

Ein Kochbuch für Hannover 96
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!**

In diesem Kochbuch möchten wir von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) Werbung für unseren Verein aus der Region (Hannover 96) machen. Wir haben dafür Gerichte von ehemaligen Spielern bekommen und dazu Rezepte geschrieben. Sollten Sie auch in einem Verein Mitglied sein und so ein Kochbuch mit Ihren Namen und Ihren Lieblingsgerichten haben wollen, wäre der Webmaster (Marcus Petersen-Clausen) Ihnen sehr dankbar wenn Sie sich unter marcuspc198@gmail.de oder im Forum melden würden. Wir brauchen nur den Namen des Gerichtes und stellen Ihnen dann ein PDF-Buch zusammen das wir kostenlos auf unserer Internetseite veröffentlichen und Ihnen selbstverständlich auch zuschicken. Sicher wäre das eine schöne Anregung und eine positive Werbung für Ihren Verein und seine Mitglieder.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.koeche-nord.de

Melodie "Wohl denen, die da wandeln" (GL 614)

St. Clemens wir verehren Dich, unser'n **Pfarrpatron!**

Um Gottes Ruhm zu mehren, dienst Du dem Menschensohn.
Du kanntest die Apostel schon und warst bereit zu folgen
wie Petrus bis nach Rom.

Noch war die Schar der Christen dort klein und unbekannt;
da seh'n wir in den Listen der Päpste Dich genannt.
Als **dritter Papst** warst Du bereit, zu leiten Christi Herde
um schlichten Zwist und Streit.

Als nach den Glaubenswirren, nach Spaltung, Krieg und Leid
Hannover's Katholiken zum Kirchbau war'n bereit.
Das Geld war knapp, das Ziel schien weit,
da fanden sie die Hilfe des **Papstes** ihrer Zeit.

Sein Name war St. Clemens, der elfte in der Reih;
dank seiner Untersdtützung wählt man dann bei der Wei'
den heil'gen Clemens zum Patron und Schützer der Gemeinde,
der einst gewirkt in Rom.

St. Clemens, bleib uns nahe, wir brauchen heut' viel Kraft,
Du kennst der Zeit Gefahren, hat damals viel geschafft,
weil Du vertraut auf Deinen Herrn, dem auch wir folgen wollen
trotz Angs und Wanken gern.

Daß Gottes Wort erreiche, die Menschen in der welt,
die Armen und die Reichen befrei' von Gier nach Geld,
nach Macht, Besitz und eit'lem Rum,
dafür tritt ein und hilf uns, Du unser Pfarrpatron.



Bild: St. Clemens aus der Clemenskirche in Hannover

Adresse:
Goethestraße 33,
30169 Hannover

Index: Seite 39

Romanasalat mit Buttercroutons und Zwiebel-Senf-Vinaigrette

Angeregt von Ralf Blume (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

- 4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
- 2 Esslöffel Butter
- 1 mittelgroßer Romanasalat
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Dijon-Senf
- 2 Esslöffel Joghurt
- 2 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 40 Gramm geriebener Parmesan
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 2 mittelgroße rote Zwiebeln
- 1 Esslöffel fein gehackter frischer Koriander
- 1 Esslöffel fein gehackte glatte Petersilie

Das Toastbrot entrinden Sie und schneiden es in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Dann zerlassen Sie die Butter in einer versiegelten Pfanne und rösten das Toastbrot darin von allen Seiten goldbraun an. Nun werden die Toastbrotwürfel gesalzen und zum Auskühlen auf ein Küchentuch gegeben. Währenddessen befreien Sie den Romana-Salat vom Strunk, schneiden den Salat in etwa 2 Zentimeter breite Streifen, waschen ihn und schleudern ihn kurz trocken (bitte passen Sie auf, dass der Salat keine Druckstellen bekommt).

Anschließend rühren Sie das Olivenöl tröpfchenweise mit einem Schneebesen zum Senf, geben den Joghurt dazu, verfeinern das Dressing mit dem Parmesan und dem Zitronensaft und schmecken es mit Pfeffer, Salz und dem Zucker ab.

Den Romana-Salat, die Zwiebeln und die Vinaigrette vermengen Sie jetzt, bestreuen das Ganze mit den gehackten Kräutern und verteilen das Gericht portionsweise auf Tellern. Zum Schluss wird der Salat noch mit den gerösteten Brotwürfeln bestreut.

Ein Tipp von Ralf Blume:

Ganz nach Ihrem Geschmack können Sie dem Salat noch Kirschtomaten, Gurkenscheiben, Oliven oder auch Paprikastücke begeben.

Penne Arabbiata

Angeregt von Thomas Westphal (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Penne
50 Gramm Speck
3 Chilischoten
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel, in Würfel geschnitten
200 Gramm passierte Tomaten
6 kleine Tomaten
etwas Basilikum
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant) (oder etwas Tafelsalz)
1 Spritzer Zitronensaft
1 Teelöffel Tomatenmark

Erhitzen Sie zuerst einen Topf mit dem Olivenöl, geben Sie die Zwiebelwürfel hinzu und schwitzen Sie sie glasig. Anschließend geben Sie das Tomatenmark hinzu und lassen es etwas tomatisieren (um Geschmack zu bilden). Dann geben Sie die Speckwürfel und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch dazu. Wenn der Speck leicht gebräunt ist, geben Sie die passierten Tomaten dazu, lassen alles einmal aufkochen und fügen dann die geschnittenen Chilischoten (ohne Kerne) dazu. Danach rühren Sie den Zitronensaft in die Sauce ein und schmecken sie mit Pfeffer und Salz ab.

Nebenbei kochen Sie die Penne in Wasser mit 1 Esslöffel Gemüsebrühe (oder etwas Tafelsalz).

Nun schneiden Sie die 6 Tomaten in kleine Stücke und geben sie zu der Sauce (das können Sie nach eigenem Belieben kurz vor dem Servieren machen oder auch schon vorher).

Ein Tipp von Thomas Westphal:

Wenn die Zeit da ist, lassen Sie die Sauce ruhig noch ein bisschen auf der Kochstelle köcheln.

Brasilianischer Hackbraten

Angeregt von Leonardo Bittencourt (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

1000 Gramm gemischtes Hackfleisch
1 altbackenes Brötchen
etwas Wasser zum Einweichen
2 Zwiebeln
1/2 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Salz (gehäuft)
6 Sardellenfilets
3 Esslöffel Kapern
2 Eier (Größe M)
80 Gramm Semmelbrösel
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Paprikapulver
1 Prise Kümmelpulver

Für die Sauce:

100 Gramm Speck
60 Gramm Butterschmalz
2 Zwiebeln
1 Bund Suppengrün (Porre/Lauch, Möhren und Sellerie)
250 Milliliter trockener Rotwein (oder roten Traubensaft)

Heizen Sie den Backofen auf etwa 180 Grad Celsius (Umluft) vor.

Das Brötchen zerteilen Sie grob und weichen es im Wasser ein. Danach drücken Sie das Brötchen gut aus und geben es mit dem Hackfleisch in eine Schüssel. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und würfeln sie sehr fein. Die Petersilie waschen Sie, schütteln sie kurz trocken, entfernen die Stiele und hacken die Kräuter ebenfalls sehr fein. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn klein und zerreiben ihn dann mit etwas Salz zu einer Paste. Die Sardellenfilets würfeln Sie bitte sehr fein. Danach geben Sie die Zwiebelwürfel, die Petersilie, die Knoblauchpaste, die Sardellenfilets, die Kapern, die Eier und die Semmelbrösel zum Fleisch und verarbeiten alles zu einem schön kompakten Klos. Diesen Klos würzen Sie mit Pfeffer, Paprikapulver und dem Kümmelpulver und formen die Masse dann mit feuchten Händen zu einem Laib.

Fortsetzung: Brasilianischer Hackbraten

Für die Sauce ziehen Sie die Zwiebeln ab und würfeln sie sehr fein. Dann putzen Sie den Porree, halbieren ihn längs, waschen ihn gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden ihn in Stücke. Die Möhre und den Sellerie schälen Sie und schneiden beides in kleine Würfel. Danach würfeln Sie den Speck, zerlassen das Butterschmalz in einem Bräter, zerlassen den Speck darin, geben dann das Gemüse dazu und lassen alles leicht anbraten. Den Hackbraten geben Sie nun in den Bräter und schieben das Ganze zugedeckt in den vorgeheizten Backofen. Jetzt wird der Hackbraten bei 180 Grad Celsius (Umluft) etwa 30 Minuten gebraten.

Zum Schluss geben Sie den Rotwein (oder, wenn Kinder mitessen, roten Traubensaft) hinzu und lassen das Gericht noch weitere 30 Minuten im Backofen braten.

Bittencourt's Tipp:

Dieser Hackbraten schmeckt auch sehr gut kalt bei einem Picknick.

Crostini Grantinati con cipolle e Speck (Crostini mit Zwiebeln und Speck)

Angeregt von Christian Schulz (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln
120 Gramm Bacon (Frühstücksspeck in dünnen Scheiben)
1 Esslöffel Speiseöl
3 Esslöffel Creme fraiche
1 Prise schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle
eventuell 1 Prise Tafelsalz
12 Scheiben Ciabatta oder Baguette

Die Zwiebeln ziehen Sie erst ab, halbieren sie und schneiden sie dann in dünne Scheiben. Danach schneiden Sie den Speck ebenfalls in dünne Scheiben. Nun erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und braten den Speck darin unter Rühren bei mittlerer Hitze an.

