

# Pankreasdiät

Kochbuch für Dagmar



Werner Rätz

Copyright: ©2008 by Werner Rätz, Bonn  
Druck: Eigendruck im Selbstverlag  
Bearbeitung: Sigrid Rätz  
Kontakt: [werner.raetz@t-online.de](mailto:werner.raetz@t-online.de)

# Inhalt

Abate und Käse

Apfelringe

Apfel-Schinken-Tarte

Apfelsinen-Dattel-Salat

Auberginen mariniert

Auberginen Nizzaer Art

Blattgemüseauflauf mit Fisch

Blattgemüse mit Kokos Brokkoli mariniert

Brot

Brunnenkressesalat

Champignons mit Kräutern

Chinesisches Fondue

Dinkelweizen mit Suppengrün und Steinpilzen

Ente mit Ingwer-Apfel-Sauce

Ente mit Pilzen und Feigen

Erdbeeren mit Aprikosen

Erdbeeren mit rosa Pfeffer

Erdbeeren mit Feigen

Felchen auf Champignons

Fenchel mit Dinkelweizen

Fisch in Jogurt

Fischragout

Fischsuppe

Flusskrebse mit asiatischen Nudeln

Friseesalat mit Birnen und Avocado

Gambas mit Äpfeln

Garnelencurry

Garnelenreis

Garnelensalat mit Himbeeren  
Granatapfelchutney  
Guacamole  
Gurke in Joghurt  
Gurkensalat koreanisch  
Hackbällchen mit Kokos  
Hackfleisch mit Quark  
Hähnchen gegrillt mit scharfen Gewürzen  
Hähnchen in würziger Marinade  
Hähnchen mit Apfelsinen  
Hähnchen rot geschmort  
Hähnchenbrust in Austernsoße  
Hirschrizotto  
Hühnersuppe indonesisch  
Kalbszunge mit Kürbiskernsauce  
Käsepastete  
Kastanien-Fenchel-Suppe  
Kastaniennocken auf Himbeeren  
Klare Brühe chinesisch  
Krabbennudeln mit Meeresfrüchten, Hackbällchen  
und Gemüse  
Kräuterreis  
Lammrücken mit Pilzen  
Linsensalat auf Räucherlachs  
Meeresfrüchte mit Kastanien  
Miesmuscheln  
Möhren-Zucchini-Auflauf  
Nektarinen gefüllt  
Perlhuhn mit Kastanien  
Pffifferlinge mit Borretsch  
Pilzpfanne

Pute mit Backpflaumen und Kastanien  
Reis mexikanisch  
Rinderzunge sauer  
Rindfleischsuppe  
Rindfleischsuppe chinesisch  
Risotto  
Romanasalat mit Nüssen und Kernen  
Rotbarsch gebacken  
Rotzungenfilets  
Saftbraten  
Salsa Verde  
Sauerkleepesto  
Sauerkleesalat mit Pilzen  
Schrimps mit Spargelspitzen  
Schweinefilet mit Kokos  
Schweinefilet mit Spargel  
Seefischfilets mit Pilzgemüse  
Seehechtcurry  
Seeteufel mit Flusskrebse  
Seeteufelsuppe  
Spargel mit Garnelen  
Spargel-Schinken-Gemüse mit Dinkelweizen  
Spargelspitzen mit Knöpfe  
Spinat mit Bulgur  
Spinat mit Rosinen und Pinienkernen  
Stubenküken in Senfkruste  
Tagliatelle mit Fischrogen  
Tagliatelle mit Meeresfrüchten  
Taubnesseltortilla  
Thunfisch mit Marsala  
Tomaten à la provencale  
Tomatensalat mit Feta

Tomatensalat mit Hasenklees  
Tomatensalat indisch  
Tortillas  
Weihnachtssalat  
Wolfsbarsch mit Koriander und Ingwer  
Wolfsbarsch in Salzkruste  
Zander mit Ananas  
Zander überbacken  
Zucchini mit Amarettifüllung  
Zunge mit Grüner Soße

## **Abate und Käse**

4 reife, aber sehr feste Abate-Birnen  
100 g Pecorino  
100 g Parmesan  
1 Flasche Bandol

Birnen aufschneiden und mit Käse und Rotwein zusammen essen – es ist wichtig, die drei Zutaten tatsächlich immer zusammen im Mund zu haben!

## **Apfelringe**

2 dicke Boskopäpfel  
Zitronensaft  
Preiselbeerkompott  
1 Handvoll Kerne nach Wunsch

Äpfel schälen, in der Mitte zwei etwas dickere Ringe rausschneiden (Rest für Apfelkompott verwenden) und entkernen. Gründlich in Zitronensaft einlegen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Bei ca. 190° etwa 15 min backen – Vorsicht, die Äpfel zerfallen sofort, wenn sie gar sind, also den Vorgang beobachten. Scheiben auf Teller legen, mit Preiselbeerkompott füllen und mit Kernen bestreuen.

Statt Preiselbeeren, die auch in der Diätvariante (Frucht-) Zucker enthalten, kann man selbstgekochte Marmelade mit Süßstoff, z. B. von Felsenbirnen oder Sauerkirschen, nehmen.

## **Apfel-Schinken-Tarte**

150 g weißes Mehl  
1 Ei  
20 g Butter  
3 saure Äpfel  
125 g gekochter Schinken  
150 g fettreduzierter Camembert  
3 Eier  
1 EL Crème Legere  
0,3 l fettarme Milch  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

Mehl mit Ei, Butter, Salz und Wasser zu einem Mürbteig verarbeiten. Eine Auflaufform damit auslegen, mit einer Gabel regelmäßig leicht einstechen. 10 min bei 200° blind backen. Geschälte und entkernte Äpfel, Schinken und Käse würfeln und auf dem Teig verteilen. Milch mit restlichen Zutaten verquirlen und drübergießen. Bei 180° bis zur gewünschten Konsistenz und Bräune (ca. 30 min) backen.

## **Apfelsinen-Dattel-Salat**

4 dicke Apfelsinen  
200 g frische Datteln  
4 EL Zitronensaft  
2 EL Mandarinen- oder Apfelsinenlikör  
40 g Pinienkerne

Apfelsinen mit dem Küchenmesser wie einen Apfel schälen, quer in runde Scheiben schneiden, weißes Inneres vorsichtig entfernen, auf einer Platte anrichten. Datteln entkernen, in Stifte schneiden, drüberstreuen. Mit Zitronensaft und Likör würzen, Pinienkerne in fettfreier Pfanne kurz rösten (dabei herumschwenken und genau beobachten, sie verbrennen schnell) und auf den Salat geben.

## **Auberginen mariniert**

½ Pfd. ganz kleine Auberginen  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 mittelscharfe Pepperoni  
1 TL Paprika rosen  
1 TL gemahlener Koriander  
1 Lorbeerblatt

1 Zweig Oregano  
100 ml Rotweinessig  
2 EL Olivenöl  
2 Zitronen  
eventuell etwas Petersilie zum Garnieren

Auberginen so in fingerlange Stücke schneiden, dass überall Haut dranbleibt und dicht in einen Topf legen; Zwiebel in Scheiben, Knoblauch in Stifte, Pepperoni in Ringe schneiden und dazwischendrücken, Gewürze und Kräuter drüberggeben, mit Essig, Öl und Wasser ganz knapp bedecken, Zitronen in Scheiben schneiden und alles damit abdecken, bei kleiner Temperatur kurz köcheln. Gemüse in eine Schüssel umfüllen, wieder mit Zitronenscheiben und Flüssigkeit bedecken und einige Tage gekühlt ziehen lassen. Auberginen aus der Marinade nehmen und mit Petersilie bestreut servieren.

## **Auberginen Nizzaer Art**

2 Auberginen (je nach Größe auch 4)  
4 Tomaten  
4 Sardellenfiles  
4 Knoblauchzehen  
Salz  
Pfeffer  
100 g Pecorino romano (35 % Fett absolut;

ersatzweise anderen, leichteren Käse)

Auberginen etwa eine Stunde im Backofen bei 200° backen, rausnehmen und Fruchtfleisch aus der Schale löffeln; zusammen mit Tomaten, Sardellen und Knoblauch fein hacken, würzen und in eine flache Auflaufform geben. Mit geriebenem Käse bestreut ca. 15 min bei 200° backen.

## **Blattgemüseauflauf mit Fisch**

2 Pfd. Blattspinat  
1 Pfd. Mangold  
1 Pfd. Blattkräuter (Sauerampfer, Melisse, Borretsch ...)  
4 rote Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
400 g Wittlingfilet  
2 EL Zitronensaft  
Semmelbrösel  
Saft von ½ Apfelsine  
4 EL Noilly Prat  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

Gemüse putzen und waschen, vom Mangold nur die Blätter nehmen und etwas zerschneiden, geschälte Zwiebeln und gehackten Knoblauch in

Saft andünsten, Blätter dazu und garen bis die Flüssigkeit verdampft ist, würzen. Fischfilets marinieren, die Hälfte des Gemüses in eine flache Form füllen, Fische drauf, restliches Gemüse drüber, Semmelbrösel draufstreuen und mit Wermut beträufeln, bei 200° gut 30 min backen; eventuell abdecken.

## **Blattgemüse mit Kokos**

1 Pfd. Grüne Blattgemüse, etwas zerzupft  
1 – 4 frische grüne Pepperoni nach Geschmack, gehackt  
½ TL Kurkuma  
ca. 2 TL zerstoßene getrocknete Garnelen oder Nuoc Mam (vietnamesische Fischsoße)  
etwas Honig nach Geschmack  
Salz  
2 EL Kokosraspel

Gewaschene Blätter mit allen Gewürzen in einen Topf geben und etwas Wasser darüberträufeln, wenn vom Waschen nicht mehr genügend dranhängt. Zugedeckt 6 Minuten dünsten, dann Kokosflocken zugeben und so lange umrühren, bis diese die Flüssigkeit aufgenommen haben. Heiß oder Kalt zu Reis servieren.

# Brokkoli mariniert

2 Pfd. Brokkoli  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
Bouquet Garni aus Blattpetersilie und Thymian  
1 Zitrone, geviertelt  
Salz  
Pfeffer  
0,3 l (provençalischer) Weißwein  
1 EL Olivenöl

Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen, in kochendem Wasser einmal aufkochen, rausnehmen, unter kaltem Wasser gut abschrecken. Wein mit allen Gewürzen und der gleichen Menge Brokkolikochwasser ca. 30 min kochen. Brokkoli einmal darin aufkochen, im Sud abkühlen lassen und lauwarm servieren.

