

D+L Firmengruppe

Kulinarische Weltreise

A close-up photograph of several white asparagus spears arranged on a white, rectangular tray. A thick, red, braided rope is draped across the asparagus, adding a nautical or travel-themed element to the composition. The background is a plain, light gray.



Kulinarische Weltreise

Die Entdeckung eines neuen Gerichts
macht die Menschen glücklicher als ein neuer Stern.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen
viele Sternstunden mit den nachfolgenden Gerichten.

D+L Firmengruppe

Deutschland

Spargelsuppe mit Lachsbällchen	8
Bärlauchsuppe	10
Spargel in Alufolie mit Orangen-Limetten-Hollandaise	12
Schwäbische Maultaschen	14
Käsespätzle mit Zwiebel-Birnen-Schmelz	16
Königsberger Klopse mit Zitronensabayon	18
Sauerkraut mit Kassler	20
Rinderfilet mit Pfifferlingen	22
Rinderrouladen	24
Gans mit Sauce	26
Forelle „Müllerin“	28
Scholle Finkenwerder Art mit Petersilienkartoffeln	30
Badischer Flammkuchen	32
Schwarzwälder Kirschtorte	34
Rhabarberkuchen	36

Schweiz

Raclette	40
Zürcher Geschnetzeltes	42
Cordon bleu Spezial	44
Rösti nach Försterinnen Art	46
Fondue Soufflé	48
Schweizer Rübli torte	50

Italien	Bruschetta	54
	Melone mit Parmaschinken	56
	Minestrone	58
	Pesto	60
	Bavette mit Bärlauchpesto	62
	Tagliatelle Gorgonzola	64
	Gnocchi-Pfanne mediterran	66
	Sugo finto	68
	Pasta mit Shrimps	70
	Miesmuscheln in Tomatensauce auf italienische Art	72
	Spaghetti Quattro Formaggi	74
	Saltimbocca alla romana	76
	Cannelloni con spinaci	78
	Tagliata di manzo	80
	Pizza capricciosa	82
	Panna cotta	84
	Tiramisù	86
Japan	Misoshiru	90
	Soja-Früchte-Sauce	92
	Nori	94
	Maki- und Nigiri-Sushi	96
	Japanische kalte Buchweizennudeln mit Dip	98
	Tempura-Garnelen	100
	Yakitori	102
	Yakisoba	104
	Sukiyaki	106
	Okonomiyaki	108
	Gyōza-Teigblätter	110

Deutschland

Essen

und Trinken hält Leib und Seele zusammen.



Spargelsuppe mit Lachsbällchen

Zutaten

1 kg grüner Spargel
1 l Gemüsefond
250 g Crème fraîche
250 ml Sahne
8 Zweige Dill
1 TL Zucker
2 Zweige Dill zur Dekoration
Salz
Pfeffer

Für die Fischbällchen:

200 g Lachs
2 Eier
80 g Paniermehl
Kerbel
Salz
frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zubereitung des Spargels: Den Spargel waschen, die harten Stellen mit dem Messer entfernen, dann in kleine Stücke schneiden und mit dem Zucker und dem Gemüsefond zum Kochen bringen. Den Dill fein schneiden und in den Fond geben. Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Spargelspitzen aufbewahren, Spargelstangen und Dill im Topf mit dem Pürierstab pürieren, durch ein Haarsieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche und die Hälfte der Sahne zugeben und aufkochen lassen. Den Rest der Sahne aufschlagen.

Zubereitung der Fischbällchen: Fischfilet zweimal durch den Fleischwolf geben, dann mit Eiern, Kerbel, Salz und Pfeffer sowie Paniermehl vermengen. Mit feuchten Händen zu Klößchen formen und in separatem Wasser kochen, bis sie nach oben steigen.

Zum Anrichten die Lachsbällchen in einen tiefen Teller geben und die Suppe darüber gießen. Die Spargelspitzen oben auflegen. Mit einem Klecks Schlagsahne, den übrig gebliebenen Dillstängeln und frischem Pfeffer servieren.



Bärlauchsuppe

Zutaten

40 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
150 g Kartoffeln
20 g Butter
400 ml Gemüsefond
125 ml Schlagsahne
Salz
Pfeffer
Muskat
50 g Bärlauch
1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Butter erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Kartoffeln darin andünsten. Gemüsefond und Sahne dazugießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Suppe 20 Minuten leise kochen lassen. Bärlauch waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Suppe mit 3/4 des Bärlauchs in einem Mixer fein pürieren, mit Zitronensaft abschmecken. Suppe in Tellern anrichten, mit den restlichen Bärlauchstreifen garnieren.



Spargel in Alufolie mit Orangen-Limetten-Hollandaise

Zutaten

1 kg Spargel
4 TL Salz
2 TL Zucker
4 TL Butter

Für die Hollandaise:

4 EL Wasser
2 EL Eigelbe
4 EL Orangensaft
1 EL Limettensaft
100 g flüssige Butter
Salz
Cayennepfeffer

Zubereitung

Spargel schälen, in vier Portionen teilen und auf vier Alufolien legen. Salzen, zuckern und mit je einem TL Butter zu einem Päckchen verschließen.

Bei 180 Grad ca. 30 Minuten im Backofen backen. Währenddessen das Wasser mit den Eigelben, dem Orangensaft und dem Limettensaft verrühren, auf den Herd stellen und zügig die flüssige Butter unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Päckchen öffnen, den Spargel auf einem heißen Teller mit der Sauce anrichten.



Schwäbische Maultaschen

Zutaten

300 g Zwiebeln
2 EL Butter
1 EL Öl
Salz
Pfeffer
Muskat
8 Schwäbische Maultaschen
(à 50 g, aus dem Frischepack)
60 g geraspelter Emmentaler
2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Zwiebeln pellen, halbieren und in Ringe schneiden. In zerlassener Butter und Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schwäbische Maultaschen nach Packungsanweisung kochen.

Die Hälfte der Zwiebeln in 2 Förmchen (à ca. 15 x 15 cm) geben, Maultaschen und übrige Zwiebeln darüber verteilen. Mit Emmentaler bestreuen.
Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von oben 10 Minuten überbacken.
Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.



Käsespätzle mit Zwiebel-Birnen-Schmelz

Zutaten

1/2 Bund glatte Petersilie
4 Eier, Klasse M
400 g Mehl
Salz
je 1 EL gehackter Thymian und Salbei
2 EL Öl
200 g Bergkäse, gerieben
30 g Mandelkerne mit Haut
200 g Zwiebeln
2 Birnen
50 g Butter
Pfeffer

Zubereitung

Petersilienblätter abzupfen und hacken, mit den Eiern so fein wie möglich pürieren. Mehl mit der Eiermischung, 1/2 TL Salz und 100–150 ml Wasser in eine Schüssel geben, mit einem Holzlöffel glatt rühren. Thymian und Salbei dazugeben. Teig mit dem Löffel oder der Hand anschließend kräftig durchschlagen, bis er Blasen wirft.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spätzleteig mit dem Spätzlehobel oder einer Spätzlepresse portionsweise in das Wasser tropfen lassen. Obenschwimmende Spätzle sofort mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einer Schüssel mit etwas Käse schichten. So verfahren, bis Teig und Käse verarbeitet sind. Im 140 Grad warmen Backofen warm halten.

Für die Schmelze Mandeln grob hacken. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Birnen vierteln, entkernen und würfeln. Butter in einem Topf aufschäumen, Zwiebeln darin unter stetigem Rühren hellbraun andünsten. Mandeln und Birnen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, weitere 4 Minuten braten. Dazu passt gemischter Blattsalat.



Königsberger Klopse mit Zitronensabayon

Zutaten

Klopse:

120 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
30 g Sardellen
1/2 Bund glatte Petersilie
20 g Butterschmalz
700 g Kalbshackfleisch
1 Ei
2 Eigelb
40 g Kartoffelpüreepulver
50 ml Schlagsahne
Salz
Muskatnuss
schwarzer Pfeffer
40 g Butter
10 g Mehl
30 ml Weißweinessig
600 ml Kalbsfond

Zitronensabayon:

6 Eigelbe
1 Zitrone
Salz
40 g Kapern

Zubereitung

Die Schalotten und die Knoblauchzehen pellen und fein würfeln. Sardellen trocken tupfen und fein hacken. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin goldbraun andünsten.

Das Hackfleisch mit 15 g Sardellen, Schalotten, Knoblauch, Ei, Eigelb, Kartoffelpüreepulver, Sahne, Salz, Muskat, Pfeffer und 2/3 der Petersilie verrühren.

Die gesalzene Butter in einem Topf erhitzen und die restlichen Sardellen darin anschwitzen. Das Mehl darüberstäuben und kurz mit anschwitzen. Mit Essig ablöschen, mit Kalbsfond auffüllen und aufkochen lassen.

Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen 12 gleich große Kugeln formen und in den Fond geben. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen.

Für die Zitronensabayon das Eigelb mit 100 ml Kochfond und dem Zitronensaft verrühren. Über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die Zitronenschale, Salz, Kapern und die restliche gehackte Petersilie dazugeben. Die Klopse mit der Sabayon servieren.



Sauerkraut mit Kassler

Zutaten

1 Dose mildes Sauerkraut
1 Stück Zwiebel
4 Stück Wacholderbeeren
500 g Kassler Lachsfleisch
2 Stück Mettenden
1 kleine Kartoffel

Zubereitung

Das Sauerkraut in einen Topf geben und die klein geschnittene Zwiebel sowie die Wacholderbeeren dazugeben. Die Mettenden mit hineingeben und alles langsam kochen.

