minuten. Danach tupfen Sie das Fleisch bitte trocken.

Nun rühren Sie die Speisestärke in einer Schüssel mit dem Fünf-Gewürzpulver, der Sojasoße und dem Wasser zusammen und bestreichen die Entenbrust damit. Danach lassen Sie das Fleisch bitte etwa 20 Minuten trocknen.

Nach dem Trocknen erhitzen Sie das Speiseöl in einem hohen Topf stark und backen die Entenbrust darin etwa 2-3 Minuten knusprig aus. Anschließend lassen Sie das Fett auf dem Küchenpapier abtropfen und servieren die Entenbrust.

Unser Tipp:

Sie können das Gericht mit einer beliebigen Beilage servieren.

Hauptgang

Fleisch

Entrecote 160 Gramm

mit Ziegenkäse überbacken an Pfeffersauce, grünen Bohnen und Kartoffelecken

Menge: 4 Portionen

4 Scheiben	Entrecôte, á 160 Gramm
200 Gramm	Ziegenfrischkäse, (Rolle)
etwas	Tafelsalz
etwas	Pfeffer^, frisch aus der Mühle
etwas	Senf
etwas	Speiseöl, zum Braten
2 Esslöffel	Pfeffer, grüner (eingelegt)
2 Zentiliter	Weinbrand
100 Milliliter	Fond (Bratenfond / Jus)
100 Milliliter	Sahne, süß
400 Gramm	Bohnen, grüne
1 Esslöffel	Bohnenkraut
1	Zwiebel
2 Esslöffel	Speck, gewürfelt
1 Esslöffel	Butter
1 Zweig/e	Bohnenkraut
400 Gramm	Kartoffeln, kleine, gut gewaschen, vorgekocht
1 Zweig	Rosmarin
1	Knoblauchzehen
1 Esslöffel	Olivenöl
etwas	Tafelsalz
etwas	Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz kalt ab und halbieren oder vierteln Sie sie. Dann spülen Sie auch den Rosmarin kalt ab, schütteln ihn kurz trocken, reiben ihn grob ab und drücken den abgezogenen Knoblauch an. Die Kartoffeln und den Knoblauch geben Sie jetzt mit dem Olivenöl in eine Auflaufform, würzen die Zutaten mit Pfeffer und Tafelsalz und bestreuen sie mit Rosmarin. Dann backen Sie alles im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 20 Minuten (erst bei Umluft und für die restlichen 5 min bei Oberhitze) goldgelb.

Während des Backens putzen Sie die Bohnen und blanchieren sie in Salzwasser mit dem Bohnenkraut.

Dann schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in feine Würfel und lassen sie zusammen mit dem Speck in einer Pfanne mit zerlassener Butter angehen. Danach fügen Sie die Bohnen hinzu und erhitzen sie. Abgeschmeckt werden die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer.

Fortsetzung: Entrecote 160 Gramm

mit Ziegenkäse überbacken an Pfeffersauce, grünen Bohnen und Kartoffelecken

Anschließend braten Sie das Fleisch in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten an, würzen es mit Tafelsalz und Pfeffer und reiben es mit Senf ein. Danach schneiden Sie den Frischkäse in Scheiben und verteilen ihn auf dem Fleisch. Danach garen Sie das Fleisch im Backofen mit Umluft und Grill (wer beide Funktionen nicht gleichzeitig einstellen kann, erst Umluft und am Ende mit Grill oder Oberhitze gratinieren) etwa 8 Minuten bei 160 Grad Celsius fertig.

Nach dem Garen nehmen Sie das Fleisch aus der Pfanne, fügen den grünen Pfeffer zu und lassen das Ganze etwas angehen. Dann löschen Sie die Zutaten mit dem Weinbrand ab, füllen den Bratenfond und die Sahne auf und lassen die Flüssigkeit einmal aufkochen.

Anrichten:

Geben Sie beim Anrichten die Kartoffeln und die Bohnen auf einen vorgewärmten Teller, legen Sie das Fleisch auf die Bohnen und nappieren Sie es mit der Pfeffersoße.