# Brot

## Grundrezept

500 g Mehl  
1 Päckchen frische Hefe  
1 TL Salz  
1 TL Zucker  
1/2 TL Koriander gemahlen (vor allem bei schweren Teigen, ist ein Treibmittel)

1 Prise Nelken (wenn's länger halten soll, ist ein Konservierungsmittel)

1/8 l Wasser

1/8 l Milch

eventuell je 0,025 l Milch und Wasser durch Zitronensaft ersetzen (ist ebenfalls ein Treibmittel)

Mehl und alle Gewürze in eine Schüssel geben; Milch und Wasser mischen und körperwarm erhitzen, Hefe reinbröckeln und so lange rühren, bis sie vollständig aufgelöst ist; das Gemisch zum Mehl geben, gut verrühren, auf einen Tisch schütten und mit den Händen mindestens 10 Minuten kneten (Teig zu einem Kloß formen und abwechselnd mit je einer Hand auf den Tisch drücken, man spürt, wie sich die Konsistenz verändert, wenn er ausreichend geknetet ist), Teig wieder in die Schüssel geben, ein sauberes Tuch drauflegen und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig nach Wunsch formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit einem scharfen Messer schräg laufende Querschnitte anbringen, mit dem Tuch zudecken und an einem warmen Ort nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen. Bei 200° 30 Minuten backen.

Den Varianten sind keine Grenzen gesetzt, einige folgen unten. Wird weißes Mehl zu Baguettes oder Fladen (also nicht süß) verarbeitet, dann sollten mindestens 25 g weißes Mehl durch Roggenmehl

ersetzt werden.

### **Joghurtbrot**

450 g Weizenmehl

50 g Roggenmehl

¼ l Joghurt mit

1 Ei gemischt

Muskatblüte benutzen, keinen Koriander

### **Kastanienbrot**

200 g Weizenvollkornmehl

200 g in 0,2 l Milch gekochte und dann pürierte  
Kastanien

Hefe in wenig Zitronensaft (ca. 0,1 l) auflösen

### **Kräuterbrot**

500 g Weizenvollkornmehl

80 g gemischte gehackte Kräuter (Salbei, Minze,  
Borretsch, Rosmarin, Sauerklee)

### **Kümmelbrot**

330 g Weizenmehl

170 g Roggenmehl

1 EL ganzer Kümmel

auf jeden Fall Zitronensaft und Koriander  
benutzen

### **Maisbrot**

350 g Weizenmehl  
150 g Maismehl  
100 g Kürbiskerne  
eventuell 1 EL Olivenöl

### **Nussbrot**

500 g Dinkelmehl  
150 g Haselnüsse  
1/8 l Buttermilch (und gleiche Menge Wasser)

### **Tomaten-Olivenbrot**

500 g Dinkelmehl  
8 getrocknete Tomaten, feinstreifig geschnitten  
100 g schwarze Oliven ohne Stein, eventuell  
etwas gehackt  
auf jeden Fall Zitronensaft und Koriander  
benutzen

### **Brunnenkressesalat**

250 g Brunnenkresse  
100 g braune Champignons  
2 Tomaten  
2 EL Himbeeressig  
1 TL Walnussöl  
Salz  
Pfeffer

Gemüse waschen, Kresse zerpflücken, Pilze in Scheiben, Tomaten längs in Achtel schneiden, mit Marinade anmachen.

## **Champignons mit Kräutern**

750 g braune Champignons  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
2 EL gehackter Borretsch  
1 EL gehackte Minze  
1 EL gehackte Blattpetersilie  
1 EL gehackte Zitronenmelisse  
1 frische rote Pepperoni  
4 Knoblauchzehen  
1 TL grüner Pfeffer  
Salz  
0,05 l Noilly Prat

Pilze waschen und vierteln, Knoblauch im Wermut pürieren (eventuell 1 EL Zitronensaft zufügen), erhitzen, Pilze rein und gut anschmoren, dann auch Kräuter und Salz. Unter Rühren garen.

## **Chinesisches Fondue**

Rindfilet  
Schweinefilet

Hähnchenbrust  
Lammlachse  
(Geflügel-) Leber  
Fischfilet  
(Riesen-) Garnelen  
Blattspinat  
(braune) Champignons  
chinesischer Spinat  
Staudensellerie  
Porree  
Chinakohl  
Frühlingszwiebeln  
Mangold  
Sojakeime

1 Fonduetopf voll mit frisch gezogener  
Hühnerbrühe

3 Eier  
0,3 l Sojasoße  
2 EL Sherry oder Reiswein  
1 EL Sesamöl

100 g chinesische Suppennudeln

Fleisch und Fisch schräg in feine Streifen schneiden, Sellerie ebenfalls, Lauch in Scheiben, Frühlingszwiebeln in ca. 4 cm lange Abschnitte, Chinakohl in Streifen; Pilze nur bei Bedarf vierteln, beim Mangold grüne und weiße Teile trennen, weiße in Stücke schneiden, grüne halbieren. Mengen sind sehr schwer anzugeben,

ich gehe von je ca. 150 g Fleisch und Fisch/Garnelen pro Person aus, wobei der Garnelenanteil überproportional ist. Beim Gemüse kenne ich den Spinat und auch die Pilze als Renner.

Die Hühnerbrühe wird zum Kochen gebracht, die Soßenzutaten werden verquirlt und jeder Person in einem chinesischen Schälchen anteilig an den Platz gestellt. Zum Gedeck gehören jeweils ein Dessertteller, ein Schälchen, ein chinesisches Fonduesieb und ein Paar Essstäbchen. Beliebige Zutaten werden in die kochende Brühe gegeben, eine unterschiedlich kurze Zeit gegart, mit dem Sieb herausgefischt und auf den eigenen Teller gelegt. Dann tunkt jede Person ihre Zutaten in die Soße und isst.

Am Schluss wird zumindest ein Teil der restlichen Soße in den Fonduetopf geschüttet und zusammen mit den Nudeln gekocht. Diese Suppe wird mit den Stäbchen aus den Essschälchen gegessen.

## **Dinkelweizen mit Suppengrün und Steinpilzen**

300 g Dinkelweizen  
1 Porree- und Stange  
3 Möhren

1 dicke Scheibe Knollensellerie  
4 Knoblauchzehen  
25 g getrocknete Steinpilze  
1 große Dose Tomaten  
Saft einer großen Apfelsine  
Salz  
Pfeffer

Weizen über Nacht in Wasser einweichen; Pilze in heißem Wasser 30 min einweichen, Weizenwasser weitgehend abgießen, 1 TL Salz dazugeben und in ca. 1 Stunde gar kochen, Pilzwasser zum Kochen des Weizens mitbenutzen, eventuell noch ca. 30 min ziehen lassen. Gemüse putzen und würfeln, Apfelsinensaft in einem Topf erhitzen, Gemüse gut darin wenden. Zerdrückte Tomaten mit Saft und Pilze dazugeben und ca. 15 min köcheln, abgessenen Weizen dazu und weitere 10 min ganz sanft köcheln, abschmecken.

## **Ente mit Ingwer-Apfel-Sauce**

(6 Personen)

1 Ente von 6 Pfd.  
3 Boskopäpfel  
1 Flasche Cidre  
400 g gekochte Kastanien  
1 EL fein gehackter Ingwer  
1 EL grüner Pfeffer

½ TL Barbecue-Grillgewürz (Tandori Masala)  
Salz

Nieren- und sonstiges sichtbares Fett der Ente entfernen, klein schneiden und in einer Pfanne auslassen, Grieben rausnehmen und Schmalz zur späteren Verwendung aufheben. Ente innen mit Salz, zerstoßenem Pfeffer und Barbecue einreiben, mit den Kastanien füllen und verschließen. Mit der Brust nach oben in einen mit etwas Cidre angefeuchteten Bräter setzen und bei 200° in den Backofen schieben. Nach und nach den restlichen Apfelwein bis auf etwa 0,1 l angießen. Nach 2 Stunden rausnehmen, Ente beiseite stellen, Fonds durch Aufkochen lösen und abgießen. Restlichen Cidre in den Bräter, Ente wieder rein, die geschälten, geviertelten und entkernten Äpfel und Ingwer dazu und wieder in den Backofen schieben. Fonds im Eisbad rasch abkühlen und eventuell kurz in die Gefriertruhe stellen; entfetten. Nach ½ Std. Garprobe machen (die Garzeit kann aber auch bis zu 3 Std. betragen) und, wenn nichts mehr rosa fließt, Ente mit Salzwasser bestreichen. Nach weiteren 10 min rausnehmen, Äpfel zum entfetten Fonds geben, eventuell zerdrücken, aufkochen, abschmecken und zur Ente servieren.

## **Ente mit Pilzen und Feigen**

1 Ente von 2300 g  
150 g Pfifferlinge  
150 g frische Steinpilze  
4 Feigen  
1 Bouquet Garni mit Thymian  
2 Zwiebeln  
2 Möhren  
2 Stangen Staudensellerie  
¼ l Geflügelfonds  
0,04 l Cognac  
Salz  
Pfeffer

Gesäuberte Pilze und geviertelte Feigen in die innen gesalzene Ente füllen, verschließen und in eine feuerfeste Form setzen. Geflügelfonds angießen, Gemüse drum herumlegen und bei 200° in den Backofen setzen. Garzeit etwa 2 Stunden (Garprobe machen: Mit einem Spieß in die dickste Stelle der Brust oder des Schenkels stechen, es darf nichts mehr rot fließen); eventuell etwas Wasser nachgießen, gelegentlich die Ente mit Saucenflüssigkeit begießen. Sauce ohne Gemüse in einen Topf geben, Ente reinsetzen, erhitzen, mit Cognac flambieren, Sauce abschmecken.

## **Erdbeeren mit Aprikosen**

16 große oder 32 kleinere Erdbeeren  
0,04 l Apfelsinenlikör  
0,02 l Mandarinenlikör  
0,01 l Pastis  
0,05 l Sekt  
4 Aprikosen  
1 EL Puderzucker  
16 Salbei- oder Borretschblüten  
eventuell Sahne oder Ziegenfrischkäse

Alkohol mischen, Erdbeeren halbieren oder vierteln und 2 Stunden darin marinieren. Marinade abgießen und Aprikosen darin pürieren; wenn der Alkohol weg soll, dann vorher einmal aufkochen. 4 Teller auf dem Rand mit Puderzucker bestäuben, in der Mitte einen Spiegel aus Püree angießen, Erdbeeren darauf im Kreis anrichten. Mit blauen Blüten garnieren. Eventuell ein EL geschlagene Sahne oder einen TL Ziegenfrischkäse in die Mitte jedes Tellers setzen.

## **Erdbeeren mit Himbeeren**

500 g Erdbeeren  
250 g Himbeeren  
2 EL Honig  
0,02 l Kirsch- oder Mandarinenlikör

Himbeeren mit Honig und Likör zerdrücken und zu einer Soße rühren, über die halbierten Erdbeeren gießen, eine Stunde marinieren.

## **Erdbeeren mit rosa Pfeffer**

500 g Erdbeeren  
0,05 l Vino Verde oder anderen Weißwein  
Saft einer Apfelsine  
1 EL Honig  
2 EL rote Beeren (rosa Pfeffer)

Wein, Saft und Honig mischen, halbierte Erdbeeren zwei Stunden drin marinieren, abtropfen und mit zerstoßenem Pfeffer überstreut servieren.

