

Pankreasdiät

Werner kocht für Dagmar 2



Werner Rätz

Copyright: ©2012 by Werner Rätz, Bonn
Druck: Eigendruck im Selbstverlag
Bearbeitung: Sigrid Rätz
Kontakt: werner.raetz@t-online.de

Inhalt

Ananas mit Kastanienpüree
Ananas und Kiwi
Ananas, Himbeeren und Apfelsinen
Apfelscheiben gefüllt
Apfelsinen mit Kiwi
Aprikosen mit Erdbeeren
Auberginengratin
Auberginen mit Kräutern und Knoblauch
Auberginenragu
Austernpilze mit Sepien
Champignons gefüllt
Erdbeeren und Rhabarber
Filetsteaks
Fischfilet mit Pilzen und Sellerie
Fischfilet mit rotem Chicoree
Fischfrikadellen
Folienkartoffeln mit Bärlauchquark
Garnelen-Spargelsalat
Grüne Nudeln mit Paprika und Kresse
Grüne Tagliatelle mit Pilzragout
Hackbraten mit Zucchini und Tomaten
Hase mit Kastanien
Hirschgulasch mit Backpflaumen
Hühnercurry mit Joghurt
Kaninchen gefüllt

Kaninchen mariniert
Kaninchen mit Artischocken
Kaninchen mit Pilzen
Kastanien-Apfelsinendessert
Kastanienpüree
Kiwidessert
Knusprige Hähnchen und Austernpilze
Kräuterroastbeef
Kräuterspinat mit Pilzen
Kritaraki mit Gemüse
Kürbis gefüllt
Lammlachse mit Salbei
Lammrücken im Brotteig
Paella mit Fisch und Sekt
Paella mit Gemüse und Meeresfrüchten
Paella mit Muscheln und Zuckererbsen
Paella mit Spargel und Meeresfrüchten
Pflaumenkompott mit Mandelcreme
Pilzkaviar
Pilz-Wein-Sauce
Räucherlachs mit Ziegenfrischkäse
Rhabarberkompott
Rinderbraten in Spargelsauce
Rinderzunge Conti
Rindfleisch mit grünem Bulgur
Risotto mit Auberginen und Pilzen
Sardellensauce

Schweinefilet gebacken mit Gemüse
Schweinefilet gebacken
Schwertfisch mit Porree und Backpflaumen
Seeteufel-Lachsragout
Selleriepüree
Senf-Joghurt-Soße
Spargelgratin mit Rinderbrust
Spargelragout
Spargelspitzen mit Lachskaviar
Spinat mit Schafskäse
Spinat-Frischkäsegratin
Spinat-Spargelgratin
Steinpilzsuppe
Steinpilzsuppe
Wildreis mit Huhn und Kresse
Zander gebacken mit Muschel-Pilzragout
Zwetschgenkompott

Ananas mit Kastanienpüree

4 dicke Scheiben frische Ananas
8 gekochte Kastanien
2 EL Himbeeren
Saft einer Apfelsine

Ananasscheiben in der Mitte großzügig ausstechen; die weichen Teile vom Holz abschneiden und zusammen mit dem Saft, den Kastanien und den Himbeeren pürieren. Je ein Viertel der Masse in eine Scheibe füllen.

Ananas und Kiwi

1/2 Ananas
2 Kiwi
8 Sternanisamen
20 Rote Beeren
Saft einer Apfelsine

Ananas und Kiwi fein würfeln, Anis und Rote Beeren mörsern, mit dem Saft verrühren. 2 Std. abgedeckt ziehen lassen.

Ananas, Himbeeren und Apfelsinen

4 Scheiben Ananas
100 g Himbeeren
12 Apfelsinenfilets
1 EL Honig
1 EL Pastis

Apfelsinensaft beim Filetieren auffangen, 1 EL davon mit Honig und Pastis mischen und Filets darin marinieren. Ananasscheiben auf vier Teller legen, in die Mitte eine besonders schöne Himbeere, je drei Filets drumherum legen. Restliche Himbeeren mit der Marinade pürieren und in je drei Häufchen zwischen die Filets setzen.

Apfelscheiben gefüllt

2 große saure Äpfel, z. B. Boskop
Zitronensaft
4 TL Holundermarmelade
4 TL Vogelbeermarmelade

Äpfel waschen und quer zwischen Stiel und Blüte in vier Scheiben schneiden; Endstücke anderswie verwenden, Kerngehäuse aus den Scheiben ausstechen, von allen Seiten gut im Zitronensaft

wenden. In eine feuerfeste Form auf Backpapier legen und bei 200° im Backofen nicht zu weich backen (10 – 15 min, je nach Dicke und Reife der Äpfel). Rausnehmen und je die Hälfte in der Mitte mit einer der beiden Marmeladen füllen.

Apfelsinen mit Kiwi

2 große Apfelsinen
4 Kiwis
1 EL Honig
2 EL gemischte Kerne (Sonnenblumen, Kürbis, Pinien, Pistazien)

Apfelsinen filetieren, Saft auffangen und mit geschälten Kiwis und Honig pürieren. In vier Teller als Spiegel angießen, Filets sternförmig drumherum anrichten und mit Kernen garnieren.

Aprikosen mit Erdbeeren

½ Pfd. Aprikosen
2 Eiweiß
flüssiger Süßstoff
4 fein gehackte Minzblättchen
12 Erdbeeren
1 EL Reineclaudenbrand

1 EL Portwein

Aprikosen entsteinen, kochen, pürieren und kühlen, mit Eischnee, Süßstoff und Minze mischen und als Spiegel in vier Teller gießen. Erdbeeren halbieren, im Alkohol marinieren und je sechs Hälften kreisförmig außen auf dem Püree anrichten.

Auberginengratin

4 Auberginen
8 Knoblauchzehen
2 Eier
4 Fleischtomaten
SalzPfeffer
Parmesan

Auberginen 1 Std. bei 220° im Backofen backen (ev. Haut vorher mehrmals mit einer Gabel einstechen, dann garen sie besser, kommen aber schlechter aus der Schale), längs halbieren, Fruchtfleisch rausschaben. Tomaten würfeln, gut weichkochen, passieren; Knoblauch mit Auberginenfleisch sehr fein hacken, alles mischen, in eine feuerfeste Form geben, mit Käse bestreuen und bei 200° ½ Std. backen.

Auberginen mit Kräutern und Knoblauch

4 kleine Auberginen
Salz
4 Sardellenfilets
4 Knoblauchzehen
4 EL Salbei und/oder Minzblätter

Auberginen längs in Scheiben schneiden und entbittern. Im Backofen bei 200° 25 min backen. Andere Zutaten zusammen fein hacken und auf die Scheiben streichen.

