

donna hay

simple dinners

140 neue Rezepte, Tipps und Tricks für die schnelle Küche





inhalt

eier
SEITE 8

brot
SEITE 22

pasta
SEITE 36

asianudeln & reis
SEITE 50

couscous, bohnen & linsen
SEITE 64

huhn
SEITE 78

rind
SEITE 92

lamm
SEITE 106

schwein
SEITE 120

fisch & meeresfrüchte
SEITE 134

gemüse
SEITE 148

früchte
SEITE 162

schokolade
SEITE 176

glossar & rezeptverzeichnis
SEITE 190

*Mit einem Stern versehene weniger gebräuchliche Zutaten sind im Glossar erklärt.



erbsen-ziegenkäse-bruschetta mit pochiertem ei



rösti mit räucherspeck und pochierten eiern

erbsen-ziegenkäse-bruschetta mit pochiertem ei

300 g tiefgekühlte Erbsen
15 g Minzeblätter, gehackt
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
je 1 EL Zitronensaft und Olivenöl
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 Bratscheiben
Olivenöl zum Bestreichen und Beträufeln
250 g weicher Ziegenkäse*
8 sehr frische Eier
Minzeblätter zum Garnieren

Die Erbsen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, sodass sie bedeckt sind, und 1 Minute stehen lassen. Dann abgießen und kalt abschrecken. Die Erbsen zurück in die Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Minze, Zitronenschale und -saft sowie Olivenöl darunterühren, salzen und pfeffern.

Die Bratscheiben mit Olivenöl bestreichen, unter dem Backofengrill rösten; mit Ziegenkäse und der Erbsenmasse bestreichen.

Die Eier einzeln aufschlagen, in ungesalzenes, mit etwas Essig versehenes knapp siedendes Wasser gleiten lassen und darin etwa 3–4 Minuten pochieren. Vorsichtig herausheben, auf den Broten anrichten, mit Minze garnieren, pfeffern und salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. ERGIBT 4 PORTIONEN.

rösti mit räucherspeck und pochierten eiern

1½ kg fest kochende Kartoffeln, geschält
150 g Butter, geschmolzen
40 g glattblättrige Petersilie
150 g doppelt geräucherter Speck, gehackt
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 sehr frische Eier
100 g Brunnenkresse
Für die Meerrettichcreme
120 g Crème fraîche
2 EL fertig gekaufter geriebener Meerrettich

Die Kartoffeln reiben, mit Butter, Petersilie und Speck vermischen, salzen und pfeffern. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Esslöffelgroße Teigportionen hineingeben und flach drücken, von jeder Seite 6 Minuten knusprig ausbacken.

Die Eier einzeln aufschlagen, in ungesalzenes, mit etwas Essig versehenes knapp siedendes Wasser gleiten lassen und darin 3–4 Minuten pochieren. Vorsichtig herausheben.

Crème fraîche und Meerrettich verrühren.

Die Rösti abwechselnd mit Brunnenkresse aufschichten, auf jede Portion 2 pochierte Eier setzen, mit der Meerrettichcreme servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

omelett mit speck und tomaten

8 Scheiben Frühstücksspeck
400 g Kirschtomaten
8 Eier
80 ml Rahm (Sahne)
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
fertig gekauftes Tomatenpesto
geröstetes Brot zum Servieren

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Speck und Tomaten auf einem mit Backpapier belegten Blech 15 Minuten schmoren, bis der Speck knusprig ist.

2 Eier mit 1 Esslöffel des Rahms verrühren, salzen und pfeffern. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen, die Eimischung hineingeben und schwenken, bis der Boden gleichmässig bedeckt ist. 45–60 Sekunden braten, bis die Eimasse gerade stockt. Das Omelett auf einen Teller geben, etwas Tomatenpesto und 2 Speckscheiben daraufgeben und zusammenrollen. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren. Mit Pfeffer bestreut und zusammen mit den Schmortomaten und geröstetem Brot servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

pikante spiegeleier mit kichererbsen und chorizo

4 Chorizo-Würste*, in Scheiben geschnitten
2 rote Zwiebeln, in feine Spalten geschnitten
2 EL brauner Zucker
1 EL Rotweinessig
3 EL Oreganoblätter
1 Dose Kichererbsen à 400 g, abgetropft
4 Eier
1 TL geräuchertes Paprikapulver*
1 TL Meersalzflocken
in Streifen abgezogene Zitronenschale, glattblättrige Petersilie
und geröstetes, gebuttertes Brot zum Servieren

Eine Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Die Chorizoscheiben darin 5–7 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen. Zwiebeln in der Pfanne unter Rühren 8 Minuten anbraten; dann Zucker und Essig hinzugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Die Chorizo mit Oregano und Kichererbsen zurück in die Pfanne geben und 4 Minuten mitschmoren. Dann 4 Vertiefungen bilden und in jede ein Ei schlagen. Die Hitze reduzieren und die Eier zugedeckt etwa 4 Minuten oder nach Wunsch auch länger garen. Paprikapulver und Salz vermischen und über die Eier streuen. Mit Zitronenzesten, Petersilie und Brot servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