Wenn der Speck ausgelassen ist, geben Sie die Zwiebelscheiben hinzu und lassen sie mitbraten bis sie leicht gebräunt sind. Währenddessen tosten Sie das Brot oder rösten es unter dem Grill. Den Speck lassen Sie anschließend etwas abkühlen und heben dann die Creme fraiche unter. Nun würzen Sie das Gericht vorsichtig mit Pfeffer und eventuell etwas Salz (vorsichtig, weil der Speck schon salzig ist). Zum Schluss bestreichen Sie die Brotscheiben mit der Creme und servieren das Ganze.

Ein Tipp von Christian Schulz:

Um mehr Farbe auf den Tisch zu bekommen, können Sie als weitere Variante ein Tomatenbruschetta dazu reichen.

Bruschetta

Angeregt von Christian Schulz (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

- 1 mittelgroße Zucchini
- etwas Olivenöl
- 6 Zweige frischer Thymian
- 1/2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Pinienkerne
- 100 Gramm Parmesan (etwa)
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Die Pinienkerne rösten Sie in einer Pfanne ohne Öl goldbraun. Dann waschen Sie die Zucchini und schneiden die Enden ab. Anschließend würfeln Sie die Zucchini in etwa 1/2 Zentimeter dicke Würfel. Danach erhitzen Sie 6 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und geben die Zucchiniwürfel und den gewaschenen Thymianzweig hinzu. Braten Sie beides bei mittlerer Hitze rundherum leicht braun an.

Anschließend schälen Sie den Knoblauch und schneiden ihn mit einem großen Messer und dem Salz sehr fein. Geben Sie das nun in eine Schüssel, geben Sie die Zucchiniwürfel und den Zitronensaft hinzu und rühren Sie alles gut durch. Danach würzen Sie das Ganze mit Pfeffer und lassen es etwa 15-20 Minuten gut durchziehen. Währenddessen rösten oder tosten Sie die Brotscheiben auf dem Grill, in einer Pfanne ohne Öl oder im Toaster. Zum Schluss verteilen Sie die Zucchini auf den Brotscheiben und bestreuen sie mit den Pinienkernen und dem gehobelten Parmesan.

Wolfsbarsch in Salzkruste

Angeregt von Mille Gorgas (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

2 Fische (Wolfsbarsch, je 500 - 600 Gramm), mit Schuppen, ausgenommen
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
4 Knoblauchzehen, grob geschnitten
2 1/2 Kilogramm Meersalz, grobes
etwas Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Sauce:

2 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe, klein geschnitten
300 Gramm Tomaten, enthäutet, entkernt, klein geschnitten
1 Zweige Thymian
1/2 Bund Basilikum, frisch, klein geschnitten
100 Milliliter Fischfond
50 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
Meersalz und Pfeffer (frisch aus der Mühle)

Dieses ist ein sehr schönes Sommergericht, das Sie während eines Mittelmeerurlaubs gut selbst zubereiten können. Den Wolfsbarsch bekommen Sie vielleicht ganz frisch und die große Menge Meersalz ist dort auch sehr günstig zu erstehen. Selbstverständlich können Sie das Rezept auch hierzulande mit Fischen aus Aquakulturen, die überall angeboten werden, zubereiten.

Jedenfalls beginnen Sie wie folgt:

In die Bauchhöhle der Fische legen Sie die Kräuter mit dem Knoblauch, pfeffern alles und verschließen den Fisch dann mit je einem Zahnstocher.

Nun legen Sie einen Bogen Backpapier auf ein Backblech und verteilen einen Teil des Salzes auf einer Fläche, etwas größer als die Fische, leicht oval auf dem Blech. Dann drücken Sie es an. Anschließend legen Sie die Fische darauf und decken ihn mit dem restlichen Salz vollständig zu. Danach müssen Sie das Salz wieder leicht andrücken. Das Blech schieben Sie für etwa 30 Minuten in den 200 Grad Celsius heißen Ofen.

In der Zwischenzeit stellen Sie eine Tomatensoße her. Dafür schwitzen Sie den Knoblauch glasig an, rühren die Tomaten unter und lassen alles mit Thymian, Wein (wenn Kinder mitessen können Sie hellen Traubensaft verwenden) und Fischfond in etwa 15-17 Minuten leicht dicklich einköcheln. Den Thymian entfernen Sie dann, salzen, pfeffern, passieren alles, heben das Basilikum unter und reichen die Soße später zum Fisch.

Jetzt bringen Sie die 2 Fische auf einer großen Platte an den Tisch, wo Sie die Salzkruste aufschlagen, den Fisch enthäuten und dann filetieren. Dazu können Sie gut mediterranes Gemüse (zum Beispiel Zucchini) reichen.

Käsespätzle mit geschmolzenen Zwiebeln

Angeregt von Steffen Gniesmer (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

7 Eier (Größe M)

1 Esslöffel Wasser

350 Gramm Weißmehl

1 Prise Tafelsalz und Muskat

200 Gramm Käse (Emmentaler), frisch gerieben

Pfeffer, frisch gemahlen

1 Bund Schnittlauch

400 Gramm Zwiebeln

100 Gramm Butter

Für den Spätzleteig verslagen Sie die Eier, das Mehl und das Wasser zu einem glatten Teig, bis er Blasen wirft. Dann würzen Sie ihn mit Salz und etwas Muskat und lassen ihn etwa 15-20 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit schälen Sie die Zwiebeln, schneiden sie in Ringe und rösten sie in der Butter leicht an.

Den Spätzleteig geben Sie nun portionsweise auf ein gut gewässertes Holzbrett und schaben ihn dünn fließend mit einem Teigschaber in kochendes Wasser. Die Spätzle sind nach einmaligem Aufkochen fertig und werden mit einer Schaumkelle herausgenommen. Den Vorgang wiederholen Sie so oft, bis der Teig aufgebraucht ist.

Anschließend werden die Spätzle abwechselnd mit dem geriebenen Emmentaler in eine Auflaufform geschichtet, gut gepfeffert und dann bei 200 Grad Celsius (Oberhitze) im vorgeheizten Ofen überbacken. Zum Schluss richten Sie die Käsespätzle auf angewärmten Tellern an, verteilen die geschmolzenen Zwiebeln darüber und bestreuen sie mit frischem Schnittlauch.

Dazu können Sie Feldsalat mit Senf/Essig-Dressing reichen.

Karamellierte Dampfnudeln mit Vanillesauce

Angeregt von Heiko Sander (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

300 Gramm Weizenmehl Type 405
15 Gramm Frischhefe, möglichst Bio
30 Gramm Butter, weiche
1 Ei (Größe M)
1 Esslöffel, gehäuft Zucker
1/4 Teelöffel Tafelsalz
150 Milliliter Vollmilch, lauwarm
2 Karamellbonbons, weiche oder Toffees

Für die Dampfnudeln:

250 Milliliter Vollmilch
50 Gramm Butter
2 Esslöffel, gehäuft Zucker
2 Paket Bourbon-Vanillezucker

Für die Sauce:

2 Eigelb, sehr frisch (Größe M)
2 Teelöffel, gestrichen Maisstärke
2 Esslöffel Zucker
1 Vanilleschote oder 1 Paket Bourbon-Vanillezucker
125 Milliliter Vollmilch
125 Milliliter Sahne

Erst bereiten Sie den Teig zu:

Dafür geben Sie das Mehl in eine Rührschüssel. Die frische Hefe arbeiten Sie direkt in kleinen Stückchen mit den Fingerspitzen in das Mehl ein und kneten sie bröselig unter.

Die weiche Butter, das Ei, etwas Zucker, das Salz und die lauwarmlche Milch geben Sie anschließend hinzu und verkneten alles in der Küchenmaschine, mit den Knethaken des Handrührers oder von Hand zu einem weichen, geschmeidigen Hefeteig. Die Zutaten sollen sich möglichst alle gut verbinden und der Teig muss sich vom Schüsselrand lösen. Das dauert etwa 10-12 Minuten.

Die Schüssel decken Sie dann mit einem Tuch ab und lassen den Teig 30-40 Minuten an einem warmen Ort gehen. Dann kneten Sie den Teig noch mal kurz auf der Arbeitsfläche durch und teilen ihn in 6 gleich große Portionen.

Fortsetzung: Karamellisierte Dampfnudeln mit Vanillesauce

Jedes Teigstück formen Sie danach zu einer gleichmäßigen Kugel, dabei verstecken Sie in einem der Teigstücke die beiden Karamellbonbons in der Mitte. Die Teigkugeln setzen Sie nun auf ein mit Backpapier belegtes oder leicht bemehltes Backblech, decken es mit einem sauberen und trockenen Tuch ab und lassen den Teig noch mal 15-20 Minuten ruhen.

Für die Zubereitung der Dampfnudeln stellen Sie einen großen beschichteten Topf mit Glasdeckel (bei uns 5,5 Liter Inhalt) bereit. Die Milch, die Butter, den Zucker und den Bourbon-Vanillezucker geben Sie hinein und erhitzen das Ganze bei niedriger Temperatur, bis die Butter geschmolzen ist.

Die Dampfnudeln setzen Sie dann nebeneinander in die warme Milch in den Topf und setzen den Deckel auf. Die Milch bringen Sie bei mittelhoher Temperatur zum Kochen, anschließend schalten Sie die Hitze zurück, sodass die Milch nur leicht köchelt. Die Dampfnudeln müssen jetzt etwa 30-35 Minuten garen, dabei sollten Sie den Deckel die ganze Zeit geschlossen lassen.