Auberginenragu

2 Pfd. Auberginen
1 Pfd. Tomaten
2 Knoblauchzehen
4 Pepperoni
200 mageren Frischkäse
Saft von ½ Apfelsine
Basilikum
SalzPfeffer

Auberginen in Würfel schneiden und im Backofen bei 200° garen (knapp 40 min). Tomaten würfeln, Knoblauch und Pepperoni fein hacken, alles in

Saft gut weichkochen, dann Frischkäse reinrühren, würzen und mit Auberginen mischen. Gut durchziehen lassen, mit Basiliumpfeifen zu frischen Nudeln essen.

Austernpilze mit Sepien

1 ½ Pfd. Austernpilze
400 g Sepienköpfe
8 Blättchen Minze
1 EL Schwarze Bohnen
3 EL Portwein
2 EL Austernsoße
1 EL Szechuanpfeffer
1 TL Sesamöl
4 EL (chinesische) Brühe

Pilze, Tintenfisch und Minze streifig schneiden, Pfeffer mörsern, Sojabohnen grob kneten (nicht entsalzen). Portwein erhitzen, Bohnen und Pfeffer rein, durchrühren, dann Pilze dazugeben und wenden, bis sie trocken sind. Austernsoße und Fisch reingeben und 10 min zugedeckt garen. Minze und Sesamöl zufügen und servieren mit chinesischen Nudeln oder als Teil einer Reistafel.

Champignons gefüllt

16 mittelgroße braune Champignons
4 Knoblauchzehen
2 EL gehackte Borretschblätter
1 Ei
80 g fein geriebener Parmesan
3 EL Noilly Prat
1 TL Paprika rosenscharf
1 Messerspitze Muskatblüte
SalzPfeffer

Pilze waschen und Stiele rausdrehen, diese mit Borretsch und Knoblauch fein hacken, in Wermut dünsten, bis sie trocken sind, würzen, etwas abkühlen lassen, mit Ei und Parmesan vermischen und in die Pilzkappen füllen. Diese in eine feuerfeste Form setzen und 20 min bei 190° backen.

Erdbeeren und Rhabarber

10 Erdbeeren
0,02 l Muskattrester
0,1 l Portwein
12 Süßkirschen, entsteint
12 EL Rhabarberkompott
1 EL Honig
etwas Süßstoff

4 Minzblättchen

Erdbeeren halbieren und im Alkohol 2 Std. marinieren. Flüssigkeit mit Kirschen 3 min köcheln, pürieren, abkühlen und als Spiegel in vier Teller gießen; einfrieren. Kompott ringförmig auf die geeiste Masse geben, in der Mitte etwas weniger, dort Erdbeeren anrichten und mit Minze garnieren.

Filetsteaks

- 4 Filesteaks
- 6 EL Noilly Prat
- 1 TL Zitronenpfeffer
- 1 TL Barbecue Grillgewürz
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Salz

Gewürze mischen, Steaks klopfen, in Wermut braten (ev. einige EL Wasser zugeben, damit es nicht schwarz wird). Wenn es gewünschten Garungsgrad hat, Gewürze drüberstreuen, wenden andere Seite würzen, wenden.

Dazu passt nach Belieben eine Mischung aus:

- 1 EL grüner Pfeffer, gemörsert
- 1 EL rote Beeren, dito

4 scharfe, getrocknete Pepperoni, gehackt

Fischfilet mit Pilzen und Sellerie

4 Scheiben Fischfilet von je ½ Pfd.

¾ Pfd. Austernpilze

1 dicke Scheibe Knollensellerie, fein gewürfelt

12 Schalotten, ganz

8 Knoblauchzehen, in Scheibchen

Saft von 2 Apfelsinen

2 TL eingelegter rosa (oder grüner) Pfeffer

¼ TL Cumin

Salz

1 E Fenchelgrün

Sellerie, Schalotten, Knoblauch, Pfeffer in Saft gut anschmoren, Pilze dazu, würzen und kräftig durchschmoren. Hitze reduzieren, Fischfilets drauflegen, salzen und zugedeckt sanft garen lassen. Mit Fenchelgrün garnieren.

Fischfilet mit rotem Chicorée

4 Fischfilets von je ½ Pfd.

4 rote Chicorées

1 Fl. Weißwein

½ Pfd. Wildreis

1 große Dose Tomaten
8 Schalotten
1 EL Rosmarinblätter, gehackt
½ EL Chilipulver
SalzPfeffer

Wildreis in je ¼ l Wein und Wasser mit etwas Salz garen. Bitteres Innere aus dem Chicorée rausschneiden, restlichen Wein aufkochen und Gemüse sanft darin garen. Tomaten erhitzen, etwas reduzieren, stampfen, Schalotten, Rosmarin, Gewürze reingeben, durchkochen; Filets drauflegen, salzen und zugedeckt in ca. 15 min garen.

Fischfrikadellen

1 Pfd. weißes Fischfilet
2 Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Eier
1 Eiweiß
ca. 50 g Semmelbrösel
Paprika edelsüß
Cumin
SalzPfeffer
Mehl
Saft von einer Apfelsine
Noilly Prat

Gewürfelten Fisch, gekochte und gepellte Kartoffeln, geschälte Zwiebel und Knoblauch zusammen mit den Eiern und dem Eiweiß pürieren, würzen, Brösel unterrühren, bis die Konsistenz fest ist. Mit nassen Händen Klößchen formen, im Mehl wälzen. Saft erhitzen, Klößchen drin anbraten, Wermut zugeben, ehe es ansetzt. Immer wieder sehr vorsichtig vom Pfannenboden lösen und wenden, setzt leicht an und zerfällt leicht!

Folienkartoffeln mit Bärlauchquark

4 große Kartoffeln
1 Pfd. Magerquark
etwas Milch
2 EL gehackte Bärlauchblätter (ersatzweise 2 TL getrocknete)
1 TL grüner Pfeffer, gemörsert
1 frische rote Pepperoni, fein gehackt
Salz

Kartoffeln in Alufolie packen und je nach Größe 90 min oder länger bei 200° im Backofen garen. Quark mit allen anderen Zutaten und so viel Milch verrühren, wie nötig ist, damit eine sämige Sauce entsteht.