Bild: Negenborn (von Marina-Path)



Hauptgang

Fleisch

Gyros Pitta in Metaxasauce

Menge: 4 Portionen

500 Gramm	Hähnchenbrustfilets oder Putenfilet
2	Paprika, rote
250 Gramm	Champignons
200 Milliliter	Sahne, süß
200 Gramm	Schmand
3 Esslöffel	Metaxa
etwas	Tafelsalz
etwas	Pfeffer, frisch aus der Mühle
3 Esslöffel	Tomatenmark
etwas	Zucker
200 Gramm	Käse, geriebener
1	Zwiebel
etwas	Paprikapulver
etwas	Knoblauch
etwas	Gewürzmischung, griechische
etwas	Olivenöl

Spülen Sie das Fleisch kalt ab, tupfen Sie es kurz trocken und schneiden Sie es in feine Streifen. Dann marinieren Sie das Fleisch in etwas Olivenöl und griechischem Gewürz - das können Sie auch gut am Vortag machen. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie klein und braten sie in wenig heißem Öl an. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen das Kerngehäuse, den Strunk und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich und kalt ab. Nun schneiden Sie die Schoten in kleine Würfel, putzen die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie auch in Würfel. Das Gemüse geben Sie jetzt mit den Pilzen zur Zwiebel, lassen die Zutaten solange auf kleiner Hitzezufuhr köcheln, bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist und würzen es zwischendurch mit Pfeffer und Tafelsalz.

In einer anderen Pfanne braten Sie bitte das Fleisch ohne zusätzliches Fett scharf (bei großer Hitzezufuhr) an und geben dann die Gemüsemischung dazu. Danach geben Sie den Schmand, die Sahne, den Tomatenmark und die Metaxa dazu, lassen alles etwa 1 Min köcheln und schmecken es dabei ab.

In der Zwischenzeit heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Die Fleischmischung geben Sie jetzt in eine Auflaufform und bestreuen sie mit Käse. Dann überbacken Sie die Fleischmischung etwa 20 Minuten bis der Käse goldbraun wird.

Unser Tipp:

Als Beilage können Sie Reis und Zaziki servieren.

Hauptgang

Fleisch

Steak mit raffinierter Wedemarker Sauce

Menge: 4 Portionen

4	Steaks (Filetsteaks vom Rind)
ein paar	Sardellenfilets (in der Salzlake)
etwas	Brandy, Cognac oder Grappa
etwas	Pfeffer (grober Steakpfeffer)
etwas	Pfeffer, grüner
etwas	Crème fraîche

Braten Sie die Steaks nach Wunsch (medium oder durch) in zerlassener Butter mit ein wenig Olivenöl scharf (bei großer Hitzezufuhr) an, dann bei mittlerer Hitzezufuhr gar. Zwischendurch bestreuen Sie es mit dem groben Steakpfeffer - nicht salzen, das entzieht dem Fleisch die Flüssigkeit! Nach dem Braten flambieren Sie die Steaks mit der bevorzugten Spirituose, danach stellen Sie sie warm.

Die Sardellen lassen Sie nun in der gleichen Pfanne bei reduzierter Hitzezufuhr einköcheln. Dann reduzieren Sie die Sauce nach Wunsch, geben grünen Pfeffer dazu und rühren zum Schluss die Crème fraîche unter.

Unsere Tipps:

Als Beilage reichen wir immer zum Beispiel Broccoli, Blattspinat (jeweils mit frisch gepresstem Knoblauch) und ein Kartoffelgratin.

Sie können einen guten Rotwein dazu servieren!

Bild: Oegenbostel (von Svenja Schmidt)



Hauptgang

Fleisch

Jägerschnitzel
mit Feuerwehersoße

Menge: 2 Portionen

Für die Schnitzel: "Jägerschnitzel"

600 Gramm	Jagdwurst, am Stück, am besten frisch vom Fleischer
3	Eier (Größe L)
300 Gramm	Paniermehl oder Pankomehl, mehr oder weniger
etwas	Tafelsalz
etwas	Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel, gehäuft	Paprikapulver, edelsüß
etwas	Weißmehl
etwas	Butter und/oder Öl zum Braten

Für die Sauce:

1 Flasche	Ketchup, 500 Milliliter, zum Beispiel von Born
750 Milliliter	Wasser
2 mittel-große	Zwiebeln, gewürfelt
100 Gramm	Butter
Weißmehl, etwa 2	Esslöffel
2 Teelöffel	Zucker
1 Esslöffel	Tomatenmark
etwas	Tafelsalz

Bereiten Sie zuerst die Soße zu, da es dann bei den Jägerschnitzeln schnell gehen muss und sie direkt nach dem Braten am knusprigsten sind.

