

Leichte Rezepte zur Adventszeit

Schlemmen ohne schlechtes Gewissen oder Reue

**Altbewährtes und
neu Entdecktes kombiniert**



Gutes Gelingen wünscht das Team des REHA-ZENTRUM Münster!

(Diätologinnen: Aufhammer Sonja, Kaar Isabel BSc., Scharf Angelika)

SUPPEN

Kürbiscremesuppe

| | |
|----------|---|
| 500 g | Kürbis |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 TL | Paprikapulver |
| 1 Schuss | Essig |
| 1 TL | geriebenen Kümmel |
| 750 ml | Suppe |
| 4 EL | Sahne |
| | Etwas geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer |

Kürbis waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel fein schneiden und in einem großen Topf mit 1 EL Öl anschwitzen, Paprikapulver dazugeben und mit Essig abschrecken.

Kürbis und Suppe dazugeben und weich dünsten (ca. 20 Min.). Kümmel und Knoblauch zugeben und mitkochen lassen.

Wenn der Kürbis weich genug ist mit dem Pürierstab pürieren und Sahne dazugeben. Zuletzt mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl servieren.

Karfiolcremesuppe

| | |
|----------|---|
| 750 g | Karfiol |
| 750 ml | Suppe |
| 75 g | Porree |
| 4 EL | Sahne |
| 1 Schuss | Essig |
| 2-3 | Knoblauchzehen |
| | Etwas geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer |

Porree waschen und fein schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und Porree anschwitzen. Den gewaschenen, zerkleinerten Karfiol zugeben mit Suppe aufgießen und ca. 20 Minuten weich dünsten.

Mit dem Pürierstab pürieren und zum Schluss mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Heiße Tomatensuppe

| | |
|------|--|
| 1 kg | Tomaten |
| 4 EL | Sahne |
| 1 | Zwiebel |
| 1 EL | Öl |
| | Frische Basilikum- und Oregano Blätter |
| | Salz, Pfeffer |

Zwiebeln klein würfelig schneiden und in Öl anschwitzen. Sehr klein gewürfelte Tomaten zugeben und schön weich dünsten.

Sahne und Gewürze zugeben und mit dem Pürierstab pürieren.

Zum Schluss mit Sahne, Basilikum und Oregano garnieren.

(Wenn es mal schnell gehen muss kann man auch passierte Tomaten aus der Dose verwenden.)

Wiener Suppentopf

- Tradition hat auch heute noch Bestand

(4 Portionen)

| | |
|---------|---------------------|
| 2 | Keulen vom Junghuhn |
| 1 ½ Bd. | Wurzelwerk |
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | Bund Schnittlauch |
| 100 g | Suppennudeln |
| | Lorbeerblatt |
| | Wacholderbeeren |
| | Pfefferkörner |
| | Piment |

Ca. 2l Wasser zum Kochen bringen, Fleisch hinzufügen, nochmals aufkochen und die Hitze reduzieren. Fleisch eine ½ Stunde kochen – den entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.

Wurzelwerk waschen und putzen, Zwiebeln schälen, halbieren und die Schnittfläche in einer Pfanne leicht bräunen. Wurzelwerk und die Zwiebeln in den Kochsud geben, die Gewürze hinzufügen und alles eine weitere ¼ Stunde köcheln lassen.

Wurzelwerk und Hühnerkeulen aus dem Kochsud geben, Hühnerfleisch lösen und klein schneiden. Wurzelwerk ebenfalls klein schneiden.

Suppennudeln bissfest kochen, Suppe abschmecken, Hühnerfleisch, Wurzelwerk und Nudeln zugeben. FERTIG!

Wärmende Karotten- Ingwersuppe

| | |
|--------|-----------------|
| 40 g | frischen Ingwer |
| 400 g | Karotten |
| 2 EL | Öl |
| 1 EL | Zucker |
| 600 ml | Gemüsebrühe |
| 100 ml | Kokosmilch |
| | Salz, Pfeffer |

Ingwer schälen und fein hacken. Karotten waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Beides in Öl anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Suppe und Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen.

Die Suppe ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen und zum Schluss mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauchcremesuppe mit Vollkorntoast

| | |
|--------|----------------------|
| 30 g | Öl |
| 25 g | Mehl |
| 5 | Knoblauchzehen |
| 250 g | Sauerrahm |
| 500 ml | Gemüsebrühe |
| 250 ml | Magermilch |
| 1 | Kartoffel |
| 1 | Eckerlkäse (fettarm) |
| | Muskatnuss |
| | Salz, Pfeffer |

Kräuter zum Garnieren

2 Scheiben Vollkorntoast, diagonal geteilt

Mehl in Öl leicht anrösten und mit Gemüsebrühe aufgießen und während dessen gut rühren. Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Den feinblättrig geschnittenen Knoblauch und den Eckerlkäse dazu geben. Kartoffeln klein würfelig schneiden und ebenfalls dazu geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss den Sauerrahm in die heiße, aber nicht mehr köchelnde Suppe einrühren.

Die Suppe mit Kräutern garnieren und mit jeweils einer getoasteten Hälfte der Toastbrotsscheiben servieren.