## **Erdbeeren mit Feigen**

4 Feigen  
16 kleine Erdbeeren  
0,2 l Portwein  
0,02 l Marc (oder einen anderen Traubenschnaps wie Trester oder Hefe)  
½ Vanilleschote  
Puderzucker

Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und mit Portwein und Marc vermischen; Früchte waschen und abtrocknen, Erdbeeren halbieren, Feigen achteln, mit der Alkoholmischung bedecken und im Kühlschrank einige Stunden marinieren lassen. Für die Weiterverarbeitung kann die Marinade in ihrem Zustand belassen werden. Es ist dann zuviel, aber der Alkohol bleibt drin, oder die Marinade kann über großer Hitze auf weniger als die Hälfte reduziert werden, dann ist der Alkohol weg und der Geschmack um so intensiver. Sie muss dann wieder gekühlt werden. In 4 Teller jeweils so wenig Marinade geben, dass nur die Innenfläche gerade eben davon überzogen ist, abwechselnd je 8 Erdbeerhälften und Feigenspalten außen im Kreis anordnen, den Rand des Tellers mit Puderzucker bestreuen und servieren.

## **Felchen auf Champignons**

4 Felchen  
1 Pfd. kleine braune Champignons  
Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
Mehl  
2 Eier  
Semmelbrösel  
12 EL gehackte Blattpetersilie

Butter

Ausgenommene und gewaschene Felchen mit Zitronensaft und Salz 10 min marinieren, pfeffern, erst im Mehl, dann in verquirltem Ei und schließlich in mit der Petersilie vermischten Semmelbröseln wälzen. Gewaschene Pilze auf ein gebuttertes Backblech legen, die Fische darauf. Mit Butterflöckchen besetzen oder mit Alufolie abdecken und ca. 20 min bei 200° im Backofen garen.

## **Fenchel mit Dinkelweizen**

350 g Dinkelweizen, gekocht  
600 g Fenchel, geputzt  
12 Sardellenfilets  
1 Zwiebel  
250 g beliebiger fettreduzierter Käse  
¼ l Milch

Fenchel in Scheiben schneiden und in Salzwasser mit der Zwiebel in 15 min gar kochen, Zwiebel entfernen. Kochbrühe auf ¼ l reduzieren, Milch dazugeben und aufkochen, geschnittene Sardellenfilets darin auflösen, dann auch den Käse darin schmelzen. Fenchel dazugeben, durchziehen lassen, würzen, mit dem Weizen mischen.

## **Fisch in Jogurt**

1 Fischstück von nicht weniger als 2 Pfund  
2 EL Noilly Prat  
1 EL fein gehackter Ingwer  
4 fein gehackte Knoblauchzehen  
1 fein gehackte frische rote Pepperoni  
2 TL Kreuzkümmel  
2 TL Garam Masala  
¼ l Joghurt  
Salz  
Korianderlaub  
Pepperoni

Fisch innen salzen. Wermut erhitzen, Ingwer, Knoblauch und gehackte Pepperoni dazugeben, gut durchrühren und kurz schmoren. Garam Masala und Kreuzkümmel zufügen, vermischen und von der Flamme nehmen, Joghurt einrühren. Mit dieser Mischung den Fisch innen und außen gut einreiben (eventuell Haut vorher streifenförmig anschneiden) und eine Stunde marinieren. Etwa 45 min bei 175° im Backofen garen (hängt von der Dicke des Fischstückes ab). Mit Korianderlaub und Chilis servieren.

## **Fischragout**

1 ½ Pfd. Seeteufel  
½ Pfd. Lachsfilet  
¼ l Fischfonds  
0,02 l Trester  
1 gespickte Zwiebel  
1 Möhre  
1 Stück Sellerie  
1 Bouquet Garni  
4 Knoblauchzehen  
1 Zweig Rosmarin  
¼ l Weißwein  
Salz  
Pfeffer  
1 Tomate  
1 EL Crème Legere

Fischfonds stark reduzieren, Fisch in Stücke schneiden und darin andünsten, mit Trester flambieren, dann Wein angießen und Gemüse und Kräuter zugeben, zugedeckt 15 min garen. Gemüse entfernen (oder getrennt servieren), würzen, gewürfelte Tomate und Crème Legere dazugeben, einmal aufkochen und servieren.

## **Fischsuppe**

1 l Gemüsebrühe  
2 Kartoffeln

2 Möhren  
1 Stück Sellerie  
2 Zweige Minze  
2 Zweige Thymian  
4 Fischfilets  
12 Riesengarnelen  
Salz  
Pfeffer

Gemüse würfeln und in der Brühe mit den Kräutern ca. 15 min kochen, dann Fisch und Garnelen zufügen und in ca. 5 min garen. Abschmecken und Kräuter wegwerfen.

## **Flusskrebse mit asiatischen Nudeln**

500 g asiatische Bandnudeln  
300 g Flusskrebse in eigenem Sud  
½ l Fischsud  
2 Möhren  
8 Tomaten  
2 Pepperoni  
4 Korianderpflanzen  
einige Blättchen Minze  
Salz  
Pfeffer  
Parmesan

Fischsud mit den Korianderwurzeln auf die Hälfte reduzieren, Krebsud und gewürfelte Möhren dazu und nochmals 50 % einkochen, Tomaten würfeln und abtropfen, Pepperoni in Ringe schneiden, Koriander und Minze grob hacken. Wurzeln entfernen, Krebse, Tomaten, Pepperoni und Kräuter zugeben, würzen und wenige Minuten durchziehen lassen. Nudeln kochen und damit mischen. Auf Wunsch Käse dazu.

## **Friseesalat mit Birnen und Avocado**

1 Friseesalat  
100 g Parmaschinken  
1 große Abatebirne  
1 Avocado  
200 g Mozzarella  
Zitronensaft  
4 EL Weißweinessig  
1 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

Frisee (nur das gelbe und weiße Innere!) putzen, waschen, zerreißen, Käse würfeln und damit mischen, mit Vinaigrette anmachen; Platte mit Schinken auslegen, eine Hälfte mit Salat belegen. Spalten von Birnen und Avocado in Zitronensaft

wenden und auf der anderen Hälfte der Platte anrichten.

## **Gambas mit Äpfeln**

8 Gambas  
2 Äpfel  
16 kleine Minzblätter  
1 große Möhre  
1 Vanilleschote  
¼ l Cidre  
Saft einer Zitrone

Cidre mit Vanilleschote auf ein Drittel reduzieren, Schote auskratzen, die Samen in den Cidre geben, Gambas dazugeben und darin garen. Möhren schälen und mit dem Spargelschäler längs 8 dünne Streifen schneiden. Äpfel schälen, in der Mitte jeweils vier etwa 5 mm dicke Scheiben rausschneiden, halbieren und entkernen, in Zitronensaft wenden. Auf eine halbe Apfelscheibe ein Minzblatt, eine Gamba, ein Minzblatt und wieder eine Apfelscheibe legen. Das Ganze mit einer Möhrenscheibe umwickeln und mit einem Zahnstocher feststecken. Zitronensaft zum Cidre geben, nochmals um die Hälfte reduzieren, abkühlen, Spiegel auf vier Tellern angießen und Gambas darauf servieren.

## **Garnelencurry**

1 Pfd. Riesengarnelen  
1 Pfd. braune Champignons  
8 Schalotten  
80 g blättrige Mandeln  
1 frische rote Pepperoni  
1 EL Garam Masala  
1 TL Kurkuma  
½ TL Kreuzkümmel  
½ TL gemahlener Koriander  
¼ TL Muskatblüte  
Saft einer Apfelsine  
0,2 l Hühnerbrühe  
4 EL Korianderlaub  
Salz  
Pfeffer

Apfelsinensaft erhitzen, geschälte Schalotten darin andünsten, ebenfalls Pilze (eventuell geviertelt), in Ringe geschnittene Pepperoni und Garnelen. In einer zweiten Pfanne Gewürze fettlos rösten, Mandeln dazu und schließlich alles zu den Garnelen geben. Die Brühe angießen und kurz einkochen. Abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

## **Garnelenreis**

350 g Reis  
200 g gegarte Garnelen  
1 Pfd. Tomaten  
Saft zweier Apfelsinen  
Laub von 3 Korianderpflanzen  
1 Oreganozweig  
1 Minzzweig  
4 Knoblauchzehen  
2 frische grüne Pepperoni  
1 TL rote Beeren  
Salz  
Pfeffer

Alles außer Reis und Garnelen im Mixer pürieren, aufkochen, Reis reingeben, Garnelen dazu und 20 min drin garen. Eventuell Hühner- oder Gemüsebrühe nachgießen.

## **Garnelensalat mit Himbeeren**

600 g rohe Garnelen  
½ l Weißwein  
1 Bouquet Garni  
2 Zitronen  
Salz  
Pfefferkörner  
4 EL Himbeeressig  
1 EL Rapsöl

Saft einer halben Apfelsine  
1 kleiner Chicoree  
100 g Himbeeren

Wein mit gleichviel Wasser in einen Topf oder eine Pfanne geben, Bouquet, geviertelte Zitronen, Salz und Pfefferkörner dazu und 10 min kochen, Garnelen rein und garen. Wenn sie gar sind, rausnehmen, abtropfen und erkalten lassen. Essig, Öl, Saft mischen und Garnelen darin marinieren. Chicoreeblätter ablösen, in Streifen schneiden, mit Garnelen mischen, mit Himbeeren bestreuen und mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

## **Granatapfelchutney**

2 Granatäpfel  
1 Apfelsine  
2 TL frisch gepresster Limonensaft  
2 Frühlingszwiebeln  
1 (- 2) mittelscharfe frische Pepperoni  
1 frische Korianderpflanze  
2 TL edelsüße Paprika  
½ TL Cayennepfeffer

Granatapfel entkernen, Apfelsine filetieren und Filets in jeweils drei Stücke schneiden, Frühlingszwiebeln in gewünschter Weise, Pepperoni und Koriander fein hacken. Alle Zutaten

gut mischen und über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Zu Fisch oder gegrilltem Lamm servieren.

## **Guacamole**

1 Avocado

1 - 3 mittelscharfe eingelegte Pepperoni nach Geschmack

1 kleine Zwiebel, grob geschnitten

3 ganze Korianderpflanzen ohne Wurzel

Salz

Pfeffer

1 EL Zitronensaft

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

## **Gurke in Joghurt**

1 große Gurke

¼ l Joghurt

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer nach Geschmack

Salz

Pfeffer

Gurke waschen, grob raspeln, salzen und 1 Stunde abtropfen lassen. Auspressen und mit Joghurt, fein gehacktem Knoblauch und geraspelten Ingwer mischen. Abschmecken.

## **Gurkensalat koreanisch**

3 große Gurken  
reichlich Salz  
6 EL Weinessig  
1 EL Honig  
1 TL Cayennepfeffer  
2 Knoblauchzehen  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
3 EL Sesamkerne

Gewaschene Gurken längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Salzen, eine Stunde ziehen und abtropfen lassen, abspülen, mit Gewürzen mischen, mit fein gehackten Frühlingszwiebeln und gerösteten Sesamsamen garnieren.

