

einige Lieblingsgerichte

Kochbuch für einen Freund

Werner Rätz

Bonn 1999

Inhalt

Abbacchio spezzata alla romana
Aïgo boulido
Aïgo saou
Aïoli
Aprikosen gebacken
Artischocken à la provençale
Artischocken mit Kräutern und Knoblauch
Avoca.dos gefüllt
Baca.ao al horno
Daube avignonnaise
Dicke Bohnen
Eier in grüner Sauce
Ente in salsa piccante
Ente Szetschuan-Art
Farsumagru
Feigen mit Erdbeeren
Filetspitzen mit Morchelrahm
Fish'n'Chips
Fleischpastete aus Saarbrücken
Gans gefüllt
Garnelen mit Koriander
Granatapfel-Chutney
Guacamole
Hähnchenflügel mariniert
Haricots verts à l'ail
Haxen
Hecht in Champagner
Hecht in Steinpilzsauce
Huhn in Austernsoße
Hühnersuppe à moda antiga
Kaninchen mit Bohnen
Kaninchen mit Kräutern
Kaninchenpastete
Käsespätzle
Koteletts mit Kapern und Paprika
Lachs in Senfsauce
Lamm wie am Himmelfahrtstag
Lammkarree à la provençale
Lammkeule à la provençale
Lotte à l'américaine
Lotte au safran
Mousse Guanaja
Perlhuhn mit Pfifferlingen

Pinchitos moruños
Pissaladière
Poularde mit Roquefortfüllung
Prunes aux épices
Riesengarnelen mit schwarzen Bohnen
Rinderbraten nach Art der Rhoneschiffer
Rosmarinschweinebraten
Salbeiklößchen
Schokoladenschaum
Schwein mit geröstetem Maisbrot
Schweinefleisch mit Muscheln
Tapenade
Tee-Eier
Tian aux herbes
Venusmuscheln mit Chouriço
Weizen mit Aprikosen und Mandeln
Zander au four
Zuckererbsen à la paysanne
Zucchini mit Amarettfüllung

Abbacchio speziata alla romana

2 Pfd. Milchlammkeule
Olivenöl und Butter
4 Sardellen
2 (- 4) Knoblauchzehen
1 (- 2) Zwiebel(n)
1 EL frischer gehackter Rosmarin
Weißweinessig
1 Glas trockener italienischer Weißwein

Zwiebeln in Butter und Olivenöl anbraten, Rosmarin, Knoblauch und Sardellen dazugebe, dann gewürfeltes oder in Streifen geschnittenes Fleisch darin kräftig anbraten. Mit Essig ablöschen, salzen und pfeffern, Wein angießen und zugedeckt bei kleiner Hitze garen. Die Garzeit liegt am Fleisch, ist es tatsächlich Abbacchio, also Milchlamm, so ist es sogleich gar - das ist dann auch einen entsprechenden Wein wert!

Aïgo bouido

8 Knoblauchzehen (mindestens)

4 Zweiglein Salbei

1 Lorbeerblatt

1 l Wasser

Salz und Pfeffer

4 Scheiben Weißbrot

Olivenöl

geriebener Käse

eventuell hausgemachte Mayonnaise oder

4 Eier

Wasser mit Salbei, Lorbeer und Knobi erhitzen und ½ Std. köcheln, würzen.

Brot in Öl rösten und je eine Scheibe in einen Suppenteller legen, Käse draufgeben und abgeseibte Brühe drüberschütten.

Nach Wunsch kann je ein Ei oder Eigelb in die Suppe gegeben werden oder je ein EL Mayonnaise.

Aïgo saou

200 g Lotte in 8 Scheiben
8 Scheiben geröstetes Weißbrot
1 große Kartoffel
6 Knoblauchzehen
1 Eigelb
Olivenöl
2 EL Crème fraîche

2 Zwiebeln
Safran (oder Curcuma)
Fenchelsamen
Salz und Pfeffer

Fenchelgrün

Kartoffel gar kochen, pellen, zerdrücken, 5 pürierte Knobli und Eigelb reinrühren und mit Olivenöl mayonnaisig aufschlagen, Crème fraîche, Salz und Pfeffer zugeben. Zwiebeln in Ringe schneiden, mit letzter Knobli, Fenchel, Salz und Safran in ½ l Wasser kurz kochen, in dieser Brühe den gepfefferten Fisch gar ziehen lassen (ca.. 4 min.). Weißbrot auf feuerfeste Teller legen, abgetropfte Zwiebelringe drauf und darauf den Fisch; mit Rouille (Knoblauchsauce) überziehen und 2 -3 min unter den heißen Grill schieben. Rausnehmen, Suppe angießen und mit Fenchelgrün garnieren.

Aïoli

1 Ei(gelb)
1 TL Balsamessig
1 (- 2, je nach Größe) Knoblauchzehe(n)
ca. 0,2 l Olivenöl
1 TL Dijonsenf
1 - 2 EL Sahne
Salz und Pfeffer

Aus Ei(gelb), püriertem Knobi, Essig unter Zugabe von Olivenöl eine Mayonnaise schlagen (je nach Werkzeug muss das Öl zuerst tropfenweise und dann im ganz dünnen Strahl zugegeben werden oder etwas zügiger, nur der EsGe-Zauberstab erlaubt es, ganze Eier zu nehmen, sonst immer nur Eigelb), diese mit Sahne ein wenig verdünnen, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen.

Aprikosen gebacken

1 ½ Pfd. Aprikosen
100 g Zucker

½ l Milch
4 Eigelb
50 g Zucker
1 EL Kirschwasser

Eigelb mit Zucker im heißen Wasserbad cremig schlagen, langsam die lauwarme Milch zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (die Crème soll den Löffelrücken überziehen) – keinesfalls aufkochen! Kirschwasser reinrühren und in den Kühlschrank stellen. Das sollte mindestens zwei Stunden vor dem Essen geschehen sein.

Aprikosen entsteinen, dabei halbieren. In eine feuerfeste Form mit der Innenseite nach oben nebeneinander setzen, mit Zucker überstreuen und unter den Grill schieben, bis sich ganz leichter Karamell bildet (knapp 5 min).

Heiß mit der eiskalten Crème servieren.

Artischocken

4 Artischocken

Zwiebeln

Möhre(n)

roher Schinken

Olivenöl

1 Glas trockener Weißwein

1 Glas Wasser

Artischocken vorbereiten: Stiele abschneiden, so dass sie leicht stehen können (nicht ganz flach an der Frucht), bei großen Früchten die äußeren Blätter und, bei kleinen nur die Blattspitzen abschneiden; in einem feuerfesten Topf ein Bett aus Zwiebel- und Möhrenscheiben sowie Schinkenwürfeln (Mengen nach Geschmack) bereiten, gewaschene Artischocken draufsetzen, mit reichlich Olivenöl begießen und auf großer Flamme erhitzen, Wein und Wasser drübergeben und zugedeckt ca. 90 min köcheln lassen.