Die abgezogenen und gewürfelten Zwiebeln dünsten Sie bitte in der zerlassenen Butter im Topf bei mittlerer Hitze glasig. Dann erhöhen Sie die Hitzezufuhr etwas und fügen das Weißmehl für die helle Mehlschwitze hinzu. Dabei müssen Sie bitte kräftig rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Nun fügen Sie den Ketchup, das Tomatenmark und das Wasser hinzu und lassen die Zutaten ganz kurz aufkochen. Die Soße sollte jetzt eine gute Bindung haben, die Oberfläche wirkt glasig. Anschließend schmecken Sie die Sauce noch mit Zucker und Tafelsalz ab (manche mögen noch einen Schuss Essig an der Soße, wir lassen ihn lieber weg, dann ist sie süßlicher.)

Die Jagdwurst schneiden Sie danach in etwa 2 x 2 Zentimeter große Würfel.

Fortsetzung: Jägerschnitzel
mit Feuerwehersoße

Dann verrühren Sie die Eier mit Tafelsalz, Pfeffer und dem Paprikapulver kräftig und stellen eine Schüssel mit Paniermehl (oder Pankomehl) bereit. Die Wurstwürfel schütteln Sie zuerst mit etwas Weißmehl in einer geschlossenen Schüssel, sodass sie bedeckt sind, dies dient der besseren Haftung. Danach nehmen Sie nach und nach jeweils eine Handvoll Wurstwürfel, diese wenden Sie im Ei und wälzen sie anschließend im Paniermehl (oder Pankomehl). Die Panade wird recht schnell klumpig, deshalb ist es besser, immer mal neue nach zuschütten). Die Würfel geben Sie jetzt direkt in die heiße Butter in die Pfanne (wir mischen gern Butter mit Öl zum Braten. Davon braucht man reichlich, denn die Panade nimmt viel auf).

Wenn die Würfel schön goldbraun sind, sind sie fertig.

Traditionell servieren wir sie mit Spirelli. Bei den Jägerschnitzeln wird die Wurst traditionell in Scheiben geschnitten, wir mögen sie in etwa 2 x 2 Zentimeter großen Würfeln. Für alle, die lieber mit dem Löffel essen.

Hauptgang

Fleisch

Überbackene Filet - Pfanne

Menge: 3 Portionen

600 Gramm	Schweinefilets
etwas	Tafelsalz
etwas	Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel	Speiseöl
500 Gramm	Brokkoli
250 Gramm	Bandnudeln
4	Tomaten
75 Gramm	Käse, zum Beispiel Edelpilzkäse
¼ Liter	Gemüsebrühe
200 Milliliter	Vollmilch
4 Esslöffel	Sahne, süß
20 Gramm	Weißmehl
20 Gramm	Butter
50 Gramm	Käse, gerieben
½ Bund	Schnittlauch

Schneiden Sie das Fleisch in Scheiben, würzen Sie es mit Tafelsalz und Pfeffer und braten Sie es im heißen Speiseöl an. Dann spülen Sie den Brokkoli kalt ab und teilen ihn in Röschen. Die Nudeln und den Brokkoli kochen Sie danach in Salzwasser gar. Währenddessen spülen Sie die Tomaten kalt ab, entfernen den Strunk und schneiden sie in Spalten.

Dann gießen Sie Nudeln und den Brokkoli ab, schrecken beide Zutaten (damit sie nicht weiter garen) ab und stellen sie warm.

Nun schneiden Sie den Käse in Würfel und kochen die Würfel in einem weiteren Topf mit Gemüsebrühe, Milch und Sahne auf.

Dann verkneten Sie das Weißmehl und die Butter in einer Schüssel, rühren die Mehlbutter in Stückchen unter und schmecken die Sauce mit den Gewürzen ab. Dann geben Sie die Nudeln und den Brokkoli mit den Tomaten in eine flache Form und legen das Filet darauf. Danach übergießen Sie alles in der Form mit der Soße und streuen den geriebenen Käse darüber.