Maronencremesuppe

- Maroni – die beliebteste Nuss der kalten Jahreszeit

(4 Portionen)

| | |
|-------------|------------------|
| 1 ½ | Karotten |
| 1 ½ Stangen | Staudensellerie |
| 1 große | Zwiebel |
| 1 kleine | Zwiebel |
| 1 EL | Rapsöl |
| ¾ Liter | Gemüsebrühe |
| ⅛ Liter | Weißwein |
| 1 ½ | Gewürznelken |
| 375 g | gekochte Maronen |
| | Salz |
| | Zucker |
| | Pfeffer |
| ⅛ Liter | Sauerrahm |

Die Karotten schälen und würfeln, den Staudensellerie waschen, mit Blättern schneiden und die Zwiebel hacken.

In einem großen Topf das Gemüse kurz im Rapsöl anbraten und dünsten. Anschließend mit der Gemüsebrühe und dem Wein aufgießen. Die kleine Zwiebel mit den Gewürznelken spicken. Ein paar Maronen zur Seite legen, die restlichen zusammen mit der Nelkenzwiebel in die Brühe geben und 25min köcheln lassen. Die Nelkenzwiebel anschließend entfernen.

Die Suppe pürieren, mit wenig Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit Sauerrahm verfeinern und die Suppe mit den restlichen klein gehackten Maronen servieren!

Deliziose Fischsuppe

Fisch liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren für unser

Herz!

(4 Portionen)

| | |
|----------|--|
| 600 g | Fischfilets – jede Sorte geeignet |
| 2 EL | Rapsöl |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 3 cm | Orangenschale (unbedingt unbehandelte Orangen verwenden!) Tipp: nicht den weißen Teil mitkochen – wird bitter! |
| 1 | Lorbeerblatt |
| | Thymian |
| | Safranfäden |
| 1 Knolle | Fenchel (Tipp: sehr fein schneiden um ein wunderbares Aroma zu erhalten) |
| 2 | Tomaten klein geschnitten |
| 50 ml | trockener Weißwein |
| ½ l | Gemüsebrühe |
| ½ l | Fischbrühe |

Gesund schlemmen zur Weihnachtszeit

Die Zwiebel hacken und im Rapsöl leicht anbräunen. Den Knoblauch, die Orangenschale, das Lorbeerblatt, den Thymian, die Safranfäden und den Fenchel hinzufügen und ca. 5-10 min. mitköcheln lassen.

Anschließend die gewürfelten Tomaten und die restlichen Kräuter hinzugeben und leicht köcheln lassen bis die Tomaten weich sind.

Den Wein und die Brühe zugeben und weitere 20 min. leicht köcheln lassen. Anschließend Lorbeerblatt und die Orangenschale wieder entfernen und die Suppe pürieren. Mit wenig Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken, die Fischstückchen in die Suppe geben und ca. 10 min garziehen lassen.
Guten Appetit!

Polnische Rhonen-Suppe **- Tradition aus dem Nachbarland** **(4 Portionen)**

| | |
|-----------------|-------------------------------|
| 600 g | Rhonen oder Rote Beete frisch |
| 1/3 Knolle | Sellerie |
| 1 Wurzel | Petersilie |
| 1 große | Zwiebel |
| 1 kleine Stange | Lauch |
| 2-3 | Karotten |
| 1-2 Zehen | Knoblauch |
| 1 EL | Rapsöl |
| 100 g | Sauerrahm |
| 1 Schuss | Apfelessig |
| | Salz und Pfeffer |
| | Majoran |
| | Thymian |

Die geschälten Rohnen in feine Streifen, das restliche Gemüse in Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken oder pressen. Die Rohnen zuerst in etwas Rapsöl anschwitzen und anschließend das restliche Gemüse hinzufügen. Mit 1 ½ l Wasser aufgießen und Gemüse leicht köcheln lassen bis Gemüse bissfest ist.

Mit einem Schuss Apfelessig und ca. 3 EL Sauerrahm verfeinern, mit Pfeffer, wenig Salz, Majoran und Thymian abschmecken. ACHTUNG: Nicht mehr aufkochen lassen, da Sauerrahm sonst ausflockt!

Tipp: Rezept kann man sehr gut vorbereiten – schmeckt am nächsten Tag noch besser!

Tominampur-Erdäpfelsuppe mit einem Hauch Meerrettich

- Einfach, schnell aber speziell!

(4 Portionen)

| | |
|---------|--|
| 500 g | Topinambur |
| 500 g | mehlige Kartoffeln |
| 1 große | Zwiebel |
| 1 EL | Rapsöl |
| 1 Liter | Gemüsebrühe (am Besten Gemüsebrühe ohne Zusatz des Geschmacksverstärkers Glutamat) |
| 3 EL | Sauerrahm |
| | Salz und Pfeffer |
| 100 ml | Weißwein |
| 3 EL | Meerrettich, am Besten frisch gerieben |
| 1 große | Karotte |
| | Schnittlauch oder Kresse zum Bestreuen |

Topinambur, Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. In Rapsöl leicht anbraten und mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Minuten köcheln lassen. Suppe fein pürieren, Sauerrahm zugeben und erneut erhitzen. (TIPP: Suppe nicht mehr aufkochen, da der Sauerrahm sonst ausflockt)

Mit Salz, Pfeffer, Weißwein und Meerrettich abschmecken. **ACHTUNG:** Dosieren Sie den Meerrettich vorsichtig, da jede Wurzel eine andere Würzkraft hat!