Das ist Vorspeise/erster Gang für 4 oder kleine Mahlzeit für 2 Personen.

Artischocken mit Kräutern und Knoblauch

4 Artischocken

½ Zitrone

4 Knoblauchzehen

1 Bd. Blatt Petersilie

2 Zweige Minze

8 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Artischocken putzen, umgekehrt auf ein Bett aus gehackten Kräutern und Knoblauch in einen Topf stellen, mit Wasser und Olivenöl knapp bedecken, Salz, Pfeffer und Zitronenscheiben zugeben und zugedeckt ca. 45 min garen; Flüssigkeit kräftig reduzieren und mit den Artischocken servieren.

Avocados gefüllt

2 Avocados

½ Dose Thunfisch

1 EL gehacktes, hart gekochtes Ei

½ feingehackte Zwiebel

½ Stange Sellerie, feingehackt

frische, hausgemachte Mayonnaise

Salz und Pfeffer

1 TL Zitronensaft

je 4 Salatblätter und Krabben und Petersilienblätter

Avocados halbieren und mit Zitronensaft bestreichen;
restliche Materialien mischen und in die Früchte füllen.
Auf Salat anrichten, mit Krabbe und Petersilie garnieren.

Bacalao al horno

1 ½ Pfd. Stockfisch

2 Pfd. Tomaten

1 ½ Pfd. Kartoffeln

1 Pfd. Paprika

350 g Zwiebeln

½ - 1 Knolle Knoblauch

½ Pfd. schwarze Oliven

Bouquet garni aus Petersilie, Thymian, Majoran und Lorbeer

2 Gläschen Marc oder Trester

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Fisch einen Tag wässern, dabei das Wasser mindestens dreimal erneuern. dann Haut abziehen. Gemüse vorbereiten (Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauchzehen können ganz bleiben oder geschnitten werden, Tomaten sollten abgetropft als Bett gelegt werden, sonst garen die Kartoffeln schlecht) und alles in eine feuerfeste Form geben. Mit Marc und Olivenöl begießen, (vorsichtig) salzen und pfeffern und bei knapp 200° ca. 90 min in den Backofen geben - Garprobe mit den Kartoffeln machen!

Daube avignonnaise

- 1 Lammkeule (ca. 2 Pfd. ohne Knochen)
- ½ Pfd. magerer Speck
- 1 Pfd. Zwiebeln
- ½ Flasche trockener provençalischer Rotwein
- 8 Knoblauchzehen
- 1 Bouquet garni aus Petersilie, Thymian und Lorbeerblatt
- 2 Möhren
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer, Orangenschale

Fleisch grob würfeln, Zwiebeln, Möhren und Knobi in Scheiben schneiden, mit Rotwein, Kräutern, etwas Öl und Orangenschale zugedeckt mindestens 12 Std. marinieren. Speck in restlichem Öl auslassen, abgetropftes Fleisch drin anbraten, Marinade mit Gemüse dazugeben, fest schließenden Deckel auflegen und 5 Std. ohne zu öffnen auf kleinster Hitze garen.

Dicke Bohnen

3 Pfd. Dicke Bohnen

1 Zwiebel

50 g Speck

1 EL Öl

1 Chourço

Bohnenkraut

Salz und Pfeffer

0,1 l Sahne

Bohnen aushülsen (sie sollten dann noch ca. 1 Pfd. sein). Gewürfelten Speck in Öl anbraten, gehackte Zwiebel auch, wenig Wasser (oder Brühe) draufgeben und die Bohnen rein. Halb gar kochen (je nach Alter ca.. 5 - 10 min); in Scheiben geschnittene Wurst zufügen und fertig garen, abschmecken, Sahne zugeben, Bohnenkraut entfernen.

Eier in grüner Sauce

8 Eier

4 Knoblauchzehen

1 Bd. Blatt Petersilie

Olivenöl

Sherryessig

Salz, Pfeffer, Paprika

8 gefüllte grüne Oliven

Eier hart kochen, abschrecken, pellen, halbieren oder vierteln, nebeneinander in eine Schale legen. Petersilie hacken, Knoblauch (oder noch besser mit Olivenöl pürieren), mit Essig und Gewürzen abschmecken und über die Eier gießen. Oliven in Scheiben schneiden und drüber streuen.

Ente in salsa piccante

1 Flugente von 4 - 5 Pfd.

Butter

60 g magerer Speck

je 1 -2 EL gehackter frischer Rosmarin und Salbei

1 Zitrone

Salz und Pfeffer

200 g Bratwurstfülle

2 Knoblauchzehen

200 g Sardellenfilets

0,1 l Weinessig

Gewürfelten Speck und Kräuter in der Butter braten, dann die Ente mit der halbierten Zitrone reingeben, würzen, zudecken, 1 Std. bei 200° in den Backofen schieben; rausnehmen und entfetten. Ohne Deckel wieder rein und unter häufigem Begießen weitergaren. Währenddessen Bratwurstfülle, pürierten Knobi und gehackte Sardellen braten, abschmecken, Essig angießen. Ente in dieser Sauce noch eine Std. ziehen lassen.

Ente Szetschuan-Art

- 1 Flugente von ca. 5 Pfd. 1 Pfd.
Mehl
3 TL Salz ¼ L
kochendes Wasser
3 TL Szetschuanpfeffer oder schwarze Pfefferkörner
etwas Sesamöl
3 große frische Korianderpflanzen
Butterbrotpapier
1 ½ TL geriebener frischer Ingwer
4 Frühlingszwiebeln, feingehackt 1
Glas Chin.Pflaumensoße
½ TL Fünf-Gewürze-Pulver 1 Bd.
Frühlingszwiebeln
1 EL Honig
geschnitten
1 EL chinesischer Wein oder Sherry
2 TL Sesamöl
1 EL Helle Sojasoße

Pfeffer in der Pfanne rösten, dann mössern, mit gehacktem Korianderlaub, Gewürzen, Honig und Wein mischen und Tier überall damit einreiben. Frühlingszwiebeln und Korianderwurzeln in den Bauch legen. Vogel einwickeln und 4 - 12 Std. ruhen lassen. Dann bei 180° auf ein Rost über eine mit Wasser gefüllte Fettpfanne in den Backofen schieben, Alufolie auflegen und 30 min garen, nochmals 30 ohne Folie; umdrehen und auf der anderen Seite

ebenso verfahren (eventuell die letzte Phase etwas abkürzen - Garprobe machen und Färbung beobachten!) Mehl mit Wasser verrühren und einen festen, nicht klebenden Kloß kneten; halbieren und mit einer umgedrehten Schüssel bedeckt 30 min ruhen lassen. Hälfte nochmals halbieren und eine Rolle aus jedem Teil formen. Scheiben abschneiden, leicht größer ausrollen. Eine Hälfte der Scheiben ganz dünn mit Sesamöl bepinseln und die anderen daraufsetzen, nunmehr jede Doppelscheibe dünn ausrollen. In heißer fettloser Pfanne backen, rechtzeitig umdrehen; die Mandarinpfannkuchen werden in der Mitte Luft ziehen und sich leicht auseinanderlösen lassen; in eine Schüssel schichten und mit einem ganz leicht feuchten Tuch bedecken. Mit der anderen Hälfte genauso verfahren. Wenn das alles zu lange dauert, ist es gut, die ungebackenen Mandarinpfannkuchen mit Butterbrotpapier voneinander zu trennen und auch die in einer bedeckten Schüssel aufzubewahren.