Eine kleine Kartoffel hineinreiben, damit das Gericht sämig wird und einen guten Geschmack bekommt.

Das Kassler in Scheiben schneiden und zum Schluss einfach oben drauflegen. So muss es nicht separat gekocht/erwärmt werden.



Rinderfilet mit Pfifferlingen

Zutaten

2 Stück Rinderfilet (à 200 g)
2–3 Zweige Thymian,
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL mittelscharfer Senf, gestrichen
1 TL grobkörniger Senf, gestrichen
1 EL Olivenöl zum Anbraten
300 g Pfifferlinge
100 g Lauch
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
4–6 Stängel glatte Petersilie
1 Prise gemahlener Kümmel
Küchengarn zum Binden

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und evtl. von Sehnen befreien. Rinderfilet mit der breiten Oberfläche auf ein Küchenbrett legen, etwas flach drücken und mit Küchengarn so binden, dass das Fleisch beim Braten in Form bleibt.

Thymian waschen und trocken schütteln. Die Filetstücke mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit je 1/2 TL der beiden Senfsorten ringsherum bestreichen. Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 1 Minute braten, wenden und 2 Minuten weiterbraten. Dabei die Filetstücke auch in der Pfanne aufstellen. Das Fleisch auf ein Ofengitter legen (Mitte) und ein Backblech als Tropfschutz darunter schieben. Mit 1–2 Thymianzweigen belegen und in 40 Minuten rosa garen.

Inzwischen die Pfifferlinge putzen, evtl. kurz kalt abbrausen und in ein Sieb geben. Zusätzlich auf einem Küchenpapier abtropfen lassen: Die Pfifferlinge sollten vor dem Braten trocken sein. Größere Exemplare halbieren oder vierteln. Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gründlich – auch zwischen den

Schichten – waschen und schräg in 1 cm dicke Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und in grobe Scheiben schneiden.

Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Pfifferlinge und Knoblauch hineingeben und 1 Minute bei starker Hitze anbraten. Gleich mit einer Prise Meersalz würzen. Lauch dazugeben, gut durchrühren und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten. Dabei die Pfanne mehrmals schwenken. Nach etwa 10 Minuten ist die Flüssigkeit eingekocht, die Pfifferlinge sind geröstet und der Lauch ist weich.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob schneiden. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und mit Petersilie verfeinern.

Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen, Küchengarn entfernen und in Scheiben schneiden. Gemüse mit dem Filet auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem übrigen Thymian garnieren. Die Schnittflächen noch mit etwas Meersalz und frisch gemahlenem groben Pfeffer bestreuen und servieren.



Rinderrouladen

Zutaten

500 g Zwiebeln
20 g Butter
20 g Haselnüsse, gemahlen
80 g Möhren
80 g Staudensellerie
4 Scheiben Rinderrouladen, à ca. 180 g
Salz
Pfeffer
4 TL mittelscharfer Senf
8 Scheiben durchwachsener Speck
200 g Zwiebeln
120 g Möhren
140 g Staudensellerie
6 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
300 ml Rotwein
200 ml Rinderfond
8 Stiele Thymian
2 Lorbeerblätter
2 EL Speisestärke

Zubereitung

Für die Füllung 500 g Zwiebeln fein würfeln und mit der Butter 8–10 Minuten in einem Topf bei mittlerer Hitze dünsten, dann abkühlen lassen. Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten, abkühlen lassen. Haselnüsse mit den Zwiebeln mischen. Möhren putzen, schälen und in dünne ca. 3 cm lange Stifte schneiden. Sellerie putzen, schälen und ebenfalls in dünne ca. 3 cm lange Stifte schneiden.

Rouladenscheiben leicht salzen und pfeffern. Rouladen mit je 1 TL Senf bestreichen und mit je 2 Speckscheiben belegen. 1/4 der Zwiebel-Haselnuss-Mischung gleichmäßig darüber streichen. Möhren und Selleriestifte auf den unteren Teil der Scheiben legen. Die Fleischränder längs etwas über die Füllung klappen, von unten die Fleischscheiben fest zu Rouladen aufrollen und zusammenbinden oder feststecken (siehe Tipp).

Für die Sauce die Zwiebeln fein schneiden. Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Sellerie putzen und fein würfeln. 3–4 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Rouladen darin bei nicht zu starker Hitze 2–3 Minuten rundum anbraten, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Rouladen herausnehmen.

Restliches Öl in den Bräter geben, Zwiebeln, Möhren und Sellerie darin 8–10 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und 30 Sekunden rösten. Mit Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Rouladen wieder zugeben, mit Fond und 250 ml Wasser auffüllen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 160 Grad ca. 2 Stunden schmoren (Gas 1–2, Umluft 150 Grad), dabei die Rouladen gelegentlich wenden. 20 Minuten vor Ende der Garzeit Thymian und Lorbeerblätter zugeben.

Rouladen aus dem Fond nehmen, einzeln in Alufolie einwickeln und im Ofen bei 80 Grad warm halten. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf streichen und auf ca. 200 ml einkochen lassen. Sauce mit der in wenig Wasser angerührten Speisestärke binden und 2–3 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen. Rouladen mit etwas Sauce auf vorgewärmten Tellern servieren. Restliche Sauce separat servieren. Dazu passen Kartoffelknödel.

Tipp: Traditionell werden Rouladen mit Küchengarn umwickelt. Doch wenn die Rolle nicht zu dick ist, können Sie sie auch mit Zahnstochern oder kurzen Metallspießen an den Seiten fixieren.



Gans mit Sauce

Zutaten

1 frische Gans
400 g Schmor Gemüse
1 kg Gänseklein
2 EL Öl
2 TL Tomatenmark
200 ml Rotwein
2 Lorbeerblätter
1 EL schwarze Pfefferkörner
3 Wacholderbeeren
2 Orangen
2 Äpfel
3 Zwiebeln
3 Zweige Thymian
3 Zweige Salbei
1/2 Bund Beifuß
Salz
2 EL Speisestärke

Zubereitung

Am Vortag für die Sauce von der Gans die unteren Flügelknochen und den Hals abschneiden. Falls vorhanden, Herz und Magen grob schneiden. Gans abgedeckt kalt stellen. Schmor Gemüse putzen und grob schneiden.

Gänseklein, Flügelknochen, Hals, Innereien mit Öl in einer Saftpfanne mischen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene in 40 Minuten braun rösten. Das Schmor Gemüse nach 30 Minuten zugeben und mit rösten.

Alles aus der Saftpfanne in einen großen Topf umfüllen und stark erhitzen. Tomatenmark einrühren. Mit 200 ml Rotwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit 3 l kaltem Wasser auffüllen. Gewürze zugeben und alles aufkochen lassen.

Gänsefond bei kleiner Hitze 3 Stunden eher sieden als kochen lassen. Den Fond (ca. 1,3 l) durch ein sehr feines Sieb in einen anderen Topf gießen, entfetten und auf 500 ml einkochen lassen. Fond über Nacht abkühlen lassen.

Orangen, Äpfel, Zwiebeln schälen. Thymian, Salbei, Beifuß grob schneiden. Alles mischen, die Gans damit füllen.

Keulen locker zusammenbinden. Gans von außen mit Salz einreiben.

Backofen auf 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Gans mit der Brustseite nach unten in eine Saftpfanne legen. 200 ml Wasser angießen. Auf der ersten Schiene von unten im Ofen 45 Minuten garen. Gans wenden und in 3 Stunden zu Ende garen. Dabei die Gans immer wieder mit insgesamt 600 ml leicht gesalzenem Wasser begießen. Nach der Hälfte der Garzeit den entstandenen Fond und das ausgetretene Fett aus der Fettpfanne abgießen und auffangen, sonst kann die Saftpfanne überlaufen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Ofentemperatur auf 220 Grad erhöhen.

Wenn die Gans gar ist, aus dem Ofen nehmen. Restlichen Fond und Fett wieder abgießen. Gans im 140 Grad heißen Ofen warm halten. Fond und Fett von der Saftpfanne durch ein Fettkännchen trennen. Fond (ca. 200 ml) mit dem vorbereiteten Gänsefond aufkochen und mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden. Wer mag, gibt noch 100 ml aufgefangenes Gänsefett zur Sauce.

Gans tranchieren und mit der Sauce, Knödeln, Rotkohl und Apfelmus servieren.



Forelle „Müllerin“

Zutaten

4 frische Forellen
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
5 EL Öl
3 EL Mehl
1 EL Butter
Dill

Zubereitung

Für die Zubereitung der Forelle „Müllerin“ die Forellen waschen und gut abtrocknen. In einer kleinen Schüssel Öl mit Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft verrühren. Die Forellen damit gründlich einpinseln, auch auf der Innenseite. Etwas Mehl auf einen Teller geben.

Die Forellen kurz vor dem Braten auf beiden Seiten in Mehl wenden, dabei das überschüssige Mehl abschütteln. In zwei Pfannen reichlich Öl mit Butter gemischt aufwallen lassen. Die Forellen hineinlegen und auf einer Seite anbraten lassen. Dabei darauf achten, dass die Hitze nicht zu stark ist.

Umdrehen und bei mäßiger Hitze fertig braten lassen. Je nach Größe der Forelle insgesamt 6–8 Minuten.