Währenddessen bereiten Sie die Vanillesauce. Dafür verrühren Sie das Eigelb mit der Stärke und dem Zucker cremig. Die Vanilleschote halbieren Sie längs und kratzen das Mark heraus. Dann geben Sie die Vanilleschote und das Vanillemark zusammen mit der restlichen Milch und der Sahne in einen kleinen Topf und erwärmen alles unter Rühren (aber bitte nicht kochen). Die Vanilleschote entfernen Sie dann (unser Tipp: Sie können sie gut abspülen, trocknen lassen und anschließend in ein Zuckerglas geben - alternativ können Sie sie auch einfach ein Päckchen Bourbon-Vanillezucker verwenden). Anschließend rühren Sie unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen die Eigelb-Stärke-Mischung in die warme Milch ein. Erhöhen Sie nun die Temperatur langsam und rühren Sie die Masse immer weiter. Sie darf nur bis kurz vorm Siedepunkt erhitzt werden, erst dann tritt eine Bindung durch das Eigelb und die Stärke ein. Die Masse darf aber keinesfalls kochen, weil das Ei sonst ausflocken würde (und Sie Rührei hätten)! Sobald die Masse andickt und kurz vorm Kochen ist, ziehen Sie sie direkt vom Herd. Bis zum Servieren sollten Sie immer wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Wenn die Milch im Dampfnudel-Topf nach den 30-36 Minuten Zeit noch nicht verkocht ist, können Sie am Ende den Deckel abnehmen und die Temperatur erhöhen. Die Milch soll vollständig verkocht sein und die Dampfnudeln sollen möglichst am Topfboden karamellisieren, aber nicht anbrennen. Das dauert meist nicht länger als 5-6 Minuten.

Dann heben Sie die Dampfnudeln vorsichtig aus dem Topf und servieren sie auf tiefen Tellern direkt mit der warmen Vanillesauce.

Hinweis:

Für dieses Rezept brauchen Sie kein Vorteig und die Hefe wird auch nicht in Flüssigkeit aufgelöst. Wir bereiten jeden Hefeteig so zu, dass wir die frische Hefe direkt in das Mehl einarbeiten. Damit ist uns bisher jeder Teig gelungen und wir können diese Art der Zubereitung sehr empfehlen. So wird auch die Gefahr verringert, dass die Hefe zu heiß verarbeitet wird.

Wirsing-Roulade

Angeregt von Kai Timm (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

9 Blätter Wirsing
150 Gramm Erbsen, frisch oder Tiefkühl
1/2 Paprikaschoten, rot
600 Gramm Kartoffeln
1 Eigelb (Größe M)
nach Belieben Kartoffelmehl, etwa 3-5 Esslöffel
250 Milliliter Gemüsebrühe
Tafelsalz und Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die geschälten Kartoffeln kochen Sie ohne Salz im Wasser gar. Zwischendurch kochen Sie die Erbsen in wenig Wasser weich (sie brauchen eine recht kurze Kochzeit), gießen sie ab, pürieren sie und schmecken sie kräftig ab. Paprika putzen, waschen und würfeln sie. Danach wird die Paprikaschote blanchiert und zum Abtropfen in ein Sieb gegeben.

Die ganzen Wirsingblätter blanchieren Sie im kochender Gemüsebrühe etwa 4-5 Minuten und schrecken sie dann mit kaltem Wasser ab (die Brühe fangen Sie bitte auf). Dann schneiden Sie die Strünke vorsichtig ab und tupfen die Blätter gut trocken. Nun breiten Sie ein Tuch (oder Folie) aus und formen darauf aus den Wirsingblättern ein Quadrat (3 x 3 Blätter). Den Wirsing bedecken Sie jetzt mit einem trockenen Tuch und die Blätter glätten Sie mit einem Nudelholz vorsichtig.

Anschließend drücken Sie die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse, salzen sie und geben das Eigelb sowie das Kartoffelmehl dazu. Daraus stellen Sie einen lockeren Teig her. Dann verteilen Sie diesen Teig auf dem Wirsing, streichen ihn glatt (auf etwa 2/3 der Fläche, bündig auf einer Seite des Kohls beginnen). Den Kartoffelteig bestreichen Sie danach mit dem Erbsenpüree und verteilen die Paprikawürfel darauf.

Die Roulade rollen Sie nun von der Kartoffelteigseite eng ein, so dass die nicht belegte Wirsingfläche den Wickelabschluss macht. Die Roulade geben Sie in eine Form, gießen die Brühe vom Wirsing ein und garen sie dann etwa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei etwa 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) fertig.

Als Beilage oder mit Sauce können Sie zum Beispiel Paprikasauce oder Zwiebelsauce servieren.

Albondigas Especial

Angeregt von Jörg Sievers (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 6 Portionen

Für die Fleischbällchen:

- 1 Kilogramm Schweinegehacktes
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 0,5 Bund Petersilie
- 1 Esslöffel Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Korianderpulver
- 1 Teelöffel Muskat
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- etwas Tafelsalz
- 1 Esslöffel Semmelbrösel (oder Pankomehl) zum Binden

Für die Soße:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehen
- 500 Gramm Pizzatomen
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Gläschen Sherry (trocken)
- Pfeffer, frisch aus der Mühle
- etwas Tafelsalz
- 1 Messerspitze Zimt
- 1/2 Bund Petersilie

Hackbällchen:

Schneiden Sie erst die Zwiebeln und den Knoblauch in feine Würfel, dünsten Sie beides in Olivenöl glasig und lassen Sie dann beides abkühlen.

Währenddessen hacken Sie die Petersilie und geben sie dann mit der Zwiebel-Knoblauch-Mischung zum Hackfleisch. die Gewürze, das Ei und die Semmelbrösel (oder das Pankomehl) geben Sie nun dazu und vermischen alles gut. Die Hackmasse lassen Sie jetzt mehrere Stunden ziehen (mindestens 2 Stunden und maximal 6 Stunden).

Fortsetzung: Albondigas Especial

Anschließend formen Sie aus der Hackmasse Fleischbällchen in der Größe von Tischtennisbällen und braten diese in heißem Olivenöl an.

Sauce:

Ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und hacken Sie beides klein. Dann dünsten Sie beides in Olivenöl an bis die Zwiebelwürfel glasig sind und löschen es dann mit dem Sherry ab. Die Sauce lassen Sie danach um die Hälfte einkochen. Die Pizzatomen, das Tomatenmark und die Gewürze (außer der Petersilie) geben Sie bitte dazu und lassen das Ganze auf kleiner Flamme mindestens 30-40 Minuten köcheln.

Zum Schluss geben Sie die Fleischbällchen in die Sauce und bestreuen das Gericht mit der gehackten Petersilie.

Als Beilage können Sie die verschiedensten Kartoffelgerichte von Köche-Nord.de reichen.

Raznjici

Angeregt von Nestor El Maestro (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Schweinefilets

400 Gramm Lammfleisch

6 Esslöffel Speiseöl

Knoblauchpulver

2 Zwiebeln

2 Paprikaschoten, rot und gelb

1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)

Außerdem

4 Holzspieße

Das Schweinefilet und das Lammfleisch schneiden Sie erst in 3 Zentimeter große Würfel. Dann beträufeln Sie das Fleisch mit Speiseöl, mit Knoblauchpulver, würzen es mit etwas Salz und Pfeffer und lassen es etwa 30 Minuten zugedeckt stehen.

Zwischendurch entkernen Sie die Paprikaschoten und schneiden sie in Stücke. Die Paprika dünsten Sie dann in wenig Wasser mit etwas Gemüsebrühe etwa 5-6 Minuten.

Dann schälen Sie die Zwiebeln und schneiden sie in Viertel.

Stecken Sie nun auf 4 große Spieße abwechselnd das Fleisch, die Paprika und die Zwiebeln und bepinseln Sie die Spieße mit Speiseöl.

Zum Schluss wird das Raznjici auf einem geöltem Grillrost oder in der Grillpfanne rundum etwa 8-12 Minuten gegrillt. Als Beilagen können Sie Reis und Salate reichen.

Poulet Yassa aus dem Senegal

Angeregt von Mame Diouf (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

1 Poularde
4 Zwiebeln
2 Limonen
2 Esslöffel Senf (mittelscharf)
6 Knoblauchzehen
3 Esslöffel Tomatenmark, nach Belieben auch mehr
1 Chilischote, scharf
etwas Öl (Erdnuss- oder Sonnenblumenöl)
400 Gramm Reis (Langkornreis)
4 Möhren
3 Esslöffel Rosinen
2 Esslöffel Minze, gehackt
1 Esslöffel Gemüsebrühe
etwas Tafelsalz und Pfeffer (frisch aus der Mühle)

Portionieren Sie erst das Huhn. Die Limonen pressen Sie aus, vermischen sie mit dem zerdrücktem Knoblauch und 1 Esslöffel Öl. Die Hühnerteile wenden Sie anschließend darin und lassen sie mindestens 5-6 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Dann erhitzen Sie etwa Öl in einer Pfanne, nehmen die Hühnerteile aus der Marinade und bewahren die Marinade auf. Braten Sie jetzt die Hühnerteile im Öl rundherum braun, anschließend stellen Sie sie im Ofen bei etwa 70 Grad warm.

Die Zwiebeln schneiden Sie in Scheiben, die Chili in Ringe (je nach gewünschter Schärfe können Sie die Kerne entfernen oder drin lassen). Dann schwitzen Sie beides in einem hohen Topf in 1 Esslöffel Öl an. Anschließend verrühren Sie alles mit Senf und etwas Tomatenmark und löschen es mit der Marinade ab. Danach geben Sie etwa ½ Tasse Wasser hinzu, rühren das Ganze gut um und schmecken es mit viel frisch gemahlenem Pfeffer und Salz ab. Dann geben Sie die Hühnerteile mit dem ausgetretenen Fleischsaft dazu. Lassen Sie jetzt alles zugedeckt etwa 60-90 Minuten ganz, ganz sanft schmoren. Ab und zu müssen Sie vorsichtig rühren und bei Bedarf ein wenig Wasser dazugeben, damit das Gericht nicht ansetzt. Das Huhn sollte so weich werden, dass es fast von allein vom Knochen fällt. Die Haut können Sie beim Essen entfernen, weil sie sehr weich ist.