## **Hackbällchen mit Kokos**

600 g Rinderhack  
100 Kokosflocken  
2 Eier

0,05 l Sojasoße  
0,05 l Sherry  
1 EL Garam Masala  
1 TL Chinagewürz  
2 TL Chilipulver  
2 EL gehackte Minze  
Noilly Prat  
Sherry

Aus allen Zutaten außer Noilly Prat und der zweiten Portion Sherry einen Teig mischen, kleine Bällchen formen, einige EL Wermut und Sherry erhitzen und Bällchen darin wie in Öl garen.

## **Hackfleisch mit Quark**

600 g Rinderhack  
1 Zwiebel  
60 g Pinienkerne  
1 Pfd. Quark  
3 EL gehackte Minze  
3 EL Apfelsinesaft  
3 EL Noilly Prat  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Paprika rosen

Zwiebel klein schneiden und in Saft und Wermut dünsten, Hack dazugeben und anbraten. Dann

Quark, Minze und in separater Pfanne trocken geröstete Pinienkernen dazugeben und vermischen. Sehr kräftig würzen (auf Wunsch zusätzlich Pepperoni nehmen). Zu Bulgur servieren.

## **Hähnchen gegrillt mit scharfen Gewürzen**

2 ½ Pfd. Hähnchenschenkel oder -teile  
1 TL Salz  
3 TL Szechuanpfeffer, grob gestoßen  
3 TL Sambal Oelek  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Sojasoße  
2 TL Honig  
2 EL Zitronensaft  
1 TL Sesamöl  
eventuell einige EL Hühnerbrühe

Knoblauch fein hacken und mit allen anderen Zutaten zu einer Marinade vermischen. Hähnchenteile damit einreiben, 2 Stunden zugedeckt marinieren lassen und grillen.

## **Hähnchen in würziger Marinade**

4 Hähnchenbrüste mit Haut und Knochen  
24 Salbeiblätter  
8 Sardellenfilets  
12 grüne Oliven ohne Stein  
8 Knoblauchzehen  
Saft von 2 Apfelsinen  
1 TL Grüner Pfeffer  
4 EL Nuoc Mam  
Salz

Alle Zutaten außer Nuoc Mam miteinander pürieren, Hautseite der Hähnchen damit einstreichen, etwas einziehen lassen. In feuerfeste Form setzen und bei 190° in den Backofen geben. ½ l Wasser und Nuoc Mam ins Püriergefäß füllen und nach und nach angießen. Soße nach Belieben mit angerührter Speisestärke binden.

## **Hähnchen mit Apfelsinen**

1 Hähnchen von nicht weniger als 2 ½ Pfd.  
5 Apfelsinen  
1 EL Kapern  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Rosinen  
1 TL Kurkuma  
½ TL Zimt  
eine Prise gemahlene Nelken  
0,1 l Portwein

0,1 l Hühnerbrühe  
Salz  
Pfeffer

Eine Apfelsine entsaften, die Hälfte des Saftes mit Zimt, Nelken, Salz und Pfeffer mischen und Hahn damit einreiben. 4 Apfelsinen filetieren, zusammen mit Knoblauch, Kapern, Rosinen und Kurkuma in das Tier füllen und verschließen. In restlichem Saft und 2 EL Portwein andünsten, Brühe angießen, zugedeckt ca. 1 Stunde garen. Öffnen, restlichen Port angießen und 5 min durchziehen lassen.

## **Hähnchen rot geschmort**

1 Hähnchen von nicht weniger als 2 ½ Pfd.  
400 g gekochte Kastanien  
½ Pfd. Bambussprossen  
20 getrocknete chinesische Pilze  
4 dicke Scheiben Ingwer  
4 Sternanis  
1 Zimtstange  
3 EL Sherry oder Reiswein  
Saft von ½ Apfelsine  
2 EL Hoisinsoße  
4 EL Sojasoße  
¼ l chinesische Brühe  
eventuell etwas Salz

Pilze in warmem Wasser  $\frac{1}{2}$  Std. einweichen, ausdrücken. Hähnchen mit Knochen in mundgerechte Stücke teilen, Bambus ebenfalls. Sherry und Saft erhitzen, Fleisch darin anschmoren, Bambus und Pilze ebenfalls. Anis aushülsen, zusammen mit Ingwer und Zimt dazugeben, dann die Sojasoßen, die Kastanien und die Brühe. Bei  $160^\circ$  45 min zugedeckt im Backofen garen. Nach der Hälfte der Garzeit einmal vorsichtig umrühren.

## **Hähnchenbrust in Austernsoße**

1 Pfd. Hähnchenbrust  
1 kleine Zwiebel  
Sellerieblätter  
2 EL Honig  
1 EL Austernsoße  
1 EL helle Sojasoße  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz  
 $\frac{1}{4}$  TL Fünf-Gewürze-Pulver  
2 fein gehackte Frühlingszwiebeln  
3 TL fein gehackter 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 Zutaten bestreut servieren

## **Hirschrisotto**

1 Pfd. Hirschkalb  
Saft von 2 Apfelsinen  
8 Salbeiblätter  
16 Minzblätter  
0,7 l Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
350 g Reis parboiled  
Parmesan

Fleisch in feine Scheibchen schneiden, Blätter in dünne Streifen. Fleisch mit Kräutern in Apfelsinensaft andünsten, Reis ebenfalls, salzen und pfeffern, Brühe zugeben und zugedeckt in 20 min bei kleinster Hitze garen. Auf Wunsch Parmesan dazu.

## **Hühnersuppe indonesisch**

1 Suppenhuhn

Grün von einem Staudensellerie  
4 Zwiebeln  
1 Fenchelknolle  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
2 Lorbeerblätter  
6 frische rote Pepperoni  
6 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer  
1 TL zerstoßene Krabben oder Sambal Oelek Trasi  
1 TL Kurkuma  
1 ½ TL gemahlener Koriander  
2 TL Kreuzkümmel  
Muskatblüte  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft  
100 g Nudeln  
4 hart gekochte Eier  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
2 Kartoffeln  
Öl

Eine Hühnerbrühe ziehen mit Selleriegrün, Fenchel, 2 Zwiebeln, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern. Huhn drin erkalten lassen, rausnehmen, Fleisch auslösen, Brühe entfetten (s. Rezept „Klare Brühe“). ½ Pfd. Fleisch und 1 l Brühe abmessen, Rest aufheben für andere Rezepte. 2 Chilis, 2 Knoblauch, Ingwer fein hacken. Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel in trockener Pfanne rösten, Trasi und Gehacktes dazu, mit etwas Brühe ablöschen und

durchschwitzen. Restliche Brühe dazu, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Mazis und Zitronensaft abschmecken. Fleisch drin erhitzen. Restliche Zutaten getrennt servieren, jede Person nimmt davon nach Belieben: Nudeln in Wasser kochen, Eier hacken, 2 Zwiebeln in Ringe und 4 Knoblauch in Scheibchen schneiden und getrennt kross anbraten, 4 Pepperoni und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Kartoffeln schälen, waschen, abtrocknen, mit dem Spargelschäler in dünne Scheibchen schneiden und die in Öl frittieren.

## **Kalbszunge mit Kürbiskernsauce**

1 Kalbszunge  
2 Zwiebeln  
100 g Kürbiskerne  
2 Knoblauchzehen  
2 TL rote Beeren  
Salz

Zunge mit geschälten Zwiebeln in kochendes Salzwasser geben, in etwa 90 min garen, in der Brühe erkalten lassen. Rausnehmen, Haut abziehen und Zunge in Scheiben schneiden. Kerne, Knoblauch und rosa Pfeffer in trockener Pfanne rösten,  $\frac{1}{4}$  l Kochbrühe angießen, alles pürieren und Zunge drin erhitzen.

## **Käsepastete**

1 Pfd. Weizenmehl  
1 Päckchen frische Hefe  
1 TL Salz  
½ TL Zucker  
1 Pfd. fettreduzierter Bergkäse  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Thymianblättchen

Hefeteig nur mit Wasser machen (siehe Rezept „Brot“), in ein rundes Backblech geben, Käse würfeln, Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden, mit Thymian zusammen auf dem Teig verteilen. 20 min bei Unterhitze backen (oder, falls nicht vorhanden, 30 min bei 180°), dann 5 min Grill einschalten.

## **Kastanien-Fenchel-Suppe**

¼ l Milch  
200 g gekochte Kastanien  
1 l Knochenbrühe  
600 g Fenchel  
¼ rote Pepperoni  
2 Scheibchen Ingwer  
100 g Bresaola  
Salz

Pfeffer

Kastanien in heißer Milch pürieren, Fenchel putzen, quer halbieren und streifig schneiden. Eine Brühe nur aus Rinderknochen machen (siehe Rezept „Klare Brühe“) und Fenchel drin gar kochen. Pepperoni und Ingwer nach Wunsch entfernen. Das Püree in die Suppe geben und abschmecken. Bresaola feinstreifig schneiden, Fenchelgrün zupfen und beides über die Suppe streuen.

## **Kastaniennocken auf Himbeeren**

200 g gekochte Kastanien  
¼ l Milch  
½ Vanillestange  
150 g Himbeeren  
2 Apfelsinen  
1 EL Honig

Kastanien mit Vanille und Honig in Milch erhitzen und 30 min ziehen lassen, Vanillestange aufschneiden, das Mark rauskratzen und zu den Kastanien geben, pürieren. Apfelsinen schälen und filetieren, Saft auffangen und mit den Himbeeren zu Kompott rühren. Auf 4 Tellern einen Himbeerspiegel angießen, vom Kastanienpüree mit zwei Löffeln Nocken

abstechen und darauf anrichten, mit Apfelsinenfilets umlegen.

## **Klare Brühe chinesisch**

1 Suppenhuhn  
1 Pfd. Suppenfleisch (vom Rind)  
1 Pfd. Rinderknochen  
750 g gepökeltes Schweinefleisch  
¼ Sellerieknolle oder das Grün von einem Staudensellerie  
3 Möhren  
2 Porreestangen oder die gewaschenen grünen Abgänge von 5 Porree  
1 Bd. Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
Sojasoße

Alle Zutaten (außer der Sojasoße) in kaltem Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen, regelmäßig abschäumen und mindestens 3 Stunden sanft köcheln – dabei niemals zudecken, die Brühe wird sonst trübe. Zutaten rausnehmen und das Fleisch für andere Gerichte beiseite stellen. Brühe durchsieben und eventuell entfetten (Das geht besonders einfach, wenn sie ganz kalt ist: Das Fett bildet dann eine feste Schicht oben drauf). Nach Bedarf würzen, Sojasoße ist immer erforderlich.