Dill waschen und kleinschneiden. Die Forellen sollten jetzt eine goldene Farbe und eine leichte Kruste haben. Aus der Pfanne holen und auf vorgewärmte Teller legen. Mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln, den geschnittenen Dill darüber geben. In einer weiteren Pfanne etwas Butter rasch goldbraun aufschäumen und über die Forellen und den Dill träufeln. Sofort servieren.

Als klassische Beilage zur Forelle „Müllerin“ werden Kartoffeln, ein Gurken-Tomaten-Salat mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einem Hauch Knoblauch im Dressing gereicht. Ein trockener Weißwein passt zur Forelle „Müllerin“ am besten.



Scholle Finkenwerder Art

Zutaten

4 Stück Scholle
4 EL Mehl
2 Zitronen
4 Spritzer Weißwein
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL Sonnenblumenöl
2 EL Butter
120 g Bauchspeck
800 g Kartoffeln
1 Bund Petersilie
1 TL Salz
1 Kopfsalat
3 EL Weißwein
1 EL Zitronensaft
1 EL Salatöl
1 Prise Zucker
1 Prise Salz

Zubereitung

Zunächst die Kartoffeln aufsetzen. Sind sie gar, bevor alle Fische gebraten sind, bleiben sie unter dem Federbett mehrere Stunden warm.

Speck in kleine Würfel schneiden und knusprig auslassen. Pfanne beiseite stellen.

Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Kopfsalat kurz und gründlich waschen. In der Salatschleuder trocknen. Blätter etwas klein zupfen.

Mit den Schollen nach dem bekannten Prinzip „Säubern, Säuern, Salzen“ verfahren. Dann die Schollen in Mehl wenden und in reichlich Öl braten.

Die Schollen nacheinander in einer Pfanne braten. Wenn die Schollen gewendet wurden und auf beiden Seiten goldbraun gebraten sind, ist es möglich, dass die Fische an der Mittelgräte noch nicht gar sind.

Die Schollen im Ofen zu Ende garen:
Den Ofen auf 180 Grad vorheizen, einen Teil der ausgelassenen Speckwürfel und einige Butterflöckchen auf den Schollen verteilen und auf einem Backblech in den Ofen schieben.

Die Kartoffeln in der Speckpfanne mit gehackter Petersilie kurz anschwelen. Für den Kopfsalat ein leichtes Dressing herstellen: Zutaten mit dem Schneebesen gründlich vermischen, abschmecken und die Salatblätter darin wenden.

Je nach Vorliebe die Schollen zusammen mit den Kartoffeln und dem Salat oder separat auf Tellern anrichten.

Die Schollen können, je nach Geschmack, mit etwas Zitronensaft angereichert werden.



Badischer Flammkuchen

Zutaten

10 g frische Hefe
100 g Mehl
25 g Roggenmehl
2 EL Öl
Salz
Zucker
1 Eigelb Klasse M
50 g Crème fraîche
1 EL Schlagsahne
Pfeffer
Muskat
250 g grüner Spargel
3 Frühlingszwiebeln
Mehl zum Bearbeiten
40 g Schwarzwälder Schinken
(in sehr dünnen Scheiben)

Zubereitung

70–80 ml Wasser erwärmen, die Hefe darin auflösen. In einer Schüssel Mehl, Roggenmehl, Öl, Salz, 1 Prise Zucker und die Hefe mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 50 Minuten gehen lassen.

Inzwischen in einer Schüssel Eigelb, Crème fraîche und Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel längs halbieren, dann in 3–4 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen (evtl. längs halbieren) und das Weiße und Hellgrüne in 3 cm große Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 3 Minuten bissfest garen, in den letzten 30 Sekunden Frühlingszwiebeln dazugeben. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem dünnen Fladen ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. 2/3 der Crème-fraîche-Mischung darauf verstreichen, das Gemüse darauf verteilen. Restliche Crème fraîche darauf träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der untersten Schiene 15 Minuten backen (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert).

Schinkenscheiben in grobe Streifen schneiden. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, sofort mit dem Schinken belegen und servieren.



Schwarzwälder Kirschtorte

Zutaten

Für den Biskuitboden:

140 g Kuvertüre, zartbitter

75 g Butter

6 Eier

180 g Zucker

100 g Mehl

50 g Speisestärke

2 TL Backpulver

Für den Belag:

800 g Kirschen (Sauerkirschen aus dem Glas), Abtropfgewicht

500 ml Kirschsafft

4 EL Speisestärke, gestrichen

2 EL Zucker

100 ml Kirschwasser

800 ml Sahne

3 Pck. Vanillezucker

17 Kirschen, kandiert

100 g Schokolade, Raspel- oder Borkenschokolade, halbbitter

Zubereitung

Kuvertüre mit Butter im warmen Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen. Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Eigelbe mit Zucker schaumig rühren. Kuvertüre unterrühren. Mehl mit Stärke und Backpulver über den Eischnee sieben und locker unterziehen. Biskuit in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad 40–45 Minuten backen. Biskuit auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Nach dem Erkalten zweimal waagrecht durchteilen, dazu am Rand waagrecht mit einem Messer ein wenig einschneiden, ein Stück Küchengarn um den Boden legen und über Kreuz herausziehen. Sauerkirschen durch ein Sieb gießen und vom Saft trennen, Speisestärke mit Zucker vermischen und mit etwas Saft glattrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, die Speisestärke hineingeben und aufkochen lassen, die Kirschen hineingeben und etwas abkühlen lassen, mit der Hälfte des Kirschwassers versetzen. Zwei Böden mit Kirschwasser tränken und jeweils die Hälfte der Kirschmasse darauf verteilen, auskühlen und gelieren lassen.

Sahne mit Vanillezucker steifschlagen. Einen Boden auf eine Tortenplatte legen und mit einem Viertel der steifen Sahne

abdecken. Zweiten Tortenboden obenauf legen und mit dem zweiten Viertel der Schlagsahne bedecken und mit dem letzten Biskuitboden bedecken. Diesen auch mit Kirschwasser aromatisieren. Die Torte rundherum mit Sahne bestreichen, einen Rest für die Verzierung in eine Spritztüte füllen. Den Rand und die Oberfläche mit Raspelschokolade oder zerstoßener Borkenschokolade bedecken, Oberfläche außen mit 16 Sahnerosetten und in der Mitte mit einer Sahnerosette verzieren, je eine kandierte Kirsche auflegen.



Rhabarberkuchen

aus luftigem Hefeteig, mit Vanillepudding und Streuseln

Zutaten

Für den Teig:

250 g Mehl
1/2 Würfel Hefe
1 Prise Salz
30 g Zucker
40 g Butter
1 Ei
50 ml Wasser, lauwarm
50 ml Milch, lauwarm

Für den Belag:

600 g Rhabarber, geschält
150 g Zucker
1/2 Liter Saft (Rhabarbersaft mit Milch
aufschütten)
1 Pck. Puddingpulver, Vanille

Für die Streusel:

200 g Mehl
150 g Butter, kalt
100 g Zucker
1 Prise Zimt

Zubereitung

Mehl, Salz, Butter, Zucker in eine Schüssel geben und darin eine Mulde formen. Hefe in die Mulde bröseln, langsam Milch, Wasser und Ei hinzugeben und verkneten.

So lange kneten, bis der Teig sich vom Schüsselrand löst und reißt. Bei 60 Grad 45–60 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Den Rhabarber schälen, in gleich große Stücke schneiden und mit 150 g Zucker in eine Schüssel geben und Saft ziehen lassen. Gelegentlich umrühren. Je länger er steht, desto mehr Saft ergibt sich.

In der Zwischenzeit die Streusel zubereiten. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, miteinander verkneten, dann kalt stellen.

Den gegangenen Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ausrollen. Abgedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Den Rhabarbersaft abgießen und mit Milch auf 500 ml aufgießen. Damit und mit dem Vanillepuddingpulver nun nach Packungsanweisung einen Pudding herstellen, dem geschnittenen Rhabarber zugeben und verrühren. Anschließend auf dem Hefeteig verteilen.

Den Streuselteig nun mit der Hand oder dem Rührgerät zu Streuseln zerbröseln und obenauf geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen. Jeder Ofen heizt anders, daher kann es sein, dass es bei manchen etwas länger dauert, bis die Streusel fest genug sind.