Zum Essen immer einen Pfannkuchen mit etwas Pflaumensoße bestreichen, einige Stücke rohe und etwas gegarte Frühlingszwiebeln drauflegen, ebenso Haut und Fleisch; dann einrollen und unbedingt mit den Fingern essen.

Farsumagru

1 große dünne Scheibe mageres Rindfleisch (z.B. eine Doppelroulade) von mindestens 300 g
350 g mageres Rinderhack
1 Ei
2 gehäufte EL geriebener Caciocavallo-Käse
1 Bd. gehackte Blatt Petersilie
frischer gehackter Majoran
frische Thymianblättchen
1 feingehackte Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer, Muskatnuss
1 dickere Scheibe italienischer Schinken von ca. 100 g
1 dickere Scheibe Speck von ca. 100 g
1 Zwiebel
1 hartgekochtes Ei
80 g Caciocavallo gewürfelt
1 Glas trockener italienischer Rotwein
etwas vorgekochte Tomatensauce
Olivenöl

Fleisch breit auslegen, eventuell zurechtklopfen; Hack, Ei, geriebenen Käse, Kräuter, Gewürze und Knobi mischen und darüber verteilen; Speck, Schinken, Caciocavallo, Ei würfeln und drüberstreuen. Fleisch aufrollen und feststecken, in Olivenöl zusammen mit der Zwiebel anbraten, Wein angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 2 Std. garen. Je nach Wunsch mit Tomatensauce servieren.

Feigen mit Erdbeeren

4 Feigen

16 Erdbeeren

0,2 l Portwein

0,02 l Marc oder Trester

½ Vanilleschote

Puderzucker

Vanille längs halbieren und Mark herauskratzen, mit Wein und Marc mischen. Erdbeeren halbieren, Feigen achteln; einige Stunden im Kühlschrank marinieren. In 4 Teller je einen Spiegel mit der Marinade gießen (d.h. nur Innenfläche ganz dünn bedeckt - geht leichter und wird besser, wenn die Marinade stark eingekocht wird, aber dann ist der Alkohol weg und sie muss wieder gekühlt werden, ehe man weiterarbeiten kann), abwechselnd je 8 Erdbeerhälften und Feigenstücke außen im Kranz legen, den ganzen Teller bis an den Rand mit Puderzucker besieben.

Filetspitzen mit Morchelrahm

750g Rinderfilet (aus der Spitze)

25g Morcheln getrocknet

100ml Cognac

400g Crème double

½ Bd Schnittlauch

SP

Olivenöl

Morcheln in kaltem Wasser ca. 20 min einweichen; Filet währenddessen in dünne Scheiben schneiden; Morcheln abtropfen, waschen, große halbieren, sehr große vierteln. Fleisch in Olivenöl kräftig braten, SP, rausnehmen; Fonds mit Cognac loskochen, Sahne zufügen, aufkochen, Morcheln reingeben, aufkochen, Fleisch wieder dazu. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Fish'n'Chips

4 Fischfilets von je mindestens ¼ Pfd..

2 Eier

½ Flasche Bier

ca. 200 g Mehl

Salz und Pfeffer

Zitronensaft

3 Pfd. Kartoffeln

1 Ei(gelb)

1 TL Balsamessig

Öl

1 TL Dijonsenf

2 EL Sahne

Frittieröl

Fischfilets mit Salz und Pfeffer und wenig Zitronensaft marinieren.

Kartoffeln schälen, waschen, längs vierteln, abtrocknen und im heißen Öl fast gar frittieren; rausnehmen und abtropfen lassen. Eier, Bier, 1 Prise Salz mit Mehl zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten (Mehlmenge anpassen!). Fisch in den Teig geben, gut damit überziehen und im Öl schwimmend ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Schluss Fritten noch mal ins heiße Öl geben und fertig garen, rausnehmen, abtropfen, salzen.

Aus den restlichen Zutaten eine Mayonnaise rühren (siehe Rezept Aioli).

Fleischpastete aus Saarbrücken

350g Schweinenacken o.K. 300g Mehl
350g Rindfleisch ½ Päckchen frische Hefe
350g Kalbfleisch ca. 1/8l Milch
1 Zwiebel 1 Ei
3 Lorbeerblätter 75g Butter
Nelken 1 TL Zucker
Wacholderbeeren Salz
1 TL Korianderkörner
0,75l Weißwein
1/8l Weinessig

3 EL Semmelbrösel
Pfeffer
Muskat
250g frische, feine Bratwurst
1/4l Schmand
1 Eigelb

Fleisch würfeln, mit gehackten Zwiebeln, Gewürzen, Wein und Essig mindestens 24 Stunden marinieren. Hefe in Milch auflösen, mit Mehl, Butter, Ei, Salz und Zucker und so viel Milch verarbeiten, dass ein glatter, nicht klebender Teig entsteht – darauf achten, dass alle Zutaten Zimmertemperatur haben! Teig zugedeckt etwa 45 min gehen lassen; in zwei nicht ganz gleich große Teile teilen und rund ausrollen; eine Springform ausfetten, größere Teigplatte so hinein geben, dass sie knapp über den Rand

hängt (eventuell abschneiden), 2 EL Brösel auf den Teigboden streuen.

Während der Teig geht, Fleisch aus der Beize nehmen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer, Muskat gut würzen und 1 EL Brösel, danach auch die Bratwurstfülle untermischen; Füllung in die Form geben, Sahne drüber verteilen, Teigdeckel auflegen, Rand mit Eigelb bestreichen und überhängende Ränder der unteren Teigplatte gut andrücken; alles mit Eigelb bestreichen und mehrfach einstechen. Auf der mittleren Schiene bei 180° 2 Std. backen, nach 1 Stunde mit Alufolie abdecken. Man kann auch nur Schweinenacken nehmen, dann aber Rotwein in die Beize und Schweinemett untermischen.

