

# Das EnviroFALK Party-Rezeptbuch

Sie können  
im Buch blättern,  
indem Sie auf die  
Ecken klicken oder die  
Navigationselemente  
unten auf den Sei-  
ten benutzen.

Kunden verraten ihre besten Rezepte



	<b>06</b>	<b>Getränke</b>
	<b>12</b>	<b>Salate</b>
	<b>24</b>	<b>Suppen</b>
	<b>28</b>	<b>Beilagen, Snacks</b>
	<b>34</b>	<b>Herzhaft Gebackenes</b>
	<b>40</b>	<b>Mit Fleisch und Wurst</b>
	<b>52</b>	<b>Fisch, Meeresfrüchte</b>
	<b>60</b>	<b>Nachspeise</b>
	<b>66</b>	<b>Kuchen</b>





## Mit persönlicher Empfehlung für eine gelungene Party

Dieses Rezeptbuch ist anders als andere Rezeptbücher, denn es enthält ausschließlich Lieblingsrezepte.

Eingesandt von begeisterten Köchinnen und Köchen zusammen mit persönlichen Tipps und Empfehlungen.

Teilweise handelt es sich um mündlich überlieferte Familienrezepte, die speziell für dieses Rezeptbuch schriftlich erfasst wurden. Wir haben bewusst darauf verzichtet, Rezepte zu kürzen oder redaktionell zu bearbeiten um die persönliche Note und damit den etwas anderen „Touch“ dieses Buchs zu erhalten. Manche Rezepte wurden in

verschiedenen Varianten eingesandt, die wir gerne zum Vergleich veröffentlichen.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Mitmachern für ihr Engagement, die tollen Rezepte, Fotos und Tipps.

Viel Spaß und gutes Gelingen Ihrer Party wünscht

Ihr



Peter Leyendecker





## Partygetränke



## Caipirinha-Bowle mit Melone

Rezept für 6 Personen

### Zutaten:

6 ganze Limetten (Bio)  
4 EL brauner Zucker  
1 kleine Honigmelone  
250 ml Zuckerrohrschnaps  
1200 ml Mineralwasser  
2 Fl. Sekt (gekühlt)

### So wird's gemacht:

6 Limetten achteln, in ein Bowlegefäß füllen, mit braunem Zucker mischen und zerstoßen. Melone halbieren, entkernen und aus dem Fruchtfleisch mit einem Teelöffel kleine Kugeln ausstechen, diese zu den Limetten geben, mit Zuckerrohrschnaps mischen und kalt stellen. Vor dem Servieren Mineralwasser, Sekt und die Eiswürfel zur Limettenmischung geben und genießen.

Alternativ Limetten-Eiswürfel:

Von 3 Limetten die Schale abreiben. Aus allen Limetten 100 ml Saft auspressen. 300 ml Mineralwasser mit dem Limettensaft, der abgeriebenen Schale und braunem Zucker mischen. In Eiswürfelbereiter füllen und über Nacht gefrieren lassen.

Daniel Griebel



## Caipirinha

Rezept für 1 Person

### Zutaten:

1 unbehandelte (ungespritzte) Limette  
5 cl Cachaça  
3 EL weißer Rohrzucker  
Crushed Ice

### So wird's gemacht:

Limette heiß waschen und trocken reiben. Mit einem Messer die Spitzen abschneiden. Limette achteln und in ein Becherglas geben. Den Zucker dazugeben. Mit einem Stößel den Saft aus der Limette drücken. Das Glas mit Crushed Ice auffüllen und darüber den Cachaça geben. Sehr gut verrühren. Serviert wird der Caipirinha mit einem dicken Strohalm.

Ralf Fehrenbach



## Altenglische Bowle

Rezept für 10 Personen

### Zutaten:

2 Bund getrocknete Minze- oder Pfefferminzblätter (frisch geht auch)  
20 cl Whisky (Aromatischen Malt oder Grain Whisky aus Port- oder Cherry-Fässern)  
150 cl Weißwein (nicht zu lieblich)  
Sekt, Prosecco oder Champagner je nach Wahl (trockener, weißer Sekt)

### So wird's gemacht:

Man nimmt die zwei Bund getrocknete oder frische Minze- oder Pfefferminzblätter. Die Blätter in einer Schale zerbröseln (um die ätherischen Öle freizugeben) und mit 20 cl Whisky übergießen. Zum Durchziehen die eingeweichte Minze einige Stunden stehen lassen. Der nun entstandene Ansatz wird durch ein Sieb in ein Bowlegefäß abgossen und danach mit 150 cl Weißwein aufgefüllt, den man dann wiederum etwas stehen lassen sollte damit sich die Zutaten besser vermischen. Die „Altenglische Bowle“ bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren gut umrühren und mit eisgekühltem Sekt oder Prosecco oder Champagner aufgießen. Frische Pfefferminzblätter dekorativ in

die Bowle legen. Wichtig ist, dass die Altenglische Bowle so kalt wie möglich getrunken wird.

Stephan Wellnitz

## Cocktail Kamikaze

Rezept für 1 Person

### Zutaten:

2 cl Curaçao Triple Sec  
2 cl Wodka  
2 cl Lime Juice  
Eiswürfel, dazu: Limette

### So wird's gemacht:

Die Zutaten mit einigen Eiswürfeln in den Shaker geben und kräftig schütteln. Die Mischung durch das Bartsieb in ein vorgekühltes Cocktailglas abseihen und sofort servieren.

Johannes Brandt



## Satisfaction

Rezept für 1 Person

### Zutaten:

2 EL brauner Rohrzucker  
1 Limette  
4 cl Kivisirup  
6 cl Cachaça (Zuckerrohrschnaps)

### So wird's gemacht:

Limette achteln, Rohrzucker hinzugeben, mit einem Stößel im Glas Limetensaft ausdrücken, mit dem Rohrzucker vermengen, Glas mit Crushed Ice auffüllen, Kivisirup und Cachaça drüber geben, umrühren, Strohhalm rein. 33 cl Glas benutzen, mit breitem Strohhalm trinken

Frank Koch



## Alkoholfreie Sommerbowle

Für die kleinen Gäste

### Zutaten:

ca. ½ Wassermelone (etwa 2 kg)  
1 Zitrone  
Zucker nach Geschmack (mind. 2 EL)  
3 Fl. gelbe Limonade

### So wird's gemacht:

Die Wassermelone in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zucker und Zitronensaft mindestens 2 Std. ziehen lassen (evtl. über Nacht), anschließend in ein Bowlegefäß o. ä. füllen und mit gelber Limonade auffüllen. Wenn's etwas edler aussehen soll, mit einem Melonenausstecher kleine Kugeln herstellen und ... für große Gäste mit Sekt auffüllen.

Jutta Hugen



## Dark Night

Rezept für 1 Person

### Zutaten:

5 cl Blue Curaçao  
5 cl Wodka  
2 cl Limonensirup  
Blutorangensaft

### So wird's gemacht:

Cocktailglas zu einem Drittel mit Crushed Ice auffüllen, Blue Curaçao, Wodka und den Limonensirup über das Eis gießen und mit Blutorangensaft auffüllen.

Ein sehr fruchtiger und erfrischender Cocktail mit einer außergewöhnlichen Farbe, wie der Name es ja schon vermuten lässt, überrascht.

Stefan Kehr

## Bierbowl

### Zutaten:

3 Flaschen Kristall Weizen (am besten Erdinger)  
½ Flasche Himbeer- oder Erdbeersirup  
ca. 600 g gefrorene Himbeeren (oder Erdbeeren)  
1 Flasche Sekt



### So wird's gemacht:

Am besten die gefrorenen Früchte mit dem Sirup und dem Bier ansetzen. Wenn die Früchte dann getaut sind, den Sekt dazu. Die Bowl ist so gleich gut gekühlt und schmeckt total lecker.

Das Rezept schmeckt auch mit alkoholfreiem Weizenbier und alkoholfreiem Sekt.

Timo Paul



## Longdrink Swimming Pool

Rezept für 1 Person

### Zutaten:

2 cl Sahne  
1 cl Curaçao Blue (Bols)  
2 cl Cream of Coconut (Coco Lopez)  
2 cl Wodka (Absolut)  
6 cl Ananassaft  
2 cl Rum weiß (Mount Gay Premium White)  
Crushed Ice, Shaker, Strainer und Longdrinkglas

### So wird's gemacht:

Alle Zutaten (außer Blue Curaçao) im Shaker auf Ice kräftig shaken. In ein mit Crushed Ice gefülltes Tropical Glas abseihen. Mit dem Curaçao Blue dann floaten, d. h. mit Hilfe eines Barlöffels dem Curaçao Blue den Schwung nehmen und oben auf dem fertigen Drink im Glas langsam verteilen. Eine Stück Ananas mit einer Cocktailkirsche zur Dekoration an den Glasrand stecken.

Mario Tschakert

## Mango-Lassi

Indisches Getränk für Vor- und Nachspeise

### Zutaten:

250 g Natur Joghurt  
130 ml Milch (oder laktosefreie Milch)  
200 g Mangos (oder 130 g Mangopulp)  
4 TL Zucker  
1 TL Zitronensaft

### So wird's gemacht:

Mango(s) schälen und würfeln. Alle Zutaten in den Mixer (fein mixen). Mit Zitronensaft abschmecken. Kühl servieren (Ruhezeit 1 Std.). Und zuletzt mit Zitronenmelisseblättchen das Glas dekorieren. Maximal 24 Std. haltbar!

Ein absolut erfrischender Genuss für den Sommer!

Zubereitung: 5 - 10 Minuten.

Verena Baumgartl





**Salate**



## Der sinnlichste Salat der Welt

### Zutaten für 4 Personen

#### Zutaten:

4 Feigen  
 4 Scheiben Parmaschinken  
 dünn geschnitten  
 2 Mozzarella aus Büffelmilch  
 200 g Rucola  
 1 Zitrone, unbehandelt  
 100 g Parmesan am Stück  
 Minze, frisch, 6 EL Olivenöl  
 1 EL Honig, 3 EL Zitronensaft  
 Meersalz, Pfeffer aus der Mühle  
 Honig nach Belieben

#### So wird's gemacht:

Feigen am Stielansatz kreuzweise tief einschneiden, aber nicht ganz bis zum Boden. Dann die Feigen mit Daumen und Zeigefinger unten zusammendrücken, so dass sie sich öffnen und das Innere der Frucht zu sehen ist.

Die Feigen in eine flache Schale (auf einen Teller) setzen und den Schinken darum herum verteilen. Mozzarella von Hand zerteilen und dazwischen legen. Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und darüber streuen. Etwas Zitronenschale über den Salat reiben. Ein paar Minzblätter darüber verteilen. Mit einem Messer hauchdünne Strei-

fen von dem echten Parmesan abschaben und auf den Salat geben.

Olivenöl, Honig und Zitronensaft vermischen, mit etwas Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und als Dressing über den Salat geben. Das i-Tüpfelchen ist der im Wasserbad erwärmte Honig, der mit einem Löffel vorsichtig über die anderen Zutaten getropft wird.

Das Rezept ist leider nicht von mir, sondern von Jamie Oliver — wer sagt, dass die Engländer nicht kochen können?

Caroline Priestley



## „Gänseblümchen-salat“ — Schicht-salat mal anders

Super für Grillfeste geeignet

### Zutaten:

3 Zwiebeln (mittelgroß)  
500 g Essiggurken im Glas  
4 mittelgroße Kartoffeln  
10 Eier  
1 Glas Miracel-Whip (normal o. light)  
Salz  
1 große Schüssel (ca. 3 - 4 Liter, am besten Glas, damit man die Schichten schön sieht)

### So wird's gemacht:

Kartoffeln, Karotten und Eier kochen. Gurken und Zwiebeln klein hacken. Gekochte Kartoffeln und Karotten in kleine Stücke schneiden. 6 ganze ge-

kochte Eier ebenfalls in kleine Stücke schneiden

1. Schicht: Gurken und Zwiebeln mischen, ca. die Hälfte in die Schüssel füllen und mit Miracel-Whip bestreichen.
2. Schicht: Kartoffeln in die Schüssel geben, salzen und ebenfalls mit Miracel Whip bedecken.
3. Schicht: Karotten in die Schüssel geben, salzen, mit Miracel-Whip bedecken.
4. Schicht: Die restlichen Gurken und Zwiebeln in die Schüssel geben und mit Miracel-Whip bestreichen.
5. Schicht: Die 6 geschnittenen Eier einfüllen, salzen und mit Miracel Whip bedecken.
6. Schicht: Die restlichen 4 Eier in Eigelb und Eiweiß trennen. Das Eiweiß am Rand der Schüssel ringsum verteilen, das Eigelb in die Mitte geben, so dass ein großes "Gänseblümchen" entsteht.

Der Salat sollte ca. 12 - 24 Stunden kalt gestellt werden, schmeckt aber auch bereits nach 1 - 2 Stunden im Kühlschrank sehr lecker!!!

Manuela Schneider



### Tipp:

Zum Verteilen des Miracel Whip einfach den Löffel immer wieder in Wasser eintauchen oder abspülen, dann bleibt nicht so viel am Löffel kleben.