Meine Version des klassischen Schinkenomeletts – perfekt für ein schnelles Abendessen.



omelett mit speck und tomaten





asianudeln & reis

----- KAPITEL VIER -----

gebratener ingwerreis mit ei

nudeln mit chili-hühnchen
in pikanter brühe

erbsen-minze-risotto
mit knuspriger pancetta

knuspriges reis-krabben-omelett

thai-reis mit chili-lachs

reisnudeln mit chili-cashews

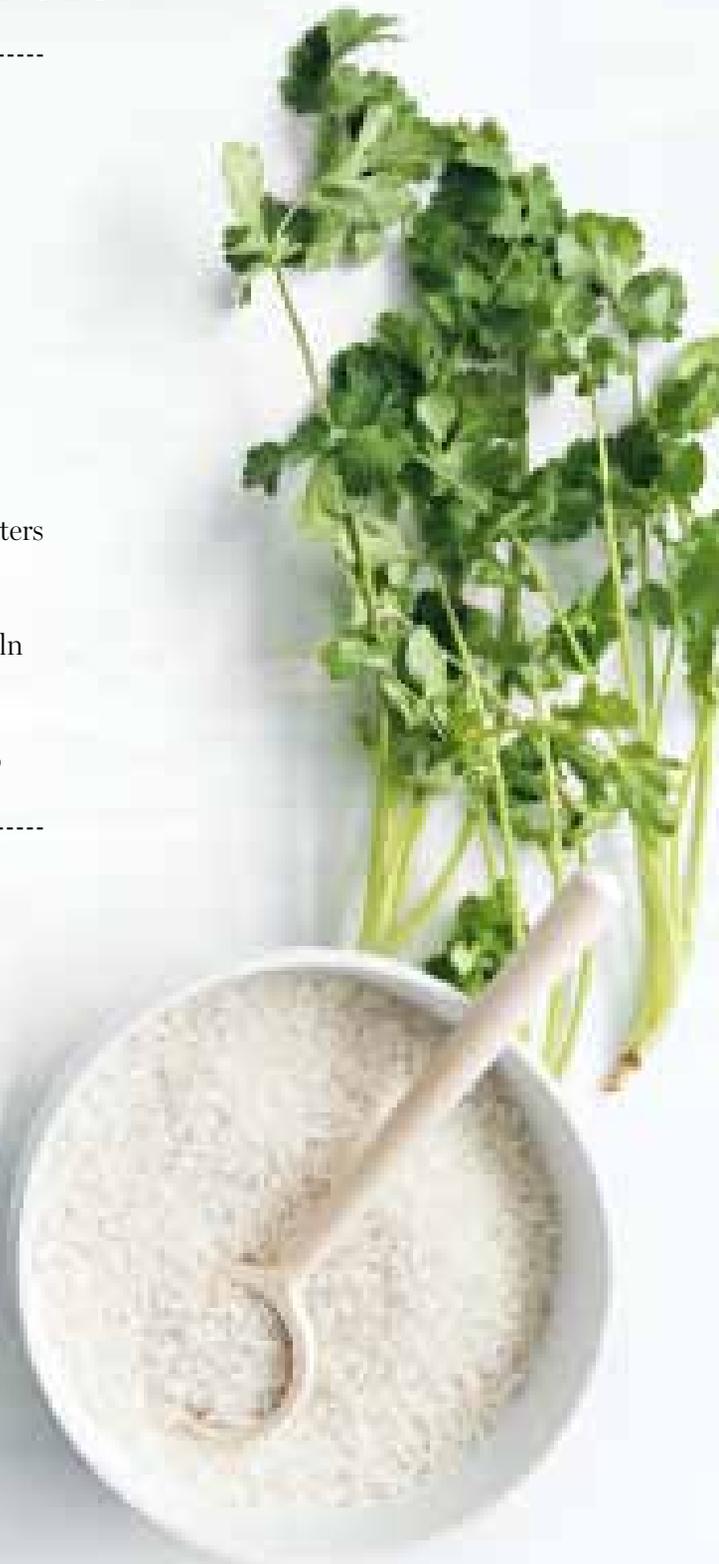
zitronengras-hühnchen mit nudel-fritters

würziger tofu mit sojanudeln

hackbällchen mit chinesischen nudeln

einfache paella

backhähnchen mit steinpilzrisotto





gebratener ingwerreis mit ei

Eine perfekte Verbindung von Aromen und Texturen: seidig glatte Nudeln, pikante Brühe und glasiertes Hühnchen.



nudeln mit chili-hühnchen in pikanter brühe

gebratener Ingwerreis mit Ei

320 g Duftreis (Basmati-, Jasminreis)
2 TL Sesamöl
1 EL Pflanzenöl
1½ EL fein geriebener Ingwer
4 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
60 ml helle Sojasauce
4 Eier
6 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
2 große grüne oder rote Chilis*, fein geschnitten
20 g Koriandergrün
gedämpfter Pak Choi* und scharfe Chilisaucen zum Servieren

Reis nach Anleitung kochen oder 875 g gekochten Reis verwenden.