Fortsetzung: Poulet Yassa aus dem Senegal

Nun waschen Sie den Reis gut und setzen ihn mit der doppelten Menge Wasser auf (wir machen immer noch 1 Esslöffel Gemüsebrühe für den Geschmack mit in das Wasser). Die Möhren schälen Sie in der Zeit in der der Reis kocht und schneiden sie in kleine Stückchen. Wenn das Wasser kocht, geben Sie die Möhrenstückchen, die Rosinen und den Reis hinein und lassen den Reis bei ganz kleiner Hitze den Reis ausquellen. In den letzten 5-6 Minuten schalten Sie die Hitze aus und lassen den Reis trocknen.

Den Reis geben Sie zum Servieren in eine Schüssel und dekorieren ihn mit den Minzblättchen. Das Huhn reichen Sie bitte samt der dicken Sauce separat in einer Schüssel.

Hähnchenkeulen in Calvados

Angeregt von Ali Gökdemir (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

6 große Hähnchenschenkel
6 Esslöffel Calvados
1/4 Liter Cidre
1 kleine Möhre
1 Knollensellerie
1 Petersilienwurzel
4 Lauchzwiebeln
1 Stange Lauch/Porree
1 Zehe Knoblauch
2 Schalotten
4 Zweige Thymian, frisch
6 Esslöffel Speiseöl
1 Becher Crème fraîche
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Apfel (zum Beispiel Boskoop)
250 Gramm Geflügelklein, Flügel, Hals

Die Hähnchenkeulen waschen Sie erst, tupfen die Keulen dann trocken, bestreuen sie danach mit wenig Pfeffer und Salz, anschließend legen Sie sie in eine passende Schüssel mit Deckel.

Den frischen Thymian hacken Sie nun fein, mischen ihn mit 3 Esslöffel Calvados und dem Cidre und verteilen diese Marinade über den Hähnchenschenkeln. Dann lassen Sie die Marinade zugedeckt im Kühlschrank mindestens 12 Stunden ziehen.

Fortsetzung: Hähnchenkeulen in Calvados

Am Tag des Verzehrs stellen Sie die Sauce wie folgt her:

Das Gemüse putzen Sie sorgfältig und waschen es. Die Möhre, den Sellerie und die Petersilienwurzel schneiden Sie erst in Scheiben, anschließend in kleine Würfel. Den Lauch schneiden Sie in feine Ringe, die Knoblauchzehe ziehen Sie ab und hacken sie ganz fein mit einer Prise Salz (dann lässt sich der Knoblauch leichter zerkleinern). Danach schneiden Sie die Schalottenzwiebeln in kleine Würfel.

Jetzt erhitzen Sie das Öl und braten darin die Geflügelabschnitte an. Sind die Abschnitte gebraten, entnehmen Sie diese und geben sie in einen Topf und stellen sie beiseite.

Dann geben Sie nochmal Öl in die Pfanne und dünsten das Gemüse an, dieses lassen Sie unter ständigem umrühren etwa 5-6 Minuten dünsten. Danach mischen Sie das Gemüse mit den Geflügelabschnitten.

Jetzt geben Sie in die Pfanne etwas Cidre und die Mischung aus dem Gemüse mit den Abschnitten. Das kochen Sie zugedeckt etwa 60 Minuten lang leicht.

Anschließend passieren Sie das Gemüse durch ein großes Sieb. Die Brühe fangen Sie natürlich auf.

Dann nehmen Sie die Hähnchenkeulen aus der Marinade und mischen die Marinade mit der Soße. Den Apfel schälen Sie und schneiden ihn in kleine Würfel.

Danach geben Sie wieder Öl in die Pfanne, dann braten Sie die Hähnchenkeulen im heißen Öl etwa 10-12 Minuten, dabei müssen Sie die Keulen öfters wenden. Wenn die Keulen schön braun sind, nehmen Sie sie heraus und halten sie im Backofen bei 70 Grad Celsius warm.

Dann backen Sie die Apfelwürfel im Fett aus, lassen sie aber nicht verbraten. Anschließend nehmen Sie die Apfelwürfel heraus und stellen sie beiseite.

Nun legen Sie wieder die Hähnchenkeulen in die Pfanne, erhitzen sie und flambieren die Keulen mit dem vorgewärmtem Calvados. Danach halten Sie die Hähnchenkeulen wieder im Backofen warm.

Dann passieren Sie die Apfelwürfel mit der Sauce durch ein Sieb. Zum Schluss reduzieren Sie die Sauce ungefähr, bei starker Hitze, um 1/3.

Servieren können Sie die Hähnchenkeulen auf einer angewärmten Platte, die Sauce reichen Sie in einer Sauciere. Als Beilagen können Sie wählen, wir reichen schmackhafte Petersilienkartoffeln und Brokkoli. Das ist zwar ein wenig aufwendig, aber es schmeckt wirklich köstlich.

Unser Tipp:

Das Ganze wird sicher noch köstlicher, wenn Sie ein toll gemästetes Brathähnchen, zerlegt, anstatt der Keulen verwenden.

Spaghetti a Carbonara

Angeregt von Lars Stindl (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Spaghetti oder Tortellini

200 Gramm Schinken, roher

4 Eigelb (Größe M)

50 Gramm Butter

etwas Tafelsalz und Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Prise Muskat

1 Esslöffel Gemüsebrühe (eventuell) (Instant)

nach Belieben Parmesan, frisch geriebener

Die Pasta kochen Sie in reichlich Salzwasser oder Gemüsebrühe (schmeckt besser) bissfest. Den Schinken schneiden Sie währenddessen in Würfel und braten diese in wenig Butter an.

Das Eigelb verquirlen Sie jetzt in einer großen Schüssel mit Pfeffer, Salz und Muskat. Die Butter rühren Sie dann schaumig und mischen alles gut unter das Eigelb. Die Schinkenwürfel und den geriebenen Käse rühren Sie jetzt gründlich unter.

Wenn die Nudeln gar sind, gießen Sie sie ab, geben sie sofort zu der Mischung in die Schüssel, mischen das Ganze nochmal gründlich durch und servieren dann das Gericht.

Lasagne

Angeregt von Deniz Kadah (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 6 Portionen

Für die Kürbis-Tomaten-Sauce:

1 1/2 Kilogramm Hokkaidokürbisse

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

400 Gramm Tomaten

150 Gramm Crème fraîche

1 Teelöffel Speisestärke

etwas Speiseöl

etwas Tafelsalz und Pfeffer (frisch aus der Mühle)

nach Belieben Kräuter

Für die Béchamelsauce:

50 Gramm Butter oder Margarine

50 Gramm Weizenmehl

750 Milliliter Milch

etwas Tafelsalz und Pfeffer (frisch aus der Mühle)

nach Belieben Kräuter

Außerdem:

200 Gramm Lasagneplatten, ohne Vorgaren

200 Gramm Käse, gerieben, zum Beispiel Gouda

Für die Kürbis-Tomaten-Sauce teilen Sie den Kürbis, die Kerne entfernen Sie und das Fruchtfleisch würfeln Sie. Anschließend würfeln Sie die Zwiebeln und den Knoblauch fein und zerkleinern die Tomaten.

Danach erhitzen Sie das Öl in einem großen Topf und dünsten den Kürbis mit dem Knoblauch und den Zwiebeln an. Dann geben Sie die Tomaten hinzu und garen die Gemüsemischung mit aufgesetztem Deckel, bis der Hokkaido weich ist. Für uns ist er ideal wenn er noch nicht zerfällt. Anschließend fügen Sie die Crème fraîche mit der Speisestärke hinzu und verrühren das Ganze gut miteinander. Würzen Sie jetzt mit Pfeffer und Salz und schmecken Sie die Kürbis-Tomaten-Mischung ab. Der Kürbis verträgt viel Gewürze, damit es später auch schmeckt.

Für die Béchamelsauce zerlassen Sie das Fett in einem zweiten Topf und erhitzen das Mehl unter Rühren so lange, bis es hellgelb ist. Danach gießen Sie die Milch hinzu und schlagen alles mit einem Schneebesen gründlich durch, damit keine Klümpchen entstehen. Die Sauce lassen Sie dann unter Rühren einmal aufkochen und schmecken sie mit Pfeffer und Salz ab.

Fortsetzung: Lasagne

Auf den Boden einer rechteckigen Auflaufform (etwa 20 x 30 Zentimeter) geben Sie nun etwas Béchamelsauce und legen darauf eine Schicht Lasagneplatten. Anschließend fügen Sie eine Schicht Kürbis-Tomaten-Sauce hinzu und verstreuen darauf eine Schicht geriebenen Käse. Schichten Sie jetzt nacheinander wieder Béchamelsauce, Lasagneplatten, Kürbis-Tomaten-Sauce und geriebenen Käse, bis alles aufgebraucht ist. Den Abschluss bilden Sie mit einer dicken Käseschicht.

Die Kürbis-Lasagne backen Sie zum Schluss bei 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten. Sollte Ihnen die Oberfläche zu dunkel werden, können Sie sie die letzten Minuten mit Alufolie abdecken.

Hähnchen Saltimbocca

Angeregt von Christian Pander (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 2 Portionen

2 halbe Hühnerbrüste, entbeint und ohne Haut, 4 Scheiben Parmaschinken
12 Blätter Salbei, 2 Esslöffel Butter, 100 Milliliter Marsala
Tafelsalz und Pfeffer, schwarz und frisch gemahlen
1 Tasse Reis, 1 große Zucchini, 1 Teelöffel Hühnerbrühe (Instant)
1 Esslöffel Ahornsirup, etwas Öl (neutral)

Den Reis bereiten Sie wie gewohnt zu.