## Kartoffelsalat "de luxe"

Für mind. 6 Personen, sommerlich,  
ideal zum Grillen

### Zutaten:

1 kg festkochende Kartoffeln  
1 rote Paprika  
100 g Gewürzgurken  
200 g Mais  
1 Bund Schnittlauch  
100 g Ananas  
300 g Joghurt natur  
2 EL Mayonnaise  
3 TL Senf  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Orangensaft  
1 Messerspitze Curry  
Pfeffer und Salz

### So wird's gemacht:

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die Paprika, Gewürzgurken und Ananas in kleine Würfel und den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Alle Zutaten mit dem Mais in einer Schüssel vermengen. Den Joghurt, die Mayonnaise und den Senf mit den Gewürzen und dem Zitronen- und Orangensaft zu einer cremigen Soße verrühren und unter die Zutaten in der Schüssel ziehen. Etwa 1 Std. kalt stellen und durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals umrühren und evtl. nachwürzen.

## Griechischer Nudelsalat

Schmackhafte Beilage zu gegrilltem  
Fleisch und Bratwurst.

### Zutaten:

500 g griechische Reismudeln  
(Kritharaki)  
je 1 rote, gelbe und grüne Paprika  
300 g Mais  
250 g gegarte Putenfiletstreifen  
oder Fleischwurst  
1 Zwiebel  
10 Beutel Knorr Gartenkräuter  
8 EL Öl  
4 EL Wasser



### So wird's gemacht:

Die Reismudeln max. 12 Min. al dente kochen und danach mit kaltem Wasser abschrecken. Paprika, Zwiebel und gegarte Putenfiletstreifen in kleine Würfel schneiden und mit dem Mais zu den Reismudeln geben.

Aus 8 EL Öl, 4 EL Wasser und den 10 Beuteln Gartenkräutern (kein Schreibfehler in Worten "zehn") eine Marinade verrühren.

Die Marinade mit den Zutaten vermengen und für mind. 1 Stunde kalt stellen.

Frank Schindler



## Eiersalat mit Porree und Möhren

Für 15 Personen

### Zutaten:

1 kg Möhren, 3 Stangen Porree  
1 Kopfsalat  
12 hart gekochte Eier  
250 g Salatmayonnaise  
300 g Naturjogurt 3,5%  
Pfeffer, Salz,  
4 EL Zitrone, 2 Bund Schnittlauch

### So wird's gemacht:

Zunächst den Kopfsalat waschen, klein schneiden und trocken schleudern. Die Möhren schälen und klein raspeln. Den Porree vom dunklen Grün und den Wurzeln befreien, halbieren und gründlich waschen, danach fein schneiden. Die Salatmayonnaise und den Jogurt mit Zitrone, Salz und Pfeffer verrühren. Die Eier mit dem Eierschneider einmal längs und einmal quer durchschneiden, damit kleine Würfel entstehen. Ein Ei nur quer schneiden und bei Seite legen. Alle Zutaten bis auf die Eier mit einander vermengen. Die Hälfte vom Schnittlauch mit untermischen. Nochmal abschmecken. In eine saubere Schüssel füllen und den Salat mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen und mit dem beiseite gestellten Ei verzieren.



## Cesars Salad

### Zutaten:

400 gr. Römischer Salat  
geröstete Speckstreifen  
Pinienkörner, Croutons, Parmesan  
Marinade:  
125 ml Olivenöl, 35 ml Weißweinessig  
2 Eigelb, 1 TL Zucker  
1 kleine Zwiebel fein geschnitten  
3 Knoblauchzehen fein gehackt

### So wird's gemacht:

Eigelb mit den fein geschnittenen Zwiebeln, dem gehackten Knoblauch und dem Essig aufmixen und das Olivenöl nach und nach zugeben. Mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Worcester-Sauce abschmecken. Den Salat mit der Marinade vermischen, Pinienkörner, Croutons und Parmesan gehobelt darüber geben. Erfrischend an heißen Tagen.

Janine Hörig



Martin Berg



## Tomaten-Tortellini-Salat

Zutaten für 4 Portionen

### Zutaten:

2 Knoblauchzehen  
 2 - 3 EL weißer Balsamico-Essig  
 Zucker, Salz, Pfeffer  
 5 - 6 EL Olivenöl  
 ca. 20 Kirschtomaten  
 15 kleine Mozzarella-Kugeln  
 1 Bund Basilikum  
 1 Packung Ricotta-Spinat-Tortellini  
 (Fertigprodukt, ca. 350 g, aus dem  
 Kühlregal)

### So wird's gemacht:

Knoblauchzehen abziehen, fein reiben oder klein würfeln und mit Essig, 1 Prise Salz, Zucker und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Nach und nach das Olivenöl dazu gießen und unterrühren. Tomaten waschen, halbieren und zusammen mit den Mozzarella-Kugeln zum Dressing in die Schüssel geben. Basilikum-Blättchen von den Stielen zupfen, grob hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Tortellini nach den Angaben auf der Packung garen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Pasta in die Schüssel geben und mit allen anderen Zutaten locker vermischen.

Georg Faber



## Krabbensalat mit Trauben

Für etwa 4 Personen

### Zutaten:

200 g Krabben  
 200 g blaue und helle Weintrauben  
 100 g Käsewürfel  
 70 g Mayonnaise  
 1 Becher Joghurt  
 Salz, Zucker, Pfeffer  
 etwas Zitronensaft  
 Petersilie, Zitronenscheiben

### So wird's gemacht:

Krabben mit ganzen oder halben Trauben und Käse vermischen. Am besten kernfreie Trauben verwenden bzw. große kernhaltige Trauben halbieren und dabei entkernen. Für die Soße Mayonnaise, Joghurt, Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft verrühren und über den Salat geben. Mit gehackter Petersilie und Zitronenscheiben garnieren. Die Marinade mit den Zutaten vermengen und für min. 1 Std. kalt stellen.

Marlene Heider



## Schichtsalat

Partysalat für 10-12 Personen

### Zutaten:

- 1 Glas geraspelter Selleriesalat
- 1 Dose Mais
- 2 dünne Stangen Porree (150 - 200 g)
- 1 kleine Dose Ananas
- 3 Äpfel
- 5 Eier
- 200 g Schnittkäse
- 400 - 500 g gekochter Schinken oder Schinkenwurst
- ½ Glas Salatcreme (ohne Kräuter)
- ½ Becher Schlagsahne oder Kaffeesahne

### So wird's gemacht:

In eine große Schüssel eine Schicht Sellerie, eine Schicht Mais, dann ganz fein geschnittene Porreeringe, kleingewürfelte Äpfel, Ananas, Eier und Schnittkäse und in Streifen geschnittenen Schinken oder Schinkenwurst übereinanderschichten. Salatcreme mit der Sahne verquirlen und darüberschütten. Alles vermischen und durchziehen lassen. (Manche vermischen den Salat nicht. Er zieht dann über Nacht durch und wird dann abgestochen.)

Ein wunderbarer Salat der Neuzeit; lieblich, erfrischend, mild und leicht für heiße Sommertage. Ein Rezept, das im Nu die Runde machte und in sämtlichen Gegenden Thüringens anzutreffen ist.

Mario Bause

## Japanischer Glasnudelsalat

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Pck. Glasnudeln
  - ½ Salatgurke
  - 3 Scheiben gekochter Schinken
  - 150 g Hühnerbrüste
  - 1 Prise Salz
  - 1 EL Sake (jap. Reiswein), alternativ Weißwein oder milder Sherry
  - 2 EL Wasser
  - 2 Eier
  - 1 Prise Salz
  - Öl, zum Ausbacken
- Für das Dressing:
- 1 EL Zucker
  - 3 EL Sojasauce (weiß)
  - 2 EL Essig
  - 1 EL Öl (Sesamöl)
  - 1 TL Salz

### So wird's gemacht:

Glasnudeln nach Anweisung kurz mit Wasser überbrühen, abgießen und abschrecken. Danach gut abtropfen lassen und die Glasnudeln mit der Schere etwas kürzen.

Hühnerfleisch mit weißer Sojasauce, Sake und Wasser ca. 10 min bei ge-



geschlossenem Deckel dünsten. Das abgekühlte Fleisch in feine Streifen schneiden. Eier mit Salz verrühren und daraus 4 dünne Omelettes backen. Diese ebenfalls in feine Streifen schneiden. Gurken und Schinken in feine Streifen schneiden. Zutaten für das Dressing gut verrühren (Zucker in warmen Wasser auflösen). Dressing und Salatkomponenten (insbesondere im Sommer) kühl stellen und erst kurz vor dem Verzehr mischen.

Je nach Geschmack zur Dekoration mit etwas getrocknete Seetangblätter überstreuen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Andreas Klotz

## Exotischer Kartoffelsalat

Für 4 Personen

### Zutaten:

Für den Salat:

750 g Pellkartoffeln, bissfest gekocht

400 g süß-sauer eingelegter Kürbis aus dem Glas

200 g Staudensellerie

100 g Rosinen

Fleisch eines halben Grillhähnchens, in Würfel geschnitten

Für das Dressing:

500 g Vollmilchjoghurt

2 EL Mango-Chutney, süß oder scharf

1 bis 2 EL Curry

Salz, Pfeffer, Zucker

½ Bund Petersilie

### So wird's gemacht:

Pellkartoffeln abpellen und in Stücke oder Scheiben schneiden. Kürbis abtropfen lassen, große Stücke halbieren. Staudensellerie putzen und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten mit den Rosinen und dem Geflügel mischen.

Die Dressing-Zutaten miteinander verrühren und über den Salat geben. Alles miteinander vermischen und mindestens 30 Min., durchaus aber auch über Nacht, ziehen lassen.

Dazu paßt ein kühler Weiß- oder Roséwein und so ziemlich jedes Bier! ;o) ...  
Guten Appetit!

Zubereitung ca. 30 Min. plus mind. 30 Min. Ziehzeit

Eike Lumma



## Octopussalat

Für 6 Personen

### Zutaten:

ca. 1,5 kg Octopus frisch oder tiefgefroren  
2 Zitronen  
2 mittelgroße Karotten  
1 Paprika (Farbe nach Wunsch)  
1 halbe Gemüsezwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Petersilie  
Salz, Pfeffer, weißer Balsamico  
50 ml Olivenöl  
Eissalatblätter zum Anrichten

### So wird's gemacht:

Zubereitung siehe Einzelbilder S. 59!

Octopus säubern, Kopf kurz vor den Augen abschneiden, anschließend auch die Fangarme kurz hinter den Augen abschneiden und dieses Zwischenstück entfernen. Dann mit einem spitzen Messer oder Daumen die Mundöffnung (zwi-

schen den Fangarmen) entfernen. Haut, soweit möglich und gewollt, vom Kopf und Körper abziehen. Octopus waschen und in Salzwasser 50 Minuten kochen. Karotten schälen und bissfest kochen, kalt abschrecken und würfeln. Paprika blanchieren und ebenfalls würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie klein schneiden. Aus weißem Balsamico, Saft einer Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer Dressing zubereiten. Octopus nach dem Kochen abkühlen lassen und mundgerecht klein schneiden. Alle Zutaten mischen und mit dem Dressing übergießen. Mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, besser über Nacht. Den Salat auf Eissalatblättern anrichten, eventuell nachwürzen und mit Zitronenscheiben und Weißbrot servieren.

**Tipp:** Tintenfisch wird besonders zart, wenn man einen Weinkorken mitköchelt. Am Ende der Kochzeit wieder entfernen.

Martin Bernhard



## Banane-Zwiebel-Salat

Für 6 Personen

### Zutaten:

3 Bananen; 3 Zwiebeln

### Dressing:

1 EL Öl

2 EL Zitronensaft

3 EL Tomaten-Ketchup

1 TL Currypulver

Pfeffer

Salz

Zucker

3 EL Schnittlauch

### So wird's gemacht:

Bananen in dickere + Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Öl, Zitronensaft, Ketchup und Curry kräftig verrühren und mit Pfeffer, Salz, evtl. Zucker abschmecken. Über die Bananen und Zwiebeln geben und gut vermischen. Möglichst über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch überstreuen.

Die Menge des Dressings ist eher knapp bemessen; je nach Größe der Bananen + Zwiebeln lieber etwas mehr zubereiten. Sollten die Zwiebeln etwas zu scharf sein, eine zusätzliche Banane in den Salat schneiden.

Ich bevorzuge für dieses Rezept rote Zwiebeln: Sie sind meist sehr aromatisch, aber nicht scharf und zudem besonders dekorativ.

Wolfgang Borgmann

## Sommer Bulgur Salat

Für 5 Personen

### Zutaten:

½ Tasse Bulgur

2 Bund Petersilie

1 kleine Zwiebel

2 mittlere Tomaten

½ TL frische Minze od. getrocknete Minze

1 TL Salz

¼ Tasse Zitronensaft

¼ Tasse Olivenöl

### So wird's gemacht:

Bulgur 10 Minuten in Gemüsebrühe einweichen! Petersilie, Zwiebel, Tomaten, Minze kleinhacken. Bulgur und andere Zutaten zugeben. Zusätzlich zugeben kann man: Römersalat, Koriander, scharfe Paprika

Manfred Robe



## Bunter Nudelsalat

Für 6 Personen

### Zutaten:

500 g Nudeln (die persönlich schönsten für einen Salat)  
400 g Geflügelfleischwurst  
1 kleines Glas Gewürzgurken  
1 kleine Dose Mais  
1 große rote Paprika  
250 g tiefgefrorene Erbsen  
Salatcreme  
Curry-Ketchup

### So wird's gemacht:

Die Nudeln kochen und unterdessen die Fleischwurst, die Gewürzgurken und die Paprikaschote klein würfeln. Die Würfel zusammen mit dem Mais und den Erbsen in eine Schüssel geben und kurz durchmischen. Auf das Gemischte einen gut verteilten Spritzer Salatcreme und einen gut verteilten Spritzer Curry-Ketchup (jeweils ungefähr 2 Esslöffel). **Nicht rühren!!!** Jetzt die bissfesten Nudeln oben drauf und gut verrühren. Eventuell etwas Petersilie dazugeben. Die Schüssel verschließen und noch eine Stunde kaltstellen. Ein hervorragender Salat zum Grillen oder auf die Schnelle, wenn Besuch kommt.