Die Karotte in feine Streifen schneiden, den Schnittlauch fein schneiden und anschließend die Suppe damit anrichten und servieren!

AUFSTRICHE

Tiroler Erdäpfelkas

| | |
|--------|---|
| 4 Stk. | gekochte, mehlig-e Erdäpfel |
| 125 ml | Sauerrahm |
| 125 | Joghurt |
| 2 | Knoblauchzehen |
| | Schnittlauch, Petersilie frisch gehackt |
| | Salz, Pfeffer, ev. etwas geriebene Muskatnuss |

Die gekochten Erdäpfel durch eine Presse drücken und mit den restlichen Zutaten gut vermischen.

Auf ein Vollkornbrot streichen und mit Kräutern bestreuen. Salat dazu!

Kräuteraufstrich

| | |
|-------|--|
| 200 g | Magertopfen |
| 100 g | Joghurt |
| | Salz, Pfeffer |
| | Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Zwiebel |

Kräuter fein hacken und mit Topfen und Joghurt gut verrühren. Auf ein gutes Vollkornbrot streichen und mit Gemüse (Radieschen, Tomaten, Kohlrabi, grüner Salat, ...) garnieren.

Thunfischaufstrich

| | |
|--------|--|
| 200 g | Magertopfen |
| 50 g | Joghurt |
| 1 Dose | Thunfisch (ca. 180 g im eigenen Saft, nicht in Öl) |
| | Saft einer halben Zitrone |
| | Essiggurken nach Belieben |
| | Kapern nach Belieben |
| | Petersilie, Salz, Pfeffer |

Topfen, Thunfisch und Zitronensaft gut verrühren. Kapern halbieren, Gurken klein würfelig schneiden und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackten Petersilie bestreuen.

Vollkornbrot

| | |
|--------|--|
| 350ml | Wasser |
| 250 g | Mehl |
| 250 g | VK-Mehl |
| 8 g | Salz |
| 1 Pkg. | Trockenhefe |
| 20 g | Brotgewürz (Fenchel, Anis, Kümmel, Koriander) |
| | 100 g Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Leinsamen, ... |

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und auf die doppelte Größe gehen lassen. Kerne oder Samen einarbeiten, noch einmal durchkneten, einen Laib oder in eine Kastenform geben, nochmals etwas gehen lassen und dann bei voller Hitze ins Backrohr geben.

Nach 15 Minuten Temperatur auf ca. 180 °C zurückdrehen.

Brotlaib ca. 1 Stunde backen.

TIPP: Ein Gefäß mit Wasser ins Rohr stellen!

Wenn man auf die Unterseite des Brotes klopft, soll es hohl klingen. Das ist ein Zeichen dafür, dass es fertig gebacken ist.

Je nachdem, ob bzw. zu welchen Anteilen man Weizen-, Roggen- oder Dinkel(vollkorn)mehl verwendet, schmeckt das Brot ganz unterschiedlich. Lassen Sie ihrer Experimentierfreude freien Lauf!

Brotgewürz

5 Teile Kümmel
4 Teile Koriander (gemahlen)
1 Teil Anis
1 Teil Fenchel (gemahlen)
1 Teil Brotklee

Variieren Sie je nach Belieben die Anteile, je nachdem welcher Geschmack hervortreten soll!

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE:

Brie einmal anders – Pikanter Auflauf

| | |
|------|--------------------------------|
| ½ kg | Kartoffeln |
| 2 | Stangen Lauch |
| 2 | Äpfel |
| 250g | fettarmer Brie (< 35 % F.I.T.) |
| 2 EL | Petersilie |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Majoran |
| 1 EL | Rapsöl |

Kartoffeln in Salzwasser kochen. Lauch waschen und in Stücke schneiden. Wasser aufkochen, Salz und Lauchstücke zugeben und bissfest kochen. Lauch kalt abschrecken, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Kartoffeln abseihen, ausdampfen lassen, schälen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Äpfel vierteln und ebenfalls in ½ cm dicke Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform mit ein paar Tropfen Öl ausstreichen. Lauch, Erdäpfel, Brie und Äpfel abwechselnd in die Form schichten, würzen (Salz sparsam) und mit Petersilie und Majoran bestreuen.

Auflauf im Rohr goldbraun überbacken. (dauert nur wenige Minuten)

Farfalle im feinen Mandel-Safran-Mantel (6 Personen)

| | |
|--------|--|
| 500g | Vollkornfarfalle (Schmetterlingsnudeln) |
| | Salz |
| 200 ml | Halbfettmilch |
| 150 ml | Gemüsebrühe |
| 100 g | Mandeln (gemahlen) |
| | Safran |
| 1 TL | abgeriebene Zitronenschale (unbedingt unbehandelte Zitrone!) |
| | Cayennepfeffer |
| 100 g | Pecorino (italienischer Schafskäse, gerieben) |
| | Oder 100g Parmesan |
| | Basilikum (frisch oder getrocknet) |

Pasta in reichlich Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Milch mit der Gemüsebrühe erhitzen und Mandeln, Safran und Zitronenschale hinzufügen und anschließend ca. 10 min. köcheln lassen. Die Sauce mit Cayennepfeffer wenig Salz abschmecken.