Zum Schluss überbacken Sie das Gericht bei 175 Grad Celsius etwa 15-20 Minuten und garnieren es mit abgespülten, trocken geschüttelten und in Röllchen geschnittenen Schnittlauch.

Hauptgang

Fleisch

Wedeburger

mit Balsamico-Schalotten, Pecorino und Serranoschinken

Menge: 2 Portionen

5	Schalotten
1 Teelöffel, gehäuft	Zucker, braun
75 Milliliter	Balsamico
2 große	Hamburgerbrötchen, frisch gebacken
½ Bund	Rucola, gewaschen und trocken geschleudert
400 Gramm	Rinderhackfleisch, 20% Fettanteil, frisch gewolft
50 Gramm	Pecorino, frisch gerieben
4 Scheiben	Serranoschinken
nach eigenem Belieben	süßer Senf
nach eigenem Belieben	Ketchup (Lieblingssorte)
etwas	Sonnenblumenöl
etwas	Tafelsalz
etwas	Pfeffer, frisch aus der Mühle

Bereiten Sie zuerst die Balsamico-Schalotten zu: Dazu ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie in schmale Ringe. Dann erhitzen Sie etwas Öl in einer schweren Pfanne auf mittlere Temperatur und schmoren die Zwiebelringe langsam und sanft etwa 10 Minuten, bis sie weich sind. Die Zwiebelringe sollten dabei nicht zu viel Farbe annehmen. Danach bestreuen Sie sie mit dem Zucker und lassen die Mischung leicht karamellisieren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nun löschen Sie die Zwiebelringe mit dem Balsamico-Essig ab. Die Mischung kochen Sie bitte bei mittlerer Temperatur so lange ein, bis der Essig sirupartig ist und die Zwiebeln die dunkle Farbe angenommen haben. Das kann noch mal etwa 10 Minuten dauern. Die Balsamico-Schalotten stellen Sie bitte beiseite und halten sie (zum Beispiel im 80 Grad Celsius heißen Backofen) warm.

Während die Zwiebeln garen, können Sie den Burger weiter vorbereiten: Die Buns schneiden Sie auf und backen sie auf dem Grill, auf dem Toaster oder im Backofen knusprig auf. Die untere Seite können Sie nach Belieben mit süßem Senf und die obere mit Ketchup bestreichen. Die Unterseite belegen Sie danach mit abgespültem und trocken geschüttelten Rucola.

Dann halbieren Sie das Hackfleisch und formen mit einer Burgerpresse zu zwei Patties. Alternativ können Sie die Patties natürlich auch mit den Händen formen. Die Patties würzen Sie danach mit Pfeffer und Tafelsalz und legen sie auf den heißen Grill. Jetzt grillen Sie das Fleisch einige Minuten, wenden es dann, würzen es erneut und bestreuen es mit Pecorino. Wenn möglich schließen Sie den Grill oder decken die Patties mit einem hitzebeständigen Deckel ab und braten sie so lange weiter, bis der Käse geschmolzen ist und der gewünschte Gargrad erreicht ist.

Fortsetzung: Wedeburger
mit Balsamico-Schalotten, Pecorino und Serranoschinken

Den Serranoschinken grillen Sie bitte parallel mit und wenden ihn zwischendurch, bis er knusprig ist.

Alternativ in der Pfanne zubereiten:

Erhitzen Sie soviel Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne auf hoher Hitzezufuhr, dass der Boden mit dem Öl bedeckt ist. Die Patties würzen Sie von einer Seite mit Tafelsalz und Pfeffer und geben sie in die heiße Pfanne. Dann braten Sie das Fleisch mit Hilfe eines Deckels oder Spritzschutzes etwa drei Minuten, würzen es mit Tafelsalz und Pfeffer und wenden es danach. Anschließend bestreuen Sie das Fleisch mit frisch geriebenem Pecorino und braten es abgedeckt noch mal etwa drei Minuten, bis die Patties den gewünschten Gargrad erreicht haben.

Den Serranoschinken braten Sie bitte parallel mit, bis er knusprig ist und lassen ihn dann auf Küchenpapier etwas abtropfen.