# **Krabbennudeln mit Meeresfrüchten, Hackbällchen und Gemüse**

300 g chinesische Krabbennudeln  
400 g Meeresfrüchte  
400 g mageres Hack  
8 Radieschen  
4 Frühlingszwiebeln  
4 Korianderpflanzen  
4 Zweige Minze  
200 g Champignons  
8 Pepperoni  
0,1 l Weißwein oder Sake  
1 TL Szechuanpfeffer  
Fischsoße Nuoc Mam  
Cayennepfeffer  
Pfeffer  
Salz

Nudeln in Salzwasser kochen. Aus Hack mit Cayenne, Salz und Pfeffer kleinste Bällchen formen. Diese mit den Meeresfrüchten in Wein oder Sake gar dünsten. In Scheiben geschnittene Pilze, Radieschen, Pepperoni dazu, würzen. Mit gehackten Kräutern und in 2 cm lange Abschnitte geschnittenen Frühlingszwiebeln zu den Nudeln geben, alles gut durchrühren.

## **Kräuterreis**

350 g weißer Reis  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Handvoll Borretsch  
1 Zweig Estragon  
1 Zweig Zitronenmelisse  
6 Salbeiblätter  
6 Minzblätter  
Saft von 1 Apfelsine  
Gemüsebrühe  
Pfeffer

Zwiebeln schälen und ganz lassen, Knoblauch und Kräuter (andere Mischung ist möglich, nur der Borretsch muss dominant bleiben) putzen und hacken, alles in Saft andünsten, Reis dazugeben, mit doppeltem Volumen Brühe auffüllen, pfeffern und zugedeckt garen.

## **Lammrücken mit Pilzen**

4 Lammrücken  
400 g Pfifferlinge oder Steinpilze  
8 Schalotten

2 EL frische Thymianblättchen  
4 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
0,04 l Calvados  
4 EL eingelegter grüner Pfeffer  
0,15 l Rotwein  
Salz  
Pfeffer

Lammrücken leicht salzen, in Olivenöl anbraten, Fett in eine andere Pfanne schütten, Calvados ans Fleisch gießen und flambieren. Fleisch rausnehmen, grünen Pfeffer rein, ebenso Rotwein, etwas reduzieren und Rücken einige min drin ziehen lassen. Währenddessen in der anderen Pfanne geputzte Pilze, geschälte Schalotten, in Scheibchen geschnittenen Knoblauch und Thymian braten, würzen und zum Servieren auf Teller legen, Rücken drauf und mit der Sauce übergießen.

## **Linsensalat auf Räucherlachs**

120 g Puylinsen  
2 Apfelsinen  
4 große Scheiben Räucherlachs  
einige Blätter Friseesalat  
4 Zweige Estragon  
4 Stiele Blattpetersilie  
8 Kirschtomaten

Salz  
Pfeffer  
1 TL Rapsöl

Linsen 20 min in Salzwasser kochen, abschütten und abschrecken. Apfelsinen mit Spargelschäler dünn schälen, Schale streifig schneiden. Früchte auspressen, salzen, pfeffern und Schalen dazugeben, eventuell 1 TL Rapsöl. Lachs auf Teller legen, Frisee drauf anrichten, Linsen darauf. Mit Marinade übergießen und gehackten Kräutern bestreuen. Mit je zwei halbierten Kirschtomaten garnieren.

## **Meeresfrüchte mit Kastanien**

400 g Meeresfrüchte  
0,1 l Fischesud  
200 g Lachsfilet  
100 g ganz kleine braune Champignons  
8 Scheibchen Ingwer  
2 EL grüner Pfeffer  
400 g gekochte Kastanien  
1 Handvoll Minzblätter  
16 Salbeiblätter  
250 g chinesische Krabbennudeln  
Salz

Ingwer feinstreifig schneiden, zusammen mit

Meeresfrüchten zugedeckt im Fischesud gar ziehen lassen; nach 10 min in Streifen geschnittenen Lachs und Pilze dazugeben, nach weiteren 5 min streifig geschnittene Kräuter, Kastanien, Salz und Pfeffer dazu. Gut durchziehen lassen. Mit separat in Salzwasser gekochten Nudeln gut vermischen.

## **Miesmuscheln**

2 Säckchen frische Muscheln

2 Zwiebeln

½ Sellerieknolle

0,2 l Milch

reichlich frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Salz

Roggen- oder Nussbrot (siehe Rezept „Brot“)

Muscheln unter fließendem Wasser waschen, Bärte rausziehen, alle offenen wegwerfen – sie könnten tot und damit giftig sein. Um übermäßige Verluste zu vermeiden, ist es sinnvoll, die Muscheln möglichst sofort nach dem Kauf nach Hause zu bringen und zu putzen, sie öffnen sich nämlich auch, wenn ihnen warm wird, was leicht passieren kann, wenn sie aus dem Eis des Fischladens raus sind. Milch mit gleicher Menge Wasser aufkochen, in Ringe geschnittene Zwiebeln, gewürfelten Sellerie, Salz und Pfeffer zugeben, aufkochen, Muscheln rein und kochen,

bis sie sich geöffnet haben. In Suppentellern mit etwas Kochsud servieren, Brot dazu.

## **Möhren-Zucchini-Auflauf**

2 Zucchini  
4 Möhren  
200 g fettreduzierter Bauernkäse  
½ Bd. Basilikum  
½ Bd. Blatt Petersilie  
½ Bd. Minze  
¼ l Milch  
3 Eier  
Salz  
Pfeffer  
Paprika rosens  
Muskat

Gemüse putzen, in dünne Scheiben schneiden, Zucchini in kochendem Salzwasser einmal aufkochen, gut abschrecken, Möhren 1 min im gleichen Wasser blanchieren. Gemüse schichtweise in Auflaufform füllen, jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Käse drauf verteilen, etwa die Hälfte des Käses obendrauf. Eier mit Milch, Muskat und Paprika verquirlen, gehackte Kräuter unterrühren und über den Auflauf gießen. Etwa 25 min bei 200° backen.

## **Nektarinen gefüllt**

2 Nektarinen  
4 Kiwis  
einige (am besten Wald-) Erdbeeren  
2 TL Honig  
2 Minzblättchen  
1 TL Mandellikör  
4 Spitzen von Minzstielen

Nektarinen halbieren und entkernen, Kiwis schälen, mit Honig und Minzblättchen pürieren. In vier Schälchen verteilen, Nektarinen draufsetzen. Mandellikör ins Püriergefäß zum Pürierrest geben, (eventuell geviertelte) Erdbeeren drin wälzen und in die Nektarinen füllen. Mit je einer Minzspitze garnieren.

## **Perlhuhn mit Kastanien**

1 Perlhuhn  
200 g gekochte Kastanien  
1 kleine Dose(240 g Abtropfgewicht) gekochte Artischockenherzen, geviertelt  
4 Salbeiblätter  
½ l Demiglace oder Wildfonds  
4 EL Madeira  
Salz

Pfeffer

Huhn innen würzen, mit Kastanien, Artischocken und streifig geschnittenem Salbei füllen, verschließen, auf Backplatte setzen, Fonds angießen und bei 190°ca 45 min backen. Rausnehmen, einige min ruhen lassen, währenddessen Fonds etwas reduzieren und mit Madeira einmal aufkochen.

## **Pfifferlinge mit Borretsch**

1 ½ Pfd. Pfifferlinge  
100 g Schalotten  
4 Knoblauchzehen  
2 Handvoll gehackter Borretsch  
1 EL gehackte Minze  
1 EL rosa Beeren  
Salz  
Pfeffer  
0,1 l Weißwein

Geputzte und eventuell geschnittene Pilze, ganze gepellte Schalotten und gehackten Knoblauch in Wein anschmoren, regelmäßig wenden. Wenn's anfängt, trocken zu werden, Kräuter zugeben und würzen.

## **Pilzpfanne**

½ Pfd. Austernpilze  
½ Pfd. braune Champignons  
¼ Pfd. Pfifferlinge  
¼ Pfd. Steinpilze  
½ Pfd. Schalotten  
8 mittelscharfe eingelegte Pepperoni  
16 Salbeiblätter  
1 EL Blätter vom Zitronenthymian  
1 EL rote Beeren  
Salz  
0,05 l Noilly Prat

Pilze putzen und schneiden, Salbei streifig schneiden, rosa Pfeffer zerstoßen, Schalotten schälen. Wermut erhitzen, Pilze, Schalotten und ganze Pepperoni drin anschmoren, Gewürze dazu und garen.

## **Pute mit Backpflaumen und Kastanien**

1 Babyputer von ca. 2,5 kg  
200 gekochte Kastanien  
250 g Backpflaumen  
0,08 l Weinbrand  
Schale von 1 Apfelsine

4 Scheiben fetter Speck  
Salz  
Pfeffer

Pflaumen in Weinbrand einlegen und ca. 2 Std. drin marinieren, gelegentlich umrühren. Truthahn innen salzen und pfeffern, mit Kastanien, Pflaumen und Apfelsinenschale füllen, verschließen, Speckscheiben auf der Brust festbinden und in eine mit etwas Wasser gefüllte feuerfeste Form setzen. Bei 200° für etwa 2 Stunden in den Ofen schieben, gelegentlich mit Wasser begießen. Garprobe machen (siehe Rezept „Ente mit Feigen“). Speckstreifen entfernen und das Tier mit Salzwasser bepinseln. Noch 10 min im Ofen lassen. Beim Öffnen Apfelsinenschale entfernen.

## **Reis mexikanisch**

350 g Reis  
400 g Tomaten  
4 mittelscharfe Chilis  
2 Knoblauchzehen  
1 ganze Zwiebel  
2 Korianderpflanzen  
½ Avocado  
1 Tasse gekochte Maiskörner  
Hühner- oder Gemüsebrühe

Saft von 1 Apfelsine  
Salz

Knoblauch und Tomaten in der Brühe pürieren, Saft erhitzen, Reis drin schmoren und mit der doppelten Menge an Brühe aufgießen, Zwiebel zufügen, salzen und ca. 20 min zugedeckt köcheln lassen. Maiskörner reingeben und bei kleinster Hitze weitergaren, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Mit grob gehacktem Korianderlaub, Chilis und Avocadoscheiben servieren.

## **Rinderzunge sauer**

1 gepökelte Rinderzunge  
2 Möhren  
¼ Sellerieknolle  
1 Porreestange  
½ Bd. Blattpetersilie  
2 Zwiebeln  
10 Nelken  
2 Lorbeerblätter  
1 EL Wachholderbeeren  
1 EL Pimentkörner  
0,05 l Weinessig  
1 EL Butter  
1 EL Mehl  
Salz  
Pfeffer

Reichlich Wasser aufkochen, 1 Zwiebel mit Nelken spicken und mit dem restlichen Gemüse reingeben, ebenfalls Lorbeer, Wachholder und Piment. Erneut aufkochen und Zunge rein. 3 Stunden kochen, rausnehmen und häuten, eventuell auch Fettanteile abschneiden. Butter in einem Topf schmelzen, unter Rühren Mehl reinschütten, gut durchschwitzen, mit Essig und Zungenbrühe aufgießen, würzen. Man kann die Butter- und Mehlmenge auch verringern, dann wird die Soße flüssiger. Zunge in Scheiben schneiden und ein paar Minuten in der Brühe ziehen lassen.