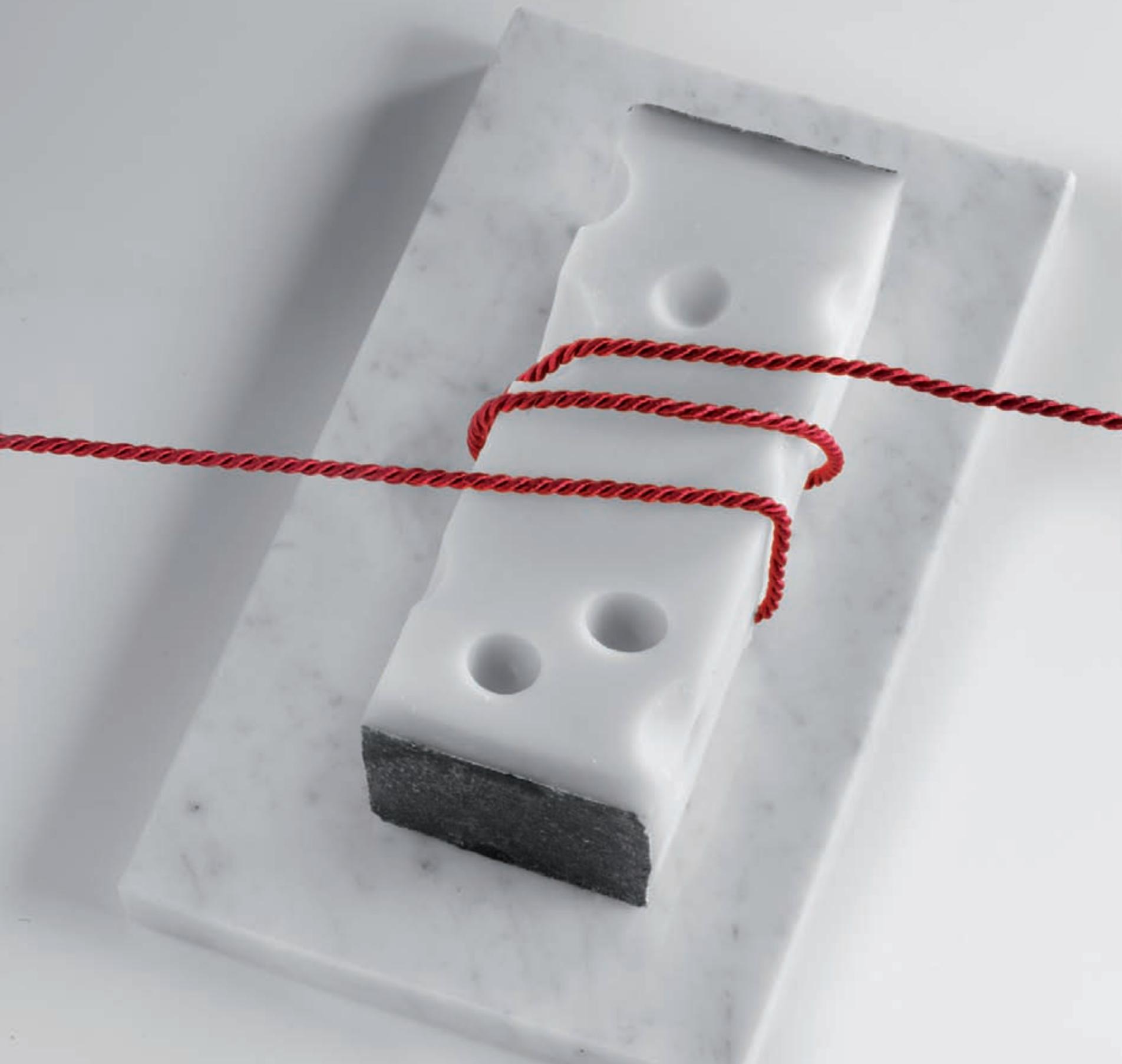


Schweiz

Vor dem Essen stören die

Gedanken

des Magens die Gedanken der Seele.



Raclette

Zutaten

600 g Raclette- oder Schweizer Käse
8 große Pellkartoffeln
1 Glas Cornichons
1 Glas Perl- oder Silberzwiebeln
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
evtl. Dörrfleisch (Bündnerfleisch)

Zubereitung

Hier handelt es sich um das original Raclette-Grundrezept, welches heute in vielen Variationen bekannt ist.

Den Käse am Stück unter dem Raclette-Grill schmelzen, portionsweise abschaben und servieren, oder den Käse in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in Pfännchen unter dem Raclettegerät portionsweise schmelzen.

Die geschmolzenen Portionen werden mit den am Tisch gepellten Kartoffeln, den Cornichons und Zwiebeln gegessen. Zusätzlich den Käse mit frisch gemahltem Pfeffer bestreuen.

Als Ergänzung kann auch dünn geschnittenes Bündnerfleisch gereicht werden.



Zürcher Geschnetzeltes

Zutaten

600 g geschnetzeltes Kalbfleisch
2 Zwiebeln
3 EL Butter
2 dl Weißwein
2 dl Sahne
1 EL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer
Aromat

Zubereitung

Die fein gehackten Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, dann das Geschnetzelte dazugeben.

5 Minuten anbraten und dann mit Weißwein ablöschen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Sahne und die Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Aromat abschmecken. Auf kleinem Feuer weitere 5 Minuten stehen lassen.



Cordon bleu Spezial

mit einer Kruste aus Kürbiskernen und Zwieback oder Knäckebrötchen

Zutaten

2 Schweineschnitzel oder Putenschnitzel
2 Scheiben Schinken
2 EL Käse, gerieben
1 Karotte, geraspelt
1 EL Senf, scharf
1 Ei
3 EL Kürbiskerne, fein gehackt
2 Scheiben Knäckebrötchen oder Zwieback
Mehl zum Wenden
Salz und Pfeffer
Butter
Öl
Zitronensaft, zum Beträufeln
evtl. Fondor

Zubereitung

Schnitzel „öffnen“ (groß aufschneiden) und dünn klopfen. Großzügig mit Salz, Pfeffer und evtl. Fondor würzen. Mit dem Schinken belegen.

Die Schinkenscheiben mit scharfem Senf bestreichen. Je einen EL geriebenen Käse darauf geben. Karottenraspel drüber streuen. Die Schnitzel zusammenklappen, evtl. mit einem Zahnstocher befestigen.

Nun die Kürbiskerne, das Knäckebrötchen (oder den Zwieback) und die Cornflakes in eine Plastiktüte geben und mit dem Schnitzelklopfer zerkleinern. Die Schnitzel in Mehl wenden, dann in verquirltes Ei tunken. Zum Schluss in die Brösel legen, darin wenden.

Ins heiße Fett legen, vorsichtig wenden. Fertig ausbacken. Dazu Kartoffeln oder Reis und frischen Salat reichen.



Rösti nach Försterinnen Art

Zutaten

1000 g Kartoffeln
1 Zwiebel
250 g frische Champignons (oder
Eierschwämme)
100 g Schinken
3–4 EL Bratfett
Salz, Pfeffer, je eine Prise Majoran,
Thymian und Rosmarin

Zubereitung

Die geschwellten Kartoffeln schälen und mit einer Röstiraffel raffeln. Zwiebel fein hacken, die Champignons in Scheiben und den Schinken in Streifen schneiden.

Bratfett in einer Bratpfanne schmelzen und darin Zwiebeln, Pilze und Schinken leicht anrösten. Die geraffelten Kartoffeln hinzufügen, würzen und das Ganze unter mehrmaligem Wenden zu einer knusprigen Rösti braten.



Fondue Soufflé

Käsesoufflé

Zutaten

60 g Butter
60 g Mehl
350 ml Milch
4 Eigelb
4 Eiweiß
1 Paket Käse – Mischung für Fondue
(Fertigprodukt)
Pfeffer
Muskat
Paprikapulver

Zubereitung

Eine Souffléform ausbuttern. In einem Topf die Butter schmelzen, Mehl zugeben und anschwitzen lassen, gut mischen, damit nichts anbrennt. Sobald das Mehl zusammenklumpt, die Milch zugeben. Gut mischen und so lange unter Mischen köcheln lassen, bis sie eindickt. Vom Herd nehmen und würzen.

Die Eigelb und die Fondue-Käsemischung begeben und gut vermengen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse ziehen. Sofort in die Form geben und bei 200 Grad 30 Minuten backen. Sofort servieren.



Schweizer Rübliorte

Zutaten

250 g Möhren
4 Eier
4 EL Zitronensaft
2 EL Orangenlikör
200 g Zucker
1/2 abgeriebene Schale einer Zitrone
60 g Speisestärke
60 g Mehl
100 g gemahlene Haselnüsse
2 TL Backpulver
250 g Puderzucker
12 Marzipanmöhren für die Deko
etwas Fett für die Kuchenform
2 EL Wasser
100 g Mandelblättchen

Zubereitung

Die Möhren waschen, schälen und sehr fein raspeln. Die Eier trennen. Eiweiß mit zwei EL Zitronensaft auf höchster Stufe mit dem Mixer steif schlagen. Das Eigelb mit dem Zucker, Zitronenschale und zwei EL Wasser schaumig schlagen.

Von Hand das Eiweiß unter die Eigelbmasse ziehen und kräftig durchschlagen. Haselnüsse, Mehl, Speisestärke, Möhren und das Backpulver untermischen. Alles kräftig mit einem Schneebesen vermengen.

Eine Springform, Durchmesser 26 cm, ausfetten und den Teig einfüllen. Bei 180 Grad 40–50 Minuten backen lassen. Kuchen erkalten lassen, danach den Puderzucker mit dem Orangenlikör (oder wahlweise 2 EL Orangensaft) vermischen und den Kuchen damit rundherum bestreichen.

Anschließend den Kuchen mit den Marzipanmöhren dekorieren. Zuletzt die Mandelblättchen ohne Fett in der Pfanne anrösten. Kuchenrand damit dekorieren.



Italien

Wer in Gesellschaft isst, lebt in

Heiterkeit.



Bruschetta

Zutaten

4–5 italienische Trompeten-Tomaten
1 Bund frisches Basilikum
2–3 Zwiebeln
8 EL Balsamico-Essig
5 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Italienisches Ciabatta
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Tomaten gründlich waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum sehr fein hacken. Die Zwiebeln schälen und klein hacken. Den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse zerdrücken. In der Zwischenzeit das Ciabatta leicht im Ofen erhitzen.