Die Brusthälften halbieren Sie währenddessen der Länge nach, legen sie zwischen zwei Plastikfolien und klopfen sie leicht. Auf beiden Seiten würzen Sie die Brusthälften mit Pfeffer und Salz. Dann legen Sie je drei Salbeiblättchen auf, wickeln je eine Scheibe Parmaschinken um die Brustfilets und stecken alles mit Zahnstochern fest.

Die Butter erhitzen Sie in einer beschichteten Pfanne und die Schnitzelchen braten Sie von beiden Seiten goldbraun an. Die Marsala geben Sie nun hinzu und lassen alles auf sehr kleiner Hitze etwa 15-20 Minuten gar ziehen.

Nebenbei schneiden oder hobeln Sie die Zucchini in feine Scheiben. Das Öl erhitzen Sie in einer Pfanne und braten die Scheiben leicht an, dann gießen Sie bitte ein wenig Hühnerbrühe an. Würzen Sie jetzt mit Pfeffer und Salz und fügen Sie den Ahornsirup hinzu. Anschließend legen Sie einen Deckel auf und lassen das Ganze ungefähr 10-12 Minuten auf kleiner Stufe garen.

Nach Ende der Garzeit geben Sie 3-4 Esslöffel des Zucchiniisuds in die Hähnchenpfanne und rühren ihn unter. Wenn Sie möchten, können Sie die Marsalasauce mit ganz wenig Mehl leicht binden. Das Gericht schmeckt aber ungebunden hervorragend.

Dazu können Sie den Reis und die Zucchini servieren.

Gefüllte Paprikaschoten

Angeregt von Adrian Nikci (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

10 Spitzpaprika, gelbe, je nach Größe evtl. mehr
500 Gramm Hackfleisch, gemischt
1 Zwiebel
1 Zehen Knoblauch
etwas Tafelsalz und Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
etwas Paprikapulver (edelsüß)
100 Gramm Reis, gekochter
1 Ei (Größe M)
1 kleine Dose Tomatenmark
500 Milliliter Gemüsebrühe
etwas Zucker
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Weißmehl

Aus dem Hackfleisch, dem Reis, dem Ei, der Zwiebel und dem Knoblauch stellen Sie erst einen Hackfleischteig her und schmecken diese mit den Gewürzen ab. Die Paprikaschoten füllen Sie hiermit und formen aus dem Rest Hackfleischbällchen.

Die Butter zerlassen Sie dann in einem Topf, geben das Mehl dazu und lassen es etwas anrösten. Anschließend löschen Sie es mit der Gemüsebrühe ab, geben das Tomatenmark dazu und lassen alles aufkochen. Abgeschmeckt wird alles mit Pfeffer, Salz und etwas Zucker. Die gefüllten Paprikaschoten und die Bällchen geben Sie in die Soße und schmoren sie entweder auf dem Herd oder im Backofen etwa 30-40 Minuten.

Dazu können Sie Reis reichen.

Alternativ können Sie auch Tomatenpüree statt des Tomatenmarks verwenden. Dann sollten Sie etwas weniger Brühe verwenden.

Die Mengenangaben sind natürlich etwas vage, wir kochen eigentlich immer "nach Gefühl". Wir haben versucht, das Rezept so gut wie möglich nachzuvollziehen.

Waterzooi

Angeregt von Sebastian Pocognoli (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Hühnerfleisch (Flügel, Brüste und Keulen)
4 Eigelb (Größe M)
250 Gramm Möhren
500 Gramm Kartoffeln
250 Gramm Knollensellerie
3 Stängel Petersilie
1 Knollen Petersilie
2 Stangen Lauch/Porree
1 Zwiebel
100 Milliliter Sahne (süß)
1 Liter Hühnerbrühe
50 Milliliter Speiseöl
4 Esslöffel Zitronensaft
eventuell 1 Prise Zucker

Die Kartoffeln schälen Sie und waschen sie ab. Die abgezogene Zwiebel würfeln Sie und stifteln je 150 Gramm Möhren und Sellerie. Das restliche Gemüse schneiden Sie in grobe Teile.

Die Hähnchenteile braten Sie nun von allen Seiten im Öl scharf an. Das Fleisch nehmen Sie dann aus der Pfanne und dünsten anschließend, in der selben Pfanne, das grob zerteilte Gemüse im Öl an. Das Fleisch legen Sie auf das Gemüse und gießen die Hühnerbrühe an. Danach geben Sie die Petersilienstängel, etwas Salz und Pfeffer hinzu, decken alles ab und lassen es etwa 20 Minuten köcheln.

Die Kartoffeln und die Möhrenstifte kochen Sie in Salzwasser (für den besseren Geschmack der Möhren können Sie eine Prise Zucker dazu geben). Dann stellen Sie die Hähnchenteile warm und sieben die Hühnerbrühe in einen Topf. 2-3 Esslöffel der Brühe verrühren Sie nun mit der Sahne und dem Eigelb. Danach rühren Sie die Sahne-Ei-Masse in die Brühe ein und schmecken alles mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft ab.

Die Hähnchenteile servieren Sie zum Schluss mit den Kartoffeln, den Gemüsestiften und der Sauce.

Churrasco (für Steaks, aber auch andere Fleischsorten geeignet)

Angeregt von Franca (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

1 Limette, oder Zitrone
1 große Zwiebel, in Ringe geschnitten
1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Thymian
1 Zweig Oregano
1 Lorbeerblatt
etwas Tafelsalz und Pfeffer (frisch aus der Mühle)
nach Belieben Wasser

Pro Kilo Fleisch (besonders gut eignen sich hierfür T-Bone-Steaks) geben Sie die Zutaten in einen Behälter. Das Fleisch fügen Sie hinzu und füllen den Behälter dann mit Wasser auf, sodass das Fleisch gut bedeckt ist. Danach müssen Sie alles gut umrühren.

Lassen Sie das Fleisch etwa 12 bis 24 Stunden durchziehen, schmecken Sie das Ganze ab und zu ab, eventuell würzen Sie nach, damit es nicht zu sauer oder zu salzig wird - in dem Fall müssen Sie das Churrasco mit Wasser verdünnen.

Hähnchenbrust im Schinken-Kräuter-Mantel

Angeregt von Andre Hoffmann (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets
etwas Pfeffer, frisch gemahlen
etwas Paprikapulver, edelsüß (edelsüß)
etwas Kräuter der Provence
ein paar Salbeiblätter, frisch
8 Scheiben Schinken oder Frühstücksspeck
200 Gramm Zucchini
1 Esslöffel Speiseöl
etwas Zitronensaft

Waschen Sie die Hähnchenbrustfilets, tupfen Sie sie trocken und halbieren Sie sie. Anschließend wird das Fleisch mit Pfeffer, Paprika und Kräutern der Provence eingerieben. Dann legen Sie ein bis zwei Salbeiblätter (je nach Größe) auf jedes Fleischstück und umwickeln es mit den Schinkenscheiben.

Dann waschen Sie die Zucchini, entfernen die Enden und schneiden sie in etwa 3 Millimeter dicke, längliche Scheiben. Danach legen Sie die Scheiben in eine rechteckige, geölte, feuerfeste Form. Darauf setzen Sie nun die eingewickelten Fleischstücke und beträufeln alles mit etwas Zitronensaft.

Zum Schluss garen Sie das Gericht zugedeckt im 175 Grad heißen Backofen etwa 30 Minuten.

Dazu können Sie einen grünen Salat, einen Tomatensalat und ein Bauernbrot reichen.

Spaghetti Aglio, Olio con Gamberetti

Angeregt von Markus Miller (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 2 Portionen

225 Gramm Spaghetti
Salzwasser, kräftiges
4 große Garnelen (King Prawns, Tiefkühl oder frisch)
1 Bund Petersilie
2 Zehen Knoblauch
1 Peperoncini
etwas Olivenöl
1 Teelöffel Hühnerbrühe, Instant
etwas Tafelsalz und Pfeffer (frisch aus der Mühle)

Zu Beginn setzen Sie das Nudelwasser auf. In der Zwischenzeit bereiten die Garnelen vor: Spülen Sie sie unter fließendem Wasser ab, tupfen Sie die Garnelen mit Küchenpapier trocken und drehen Sie dann den Kopf ab, falls er noch dran ist. Anschließend befreien Sie den hinteren Teil vom Panzer, das ganz letzte Stück darf aber dranbleiben, das sieht besser aus.

Falls sie jetzt bei den Tierchen am Rücken oben mittig ein schwarzer Faden sehen, setzen Sie bitte knapp daneben mit einem scharfen Messer einen Schnitt. Den Faden spülen Sie dann komplett raus, es handelt sich hierbei um den Darm plus Inhalt.

Schälen Sie jetzt die zwei Knoblauchzehen und schneiden Sie sie in feinste Scheiben, die Peperoncini schneiden Sie bitte in kleine Ringe. Danach waschen Sie den Bund Petersilie unter fließendem kaltem Wasser ab, schütteln den Bund kurz trocken, zupfen die Blätter ab und schneiden sie nicht zu klein.

Mittlerweile sollte das Nudelwasser richtig kochen. Die Spaghetti geben Sie dazu kochen sie nach Packungsaufschrift al dente.