Domroese Matthias

## Carpaccio mit Zucchini und Erdbeeren

Für 2 Personen

### Zutaten:

1 kleine Zucchini, 4 - 5 Erdbeeren  
2 EL Cidre, lieblich  
1 ½ EL Pflanzenöl  
1 TL Walnussöl  
1 EL geröstete Pinienkerne  
Jodsalz, Pfeffer  
einige Kerbelblättchen

### So wird's gemacht:

Die Zucchini waschen, putzen und der Länge nach einmal durchschneiden. Die beiden Hälften dann in feine Streifen hobeln. Die Erdbeeren waschen, putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Zucchini eine Minute ins kochende Salzwasser und danach sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken (blanchieren). Erdbeerscheiben und Zucchini auf Tellern dekorativ anrichten. Den Cidre mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Ölen zu einer Marinade aufschlagen. Zum Schluss die Marinade über das Carpaccio gießen und mit den gerösteten Pinienkernen und einigen Kerbelblättchen garnieren.

Karl Heinz Wiegel



## Wassermelonen-Salat

Für 8 Personen

### Zutaten:

1 Wassermelone, ca. 1,2 kg  
 10 Radieschen, in feine Scheiben geschnitten  
 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten  
 1 roter und 1 gelber Paprika, in feine Streifen geschnitten  
 1 Bund Minze  
 200 g Fetakäse, in kleine Würfel geschnitten, 10 EL Olivenöl  
 2 EL helle Sojasoße  
 150 ml Limettensaft  
 Salz, Pfeffer, Zucker, Ingwerpulver

### So wird's gemacht:

Melonenfruchtfleisch würfeln, Kerne soweit wie möglich entfernen. Kaltstellen. Minze von den Stielen zupfen. Melone, Radieschen, Frühlingszwiebeln, Paprika, Minze und Feta mischen. Olivenöl, Sojasoße, Limettensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 1 Prise Ingwer würzen. Melonenwürfel und übrige Zutaten vorsichtig vermischen, auf acht Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln. Sehr lecker, erfrischend und gesund.

Jutta Schäffner

## Birnenspalten mit Parmesan und Nüssen

Für 2 Personen

### Zutaten:

2 Birnen, in feine Scheiben geschnitten  
 10 Cashewkerne  
 5 EL Parmesan, gehobelt  
 2 TL Olivenöl  
 2 TL Balsamico  
 2 TL Zitronensaft  
 2 TL Honig  
 frischer Pfeffer aus der Pfeffermühle

### So wird's gemacht:

Birnen in feine Scheiben schneiden und auf zwei Tellern anrichten. Nüsse grob hacken und mit dem Käse über die Birnen streuen.

Öl mit Essig, Zitronensaft und Honig verrühren, die Birnenspalten damit beträufeln, Pfeffer darüber mahlen und mit Weißbrot servieren.

Klaus Stolinski





**Suppen**



## Exotische Suppe

Für 6 Personen

### Zutaten:

1 kg Hähnchenfleisch  
2 große Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 Zucchini (Paprika geht auch)  
2 Papayas  
1 Mango  
1 - 2 Chilischoten (wer's schärfer liebt nimmt mehr)  
1 - 2 EL Curry  
2 - 3 TL gelbe oder rote Currypaste  
1 - 2 EL Zitronensaft  
750 ml Hühnerbrühe (4 gehäufte TL)  
400 ml Kokosmilch

### So wird's gemacht:

Hähnchenfleisch würfeln, salzen und pfeffern, in einem großen Topf in etwas Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln und mit anbraten. Zucchini in etwas dickere geviertelte Scheiben schneiden, Papayas und Mango schälen, Fruchtfleisch würfeln und alles zusammen in den Topf geben. Hühnerbrühe, Kokosmilch und klein gewürfelte Chilischoten dazu geben, mit Curry und/oder Currypaste und Zitronensaft nach Geschmack bzw. Schärfe würzen, gut umrühren und alles ca. ¼ Stunde köcheln lassen.

Hiltrud Görgen

## Kalte Gemüsesuppe

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
2 rote Paprika  
1 Gurke  
5 enthäutete oder passierte Tomaten  
300 ml Gemüsebrühe (wenn passierte Tomaten verwendet werden, weniger)  
2 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico  
Salz, Pfeffer, Zucker  
wer es scharf liebt: 1 Chilischote  
100 ml Sahne  
Basilikum

### So wird's gemacht:

Zwiebel, Knoblauch und Gurke schälen, Chili und Paprika entkernen, alles klein schneiden. Das kleingeschnittene Gemüse, die kleingeschnittenen oder passierten Tomaten, Gemüsebrühe, Balsamico, Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren (oder mit Pürierstab). Mit Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker würzen. Wenn zu dickflüssig, evtl. noch Gemüsebrühe dazu geben. Basilikum zupfen und klein hacken. Sahne schlagen und den Basilikum darunter heben. Die Suppe auf Teller geben und mit Basilikum-Sahne garnieren.

Christine Fröhnel



## Pizzasuppe

### Zutaten für 10 Personen:

1 kg Gehacktes (Rind)  
3 Dosen Champignons  
2 Dosen Tomaten, stückig  
3 rote und 3 grüne Paprikaschoten  
3 Becher Sahne  
3 Becher Crème fraîche  
600 g Schmelzkäse "Sahne"  
Pizzagewürz, Salz, Chili,  
frischer Knoblauch, Pfeffer

### So wird's gemacht:

Das Gehackte mit Salz und Pfeffer krümelig anbraten. Zuletzt ca. 4 Zehen Knoblauch klein würfeln und mit anbraten (nicht zu dunkel werden lassen — wird sonst bitter!) Champignons abgießen und die stückigen Tomaten dazugeben. Die kleingeschnittenen Paprika zufügen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Dann die Sahne, Crème fraîche und den Sahneschmelzkäse dazugeben. Mit Pizzagewürz, Salz, Chili und Pfeffer abschmecken. Am Vortag gekocht, schmeckt sie noch besser (wie fast jede Suppe). Wer die Suppe etwas dünnflüssiger mag, verwendet entsprechend mehr Tomaten. **Dazu reiche ich Ciabatta oder Olivenbrot.**

Heike Falk

## Pizzasuppe

### Zutaten für 8 Personen:

2 Zwiebeln  
1000 g Hackfleisch  
2 kleine Dose Brechbohnen  
2 kleine Dose geschälte Tomaten  
2 kleine Dose Mais  
1000 ml passierte Tomaten  
2 Paprika  
2 Becher Sahne  
400 g Schmelzkäse  
ca. 600 ml Brühe  
Pfeffer, Salz, Pizzagewürz

### So wird's gemacht:

In einem großen Topf die Zwiebeln andünsten. Dann das Hackfleisch dazu geben und leicht anbraten. Würzt es dabei gleich noch mit Salz und Pfeffer. Inzwischen lasst ihr in einem Sieb die Bohnen abtropfen und schnippelt die Paprika klein. Das gebt ihr dann mit in den Topf. Dann kommen die Tomaten und der Mais dazu und die passierten Tomaten. Die Brühe habe ich dann extra in einem Topf gemacht und den Schmelzkäse darin aufgelöst. Das kommt dann auch mit in den großen Topf. Dann fehlt nur noch die Sahne, und mit dem Pizzagewürz, Salz und Pfeffer wird die Suppe je nach Geschmack gewürzt. Bei dem Gemüse könnt ihr natürlich variieren: Da können z. B. auch Pilze rein. **Ich könnte mir auch vorstellen, dass Cabanossi-Wurst**



oder Knacker gut passen würden. Also, lasst eurer Phantasie ruhig freien Lauf.

Bianca Rottmann

## Scharfe Thai-Kokossuppe

### Zutaten für 4 Personen

100 g Reisbandnudeln  
40 g frischer Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
5 rote Chilischoten  
3 Frühlingszwiebeln  
0,75 l Gemüsebrühe  
100 g Kokosnusscreme  
5 EL Sojasauce  
2 TL Tamarindenpaste  
3 Zweige Koriandergrün  
5 Zitronenblätter  
(alternativ 1 Zitronengras)

### So wird's gemacht:

Den Ingwer und den Knoblauch schälen, die Chilischoten längs aufschlitzen, entkernen und waschen. Alles fein hacken und mischen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Gemüsebrühe in einem Topf mit den Zitronenblättern oder dem Zitronengras (in feine Ringe schneiden oder hacken) aufkochen. Die Kokoscreme raspeln und in der Brühe schmelzen lassen. Die Ingwer-Knoblauch-Chili-Mi-

schung sowie die Frühlingszwiebeln zugeben und die Suppe mit Sojasauce und Tamarindenpaste abschmecken. Die Reisbandnudeln in die Suppe geben und kurz ziehen lassen. Den gewaschenen Koriander hacken und vor dem Servieren auf die Suppe streuen.

Rainer Beer

## Gyrossuppe

### Ergibt 5,5 Liter für ca. 10 Personen

1,5 kg Fleisch klein schneiden (Geschnetzeltes)  
2 - 3 Knoblauchzehen  
6 EL Öl, 2 - 3 EL Gyrossalz  
Alle Zutaten mischen, 2 - 3 Std. stehen lassen (wichtig), kräftig anbraten

500 ml Sahne + 250 ml Milch  
4 Zwiebeln (500 g) klein schneiden  
6 Paprikaschoten (750 g) klein schneiden  
1 l Wasser + 2 Tüten Zwiebelsuppe  
500 ml Zigeunersoße  
500 ml Chilisoße  
100 g Schmelzkäse

### So wird's gemacht:

Alle Zutaten zugeben und ca. 1,5 Std. köcheln lassen.

Jutta Schäfer





## Beilagen/Snacks



## Lecsó

[dt. Aussprache: letschoh]  
Ungarisches Paprika-Tomaten-Gemüse für 4 Personen

### Zutaten:

500 g Paprika (helle Spitzpaprika, ggf. ein paar rote Spitzpaprika)  
500 g möglichst reife Tomaten  
2 große Zwiebeln  
ca. 250 g scharfe grobe Wurst z. B. Paprikasalami  
ca. ¼ l Brühe  
3 EL Tomatenmark  
etwas Salz  
ca. 2 - 3 TL Paprika Edelsüß  
ca. 4 - 5 EL Öl  
1 Prise Zucker

### So wird's gemacht:

Die Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Die Spitzpaprika putzen und in Streifen oder größere Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in größere Würfel schneiden.

In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann die Paprika dazugeben und solange mitdünsten, bis sie leicht durch sind. Dann Tomaten dazugeben, kurz weiterdünsten, das Gemüse mit der Brühe ablöschen und mit den restlichen Gewürzen unterrühren.



Die scharfe Wurst in ca. 1 cm dicke Scheiben bzw. grobe Würfel schneiden und zu dem Gemüse geben. Je nach Geschmack kann entsprechend mehr Paprikapulver verwendet werden (auch abhängig von der Schärfe der Wurst). Ggf. etwas Wasser zugießen und das Ganze ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Je nach Belieben sollte die Konsistenz leicht flüssig bis zu sämig sein.

Am besten schmeckt dazu frisches Weißbrot, das man in die Soße eintunkt. Ansonsten kann man auch nach Belieben Reis oder Kartoffeln mitkochen und das ganz entsprechend so lange köcheln lassen, bis Kartoffeln oder Reis gar sind.

Jó étvágyat - guten Appetit!

Stefanie Balogh



## Gefüllte Champignons

Rezept für 2 Personen (Beilage)

### Zutaten:

- 1 Frischkäse-Fass (Kühlregal)
- 1 Becher Schmand
- 1 Flasche „Texicana-Salsa“ Sauce von Maggi
- 1 Rote Paprika
- 1 Zwiebel
- Pfeffer und Salz
- frischer Schnittlauch zur Dekoration

### So wird's gemacht:

6 Riesenchampignons putzen, Stiel entfernen. Stiel fein würfeln, mit Frischkäse vermischen, gut salzen, pfeffern. Mit scharfem Paprika, Schnittlauch und frischem Knoblauch (gepresst) pikant abschmecken und in die Champignonköpfe füllen. Mit geriebenem Käse toppen. Auf einer mit Olivenöl eingefetteten Alufolie ca. 15 Minuten grillen.