## **Rindfleischsuppe**

### **Grundrezept**

2 Pfd. Kochfleisch vom Rind (Brust, Rippe, Beinscheibe)

1 Pfd. Rinderknochen

2 Zwiebeln

1 Porreestange

2 Möhren

¼ Sellerieknolle

½ Bd. Petersilie

Salz

Pfeffer

Sojasoße

Alle Zutaten mit kaltem Wasser bedeckt zum kochen bringen, regelmäßig abschäumen und eine Brühe herstellen (siehe Rezept „Klare Brühe chinesisch“). Alle Zutaten rausnehmen und mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen.

## **Einlagen**

Da sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, die konkrete Entscheidung hängt immer davon ab, ob die Suppe als Vorspeise oder als Hauptgericht serviert werden soll. Hier einige Beispiele für Vorsuppen, die in allen Fällen mit der Zugabe des entfetteten Kochfleisches ergänzt und beliebig kombiniert werden können.

1 Stück Möhre  
1 Stück Sellerie  
fein raspeln und kurz mitgaren

50 g Suppennudeln  
1 Ei  
Nudeln in der Brühe garen, Ei verquirlen und über die Zinken einer Gabel, die rasch hin und her bewegt werden, in die kochende Suppe geben, stocken lassen.

¼ Pfund gefüllte Nudeln in der Brühe garen

4 Eier

jeweils ganz, ohne den Dotter zu zerstören, in eine Schöpfkelle schlagen und vorsichtig in die kochende Suppe legen, ca. 2 min garen, sodass der Dotter noch flüssig bleibt.

## **Rindfleischsuppe chinesisch**

1 Pfd. Rinderbraten  
4 Tomaten  
½ Pfd. Blattspinat  
4 Frühlingszwiebeln  
4 Scheiben Ingwer  
Salz  
Pfeffer  
Sojasoße  
Chinesische klare Brühe

Rindfleisch würfeln und mit dem Ingwer in der klaren Brühe ca. 2 Stunden kochen, abschmecken, geachtelte Tomaten, geputzten Spinat und in längere Abschnitte geteilte Frühlingszwiebeln zugeben und einmal aufkochen.

## **Risotto**

### **Grundrezept**

300 g Risottoreis

0,1 l Sherry oder Noilly Prat oder Apfelsinensaft  
4 Schalotten  
4 mittelscharfe (oder eine scharfe frische rote)  
Pepperoni  
0,6 l Gemüse-, Hühner- oder Fleischbrühe  
Salz  
Pfeffer  
4 EL geriebener Parmesan oder Sbrinz

Wermut erhitzen, Reis drin anschmoren, ganze, gepellte Schalotten, in Ringe geschnittene Pepperoni und etwa 0,1 l Brühe und Salz und Pfeffer zugeben, umrühren und, wenn's trocken wird, wiederum 0,1 l Brühe angießen. So fortfahren, bis die Brühe verbraucht ist. Die genaue Menge der Brühe ist nicht eindeutig, das wechselt mit der Reissorte; als Grundregel kann etwa das doppelte Volumen vom Reis gelten. Das Gericht wird auf diese Weise nicht ganz trocken, sondern bleibt ein wenig saftig. Die Hälfte des geriebenen Käses einrühren, den Rest getrennt dazu servieren.

### **Meeresfrüchte**

500 g Meeresfrüchte  
2 gehackte Knoblauchzehen  
4 Stängel gehackte Blattpetersilie  
Saft von 1 Apfelsine  
Knoblauch und Meeresfrüchte im Saft andünsten und mit der ersten Brühe zum Reis geben, mit dem Käse auch die Petersilien untermischen.

## **Steinpilze**

25 g getrocknete Steinpilze

4 Tomaten

Pilze in heißem Wasser ca. 30 min einweichen, abgießen, Einweichwasser mit der Brühe zusammen zum Garen benutzen. Pilze mit der ersten, gehackte Tomaten mit der letzten Brühe dazugeben.

## **Kastanien**

200 g gekochte Kastanien

4 getrocknete Tomaten

10 g getrocknete Morcheln

Tomaten in Streifen schneiden und mit dem Reis andünsten, eingeweichte Morcheln (s. Steinpilze) mit der ersten, Kastanien mit der letzten Brühe zugeben.

## **Spargel**

2 Pfd. Spargel

0,2 l Weißwein

Spargel schälen, Spitzen abschneiden und beiseite legen, Rest in Abschnitte teilen und diese in ca. 1/2 l Wasser sehr weich kochen, in der Brühe pürieren. Als erste Flüssigkeit den Wein zum Reis geben, dann die Spargelbrühe, damit auch gleichzeitig die Spitzen. Die können auch getrennt gekocht und erst zum Schluss untergehoben werden.

## **Romanasalat mit Nüssen und Kernen**

1 (- 2) Kopf Romanasalat  
2 EL Walnüsse  
2 EL Paranüsse  
2 EL Sonnenblumenkerne  
4 EL Weißweinessig  
1 TL Olivenöl  
1 Apfelsine  
Salz  
Pfeffer

Salat putzen und Blätter quer in a 3 cm breite Streifen schneiden. Nüsse grob hacken, mit Kernen zum Salat geben. Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und Salat damit anmachen. Apfelsine mit dem Küchenmesser so schälen, dass auch die weiße Haut weg ist. Quer in Scheiben schneiden und diese auf den Salat legen.

## **Rotbarsch gebacken**

4 Rotbarschfilets à 250 g  
je 1/3 rote, gelbe, grüne und orange Paprika  
4 Scheibchen Ingwer

2 Knoblauchzehen  
4 Pepperoni  
1 Möhre  
1 Stange Sellerie  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
0,1 l Sherry oder Reiswein  
0,05 l Sojasoße  
0,05 l chinesische Brühe (oder Gemüsebrühe)  
2 TL Szechuanpfeffer  
Salz  
1 TL Sesamöl

Fisch in eine feuerfeste Form legen. Gemüse putzen, Paprika, Ingwer, Knoblauch in Streifen, Pepperoni in Ringe, Möhren und Sellerie in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln in längere Abschnitte, die sich eventuell entfernen lassen. Alle Flüssigkeiten erhitzen, Gemüse 3 min drin dünsten, leicht salzen und über den Fisch geben, gestoßenen Szechuanpfeffer drauf und 15 min bei 200° backen. Mit Sesamöl parfümieren.

## **Rotzungenfilets**

8 Rotzungenfilets  
5 Apfelsinen  
0,1 l Weißwein  
4 mittelscharfe Pepperoni  
0,04 l Calvados oder Weinbrand

Salz  
Pfeffer

2 Apfelsinen mit dem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut ab ist, quer in gleichmäßige Scheiben schneiden. Restliche Apfelsinen auspressen. Apfelsinenscheiben in einer Pfanne anschmoren, rausnehmen und Fisch, Pepperoni, Wein und Saft reingeben, würzen und gar schmoren. Fisch rausnehmen und Sauce reduzieren. Fisch wieder rein, Apfelsinenscheiben oben drauf, gut erhitzen und mit Calvados flambieren.

## **Saftbraten**

2 Pfd. Rinderbraten  
1 Möhre  
1 Stück Sellerie  
2 Zwiebeln  
½ Porreestange  
½ Bd. Petersilie  
1 EL Olivenöl  
½ l Fleischbrühe oder Demiglace  
8 Scheiben Bresaola  
1 fettreduzierter Mozzarella  
Salz  
Pfeffer

Fleisch in Öl anbraten, Brühe und geputzte Gemüse dazu, würzen und zugedeckt 3 Stunden bei kleiner Hitze garen. Rausnehmen, auf Backplatte legen, Bresaola drauf, darüber den in Scheiben geschnittenen Käse, im Backofen bei starker Oberhitze überbacken oder grillen. Soße mit etwas Speisestärke binden und getrennt dazu reichen.

## **Salsa Verde**

400 g Grüne Tomaten  
4 mittelscharfe Chilis  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel (nach Wunsch)  
4 Korianderpflanzen  
Salz

Wenn man keine reifen Grünen Tomaten bekommen kann, kann man auch unreife rote nehmen. Da diese tödlich giftig sind, muss man sie gut durchkochen und kann sie dann wie die Grünen verwenden.

Alle Zutaten grob zerkleinern (Koriander nur das Laub) und miteinander pürieren. Als Beilage zu Bohnen, geschmorter Paprika, mexikanischem Reis, gedünstetem Fisch reichen.

## **Sauerkleepesto**

2 Handvoll Sauerkleeblätter (oder 1 Handvoll Sauerampfer)  
1 Handvoll Borretschblätter  
1 Handvoll Zitronenmelisse  
1 Zweig Minze  
30 g Kapern  
3 hart gekochte Eigelbe  
30 g Pinienkerne  
3 EL Weinessig  
1 EL Olivenöl  
0,1 l Apfelsinensaft  
2 Knoblauchzehen  
Salz  
Pfeffer

Eigelbe mit Essig und Öl pürieren, danach alle anderen Zutaten ebenfalls.

## **Sauerkleesalat mit Pilzen**

2 Handvoll Sauerkleeblätter  
2 getrocknete Tomaten  
100 g braune Champignons  
1 Knoblauchzehe  
1 TL rosa Beeren  
Salz

Saft von ½ Apfelsine

Tomaten feinstreifig schneiden, mit dem Sauerklee mischen. Pilze blättrig schneiden, Knoblauch fein hacken und zusammen im Saft dünsten, würzen und über die Mischung verteilen.

## **Schrimps mit Spargelspitzen**

400 g Shrimps  
1 ½ Pfd. Spargelspitzen  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Sherry oder Reiswein  
1 TL Sesamöl  
etwas gekörnte Hühnerbrühe  
2 EL Sojasoße  
1 EL schwarze Bohnen  
½ TL Speisestärke  
Salz

Aus Sojasoße, entsalzenen und grob mit der Gabel zerkneten schwarzen Bohnen (das sind Sojabohnen, die in Salz konserviert sind, einfach unter heißem Wasser durchspülen oder, wenn der Salzgeschmack völlig verschwinden soll, einige min in warmen Wasser einweichen und dann abspülen), der Stärke und 2 EL Sherry eine Marinade rühren und die Shrimps darin einlegen.

Spargel schälen und in Abschnitte teilen, nach Dicke sortieren. Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden, geschälten Knoblauch hacken. Spargelabschnitte in heißem Sherry kurz unter wenden braten – zuerst die dicksten, rausnehmen, dann immer dünnere, zuletzt die vordersten Spitzen, Knoblauch dazu geben und die weißen Teile der Zwiebeln, dann die Schrimps, immer wenden. 4 EL des Spargelkochwassers und die Hühnerbrühe dazu, vom Herd nehmen, (grüne Teile der) Frühlingszwiebeln drüberstreuen und Sesamöl drüber gießen.  
Zu Reis servieren, der im Spargelkochwasser gegart wurde.