Gans gefüllt

1 junge Gans von ca. 6 Pfd. (reicht für 6 Personen sicher, aber kleinere sind zu mager)

600 g gemischtes Hackfleisch

2 gehackte Zwiebeln

1 ½ TL gehackter frischer oder ½ TL getrockneter Majoran
Salz, Pfeffer

¼ TL gem. Muskatblüte

Gans mit Salz und Pfeffer einreiben, alle restlichen Zutaten mischen und in die Gans füllen, zunähen oder mit Rouladennadeln verschließen (sind Innereien da, können die mit in den Bauch). In eine mit Wasser halb gefüllte Fettpfanne setzen und im Backofen nicht weniger als 2 ½ Std. bei 200° garen (eventuell zu Beginn Alufolie auflegen; Garprobe machen: An der dicksten Stelle einstechen, das muss ganz leicht gehen und der austretende Saft darf gar kein bisschen blutig sein), zwischendurch immer wieder begießen; ist der Vogel gar, die ganze Haut mit Salzwasser einpinseln und noch 10 min im Ofen lassen, zwischendurch noch mal einpinseln. Rausnehmen, Fand stark entfetten, aufkochen und eventuell mit Speisestärke binden.

Sinnigerweise Sauerkraut, Rotkohl oder beides dazu servieren - zur Zubereitung unbedingt abgeschöpftes Gänsefett verwenden, zusätzlich Zwiebeln und einige Scheiben mageren Speck beim Sauerkraut, Zwiebeln und Äpfel beim Rotkohl. Garzeiten: Kraut ca.. 40, Rotkohl ca..

60 min. Hausgemachte Knödel wären ebenfalls gut (zum garen im Dampf siehe Rezept „Haxe“).

Garnelen mit Koriander

1 Pfd. Garnelen

2 Tomaten

4 Knoblauchzehen

frischer Koriander

½ Glas portugiesischer trockener Weißwein

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Gehackten Knobi in Olivenöl kurz andünsten, Garnelen dazugeben, Weißwein angießen und etwas einkochen, gehackten Koriander und gewürfelte, abgetropfte (d.h. Mark und Kerne entfernt) Tomaten dazugeben, salzen und pfeffern.

Granatapfel-Chutney

Kerne von 2 Granatäpfeln

Fleisch von 1 Apfelsine, in Stücken

2 TL frisch gepresster Limonensaft

2 Frühlingszwiebeln, feingehackt

1 (- 2) mittelscharfe frische Pepperoni, nach Geschmack
mit oder ohne Kerne

1 EL feingehackter frischer Koriander

edelsüßer Paprika

Cayennepfeffer

Alle Zutaten gut mischen und über Nacht zugedeckt
ziehen lassen.

Zu Fisch oder gegrilltem Lamm servieren.

Guacamole

1 Avocado

1 - 3 mittelscharfe eingelegte Pepperoni, je nach Geschmack mit oder ohne Kerne

1 kleine Zwiebel, grob geschnitten

ca.. 5 ganze Korianderpflanzen ohne Wurzel

Salz und Pfeffer

1 EL Zitronensaft

Avocado aus der Schale lösen und Kern entfernen,
Fruchtfleisch mit allen anderen Zutaten pürieren.

Hähnchenflügel mariniert

2 ½ Pfd. Hähnchenflügel

0,1 l Sherry

Olivenöl

8 (- 12) Knoblauchzehen

Pfeffer

Paprika rosen

Knoblauch in reichlich Öl pürieren, mit Sherry und Gewürzen mischen, Fleisch damit gründlich überziehen (ev. Mengen anpassen) und über Nacht zugedeckt marinieren. Nebeneinander auf ein gefettetes Blech setzen und bei 180 - 190° ca. 45 min garen.

Das geht natürlich auch mit anderen Marinaden, chinesischer z.B.: 80 ml helle Sojasoße, 60 ml Öl, 1 EL Sherry, 1 Knoblauchzehe, ½ TL frischer Ingwer, feingehackt, 2 TL Fünf-Gewürze-Pulver, ½ TL Salz.

Auch andere Hühnerteile eignen sich, dann ändern sich nur die Garzeiten.

Haricots verts à l'ail

600g grüne Bohnen

5 Knobi

1 Bd. Blattpetersilie

4 gehäufte EL Semmelbrösel

40g Butter

Salz

Pfeffer

Bohnen in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und gründlich kalt abschrecken. Brösel, feingehackte Petersilie, dito Knobi in der Pfanne vermischen, unter Rühren erhitzen, Butter dazugeben und schmelzen lassen. Bohnen gut drin wenden.

Haxen

2 Haxen (reicht wohl auch für 6 statt 4 Personen)

4 - 6 Knoblauchzehen

1 EL gehackter frischer Rosmarin

1 EL gehackter frischer Estragon

1 EL frische Thymianblättchen

½ EL gehackter frischer Salbei

Öl

Salz und Pfeffer

1 Flasche Weizenbier

In Öl pürierten Knobi mit Kräutern, Salz und Pfeffer mischen und Fleisch damit gründlichst einreiben. Bei 200° in den Backofen schieben und ab und an mit Bier begießen. Garzeit ca. 2 Std. (hängt von der Größe ab).

Dazu Knödel, die hausgemacht sein sollten; das gelingt besser, wenn sie nicht im Wasser, sondern im Dampf gegart werden: Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. ein passendes Sieb oben in den Topf hängen, mit einem Tuch auslegen, Knödel reinlegen, Deckel auflegen.

Hecht in Champagner

1 Hecht von ca. 3 Pfd.

¼ Knolle Sellerie

½ Flasche trockener weißer Burgunder

1/8 l Wasser

¼ Pfd. kleinste braune Champignons

50 g Butter

Mehl

5 EL Sahne

¼ l Champagner

Salz und Pfeffer

Vorbereiteten Fisch mit wenig Salz einreiben, Sellerie in Scheiben schneiden, eine in den Fischbauch legen, diesen in einen passenden Topf setzen (Schwimmhaltung) und mit Wein und Wasser übergießen; restliche Selleriescheiben dazufügen und zugedeckt 1 Std. stehen lassen. Pilze dazugeben und die Hälfte der Butter, zugedeckt ca. 40 min bei 220° garen, ab und an begießen. Restliche Butter mit Mehl verkneten. Fisch rausnehmen, auf einer Platte anrichten und im abgeschalteten Ofen warm halten. Sauce durchsieben, aufkochen und etwas reduzieren. Unter kochen und rühren mit der Mehlbutter binden, einige Minuten sanft köcheln lassen, abschmecken, vom Feuer nehmen, Sahne und Champagner einrühren; (nach Wunsch auch die Pilze wieder zufügen) einige Löffel voll über den Fisch gießen, Rest nebenbei servieren.

Hecht in Steinpilzsauce

1 Hecht

0,2l Weißwein

Butter,

Olivenöl

Bouquet garni (incl. Estragon)

1 Zitrone oder Limette

2 Nelken

Salz, Pfeffer

30g getrocknete Steinpilze

Kapern

Mehl

Steinpilze säubern und einweichen.

Vorbereiteten Fisch in Butter und Olivenöl anbraten, Wein angießen und Bouquet garni, Zitronenscheiben und Nelken zugeben, salzen und pfeffern. Zugedeckt bei milder Hitze ca.. 20 min. garen.