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mit dem Olivenöl und dem Balsamico-Essig gründlich vermengen. Ein paar Minuten durchziehen lassen bzw. marinieren lassen.

Das Ciabatta aus dem Ofen nehmen, bevor es kross gebacken ist. Das Brot in Scheiben schneiden und mit Olivenöl bestreichen. Das Ciabatta auf den Grill legen und grillen. Wenn das Brot kross ist, mit den marinierten Tomatenwürfeln belegen. Die Bruschetta heiß servieren.



Melone mit Parmaschinken

Zutaten

1 Melone nach Wahl
8 Scheiben Parmaschinken
Pfeffer, schwarz und frisch gemahlen

Zubereitung

Melone längs halbieren und die Kerne aus der Mitte entfernen. Die Melonenhälften in je 4 gleich große Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch von der Schale trennen, aber auf der Schale belassen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, die Stücke auf der Schale versetzt verschieben. Den Schinken pfeffern, locker aufrollen und mit den Melonen anrichten.



Minestrone

Gemüsesuppe

Zutaten

1 Stange Sellerie
2 Möhren
2 Zucchini
300 g weiße Bohnen
400 g Erbsen
100 g Speck
100 g geräucherter Schinkenspeck
1 Zwiebel
1 Stange Lauch
4 Tomaten
2 l Gemüsebrühe
1 Blumenkohl
1 Bund Petersilie
Salbei
1 Knoblauchzehe
300 g Reis
Parmesan

Zubereitung

Die Selleriestangen von den Blättern befreien, waschen und in feine Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in feine Scheiben oder Streifen schneiden. Die Enden der Zucchini abschneiden, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Ringe schneiden. Die oberen Blätter vom Lauch entfernen und in kleine Ringe schneiden. Die Tomaten blanchieren und in feine Würfel schneiden.

Speck in der Mitte teilen und in einem Topf auslassen. Zwiebeln und Lauch dazugeben und hellbraun anbraten. Möhren, Sellerie, Zucchini, Bohnen, Erbsen und den halben Räucherspeck dazugeben. Alles ca. 3 Minuten anbraten und dabei immer wieder umrühren.

Die Brühe in den Topf geben und die Suppe eine Stunde lang kochen lassen. Den Blumenkohl zwischenzeitlich in Wasser legen. Anschließend die Röschen abtrennen.

Den Knoblauch schälen und mit den Kräutern fein hacken.

Den Blumenkohl und den Reis der Suppe hinzufügen. Weitere 20 Minuten kochen lassen.

Sobald der Reis weich ist, die Suppe in eine Schüssel füllen, damit der Reis nicht verkocht.

Die Tomatenwürfel mit den Kräutern in die Suppe geben und unterrühren. Die Suppe auf die Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen.



Pesto

Zutaten

ca. 20 Basilikumblätter
10 g Pinienkerne
50 g Parmesan
50 g Pecorino
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz, gestrichen
10 EL italienisches Olivenöl

Zubereitung

Die Basilikumblätter waschen, von den Stielen befreien und mit Küchenpapier abtrocknen.

Den Parmesan und den Pecorino in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und die Zehen vierteln. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl kurz anbraten. Zusätzlich können noch Sonnenblumen- oder Kürbiskerne hinzugegeben werden.

Alle Zutaten, mit Ausnahme des Olivenöls, in eine Küchenmaschine oder ganz klassisch in einen Mörser geben. Alles gut zerkleinern und in eine große Schüssel füllen. Das Olivenöl zu der Pesto-Paste geben und sorgfältig miteinander vermengen.

Linguine, Spaghetti oder Penne bissfest garen, abgießen, in die Schüssel geben und gut verrühren.



Bavette mit Bärlauchpesto

Zutaten

500 g Bavette Nudeln oder auch Bandnudeln
4 Bund frischer Bärlauch
250 g Pinienkerne
200 g frischer Parmesan
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Den Bärlauch gut waschen und trocken tupfen und eventuelle braune Stellen entfernen.

Den Bärlauch grob zerkleinern und mit etwas Olivenöl in einem Mixer oder einem Mörser nach und nach pürieren. Das Pesto in eine Schüssel geben und salzen und pfeffern.

Die Pinienkerne in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldbraun rösten und unterdessen den Parmesan reiben.

Wasser für die Nudeln aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, salzen und die Nudeln hinzugeben. Wenn die Kochzeit beendet ist, die Nudeln warm stellen.

Die Pinienkerne hacken und mit dem geriebenen Parmesan unter das Pesto rühren. Zum Servieren Pesto noch mit ein paar Pinienkernen dekorieren.

Pesto nach Belieben unter die Bavette rühren. Mit dem so hergestellten Pesto lassen sich auch Fleischgerichte, Suppen, Risotto und Nudelteig verfeinern.

Bärlauchpesto lässt sich gut lange aufbewahren. Um die Haltbarkeit zu verlängern, lässt man jedoch den Parmesan und die Pinienkerne weg. Um es zu lagern, wird das Pesto in Gläser mit Schraubverschluss gefüllt und mit einer Schicht Olivenöl bedeckt. Wenn es kühl und trocken steht, hält sich das Pesto etwa ein halbes Jahr.



Tagliatelle Gorgonzola

Zutaten

500 g Vorderschinken am Stück
350 ml Schlagsahne
350 g Gorgonzola mit Mascarpone
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
ein kräftiger Schuss Weinbrand
(z. B. Cointreau)
frisch geriebener Parmesan
800 g Bandnudeln
2 EL Öl

Zubereitung

Den Schinken in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in dem Öl kräftig anbraten und pfeffern.

Die Sahne hinzugießen und den in Stückchen zerkleinerten Gorgonzola hinzugeben. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und den Käse bei geringer Wärmezufuhr schmelzen lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Anleitung kochen.

Anschließend die Sauce kurz aufkochen lassen. Nun einen kräftigen Schuss Weinbrand (Cointreau) zugeben. Kurz einkochen lassen.

Die Tagliatelle mit der Sauce servieren.

Dazu passt frisch geriebener Parmesan und ein Glas Pinot Grigio.



Gnocchi-Pfanne mediterran

Zutaten

300 g Gnocchi
1 große Paprikaschote
1/2 Zucchini
1 Knoblauchzehe
100 g Feta-Käse
60 ml Sahne oder Kokosmilch
2 EL Currypulver oder
Paprikapulver, edelsüß
Salz
Pfeffer
2 EL Olivenöl
1/2 Pck. italienische Kräuter, TK
evtl. Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte

Zubereitung

Die Zucchini und Paprika waschen und in Stücke bzw. Streifen schneiden. Den Knoblauch hacken. Gnocchi in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und darin ziehen lassen, bis sie nach oben steigen. Anschließend in ein Sieb abgießen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und den gehackten Knoblauch darin anschwitzen, Zucchini und Paprika dazugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten garen. Nun die Sahne angießen, Kräutermischung und Currypulver einstreuen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt die abgetropften Gnocchi in die Pfanne geben und zusammen mit dem Gemüse gut durchschwenken.

Das Gericht am besten in tiefen Tellern anrichten und vor dem Servieren mit dem zerbröselten Feta-Käse bestreuen.

Tipp: Wer es exotischer mag, nimmt anstelle der Sahne die gleiche Menge Kokosmilch und/oder variiert das Essen mit edelsüßem Paprikapulver statt Curry. Wer möchte, kann auch noch Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte untermischen.



Sugo finto

falsche Tomatensauce

Zutaten

500 g Pachino-Tomaten (Kirschtomaten)
5 EL Olivenöl, kaltgepresst
30 g Butter
Meersalz
etwas Basilikum (frisch) oder als Variante:
Knoblauch, Petersilie und Peperoncino

als Beilage:

Spaghetti, frische Pasta, Penne, Polenta
oder Eierkuchen

Zubereitung

Die Tomaten sorgfältig waschen und halbieren, sehr große Stücke vierteln.

Das Öl mit der Butter in der Pfanne schmelzen, Tomaten und Basilikum in die Pfanne geben, etwas Salz hinzufügen.

Auf kleiner Flamme so lange köcheln, bis die Tomaten zerfallen. In der Zwischenzeit die Beilage (z. B. Spaghetti, frische Pasta, Penne) nach Anleitung kochen.

Nudeln mit der Sugo finto vermischen, diese dekorativ auf dem Teller anrichten und servieren.

Da die Sugo finto sehr leicht im Geschmack ist, kann sie auch zu Polenta oder Eierkuchen serviert werden.



Pasta mit Shrimps

Zutaten

400 g Bandnudeln
10 EL Pflanzenfett
200 g Tomatenmark
400 g Shrimps
1 getrocknete Chilischote (Schärfegrad nach Geschmack)
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
Salz und Pfeffer
Zucker

Zubereitung

Die Bandnudeln in ausreichend Salzwasser kochen und anschließend in einem Sieb mit warmem Wasser abschrecken, damit sie nicht aneinander kleben. 8 EL Pflanzenfett in einem Topf erhitzen. Tomatenmark hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anschwitzen. Währenddessen die Chilischote kleinschneiden und hinzugeben.

Nun die Sauce mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Bandnudeln unter die Sauce mischen und den Topf zugedeckt beiseite stellen, damit der Inhalt nicht abkühlt.

Die Shrimps waschen und gut abtrocknen. Anschließend die Shrimps mit den restlichen 2 EL Pflanzenfett zusammen mit der Knoblauchzehe bei starker Hitze etwa 3 Minuten unter Umrühren anbraten. Die klein geschnittene Petersilie dazugeben und anschließend alles in die warm gestellten Nudeln untermischen.