Garnelen-Spargelsalat

2 Pfd. weißer Spargel
600 g Riesengarnelen
4 große Tomaten
1 Apfelsine
4 EL weißer Balsamessig
1 EL grüner Pfeffer
½ EL rote Beeren
Salz
2 Zweige Zitronenthymian

Spargel putzen und schräg in Streifen schneiden, in Apfelsinensaft 3 min unter Wenden braten, Essig angießen, aufkochen, wenden, rausnehmen. Gemörserter Pfeffer und Salz zur Flüssigkeit, Garnelen drin garen, leicht abkühlen lassen. Tomate würfeln und abtropfen. Alles mischen und mit Zitronenthymian abschmecken.

Grüne Nudeln mit Paprika und Kresse

je 1 rote, gelbe, grüne Paprika
300 g braune Champignons
½ Bd. Rauke

1 Tasse Samen von Kapuzinerkresse
3 Sardellenfilets
3 EL Tomatensaft
3 EL Noilly Prat
SalzPfeffer
200 g Parmesan

hausgemachte Nudeln von 500 g Mehl mit
4 EL pürierter Borretsch
4 EL pürierter Salbei
1 EL pürierter Estragon

Saft, Wermut und feingehackte Sardellen erhitzen, Paprika streifig, Pilze blättrig schneiden, mit den Samen reingeben, durchrühren, würzen und zugedeckt garen. Anschließend eventuell leicht abtropfen lassen, mit Rauke und Nudeln mischen, gehobelten Käse dazu reichen.

Grüne Tagliatelle mit Pilzragout

400 g frische Steinpilze oder Seitlinge
4 Scheiben Rauchfleisch
1 große Tomate
2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Apfelsine
2 EL Noilly Prat
1 frische grüne Pepperoni (nach Wunsch mehr)
250 g Pecorino sardo

1 Pfd. grüne Tagliatelle
Salz, Pfeffer

Schinken in Streifen, geputzte Pilze in Scheiben, Tomate in Würfel schneiden, Rosmarin grob hacken; Apfelsine pressen, Saft erhitzen und alles drin braten, würzen. Währenddessen Peperoniringe in Noilly Prat dünsten und Nudeln in Salzwasser gar kochen, abgießen, mit Sugo vermischen, Peperoni und gehobelte Pecorinoscheiben drübergeben.

Hackbraten mit Zucchini und Tomaten

2 Zucchini
400 g Tomaten
600 g mageres Rinderhack
100 – 200 g Semmelbrösel
2 Eier
2 EL frische Minze, grob gehackt
1 TL Thymianblättchen
1 TL Paprika rosenscharf
SalzPfeffer
200 g magerer Feta
100 g magerer Schweizer Käse

Zucchini in Scheiben schneiden, eine feuerfeste Form damit auslegen, salzen, pfeffern und mit

Minze bestreuen. Hackfleisch mit Gewürzen, Eiern und Bröseln anmachen und auf die Zucchini legen, darauf Tomatenscheiben, darüber die geriebenen und gemischten Käse. Bei 180° ca. 1 Stunde backen.

Hase mit Kastanien

4 Hasenkeulen
2 Apfelsinen
1 Fl. Rotwein
2 Zwiebeln
½ Bd. Blattpetersilie
2 Möhren
2 Selleriestangen
2 Knoblauchzehen
1 TL Sojasoße
400 g gekochte Kastanien
6 frische rote Pepperoni
12 g 80%ige Schokolade
SalzPfeffer

Keulen im Saft einer Apfelsine anbraten, Suppengrün, Knoblauch und Petersilie ganz dazu, restlichen Saft und erwärmten Wein angießen, würzen und zugedeckt 75 min garen. Gemüse entfernen, Schokolade und Kastanien dazugeben und weitere 15 min garen.

Hirschgulasch mit Backpflaumen

800 g Hirschkeule ohne Knochen

½ EL Pfefferkörner

1 Zwiebeln

Nelken

1 Lorbeerblatt

¼ Sellerieknolle

1 Petersilienwurzel

1 Möhre1

1 Stück Lauchstange

1 l Rotwein

Saft von 1 Apfelsine

12 Schalotten

1 frische rote Pepperoni

SalzPfeffer

200 g Trockenpflaumen

3 EL Speisestärke

Fleisch würfeln und mit Gemüsestücken, gespickter Zwiebel, Wein und Pfeffer 2 Tage marinieren. Abtropfen, Marinade durchsieben und auf ca. die Hälfte reduzieren. Fleisch in Saft anbraten, dann Schalotten und Pepperoni; erhitzte Marinade angießen und zugedeckt 75 min garen. Pflaumen zum Fleisch geben und weitere 15 min garen. Abschmecken und Soße binden.

Hühnercurry mit Joghurt

1 großes Hähnchen in Stücken (oder 3 Pfd.
Hühnerklein)
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
4 Korianderpflanzen
0,4 l Magerjoghurt
1 kleine Dose Tomaten
1 TL Curcuma
2 TL Garam Masala
1 TL Chilipulver
SalzPfeffer

Tomatensaft abschütten und auffangen,
Knoblauch, geschälten Ingwer und 2
Korianderpflanzen (Wurzel entfernen) drin
pürieren. Gewürze trocken anrösten, Püree
dazugeben, aufkochen, Joghurt und Tomaten rein,
mit SalzPfeffer abschmecken und Fleisch
dazugeben; zugedeckt in ca. 45 min – 1 Std.
sanft garen. Mit den restlichen gehackten
Korianderpflanzen garnieren und zu Reis oder
Chapatis servieren.

Kaninchen gefüllt

1 ganzes Kaninchen
1 Glas Essig

100 g sehr magerer Schinken
4 Knoblauchzehen
2 EL Rosmarin gehackt
1 TL Fenchelsamen
1 Glas Weißwein
SalzPfeffer
Saft einer Apfelsine

Kaninchen sauber ausnehmen und mit Essigwasser waschen. Schinken fein würfeln, die Hälfte davon mit der Hälfte des Fenchelsamens, des Rosmarins, des fein gehackten Knoblauchs, den ebenfalls fein gewürfelten Herz und Leber des Tieres mischen, würzen und in den Bauch des Kaninchens füllen; zunähen und in Apfelsinensaft anbräunen, dann in eine feuerfeste Form geben und den Rest des Rosmarins, Schinkens, Fenchels und Knoblauchs dazugeben. Bei 180° ca. ½ Std. im Backofen garen, dann Wein angießen und weitere 30 – 40 min backen. Eventuell mit Alufolie abdecken und garen, bis das Fleisch ganz weich ist.