Steinpilze abgießen (Wasser aufheben) und in Butter anbraten. (Etwas) Einweichwasser und Kapern zugeben, durchkochen, eventuell mit etwas mit Einweichwasser angerührtem Mehl binden, reduzieren. Fisch auf die Pilze legen und 10 min. zugedeckt ziehen lassen.

Huhn in Austernsoße

- 1 Pfd. Hähnchenbrust
- 1 kleine Zwiebel
- Sellerieblätter
- 2 EL Honig
- 1 EL Austernsoße
- 1 EL helle Sojasoße
- ½ TL Salz
- etwas Fünf-Gewürze-Pulver
- 2 feingehackte Frühlingszwiebeln
- 3 TL feingehackter frischer Ingwer
- 2 EL geröstete Sesamkerne

Brust mit Wasser bedecken, Sellerie und Zwiebeln dazu, langsam aufkochen, bei sehr schwacher Hitze 10 min zugedeckt garen, in der Brühe erkalten lassen; rausnehmen, in Scheiben schneiden, anrichten. Honig, Soßen und Gewürze mischen und über das Fleisch geben; 30 min ziehen lassen. Mit den restlichen Materialien bestreut servieren.

Hühnersuppe à moda antiga

1 großes frisches Suppenhuhn

¼ Pfd.. Speck

1 Bd. Blattpetersilie

1 große Zwiebel

100 g Reis

1 Ei

Salz und Pfeffer

Huhn, Speck, Zwiebel, Petersilie (einige Sellerieblätter schaden auch nichts) im kalten Wasser aufsetzen, unbedeckt zum Kochen bringen, abschäumen und offen für mindestens 3 Stunden kochen.

Brühe durchsieben, Fleisch auslösen und zurück in die Suppe geben, ebenfalls den Reis, nochmals ca.. 20 min kochen (nicht zudecken!), würzen, verquirltes Ei reingeben, aufkochen.

Kaninchen mit Bohnen

1 Kaninchen (ca. 3 Pfd.)
100 g magerer Speck
½ Pfd. weiße Bohnen
1 Möhre
1 Stange Sellerie
½ Porrestange
½ Pfd. Chorizo
1 Handvoll schwarze Oliven
Olivenöl
Rosmarin
½ Glas Rotwein
200 ml Geflügelfond
Salz und Pfeffer

Speck in Streifen schneiden und in Olivenöl gut anbraten, rausnehmen und aufheben, dann auch das in Stücke geteilte Kaninchen im Fett anbraten und salzen und pfeffern; die Hälfte des Rosmarins dazugeben, beiseite schieben, Rotwein in die Mitte gießen und verdampfen lassen. Die Hälfte des Fonds angießen und bei kleinster Hitze Fleisch zugedeckt 1 Std. garen lassen – gelegentlich wenden. Gemüse putzen und in Scheiben schneiden, nach einer Stunde Garzeit dazugeben, ebenso restlichen Fond und weitere 20 min garen. Zwischendurch die weißen Bohnen ohne Salz gar kochen und jetzt zum Fleisch geben, ebenfalls Speck, Chorizo, Innereien (falls vorhanden) und Oliven. Nochmals 15 min erhitzen und mit restlichem Rosmarin bestreut servieren.

Kaninchen mit Kräutern

1 Kaninchen
fetter Speck in dünnen Scheiben
8 Knoblauchzehen
2 Tomaten
Thymian
Rosmarin
Salz und Pfeffer
Olivenöl
Eventuell 0,1l Weißwein

Kaninchen in 8 Teile zerlegen, jeweils mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin einreiben und mit Speck umwickeln (mit Faden festbinden) und in heißem Olivenöl anbraten, geviertelte Tomaten und ungeschälten Knoblauch daneben legen und einige Zweige Thymian und Rosmarin dazu. Auf kleiner Hitze oder im Backofen zugedeckt bei 190° ca. 1 Std. schmoren und gelegentlich begießen – reicht die Flüssigkeit nicht, etwas Wein angießen.

Kaninchenpastete

1 Kaninchen von etwa 2 Pfd.
1 EL Paprika
125 ml spanischer Rotwein
1 Bd. gehackte Blattpetersilie
Salz und Pfeffer
2 Lorbeerblätter
einige Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 große Gemüsezwiebel
4 (- 8) Knoblauchzehen
6 EL Rotweinessig
6 EL Olivenöl

300 g Mehl
150 g Maismehl
2 kleine Eier
175 g kaltes Fett (Butter o.ä.)
1 EL Olivenöl
1 EL Wasser
½ TL Salz

Zerlegtes Kaninchen mit allen Zutaten außer Paprika, Wein und Petersilie mischen und über Nacht zugedeckt marinieren lassen, mehrfach wenden. Am nächsten Tag Form für 1 Std. bei 170° in den Ofen schieben, Paprika drüberstreuen, Rotwein angießen, eine weitere Std. garen. In der Form erkalten lassen.

Teigzutaten verarbeiten und $\frac{1}{2}$ Std. kalt ruhen lassen.
Kaninchen entbeinen und Fleisch würfeln. Teig in 2
Hälften teilen, eine Hälfte ausrollen und in eine gefettete
Form legen, Fleisch-Mischung drauf verteilen, zweite
Teighälfte ausrollen und auflegen; Ränder gut
verschließen, Deckel ev. mit Teigformen verzieren, mit Öl
bestreichen und bei 200° gut $\frac{1}{2}$ Std. backen. Halbwarm
servieren.

Käsespätzle

1 Pfd. Mehl

6 - 7 Eier

Wasser

Salz

2 Pfd. Zwiebeln

Margarine

400 g Emmentaler Käse

Mehl mit Eiern und einer Prise Salz in eine Schüssel geben, 1/8 l kaltes Wasser zufügen und (mit den Knethaken der Küchenmaschine oder einem Holzlöffel) so lange schlagen, bis ein ganz geschmeidiger, glatter Teig entstanden ist - wahrscheinlich muss noch mehr Wasser dazu, das liegt an der Größe der Eier. Der Teig muss sämig sein und beim Schlagen um das Rührgerät in einer großen Blase leicht aufsteigen.

Einen großen Topf Salzwasser bis ganz kurz vor dem Kochen erhitzen und Nudelteig portionsweise mit einer Spätzlepresse reingeben - wenn sie oben schwimmen, sind sie gar und können raus auf ein Sieb zum Abtropfen. In eine Schüssel geben, mit geriebenem Käse bestreuen und so fortfahren, bis aller Teig verarbeitet ist.

Geschälte und in Scheiben geschnittene Zwiebeln, in Margarine leicht gebräunt, als oberste Schicht draufgeben.

Koteletts mit Kapern und Paprika

4 Schweinekoteletts

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

je 1 rote und grüne Paprika

3 EL Kapern

Salz und Pfeffer, Paprika

Olivenöl

Koteletts mit Paprika bestreuen und in Olivenöl anbraten, rausnehmen, gehackte Gemüse drin schmoren, bis sie fast gar sind, beiseite schieben, Fleisch wieder rein, Gemüse drüber häufeln, salzen und pfeffern, gehackte Kapern reinmischen und fertig garen.