Die Nudeln mit der Sauce auf Tellern mit etwas Parmesan anrichten und servieren.



Miesmuscheln in Tomatensauce auf italienische Art

Zutaten

2 kg Miesmuscheln
1 große Zwiebel
6 Knoblauchzehen
1 rote Peperoni
7 EL Olivenöl
1 große Dose Tomaten, stückig
1 Bund glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt
Salz
schwarzer Pfeffer
1 Schuss Weißwein
Basilikum

Zubereitung

Muscheln waschen und Bärte abzupfen. Offene Muscheln wegwerfen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni kleinhacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die kleingehackte Zwiebel, Knoblauch und Peperoni darin anschwitzen. Die Tomaten (wer mag, einen Schuss Weißwein) und das Lorbeerblatt dazugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Muscheln in den Topf geben und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten garen.

Mit Basilikum servieren. Dazu Baguette reichen.



Spaghetti quattro formaggi

Zutaten

250 g Spaghetti
50 g Emmentaler
50 g Schweizer Käse (z. B. Appenzeller)
50 g Gorgonzola
50 g Mozzarella
Butter oder Margarine zum Braten
1 Becher Crème fraîche
50 g gekochter Schinken
3–4 Kirschtomaten
Salz, Pfeffer, Würzmischung ital. Kräuter
1 Zwiebel
Basilikumblätter

Zubereitung

Den Gorgonzola und den Mozzarella in einem mittelgroßen Topf schmelzen, die beiden anderen Käsesorten kleinschneiden und ebenfalls mit schmelzen lassen. In etwas Butter den Schinken und die Zwiebel anbraten und so lange braten, bis die Zwiebel goldgelb geworden ist. Danach die Zwiebel und den Schinken in den Topf mit dem geschmolzenen Käse geben und mit köcheln lassen.

Die Sauce ständig umrühren, damit sie nicht anbrät.

Die Spaghetti in einem Topf nach Anleitung kochen. In der Zwischenzeit die Crème fraîche in die Zwiebel-Schinken-Käse-Masse unterrühren und mit den italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kirschtomaten kleinschneiden.

Die Spaghetti im Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Sauce über die Spaghetti geben und die Kirschtomaten darauf anrichten. Basilikumblätter waschen und zur Dekoration darauf verteilen.



Saltimbocca alla romana

Kalbsschnitzel mit Salbei und Parmaschinken

Zutaten

4 dünne Kalbsschnitzel à jeweils 100 g
8 große Salbeiblätter (frisch)
4 Scheiben roher Schinken
(Parmaschinken o. ä.)
5 EL Butter
1/8 l trockener Weißwein
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz
etwas Mehl
einige Holzspieße (Zahnstocher)

Zubereitung

Kalbfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und halbieren. Die Kalbsschnitzel zwischen Frischhaltefolie oder in reißfestere Gefrierbeutel legen und mit einem Fleischklopper behutsam plätten. Danach die Schnitzel von beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Kalbsschnitzel mit einer halben Scheibe Parmaschinken sowie einem großen Salbeiblatt belegen, in der Mitte zusammenklappen und mit einem Holzspieß fixieren.

Die äußere Seite in etwas Mehl wenden. In einer Pfanne 3 EL Butter auslassen (der Rest wird später noch benötigt) und das Fleisch auf einer Seite 3–4 Minuten anbraten. Danach erst wenden und auf der anderen Seite ebenso lange braten. Nun rasch aus der Pfanne nehmen und auf einer vorgewärmten Platte abgedeckt warm stellen (Ofen auf etwa 75 Grad).

Den Bratensatz in der Pfanne unter Zugabe des Weißweins loslösen, aufkochen und etwas einreduzieren. Die restliche Butter hinzugeben und die Sauce mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Den Bratensaft, den das im Ofen warm gestellte Fleisch gezogen hat, unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und rasch auf vorgewärmten Tellern servieren.

Falls gewünscht, kann das Fleisch vor dem Servieren noch kurz in der Sauce gewendet werden. Saltimbocca alla romana mit Rosmarinkartoffeln und einem grünen Salat servieren. Auch italienisches Gemüse und Spaghetti eignen sich als Beilage.



Cannelloni con spinaci

Zutaten

250 g Cannelloni
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
450 g Blattspinat, grob gehackt
300 g Mozzarella
70 g Parmesan
1 Bund Basilikum, gehackt
3 EL Olivenöl
70 g Pinienkerne

Für die Sauce:

1 Zwiebel
2 Dosen Tomaten, zerkleinert
1 Würfel Brühe
Zucker
2 EL Crème fraîche
Salz
Pfeffer
Fett für die Auflaufform

Zubereitung

Für die Cannellonifüllung Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen. Spinat dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten dünsten. Mozzarella, Parmesan, Basilikum, Olivenöl, Pinienkerne untermischen.

Für die Sauce 1 gehackte Zwiebel in Öl anschwitzen, Tomaten dazugeben und mit Brühwürfel und Zucker abschmecken. Leicht köcheln lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Dann Crème fraîche dazugeben.

Die Cannelloni mit dem Gemüse füllen und anschließend in eine gefettete Auflaufform geben. Dann Tomatensauce drüber geben und mit extra Parmesan und Butterflöckchen bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten garen.

Tipp: Damit der Auflauf nicht zu dunkel wird, die Form mit Alufolie abdecken. Nach den 40 Minuten Folie entfernen und die Cannelloni noch 5 Minuten im Ofen lassen, damit sie noch bräunen können.



Tagliata di manzo

rosa gebratenes aufgeschnittenes Rindsfilet an Balsamico-Sauce

Zutaten

Für das Fleisch:

600 g Rindsfilet am Stück

1 Zweig Rosmarin

4–6 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Für die Balsamico-Sauce:

4 EL Olivenöl

6 EL Balsamico-Essig

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1 EL Honig

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Den Rosmarin mit einem Gemüsehobel fein hacken und zusammen mit dem Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Das Rinderfilet damit großzügig rundum einreiben.

Eine große Pfanne erhitzen, das Rinderfilet hineingeben, auf höchster Stufe kurz scharf anbraten und dabei wenden.

Anschließend das Filet in eine feuerfeste und mit etwas Öl ausgestrichene Form geben und für etwa eine halbe Stunde bei 120 Grad in den vorgeheizten Backofen stellen. Dabei mehrmals zwischendurch mit Öl einpinseln.

Nach 20 Minuten den Zustand des Fleisches begutachten. Dazu die Form aus dem Ofen nehmen und das Fleisch mittig mit einem scharfen Messer anschneiden. Das Fleisch ist fertig, wenn es außen knusprig und in der Mitte zartrosa ist. Je nach Ofen kann die exakte Zeit um fünf bis zehn Minuten variieren.

Während das Fleisch im Ofen ist, die Balsamicosauce herrichten. Dazu das Olivenöl, den Balsamico-Essig und den Honig zu einer Emulsion verrühren.

Die Zwiebel häuten und in kleinste Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe ebenfalls häuten und mit Hilfe einer Knoblauchpresse auspressen. Beides mit den restlichen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn das Fleisch fertig ist, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Teller anrichten. Die Balsamico-Sauce neben das Fleisch geben.

Dazu Rosmarinkartoffeln oder frisches Ciabatta reichen.



Pizza capricciosa

Zutaten

Für den Teig:

250 g Mehl

15 g Hefe

etwas Salz

1/8 l Wasser, lauwarm

5 EL Olivenöl

Für den Belag:

2 EL Tomatenmark

1 Dose klein gewürfelte Tomaten

100 g gekochter Schinken

Champignons, frisch oder aus der Dose

1 Glas Artischocken

10 schwarze Oliven

1 Mozzarella

Pfeffer

Oregano

Zubereitung

Mehl in eine Rührschüssel sieben und Salz dazugeben. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und die Hefemischung zusammen mit dem Olivenöl unter das Mehl kneten. Den Hefeteig eine Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen deutlich vergrößert hat.

In der Zwischenzeit die frischen Champignons putzen und kleinschneiden. Falls Sie Champignons aus der Dose verwenden, diese in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Die Artischocken ebenfalls gut abtropfen lassen. Den gekochten Schinken in schmale Streifen schneiden.

Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Den Teig dünn ausrollen und auf das Pizzeblech legen. Das Tomatenmark auf der Pizza verstreichen und die gewürfelten Tomaten darauf verteilen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Den gekochten Schinken, die Champignons und die Artischocken auf der Pizza verteilen. Die Oliven entkernen, in Scheiben schneiden und auf die Pizza capricciosa legen. Den Mozzarella in kleine Stücke würfeln und auf der Pizza verteilen.

Nun die Pizza capricciosa in den vorgeheizten Backofen schieben und auf der unteren Einschubleiste bei 220 Grad etwa 25–30 Minuten knusprig backen.

Zum Anrichten die Pizza mit einem Pizzaroller portionieren.



Panna cotta

Zutaten

250 g Beeren (TK)
3 Blätter weiße Gelatine
1 Vanilleschote
300 g Schlagsahne
50 g Zucker
Minze, einige Blättchen zum Garnieren

Zubereitung

Beeren auftauen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs aufschneiden. Das Mark herauskratzen und in der Sahne bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann den Zucker einrühren. Die Gelatine tropfnass in die Sahne einrühren und abkühlen lassen. Die lauwarmer Creme in vier ausgespülte Gläser füllen und mindestens drei Stunden kühl stellen.