## **Schweinefilet mit Kokos**

600 g Schweinefilet  
100 g Kokosraspeln  
8 Schalotten  
Saft von 1 Zitrone  
1 Handvoll Zitronenmelisse  
0,2 l Gemüsebrühe  
2 frische grüne Pepperoni  
1 EL Garam Masala  
1 TL Kurkuma  
½ TL Kreuzkümmel  
½ TL gemahlener Koriander  
1 Messerspitze Muskatblüte  
1 Messerspitze Nelken

Salz  
Pfeffer

Kokosraspel in wenig heißem Wasser einweichen, einige min ziehen lassen und durch ein Tuch kräftig ausdrücken. Gewürze in trockener Pfanne anrösten, Zitronensaft dazugeben und das in dünne Scheibchen geschnittene Fleisch darin anschmoren. In Ringe geschnittene Pepperoni, ganze geschälte Schalotten, gehackte Melisse, Kokosmilch und Brühe dazugeben und garen.

## **Schweinefilet mit Spargel**

750 g Schweinebraten  
2 Pfd. Grüner Spargel  
¼ l Steinpilzfonds  
1 EL Öl  
1 Bd. Kerbel  
Salz  
Pfeffer

Fleisch in kleine Würfel schneiden und in Öl kross anbraten. Fonds angießen und etwas reduzieren. Spargel in Abschnitte teilen, nach Dicke sortieren und nach und nach zum Fleisch geben – die dicksten Teile garen etwa 8, die Spitzen 4 min. Würzen und mit gehacktem Kerbel bestreuen.

# Seefischfilets mit Pilzgemüse

4 Goldbrassen- oder Rotbarschfilets  
600 g Austernpilze  
Saft von 2 Apfelsinen  
100 g Haselnüsse  
50 g Paranüsse  
2 EL Noilly Prat  
3 Korianderpflanzen  
50 g fettreduzierter Frischkäse  
1 Zwiebel  
4 Schalotten  
Abgänge von 4 Porreestangen  
2 EL Zitronensaft  
2 Lorbeerblätter  
Salz  
Pfeffer

Porree gründlich waschen, Zwiebel vierteln, beides in Zitronensaft mit Lorbeer andünsten, Fisch drauflegen, würzen, Wermut angießen und zugedeckt bei milder Hitze garen. Geputzte und geschnittene Pilze mit den ganzen, gepellten Schalotten in Apfelsinensaft andünsten, würzen, die Nüsse dazu und später den Frischkäse. Den Fisch in eine feuerfeste Form legen, das Pilzgemüse drauf und alles für 3 min in den 220° heißen Ofen schieben.

## **Seehechtcurry**

2 Pfd. Seehechkoteletts  
8 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 großes Stück Ingwer  
2 EL Minze oder Korianderlaub  
1 große Dose Tomaten  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Garam Masala  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Kurkuma  
1 TL Chilipulver  
Salz

Garam Masala, Kümmel und Gelbwurz in trockener Pfanne anrösten, mit Zitronensaft ablöschen, gehackten Knoblauch, Chilipulver und Salz dazu, dann die gut zerstoßenen Tomaten und Ingwer, Schalotten und Kräuter reingeben. Etwas durchkochen und den Fisch darin bedeckt sanft garziehen lassen.

## **Seeteufel mit Flusskrebse**

2 Pfd. Seeteufel am Stück  
0,04 l Trester  
1 EL Olivenöl

1 Möhre  
1 Bouquet Garni mit Salbei, Rosmarin, viel  
Thymian und Lorbeer  
100 g Flusskrebse  
5 EL Flusskrebssud  
50 g fettreduzierter Frischkäse  
Salz  
Pfeffer

Lotte in Olivenöl anbraten und mit Trester  
flambieren, würzen, Krebssud dazu und zugedeckt  
garen (ca. 25 min). Fisch rausnehmen, Gemüse  
entfernen, Frischkäse einrühren, Krebse und Lotte  
dazu, einmal aufkochen. Mit einigen zusätzlichen  
Thymianblättchen bestreut servieren.

## **Seeteufelsuppe**

400 g Seeteufel  
3 Kartoffeln  
4 Schalotten  
250 g Champignons  
2 Knoblauchzehen  
1 Fenchelknolle  
2 Tomaten  
1 Dose Artischockenherzen  
Schale von 1 Apfelsine  
½ Bd. Blattpetersilie  
1 Lorbeerblatt

Salz  
Pfeffer

Fisch, Kartoffeln, Pilze, Fenchel, Tomaten in mundgerechte Stücke teilen, Knoblauch und Petersilie hacken, Schalotten schälen, zusammen mit Apfelsinenschale und Lorbeer mit Wasser bedecken, würzen und ca. 15 min kochen. Dann geviertelte Artischockenherzen dazu und fertig garen.

## **Spargel mit Garnelen**

Je 2 Pfd. weißer und grüner Spargel  
24 Riesengarnelen  
4 Tomaten  
2 Zwiebeln  
2 Korianderpflanzen  
1 TL Szechuanpfeffer  
¼ l Weißwein  
Salz

Weißer Spargel schälen, ebenso wie grünen in Abschnitte teilen, Tomaten würfeln und abtropfen, Zwiebeln schälen, Korianderlaub hacken, Pfeffer zerstoßen. Alles zusammen in Wein garen, dabei etwas einkochen.

## **Spargel-Schinken-Gemüse mit Dinkelweizen**

350 g Dinkelweizen, gekocht  
1 Pfd. grüner Spargel  
2 Möhren  
1 Scheibe Knollensellerie  
¼ Pfd. Serranoschinken am Stück  
Weißes von 4 Frühlingszwiebeln  
1 EL Öl  
1 Dose Tomaten  
1 Bd. Basilikum  
Salz  
Pfeffer

Spargel putzen und in Abschnitte teilen. Möhre, Sellerie, Schinken in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln in je zwei Teile. Zuerst Schinken, dann die Gemüse anbraten, zerstoßene Tomaten dazu und garen, würzen, streifig geschnittenes Basilikum unterziehen und mit Dinkel servieren.

## **Spargelspitzen mit Knöpfle**

1 Pfd. Mehl  
7 Eier  
2 Pfd. Spargelspitzen

200 g Serranoschinken  
1 EL gehackter Rosmarin  
Salz  
Grüner Pfeffer

Mehl mit Eiern, wenig Salz und so viel Wasser verrühren, dass ein glatter, nicht zu flüssiger Nudelteig entsteht. Mit der Knöpflereibe in Salzwasser geben und garen. Spargel schälen und in Abschnitte teilen, in Salzwasser fast gar kochen, abtropfen. Schinken in feine Streifen schneiden, in einer Pfanne anrösten, Spargel dazu, ebenfalls zerstoßenen Pfeffer und Rosmarin, eventuell einige EL Spargelkochwasser zugeben. Knöpfe unterheben.

## **Spinat mit Bulgur**

2 Tassen Bulgur  
4 Tassen Fischsud  
2 Pfd. Blattspinat  
250 g magerer Feta  
8 mittelscharfe Pepperoni  
1 EL rosa Beeren  
Salz  
Saft von ½ Apfelsine

Bulgur in Saft andünsten, geputzten Spinat (die Menge kann weniger sein, wenn wenig Abgänge

vorhanden sind) dazu, ebenfalls Pepperoni, zerstoßener Pfeffer und Salz, Sud angießen und zugedeckt in 20 min trockenziehen lassen. Gewürfelten Käse unterheben.

## **Spinat mit Rosinen und Pinienkernen**

3 Pfd. Blattspinat  
2 Handvoll Borretschblätter  
2 EL Zitronensaft  
100 g Rosinen  
100 g Pinienkerne  
¼ l Demiglace  
Salz  
Pfeffer

Geputzten Spinat und Borretsch in Zitronensaft andünsten, Demiglace angießen, würzen und offen garen, sodass die Flüssigkeit etwas reduziert wird. Rosinen und Pinienkerne dazugeben und noch 3 min unter Rühren kochen.

## **Stubenküken in Senfkruste**

4 Stubenküken  
4 EL Estragonsenf

Semmelbrösel  
8 EL Noilly Prat  
Salz  
Pfeffer

Stubenküken halbieren, salzen, pfeffern und außen dick mit Senf einstreichen. Fest in Semmelbrösel drücken, sodass sie ganz bedeckt sind, mit der Innenseite auf ein Backblech legen und über jede Hälfte 1 EL Wermut gießen. Bei 180° eine Std. im Backofen garen.

## **Tagliatelle mit Fischrogen**

200 g geräucherter Fischrogen  
Saft von 2 Apfelsinen  
0,04 l Noilly Prat  
2 Knoblauchzehen  
2 Tomaten  
1 Bd. Schnittlauch  
600 g Tagliatelle  
Salz  
Pfeffer  
Paprika rosen  
Pecorino

Nudeln in Salzwasser garen. Knoblauch schälen und unzerkleinert 10 min in Saft schmoren, Wermut dazu. Haut des Rogens abziehen, streifig

schneiden, mit dem geschnittenen Schnittlauch mischen und separat zum Essen reichen. Restlichen Rogen in die Pfanne geben und darin gut zerkleinern, Tomaten würfeln, dazugeben, würzen, alles über die Nudeln geben. Geriebenen Pecorino dazu.

## **Tagliatelle mit Meeresfrüchten**

600 g schwarze Tagliatelle  
2 Dutzend Muscheln  
1 Möhre  
1 Zwiebel  
½ Bd. Petersilie  
1 Lorbeerblatt  
1 Pepperoni  
1 Knoblauchzehe  
0,2 l Weißwein  
125 g Sepien oder Calamare  
125 Flusskrebse  
4 Tomaten  
2 Korianderpflanzen  
Salz  
Pfeffer

Nudeln in Salzwasser kochen. Muscheln mit Möhre, Petersilie, Lorbeer und Zwiebel kochen, bis sie sich öffnen, Fonds absieben und auf 0,2 l reduzieren. Sepien längs vierteln, zusammen mit gehacktem Knoblauch und Pepperoni in etwas

Muschelfonds andünsten, restlichen Fonds und Wein dazu und offen 15 min kochen. Dabei sollte die Flüssigkeit auf die Hälfte eingekocht sein; ist das nicht der Fall, ohne Fisch entsprechend reduzieren und die Sepien dann wieder reingeben. Jetzt kommen auch die ausgelösten Muscheln und die Krebse dazu, würzen, gewürfelte und abgetropfte Tomaten rein, einmal aufkochen, Korianderlaub dazu und alles über die Nudeln geben. Zu dem Gericht gehört kein Käse.