Die Pasta zusammen mit der Mandel Sauce und geriebenem Pecorino oder Parmesan servieren. Mit Basilikum nach Belieben garnieren.

Mandarinen-Karotten-Salat mit Mandelblättchen

Marinade

| | |
|---------|--|
| 1 TL | Blütenhonig oder Waldhonig |
| 2 TL | Zitronensaft (von einer unbehandelten Zitrone) |
| 1 EL | Orangensaft |
| 1 EL | Rapsöl |
| 1 Prise | Salz |

Hauptgericht

| | |
|----------|-----------------|
| 1 EL | Rapsöl |
| 1 kleine | Fenchelknolle |
| 500 g | Karotten |
| 3 | Mandarinen |
| 3 | Orangen |
| 4 EL | Mandelblättchen |

Mandelblättchen trocken goldbraun rösten. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Die Orangen auspressen, die Mandarinen schälen und filetieren. Die Zutaten für die Marinade verrühren und mit der Hälfte der Mandarinspalten vermischen.

Fenchel waschen, schälen, halbieren und den Strunk entfernen. Anschließend die Fenchelhälften in dünne Streifen schneiden.

Den Karottensalat anrichten, mit Fenchelstreifen, den restlichen Mandarinspalten und den Mandelblättern garnieren.

Dazu passt hervorragend geröstetes Schwarz- oder Vollkornbrot.

Erdäpfel-Gemüsestrudel an feiner Kräutersauce (6 Personen)

320g Strudelteig

Fülle:

| | |
|--------|--|
| 400 g | mehlige Erdäpfel |
| 100 g | Karotten |
| 1 rote | Zwiebel |
| 2 Bund | Schnittlauch (auch Tiefkühlschnittlauch möglich) |
| 100 g | Erbsen |
| 1 EL | Rapsöl |
| 1 EL | Haferkleie |
| 1 Zehe | Knoblauch |

Sauce:

| | |
|----------|---------------|
| 1/8 l | Suppe |
| 100 ml | Halbfettmilch |
| 1 Schuss | Sahne |
| | Schnittlauch |
| | Petersilie |

Kartoffeln in der Schale im Dampfgarer oder im Wasser kochen. Inzwischen die Karotten waschen, schälen, in Würfel schneiden und im Salzwasser bissfest kochen. Die Zwiebel fein hacken.

Kartoffeln schälen, noch im heißen Zustand durch die Kartoffelpresse drücken, mit Rapsöl, Haferkleie, Karotten, Erbsen, Zwiebel und Schnittlauch vermengen. Die Masse mit wenig Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und fein gehacktem Knoblauch würzen.

Backrohr auf ca. 180 – 200°C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Den Strudelteig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, am unteren Rand entlang die Fülle plazieren, einrollen und auf das Backblech legen. Mit etwas Ei bestreichen.

Ca. ½ Stunde goldbraun backen.

Für die Sauce die Suppe zusammen mit der Milch und der Sahne aufkochen lassen. Den Schnittlauch und die Petersilie fein hacken. Sauce reduzieren, ev. mit etwas Maisstärke binden. Sauce mit Salz, Pfeffer würzen anschließend Kräuter untermischen.

Bratkartoffel auf Rotkohl mit Nelken und Zwergorangen (6 Portionen)

900g festkochende Kartoffeln

Rotkohl:

| | |
|--------|--|
| 1 | Kopf Rotkohl |
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | Zwergorangen |
| 10-12 | Nelken |
| 250 ml | Gemüsebrühe (Brühwürfel ohne Glutamat) |
| 1 EL | Rapsöl |
| 100 g | Zwergorangen |
| 50 g | Orangenmarmelade |
| 3 EL | Zitronensaft |

Rotkohl putzen, waschen, vierteln, in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebeln schälen, würfeln. Zwei Zwergorangen (unbehandelt) gut abspülen und mit den Nelken spicken. Die Gemüsebrühe aus 250 ml Wasser und Gemüsebouillonwürfel zubereiten.

Das Rapsöl erhitzen, den Rotkohl und die Zwiebeln darin andünsten. Mit der Suppe aufgießen mit den gespickten Zwergorangen ca. 30-40min köcheln lassen, immer wieder umrühren.

Die restlichen 100g Zwergorangen mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen und die Früchte anschließend in Scheiben schneiden.

Die Orangenmarmelade unter den Rotkohl heben, mit Zitronensaft und wenig Salz abschmecken und Orangenscheiben unterheben.

Kartoffeln ca. 3mm dick schneiden, auf Backblech mit Backpapier legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und ca. 15-20 min im Backofen garen.

FISCHGERICHTE:

Paglia (Bandnudeln) mit Fenchel-Lachs Sauce (1 Person)

| | |
|-------------|----------------------------|
| 100g | Vollkornnudeln |
| 80g | Fenchel |
| 2 große | Tomaten |
| 1 Teelöffel | Olivenöl |
| 60 ml | Gemüsebrühe |
| | Pfeffer |
| | Chilipulver |
| 25g | Räucherlachs (in Scheiben) |
| | Schnittlauch |

Pasta in reichlich Salzwasser kochen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Tomaten leicht einschneiden, kurz ins kochende Wasser geben, häuten.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel mit Chilipulver ca. 5 min. dünsten. Tomaten zugeben und ca. 5 min. mitdünsten.