Vor dem Servieren Panna cotta mit den Beeren und der Minze garnieren.



Tiramisù

Zutaten

3 Eier
75 g Zucker
40 ml Amaretto
500 g Mascarpone
250 ml Kaffee
250 g Löffelbiskuits
2 EL Kakaopulver

Zubereitung

Zubereitung der Creme:

Das Eigelb von den Eiern trennen und in eine Schüssel (Messbecher) geben, nun den Zucker und die Hälfte des Amarettos mit einem Schneebesen unterrühren, danach die komplette Mascarpone unterrühren.

Zubereitung des Tiramisùs:

Den Rest des Amarettos mit dem Kaffee in einer flachen Schale vermischen, nun die einzelnen Löffelbiskuits kurz in den Kaffee tunken und in das Tiramisù-Gefäß legen.

Wenn eine Schicht mit Löffelbiskuit gelegt ist, eine Schicht der Creme darüber geben, nun wieder eine Schicht Löffelbiskuit und danach eine Schicht Creme. Auf die Creme den Kakao aufstreuen, Tiramisù im Kühlschrank kalt werden lassen.



Japan

Die Seligkeit des Augenblicks verlängert das

Leben

um tausend Jahre.



Misoshiru

Misosuppe

Zutaten

600 ml Wasser
1 TL Fischbrühe, instant – Dashi-Pulver,
alternativ wenig (!) Gemüsebrühwürfel
3 EL Gewürzpaste (Miso, Sojabohnen-
paste) – gibt es in verschiedenen
Geschmacksrichtungen im Asia- oder
Bioladen
1 Frühlingszwiebel, in dünne Ringe
geschnitten

Einlage z. B.:

Tofu, gewürfelt, Kartoffelwürfel,
Rettichwürfel, Sojasprossen, Zwiebeln,
Blattspinat, Wakame (Seetang)

Zubereitung

Wasser aufkochen lassen, Dashi-Pulver
einrühren.

Miso in eine kleine Schüssel füllen und
mit wenig Dashi-Brühe glatt rühren.
Hinweis: Miso bildet leicht Klümpchen,
wenn man es direkt in die Brühe gibt.
Miso mit einem Schneebesen in einer
separaten Schüssel anrühren oder in eine
Schöpfkelle geben und nach und nach
Brühe hineinlaufen lassen, dabei rühren.

Schließlich die Brühe mit dem Miso noch-
mals aufkochen.

Je nach Einlage den Tofu (am besten
japanischer Seidentofu), Kartoffeln,
Karotten, Rettich, Sojasprossen kurz mit-
kochen. Die Frühlingszwiebelringe in
Schüsselchen verteilen und die Suppe
darüber geben.

Misosuppe wird in Japan zu fast jeder
Mahlzeit dazu gegessen und ist aus der
japanischen Küche nicht wegzudenken.



Soja-Früchte-Sauce

Sauce zu japanischen Gerichten

Zutaten

1 Orange
1 Zitrone
1 EL Erdnussöl
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL Tomatenmark
5 EL Sake oder Sherry, trocken
1 TL Honig, flüssig
2 EL Ananassaft
1 EL Speisestärke
2 TL japanische Sojasauce
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Zitrusfrüchte schälen. Die Filets auslösen und das Fruchtfleisch würfeln, dabei den austretenden Saft auffangen. Öl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Das Tomatenmark einrühren, mit Sake oder Sherry ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Den Honig und den Ananassaft zugeben und das Ganze unter ständigem Rühren köcheln lassen.

Die Speisestärke mit der Sojasauce glatt rühren und die Sauce damit binden. Zum Schluss die Orangen- und Zitronenwürfel sowie den Fruchtsaft zufügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu Fleischgerichten servieren.



Nori

Häppchen mit Lachs

Zutaten

200 g Sushi-Reis
200 ml Wasser
2 EL Reisessig
2 EL Sake
2 EL Wasabi (Gewürzpaste)
200 g Lachs, geräuchert in sehr dünnen
Scheiben
50 g Kaviar von Forelle oder Lachs
Sojasauce zum Dippen
4 große Noriblätter (Meeresalgenblätter)

Zubereitung

Den Reis in ein feines Sieb geben und so lange mit kaltem Wasser auswaschen, bis dieses klar bleibt. Reis und Wasser in einen Topf geben und bei starker Hitze aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis weitere 5 Minuten ausquellen lassen.

In einer großen Schüssel den Reis mit dem Reisessig und Sake mischen und kalt stellen.

Ein Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten legen und mit einem Drittel des Reises bedecken. Etwas Wasabi (Vorsicht: sehr scharf) und 1/3 der Lachs-scheiben darauf verteilen. Mit einem Noriblatt bedecken. Auf diese Weise 3 Schichten herstellen.

Mit einem sehr scharfen Messer in 12 gleiche Teile schneiden und mit dem Kaviar garnieren.

Die Nori-Häppchen auf einer Platte servieren und mit Schälchen für die Sojasauce reichen. Sie dürfen auch mit der Hand gegessen werden.



Maki- und Nigiri-Sushi

Zutaten

250 g Reis (Klebreis, Sushi-Reis)
4 Noriblätter
1 Möhre, in Streifen geschnitten
1 Avocado, in Streifen geschnitten
1 Pkt. Surimi
frischer Fisch (z. B. Thunfisch, Lachs)
Wasabi (Gewürzpaste)
Ingwer, eingelegt
1/2 TL Zucker
2 EL Essig (Reisessig)
Sojasauce

Zubereitung

Den Klebreis (Sushi-Reis) so lange gut auswaschen, bis klares Wasser kommt. Nach Packungsanweisung kochen. Ca. einen halben TL Zucker in zwei EL Essig geben und erhitzen. Den warmen Essig langsam unter den noch warmen, aber fertig gekochten Reis rühren. Je schneller der Reis danach abkühlt, desto besser klebt er später.

Für Maki-Sushi ein Noriblatt auf eine Bambusmatte legen und dünn den Klebreis darauf verteilen, so dass ca. 3/4 des Blattes mit Reis bedeckt sind. In die Mitte einen dünnen Möhren- und Avocado-streifen legen. Anschließend Surimi oder den gewünschten Fisch hinzu legen. Alles zusammenrollen und einige Male quer aufschneiden.

Für Nigiri-Sushi aus dem Reis kleine Häufchen formen und den Fisch als kleines Filet darauf legen. Wer mag, kann ihn auch mit dünnen Noristreifen festbinden.

Bis zum Servieren in den Kühlschrank legen. Zusammen mit Sojasauce, eingelegtem Ingwer und Wasabi servieren (Vorsicht: Wasabi ist sehr scharf – nur wenig davon nehmen!).



Japanische kalte Buchweizennudeln mit Dip

Zutaten

600 g Soba (japanische Buchweizennudeln)
4 Frühlingszwiebeln
1 Noriblatt
evtl. Meerrettich, japanisch, grün
(Wasabi aus der Tube oder Pulver)

Für die Sauce:

1 1/2 Tassen Wasser
1/4 Tasse Sake, alternativ auch Weißwein
oder milder Sherry
1 1/2 EL Zucker
1/4 Tasse japanische Sojasauce
1/4 Tasse Dashi (japanische Instant-
Brühe)

Zubereitung

Alle Zutaten für die Tunke zusammen kurz aufkochen, dann 2–3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Im Wasserbad abkühlen lassen und dann für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Noriblatt mit der Schere in dünne Streifen schneiden. Soba in reichlich siedendem Wasser nach Packungsanweisung kochen, danach in ein Sieb geben und eiskalt abschrecken. Gut durchspülen, dann abtropfen lassen.

Die Nudeln in 4 Teller geben (evtl. Noristreifen darüber geben), die Sauce in 4 Dipschälchen verteilen.

Je nach Geschmack Frühlingszwiebeln und Wasabi (Vorsicht: scharf!) in die Dipsauce mischen und die Nudeln (mit Stäbchen oder Gabel) kurz in die Sauce tauchen.

In Japan ein typisches Sommeressen, das vornehmlich geschlürft wird.



Tempura-Garnelen

Zutaten

20 Garnelen
1 Eigelb
100 g Reismehl
75 g Panko
100 ml eiskaltes Wasser
1 l Öl zum Frittieren

Für den Dip:

50 ml Dashi
2 EL Sojasauce
2 EL Wein (Mirin = gesüßter Reiswein)

Zubereitung

Den Kopf und Panzer – bis auf den hintersten Teil des Schwanzes – der Garnelen entfernen. Auf der Unterseite der Länge nach aufschneiden und den Darm entfernen. Am hinteren Ende direkt vor dem Panzerrest quer einschneiden und die Seiten der Garnelen „aufklappen“.

30 g Reismehl auf einen Teller geben, das Panko auf einem zweiten Teller verteilen.

Öl in einem Topf, einem Wok oder einer Fritteuse erhitzen. (Wenn man einen Zahnstocher in das Öl hält und Bläschen daran aufsteigen, ist die Temperatur optimal. Fängt das Öl an zu qualmen, ist es zu heiß.)