Kaninchen mariniert

1 Kaninchen
½ l kräftiger Rotwein
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 Blätter Borretsch

1 Bouquet garni aus Thymian, Salbei, Rosmarin
und Lorbeer
2 EL Pimentkörner
Saft von 1 Apfelsinen
¼ l Fleischbrühe
400 g gegarte Kastanien
2 EL Rosinen
SalzPfeffer

Rotwein, geviertelte Zwiebeln, Knobi, grob
gehackten Borretsch Bouquet garni und Piment
aufkochen, abkühlen lassen und über das in Teile
zerlegte Kaninchen gießen. Nach etwa 8 Stunden
Fleischteile in Apfelsinensaft anbraten, Marinade
durchsieben, erhitzen und drübergießen.
Knoblauch wieder dazufügen, Fleischbrühe auch.
Ca. 45 min zugedeckt garen, dann Kastanien und
Rosinen reingeben. Nach weiteren 10 min
abschmecken. Sauce eventuell mit etwas Stärke
binden.

Kaninchen mit Artischocken

1 Kaninchen
4 EL Senf
0,6 l Hühnerbrühe
200 g schwarze Oliven
1 Bouquet garni mit Thymian und Rosmarin
Saft einer Apfelsine
Saft von 2 Limetten

12 Artischockenherzen
SalzPfeffer

Kaninchen in Teile zerlegen, mit Senf bestreichen und im Saft anbraten; würzen, Brühe und Kräutersträußchen dazu und 40 min zugedeckt sanft garen. Oliven reingeben und ohne Deckel Sauce auf ca. 1/3 reduzieren. Fleisch raus, halbierte Artischockenherzen in der Sauce warmziehen lassen.

Kaninchen mit Pilzen

4 Kaninchenschenkel
4 EL Chilisenf (oder Dijon-)
2 EL gehackte Minze
2 EL gehackter Salbei
1 EL gehackter Rosmarin
4 EL Semmelbrösel
SalzPfeffer
2 Pfd. braune Champignons

Pilze putze, vierten oder achteln, in eine (eventuell ganz leicht gebutterte) feuerfeste Form geben. Brösel, Kräuter, SalzPfeffer mischen, Schenkel dick mit Senf bestreichen und von allen Seiten gut in die Mischung drücken, auf die Pilze legen und im Backofen bei 180° 1 ¼ Std. garen.

Kastanien-Apfelsinendessert

2 große Apfelsinen
½ Pfd. gekochte Kastanien
8 Kerne Sternanis
Süßstoff flüssig
4 Minzblättchen

Apfelsinen halbieren, Filets rausschneiden, Saft auspressen, weiße Häutchen vorsichtig entfernen. Kastanien im Saft pürieren, dabei vier schöne zur Garnierung zurückbehalten. Mit Süßstoff und gemörsertem Anis würzen, zusammen mit den Filets in die Schalen füllen und mit je einer Kastanie und Minzblättchen garnieren.

Kastanienpüree

500 g gekochte Kastanien
½ l Milch
1 kleines Stück Vanille

Kastanien mit Vanille kurz in Milch kochen, etwas ziehen lassen, Vanille entfernen und pürieren.

Kiwidessert

- 4 Kiwi
- 4 EL magerer Frischkäse (davon ¼ Ziege)
- Saft von 2 Apfelsinen
- 16 Minzblätter
- 1 TL grüner Pfeffer

Kiwi schälen, in Scheiben schneiden und auf vier Tellern anrichten. Minze feinstreifig schneiden, mit Käse mit Saft verrühren und drübergießen. Mindestens 1 Std. ziehen lassen. Mit gemörserter Pfeffer garnieren.

Knusprige Hähnchen und Austernpilze

- 2 kleine Brathähnchen (oder 1 recht großes)
- 1 ½ Pfd. Austernpilze
- 1 EL Honig
- 0,1 l Sojasoße
- 4 EL Sherry
- 1 Stück Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 TL Szechuanpfeffer, gemörstert (nach Belieben)
- 1 EL Korianderblätter, gehackt (nach Belieben)

Ingwer und Knoblauch in den Flüssigkeiten pürieren, alle Gewürze reinrühren, Hähnchen innen und außen damit einreiben, einige Stunden marinieren lassen. Pilze putzen und streifig schneiden, Tiere damit füllen, überzählige auf ein Marinadenbett in eine feuerfeste Form geben. Tiere darauflegen und bei 190° etwa 1 ½ Std. garen.

Kräuterroastbeef

2 Pfd. Roastbeef
je 3 EL grob gehackte Salbei-, Rosmarin- und
Blattpetersilienblätter
2EL Thymianblättchen
Saft von 1 Apfelsine
0,03 l Noilly Prat
6 Knoblauchzehen
SalzPfeffer

Alle Zutaten außer Fleisch miteinander pürieren, Fleisch damit rundherum einreiben und bei 190° gut 2 ½ Std. im Backofen garen.

Kräuterspinat mit Pilzen

2 Pfd. TK-Spinat

1 Pfd. braune Champignons
1 Pepperoni
reichlich Salbeiblätter
1 Zweig Estragon
2 Zweige Zitronenmelisse
einige Minzblätter
Muskatblüte
SalzPfeffer
Saft einer Apfelsine
Noilly Prat

Spinat im Saft auftauen, Knoblauch, Pilze, Kräuter zusammen fein hacken und dazugeben, ebenfalls Wermut; garen und würzen.

Kann als Gemüsebeilage dienen, mit einer Bechamelsauce als Lasagnefüllung verwandt oder mit Käse überbacken als kleines Hauptgericht serviert werden.

Kritaraki mit Gemüse

½ Pfd. Kritaraki
0,4 l Fleischbrühe
4 Möhren
8 Stangen Sellerie
1 große Fenchelknolle
2 Knoblauchzehen
SalzPfeffer

200 g magerer Feta

Nudeln in reichlich Salzwasser 10 min kochen, abgießen. Währenddessen fein gewürfelte Gemüse in der Brühe dünsten, würzen, die Nudeln untermischen und in ca. 20 min trockenziehen lassen. In eine feuerfeste Form füllen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und kurz übergrillen.

Kürbis gefüllt

4 passende Hokaidokürbisse

1 Pfd. braune Champignons

1 Pfd. gekochte Kastanien

Paprika rosenscharf

SalzPfeffer

300 g ganz magerer Frischkäse

100 g saure Sahne

75 g Räucherlachs

Cayennepfeffer

Deckel von den Kürbissen abschneiden, aushöhlen, innen würzen, Pilze (ev. geviertelt) mit Kastanien mischen und in die Kürbisse füllen.