Gemüsebrühe angießen, Sauce mit Pfeffer würzen und weiterköcheln lassen bis Gemüse bissfest ist. Räucherlachs in Streifen schneiden, mit Pasta und Sauce anrichten. Mit Schnittlauch garnieren und servieren!

Feine Crepé Röllchen mit Räucherlachs (4 Portionen)

Für die Crepés:

| | |
|-------|--------------------|
| 30g | Dinkelvollkornmehl |
| 40g | Weizenmehl |
| 1 | Ei |
| 70 ml | Halbfettmilch |
| 80 ml | Wasser |

Für die Fülle:

| | |
|-----------|---|
| 1 Pkg. | Lachs, geräuchert (Achten Sie auf das Zeichen für fairen Fischfang) |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 1 Packung | Frischkäse natur (fettarm) |
| 1 Stange | Lauch, in feine Julienne (Streifen) geschnitten |
| 1 | Karotte fein geraspelt |

Alle Zutaten für die Crepés verquirlen und anschließend dünn in einer beschichteten Pfanne backen. (Der Teig sollte eine eher flüssige Konsistenz haben, um die Palatschinken möglichst dünn backen zu können.)

Den Frischkäse mit Lauch- und Karottenstreifen vermengen. Crêpes dünn mit der Frischkäse-Mischung bestreichen, mit Räucherlachs belegen und eng aufrollen.

Rolle in ca. 0,5 cm-Scheiben schneiden und anrichten

Gebratener Zander auf Balsamicosauce, dazu Vollkornreis (Naturreis) und glasierte Babykarotten (4 Portionen)

| | |
|-------|-------------------------|
| 4st | Zanderfilet |
| ½ | Zitrone |
| | Salz/Peffer |
| 2 EL | Rapsöl |
| 200 g | Vollkornreis(Naturreis) |
| 200 g | Babykarotten |
| ½ EL | Zucker |
| 25 EL | Balsamico |
| 1 st. | Zwiebel (weiss) |
| 5 st. | Lorbeerblätter |
| 50 ml | Sahne |

Zubereitung "Zander":

Zander von beiden Seiten gut mit Salz und Pfeffer würzen, an der "Fleischseite" mit Zitronensaft beträufeln. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und die Fischfilets auf der Hautseite gut anbraten, bei minimaler Hitze und mit Deckel durchgaren lassen.

Zubereitung "Babykarotten":

Babykarotten bissfest kochen, anschließend den Zucker in einer Pfanne **leicht** (Vorsicht sehr HEISS!) karamellisieren und die Karotten kurz darin schwenken. Mit einer kleinen Prise Salz würzen.

Zubereitung "Balsamicosauce":

In einem Topf klein geschnittenen Zwiebel andünsten und mit dem Balsamico ablöschen, mit Salz/Pfeffer und Lorbeerblättern würzen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren und mit Sahne verfeinern. Nochmals abschmecken und bei Bedarf mit Maisstärke abbinden.

Forellenfilet auf roten Linsen (4 Portionen)

| | |
|---------|-------------------------------------|
| 8 Stück | Forellenfilets (à 50-60g) |
| 2 EL | Zitronensaft (unbehandelte Zitrone) |
| 40 g | Zwiebeln fein gehackt |
| 2 EL | Rapsöl |
| 200 g | Rote Linsen |
| 50 ml | Weißwein |
| 750 ml | Gemüsebrühe |
| | Meersalz |
| 1 Prise | Pfeffer (frisch gemahlen) |
| 3 EL | Schlagobers |
| | Ev. Maisstärke zum Abbinden |

Forellenfilets mit wenig Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und kurz auf beiden Seiten in einer beschichteten Pfanne anbraten. Die Zwiebeln fein hacken und ebenfalls in der Pfanne leicht anschwitzen. Die roten Linsen zugeben, kurz mit anschwitzen und anschließend mit Weißwein ablöschen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen, die Linsen ca. 15 – 20 min. weich kochen lassen.

Die Sauce mit Obers etwas einkochen lassen, bei Bedarf mit Maisstärke abbinden. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Forellenfilets mit den Linsen anrichten und servieren! Guten Appetit!

Saiblingsfilet auf Paprika-Thymianpolenta (2 Portionen)

| | |
|------|--|
| 2 | Saiblingsfilets (à ca. 150 g) |
| 1 EL | Zitronensaft (von einer unbehandelten Zitrone) |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Rapsöl (zum Braten) |
| | Thymian (zum Garnieren) |

Für die Paprikapolenta:

| | |
|--------|---------------------------|
| 1 EL | Rapsöl |
| 1/2 | Paprikaschote (rot) |
| 1/2 | Paprikaschote (gelb) |
| 150 ml | Gemüsebrühe |
| 100 ml | Halbfettmilch |
| 100 g | feine Polenta (Maisgrieß) |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Thymian |
| 1 EL | Obers |

Die Saiblingsfilets mit wenig Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Rapsöl auf beiden Seiten kurz anbraten und unter ständigem Wenden bei geringer Hitze fertigbraten.

Für die Polenta die Paprikas in Würfel schneiden, in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl leicht anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Halbfettmilch aufgießen, Polenta einrieseln lassen und unter ständigem Rühren einige Minuten köcheln lassen bis der Grieß schön aufgequollen ist.

Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten mit Obers unterheben, damit die Polenta schön cremig wird. Polenta auf den Tellern anrichten, Saiblingsfilets darauf platzieren und mit Thymian garnieren.

Dazu passt hervorragend grüner Salat!

FLEISCHGERICHTE:

Rinderfilet mit gebratenen Pilzen (4 Personen)

4 (Bio-)Rindersteaks (à 150 g)
4 Zweige Thymian,
1 EL mittelscharfer Senf,
1 EL grober Senf,
2 EL Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle,

Für das Gemüse:

600 g Pfifferlinge
200 g Lauch
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Prise gemahlener Kümmel

Außerdem:

Küchenkrepp, ofenfeste Pfanne, evtl. Bratenthermometer

Zubereitung:

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Fleisch mit einem feuchten Küchenkrepp abtupfen und eventuell von Sehnen befreien. Thymian waschen und trocken schütteln. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Beide Senfarten mischen, das Fleisch rundherum damit einpinseln. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Steaks darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten und mit der Hälfte des Thymians belegen. Mit der Pfanne in den Ofen schieben und etwa 30-35 Minuten rosa garen.

Tipp:

Stecken Sie vor dem Garen ein Bratenthermometer in das Fleisch. Zeigt es eine Kerntemperatur von etwa 60 Grad, ist das Fleisch gar.

In der Zwischenzeit die Pfifferlinge putzen. Lauch längs halbieren, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Knoblauch und Lauch zufügen, leicht salzen und solange dünsten, bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist (ca. 10 Minuten). Petersilie fein hacken. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel unter das Gemüse mengen und abschmecken.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichem Thymian garnieren.

Tipp:

Dazu Folienkartoffeln (im Ofen mitgaren) reichen

Gefüllte Paprikaschoten

Für 4 Personen:

| | |
|---------------|--|
| 4 | große oder 8 kleine Paprikaschoten |
| 200 g | Naturreis |
| 1 | große Zwiebel |
| 250 g | Rinderhackfleisch oder fein gewürfeltes Putenfilet |
| 2 | EL gehackte Petersilie |
| 1 TL | getrockneter Oregano |
| 2 | Eigelb |
| 1 | Knoblauchzehe |
| Salz, Pfeffer | |

für die Sauce:

| | |
|-----------|-----------------------|
| 1 Packung | Tomatenstücke (500 g) |
| 1 | Zwiebel |
| 1 EL | Olivenöl |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise | Zucker |
| 1 EL | Balsamico Essig |

Zubereitung:

Reis abspülen, in kochendem Wasser mit 1 Prise Salz etwa 10 Minuten vorgaren. In einem Sieb abtropfen lassen. Während der Reis kocht, von den Paprikaschoten jeweils einen Deckel abschneiden. Die Kerne und dicken Rippen entfernen. Die Schoten waschen, umgedreht kurz abtropfen lassen. Für die Füllung die Zwiebel fein hacken. Mit Fleisch, Petersilie, Oregano, Eigelb und dem etwas abgekühlten Reis gründlich vermischen. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Masse kräftig abschmecken, in die Schoten füllen.

Für die Sauce die Zwiebel fein hacken, in Öl glasig dünsten. Tomatenstücke unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen. Die Sauce in einen Topf oder Bräter gießen. Gefüllte Paprikaschoten nebeneinander hineinstellen. Die Deckel auf die Schoten setzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 30 Minuten sanft garen.

Gefüllter Kalbsrücken mit Karottengemüse Für 2 Personen

| | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 2 | Schalotten |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 | Scheibe gekochter Schinken |
| 1 Bund | glatte Petersilie |
| 3 EL | geriebenes Weißbrot |
| 2 | Scheiben Kalbsrücken (ca. 2 cm dick) |
| 1 EL | Olivenöl |
| 200 g | Karotten |
| 125 ml | Mineralwasser |
| 1 EL | Petersilie, gehackt |
| 75 ml | Rotwein |
| Salz, Pfeffer, Zucker | |

Zubereitung:

1 Schalotte fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Schinken in kleine Stücke schneiden und die gehackte glatte Petersilie dazugeben. Kurz ziehen lassen und dann die Semmelbrösel untermischen.

In die Kalbsrückenscheiben eine tiefe Tasche einschneiden, gut mit Pfeffer und Salz würzen und mit der Schinkenmasse füllen. Mit einem Zahnstocher die Öffnung verschließen und das Fleisch in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten je 5 Minuten anbraten.

Die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. 1 Schalotte in 1 TL Butter anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Karottenscheiben dazugeben und mit Mineralwasser aufgießen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Abschmecken und Petersilie untermischen.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und den entstandenen Bratensaft mit Rotwein ablöschen, kurz einkochen lassen. Das Fleisch mit dem Karottengemüse und der Soße anrichten

NACHSPEISEN

Feine Vanille-Zimtcreme (4 Portionen)

| | |
|--------|--------------------|
| 500 ml | Magermilch |
| 40 g | Stärke |
| 50 g | Zucker |
| 1 Pkg. | Vanillezucker |
| ½ TL | Zimt |
| | Zimt zum Bestreuen |

Zucker im Topf erhitzen und karamellisieren. Den Großteil der Milch zugeben und erhitzen, bis sich der gehärtete Zucker wieder aufgelöst hat.