Angela Kazmaier

## Bruschetta

Zutaten für 4 Portionen

tolle Vorspeise oder auch Snack  
– fertig in 10 Minuten

### Zutaten:

- 1 Baguette/Ciabatta
- 1 Fleischtomate
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Öl (Olivenöl)
- einige Basilikumblätter
- Salz und Pfeffer
- evtl. Gewürzmischung Bruschetta

### So wird's gemacht:

Backofen auf 250 °C vorheizen. Brot in Scheiben schneiden. Tomate waschen (evtl. enthäuten und entkernen) und in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen (kurz ziehen lassen). Masse auf die Brotscheiben geben, mit Öl beträufeln und ca. 10 - 15 Minuten rösten. Schon ist die Vorspeise oder der Snack fertig und kann serviert werden. Alternativ kann man auch noch Mozzarella Scheiben über die Tomaten legen. Schmeckt auch kalt.

Martin Mutz



## Knoblauchkartoffeln

Ideal als Beilage zum Grillfleisch

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln festkochend  
1 großes Glas Mayonnaise Miracel-Whip Balance (Kraft)  
5 Knoblauchzehen  
1 Tüte 7-Kräutermischung (z. B. TK von Aldi)  
Pfeffer, Salz

### So wird's gemacht:

Kartoffeln in der Schale kochen, abkühlen, pellen und in Viertelstücke schneiden. Den gepressten Knoblauch unter das Miracel-Whip rühren, Kräutermischung, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die geviertelten Kartoffeln vorsichtig unter die vorbereitete Mayonnaise geben. Kräuter zum Garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Erika Braesecke

## Reishäppchen in Weinblättern

### Zutaten:

10 g Reis je Blatt  
3 Weinblätter je Person

### So wird's gemacht:

Vom Weinstock werden die größten (natürlich ungespritzten) Weinblätter abgepflückt. Die Blätter werden mit kochendem Wasser überbrüht. Das Wasser nicht weggießen.

Auf jedes Weinblatt wird ein kleines Häufchen ungekochter Reis gegeben. Der Reis kann mit Gewürzen, Rosinen ... gemischt werden, aber auch die Weinblätter geben Aroma ab.

Die Blätter werden wie Kohlrouladen zusammengeklappt und dicht nebeneinander in einen Topf gelegt. Mit dem heißen Wasser und Brühpulver wird eine kräftige Brühe bereitet und über die Häppchen gegossen. Sie sollte 1 bis 1,5 cm über den Häppchen stehen. Dann wird alles erhitzt. Wenn die Brühe siedet, Hitze zurücknehmen oder ausschalten. Der Reis quillt nach und die Blätter bleiben ansehnlich. Die Häppchen können warm oder kalt gegessen werden.

Claus Illgen



## Mozzarella-Bacon-Sticks

Das Rezept ist als Teil eines Buffet zu sehen.

### Zutaten:

2 Päckchen Mini-Mozzarella (natur oder mit Basilikum)  
24 Scheiben Bacon  
24 Cocktailtomaten

### So wird's gemacht:

Die Mozzarella-Kugeln mit dem Bacon einwickeln und auf einen Zahnstocher stecken.

Anschließend mit Fett oder Margarine (keine Butter verwenden) so anbraten, dass der Bacon leicht kross ist und der Mozzarella noch nicht verlaufen. Die Sticks etwas auskühlen lassen.

Anschließend noch die Cocktailtomaten auf den Zahnstocher stecken und fertig ist ein einfaches aber leckeres Partyrezept.

Markus Durner

## Feta-Käse-Päckchen

Beilage für ca. 2 - 3 Personen, sehr sättigend

### Zutaten:

1 Block Fetakäse  
3 - 4 Cocktailtomaten  
1 kleine Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln  
Meersalz, frisch gemahlene Pfeffer, Olivenöl

### So wird's gemacht:

Alufolie (ca. 40 cm) bereitlegen. Tomaten und Zwiebel in Ringe schneiden. In der Mitte der Alufolie in der Größe des Fetablocks Zwiebeln auslegen, dann eine Lage Tomaten. Diese salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Den Käse darauf platzieren und oben drauf noch einmal Tomaten, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Öl. Das Päckchen gut einpacken, wenn nötig eine weitere Alufolie darum wickeln.

Für ca. 35 - 45 Min. auf den Grill und immer wieder wenden.

Birgit Schiemann



## Frischkäse/ Salsa „Dip“ von Kathrin

Beilage für ca. 2 - 3 Personen, sehr  
sättigend

### Zutaten:

- 1 Frischkäse-Fass (von Aldi)
- 1 Becher Schmand
- 1 Flasche „Texicana-Salsa“ Sauce von Maggi
- 1 Rote Paprika
- 1 Zwiebel
- Pfeffer und Salz
- frischer Schnittlauch zur Dekoration

### So wird's gemacht:

Frischkäse und Schmand verrühren, mit Pfeffer und Salz würzen und in eine flache Form (z. B. kleine ovale Auflaufform ca. 20 x 15 cm) füllen. Darüber die „Texicana Salsa“ Sauce verteilen. Paprika und Zwiebel schön klein schneiden und auf der Sauce verteilen. Nach Belieben mit etwas frischem Schnittlauch dekorieren.

Kathrin Scharbau



## Tomatenbutter

### Zutaten:

- 1 Paket Butter
- 100 gr. Tomatenmark (nach Belieben mehr oder weniger)
- 20 Basilikumblätter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

### So wird's gemacht:

Butter zusammen mit dem Tomatenmark verrühren. Dafür sollte die Butter etwas weicher sein. Die Basilikumblätter in feine Streifen schneiden, Knoblauch pressen und mit der Butter vermischen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Chili und/oder kleingewürfelten getrockneten Tomaten abschmecken. Eignet sich hervorragend zum Grillen.

Julia Schlotzhauer





## Herzhaft Gebackenes



## Kartoffel-Zucchini Quiche

Rezept für 4 - 6 Personen

### Zutaten:

1 Paket Blätterteig aus dem Kühlregal (Rolle)  
1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt  
1 große Knoblauchzehe, gepresst  
75 g Schinken, mager, fein gewürfelt  
5 mittelgroße Kartoffeln  
2 kleine Zucchini  
1 TL Gemüsebrühe, instant  
1 EL Crème fraîche  
3 Eier  
150 ml Milch  
Muskat, Salz und Pfeffer

### So wird's gemacht:

Den Blätterteig in eine gefettete Quiche- oder Auflaufform geben und den Rand an der Kante abschneiden. Den Teig mit der Gabel mehrfach einstechen.

Die Kartoffeln schälen, Zucchini waschen und beides in dünne Scheiben hobeln. Die Zwiebel und den Knoblauch kurz in Olivenöl anschwitzen, Schinkenwürfel und dann das geschnittene Gemüse dazugeben und mit Gemüsebrühe würzen, ggf. mit etwas Wasser (3 EL) verrühren.



Die Crème fraîche unterrühren und alles auf den Blätterteig verteilen.

Eier und Milch mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss verrühren und über das Gemüse geben. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und die Quiche ca. 50 - 60 Min. backen.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Jörg Funke



## Gegrillter Schafskäse

Rezept für 1 Person (Hauptmahlzeit)

### Zutaten:

1 Fetakäse (Schaf)  
2 Peperoni  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Sonnenblumenöl

### So wird's gemacht:

Ein paar Tropfen Sonnenblumenöl in die Mitte eines ca. 25 x 25 cm großen Stücks stabile Alufolie (glänzende Seite nach oben/später innen) geben. 1 Fetakäse aus 100 % Schafsmilch darauf legen und mit 1 - 2 klein geschnittenen Peperoni, 1 - 2 in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen und ½ Zwiebel in Ringen bedecken. Salzen, pfeffern, mit Sonnenblumenöl beträufeln. In Alufolie einpacken und für ca. 15 Minuten auf den Grill legen.

Dazu passt frisches Fladenbrot, Baguette oder Ciabatta und ein grüner Salat.

Angela Kazmaier

## Käse-Blätterteigstangen

### Zutaten:

1 Paprikagewürz  
100 g geriebener Käse  
1 Eigelb

### So wird's gemacht:

Den Blätterteig abtauen lassen, Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Blätterteig mit Paprikapulver bestreuen und eine Platte darüber legen. Andrücken, in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.

Die Streifen aufzwirbeln, auf das Blech legen mit verquirltem Ei bestreichen und mit Käse bestreuen.

Etwa 10 - 12 Minuten auf 200 °C Ober-Unter-Hitze backen.

Susanne Roth



## Käse-Schinken-Stangen

### Zutaten:

1 Scheibe TK-Blätterteig  
1 Scheibe Gouda  
1 Scheibe gekochten Schinken  
Eigelb zum Bestreichen

### So wird's gemacht:

Blätterteig auftauen lassen, ausrollen und auf der Hälfte des Teiges mit Käse und Schinken belegen. Teig zusammenklappen, in Streifen schneiden und dann 1 - 2 Mal um die eigene Achse drehen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen.

Stangen auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 10 Minuten bei 200 Grad backen. Ein prima Snack zum Grillfest. Zutaten sind variabel.

Jürgen Frank

## Stockbrot

Mein Sommertip für's Grillen mit Kindern.

### Für 3 Personen

### Zutaten:

400 g Weizenmehl, ½ TL Salz,  
2 TL Backpulver, 50 g Butter,  
150 ccm Milch

### So wird's gemacht:

Alle Zutaten außer der Milch zu einem krümeligen Teig vermischen (die Butter am besten in kleinen Stücken dazu geben). Jetzt die Milch dazugießen und alles gut durchkneten.

Lange Stöcke suchen und säubern. Den Teig zu langen Schnüren formen und um die Stöcke wickeln. Über dem offenen Feuer knusprig backen - dabei immer hin und her wenden, dass nichts anbrennt.

Robert Pauels



## Dinnete - Schwäbische Pizza

### Zutaten für 4 Personen

#### Zutaten:

Für den Teig:

500 g Mehl

1 Würfel Hefe

15 g Salz

300 ml lauwarmes Wasser

Für den Belag:

75 g Mehl

150 g Sauerrahm

1 Ei

2 Zwiebeln

100 g Räucherspeck

1 EL Öl

2 Bund Schnittlauch

Pfeffer, Salz und Kümmel nach

Belieben

#### So wird's gemacht:

Einen Hefeteig herstellen, dazu die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen, Mehl und Salz hinzufügen und verkneten. Den Hefeteig ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig in 8 - 10 Portionen abteilen und nochmals ruhen lassen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Speck fein würfeln. Öl erhitzen, die Zwiebeln und den Speck bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten anbraten.

Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Mehl, Sauerrahm, Ei, Salz, Pfeffer, Kümmel verrühren. Dann die Zwiebeln, den Speck und den Schnittlauch unterheben. Die Teigportionen mit bemehlten Händen in Form einer Pizza ziehen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und den Belag aufstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 20 Minuten backen.

Dirk Baumann

## Sommer-Toast

### Für 1 Person

#### Zutaten:

2 Scheiben Toastbrot

60 - 70 g roher, durchwachsener

Schweinebauch in dünnen Scheiben (ca. 6 - 7 Scheiben)

5 - 6 Blätter Eisbergsalat

2 Tomaten

2 EL Miracel-Whip oder Mayonnaise

#### So wird's gemacht:

Toastbrot toasten, die dünnen Schweinebauchscheiben in der Pfanne ausbraten, bis sie leicht kross sind. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Eisbergsalat ebenfalls waschen



und in großen Blättern lassen. Für eine Person auf einem Teller zwei Scheiben Toastbrot nebeneinander anrichten. Die Brote mit Salatblättern bedecken. Miracel-Whip oder Mayonnaise darüber geben. Einige Tomatenscheiben darauf verteilen und zum Schluss die gebratenen Schweinebauchscheiben oben drauf legen.

[Stefan Schlotterbeck](#)

## Herzhafte Brotschnitte

Für 1 Person

### Zutaten:

1 Schnitte Toastbrot  
1 Scheibe gekochten Schinken  
1 Tomate  
1 Zwiebel  
Schmelzkäse  
2 kleine saure Gurken  
Petersilie  
Pfeffer, Salz  
Butter

### So wird's gemacht:

Bestreichen Sie die Schnitte Toastbrot mit etwas Butter und belegen Sie sie mit der Scheibe gekochten Schinken. Geben Sie etwas Butter in eine Bratpfanne. Schneiden Sie die

4 Scheiben und braten sie diese von beiden Seiten, mit Pfeffer und Salz würzen. Legen Sie die gebratenen Tomatenscheiben auf den gekochten Schinken. Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie diese in Scheiben. Legen Sie einige Zwiebelringe auf den Tomaten. Schneiden Sie eine Gurke klein und verteilen diese. Bestreuen Sie die Schnitte mit Schmelzkäse und stellen das ganze unter einem Grill bis der Käse verschmolzen ist.

Garnieren Sie den Teller mit der zweiten Gurke, die Sie einige Male längs anschneiden und fächerartig ausfalten sowie etwas Petersilie.