Lachs in Senfsauce

2 Pfd. Lachsfilet

2 ½ EL Senf

1 ½ EL Honig

Schale und Saft von ½ Zitrone

1 EL feingehackter Dill

Salz und Pfeffer

Öl

Alufolie mit Öl einpinseln, Lachs mit Hautseite drauflegen. Restliche Zutaten vermischen und Fisch damit einstreichen; ca. 10 min unter dem Grill garen.

Lamm wie am Himmelfahrtstag

2 Pfd. fettloses Lamm (Milchlamm wäre Klasse)

3 Pfd. Kartoffeln

Olivenöl

reichlich frischer Koriander

4 (besser 8) Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer

1 Glas portugiesischer trockener Weißwein (Bairrada z.B.)

Gehackten Koriander und Knobi mit Olivenöl zu einer Paste verarbeiten; Fleisch damit einreiben - je nach Geschmack auch Salz und Pfeffer dazu nehmen. In eine feuerfeste Form legen, geschälte ganze Kartoffeln mit etwas Öl drum herum und im Backofen bei ca. 200° gut 1 Std. garen. Das wird so nur bei ganz zartem Fleisch gehen, ist es etwas älter, das Fleisch 30 - 60 min alleine garen, dann erst Kartoffeln zugeben. In jedem Fall Fleisch beim Garen immer wieder mit Wein begießen.

Lammkarree à la provençale

2 Lammkarrees à 8 Koteletts

1 Bd. Blattpetersilie

4 (- 8) Knoblauchzehen

Semmelbrösel

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Butter

4 Tomaten

Karrees mit flüssiger Butter bestreichen und bei 220° für jedes Pfd.. Fleisch etwa 25 min im Backofen garen.

Währenddessen gehackte Petersilie, Knobli, Brösel und so viel Olivenöl mischen, dass eine feste Paste entsteht.

Fleisch salzen und pfeffern, mit der Paste einreiben, die Schnittflächen der halbierten Tomaten ebenfalls und beides im Backofen (oder besser unter dem Grill) überbacken.

Lammkeule à la provençale

1 Lammkeule (ca. 2 ½ - 3 Pfd. mit Knochen)

1 EL frische Thymianblättchen

½ EL gehackter frischer Estragon

1 EL gehackter frischer Rosmarin

½ EL gehackte frische Minze

1 EL gehackter frischer Salbei

8 Knoblauchzehen

Olivensöl

Salz und Pfeffer

Knoblauch in Öl pürieren, mit Kräutern mischen, Pfeffer und wenig Salz dazu, Fleisch damit einreiben und bei 200° ca. 2 Stunden im Backofen garen.

Lotte à l'américaine

2 ½ Pfd. Lotte
1 große Möhre
2 Zwiebeln
1 Stange Sellerie
1 Bouquet garni mit Thymian, Petersilie und Lorbeer
2 Knoblauchzehen

2 Tomaten
Butter
Olivenöl
2 Glas Cognac
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
1 Glas trockener Weißwein
1/8 l Sahne
1 EL gehackte Blattpetersilie

Fisch filetieren, Gräten mit Gemüse und Kräutern gut auskochen.

Butter und Öl erhitzen, Fischstücke drin anbraten, rausnehmen und in einem anderen Topf mit dem Cognac flambieren. Im Bratfett die feingewürfelte Zwiebel anschmoren, ebenfalls den gehackten Knobi und Tomatenmark, Weißwein draufgeben. ¼ l der passierten Fischbrühe dazugeben und auf die Hälfte reduzieren, Sahne rein und über die Fischstücke gießen; in 10 min

sanft garen, abgetropfte (d.h. Mark und Kerne entfernt)
Tomatenwürfel dazu und mit Petersilie bestreut servieren.

Lotte au safran

2 ½ Pfd. Lotte

Butter

4 (- 8) Knoblauchzehen

1 Prise Safran

1 Glas guter trockener Weißwein

2 Tomaten

4 EL Crème fraîche

Salz und Pfeffer

Lotte in Scheiben schneiden und in Butter anbraten, salzen und pfeffern, zerdrückten Knobi dazugeben, ebenso Safran; Wein angießen und ca. 10 min garen. In der Zwischenzeit die Tomaten würfeln und so abtropfen, dass Mark und Kerne entfernt werden; zum Fisch geben, ebenso Sahne. Aufkochen und servieren.

Mousse Guanaja

200 g Chocolate Valrhona

90 g Crème fraîche

3 Eigelb

6 Eiweiß

50 g Zucker

Schokolade (keinesfalls eine weniger gute nehmen!) im Wasserbad schmelzen. Crème fraîche aufkochen, unter die Schokolade rühren, Eigelb ebenfalls. Eiweiß steif schlagen und zuckern, unterheben. Kalt servieren.

Perlhuhn mit Pfifferlingen

1 Perlhuhn
1 Pfd. Pfifferlinge
1 Zwiebel
etwas Weißwein
2 Knoblauchzehen
1 kleiner Bd. Petersilie
1 EL frische Thymianblättchen
Salz und Pfeffer
Olivenöl
Butter

Huhn in 4 Stücke teilen, in Öl von allen Seiten gut anbraten, rausnehmen, 2/3 der feingehackten Zwiebeln rein, andünsten, Huhn wieder dazu, Thymian drüberstreuen, salzen und pfeffern, etwas Weißwein angießen und mit geschlossenem Deckel ca. 30 min garen. Gut gewaschene und eventuell geschnittene Pilze in Olivenöl anbraten und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist, Butter, gehackte Petersilie und Knobi sowie restliche Zwiebel dazu, würzen und ca. 15 min schmoren. Zum Huhn geben und weitere 15 min ziehen lassen.

Pinchitos moruños

1 Pfd. Schweinefleisch (Filet, Rücken, Nacken)

2 pürierte Knoblauchzehen

2 TL Salz

1 TL milder Curry

1 TL gem. Koriander

1 TL Paprika

¼ TL getr. Thymian

frisch gem. Pfeffer

3 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

Fleisch in Streifen schneiden und auf Spieße stecken, alle restlichen Zutaten zu einer Marinade verarbeiten, damit das Fleisch gründlichst überziehen und mindestens 2 Std. marinieren. Danach grillen.

Pissaladière

250 g Mehl

½ Würfel frische Hefe

½ TL Salz

1 TL Zucker

1/8 l Wasser

1 EL Olivenöl

1 ½ Pfund Zwiebeln

Olivenöl

eingelegte Sardellen (nicht weniger als 1 Glas)

schwarze Nizza-Oliven

(Salz und) Pfeffer

Mehl, Salz und Zucker mischen; Wasser auf Körpertemperatur erhitzen, Olivenöl dazugeben, Hefe reinbröckeln und gut verrühren. Alles zum Mehl geben und kräftig durchkneten (mit der Hand ca. 10 min, mit der Maschine mindestens bis der Teig sich zum Klumpen ballt und nicht mehr am Rand klebt) - sollte der Teig noch kleben, etwas Mehl reinarbeiten. Mit einem Tuch bedeckt ca. 30 min bei Zimmertemperatur gehen lassen - er ist jetzt (mehr als) doppelt so groß geworden.