Die Stärke im Rest der kalten Milch auflösen und unterrühren, wenn die Milch aufkocht – ständig rühren!

Zuletzt den Vanillezucker und Zimt einrühren. In schöne Dessertgläser füllen, erkalten lassen und mit Zimt bestreuen.

Kastaniencreme auf Fruchtspiegel (4 Portionen)

| | |
|--------|-------------|
| 200 g | Kastanien |
| 2 EL | Mandellikör |
| 150 ml | Magermilch |
| 100 g | Staubzucker |
| 2 | Eiweiß |
| 250 g | Magertopfen |

Kastanien mit Mandellikör und Milch ca. 30 Minuten weich dünsten und anschließend mit dem Topfen mit zu einer homogenen Masse pürieren.

Eiweiß zu Schnee schlagen und zum Schluss nach und nach den Staubzucker unterheben. Schnee vorsichtig unter das Kastanienpüree heben.

Auf einem Teller mit Weintrauben, Apfel- und Birnenscheiben und Haselnuss- und Walnussstückchen schön anrichten.

Bratapel mit Vanillesauce (4 Portionen)

| | |
|--------|----------------------|
| 4 | Äpfel |
| 20 g | Rosinen |
| 20 g | gehackte Mandeln |
| 40 g | Honig |
| 500 ml | Magermilch |
| 1 Pkg. | Vanillepuddingpulver |
| 20 g | Zucker |

Gehackte Mandeln und Rosinen mischen.

Äpfel waschen und entkernen. Auf ein Backbleck setzen und mit der Mandel-Rosinenmischung füllen. Über jeden Apfel 1 EL Honig geben.

Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 150 °C (Heißluft) braten.

Vanillesauce nach Packungsanleitung zubereiten und kalt oder warm mit den Bratäpfeln servieren.

Buchteln (4 Portionen)

| | |
|--------|---------------------------|
| 500 g | Mehl mit einer Prise Salz |
| 1 Pkg. | Trockenhefe |
| 3 | Dotter |
| 30 g | zerlassene Butter |
| 1 Pkg. | Vanillezucker |
| 250 ml | lauwarme Magermilch |
| | Ev. Schuss Rum |

Aus Mehl, Trockenhefe, Dotter und der zerlassenen Butter einen geschmeidigen Teig rühren. Diesen auf die doppelte Größe gehen lassen.

Mit einem Löffel gleichmäßige Stücke ausstechen und mit Marmelade nach Belieben füllen und eine Kugel formen. Diese werden leicht mit zerlassener Butter befettet und dicht nebeneinander in eine mit Öl ausgepinselte Form eingelegt.

Noch einmal aufgehen lassen und dann im Rohr bei ca. 160 – 170 °C goldgelb backen (ca. 30 Minuten).

Dazu passt wie bei den Bratäpfeln eine Vanillesauce.

KUCHEN

Zimtkuchen (1 Kuchen)

| | |
|--------|--------------------|
| 250 g | Dinkelvollkornmehl |
| 60 g | Butter |
| 50 g | Öl |
| 70 g | Zucker |
| 3 | Eier |
| 120 g | Zucker |
| 1 Pkg. | Vanillezucker |
| 1 TL | Zimt |
| 200 g | geriebene Mandeln |
| 3 EL | Semmelbrösel |
| 40 g | Orangeat/Zitronat |
| 250 g | Joghurt |

Dinkelmehl, Butter, Öl und Zucker verkneten und eine runde Kuchenform damit auskleiden und bei 200 °C ca. 10 – 15 Minuten backen.

Eier schaumig schlagen, Vanillezucker, Zucker und etwas Zimt zugeben. Geriebene Mandeln, Orangeat/Zitronat und Brösel unterheben und anschließend mit Joghurt verrühren.

Die Masse auf den gebackenen Boden geben und bei 200 °C ca. 35 Minuten backen.

Sauerrahmkuchen (1 Kuchen)

| | |
|----------------|------------------------|
| 250 g | Sauerrahm |
| 70 g | Mehl |
| 50 g | Vollkornmehl |
| 1 Pkg. | Backpulver |
| 150 g | Zucker |
| 1 Pkg. | Vanillezucker |
| 3 | Eier |
| 80 g | Öl |
| 100 g | Nüsse <i>oder</i> Mohn |
| Ev. Schuss Rum | |

Eier und Zucker schaumig rühren. Öl und Sauerrahm langsam dazu geben. Zuletzt Nüsse (oder Mohn) und Mehl unterheben. Eventuell Rum hinzufügen.

Bei 180 °C ca. 60 Min. lang backen.

Buchweizenroulade mit Joghurt-Preiselbeerfülle

| | |
|---------|----------------|
| 5 | Eier |
| 120 g | Zucker |
| 1 Pkg. | Vanillezucker |
| 1 Prise | Salz |
| 120 g | Buchweizenmehl |

Fülle:

| | |
|-------|---------------|
| 250 g | Joghurt |
| 200 g | Preiselbeeren |

Eier, Zucker und Vanillezucker und eine Prise Salz flaumig rühren. Mehl unterheben. Masse rasch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech aufstreichen und bei 180 °C ca. 10 – 15 Minuten hell backen.