[Jozef Pelzer](#)





**Mit Fleisch und Wurst**



## Schweinesteaks vom Grill mit Folienkartoffeln

### Zutaten für 4 Personen

#### Zutaten:

4 große Kartoffeln (ca. 280 g/Stück)  
4 Schweinesteaks (Nacken o. Kamm)  
200 g Schmand, 24%  
200 g Quark, 20%  
6 EL Olivenöl  
4 EL Tomatenketchup  
4 EL Orangensaft  
2 EL gehackter Dill  
2 EL Weinessig  
1 EL Schnittlauch  
¼ TL zerriebener Oregano  
1 TL Butter  
1 TL Worcestersauce  
1 kleine grüne Peperoni  
1 kleine Karotte  
½ rote Paprika  
3 rote Zwiebeln (eine feingerieben)  
Salz, etwas Cayennepfeffer  
1 Spritzer Tabasco  
250 ml Barbecuesauce (Fertigprodukt)  
5 Bögen starke Alufolie (25 x 25 cm)

#### So wird's gemacht:

Kartoffeln gründlich waschen und trocknen. Mit einer Gabel die Kartoffeln ringsum einstechen. Einen Esslöffel Olivenöl und die Butter mischen und die Kartoffeln damit einpinseln. Vier Bögen starke

Alufolie (ca. 25 x 25 cm) vorbereiten. Jeweils eine Kartoffel in einen Bogen Alufolie wickeln. Die Kartoffelpakete für ca. 35 Minuten direkt in die heiße Glut legen.

Die Peperoni halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Karotte schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Paprika putzen und fein würfeln. Den Schmand mit dem Quark, dem gehackten Dill, den Schnittlauchröllchen, dem Salz und Cayennepfeffer verrühren. Peperoni- und Karottenstreifen, sowie Paprikawürfel in die Schmandmischung rühren.

Für die Marinade die feingeriebene Zwiebel, vier Esslöffel Olivenöl, Weinessig, Orangensaft, Tomatenketchup, Worcestersauce, Tabasco und Oregano vermischen und die Schweinesteaks damit bestreichen.

Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Steaks auf den heißen Grill legen und von jeder Seite ca. 6 Minuten grillen. Zwiebelachtel mit dem restlichen Olivenöl mischen, auf einen Bogen Alufolie geben und gleichzeitig mit den Steaks auf dem Grill goldbraun braten.

Fertige Kartoffeln mit einer Zange aus der Glut holen und die Alufolie zurückschlagen. Kartoffeln kreuzweise einschneiden und leicht auseinander drücken. In die Öffnungen Schmandmischung füllen.

Die Steaks mit Kartoffeln, Schmandmischung, gebratenen Zwiebeln und Barbecuesauce servieren.

Ralf Häusler



## Steakmarinade

Zutaten für 4-5 Personen,  
ca. 10 Steaks

### Zutaten:

3 - 4 Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden  
3 - 4 EL Speisewürze (Maggi)  
ca. 1 Babyglas voll Honig  
½ Tasse Öl  
½ Teelöffel (TL) gemahlene Nelken  
½ TL Salz  
1 EL Senf  
3 EL Zitronensaft  
1/3 Flasche Weinbrand  
und Pfeffer aus der Mühle.

### So wird's gemacht:

Sommerzeit ist Grillzeit, warum die Steaks nicht selber einlegen? Ein Monteur hat ein tolles Rezept, ich weiß aber nicht mehr woher, mitgebracht.

Die Zutaten mit dem Weinbrand aufgießen und gut mischen. Die Steaks in eine Schüssel geben und auf jede Lage etwas Marinade geben. Oben auf können noch Zwiebelscheiben gegeben werden. Die Schüssel abdecken und einige Stunden ziehen lassen. Danach kommen die Steaks auf den Grill. Sie werden dann auf alte Art mit Nudelsalat und Gemüse gereicht, dazu ein kühles Bier. Schmeckt verdammt lecker.

Nur auf den Grillmeister müsst Ihr achten, der könnte einen größeren Schwips haben, von der Marinade.

Ekkehard Mainka

## Lamm-Burger mit Paprika-Salsa für Grill oder Pfanne

Für 4 Personen

### Zutaten:

500 g mageres Hackfleisch vom Lamm  
1 Schalotte, sehr fein gehackt  
1 Ei  
2 - 4 Knoblauchzehen, zerdrückt  
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
4 Burger-Brötchen  
Salatblätter und Tomatenscheiben, zum Servieren

### Salsa:

1 Dose eingelegte rote Pimientos (spanische Paprikaschoten, andere Paprikaschoten möglich), 250 g Abtropfgewicht, abgetropft und fein gehackt  
1 - 2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
1 kleine milde rote Chilischote, Samen entfernt, fein gehackt  
2 EL Olivenöl



## So wird's gemacht:

Das Hackfleisch, die Schalotte, das Ei, die 2 - 4 Knoblauchzehen sowie Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel gründlich vermengen. Aus der Fleischmischung mit den Händen 4 nicht zu dünne Hamburger formen. Bei mittlerer Hitze 12 - 16 Min. grillen, bis das Fleisch durchgebraten ist; dabei einmal wenden.

Für die Salsa in einer kleinen Schüssel Paprikaschoten, Knoblauch und Chili vermischen. Das Öl einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Brötchen aufschneiden und 1 Min. bei mittlerer Hitze auf dem Grill rösten. Auf jeden Brötchenboden 1 Lamm-Burger legen, darauf einen Klecks Salsa geben und mit der anderen Brötchenhälfte bedecken. Mit Salatblättern und Tomatenscheiben anrichten und servieren.

Marko Köhler

## Hackbällchen Toscana Art

Für 2 - 3 Personen, ca. 24 Bällchen

### Zutaten:

500 g Hackfleisch, 1 Ei,  
2 Zwiebeln

300 g Tomaten  
300 g passierte Tomaten  
2 Packungen Mozzarella  
½ Bund Majoran  
1 Bund glatte Petersilie,  
2 EL Semmelbrösel, Salz, Pfeffer aus  
der Mühle, 4 EL Olivenöl, 1 Knoblauch-  
zehe, Chilipulver

## So wird's gemacht:

Eine Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie waschen und ebenfalls fein hacken. Das Fleisch mit Ei, Semmelbröseln, Zwiebeln und Petersilie verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackmasse zu ca. 24 Bällchen formen und in 2 EL Olivenöl rundherum anbraten, danach in eine Auflaufform geben. Übrige Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten überbrühen, abschrecken, schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Restliches Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin dünsten. Tomatenwürfel und passierte Tomaten dazugeben, ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver abschmecken. Die Tomatensoße über die Hackbällchen in der Auflaufform gießen, Majoran darüber streuen und den in Scheiben geschnittenen Mozzarella ebenfalls verteilen. Solange im Ofen bei 200 °C überbacken, bis der Käse schön geschmolzen ist.

Beilage: Pommes Frites, Reis, Nudeln  
— je nach persönlichem Geschmack.

Thomas Kamm



## Tandoori-Hähnchen vom Grill mit Paprika-Dip

Für 4 Personen

### Zutaten:

600 - 800 g Hähnchenbrustfilet  
1 Zwiebel  
1 - 2 Knoblauchzehen  
40 g frischen Ingwer  
½ rote Paprikaschote  
1 Chili  
150 g Joghurt  
1 Zitrone  
2 EL Öl, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Sojasoße, frisch gemahlener Pfeffer, frisch gehackte Minze

Zutaten für den Dip:

150 g Joghurt  
50 g Mayonnaise  
½ rote Paprikaschote  
1 Chili  
1 Limette  
1 Schalotte  
20 g frischen Ingwer  
Salz, Pfeffer, frisch gehackte Minze

### So wird's gemacht:

Die Zwiebel, Chili, Knoblauchzehen und die Paprika möglichst fein würfeln, bzw. hacken und den Ingwer reiben. Anschließend die Zitrone auspressen und den Saft mit allen Zutaten und dem

Joghurt verrühren und würzen. Die Hähnchenbrustfilets in die Marinade einlegen und für mind. 2-3 Stunden in den Kühlschrank geben.

Die Paprika, Chili und die Schalotte fein würfeln, den Ingwer reiben, die Limette auspressen und den Saft mit den anderen Zutaten vermischen und nach Belieben abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets etwas trocken tupfen und von jeder Seite ca. 6 - 8 Minuten grillen. Dabei zwischendurch wieder mit der Marinade bestreichen. Den Paprika-Dip zum fertig gegrillten Hähnchen reichen.

Rainer Beer

## Schweinefilet im Nudelbett

Für 4 Personen

### Zutaten:

250 g Bandnudeln (z. B. Pappadelle)  
800 g Schweinefilet  
2 Fleischtomaten  
250 g Crème fraîche  
1 Bund Ruccola  
1 Zitrone  
200 g Paniermehl  
100 g geriebener Parmesankäse  
Salz und Pfeffer



## So wird's gemacht:

Nudeln nach Vorschrift in Salzwasser kochen. Das Schweinefilet in 4 gleiche Teile schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten anbraten. In der Zwischenzeit Ruccola waschen und mit einer Schere in kleine ca. 0,5 cm große Stücke schneiden. Crème fraîche leicht salzen und einen Teelöffel Zitronensaft hinzugeben. Zerkleinerten Ruccola ebenfalls in die Crème fraîche geben. Aus den Fleischtomaten 4 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Paniermehl mit den geriebenen Parmesan vermischen. Die Tomatenscheiben nun darin wenden und anschließend von beiden Seiten leicht anbraten.

### Anrichten:

Aus den Nudeln jeweils 1 Nest formen und das Schweinefilet hinein legen. Darauf die geröstete Tomatenscheibe geben. Oben auf gibt man nun einen großen Klecks Crème fraîche, so dass die Creme auf der heißen Tomate schmilzt.

Dazu trinkt man einen trockenen, gekühlten Rosé!

Wolfgang Schreiner

## Schinkenröllchen

Ergibt ca. 24 Stück

### Zutaten:

1 kg gemischtes Hack, 5 Eier  
24 große Scheiben gekochter Schinken  
500 g Champignons (frisch oder Dose)  
Paniermehl, Salz, Pfeffer

### Soße:

100 ml Wasser  
2 Päckchen Jägerschnitzel  
2 Päckchen Jägersahneschnitzel  
(beides von Maggi oder Knorr)  
3 Becher Sahne  
1 Becher Crème Fraîche  
1 Kaffeelöffel Gemüsebrühe

### So wird's gemacht:

Hackfleischteig zubereiten mit Ei, Paniermehl, Pfeffer, Salz (wie Frikadellen), 24 Röllchen formen, in Kochschinken einrollen und mit einem Zahnstocher befestigen. Anschließend in eine Fettpfanne legen und Pilze darüber verteilen. Soßenzutaten miteinander verrühren, über die Röllchen gießen und mit Alufolie abdecken und dann in den Backofen bei 150 °C 2 Std. brutzeln.

Tanja Rabenstein



## Schweinelende Überbacken

Für 4 Personen

### Zutaten:

2 mittelgroße Schweinelenden  
ca. 300 g frische Champions  
5 Zwiebeln  
ca. 2 Becher Schmand  
1 Becher Sahne (evtl. einen kleinen Teil durch Milch ersetzen)  
2 Camembert (auch Halbfettstufe OK)  
1 Tüte Zwiebelsuppe  
Salz, Pfeffer, Knoblauchgranulat, Kräuter der Provence, Paprika, Curry

### So wird's gemacht:

Schweinelenden (Filet) in Scheiben schneiden, würzen und kurz anbraten. Zwiebeln in Ringe schneiden, würzen und dünsten. Pilze unter die Zwiebeln mischen und dünsten bzw. kurz anbraten. Die Lenden in eine Auflaufform schichten; Pilze und Zwiebeln sowie die Zwiebelsuppe darüber streuen. Schmand und Sahne verrühren und mit den Gewürzen abschmecken; über die Lenden geben und alles mit Camembertscheiben belegen. Zum Schluss Paprikapulver darüber streuen. Im Backofen 10 Min. mit geschlossenem Topfdeckel (oder Alufolie) bei 200 °C garen. Danach ca. 20 Min. ohne Deckel bei 180 °C überbacken.

Einfach und schnell ...  
Kroketten oder Reis dazu servieren

Thomas Otterstedde

## Marinierter Wild- schweinbraten

Für 4 Personen

### Zutaten:

750 g Wildschweinkeule  
je 1 TL Wacholderbeeren, schwarze Pfefferkörner und Thymian  
1 Lorbeerblatt, 2 Nelken  
1 Zwiebel  
1 Möhre  
1 Sellerieknolle  
1/3 Tasse Rotweinessig  
½ Liter kräftiger Rotwein  
Salz, 3 Esslöffel Öl  
1 gehäuften Esslöffel Mehl

### So wird's gemacht:

Fleisch waschen und in einer Schüssel mit den Gewürzen, Zwiebeln, Möhren- und Selleriewürfeln, mit Essig und Rotwein 1 - 4 Tage (frisches Fleisch 4 Tage!) durchziehen lassen. Danach Fleisch gut abtropfen lassen, salzen und im heißen Öl ringsum braun anbraten. Braten herausnehmen, Mehl im Bratfett braun rösten, Marinade mit Gewürzen und Gemüse dazugießen und



aufkochen. Braten hineinlegen und zugedeckt im Backrohr bei 180 °C ca. 1 ½ Std. schmoren lassen. Danach Soße durchpassieren und abschmecken. Den aufgeschnittenen Braten mit Birnen, mit Preiselbeeren gefüllt, oder mit Rotkohl und Semmelknödeln servieren.