Deckel auflegen und ca. 75 min bei 200° backen. Währenddessen Lachs sehr fein hacken, mit allen restlichen Zutaten mischen und als Soße kalt zum Kürbis servieren.

Als Alternative können entbitterte Auberginenwürfel zusätzlich zu oder anstatt Pilzen und Kastanien verwandt werden. Dominieren sie, dann statt Cayenne Harissa für die Soße verwenden.

Lammlachse mit Salbei

4 Lammlachse
12 Scheiben Schwarzwälder Schinken
Noilly Prat
Zitronensaft
SalzPfeffer
reichlich Salbeiblätter

Fleisch in Wermut, Zitronensaft, Salz und Pfeffer wenden und ca. 2 Std. marinieren. Mit je drei Schinkenscheiben umwickeln, dabei Salbeiblätter einwickeln; bei 200° ca. ½ Std. im Backofen garen.

Lammrücken im Brotteig

4 Lammlachse
Saft von 2 Apfelsinen
1 Pfd. Austernpilze
½ Pfd. braune Champignons

4 Knoblauchzehen
4 Pepperoni
1 EL Thymianblättchen
Barbecue Grillgewürz
SalzPfeffer
je 4 EL gehackten Salbei und Rosmarin
Hefebrotteig
2 Eigelb
4 EL Milch

Lammlachse im Saft einer Apfelsine braten, würzen, wenden, rausnehmen. Pilze, Pepperoni, Knoblauch fein hacken, restlichen Saft in die Pfanne und Gehacktes drin braten, bis es trocken ist, Thymian dazu. Hefebrotteig aus Weißmehl machen und Salbei und Rosmarin einarbeiten. Vier dünne Teigvierecke ausrollen (aus etwaigem Rest ein Fladenbrot backen) und zwei Drittel der Pilzmasse mit Abstand vom Rand drauf verteilen; Lachse drauflegen und restliche Pilze obendrauf. Vierecke so zusammenfalten, dass das Fleisch komplett in Pilzen eingeschlossen ist und keine Lücke im Teig bleibt. Eigelb und Milch verquirlen, Teigländer damit kleben und Oberfläche bestreichen. Bei 200° 35 min backen.

Dazu grüner Spargel und eine frisch geschlagene Schnittlauchmayonaise oder alternativ eine Sauce aus:

200 g Frischkäse
4 EL saure Sahne

4 EL Milch
 4 Cornicons, sehr fein gehackt
 SalzPfeffer

Paella mit Fisch und Sekt

½ Pfd. Meeresfrüchten
 ½ Pfd. Tintenfisch, in Würfeln
 ½ Pfd. Rotbarschfilet, in Würfeln
 ½ Pfd. Reis für Paella
 12 ganze Schalotten
 2 Scheiben Knollensellerie, gewürfelt
 2 Möhren, gewürfelt
 4 Knoblauchzehen, in Scheibchen
 6 Tomaten, gewürfelt
 1 EL gehackte Salbeiblätter
 1 EL gehackte Rosmarinblätter
 1 EL Thymianblättchen
 ½ l Fischfonds
 ½ l Sekt
 einige EL konzentrierte Hühnerbrühe
 2 EL Curcuma
 SalzPfeffer

Gemüse und Tintenfisch in der Hühnerbrühe erhitzen, dann Reis kurz drin schmoren, Fischfonds angießen, würzen und 5 min köcheln lassen. Meeresfrüchte und Fisch reingeben, nach weiteren 10 min die Tomatenwürfel und die Kräuter, 5 min weitergaren. Zwischendurch

immer mal umrühren und Sekt nachgießen,
soweit der Reis ihn aufnimmt.

Paella mit Gemüse und Meeresfrüchten

Saft von 1 – 2 Apfelsinen
250 g Reis für Paella
6 Stangen Sellerie
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
4 Knoblauchzehen
4 Tomaten
4 Pepperoni
1 Pfd. Meeresfrüchte
2 EL Curcuma
½ TL Cumin
1 TL Paprika rosenscharf
SalzPfeffer
250 ml Fischfonds
Hühnerbrühe

Gemüse putzen und würfeln, Knoblauch fein hacken, Pepperoni in Ringe schneiden. Knoblauch, Gelbwurz und Pepperoni im Saft erhitzen, Sellerie und Paprika dazu, dann Reis kurz drin schmoren, die Hälfte des Fischfonds' angießen, fertig würzen und 5 min köcheln lassen. Meeresfrüchte reingeben, nach weiteren 10 min die

Tomatenwürfel, 5 min weitergaren.
Zwischendurch immer mal umrühren und Fonds nachgießen, danach Hühnerbrühe, soweit der Reis sie aufnimmt.

Paella mit Muscheln und Zuckererbsen

1/1 Pfd. Reis für Paella
1 ½ Pfd. Meeresfrüchte
1 ½ Pfd. Miesmuscheln
½ Pfd. Zuckererbsen
4 Knoblauchzehen
1 große rote Pepperoni
1 EL Rosmarin
2 EL Curcuma
1 ½ TL Cumin
1 TL Mazis
SalzPfeffer
1 Lorbeerblatt
0,02 l Noilly Prat
½ l Hühnerbrühe

Rosmarin, Knoblauch, Pepperoniringe und Gelbwurz in Wermut erhitzen, dann Reis kurz drin schmoren, die Hälfte der Brühe angießen, würzen und 10 min köcheln lassen. Meeresfrüchte, Erbsen und die restliche Brühe reingeben, durchrühren und weitere 10 min ziehen lassen; zwischendurch

eventuell einige EL Wasser zufügen, wenn es zu trocken wird. Währenddessen die Muscheln in Wasser mit Lorbeerblatt kochen, aus der Schale nehmen; 4 – 8 besonders schöne in einer Schalenhälfte lassen; kurz vor Ende der Garzeit die Muscheln oben auf die Paella legen und zugedeckt ein wenig durchziehen lassen.

Paella mit Spargel und Meeresfrüchten

4 Pfd. Spargelspitzen
1 ½ Pfd. Meeresfrüchte
½ Pfd. braune Champignons
350 g Reis für Paella oder Risotto
¾ l kräftige Hühnerbrühe
0,4 l Noilly Prat
2 größere Zweige Estragon
8 Blätter Borretsch
8 Salbeiblätter
1 EL Curcuma
1 EL Paprika edelsüß
1 TL-Spitze Cumin
SalzPfeffer

Spargel schälen und unten eine dünne Scheibe abschneiden; beides in der Brühe 20 min sanft köcheln, absieben und Brühe auffangen. Spargel in Abschnitte teilen, Pilze vierteln, Kräuter

hacken. Reis in Wermut andünsten, Kräuter ebenfalls, dann Gewürze, Spargelabschnitte und Meeresfrüchte. Etwa die Hälfte der Brühe angießen, abschmecken; gelegentlich umrühren und weitere Brühe zufügen.