Zwischendurch erhitzen Sie mindestens 3 Esslöffel Olivenöl in einer kleinen Pfanne auf höchster Stufe. Darin braten Sie bitte den Garnelenabfall, also Köpfe, Panzer und die Füße – natürlich ohne den Darm – ringsum an. Die Farbe ändert sich sehr schnell von hellgrau in leuchtendes rot, und der Garnelengeschmack wandert dabei in das Öl. Nach etwa 2-3 Minuten fischen Sie die jetzt intensiv duftenden Panzer mit einer Gabel raus und schmeißen sie weg.

Rinderrouladen

Angeregt von Jan Schlaudraff (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 8 Portionen

8 Rouladen vom Rind
5 Zwiebeln
4 Gewürzgurken
12 Scheiben Frühstücksspeck
4 Esslöffel Senf, mittelscharfer
1 Stücke Knollensellerie
1 Möhre
1/2 Stangen Lauch/Porree
1/2 Flasche Rotwein (oder roten Traubensaft)
etwas Tafelsalz und Pfeffer, frisch aus der Mühle
1/2 Liter Rinderfond, kräftiger
Teelöffel Speisestärke
1 Schuss Gurkenflüssigkeit
2 Esslöffel Butterschmalz

Die Rinderrouladen rollen Sie auf, waschen sie und tupfen sie mit Küchenkrepp trocken. Die Zwiebeln schneiden Sie bitte in Halbmonde, die Gurken in Längsstreifen. Dann legen Sie schon mal eine Schere und etwas Küchengarn bereit.

Die ausgebreiteten Rouladen bestreichen Sie dünn mit Senf und pfeffern und salzen sie. Dann verteilen Sie auf jede Roulade mittig in der Länge etwa 1/2 Zwiebel und 1 1/2 Scheiben Frühstücksspeck sowie 1/2 (eventuell mehr) Gurke. Jetzt schlagen Sie von beiden Längsseiten etwas ein, dann rollen Sie die Rouladen auf und verschnüren sie mit dem Küchengarn wie ein Postpaket.

Lassen Sie anschließend in einer Pfanne das Butterschmalz heiß werden und braten Sie die Rouladen dann rundherum darin an. Dann nehmen Sie sie heraus und füllen sie in einen Schmortopf.

Den Sellerie, die restliche Zwiebel, den Lauch und die Möhren schneiden Sie bitte in mundgerechte Stücke und braten alles in der Pfanne an. Sobald das Gemüse halbwegs "glasig" ist, müssen Sie kurz rühren, eine sehr dünne Schicht Rotwein (oder, wenn Kinder mitessen, den roten Traubensaft) angießen, dann nicht mehr rühren und die Flüssigkeit verdampfen lassen (der Alkohol verkocht, deshalb können Sie einen nicht zu teuren Rotwein zu nehmen). Sobald das Gemüse dann wieder trockenbrät, gießen Sie wieder eine Schicht Rotwein an, rühren kurz und lassen den Alkohol weiter verdampfen. Dies wiederholen Sie, bis die 1/2 Flasche Wein aufgebraucht ist. Auf diese Art wird das Röstgemüse sehr braun (das ist gut für den Geschmack und die Farbe der Soße) aber nicht trocken. Zum Schluss füllen Sie alles mit der Fleischbrühe, etwas Pfeffer und Salz und einem guten Schuss Gurkensud auf. Dann geben Sie das Ganze in den Schmortopf zu den Rouladen. Den Topf können Sie entweder auf kleiner Flamme oder bei etwa 160 Grad im Backofen für 90 Minuten schmoren lassen. Ab und zu müssen Sie eventuell etwas Flüssigkeit zugießen.

Fortsetzung: Rinderrouladen

Nach 90 Minuten testen Sie bitte, ob die Rouladen weich sind (einfach mal mit den Kochlöffel ein bisschen draufdrücken, sie sollten sich willig eindrücken lassen, wenn nicht, schmoren Sie die Rouladen nochmal 30 Minuten weiter). Dann heben Sie das Fleisch vorsichtig aus dem Topf und stellen die Rouladen warm.

Die Sauce geben Sie durch ein Sieb und lassen sie aufkochen. Nun verrühren Sie etwa 1 Esslöffel Senf mit etwas Wasser und der Speisestärke gut und gießen dieses Gemisch in die kochende Sauce ein (hierbei müssen Sie nach und nach alles unter Rühren eingießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist). Die Sauce können Sie eventuell nochmal mit Pfeffer, Salz, Rotwein, und Gurkensud abschmecken.

Kedjenou (Hähnchen-Auberginen-Eintopf)

Angeregt von Didier Ya Konan (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

1 Hähnchen (etwa 1,1 Kilogramm)
3 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
20 Gramm Ingwer, frischer
2 Chilischoten
3 Auberginen
3 Esslöffel Rapsöl oder Erdnussöl
2 Dosen Tomaten, stückige (etwa 800 Gramm)
2 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter
2 Deziliter Hühnerbrühe
etwas Tafelsalz und Pfeffer (frisch aus der Mühle)
1 Bund Koriandergrün oder Petersilie

Das Hähnchen teilen Sie erst in Stücke: Die Flügel und die Schenkel trennen Sie ab, die Brust lösen Sie heraus. Danach halbieren Sie die Schenkel und die Brust.

Nun hacken Sie die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer sehr fein. Die Chilischoten schneiden Sie in Ringe. Anschließend waschen Sie die Auberginen (2-3 Stück, je nach Größe), schälen sie und schneiden sie in etwa 3 Zentimeter große Würfel.

Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einer großen Pfanne und braten die Hähnchenstücke rundum goldbraun an. Dann wird das Fleisch herausgenommen und beiseite gestellt. Die Zwiebeln und den Knoblauch schwitzen Sie im dem selben Öl an. Das Hähnchen, die Chiliringe, den Ingwer, die Auberginenwürfel und die Lorbeerblätter geben sie dann hinzu. Die gehackten Tomaten und die Hälfte der Hühnerbrühe gießen Sie jetzt hinzu. Danach waschen Sie den Thymian, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Die Blättchen geben Sie dann ebenfalls dazu.

Fortsetzung: Kedjenou (Hähnchen-Auberginen-Eintopf)

Das Ganze lassen Sie bitte unter gelegentlichem Rühren etwa 60 Minuten leise köcheln. Anschließend gießen Sie nach und nach die restliche Brühe, je nach gewünschter Konsistenz dazu. Abgeschmeckt wird das Gericht mit Pfeffer und Salz.

Zwischendurch waschen Sie den Koriander, schütteln ihn kurz trocken und hacken ihn dann klein. Zum Servieren bestreuen Sie den fertigen Eintopf je nach Geschmack mit Koriander. Anstelle von Koriander können Sie auch Petersilie verwenden. Zu diesem Gericht passt als Beilage Reis gut.

Ungarisches Paprikagulasch

Angeregt von Szabolcs Huszti (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 3 Portionen

750 Gramm Gulasch, gemischtes
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1/2 Teelöffel Thymian
2 Esslöffel Speiseöl
2 Esslöffel Tomatenmark
3 Paprikaschoten
etwas Weißmehl
etwas Tafelsalz und Pfeffer (frisch aus der Mühle)
etwas Paprikapulver (edelsüß)
3/4 Liter Wasser

Das Fleisch waschen Sie erst und tupfen es dann trocken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen Sie anschließend und würfeln beides klein.

Nun braten Sie das Fleisch in einem Topf mit heißen Öl portionsweise kräftig an und nehmen es danach heraus. Die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel dünsten Sie dann im Bratfett an. Das Tomatenmark geben Sie dazu und lassen es kurz mit tomatisieren (anrösten lassen). Jetzt geben Sie das Fleisch wieder hinzu und stäuben etwas Mehl darüber. Gewürzt wird das Ganze mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und Thymian. Anschließend gießen Sie 3/4 Liter Wasser an, lassen alles aufkochen und zugedeckt insgesamt etwa 90 Minuten schmoren. Währenddessen putzen Sie die Paprikaschoten, waschen sie, entfernen die weißen Scheibenwände und würfeln die Schoten grob. Nach etwa 30 Minuten der Schmorzeit geben Sie die Paprikaschoten dann zum Gulasch.

Das Gericht wird möglichst heiß serviert.

Unser Tipps:

Wenn Sie dieses Rezept mit etwas mehr Flüssigkeit zubereitet, erhalten Sie eine sehr leckere Gulaschsuppe. Außerdem können Sie in das Wasser gerne auch einen Esslöffel Rinderbrühe (Instant) geben.

Pirogi

Angeregt von Artur Sobiech (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 1 Portion ergibt etwa 85 Stück (je Portion)

750 Gramm Weißmehl
1 Glas Wasser, warmes
2 Eier (Größe M)
25 Gramm Butter
1 Teelöffel Tafelsalz
800 Gramm Kartoffeln (festkochend)
350 Gramm Quark
2 Zwiebeln
etwas Tafelsalz und Pfeffer (frisch aus der Mühle)
2 Paket Speckwürfel
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
nach Belieben Speiseöl
nach Belieben saure Sahne

Das Mehl, die Eier, die weiche Butter, etwas Salz und erst einmal 1 Glas (etwa 200 Milliliter) warmes Wasser verkneten Sie mit den Knethaken so lange zu einem schönen Teig, bis dieser nicht mehr an der Rührschüssel klebt. Sollte Ihnen der Teig zu fest wirken, können Sie etwas Wasser nach Gefühl nachgeben. Dann kneten Sie per Hand etwa 5-6 Minuten weiter. Die Kartoffeln schälen und kochen Sie in der Gemüsebrühe (schmeckt besser als mit Salz).

Danach zerstampfen Sie die Kartoffeln zu einem Brei und lassen sie abkühlen. Die Zwiebeln schälen Sie währenddessen, schneiden sie dann in kleine Würfel und schwitzen sie in einer Pfanne mit etwas heißem Öl glasig an. Den Kartoffelbrei vermischen Sie nun mit dem Quark und den Zwiebeln und schmecken das Ganze mit Pfeffer und Salz ab.