Annette Buhl

## Japanische Fleischbällchen

Für 4 Personen

### Zutaten:

Für den Dip:

80 ml Chilisauce, süße

2 TL Reiswein (Mirin)

2 TL Ingwer, frischer, fein gehackt

125 ml Sojasauce,

Alternative fertige süß-scharfe Chilisauce für Huhn

Fleischbällchen:

250 g japanische Nudeln (Hokkien-Nudeln)

300 g Hackfleisch vom Schwein

6 Frühlingszwiebel(n), fein gehackt

2 Zehe/n Knoblauch, durchgepresst

4 EL Koriandergrün, fein gehackt

1 EL Fischsauce

2 EL Austernsauce

1 EL Limettensaft

1 Liter Öl, (Erdnussöl) zum Frittieren

### So wird's gemacht:

Japanische Fleischbällchen mit süßer Chilisauce, Nudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, so dass sie bedeckt sind und 1 Minute einweichen lassen. Abgießen, gut abtropfen lassen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Nudeln in 5 cm lange Stücke schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch, den Frühlingszwiebeln, dem Knoblauch, dem Koriandergrün, der Fisch- und Austernsauce und dem Limettensaft in eine Schüssel geben. Alles mit den Händen gut vermischen, das Hackfleisch dabei gut verteilen. Jeweils 1 EL der Mischung zu einem Ball formen, dabei fest zusammendrücken. Die Masse sollte etwa 30 Bällchen ergeben. Den Wok zu einem Drittel mit Öl füllen und auf 170 Grad erhitzen (ein Brotwürfel sollte in etwa 20 Sek. bräunen). Die Bällchen darin etwa 2 - 3 Min. goldbraun frittieren. Auf zerknülltem Küchenkrepp abtropfen lassen. Oder als fettärmere Zubereitungsart auf einem eingeölten Backblech ca. 20 – 30 Minuten bei 180 °C im vorgeheiztem Backofen backen. In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Dip in einer Schüssel vermischen und beiseite stellen. Heiß mit dem Dip servieren. Als Beilage japanischen Klebreis oder Basmatireis. Zubereitungszeit: 1 Std. Schwierigkeitsgrad: normal

Andreas Klotz



## Herzhafte Rollis

Als Partybeilage, kalt oder warm

### Zutaten:

15 Scheiben hauchdünne Schweine-/ Rindfleischscheiben  
insg. 15 dünne Scheiben Zungenwurst, Kochschinken, Putenbrust  
fein gewürfelte Zwiebeln  
fein gewürfelte Gewürzgurken  
fein gewürfelter Speck  
fein gewürfelter Paprika (kann, muss nicht)  
Senf, Sahne-Meerrettich, Salz, Pfeffer, scharfes Paprika-Öl zum Anbraten

### So wird's gemacht:

(Wie Rouladen) Fleischscheiben einseitig würzen (Pfeffer, Salz, scharfer Paprika) und mit einer Scheibe Zungenwurst (oder anderes siehe oben) belegen. Auf einen Teil Senf, auf andere Scheiben Meerrettich streichen. Darüber Zwiebel-, Gurken-, Speck- und Paprikawürfel verteilen. Die Scheiben zusammenrollen und die Enden mit Rouladennadeln (oder mit Garn umwickelt) sichern. Die Fleischröllchen kräftig anbraten. Wasser auffüllen und Gewürze hinzufügen (wie Lorbeerlaub, einige Pfefferkörner, Zwiebel-Viertel, eventuell etwas gekörnte Brühe). Alles in der Röhre gar werden lassen (ziehen lassen). Aus dem Bratenfond lässt sich nach Wunsch auch noch eine herzhafte Soße bereiten.

## Schnelles Dreierlei

Für 2-3 Personen

### Zutaten:

6 - 8 mittelgr. Kartoffeln (festkochend)  
3 - 4 Steaks (fertig gewürzt, evtl. auch Reste vom Grillabend)  
1 Beutel "Zwiebel-Rahm-Schnitzel"  
1 Beutel "Rahm-Champignon" (Knorr/Maggi)  
250 ml Schlagsahne  
250 ml Wasser  
Salat als Beilage nach Wunsch

### So wird's gemacht:

Die gewaschenen Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen. In der Zwischenzeit die Steaks vorbraten (oder Reste von Grillabend). Die Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Die Beutelinhalte nach Anleitung in Wasser + Sahne einrühren (zusammen). Die Bratenkruste in der Pfanne mit ca. ½ - 1 Tasse Wasser aufkochen lassen und ebenfalls der Soße beifügen. Die fertig gekochten und etwas abgekühlten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden (ca. 1,5 cm). Abwechselnd Kartoffel- und Champignonscheiben sowie die Steaks (evtl. 1x durchschneiden) aneinander in eine Auflaufform schichten (ruhig etwas zusammenschieben) und mit der Soße übergießen. In die Röhre geben bei ca. 170 °C (ca. 35 Min.).

[Martina Wagner](#)



## Pfundpfanne

Für 10 -12 Personen

### Zutaten:

500 g gewürztes Hackfleisch  
500 g Kassler  
500 g Rindfleisch  
500 g Schweinefleisch  
500 g Pilze  
500 g Paprika  
500 g Zwiebeln  
500 g Tomaten (geschält aus der Dose)  
500 ml Schlagsahne  
2 Fl Schaschliksoße  
etwas Salz, Pfeffer, Paprika

### So wird's gemacht:

Fleisch in Würfel schneiden und etwas würzen. Fleischwürfel mit den anderen Zutaten im Wechsel schichten.

Sahne und Schaschliksoße vermengen u. über das Fleisch gießen. 1½ - 2 Std. im Backofen schmoren.

Als Beilagen passen alle Gemüsesorten, die es gerade frisch gibt, dazu Kartoffeln oder Spätzle oder Klöße.

Wilfried Tietz

## Pfundstopf

ca. 10 Personen

### Zutaten:

500 g Rindfleisch  
500 g Schweinefleisch  
500 g Bauchfleisch  
500 g gem. Hackfleisch  
500 g Paprika  
500 g Zwiebeln  
1 Fl. Schaschliksoße  
1 Fl. Zigeunersoße  
1 Becher süße Sahne

### So wird's gemacht:

Fleisch wie Goulasch schneiden, Hackfleisch wie gewohnt würzen und zu Kugeln formen. Paprika in Streifen schneiden (ggf. auch Papr. aus dem Glas...) Zwiebeln achteln. Das ganze Zeug (ohne die Sahne) in einen großen Bräter und ca. 2 Stunden bei 190 °C Umluft in den Ofen. Sahne erst zum Schluss unterrühren. Achtung! Nicht eiskalt aus dem Kühlschrank, sonst gerinnt die Sache. Da ändert zwar nichts am Geschmack, sieht aber nicht sehr einladend aus... Alternativ Crème Fraîche ist auch o.k. Der Pfundstopf macht nicht viel Arbeit und jede Menge Leute satt. Über die Menge entscheidet letztlich nur die Größe des Topfes ... Dazu gibt's einfach Baguette.

Peter Hepp



## Jambalaya

Für 3 – 4 Personen

Jambalaya ist ein Gericht der kreolischen Küche, man findet es auf fast jeder Speisekarte in New Orleans. Es kann in verschiedenen Variationen zubereitet werden, mehr dazu in meinen Tipps am Ende.

### Zutaten:

2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
100 g gekochter Schinken  
4 Stangen Staudensellerie  
250 g Reis  
400 g Tomaten  
2 grüne Paprika  
150 g geräucherte Paprikawurst  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
200 g Garnelen  
Thymian  
½ Liter Brühe  
Öl

### So wird's gemacht:

Zuerst schneiden Sie die Knoblauchzehen, die Zwiebeln und den Schinken in feine Würfel, danach die 4 Stangen Staudensellerie in Scheiben. Dünsten Sie die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Öl an. Geben Sie jetzt den Sellerie, den Reis, Thymian (nach Geschmack) und den Schinken hinzu. Alles zusammen kurz andünsten. Würfeln Sie die 400 g

Tomaten, geben Sie sie hinzu und gießen das Ganze mit einem halben Liter Brühe auf. Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab und lassen alles ca. 25 Min. köcheln. Schneiden Sie jetzt den Paprika, die Paprikawurst und die Frühlingszwiebeln klein. Diese Zutaten dazugeben und zum Schluss noch die 200 g Garnelen zum Jambalaya geben. Alles noch mal 5 Min. durchköcheln lassen.

### Tipps:

Versuchen Sie mal Hühnerbrust anstatt der Wurst.

Verwenden Sie bei Ihren Variationen einmal Basmatireis.

Für Freunde der scharfen Küche empfehle ich einen Schuss Tabasco.

Oliver Kahl

## Ankes Nudelpfanne

Für 4 - 6 Personen

### Zutaten:

500 g Nudeln (Spirelli o.ä.)  
1 kl. Päckchen roher, gewürfelter Schinken, Magerstufe  
1 – 2 Paprika rot oder gelb  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Packung Tomato al Gusto Arrabiata  
2 kleine Portionspackungen Kräuter Frischkäse (à 15 g)



½ Kopf Eisbergsalat  
Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf,  
bisschen Sambal Oelek

## So wird's gemacht:

Nudeln bissfest kochen, abgießen, abschrecken und etwas abkühlen lassen. Währenddessen in einer beschichteten Pfanne oder einem Topf den gewürfelten Schinken ohne Zugabe von Fett andünsten/anbraten und die kleingewürfelte Paprika und die in dünne Streifen geschnittene Frühlingszwiebeln hinzugeben und mitdünsten. Ein leicht bräunlicher Bodensatz ist gewollt und sorgt für tolle Röstaromen. Die Tomatensoße hinzufügen, kurz aufkochen lassen. Auf niedrige Flamme schalten und 5 Minuten garen. In dieser Zeit den Eisbergsalat in feine Streifen (Julienne) schneiden. Herd abschalten, Frischkäse und Eisbergsalat sowie die Nudeln unterheben, mit der Restwärme garen lassen. Abschmecken, servieren. Lässt sich auch gut mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren. Dazu passt gut ein grüner Salat mit Joghurt-Dressing.

Anke Glaeser

## Hoppel-Poppel

Für 4 - 6 Personen

## Zutaten:

ca. 600 g Kartoffelbreireste  
Gekochtes Sauerkraut  
1 - 2 Eier  
Speckwürfelchen  
Etwas Salz  
Etwas Butter

## So wird's gemacht:

Auflaufform mit Butter bestreichen. Kartoffelbei mit Ei(ern) und etwas Salz feinrühren, die Hälfte auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Eine Lage Sauerkraut. Mit dem Rest Kartoffelbrei ganz bedecken. Speckwürfelchen darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 20 Min. überbacken.

Rahel Frei





## Fisch/Meeresfrüchte



## Steckerlfische

Für 4 Portionen

### Zutaten:

4 Forellen oder Zander à  
ca. 500 - 700 g  
4 Holzsteckerl aus Buchenholz,  
11 x 11 x 650 mm, einseitig  
angespitzt

Zum Würzen:

4 EL grobkörniges Salz (Meersalz)  
1 TL schwarzer Pfeffer gemahlen  
1 TL roter Paprika gemahlen

Für die mediterrane Note:

50 g Butter, 3 Knoblauchzehen  
Petersilie, Thymian, Oregano,

Holzkohlegrill

### So wird's gemacht:

Den Fisch innen und außen waschen, trocken tupfen und auf den „Holzsteckerl'n“ aufspießen. Den Holzkohlegrill anheizen. Die Butter in eine feuerfeste Tasse geben und aufwärmen, Knoblauch und die Kräuter klein hacken und in die Tasse geben. An den Rand des Grillen stellen und warm halten. Das Salz mit dem Pfeffer und dem Paprikagewürz vermischen und die Fische damit bestreuen.

Vorteilhaft ist ein Grill mit einem Aufsatz, z. B. ein Rohr mit entsprechenden Bohrungen zu verwenden. Bei der Art der Befestigung sind der Phantasie jedoch keine Grenzen gesetzt.

Dann die Steckerlfische grillen. Zuerst den Rücken, dann die Seiten und zum Schluss der Bauch. Gedreht wird, wenn die Haut eine schöne dunkelbraune Farbe hat. Beim Bauch wird diese dunkle Farbe nicht erreicht, also aufpassen.

Anschließend die Fische wieder auf den Rücken drehen und von der großen Hitze nehmen, nur noch nachziehen lassen.

Mit einem Pinsel die Kräuterbutter ins Fischinnere streichen. Nun entsteht ein mediterraner Duft. Die Fische sind fertig, wenn sie innen eine buttergelbliche Farbe haben.

Mit einem Pergamentpapier löst man die Forellen vom Steckerl. Vorsicht, und drehen nicht vergessen.

Die Fische können dann gleich auf dem Papier gegessen werden. Als Beilage eine große Brezel und eine frische Maß Bier.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Ludwig Karl



## Heringsstipp mit Pellkartoffeln

aus Ostfriesland

### Zutaten:

1 Päckchen Matjesfilet in Öl  
1 Päckchen Frühlingsquark  
ca. 100 g fettarmer Joghurt  
1 säuerlicher Apfel  
1 große Zwiebel  
4 saure Gurken o. entspr. Menge  
Cornichons  
8-Kräuter-Mischung, Salz, Pfeffer

### So wird's gemacht:

Kräuterquark und Joghurt glattrühren, mit etwas Gurkenwasser verdünnen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Zwiebel, Apfel und Gurken kleinschneiden und unterrühren. Matjesfilets abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden und unterheben. Wer mag, kann das Ganze noch mit etwas Mayonnaise abschmecken.