Die noch heißen Patties setzen Sie auf den Rucola und verteilen die Balsamico-Schalotten darüber. Zum Schluss belegen Sie die Burger mit dem knusprigen Schinken und setzen die Bun-Oberseite auf.

Sofort servieren.

Hauptgang

Fleisch

Spaghetti in Paprikasoße mit Hähnchen

Menge: 4 Portionen

400 Gramm	Spaghetti
	Wasser (Salzwasser)
300 Gramm	Hähnchenbrust
2 Esslöffel	Olivenöl
1 Glas	Paprika, geröstet
¼ Liter	Gemüsebrühe
125 Gramm	Erbsen (Tiefkühl)
80 Gramm	Schlagsahne (süß)
1 Esslöffel	Speisestärke
2 Esslöffel	Tomatenmark
etwas	Rosmarin, getrocknet
etwas	Tafelsalz
etwas	Pfeffer, frisch aus der Mühle

Kochen Sie die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest. Nebenbei lassen Sie die Erbsen auftauen und schneiden die abgespülte und trocken getupfte Hähnchenbrust in Würfel. Dann lassen Sie die gerösteten Paprika abtropfen und schneiden zwei davon in kleine Würfel, die übrige Paprika pürieren Sie bitte.

Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und braten die Hähnchenbrustwürfel darin rundherum knusprig an. Gewürzt wird das Fleisch mit Tafelsalz und Pfeffer. Anschließend geben Sie die pürierte Paprika, die Gemüsebrühe, das Tomatenmark und die Sahne hinzu und lassen die Zutaten kurz aufkochen. Die Speisestärke rühren Sie danach mit etwas kaltem Wasser an und geben sie dazu (zum Binden). Nun fügen Sie die Erbsen und die Paprikawürfel hinzu lassen alles und nochmals kurz aufkochen.

Abgeschmeckt wird das Gericht zum Schluss mit Tafelsalz, Pfeffer und etwas Rosmarin und serviert mit den Spaghetti.

Dessert

Gefrorene Crème brûlée

Menge: 6 Portionen

½ Vanilleschote, das Mark
500 Milliliter Sahne, süß
6 Eigelb (Größe M)
80 Gramm Puderzucker, gesiebt
nach eigenem Belieben Zucker, braun, zum Karamellisieren

Außerdem

etwas Klarsichtfolie (zum Abdecken)

Halbieren Sie die Vanilleschote, kratzen Sie das Mark aus und lassen Sie das Vanillemark mit 250 Milliliter Sahne kurz aufkochen.

Währenddessen rühren Sie die Eigelbe mit dem Puderzucker in einer Schüssel cremig. Die restliche (kalte) Sahne geben Sie danach hinzu und vermischen alles gut. Anschließend rühren Sie bitte die heiße Sahne unter. Das Ganze lassen Sie nun abgedeckt für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen.

Dann verteilen Sie die Creme auf feuerfeste Förmchen und stellen sie nebeneinander auf ein tiefes Backblech. Dieses füllen Sie bitte mit heißem Wasser so auf, dass die Förmchen etwa zur Hälfte im Wasserbad stehen. Die Cremes garen Sie jetzt bei 100 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) für etwa 60-75 Minuten, bis sie gestockt sind. Die Garzeit kann etwas variieren.

Nach der Garzeit lassen Sie die Creme etwas abkühlen und geben sie dann ins Gefrierfach (mindestens 2-3 Stunden).

Zum Servieren nehmen Sie die Creme aus dem Gefrierfach und tauchen den Förmchenboden kurz in heißes Wasser. Dann fahren Sie mit einem angefeuchteten Messer innen am Förmchenrand entlang, um die Creme zu lösen. Danach stürzen Sie die Förmchen, bestreuen die Creme mit braunem Zucker und karamellisieren sie zum Schluss unter dem Backofen-Grill.

Dessert

Wedemarker Pina Colada
alkoholfreies Dessert mit Ananas und Kokos

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Mascarpone
250 Gramm Magerquark
1 Esslöffel Zitronensaft
½ Paket Zitronenschale, gerieben
½ kleine Dose Ananasstücke mit Saft
5 Esslöffel Kokosmilch
5 Esslöffel Puderzucker
½ Paket Zwieback mit Kokos

Verrühren Sie die Mascarpone und den Magerquark in einer Schüssel gut. Dann gießen Sie die Ananas ab und fangen den Saft auf. Danach geben Sie vom Ananassaft etwa 8 Esslöffel in die Creme und vermischen die Zutaten.