Pflaumenkompott mit Mandelcreme

400 entsteinte kleine gelbe Pflaumen
½ Zimtstange
abgeriebene Schale ½ Zitrone
4 Kerne Sternanis
1 EL Honig
3 EL Speisestärke
einige EL Weißwein
¼ l Milch
20 g gem. geschälte Mandeln
1 Ei
0,15 l Pflaumensaft
1 EL Vanillezucker
2 EL Zucker (oder Honig)

Pflaumen mit Zimt, Zitronenschale, gemörserterem Anis und ½ EL Honig kochen, Zimtstange entfernen, pürieren; 2 EL Stärke in Wein auflösen und Kompott kräftig binden. In eine Glasschüssel füllen. Milch (bis auf 2-3 EL, damit 1 EL Stärke anrühren) mit Mandeln und ½ EL Honig

aufkochen, binden. Ei trennen, Mandelcreme mit Eigelb legieren, Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Creme auf das Kompott geben. Saft mit beiden Zuckern auf etwa die Hälfte reduzieren. Alles gut kühlen, Sirup getrennt servieren.

Pilzkaviar

1 Pfd. frische Pilze, verschiedene Sorten
Noilly Prat
2 Knoblauchzehen
0,15 l Sherry
½ Pfd. Frischkäse (eventuell je zur Hälfte Ziege und Kuh)
1 EL sehr fein gehackte Blattpetersilie
½ EL sehr fein gehackten Estragon
½ EL sehr fein gehackten Majoran
SalzPfeffer

Geputzte und sehr fein gehackte Pilze und Knoblauch in Wermut anbraten und garen, mit Sherry ablöschen. Alle Zutaten kräftig verrühren und gekühlt zu Brot servieren.

Pilz-Wein-Sauce

100 g Kräuterseitlinge oder Steinpilze
100 ml Marsala
1 TL grüner Pfeffer
1-2 EL Pinienkerne
Salz
1 Zweig Thymian
1 – 2 TL Crème légère

Pilze hacken und in wenig Wein dünsten, rausnehmen und Bratsatz mit restlichem Wein lösen, Pfeffer dazu; zusammen mit Salz, Pinienkernen und Pilzen pürieren, Thymian und Sahne reinrühren.
Zu Fleisch- oder Fischgerichten.

Räucherlachs mit Ziegenfrischkäse

4 Blätter Romanasalat
4 Scheiben Räucherlachs
4 TL magerer Ziegenfrischkäse
1 TL Feigensenf
1 brauner Champignon
1 große grüne Olive ohne Kern
2 Zweige Blattpetersilie
½ TL grüner Pfeffer
SalzPfeffer
Apfelsinensaft

Salatblätter (den glatteren vorderen Teil) der Größe der Lachsscheiben anpassen, Lachs drauflegen. Käse, Senf, Gewürze mit etwas Saft glattrühren, auf dem Fisch verteilen. Pilz und Olive in je vier Scheibchen schneiden und garnieren.

Rhabarberkompott

3 Pfd. Rhabarber
Süßstoff
Schnee von 2 Eiweiß

Rhabarber kochen, süßen, Eischnee unterziehen und pürieren.

Rinderbraten in Spargelsauce

2 Pfd. Rinderbraten
1 Pfd. weiße Spargelabschnitte
20 g getrocknete Morcheln
0,3l Weißwein
0,1l Pilzfonds
1 Petersilienwurzel
1 Möhre
1 Stück Sellerie
1 Stück Porree

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Butter
SalzPfeffer
2 Pfd. grüner Spargel

Fleisch in beiden Fetten kross abraten, rausnehmen und geputzte Gemüse drin braten, Wein angießen, Fleisch wieder reingeben, würzen und ca. 2 Std. bei kleiner Hitze zugedeckt garen. Fleisch aus dem Topf nehmen, abgießen, Gemüse entfernen, Sauce entfetten, d.h. im Eis auf fast null Grad abkühlen, Fett abnehmen, dann wieder aufkochen Währenddessen Morcheln im erwärmten Pilzfonds ½ Std. einweichen, abgießen, Fonds auffangen und zur Sauce geben, Spargelabschnitte und Fleisch rein und nochmals gut ½ Std. kochen lassen, dabei eventuell etwas reduzieren. Fleisch rausnehmen und Spargel in der Sauce pürieren. Fleisch zurück in den Topf geben, Morcheln ebenfalls und eine weiter halbe Stunde zugedeckt gar ziehen lassen. Währenddessen grünen Spargel im Dampf garen und zum Fleisch und der Pilzsauce servieren.

Rinderzunge Conti

1 kleine Rinderzunge
1 große Möhre

1 Stück Sellerieknolle
1 Stück Lauchstange
1 große Zwiebel
1 Fl. Weißwein
 $\frac{3}{4}$ l Fleischbrühe
100 g rote Linsen
100 g Puy Linsen
2 Scheiben magerer Speck
SalzPfeffer

Zunge mit Suppengemüsen und Salz in Wein und Brühe kochen, häuten und in Scheiben schneiden. Linsen in gesiebter Zungenbrühe kochen, rote sollen ein Püree ergeben, Puy fest und ganz bleiben; 5 min vor Ende der Garzeit je eine Scheibe Speck dazugeben. Restliche Kochbrühe auf ca. $\frac{1}{4}$ l reduzieren, eventuell leicht binden, abschmecken und dazu servieren.

Rindfleisch mit grünem Bulgur

2 – 3 Pfd. Rinderrippe
Suppengrün
2 Pfd. Blattspinat
350 g Bulgur
150 g magerer Feta
1 EL gehackte Blattpetersilie
1 TL Sojasoße
Senf
Salz

Reichlich Salzwasser mit Suppengrün aufkochen, Fleisch reingeben und 3 Std. kochen, in der Brühe abkühlen lassen, rausnehmen und magere Teile sauber auslösen. Brühe entfetten, 700 ml abmessen, aufkochen, Sojasoße reingeben, dann geputzten Spinat drin pürieren und Bulgur einstreuen. Zugedeckt 20 min sanft köcheln lassen, mit geriebenem Käse servieren. Mageres Rindfleisch in restlicher Brühe erhitzen, in Scheiben schneiden und auf einer Platte mit sehr wenig Brühe und Petersilie servieren.