Mit Pellkartoffeln servieren.

Jutta Hugen

## Garnelenspieße

### Zutaten:

12 Riesengarnelen (geschält)  
1 rote Paprikaschote  
½ Fenchelknolle  
8 Schaschlikspieße  
Für die Marinade:  
5 EL Sesamöl (geröstet)  
2 EL Sesamsamen (hell)  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Chilisoße (süß)  
1 EL Koriander (frisch)  
1 EL Mango-Chutney  
1 TL Kartoffelstärke  
Für die Sauce:  
1 EL Chilischote (gehackt)  
200 ml Kokosmilch  
1 TL Zucker

### So wird's gemacht:

Die Garnelen waschen, trockentupfen und vierteln. Die Paprikaschote würfeln und die Fenchelknolle in kleine Stücke schneiden. Garnelen, Paprika- und Fenchelstücke abwechselnd auf die Spieße stecken. Alle Zutaten für die Marinade miteinander verrühren. Die Spieße in die Marinade geben und 2 Std. ziehen lassen. Die Garnelenspieße abtropfen lassen und auf den Grill legen. Für die Soße die Chilischote mit Kokosmilch und Zucker in einen kleinen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Franz Sinz



## Jakobsmuscheln auf Rosmarinspießen

Als Vorspeise und Appetitanreger für 6 Personen. Als Hauptgericht für 4 Personen.

### Zutaten:

700 g Jakobsmuscheln (28 - 32 Stück)  
28 - 32 Rosmarinzwige (8 - 10 cm lang)  
90 g Prosciutto, in feine Scheiben geschnitten  
3 EL Olivenöl (extra vergine)  
1 Zitrone in Spalten geschnitten  
grobes Salz und schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

### So wird's gemacht:

Die Jakobsmuscheln säubern und unter fließendem kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und trocken tupfen.

Die unteren Blätter der Rosmarinzwige auf eine Länge von ca. 3 - 4 cm abstreifen.

Den Prosciutto in gerade Streifen schneiden, so lang, dass diese gerade einmal um eine Muschel gelegt werden können (etwa 9 x 2 cm).

Eine Jakobsmuschel flach auf eine Arbeitsfläche legen und mit einem Streifen Prosciutto umwickeln. Diesen mit einem Rosmarinzwig durch Speck und Muschel durchstecken und damit an der

Muschel befestigen. Mit den übrigen Muscheln genau so verfahren und alle auf einen Teller oder Platte legen.

Die gespickten Muscheln auf beiden Seiten mit Öl und Zitronensaft beträufeln und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die Muscheln ca. 15 Minuten marinieren lassen.

Den vorgeheizten Grillrost mit etwas Öl einpinseln und die Muschelspieße auf den Rost legen und 2 - 3 Minuten von jeder Seite grillen. Die Muscheln sind fertig gegart, wenn diese sich weiß färben und sich fest (nicht hart) anfühlen.

Vorbereitung ca. 20 Min.

Garzeit ca. 4 - 6 Min.

Dieses Rezept stammt aus einem Barbecue Kochbuch von Steven Raichlen, und ich fand diese Kreation so toll und gut, dass ich mich entschlossen habe diesen Rezeptvorschlag weiter zu geben. (Nicht ganz billig aber einfach super)

Bruno Honauer



## Spaghetti mit rotem Pesto und großen Garnelen

Für 4 Personen

### Zutaten:

1 Packung Spaghetti (z. B. Barilla Nudeln Gr. 3)  
200 g Pinienkerne  
3 Knoblauchzehen  
3 - 4 Sardellenfilets  
1 TL Kapern  
Olivenöl  
6 - 7 getrocknete Tomaten in Öl  
8 große Garnelen (TK)  
Peccorino- oder Parmesankäse  
gekörnte Hühnerbrühe  
Pfeffer, Salz, Zitronenpfeffer  
Tomatenmark, frisches Basilikum

### So wird's gemacht:

Nudeln in Salzwasser mit 1 TL gekörnter Hühnerbrühe ca. 7 - 8 Min. kochen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne ohne Öl in der Pfanne leicht bräunen. Getrocknete Tomaten und Knoblauchzehen klein schneiden. Sardellenfilets unter fließendem Wasser säubern und klein schneiden. Pinienkerne, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Sardellenfilets, Tomatenmark, Basilikum, Kapern, 2 TL Piccorino, 100 ml Olivenöl und 50 ml Nudelwasser und in ein schlankes, hohes Gefäß geben und

mit einem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufgetaute Garnelen aus der Schale brechen, durch einen Rückenschnitt den Darm entfernen, abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. In der Pfanne mit heißem Öl kurz von allen Seiten garen, mit Zitronenpfeffer und Salz abschmecken. Nudeln abgießen und mit dem roten Pesto gut vermischen. Auf dem vorgeheizten Teller die Spaghetti, mit der Gabel aufgedreht, anrichten, mit Basilikumblatt garnieren und 2 Garnelen anlegen. Nach Bedarf Peccorino Käse über das Gericht hobeln. Dazu passt ein trockner Weißwein.

Peter Würfel

## Penne con Tonno

Für 4 Personen

### Zutaten:

500 g Penne Rigate  
2 Dosen Thunfisch in Öl  
Parmesan, gerieben  
1 Knoblauchzehe, klein gewürfelt  
1 Hand voll Basilikumblätter, in Streifen geschnitten  
Salz, Pfeffer, Chilipulver

### So wird's gemacht:

Den Thunfisch mit dem Öl in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut durch-



mischen. Dabei nimmt der Thunfisch das Öl auf. **Vorsicht! Wenn man zu wenig Öl verwendet, sind die Nudeln am Ende trocken, es soll aber auch nicht zuviel sein, damit es nicht ölig wird. In der Regel passt die Menge Öl aus der Dose.**

Zu dem Thunfisch gibt man jetzt den in kleine Würfel geschnittenen Knoblauch und das in Streifen geschnittene Basilikum. Das Ganze gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen und in ein Sieb geben. Den Topf wieder auf die heiße Herdplatte stellen und den Thunfisch 1 Minute warm werden lassen. Die Nudeln zu dem Thunfisch geben und gut durchmischen.

Die Nudeln auf Tellern anrichten und 2 Teelöffel geriebenen Parmesan darüber streuen. Am Besten eine Schüssel mit geriebenem Parmesan mit auf den Tisch stellen, damit sich jeder nach Belieben bedienen kann.

Silke Rämer



## Riesengarnelen mediteran

Für 4 Personen

### Zutaten:

12 Riesengarnelen  
1 Zitrone  
grober Pfeffer  
Knoblauch, Herbes de Provence  
Olivenöl

### So wird's gemacht:

12 rohe Riesengarnelen bis auf den Schwanz schälen, Darm entfernen. Zusammen mit einer Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft, zerstoßenem Pfeffer, Knoblauch und Kräutern der Provence in einen Gefrierbeutel geben und vakuumieren. Mind. 6 Stunden marinieren lassen. Anschließend zusammen mit der Marinade in einer Aluschale grillen, so dass eine Knoblauch-Kräuter-Kruste entsteht. Passt gut zu diversen Blattsalaten und Baguette.

Die Marinade passt auch hervorragend zu Thun- und Schwertfischsteaks.

Angela Kazmaier



## Gegrillte Baby-Sepien mit Knoblauch- Kräuter-Füllung und marinierte Babytintenfische

Für 4 Personen

### Zutaten:

2 frische französische Baguettes  
8 kleine Baby-Sepien (je ca. 4 - 6 cm)  
20 kleine Tintenfische (je ca. 4 cm)  
(alternativ verschiedene Meeresfrüchte, wie Muscheln, Garnelen ...)  
5 Knollen Knoblauch (im Bastkörbchen)  
Olivenöl  
Kräuter der Provence  
Pfeffer, Salz  
8 kleine Holzstifte (z. B. Zahnstocher)

### So wird's gemacht:

Die Sepien und die Tintenfische waschen und putzen. Unbedingt harte Teile der Sepien entfernen, da diese beim Garen nicht weich werden. Marinade aus einer Knolle Knoblauch (gehackt), Öl, Pfeffer und Salz in einer kleinen Schüssel ansetzen. Weitere mediterrane Gewürze nach Belieben. Die Tintenfische in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen.

Die Baby-Sepien mit jeweils einer gehackten halben Knolle Knoblauch und einem Teil der Marinade füllen. Zu den Tintenfischen hinzufügen und ebenfalls ca. eine Stunde ziehen lassen. Zum Verschließen der Sepien eignen sich halbierete Zahnstocher.

Die Tintenfische mit einem Teil der Marinade in eine Gusspfanne geben und auf einem Grill anbraten. Wahlweise nun die Sepien auf einem Metallspieß auf dem Grill über offenem Feuer oder zusammen mit den Tintenfischen in der Gusspfanne braten.

Am Besten schmecken die Meeresfrüchte mit einer goldgelben Kruste und sollten unbedingt heiß serviert werden.

Joachim Heß



## Zubereitung Octopus-Salat in Einzelschritten, Rezept auf Seite 21





## Nachspeisen



## Schokokuss-Schichtspeise

Für 8-10 Personen

### Zutaten:

50 g Kokosraspel  
8 Schokoküsse (keine Miniküsse)  
2 Kirschwasser oder Orangensaft  
250 g Magerquark  
250 ml Sahne  
1 Päckchen Sahnesteif  
1 Becher (500 g) rote Grütze

### So wird's gemacht:

Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Die Waffelböden von den Schokoküssen ablösen, etwas zerkleinern und mit Kirschwasser oder Orangensaft beträufeln. Die Schaummasse der Schokoküsse in eine Schüssel geben und mit dem Magerquark verrühren. Die Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unter die Quarkmasse geben.

Mit der Quark-Sahne-Mischung beginnend immer abwechselnd Quark-Sahne-Mischung - rote Grütze - Kokosraspel - Waffelböden in eine große Glasschüssel schichten. Letzte Schicht sollten Kokosraspel und Waffelböden sein.

Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

### Tipp:

An der Stelle der roten Grütze schmecken auch Sauerkirschen sehr gut.

Einfach 1 Glas Sauerkirschen andicken wie für eine Schwarzwälder-Torte.

Jürgen Gottwals

## Sahnequark – Nachspeise

### Zutaten:

1000 g Sahnequark  
200 g Zucker  
400 g Frischkäse  
4 Vanillinzucker  
4 – 5 Buttervanillearmoma  
3 Becher Sahne (gut geschlagen)  
2 Gläser Sauerkirschen

### So wird's gemacht:

Alle Zutaten, bis auf die Sahne, gut miteinander verrühren. Steifgeschlagene Sahne unterziehen und die gut abgetropften Sauerkirschen unterheben. In eine Schüssel füllen und kühl stellen. Kann im Kühlschrank über Nacht kaltgestellt werden. Man kann auch Himbeeren, Blaubeeren usw. verwenden.

Gudrun Schüder



## Tiramisu

### Zutaten:

3 frische Eier  
4 EL Zucker  
500 g Mascarpone  
200 g Crème fraîche  
1 Päckchen Sahnesteif  
Eierlikör nach Geschmack  
1 - 2 Päckchen Löffelbiscuit  
1 - 2 Tassen starker Kaffee  
Kakao

### So wird's gemacht:

Eier und Zucker mit Handrührgerät auf höchster Stufe schaumig schlagen bis eine weiße Creme-Masse entsteht. Mascarpone, Crème fraîche, Sahnesteif und Eierlikör unterrühren. Eine Form mit Löffelbiscuits auslegen, diese mit starkem Kaffee löffelweise tränken. (Tipp: Wer mag, kann ein wenig Amaretto in den Kaffee geben). Die Hälfte der Creme-Masse daraufgeben, nochmals Löffelbiscuits einschichten, tränken und Rest der Creme darüber verteilen. Den Kuchen mindestens 1 - 2 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren die gesamte Oberfläche mit Kakao bestäuben.

Carolin Gebhardt

## Himbeer Tiramisu

### Zutaten:

500 g Cantuccini, ital. Mandelgebäck, hart  
2 Päckchen Vanillezucker  
5 EL Orangen-Liqueur, z.B. Grand Manier  
500 g Mascarpone  
500 g Magerquark  
2 EL Zucker  
500 g Tiefkühl-Himbeeren  
100 g frische Himbeeren zur Deko  
100 g Pistazien, gehackt

### So wird's gemacht:

Die Cantuccini grob zerstoßen bzw. zerbrechen. Die Tiefkühl-Himbeeren auftauen lassen und mit Vanillezucker bestreuen. Den Boden der Auflaufform mit den zerstoßenen Cantuccini auslegen, mit dem Orangen-Liqueur beträufeln und etwas durchziehen lassen.

Mascarpone mit Magerquark glatt rühren, mit Zucker abschmecken und mit den Tiefkühl-Himbeeren vermengen. Die durchgeweichten Cantuccini untermengen, die Oberfläche glatt streichen und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Herausnehmen und mit den frischen Himbeeren und den Pistazien bestreut auf Tellern servieren.