Danach rühren Sie nach und nach die geriebene Zitronenschale, den Zitronensaft, die Kokosmilch und den Puderzucker unter und verrühren alles so lange, bis alles cremig ist. Jetzt heben Sie die Ananasstücke unter, bis sie schön gleichmäßig in der Creme verteilt sind.

Den Kokoszwieback geben Sie anschließend in eine Gefriertüte und stecken diese Tüte am besten noch mal in eine Gefriertüte, damit es keine Sauerei gibt, falls die innere Tüte kaputt geht. Danach zerkleinern Sie den Zwieback mit einem Nudelholz in kleine Brösel.

Die Zwiebackbrösel verteilen Sie nun gleichmäßig über der Creme, damit sie eine Art Deckel bilden. Den Nachtisch stellen Sie am Besten schon 1-2 Stunden vor dem Servieren fertig, damit der Zwieback die Flüssigkeit der Creme aufnehmen kann und eine leicht schön teigige Konsistenz bekommt. So schmeckt es uns zumindest am Besten.

Unser Tipp:

Wenn Sie lieber eine alkoholhaltige Variante möchte, können Sie die Kokosmilch einfach durch Batida de Coco ersetzen.

Index:

Scharfe Kohlrabisuppe mit Creme Fraiche Seite
Curry-Mercimek Seite
Kokos–Spinatsuppe mit Kartoffeln Seite
Tavuk Corbasi Seite
Champignons gefüllt mit Schnecken und Kräuterbutter Seite
Grüner Salat der Saison Seite
Bunter Salat mit Schafskäse Seite
Hausgemachtes Puten - Sauerfleisch Seite

Vegane Tomaten-Quiche Seite
Veganes Chili Seite
Vegane Auberginen-Röllchen Seite
Vegetarischer Hot Dog Seite
Vegetarische Tortellini-Pfanne Seite
Vegetarische Bolognese Seite

Heilbuttschnitte Seite
Gebratener Kabeljau und Paprika-Fenchel-Gemüse an Reis Seite
Gefüllte Dorade Seite
Knusprige Wedemarker Entenbrust Seite
Entrecote 160 Gramm Seite
Gyros Pitta in Metaxasauce Seite
Steak mit raffiniertes Wedemarker Sauce Seite
Jägerschnitzel mit Feuerwehrsoße Seite
Überbackene Filet-Pfanne Seite
Wedeburger Seite
Spaghetti in Paprikasoße mit Hähnchen Seite

Gefrorene Crème brûlée Seite
Wedemarker Pina Colada Seite

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://www.koeche-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

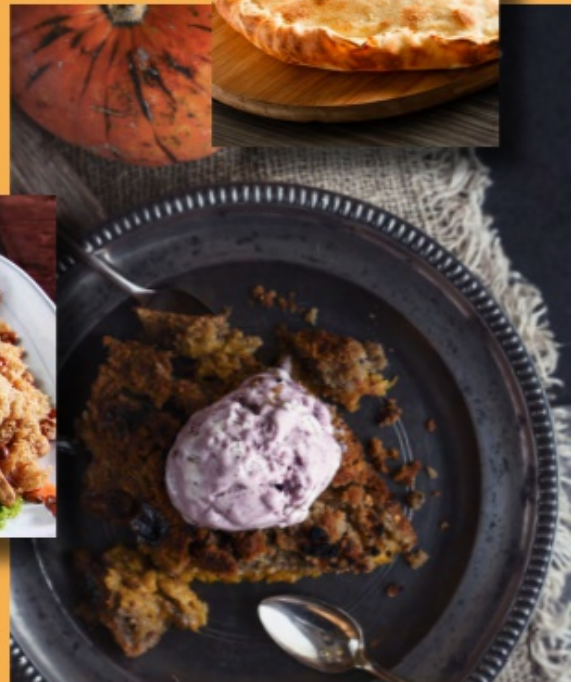
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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>



www.koeche-nord.de

[f Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)