## **Taubnesseltortilla**

Ca. 300 g Taubnesselblätter

2 Knoblauchzehen

1 frische rote Pepperoni

10 Eier

¼ TL Muskatblüte

Salz

Pfeffer

1 EL Öl

2 EL Schmalz

4 rote Zwiebeln

Blätter waschen und zusammen mit dem gehackten Knoblauch in einer Pfanne weich dünsten, rausnehmen und grob hacken. Eier verquirlen, würzen und mit den Nesseln mischen. Öl in die Pfanne geben, gut verteilen und Eimasse

reingießen. Zugedeckt auf kleinster Hitze stocken lassen. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in einer anderen Pfanne in Schmalz kross braten und separat zum Omelett reichen. Dieses mit Pepperoniringen und Taubnesselblüten garnieren.

## **Thunfisch mit Marsala**

800 g Thunfisch  
0,1 l Marsala  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
½ Bd. Blattpetersilie  
1 Lorbeerblatt  
0,1 l Fischfonds  
0,2 l Gemüsebrühe  
4 Sardellenfilets  
1 EL Kapern  
1 EL Zitronensaft  
Salz  
Grüner Pfeffer

Im erhitzten Wein die unzerkleinerten Knoblauchzehen, Zwiebel und Petersilie gut andünsten, Lorbeer, Brühe und Fonds dazu und kräftig durchkochen. Fisch mit Zitronensaft und Salz marinieren, in dem Sud garziehen lassen. Alles außer der Flüssigkeit aus der Pfanne nehmen, gehackte Sardellenfilets und Kapern

reingeben, auch grünen Pfeffer, auf ca. 0,1 l reduzieren, Fisch darin nochmals gut durchziehen lassen.

## **Tomaten à la provencale**

4 Tomaten

4 – 8 Knoblauchzehen (je nach Größe)

16 Salbeiblätter

ca. 0,06 l Noilly Prat

1 EL Olivenöl

ca. 2 EL Semmelbrösel

Cayennepfeffer

Pfeffer

Tomaten halbieren. Knoblauch und Salbei in Wermut und Öl pürieren, würzen und Brösel dazugeben, bis eine feste, aber noch streichfähige Masse entsteht. Die auf die Tomatenhälften streichen und diese 10 min im Backofen grillen oder bei 220° backen.

## **Tomatensalat mit Feta**

8 Tomaten

125 g magerer Feta

2 Korianderpflanzen

2 EL Essig  
2 Sardellenfilets  
Salz  
Pfeffer

Tomaten in Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten, Käse grob zerkrümeln und darüberstreuen, salzen und pfeffern. Sardellenfilets ganz fein schneiden, gründlich mit dem Essig mischen und über den Salat träufeln. Mit gehacktem Korianderlaub bestreuen.

## **Tomatensalat mit Hasenklee**

4 Tomaten  
2 Handvoll Sauerkleeblätter  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl

Tomaten in Scheiben schneiden und jeweils eine auf einem Teller anrichten, Pfeffer aus der Mühle drüber, ebenfalls Salz, kleinste Menge Olivenöl aus dem Zerstäuber. Mit Hasenklee abdecken.

## **Tomatensalat indisch**

1 Pfd. Tomaten  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
2 EL gehackte Minze  
2 EL Zitronensaft  
1 TL Honig  
Salz  
½ TL Chilipulver

Tomaten achteln, Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm lange Abschnitte schneiden, mit allen anderen Zutaten mischen.

## **Tortillas**

### **Grundrezept**

500 g Mehl  
0,2 – 0,25 l heißes Wasser

Mexikanische Tortillas müssten aus speziellem Maismehl hergestellt werden; da dies schwer erhältlich ist und handelsübliches Maismehl keinen Kleber besitzt, kann man höchstens 30 % Maismehl mit Weizenmehl mischen und damit arbeiten.

Mehl mit Wasser verrühren, sodass ein fester, elastischer Teig entsteht. Diesen eine halbe Stunde zugedeckt ruhen lassen, zu einer Rolle formen, in ca. 20 Teile schneiden und auf

bemehlter Arbeitsfläche zu runden Fladen ausrollen. In fettfreier Pfanne von beiden Seiten backen. Es empfiehlt sich, sowohl bei der Vorbereitung der Fladen wie beim Backen die jeweils fertiggestellten in eine Schüssel zu legen und diese mit einem feuchten Tuch abzudecken, damit die Tortillas nicht austrocknen. Die noch nicht gebackenen sollten dann durch Butterbrotpapier getrennt werden, damit sie nicht aneinanderkleben.

### **Mandarinpfannkuchen**

1 EL Sesamöl

Teig aus reinem Weizenmehl machen, aber etwa doppelte Anzahl von Stücken schneiden. Diese zu kleinen runden Fladen von ca. 7 cm Durchmesser formen, jeden zweiten mit wenig Sesamöl bestreichen und den anderen drauflegen. Jetzt zu Pfannengröße ausrollen, fettfrei backen und die beiden Teile voneinander lösen.

### **Brot nach Nomadenart**

2 EL Oliven

Mit reinem Weizenmehl arbeiten, aber nur ca. 10 Stücke schneiden. Auf Pfannengröße ausrollen, mit Olivenöl bestreichen, von zwei Seiten so zusammenklappen, dass ein Viereck entsteht. Dieses auf Pfannengröße ausrollen und fettfrei backen. Das Brot formt eine Tasche, die an einer Seite geöffnet und beliebig gefüllt werden kann.

## **Weihnachtssalat**

1 Romanasalat  
1 Banane in Scheiben  
2 Apfelsinen filetiert  
1 Apfel in Scheibchen  
4 Scheiben Ananas  
2 Rote Beten  
200 g Rettich in dünnen Scheiben  
100 g Preiselbeeren  
50 g Walnüsse  
50 g Pinienkerne  
Honig  
Essig

Rote Beten ganz mit Wasser bedeckt ca. 75 min kochen, im Kochwasser erkalten lassen, rausnehmen und Haut abstreifen, in Scheiben schneiden. Salatblätter in breite Abschnitte teilen, eine flache Schale damit auslegen. Gemüse und Obst schön darauf anrichten. Die Ananas kommen obendrauf, mit Preiselbeeren füllen. Eine Marinade aus je 1/3 Essig, Rote-Bete- und Ananassaft mit Honig rühren, drübergießen, Nüsse draufstreuen.

## **Wolfsbarsch mit Koriander und Ingwer**

4 Wolfsbarsche  
Saft von 1 Apfelsine  
2 EL Sojasoße  
1 großes Stück Ingwer  
2 TL Szechuanpfeffer  
1 TL Honig  
4 Korianderpflanzen  
1 scharfe rote Pepperoni  
0,2 l Weißwein

Fische filetieren, Köpfe und Gräten in Wein köcheln, restliches Fleisch ablösen und aufheben. Filets über Weindampf garen, dabei den Wein auf ca. 0,05 l reduzieren. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, in Wein, Saft und Sojasoße mit Honig durchkochen und mit dem abgelösten Fischfleisch pürieren. Über die Filets gießen, mit Korianderlaub und Pepperoniringen garnieren.

## **Wolfsbarsch in Salzkruste**

4 Wolfsbarsche  
16 Venusmuscheln, gegart  
16 Miesmuscheln, gegart  
16 Scampi, gegart  
4 Zweige Thymian  
Pfeffer  
100 g Mehl  
reichlich Meersalz

4 EL Zitronensaft  
½ Bd. Blattpetersilie  
1 EL Öl

Fische innen salzen und pfeffern, mit je 4 Meeresfrüchten und einem Thymianzweig füllen. Mehl mit etwas Wasser zu einem geschmeidigen Teig verrühren, Salz (2 kg oder mehr) untermengen, eine Form damit austreichen, Fische drauflegen und mit dem Teig verschließen. Bei 180° ca. 40 min garen. Petersilie hacken und mit Zitrone, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Sauce rühren; diese zum Fisch servieren. Salzkruste erst bei Tisch entfernen.

## **Zander mit Ananas**

4 Zanderfilets  
6 Scheibchen Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
1 kleine Dose Ananas in Stücken  
8 EL Sojasauce  
1 EL Sesamöl  
1 TL Tomatenmark  
1 TL Essig  
8 EL Ananassaft  
1 EL Sherry

Ananassaft wenig erhitzen, Fisch mit der

Hautseite nach unten reinlegen, Hitze niedrig, zugedeckt 2 -3 min garen, Sojasauce zufügen und zugedeckt 10 min weiter garen. Fisch rausnehmen, Hitze erhöhen, Ingwer und Knoblauch fein hacken und ganz kurz braten, Mark mit Essig aufrühren und reingeben, aufkochen, Ananas dazu, dann Sesamöl und Sherry. Sofort über den Fisch geben.

## **Zander überbacken**

4 Zanderfilets  
100 g Muscheln, gegart  
200 g braune Champignons  
0,2 l Muschelsud  
0,2 l Weißwein  
0,2 l frisch gepressten Apfelsinensaft  
4 Ringe von einer frischen roten Pepperoni  
½ Bd. Blattpetersilie  
Salz  
Pfeffer  
4 EL Parmesan

Flüssigkeiten zusammen auf 2/3 reduzieren, Fisch darin kurz anziehen lassen, aufs Backblech setzen. Pilze vierteln, größere achteln und im Sud kräftig durchkochen, dabei auf die Hälfte reduzieren. Muscheln, gehackte Petersilie, Pepperoni, Salz, Pfeffer dazu, einmal durchkochen und über den Fisch geben. Mit Parmesan

bestreuen und 2 – 3 min unter den Grill oder bei 200° 10 min in den Backofen schieben.

## **Zucchini mit Amarettifüllung**

4 Zucchini  
ca. 30 g Amaretti  
50 g Parmesan  
1 Ei  
Butter  
Muskat  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Noilly Prat

Zucchini putzen und in Salzwasser knapp gar kochen, längs halbieren und aushöhlen; mit Salz bestreuen und umgekehrt etwas abtropfen lassen. Währenddessen das gehackte Fruchtfleisch mit den zerkrümelten Amaretti und den restlichen Zutaten mischen. Zucchinihälften damit füllen, mit Wermut beträufeln und in feuerfester Form 3 min bei 250°, dann 20 min bei 200° backen.

## **Zunge mit Grüner Soße**

1 frische Rinderzunge  
2 Möhren

¼ Sellerieknolle  
1 Porree (oder Abgänge von 4)  
1 Bd. Blatt Petersilie  
2 Lorbeerblätter  
1 EL Pfefferkörner  
½ EL Wachholderbeeren  
1 Bd. Basilikum  
3 Sardellenfilets  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Estragonsenf  
2 EL Kapern  
2 EL Zitronensaft  
Saft von 1/5 Apfelsine  
Salz  
Pfeffer

Zunge mit Möhre, Sellerie, Lauch, Pfefferkörnern, Lorbeer, Wachholder und der Hälfte der Petersilie in kochendes Salzwasser geben und 3 Std. zugedeckt kochen. Kräuter, Sardellen, Knoblauch, Kapern sehr fein hacken und mit den restlichen Zutaten zu einer Sauce verrühren (oder alles zusammen pürieren). Zunge rausnehmen, häuten, entfetten, in Scheiben schneiden und mit der Salsa Verde servieren.