Risotto mit Auberginen und Pilzen

½ Pfd. Risottoreis
1 Fl. Weißwein
etwas gekörnte Brühe
150 g möglichst mageren Frühstücks- oder
Magerspeck
1 große Aubergine
1 Pfd. Austernpilze
1 – 8 Pepperoni
SalzPfeffer
150g Parmesan

Mit Reis, Wein und Brühpulver nach und nach Risotto machen. Speckstreifen (eventuell längs

eine Fettspalte abtrennen und wegwerfen) in Pfanne erhitzen, gewürfelte Aubergine, in Streifen geschnittene Pilze und in Ringe geschnittene Pepperoni drin braten, würzen und kurz vor Ende unter das Risotto ziehen, ebenfalls 50 g geriebenen Parmesan; restlichen Käse getrennt reichen.

Sardellensauce

300 g mageren Frischkäse
0,1 l Milch
4 Sardellenfilets
1 TL Thymianblättchen
Salz
Zitronenpfeffer
Barbecue Grillgewürz
Chilipulver

Sardellen mit der Gabel zerdrücken, gut mit allen andere Zutaten verrühren und zu gegrilltem oder in der Folie gebackenem Fleisch oder Gemüse reichen.

Schweinefilet gebacken mit Gemüse

4 Schweinefiletköpfe
1 EL grüner Pfeffer
1 EL Rote Beeren
1 TL Salz
6 EL Noilly Prat
400 g Auberginen
400 g Zucchini
400 g Pfifferlinge

Pfeffer mörsern, mit Salz und Wermut verrühren, Fleisch damit einreiben und mindestens drei Stunden marinieren. Auberginen in Scheiben schneiden, entbittern, Zucchini in große Stücke schneiden, zusammen mit Pilzen und Fleisch auf ein Backblech (Backpapier) legen und bei 200° 30 min backen. Salz- und Pfeffermühle dazu auf den Tisch stellen.

Schweinefilet gebacken

2 Schweinefilets
1 EL Hoisinsoße
6 EL Marsala
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
SalzPfeffer

Zutaten mischen und Filets mindestens drei Stunden marinieren, bei 240° ¼ Std. (oder länger, je nach gewünschtem Garungsgrad) im

Backofen garen. Man kann die Filets auch vor dem Marinieren längs halbieren, dann sind sie schneller durch, aber nicht so saftig.

Dazu passt Chicorée, mit grünem Pfeffer im Bratsud gegart.

Schwertfisch mit Porree und Backpflaumen

4 Scheiben Schwertfisch
2 Porreestangen
125 g beste Backpflaumen
200 ml Tomatensaft
Muskat
SalzPfeffer
2 Knoblauchzehen
1 Stange Sellerie mit Grün
Saft einer Apfelsine
0,04 l Noilly Prat

Wermut und Saft aufkochen, gehackten Sellerie und Knoblauch dazu und auf ca. 2 EL reduzieren; Gemüse raus und Fisch drin versiegeln, würzen und rausnehmen; in eine feuerfeste Form legen. Porree in fingerlange Abschnitte teilen, kurz im Sud anschmoren, Tomatensaft dazu und gut aufkochen, Backpflaumen rein und mit etwas Muskat würzen; 5 min leise köcheln, dann alles

auf den Fisch geben und 10 min im Backofen bei 180° ziehen lassen.

Seeteufel-Lachsragout

1 Pfd. Seeteufel
1 Pfd. Lachs
1 große Dose Tomaten
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
4 ganze Salbeiblätter
1 EL Rosmarin, gehackt
SalzPfeffer

Tomaten in einer großen Pfanne erhitzen, 10 min kochen, zerstampfen, Knoblauch, Kräuter, SalzPfeffer rein, dann Fischwürfel oder -streifen, zugedeckt ca. 10 min garziehen lassen.

Selleriepüree

1 Knolle Sellerie
½ – ¾ l Hühnerbrühe
2 EL Zitronensaft
SalzPfeffer
2 EL Kapern (nach Wunsch)
1 Bd. Dill (dito)

Geschälten und in Stücke geschnittenen Sellerie in Brühe sehr weich kochen, rausnehmen, mit Zitronensaft pürieren, würzen. Kann mit Kapern und/oder gehacktem Dill verfeinert werden.

Senf-Joghurt-Soße

2 hartgekochte Eigelb
½ l Magerjoghurt
1 fein geriebener Apfel
8 EL Dijonsenf
2 TL Senf à l'ancienne
½ Bd. Schnittlauch
Salz Pfeffer

Eigelb mit einer Gabel zerkneten, mit Joghurt und Senf glattrühren, Apfel und Schnittlauch unterziehen, abschmecken.

Spargelgratin mit Rinderbrust

je 2 Pfd. weißer und grüner Spargel
2 Pfd. Rinderbrust
6 Zwiebeln
2 Möhren
das Weiße von einer Porreestange
1 Stück Knollensellerie

Salz
Pfeffer
Butter
4 große Scheiben Ziegenkäse mit Oliven
(ersatzweiße Ziegengouda und 50 g feingehackte
Oliven)

Geputzte Zwiebeln (2), Möhren, Sellerie und
Porree in reichlich Wasser aufkochen, salzen,
Fleisch reingeben und gut 1 ½ Std. sanft kochen;
in der Brühe erkalten lassen, abtropfen, entfetten
und in dünne Scheiben schneiden. Geputzten
Spargel im Dampf garen. Feuerfeste Form ganz
dünn buttern, mit Fleischscheiben auslegen.
Spargelstangen abwechselnd weiß und grün
drauflegen, fächerförmig so fortfahren, dass die
Köpfe hintereinander liegen. Mit SalzPfeffer
würzen und Käse so drauflegen, dass die Köpfe
frei bleiben; 10 – 15 min bei 180° backen oder
grillen. Restliche Zwiebeln putzen und in Ringe
schneiden, in Butter kross braten und nach
Wunsch auf die freien Köpfe geben.