Den Teig rollen Sie jetzt dünn aus und stechen ihn kreisrund aus. Am besten eignet sich hierfür ein Teigformer für Ravioli mit einem Durchmesser von 9,5 Zentimeter, Sie können aber auch ein Wasserglas nehmen. Auf jeden ausgestochenen Kreis geben Sie anschließend einen gehäuften Teelöffel Kartoffel-Quark-Füllung und drücken die Ränder gut zusammen. Bitte dabei aufpassen, dass kein Teig zwischen die Klebestelle kommt, da die Pirogi sonst im Wasser aufgehen!

Bringen Sie jetzt gesalzenes Wasser zum Kochen und geben Sie so viele Pirogi hinein, dass der Boden bedeckt ist. Sie müssen stets vorsichtig umrühren. Wenn die Pirogi aufsteigen, lassen Sie diese noch etwa 4-5 Minuten im Wasser, bis sie etwas weißlich wirken.

In der Zwischenzeit braten Sie im heißem Öl die Speckwürfel kurz an und geben diese dann über die fertigen Pirogi. Darüber geben Sie zum Schluss einen guten Klecks saure Sahne und servieren das Gericht dann sofort.

Caesar Salad

Angeregt von Manuel Schmiedebach (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

1 Kopf Römersalat
50 Gramm Parmesan, frisch gerieben
3 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
etwas Speiseöl zum Braten
1 Knoblauchzehen

Für die Sauce:

1 Ei, roh (Größe M)
3 Knoblauchzehen, in Stücke geschnitten
4 Sardellenfilets aus dem Glas
2 Teelöffel Dijonsenf
1/2 Zitrone, Saft davon
150 Milliliter Keimöl oder ähnliches - kein Olivenöl!
etwas Pfeffer (frisch aus der Mühle)

Waschen Sie den Römersalat, schleudern Sie ihn trocken und schneiden Sie den Salat dann in mundgerechte Stücke. Danach richten Sie ihn schon mal in einer Schüssel an.

Für die Sauce geben Sie die gesamten Zutaten bis auf das Öl in einen hohen Becher und schlagen alles mit dem Pürierstab auf. Dann lassen Sie das Öl langsam unter ständigem Weiterschlagen einlaufen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

Danach entrinden Sie das Toastbrot, schneiden es in kleine Würfel und braten die Toastbrotwürfel in heißem Öl mit Knoblauch rundum zu krossen Croûtons.

Die Sauce geben Sie anschließend über den Salat, vermischen alles gut miteinander und servieren den Salat mit den reichlich geriebenem Parmesankäse und den Croûtons bestreut.

Wenn Sie den Salat mit kross gebratenem Hähnchenfilet servieren wird dieser zu einer leichten Hauptspeise.

Amerikanische Pancakes

Angeregt von Steven Cherundolo (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 1 Portion

150 Gramm Weißmehl
100 Milliliter Milch
200 Milliliter Naturjoghurt
2 Esslöffel Zucker
1 Paket Backpulver
3 Eier (Größe M)
1 Prise Tafelsalz
etwas Olivenöl
etwas Ahornsirup

Die Eier verquirlen Sie erst zu einer hellen Schaummasse.

Die Milch und den Naturjoghurt vermischen Sie, wir nehmen etwa 200 Milliliter Joghurt, den Rest Milch. Sie können auch mehr oder weniger Joghurt nehmen, je nachdem was Sie gerade da haben. Das macht die Pancakes so richtig schön dick und saftig!

Das Mehl, den Backpulver, die Milch-Joghurt-Mischung, etwas Salz und eine Prise Zucker geben Sie nach und nach zu den Eiern und rühren alles immer gut weiter. Eventuell können Sie etwas mehr Milch zufügen wenn ihnen der Teig zu dick ist. Aber er sollte schon sehr dickflüssig sein.

Die Pfanne erhitzen Sie auf mittlerer Stufe, geben dann jeweils etwa einen Teelöffel Öl hinein und verbacken nacheinander den ganzen Teig zu Pancakes. Sehr wichtig: Sie sollten ganz wenig Öl verwenden und langsam, also auf mittlerer Stufe, nicht zu heiß ausbacken.

Zu diesem Gericht schmecken gut Ahornsirup, Zuckerrübensirup oder auch Früchte und Quark.

Gegrillter Lachs mit Teriyaki-Sauce (Sake no teriyaki)

Angeregt von Hiroki Sakai (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

4 Lachssteaks (je etwa 250 Gramm)

Für die Sauce:

2 Teelöffel Zucker

2 Esslöffel Sake (japanischer Reiswein), alternativ Weißwein oder milder Sherry

2 Esslöffel Reiswein, Mirin (japanischer süßer Reiswein zum Kochen - gibt es im Asia-Shop)

4 Esslöffel Sojasauce, japanische

1 Paket Kresse

15 Zentimeter Rettich, weißer (gerieben)

etwas Speiseöl, zum Braten

Die Lachskoteletts tupfen Sie ab und entfernen, wenn möglich, die Haut und die Mittelgräte. (Vorsicht! Die Koteletts dürfen dabei nicht auseinanderfallen!).

Für die Teriyaki-Sauce verrühren Sie alle Zutaten, bis einschließlich der Sojasauce, miteinander, bis sich der Zucker aufgelöst hat (das geht am besten, wenn Sie die Zutaten leicht erwärmen). Den Fisch lassen Sie dann in der Sauce etwa 10 Minuten marinieren. Dabei müssen Sie den Fisch häufig wenden. Nebenbei waschen Sie die Kresse und schütteln sie kurz trocken. Den Rettich reiben Sie bitte.

Bei der Zubereitung auf dem (Elektro-)Grill:

Lassen Sie den Fisch etwas abtropfen (bewahren Sie die abtropfende Marinade jedoch auf) und legen Sie ihn auf den Rost. Jede Seite grillen Sie etwa 3 Minuten, dabei müssen Sie den Fisch ab und zu mit der Marinade bepinseln.

Bei der Zubereitung in der Pfanne:

Erhitzen Sie etwas Öl in der Pfanne, anschließend braten Sie den Fisch ebenfalls etwa 3 Minuten von jeder Seite. Das überflüssige Öl gießen Sie ab und geben die restliche Marinade in die Pfanne. Lassen Sie dann die Marinade aufkochen und lassen Sie den Fisch noch einige Minuten in der Soße gar ziehen.

Den Lachs verteilen Sie nun auf 4 Tellern und übergießen ihn mit dem Bratenfond beziehungsweise der restlichen Marinade. Dann garnieren Sie das Gericht mit der Kresse und den geriebenem Rettich.

Dazu reichen wir etwas Reis und einen Salat.

Anmerkung: Selbstverständlich sind Sie bei diesem Gericht nicht auf Lachskoteletts beschränkt. Wir verwenden alternativ auch oft Lachsforellenfilet oder Thunfisch. Denkbar sind ebenfalls zum Beispiel Jakobsmuscheln oder Hühnerfleisch.

Dänischer Hot Dog

Angeregt von Leon Andreasen (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

4 Würstchen (Wiener)

4 Brötchen für Hot Dog

1 Gewürzgurke

1 Zwiebel oder 2 Esslöffel Röstzwiebeln

etwas Remoulade

etwas Ketchup

etwas Senf, mittelscharf

Die Wiener Würstchen und die Brötchen erwärmen Sie erst (zum Beispiel in der Pfanne, im Ofen oder in einem Toaster). Die Gurke schneiden Sie währenddessen in dünne Scheiben, die Zwiebel hacken Sie bitte in feine Würfel. Die Brötchen bestreichen Sie dann in der Innenseite dünn mit Senf und legen die Wiener rein. Dann geben Sie jeweils ein Streifen Ketchup und Remoulade neben das Würstchen. Belegen Sie jetzt alles mit den Gurkenscheiben und bestreuen Sie das Hot Dog nach Geschmack mit Zwiebeln oder (besser) mit Röstzwiebeln.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, an Dänischen Ketchup, Remoulade und Senf zu kommen, sollten Sie diese benutzen.

Ragu alla Bolognese

Angeregt von Ron-Robert Zieler (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Rindfleisch aus der Zwischenrippe
150 Gramm Speck, gesalzen und nicht geräuchert
50 Gramm Möhren
50 Gramm Staudensellerie
30 Gramm Zwiebeln
200 Milliliter Rinderbrühe
20 Gramm Tomatenmark, 3-fach konzentriert
1/2 Glas Weißwein, trockener (100-120 Milliliter, oder hellen Traubensaft)
1 Glas Vollmilch, frische
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer (frisch aus der Mühle)

Das Fleisch hacken Sie erst sehr fein, ebenso hacken Sie den Speck und das Röstgemüse einzeln sehr fein.

Den Speck lassen Sie dann in einem Tontopf von 20 Zentimeter Durchmesser sanft schmelzen. Das Röstgemüse geben Sie nun ebenfalls dazu und schwitzen es sanft an. Das Fleisch braten Sie darin an, den Weißwein und das in der Rinderbrühe aufgelöste Tomatenmark geben Sie dazu. Danach lassen Sie das Ganze etwa 2 Stunden köcheln, währenddessen geben Sie nach und nach die Milch dazu und schmecken das Gericht mit Pfeffer und Salz ab.

Empfohlen wird unter anderem auch 1 Liter Vollmilch zu erwärmen, etwas abkühlen zu lassen und dann die 'Haut' (Sahne) die sich darauf bildet, unter das Ragu zu mischen.