Stefanie Jeckle



## Erdbeer-Tiramisu

Für 8 Portionen

### Zutaten:

75 g Löffelbiskuits  
5 EL Amaretto  
500 g Erdbeeren  
100 g Zucker  
375 g Quark  
175 g Mascarpone  
1 Päckchen Vanillezucker  
75 g Schlagsahne  
1 TL Puderzucker  
1 TL Kakaopulver

### So wird's gemacht:

Löffelbiskuits in eine Auflaufform geben und mit Amaretto beträufeln.

Erdbeeren halbieren und mit 25 g Zucker bestreuen. Quark, Mascarpone, Vanillin-Zucker und den restlichen Zucker verrühren. Getränkte Löffelbiskuits, die Erdbeerhälften (bis auf ca. 10 Stück) und die Quark-Mascarponecreme in eine Glasform schichten. Puderzucker und Kakao mischen und auf das Tiramisu sieben. Mit den restlichen Erdbeeren verzieren und servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.

Sandra Ortmann

## Mascarpone-Erdbeercreme

### Zutaten:

500 g Mascarpone  
100 g Zucker  
2 Vanilleschoten  
3 Zitronen  
500 g Erdbeeren/frische Erdbeeren oder tiefgefrorene Erdbeeren)  
500 g Schlagsahne  
500 g Erdbeeren (als Garnitur - zum Verzieren)

### So wird's gemacht:

Die Mascarpone glatt rühren. Den Zucker mit dem Mark der Vanilleschote und den pürierten Erdbeeren unter die Mascarpone heben. Den Saft der Zitronen sowie die abgehobelte Schale der Zitronen unterheben. Die Schlagsahne schlagen und zum Schluss unterheben.

Die Creme ohne Garnitur am Vorabend zubereiten — kühl stellen. Vor dem Servieren garnieren!

Ein ganz leckeres Rezept - schmeckt auch mit Himbeeren

Matthias Domrose



## Getarnte Quarkspeise

Zutaten für 6 Personen:

500 g Sahnequark  
2 Gläser Sauerkirschen, abtropfen lassen  
2 Becher Sahne schlagen  
½ Flasche Eierlikör (0,375 l)  
1 Packung Schokomüsli  
Milch, Vanillezucker

So wird's gemacht:

Sahnequark mit etwas Milch und Vanillezucker verquirlen. In der aufgeführten Reihenfolge aufschichten.

Michael Förster



## Philadelphia-Creme

Zutaten für 8 Personen:

Creme:  
400 g Philadelphia  
1 Becher flüssige Sahne  
4 EL Zucker  
1 Vanillezucker  
1 Becher Sahne  
2 Sahnesteif

Krokant:

100 g blättrige Mandeln  
2 EL Zucker  
2 EL Butter

So wird's gemacht:

Philadelphia, Sahne, Zucker und Vanillezucker miteinander verrühren. Sahne mit Sahnesteif schlagen und unter die Philadelphia-Creme ziehen.

Mandeln, Zucker und Butter ganz langsam auf kleiner Hitze bräunen. Den abgekühlten Krokant über die Creme verteilen.

Nadja Bädorf



## Selbstkühlender Himbeer-Sahne-Quark

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Magerquark  
etwas Milch  
1 Becher Schlagsahne  
300 g tiefgekühlte Himbeeren  
40 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
3 Esslöffel brauner Zucker

### So wird's gemacht:

Die Sahne mit etwas Zucker steif schlagen. Den Quark mit Milch, Zucker und

Vanillezucker glatt rühren. Jetzt in eine Glasschüssel, bei größeren Mengen Auflaufform, schichten: Himbeeren, mit braunem Zucker bestreuen, Quark, geschlagene Sahne, wieder Himbeeren, wieder brauner Zucker, wieder Quark, wieder Sahne usw. Die oberste Schicht sollten Himbeeren und kleine Sahnehäufchen drum herum sein.

Die Himbeeren werden gefroren verarbeitet. Dadurch kann der Nachtisch gut zu Grillfesten und Partys mitgenommen werden. Je nach Außentemperatur sind die Himbeeren nach 1 ½ bis 2 Stunden aufgetaut, aber alles bleibt noch lange kühl.

Kerstin Matthée





Kuchen



## Wellington-Torte

Für 12 Personen

### Zutaten:

150 g Butter  
150 g Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
4 Eigelb  
170 g Mehl  
2 TL Backpulver  
4 Eiweiß  
200 g Zucker  
5 EL Milch  
Mandelblättchen

### Füllung:

Saft von 3 Zitronen  
Wasser  
100 g Zucker  
4 TL Mondamin (Speisestärke)  
3 Becher Sahne

### So wird's gemacht:

Butter, Zucker und Vanillinzucker mit Eigelb schaumig rühren. Nach und nach Mehl, Backpulver und Milch zugeben. Eiweiß mit Zucker steif schlagen. Rührteig ganz dünn (nicht erschrecken, sehr wenig Masse) auf zwei Böden verteilen. Steifen Eischnee auf die beiden Böden verteilen, verstreichen und beide Böden mit den Mandelblättchen bestreuen.

Bei 170 °C ca. 20 Min. im vorgeheizten Backofen backen. Abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Zitronen auspressen

und den Saft mit Wasser auf 250 ml auffüllen. Mit Zucker aufkochen und dem angerührten Mondamin binden. Abkühlen lassen.

Wenn alles schön abgekühlt ist, Sahne steif schlagen und die abgekühlte Zitronenmasse leicht unterrühren. Einen Tortenring um den ersten Boden stellen und die Sahnemasse auf den Boden füllen und mit dem zweiten Boden abdecken. Ab in den Kühlschrank und fest werden lassen. Am besten über Nacht.

Die Torte ist sehr erfrischend und daher gut für eine Sommerparty geeignet. Auch durch die Vorbereitung am Vortag ideal — schmeckt einfach lecker und frisch. Sollte auf keinem Sommerbuffet fehlen.

### Tipp:

Zum Servieren einfach unter der Tortenplatte einen Kühlakku deponieren - so hält die Torte auch lange.

Bernhard Eheim



## Schoko-Amarettini-Kuchen

### Zutaten:

80 g Amarettini  
200 g Schokolade 70 % Kakao  
100 g Butter  
3 Eier  
100 g Zucker  
2 gehäufte EL Mehl  
150 ml Amaretto  
10 ml Wasser erwärmt  
Zerkrümelte Amarettinis

Evtl. dunkler Schokoguss (muss aber nicht sein)

### So wird's gemacht:

Butter und zerstückelte Schokolade im Wasserbad erhitzen. Eier trennen: Eigelb und Zucker schaumig rühren, Eiweiß steif schlagen. Schokolade unter die Eigelbmasse ziehen, Brösel, Mehl und Amaretto unterrühren, Eischnee unterheben

Bei 180 °C (vorgeheizt), 30 Min. backen

Der Kuchen ist sehr gehaltvoll und eignet sich als Nachspeise mit Vanilleeis und Obst.

Martina Ammon

## Grossmutter-Kuchen mit Kaffee-Glasur

### Zutaten:

150 g Butter  
50 g Margarine  
4 Eier  
1 Tasse Milch (2,5 dl)  
400 g Zucker  
300 g Mehl  
100 g Maisstärke  
200 g Haselnüsse  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Päckchen Backpulver

### So wird's gemacht:

Butter und Margarine mit dem Zucker schaumig rühren, Eier, Haselnüsse und Vanillezucker begeben. Mehl, Maizena, Backpulver mit 1 Tasse Milch darunterziehen.

Backen bei 200 °C in großer Spring- oder Cakeform (35 cm) ca. 1 Stunde auf der untersten Rille.

Glasur: Pulverkaffee in ganz wenig heissem Wasser auflösen und viel Puderzucker dazurühren. Glasur auf erkalteten Kuchen streichen.

Rahel Frei



## Ingelise Kuchen

Dänisch, für bis zu 10 Personen

### Zutaten:

Teig:

- 300 g Mehl
- 300 g Zucker
- 3 Eier
- 2 kleine Tassen Milch
- 3 TL Backpulver
- 3 TL Vanillezucker
- 3 EL Kakao Pulver (pur)
- 200 g Margarine (geschmolzen)

Glasur:

- 200 g Puderzucker
- 150 g Kokosraspeln
- 2 EL Kakao Pulver (pur)
- 7 EL Kaffee (gekocht)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 90 g Butter (geschmolzen)

### So wird's gemacht:

Teig:

Eier, Zucker, Mehl, (Backpulver, Vanillezucker und Kakao unterrühren) und Milch zu einem Rührteig schlagen. Margarine schmelzen und dem Rührteig langsam zuführen. Auf ein viereckiges Blech für den Backofen Backpapier legen und Teig verteilen.

Bei 180 °C 20 Min. backen

Glasur:

Butter in Topf schmelzen. Kaffee zuführen. Puderzucker, Kokosflocken, Kakao und Vanillezucker vermischen und der Butter zuführen. Alles zu einer festen Masse verrühren. Glasur auf dem Kuchenboden verstreichen.

Dann den Kuchen abkühlen lassen und genießen!

Ingelise ist der Name meiner Tante aus Dänemark, die diesen Kuchen zu allererst gebacken hat und so hat sich dieser Name in unserer Familie für diesen Kuchen ergeben. Es ist ein Schokoladenkuchen mit Kokos.

Jette Neumann



## Fränkischer Apfelkuchen

### Zutaten:

150 g Weizenvollkornmehl  
½ TL Backpulver  
65 g Zucker oder 50 g Honig  
1 kleines Ei  
65 g Butter  
500 g Äpfel  
2 Eier  
1 EL Zucker oder Honig  
1 Prise Zimt  
60 ml süße Sahne  
3 EL Rosinen

### So wird's gemacht:

In das mit Backpulver vermischte Mehl eine Vertiefung drücken, Zucker und Ei hineingeben und mit etwas Mehl zu einem Brei verarbeiten. Die kalte Butter darauf geben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen ca. 30 Min. kaltstellen. Gefettete Springform mit dem Teig auslegen, Rand ca. 3 cm hochziehen. Die geviertelten Äpfel in Scheiben schneiden, den Teigboden kreisförmig belegen und ca. 10 Min. auf mittlerer Schiene bei 225 °C backen (Heißlufttherd siehe Mürbeteig). Eier, Zucker, Zimt und süße Sahne miteinander verquirlen. Den vorgebackenen Kuchen mit Rosinen bestreuen und die Crememasse gleichmäßig darüber

verteilen. Dann nochmals ca. 15 Min. bei 225 °C backen.

Karin Seit

## „Arme Ritter“

### Zutaten für 4 Portionen:

2 Eier  
¼ l Milch  
1 Prise Salz  
Öl oder Butterschmalz zum Backen  
12 kleine Scheiben Weißbrot (Baguette, Toastbrot oder halbe Brötchen)  
Zucker, Zimt  
Preiselbeeren

### So wird's gemacht:

Die Eier über einer Rührschüssel aufschlagen und zusammen mit der Milch und dem Salz mit einem Schneebesen verquirlen. 1 knappen Esslöffel Öl oder ein Stück Butterschmalz auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben eine nach der anderen (am besten mit zwei Fingern) in die Milch-Eier-Mischung tauchen und sofort in die Pfanne geben. Wenn die „Armen Ritter“ auf einer Seite goldbraun sind, mit einem Pfannenwender umdrehen und auch von der anderen Seite goldbraun backen. Mit Zucker und Zimt und Preiselbeeren bestreuen.



## Quarkbrötchen



300 g Speisequark  
12 EL Milch  
12 EL Öl  
150 g Zucker  
2 Päckchen Vanillinzucker  
2 Päckchen Backpulver  
2 Prisen Salz  
600 g Mehl

eventuell 150 g Rosinen

### So wird's gemacht:

Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und in kleine Portionen aufteilen. Auf Backpapier auf dem Backblech verteilen, dabei etwas Abstand lassen weil die Teile größer werden.

Etwa 20 Minuten bei 180 °C - 200 °C backen (Umlufttherd) bis zum gewünschten Bräunungsgrad!

Ein lecker Energieschub zum Kaffee für zwischendurch, auch ideal für Ausdauersportler!

Matthias Domroese

Tipp: Man kann auch Apfelmus, Kompott oder Himbeersirup dazu essen!

Trick: Wenn man sehr weiches Brot nimmt, legt man die Brotscheiben am besten auf eine Schaumkelle – das ist der flache runde Löffel mit den Löchern drin – und taucht sie damit in die Milch-Eier-Mischung. Dann gehen sie nicht so leicht kaputt!

Simone Gutsche



## Impressum

Herausgeber: EnviroFALK GmbH,  
Westerburg

Alle Rezepte wurden von Geschäftspartnern der EnviroFALK GmbH zur Veröffentlichung eingereicht.



EnviroFALK GmbH  
Gutenbergstraße 7  
56457 Westerburg  
DEUTSCHLAND  
Tel. +49 2663 9908-0  
Fax +49 2663 9908-50  
E-Mail [info@envirofalk.com](mailto:info@envirofalk.com)  
[www.envirofalk.com](http://www.envirofalk.com)

ENVIRO FALK AG  
Gewerbestrasse 5  
6330 Cham  
SCHWEIZ  
Tel. +41 41 7404414  
Fax +41 41 7404415  
E-Mail [info@envirofalk.ch](mailto:info@envirofalk.ch)  
[www.envirofalk.ch](http://www.envirofalk.ch)