Den Tempura-Teig direkt vor dem Frittieren zubereiten. Das Eigelb in eine Schüssel geben, mit einem Schneebesen kurz verrühren. Das eiskalte (!) Wasser dazugeben. Wieder nur kurz rühren. Dann die übrigen 70 g Reismehl auf einmal zu der Ei-Wasser-Mischung geben und nur ein paar Sekunden umrühren. Bei japanischem Tempura ist es wichtig, dass Mehl und Wasser nur ganz wenig vermischt werden. Klümpchen im Teig sind erwünscht. Das gibt dem Tempura seine einzigartige Konsistenz.

Die Garnelen erst in den 30 g Reismehl auf dem Teller wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Dann in den Tempura-Teig tauchen und zuletzt im Panko wenden. Dann ins heiße Öl geben und goldbraun backen. Nicht mehr als vier Garnelen auf einmal ins Öl geben, da es sonst zu stark abkühlt. Die fertigen Garnelen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den übrigen Teig kann man, wenn man möchte, löffelweise ausbacken. Dieser nennt sich dann Agedama und kann für verschiedene Gerichte verwendet werden.

Für den Dip:

Dashi, Sojasauce und Mirin verrühren.



Yakitori

Hühnchenspieße

Zutaten

200 g Huhn (Oberschenkelfilets)
25 ml Sake
35 ml Sojasauce, dunkel
25 ml Wein (Mirin = gesüßter Reiswein)
1 TL Zucker
15 g Frühlingszwiebeln, schräg in 4 cm
große Stücke geschnitten
25 Holzspießchen

Zubereitung

25 Holzspießchen etwa 20 Minuten in Wasser einweichen. Die Hühnerfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Sake, Sojasauce, Mirin und Zucker mischen. Aufkochen lassen und beiseite stellen. Filetstücke abwechselnd mit den Frühlingszwiebeln aufspießen.

Die Spieße auf einem mit Alufolie ausgeschlagenen Backblech 7–8 Minuten unter dem Backofengrill grillen. Dabei regelmäßig mit der Sauce bestreichen und wenden, bis das Fleisch gar ist.



Yakisoba

gebratene Nudeln Okinawa Style

Zutaten

500 g japanische Yakisoba Nudeln
(Weizennudeln, keine Buchweizennudeln)
200 g Schweinefleisch oder Hühnerfleisch
in 4 cm große Stücke geschnitten
150 g Garnelen, gewaschen, entdarmt,
geschält
250 g Weißkohl, in Julienne geschnitten
1 Karotte, in Streifen geschnitten
1 Zwiebel, in Halbringe geschnitten
1 Stück Ingwer, ca. 2–4 cm, frisch, fein
gerieben
6 EL Sauce, (Sosu, Yakisoba Sauce)
4 EL helle japanische Sojasauce
4 EL Sake
10 g Bonito, getrocknete Flocken
(Katsuobushi)
Algen, getrocknete (Aonori)
5 EL Öl, (Sojaöl oder Sonnenblumenöl)
japanische Mayonnaise

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, mit eiskaltem Wasser gründlich durchspülen und gut abtropfen lassen.

Nun das Öl in einem Wok, in einer Pfanne oder auf einem Teppan (auf einem Teppan wenig Öl benutzen) heiß werden lassen und das Fleisch und die Garnelen ca. 3 Minuten anbraten. Jetzt die Zwiebel mitbraten. Sobald die Zwiebelringe glasig sind, den Ingwer und die Karotte dazugeben und ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren mitbraten. Zuletzt den Kohl mitbraten, bis er weich ist.

Jetzt die abgetropften Nudeln dazugeben und ca. 2 weitere Minuten braten. Darauf achten, die Nudeln nicht oft zu wenden, da sie gut angebraten sein müssen. Jedoch nicht anbrennen lassen. Jetzt die Sojasauce und den Sake dazugeben und gut mischen. Zum Schluss die Sauce dazugeben und alles miteinander nochmals ca. 4 Minuten pfannenrühren.

Sofort auf einer Platte anrichten, mit der Mayonnaise garnieren, Aonori und Katsuobushi darüber streuen und servieren.



Sukiyaki

japanisches Rindfleisch-Fondue

Zutaten

800 g Rindfleisch (z. B. Entrecôte), sehr dünn geschnitten
1 Tofu in Würfeln
1 Pck. Glasnudeln
400 g Pilze, Shiitake oder Steinchampignons, in Scheiben
200 g frischer Blattspinat
1 Bund Frühlingszwiebeln, in 5 cm lange Stücke geschnitten
1/2 Kopf Chinakohl, in mundgerechte Stücke geschnitten

Für den Fond:
3/4 Tasse Sojasauce
3/4 Tasse Sake, oder Weißwein
5 EL Zucker
1/2 Tasse Fischbrühe
Öl, zum Braten
Eier

Zubereitung

Zutaten für den Fond mischen und kurz aufkochen lassen. Fleisch und Gemüse auf einem Servierteller anrichten. Den Rechaud mit niedrigem Topf oder Pfanne auf den Tisch stellen, Öl hinzugeben. Wenn das Öl heiß ist, das Fleisch und Gemüse nach und nach hinzugeben und mit dem Fond ablöschen.

Die fertig gegarten Fleisch- und Gemüsestücke essen und im Topf immer wieder Zutaten und Fond nachfüllen. Traditionell werden die Zutaten vor dem Verzehr kurz in rohes Ei getaucht.

Sukiyaki ist ein typisches Winteressen und wird immer direkt am Tisch zubereitet. Dazu gibt es Reis.

Als Getränke eignen sich Bier und Reiswein besonders gut.



Okonomiyaki

japanischer Mix aus Pfannkuchen und Pizza

Zutaten

300 g Mehl
210 ml Wasser
2 Eier
1 Kopf Weißkohl
Fleisch, verschiedene Sorten
Pilze
weitere Zutaten, je nach Geschmack
(z. B. gehacktes Fleisch, Meerestiere)

Zubereitung

Etwa vier große, äußere, grüne Kohlkopfblätter ohne den harten weißen Kern in dünne Streifen (ca. 4 mm) schneiden. Wasser, Mehl, Eier und den geschnittenen Kohl zusammenmischen.

Dem Teig nun nach Belieben weitere Zutaten beimischen, z. B. in kleine Stücke geschnittene Meerestiere, gehacktes Fleisch oder Pilze.

Den Teig wie einen Pfannkuchen in einer Pfanne braten. Die Okonomiyaki sollten einen Durchmesser von etwa 20 cm haben.

Vor dem Umdrehen des Okonomiyaki können noch weitere Zutaten in den Teig gegeben werden. Dann das Okonomiyaki wenden.

Nach dem Braten Katsuobushi, Aonori, Mayonnaise und Okonomiyakisauce über das Okonomiyaki geben und servieren.



Gyōza-Teigblätter

Zutaten

400 g Hackfleisch
60 Teigblätter
1 TL Sojasauce
1 TL Chiliflocken
1 kleine Karotte
2 Knoblauchzehen
2 cm frischer Ingwer
1/4 Kohlkopf
50 ml Wasser
Öl zum Braten

Für den Dip:

3 TL Sesam (hell)
3 TL Reisessig
3 TL Sojasauce
2 EL Zucker
1 TL Pflanzenöl
1 kleine Knoblauchzehe
1 TL Chiliflocken
1 Messerspitze Pfeffer
1 Frühlingszwiebel

Zubereitung

Karotte fein raspeln, Knoblauch fein hacken, Kohl in dünne Streifen schneiden und den Ingwer fein reiben.

Das Hackfleisch bei mittlerer Hitze krümelig braten. Sojasauce und Chiliflocken hinzugeben. Gut verrühren. Anschließend Karotte, Knoblauch und Ingwer untermischen. Zwei Minuten köcheln lassen, dann den Kohl hinzugeben. Rühren, bis der Kohl langsam weich wird. Dann das Wasser hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, die Mischung in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Teigblätter auftauen lassen. Ein Teigblatt nehmen, den Rand mit Wasser bestreichen, einen Teelöffel von der Hackfleischmischung in die Mitte setzen, die eine Hälfte des Teigkreises auf die andere legen und die Ränder gut andrücken, so dass der Gyōza aussieht wie auf dem Bild rechts. Das Ganze so lange wiederholen, bis die Fleischmischung aufgebraucht ist.

In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Hitze erwärmen. Die Gyōza nebeneinander in die Pfanne setzen und auf der Unterseite zwei Minuten anbraten. Dann 50 ml Wasser in die Pfanne geben und sofort den Deckel draufsetzen. Gyōza für 5 Minuten dämpfen. Gyōza möglichst heiß servieren.

Für den Dip:

Den Knoblauch und die Frühlingszwiebel kleinschneiden. Zutaten mit dem Pürierstab zu einer glatten Paste vermengen.





Herausgegeben im Mai 2011
zur 30-Jahr-Feier

D+L REICHENBERG GmbH
PrePress-Dienste

D+L PRINTPARTNER GmbH
Offset- + Digitaldruck

D+L MEDIENSERVICE GmbH
Lettershop + Logistik

Schlavenhorst 10
46395 Bocholt
Telefon 02871 2466-0
www.dul-print.de

Konzept und Gestaltung:
MEDIUM Werbeagentur, Bielefeld
Produktion: **D+L PRINTPARTNER GmbH**

Besonderer Dank gilt unseren Sponsoren:
Heidelberger Druckmaschinen AG
Komori International B.V.
Bramscher Buchbinderei Betriebe
Papyrus Deutschland
Heinrich Steuber GmbH + Co.
Müller Martini GmbH
Sitma Machinery S.p.A.
Multipack Loddoch



DRUCK+LOGISTIK