Teig rund ausrollen und auf ein Pizza-/Tarte-Blech legen.

Während der Teig geht, Zwiebeln schälen, schneiden und in Olivenöl gar, aber nicht braun braten. Leicht abgekühlt auf den Teig geben, Sardellen - waren sie in Salz

ingelegt, unbedingt vorher entsalzen - gitterförmig
darüber verteilen, Oliven dazwischen legen.
Bei 200° ca. 30 min im Backofen backen.

Poularde mit Roquefortfüllung

1 große Poularde von ca. 3 Pfd.

1 Hähnchenleber

100 g frische Bratwurst

1 kleine Zwiebel

Semmelbrösel

1 Ei

75 g Roquefort

50 g gehackte Walnüsse

Salz und Pfeffer

Thymian

Butter

1 Glas Cognac

1 Glas trockener Weißwein

1/8 l Sahne

50 g Rosinen

Kresse

Bratwurstfülle, gehackte Leber und Zwiebel, Ei, Brösel, Käse, Nüsse und Gewürze gut vermischen und Poularde damit füllen - es muss so viel Füllung sein, dass etwas zurückbehalten werden kann, die Mengenangaben sind also je nach Gewicht des Tieres nicht wörtlich zu nehmen! Tier zunähen oder mit Rouladennadeln zustecken und in Butter rundherum anbraten; mit Cognac begießen und flambieren, Wein zugeben, salzen und pfeffern und zugedeckt im Backofen bei 180 - 190° etwa 1 Std. schmoren, Deckel abnehmen und unter gelegentlichem

Begießen weitere 15 min garen. Aus dem Ofen, Tier aus dem Topf nehmen und im abgeschalteten Ofen warm halten. Bratensatz mit Sahne ablöschen, restliche Füllung und Rosinen dazugeben und bei starker Hitze einkochen. Aufgeschnitten mit Kresse garniert servieren, Sauce nebenbei.

Prunes aux épices

1 Pfd. Zwetschgen

½ Flasche Rotwein

100 g Zucker

½ Zimtstange

1 TL gem. Koriander

½ TL grüner Pfeffer

1 Messerspitze gem. Nelken

1 TL frisch geriebene Zitronenschale

1 TL frisch geriebene Apfelsinenschale

Wein mit Gewürzen 5 min. kochen, ganze, nicht entsteinte Früchte dazu, noch 2 min kochen, dann einen Tag stehen lassen. Kalt servieren.

Riesengarnelen und schwarze Bohnen

1 Pfd. Riesengarnelen
je 1 kleine rote und grüne Paprika
2 Zwiebeln, längs geachtelt
2 gehackte Knoblauchzehen
½ TL feingehackter frischer Ingwer
2 EL schwarze Bohnen
1 EL helle Sojasoße
1 TL Zucker
5 EL Wasser
2 EL chinesischer Wein oder Sherry
Öl

Schwarze Bohnen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit der Gabel zerdrücken, mit Knoblauch, Ingwer und Zucker mischen. Paprikastücke und Zwiebel im heißen Öl unter ständigem Wenden 1 min braten, Garnelen zugeben, kurz durchrühren, Bohnenmischung rein und 20 - 30 Sekunden unter Wenden braten, Flüssigkeiten in der o.a. Reihenfolge dazu und gut durchrühren.

Rinderbraten nach Art der Rhoneschiffer

2 Pfd. Rinderbraten

Olivenöl

Weinessig

4 Knoblauchzehen

5 Sardellenfilets

1 Zwiebel

1 Cornichon

knapp 1 EL Kapern

1 EL Tomatenmark

1 Bouquet garni mit Petersilie, Thymian und Lorbeerblatt

1 Flasche guter Cotes du Rhone

Salz und Pfeffer

Fleisch groß würfeln (ca.. 12 Stücke) und in Olivenöl sehr kräftig anbraten. Rausnehmen und Fond mit Essig lösen; Tomatenmark, feingehackte Zwiebeln, Knobi, Cornichon, Kapern und Sardellen nach und nach darin verarbeiten, Wein angießen und etwas reduzieren. Salzen (vorsichtig!) und pfeffern, mit Fleisch und Bouquet garni in eine ofenfeste Form geben und mindestens 3 Std. bei 180° im Backofen garen.

Rosmarinschwein

2 Schweinefilets von je 400g

1Bd Rosmarin

250g Schinkenspeck

0,04l Noily Prat

Zitronensaft

SP

reichlich Olivenöl

Filets mit Wermut, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren, mit Rosmarinzweigen in den Schinken einwickeln, mit Olivenöl begießen und bei gut 200° ca. 30 min im Backofen garen. Schinken und große Rosmarinzweige vor dem Servieren entfernen (einzelne Blättchen können dran bleiben).

Salbeiklößchen

1 Pfd. Rinderhack
2 EL feingehackte Salbeiblätter
60 g Butter
2 EL geriebenen Parmesankäse
Salz
etwas Mehl
4 - 6 EL Marsala

Aus Hack, Salbei, 30 g Butter, Salz und Käse eine Masse machen und mit bemehlten Händen kleine Klößchen formen; in der restlichen Butter braten, mit Marsala beträufeln, verdampfen lassen.

Schokoladenschaum

250g Schokolade

1 EL Butter

5 EL Zucker

5 Eier

Schokolade mit 1EL Zucker und Butter im Wasserbad schmelzen. Eigelb und restlichen Zucker schaumig rühren, etwas abgekühlte Schokoladenmasse esstlöffelweise unterrühren; Eiweiß zu festem Schnee schlagen und unter die weiter abgekühlte Creme ziehen.