Lamm-Cannelloni mit Tomatenragout

Angeregt von Dirk Dufner (war mal bei Hannover 96 tätig)

Menge: 4 Portionen

3 reife Tomaten
1/2 Zucchini
1/2 Zwiebel
1 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe (ungeschält)
2 Esslöffel Tomatenmark
400 Gramm passierte Tomaten (aus der Dose)
200 Milliliter Geflügelbrühe
getrockneter Oregano
etwas Tafelsalz
etwas Cayennepfeffer

Für die Cannelloni:

70 Gramm Vollkorn-Toastbrot
70 Milliliter Milch
1 kleine Zwiebel
1 Esslöffel Butter
450 Gramm Lammhackfleisch (aus der Schulter)
2 Eier (Größe M)
2 Teelöffel scharfer Senf
je 1/2–1 Teelöffel abgeriebene unbehandelte Zitronen- und Orangenschale
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer (frisch aus der Mühle)
etwas getrockneter Oregano
etwas Cayennepfeffer
1/2 Knoblauchzehe (gehackt)
16 Cannelloni
etwas Speiseöl für die Form

Außerdem:

100 Gramm gut schmelzender Käse (zum Beispiel Taleggio)
3 Esslöffel geriebener Parmesan (ersatzweise Pecorino oder Bergkäse)
5 Esslöffel Sahne (süß)

Ritzen Sie für das Ragout die Tomaten kreuzweise ein und übergießen Sie sie mit kochendem Wasser. Danach schrecken Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab (das nennt man blanchieren), vierteln sie, entkernen sie und schneiden die Tomaten in kleine Würfel. Danach putzen Sie die Zucchini und waschen sie, schälen die Zwiebel und schneiden beides in etwa 1/2 Zentimeter große Würfel. Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel, sowie den ungeschälten Knoblauch darin bei kleiner Hitze bis die Zwiebeln glasig sind.

Fortsetzung: Lamm-Cannelloni mit Tomatenragout

Die Zucchiniwürfel fügen Sie dann hinzu und lassen sie etwas mitdünsten. Dann rühren Sie noch das Tomatenmark ein, lassen es tomatisieren (kurz anrösten lassen), geben die passierten Dosentomaten mit Saft und die Geflügelbrühe hinzu. Jetzt lassen Sie das Tomatenragout knapp unter dem Siedepunkt etwa 5-6 Minuten ziehen. Die Tomatenwürfel fügen Sie dann hinzu und entfernen die Knoblauchzehe. Gewürzt wird das Ragout mit einer Prise Salz und Cayennepfeffer. Nach eigenem Belieben können Sie das Gericht mit etwas mildem Olivenöl abschmecken.

Für die Cannelloni heizen Sie den Backofen auf etwa 200 Grad Celsius vor. Das Toastbrot entrinden Sie und schneiden es in Würfel. Die Brotwürfel weichen Sie in einer Schüssel mit der Milch ein. Währenddessen schälen Sie die Zwiebeln und schneiden sie in kleine Würfel. Dann zerlassen Sie die Butter in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig. Anschließend geben Sie die Zwiebeln zu dem eingeweichtem Brot und mischen es mit Lammhackfleisch, den Eiern, etwas Senf, der Zitronenschale und der Orangenschale, Pfeffer, Salz, einer Prise Oregano, einer Prise Cayennepfeffer und dem geschälten und zerkleinertem Knoblauch. Diese Füllmasse füllen Sie bitte in die Cannelloni. Dann fetten Sie eine ofenfeste Form mit dem Öl ein, setzen die gefüllten Cannelloni hinein und verteilen das Tomatenragout darüber. Die Form decken Sie mit Alufolie ab und garen die Lammcannelloni im Ofen bei etwa 180 Grad Celsius auf der mittleren Schiene (zugedeckt etwa 45 Minuten).

Zwischendurch reiben Sie den Käse und mischen ihn mit dem Parmesan und der Sahne. Nach Ende der Garzeit entfernen Sie die Alufolie von den Cannelloni und träufeln die Käse-Sahne-Mischung darüber. Zum Schluss schalten Sie den Backofengrill ein und überbacken die Cannelloni etwa 3-4 Minuten bis sie goldbraun sind.

Reis Schloss Gottorf mit Sauerkirschen (vegan)

Ein Dessert für Hannover96 Fans von Marcus Petersen-Clausen ([Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de))

Menge: 6 Portionen

250 Milliliter Hafermilch
250 Milliliter Hafer-Sahne
½ große Vanilleschote
1 Prise Tafelsalz
3 Esslöffel Zucker
160 Gramm Milchreis
450 Gramm Sauerkirschen, aus dem Glas
2 Esslöffel Kirschwasser
12 Sauerkirschen, frische zum Verzieren

Bringen Sie die Die Hafermilch mit 150 Milliliter Hafer-Sahne, der halbierten Vanilleschote, dem Tafelsalz und dem Zucker zum Kochen und verrühren Sie die Zutaten mit dem Milchreis. Dann schieben Sie den Topf auf den mittleren Rost in den auf 80 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen und lassen den Reis etwa 60 Minuten quellen. Danach nehmen Sie die Vanilleschote mit einer Schaumkelle aus dem Reis, kratzen das Mark heraus und rühren es unter den Reis. Nun lassen Sie alles gut abkühlen. Die restliche Hafer-Sahne schlagen Sie währenddessen bitte an und ziehen sie danach unter den Reis.

Anschließend lassen Sie die Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen und beträufeln sie mit Kirschwasser (wenn Kinder mitessen natürlich nicht beträufeln). Dann schichten Sie das Dessert im Wechsel mit dem Reis in eine Dessertschale oder eine Tasse. Danach stürzen Sie die Schale/Tasse auf einen Teller, verzieren den gestürzten Reis mit den frischen Sauerkirschen und stellen ihn kalt.

Dieses Rezept hieß mal "Reis Trauttmansdorff"... Marcus Petersen-Clausen hat daraus ein veganes Rezept gemacht und nennt es Reis Schloss Gottorf mit Sauerkirschen".

Unsere Tipps:

Wenn der Reis auch für Kinder gedacht ist, können Sie übrigens statt Kirschwasser den Kirschsafft verwenden. Außerdem müssen Sie immer, wenn Sie Reis backen, einen Deckel auf den Topf setzen weil der Reis sonst anbackt und gelb wird.

Reis Schloss Gottorf mit Sauerkirschen (vegan)



Bild: Enrico Nissen

Anmerkung:

Sicher weiß ich das leider nicht viele Hannover96 Fans wie der Autor vegan leben. Ich würde mich freuen wenn Ihr es wenigstens anhand der Rezepte von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) einmal ausprobieren könntet und an unserem veganen Salatkochbuch auch Eure Freude finden würdet - gutes Essen muss nicht immer mit Tierleid verbunden sein.

Das Salatkochbuch finden Sie unter: <https://cutt.ly/vegane-salate>

Index:

Penne Arrabbiata Seite 4
Brasilianischer Hackbraten Seite 5-6
Crostini Grantinati con cipolle e Speck (Crostini mit Zwiebeln und Speck) Seite 6
Bruschetta Seite 7
Wolfsbarsch in Salzkruste Seite 8
Käsespätzle mit geschmolzenen Zwiebeln Seite 9
Karamellierte Dampfnudeln mit Vanillesauce Seite 10-11
Wirsing-Roulade Seite 12
Albondigas Especial Seite 13-14
Raznjici Seite 14

Poulet Yassa aus dem Senegal Seite 15-16
Hähnchenkeulen in Calvados Seite 16-17
Spaghetti a Carbonara Seite 18
Lasagne Seite 19-20
Hähnchen Saltimbocca Seite 20
Gefüllte Paprikaschoten Seite 21
Waterzooi Seite 22
Churrasco Seite 23
Hähnchenbrust im Schinken-Kräuter-Mantel Seite 24

Spaghetti Aglio, Olio con Gamberetti Seite 25
Rinderrouladen Seite 26-27
Kedjenou Seite 27-28
Ungarisches Paprikagulasch Seite 28
Pirogi Seite 29
Caesar Salad Seite 30
Amerikanische Pancakes Seite 31
Gegrillter Lachs mit Teriyaki-Sauce Seite 32
Dänischer Hot Dog Seite 33

Ragu alla Bolognese Seite 34
Lamm-Cannelloni mit Tomatenragout Seite 35-36
Reis Schloss Gottorf mit Sauerkirschen (vegan) Seite 37-38

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://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

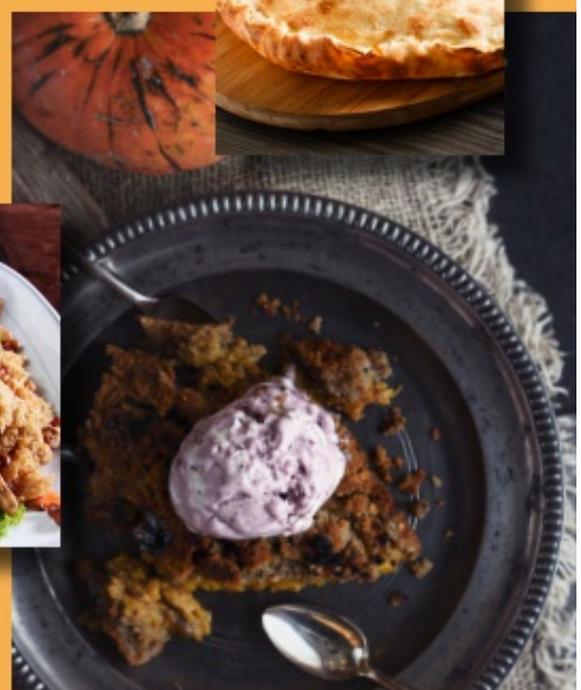
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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--koeche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

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