Spargelragout

4 Pfd. Spargelspitzen
4 kleine Saftapfelsinen
350 g Reis
¾ l Spargelbrühe
¼ l Fleischbrühe

2 gehäufte EL Kapern
2 Knoblauchzehen
2 – 4 EL magerer Frischkäse
SalzPfeffer

Reis in gesalzener Spargelbrühe gar kochen. Spargel schälen, am Ende eine sehr dünne Scheibe abschneiden, ebenfalls jeweils ein etwa 2 – 3 cm langes Stück. Schalen, Scheibchen und Endstücke in Fleischbrühe und $\frac{1}{4}$ l Wasser 30 min sanft köcheln, abgießen und Endstücke raussortieren. Spargel in Abschnitte teilen und nach Dicke sortieren. Apfelsinen auspressen, etwas Saft in eine Pfanne geben und die dicksten Spargelabschnitte drin „anbraten“, nach und nach mehr Saft und Spargel dazu, zuletzt die Köpfe; das dauert alles in allem etwa 10 min, dann $\frac{1}{3}$ der Kochbrühe zum Gemüse geben und beim Fertiggaren reduzieren. Aussortierte Endstücke in der restlichen Brühe pürieren, mit Kapern zum Gemüse geben, abschmecken, einmal aufkochen, Hitze wegnehmen, Käse einrühren und mit dem Reis servieren.

Spargelspitzen mit Lachskaviar

4 Pfd. Spargelspitzen
4 Apfelsinen
200 g Lachskaviar
1 EL Saure Sahne

1 – 2 TL Rosa Beeren
2 Eigelb
Salz

Spargel schälen, Schalen mit Wasser bedecken und ca. 20 min köcheln, absieben und Brühe auffangen. Währenddessen Spargelenden abschneiden und grob zerkleinern, zusammen mit den Spitzen in der Brühe ca. 15 min sanft kochen, Spitzen rausnehmen und Brühe mit den Stücken auf 0,05 l reduzieren. Apfelsinen entsaften und ebenfalls stark reduzieren. Beide Flüssigkeiten zusammengeben, pürieren, würzen, Kaviar dazu und mit Eigelb legieren. Spitzen in der Sauce warmziehen lassen, nicht aufkochen!

Spinat mit Schafskäse

1 Pfd. TK-Spinat
4 Knoblauchzehen
Noilly Prat
1 Stück Speckschwarte
200 g magerer Schafskäse
2 EL Semmebrösel
SalzPfeffer

Spinat mit gehacktem Knoblauch in Wermut garen, würzen. Vier Auflaufförmchen mit Schwarte ausreiben, Spinat mit Käsewürfen

vermischen, einfüllen, mit Bröseln bestreuen und 10 min übergrillen.

Spinat-Frischkäsegratin

2 – 3 Pfd. Blattspinat (oder 600 g TK)
 300 magerer (Ziegen)Frischkäse
 1 EL grüner Pfeffer
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Noilly Prat
 1 TL Sojasoße
 Muskat
 SalzPfeffer
 4 EL Parmesan oder Pecorino Romano

Geputzte Spinat und gehackten Knoblauch in Wermut gar dünsten. Währenddessen Frischkäse langsam erwärmen, würzen und unter den Spinat mischen. In eine feuerfeste Form geben, Käse drauf und kurz überbacken.

Spinat-Spargelgratin

2 Pfd. Blattspinat
 4 Pfd. Spargel
 8 Schalotten
 je ein paar Blätter Minze und Salbei

2 Knoblauchzehen
1 frische rote Pepperoni
½ EL Sojasoße
Salz
Pfeffer
½ Pfd. mageren Fetakäse

Spargel putzen und in Dampf garen, dabei Abgänge mit ins Wasser geben. Absieben, Sud auf ca. 0,1 l reduzieren, Sojasoße zufügen, ebenfalls ganze Schalotten, feingehackten Knoblauch, Pepperoniringe, grob geschnittene Kräuter und geputzten Spinat; salzen und garen. Gemüse in eine feuerfeste Form geben, Spargel drauflegen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen, geriebenen Käse drüber und kurz übergrillen.

Steinpilzsuppe

600 ml frisch gezogene und entfette Rinderbrühe
25 g getrocknete Steinpilze
2 EL Sojasoße
1 EL fein geraspelte Möhren
1 EL fein geraspelten Sellerie
SalzPfeffer

Brühe erhitzen, Pilze 30 min drin ziehen lassen, dann 15 min sanft kochen, Gemüse rein und servieren.

Truthahnragout mit Pilzen

½ Pfd. Putenfleisch, geschnetzelt
 ½ Pfd. Austernpilze, streifig geschnitten
 200 g Schalotten, ganz
 4 Knoblauchzehen, in Scheibchen
 1 EL Blattpetersilie, gehackt
 1 TL Barbecue Grillgewürz
 1 ½ TL Paprika rosenscharf
 SalzPfeffer
 1 EL Pastis

Fleisch mit Kräutern, Gewürzen und Knoblauch vermengen und ½ Std. marinieren lassen. Schnaps erhitzen und drin anschmoren, dann Pilze und Schalotten dazu und fertig garen.

Wildreis mit Huhn und Kresse

2 Tassen Wildreis
 2 Tassen Gemüsebrühe
 2 Tassen Hühnerbrühe
 600 g Hühner/Hähnchenfleisch
 ½ Tasse Samen von Kapuzinerkresse
 12 kleine Schalotten
 4 Pepperoni

8 Salbeiblätter
Saft einer Apfelsine
1 TL Cumin
SalzPfeffer

Schalotten putzen, Fleisch in Stücke, Salbei in Streifen, Pepperoni in Ringe schneiden. Alles zusammen mit dem Reis und Samen in Saft anschmoren, Brühe dazugeben, würzen und zugedeckt bei kleinster Hitze 20 – 25 min garen.

Zander gebacken mit Muschel- Pilzragout

4 Zanderfilets à ½ Pfd.
¼ l Weißwein
¼ l Fischfonds
2 Pfd. frische Miesmuscheln
1 Lorbeerblatt
1 EL Pimentkörner
1 Möhre
1 Stück Sellerie
1 Zwiebel
1 Stück Lauch
½ Pfd. sehr kleine braune Champignons
¼ Pfd. geriebenen mageren Bergkäse
SalzPfeffer

Muscheln mit Lorbeerblatt, Piment und Gemüsewürfeln in Wein und Fonds kochen, aus den Schalen lösen. Sud durchsieben und auf ca. 0,2 l reduzieren, bei starker Hitze den Fisch sehr kurz von beiden Seiten einmal darin anschmoren. Fisch in eine feuerfeste Form geben, würzen; Das Selleriestück aus dem Muschelsud mit dem verbliebenen Fonds pürieren, Muscheln und Pilze drin erhitzen, über den Fisch geben. Käse draufstreuen und einige min überbacken.

Zwetschgenkompott

2 Pfd. Zwetschgen
1 EL Honig
1/3 TL Thymianblättchen
1/3 TL Zimt
4 EL Zitronensaft

Zwetschgen entsteinen und mit allen Zutaten in ca. 30 min zu einem Mus kochen.