Schweinefleisch mit Miesmuscheln

750g Schweinerücken (oder Filet)

4 Knobli

300ml Weißwein

Koriander (frisch)

1 Lorbeerblatt

SP

Paprika edelsüß

1 Stück magerer Speck

1 - 2 große Zwiebel(n)

1,5kg Miesmuscheln

Laub von 1 Bund Stangensellerie

½l Milch

Fleisch würfeln, Knobli (in Wein) pürieren, mit Wein, Koriander, Lorbeer, SP, reichlich Paprika verrühren und Fleisch 24 Std. zugedeckt an kaltem Ort drin marinieren. Speck würfeln, auslassen, abgetropftes Fleisch und grob geschnittene Zwiebel(n) drin gut anbraten, Marinade zufügen und zugedeckt sanft garen (Rücken ca. 1,5 Std. Filet 1). Muscheln waschen, bürsten, entbarten, mit Milch und Wasser bedecken und mit Sellerielaub ca.. 6 Std. drin lassen. Abtropfen, in Wasser kochen, bis sich die Muscheln öffnen; die Hälfte aus den Schalen nehmen, die anderen drin lassen; alle zum Fleisch geben und gut durchmischen; einige Minuten ziehen lassen. Mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

Schwein mit geröstetem Maisbrot

2 Pfd. Schweineschulter ohne Schwarte
3 Knoblauchzehen
2 TL gem. Koriander
½ Flasche (portugiesischer) trockener Weißwein
1 große Zwiebel
Salz und Pfeffer
Olivenöl
Paprika rosen

200 g Maismehl
300 g Weizenmehl
je 1/8 l Milch und Wasser
1 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 TL Zucker
1 Würfel frische Hefe

Wein, gehackten Knobi, Koriander, Salz und Pfeffer mischen, gewürfeltes Fleisch gut damit vermengen und über Nacht zugedeckt marinieren lassen. Fleisch rausnehmen, abtrocknen, in Öl kräftig anbraten, rausnehmen, in Scheiben geschnittene Zwiebel in die Pfanne geben (ev. Öl zufügen), weich dünsten, mit Paprika bestäuben, Fleisch wieder dazu, dann die Marinade; ca. 25 min zugedeckt garen, dann Deckel abnehmen und weiter köcheln, bis das Fleisch gar und die Flüssigkeit stark reduziert ist.

Hefe in körperwarmer Flüssigkeit auflösen, zu den anderen Zutaten in eine Schüssel geben und so lange kneten, bis ein fester, glatter, nicht mehr klebender Teig entstanden ist - das dauert etwa 10 min. Mit einem Tuch bedeckt 30 min gehen lassen, nochmals durcharbeiten, zu einem runden Ballen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mehrere Schnitte von wenigen mm Tiefe über die Oberfläche ziehen und wieder bedeckt 30 min gehen lassen. Bei 200° ca. 30 min. backen. Brotscheiben in Olivenöl knusprig braten, auf Teller legen, Fleisch daraufhäufeln.

Tapenade

100 g schwarze Oliven ohne Stein

4 Sardellenfilets

1 EL Kapern

1 Knoblauchzehe

1 TL Dijonsenf

Salz und Pfeffer

1 TL Thymianblättchen

Olivenöl

Alles zusammen zu einer glatten Paste pürieren.

Tee-Eier

8 Eier

3 EL schwarze Teeblätter

1 EL Salz

1 EL Fünf-Gewürze-Pulver

Eier in kaltem Wasser aufsetzen und knapp 7 min kochen, lange kalt abschrecken. dann durch Rollen Schalen brechen, aber nicht abziehen.

1 l Wasser kochen, Tee und Gewürze, ebenso Eier reingeben und 30 min köcheln, über Nacht stehen lassen. Vor dem Servieren schälen.

Tian aux herbes

1 Pfd. Merlanfilet

3 Pfd. gemischtes Blattgemüse (Spinat, Mangold, Sauerampfer, Petersilie, etc.)

1 feingehackte Zwiebel

4 (- 8) Knoblauchzehen

Semmelbrösel

Salz und Pfeffer

Olivenöl

Zitronensaft

Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren. Zwiebel, Knobi, Blätter in Olivenöl anschmoren und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist; würzen, eventuell ein wenig zerkleinern und eine Hälfte in eine flache feuerfeste Form geben; Fisch drauf verteilen, mit dem restlichen Gemüse bedecken und mit Semmelbröseln bestreuen. Olivenöl drüberträufeln und bei 200° ca. 30 min backen.

Venusmuscheln mit Chouriço

2 Pfd. Venusmuscheln

100 g Chourico

100 g Schinken, gewürfelt

2 gehackte Zwiebeln

2 feingehackte Knoblauchzehen

1 feingehackte Pepperoni (Schärfe nach Wunsch)

2 EL gehackter frischer Koriander

Salz

Olivener Öl

Muscheln gründlich waschen und abbürsten. Zwiebeln und Knobi im Öl andünsten, nicht bräunen; in Scheiben geschnittene Wurst, Schinken und Pepperoni zugeben und zugedeckt 15 min garen. Muscheln mit Koriander und Salz dazugeben und zugedeckt weitere 5 min garen, bis die Muscheln offen sind.

Weizen mit Aprikosen und Mandeln

350 g Weizen/Dinkel

½ Pfd. getrocknete Aprikosen

100 g blättrige Mandeln

2 EL gehackter frischer Koriander

60 g Butter

Salz

Weizen in Salzwasser in ca. 1 Std. gar kochen, streifig geschnittene Aprikosen und Butter reinmischen, Mandeln in fettloser Pfanne leicht rösten und auch unterheben, mit Koriander bestreuen.

Zander au four

1 vorbereiteter Zander von ca. 2 Pfd.
1 Pfd. Kartoffeln
knapp 1 Pfd. Zwiebeln
350 g Tomaten
1 Bd. Blattpetersilie
6 Knoblauchzehen
60 g grüne und schwarze Oliven
Salbeiblätter
4 Zweiglein Rosmarin
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Kartoffeln mit Schale kochen, pellen, vierteln und in Olivenöl kross braten, ebenso geviertelte Zwiebeln (oder gleich Schalotten nehmen und ganz lassen). Fisch auf dem Rücken alle paar cm einschneiden und immer ein Salbeiblatt reinstecken; mitten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit Öl bepinseln, salzen und pfeffern, bei 225° 15 min garen. Tomaten in dicke Scheiben schneiden, salzen, Kartoffeln mit Oliven und Zwiebeln mischen, salzen und pfeffern. Tomatenscheiben neben den Fisch legen, die Hälfte der Petersilie mit dem Knoblauch mischen und darüber verteilen, die andere Hälfte mit Kartoffelmischung auf die andere Seite des Fisches geben und alles zusammen nochmals gut 5 min in den Ofen schieben.

Zucchini mit Amarettofüllung

4 Zucchini
ca. 30g Amaretti
½ Zwiebel
50g Parmesan
1 Ei
Butter
Muskat
Salz und Pfeffer

Zucchini putzen und in Salzwasser knapp gar kochen, längs halbieren und aushöhlen; mit Salz bestreuen und umgekehrt etwas abtropfen lassen. Währenddessen die gehackte Zwiebel in Butter garen und mit dem gehackten Fruchtfleisch, den zerkrümelten Amaretti und den restlichen Zutaten bis auf die Butter mischen. Zucchinihälften damit füllen, mit Butterflöckchen bestreuen und in gefetteter Form einige min bei 250, dann 20 min bei 200° backen.

Zuckererbsen à la paysanne

1kg Zuckererbsen
1 Bd. Frühlingszwiebeln
200g durchwachsener Speck
Zucker
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Erbsen und Frühlingszwiebeln putzen, Speck würfeln und in Olivenöl kurz anbraten, Zwiebeln dazu, sparsam würzen und Erbsen zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 40min garen.