Danach das Biskuit auf ein mit Staubzucker bestreutes Backblech stürzen. Backpapier entfernen und gleich mit der Joghurt-Preiselbeerfülle bestreichen und einrollen.

KEKSE

Zimtsterne:

Teig:

| | |
|-------|--|
| 300 g | fein geriebenen Manden oder Haselnüsse |
| 2 EL | Zimt |
| 3 | Eiweiß |
| 250g | Zucker (ev. ½ Menge Vollrohrzucker) |
| 3 | Eiweiß |

Glasur:

| | |
|-------|-------------|
| 125 g | Puderzucker |
| 1 | Eiweiß |

Zubereitung:

Mandeln mit Zimt vermischen. Eiweiß und Zucker über einem Wasserbad solange rühren bis der Teig

verkneten und für ca. 2 Stunden rasten lassen. Den Teig zwischen 2 Folien ca. 8 mm dick ausrollen und für ca. 20 Minuten ins Gefrierfach stellen. Für die Glasur Eiweiß und Zucker zu einem dickflüssigen Brei verrühren und mit einer Palette dünn auf dem gefrorenem Teig verteilen. Den glacierten Teig nochmals kurz einfrieren. Mit einer Sternform die Kekse ausstechen. Die Sterne auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 160° 10-15 Minuten backen.

Haferflockenkekse:

| | |
|----------|---|
| 2 Tassen | Haferflocken |
| ¾ Tasse | Zucker |
| 1 Tasse | Mehl |
| 1 Msp. | Weinsteinbackpulver |
| 1 Tasse | fettarmer Joghurt vermischt mit 2 EL Marmelade (70% Fruchtanteil) und |
| 2 | EL Magermilch |

Zubereitung:

Die Haferflocken mit dem Zucker, dem Mehl und dem Backpulver vermischen. In einer Schüssel den Fruchtjoghurt (Geschmack je nach Belieben) mit etwas Milch verrühren, sodass er eine flüssige Konsistenz hat und dann mit den trockenen Zutaten mischen. Der Teig sollte eine zähe Konsistenz haben (wenn nicht, dann einfach noch etwas Haferflocken bzw. Mehl hinzugeben).

Mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen und auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach drücken.

Die Kekse bei 200°C ca. 20 Minuten backen. Wer die Kekse etwas fester mag, sollte sie nach den 20 Minuten Backzeit noch etwas im ausgeschalteten Ofen trocknen lassen.

Dattelbäckerei

| | |
|--------|----------------------|
| 100 g | Datteln |
| 100 g | Ahornsirup |
| 1 Pkg. | Vanillezucker |
| 100 ml | Rapsöl |
| 125 g | Dinkelvollmehl |
| ½ TL | Salz |
| ½ TI | Weinsteinbackpulver |
| 60 ml | Orangensaft (frisch) |
| 200 g | Haferflocken |
| 75 g | ganze Haselnüsse |
| 1 | Ei |

Zubereitung:

Datteln fein hacken. Sirup, Vanillezucker und Öl mit der höchsten Stufe des Handrührgerätes geschmeidig rühren. Ei binnen ½ Minute unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen. Mit dem Orangensaft in 2 Etappen unterrühren. Haferflocken, Haselnüsse und Datteln mit dem Spatel unterheben. Den Teig mit 2 Teelöffeln in Häufchen auf das mit Backpapier ausgekleidete Backblech setzen. Dabei etwa 1 cm Abstand lassen. Bei 175 Grad mit Umluft 12 Minuten backen.

Kokoshäufchen:

| | |
|--------|-------------------------------|
| 100 g | Halbfettbutter oder Margarine |
| 100 g | Zucker |
| ½ TI | Weinsteinbackpulver |
| 150 g | Dinkelvollmehl |
| 120 g | Mehl |
| 100 ml | fettarme Milch |
| 100 g | Kokosraspel |
| 5 g | Schokoraspel |
| 2 | Eigelb |

Zubereitung:

Die Margarine, Zucker und das Eigelb schaumig rühren.

Nun Mehl, Backpulver und die Milch dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Raspelschokolade und Kokosraspeln unterheben. Ist der Teig zu fest, nach Gefühl bisschen Milch oder Wasser hinzugeben.

Mit Hilfe von 2 Teelöffeln vom Teig ca. 40 kleine Häufchen abstechen und auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Heißluft: 160°C) auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.

Bitte drauf achten, dass die Backzeit vom jeweiligen Ofen abhängt.

Leichte Vanillekipferl

| | |
|--------|---------------------------------------|
| 50 g | geriebene Mandeln |
| 450 g | Mehl |
| 120 g | Halbfettbutter oder Halbfettmargarine |
| 250 g | Puderzucker |
| 150 g | Magerjoghurt |
| 2 Pkg. | Bourbon-Vanillezucker |

Zubereitung

Die Mandeln mit Mehl, Halbfettmargarine, 200 g Puderzucker, Vanille-Joghurt, Bourbon-Vanillezucker von Hand oder mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einem Teig verkneten und für ca. 1 Stunde kalt stellen.

Den Backofen auf 180° C vorheizen. Aus dem Teig dünne Rollen formen, in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und diese zu Kipferln formen. Die Kipferl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 10 Minuten backen.

Die fertigen Kipferl aus dem Backofen nehmen und noch heiß mit dem restlichen Puderzucker von allen Seiten reichlich bestäuben.