Beide Öle in einer beschichteten Pfanne oder in einem Wok stark erhitzen und darin Ingwer und Knoblauch 2–3 Minuten anbraten. Den Reis dazugeben und unter ständigem Rühren 2–3 Minuten mitbraten. Dann die Sojasauce unterrühren.

Die Eier zu Spiegeleiern braten. Den Reis auf Teller verteilen und auf jede Portion ein Spiegelei, Frühlingszwiebeln, Koriandergrün und Chili geben. Pak Choi und Chilisaucen dazu reichen.

ERGIBT 4 PORTIONEN.

nudeln mit chili-hähnchen in pikanter brühe

200 g getrocknete Reismudeln*
500 ml Hühnerbrühe
2 EL fein gehackter Ingwer
2 große rote Chilis*, entkernt und gehackt
2 EL chinesischer Kochwein* (Shao Hsing)
3 Hühnerbrustfilets, pariert, dünn aufgeschnitten
2 EL Chili-Marmelade*
Koriandergrün und gehackte Frühlingszwiebeln zum Servieren

Die Reismudeln nach Packungsanleitung garen. Gleichzeitig Brühe mit Ingwer, Chili und dem Kochwein in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen.

Das Hühnerfleisch mit der Chili-Marmelade vermengen. Eine beschichtete Pfanne stark erhitzen, darin das Hühnerfleisch unter Rühren 2–3 Minuten durchgaren. Die Nudeln in Schalen verteilen und mit der Brühe übergießen. Darauf Hähnchen, Koriandergrün und Frühlingszwiebeln anrichten. ERGIBT 4 PORTIONEN.

erbsen-minze-risotto mit knuspriger pancetta

180 g tiefgefrorene Erbsen
400 g Risottoreis (z. B. Arborio oder Carnaroli)
1¼ l Hühnerbrühe
1 EL fein abgeriebene Zitronenschale
40 g Butter
40 g Parmesan, fein gerieben
20 g Minzeblätter, gehackt
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
125 g Ziegenmilchquark oder weicher Ziegenkäse*
12 Scheiben gerollte Pancetta* oder Speck, knusprig gegrillt
fein geriebener Parmesan zum Servieren

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Erbsen in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken und 5 Minuten ziehen lassen, abgießen.

Reis, Brühe und abgeriebene Zitronenschale in eine Auflaufform füllen und mit Alufolie bedeckt etwa 35 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen, Erbsen, Butter, Parmesan und Minze beifügen, salzen und pfeffern und weitere 5 Minuten rühren, bis der Risotto eindickt und cremig wird. Auf Teller verteilen, den Ziegenkäse, die knusprigen Pancettascheiben und den zusätzlichen Parmesan daraufgeben und servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

Ich liebe Ein-Topf-Gerichte, wie jeder weiß. Dieser Ofenrisotto ist kinderleicht zuzubereiten und gart außerdem ganz von selbst.



erbsen-minze-risotto mit knuspriger pancetta



pikant marinierte hühchenspieße vom grill



hähnchenschenkel mit speck und linsen

pikant marinierte hühnchenspieße vom grill

10 g fein gehacktes Koriandergrün
10 g fein gehackte glattblättrige Petersilie
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 TL geräuchertes Paprikapulver*
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL fein abgeriebene Zitronenschale
280 g dicker Naturjoghurt
6 Hühnerfilets aus dem Schenkel, pariert, geviertelt
warmes Fladenbrot*, Feldsalat und fertig gekaufter Hummus

Koriander, Petersilie, Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zitronenschale und Joghurt verrühren. Jeweils drei Fleischstücke auf einen Spieß stecken, großzügig mit Joghurtpaste bestreichen und 10 Minuten durchziehen lassen. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen, die Spieße auf einen Backrost legen und von jeder Seite 6–7 Minuten goldbraun und gar grillen. Dazu warmes Fladenbrot, Feldsalat, Hummus und Tomaten mit Minze reichen.
ERGIBT 4 PORTIONEN.

hähnchenschenkel mit speck und linsen

Pflanzenöl zum Braten
8 Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Stangen Lauch, fein geschnitten
150 g Speck, gewürfelt
2 Zweige Rosmarin
1 Dose grüne Linsen à 400 g, abgespült, abgetropft
250 g Kirschtomaten
250 ml Hühnerbrühe
20 g glattblättrige Petersilie

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Etwas Öl in einer ofenfesten Pfanne stark erhitzen. Die Hähnchenschenkel salzen, pfeffern und mit der Hautseite nach unten 7 Minuten braten, dann wenden und nochmals 7 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen.

Lauch, Speck und Rosmarin in derselben Pfanne 4–5 Minuten goldbraun braten. Linsen, Tomaten und Brühe dazugeben und dann die Hähnchenschenkel darauflegen. Im Ofen 12 Minuten schmoren, bis das Fleisch durchgegart und goldbraun ist. Vor dem Servieren die Petersilie darunterheben. ERGIBT 4 PORTIONEN.

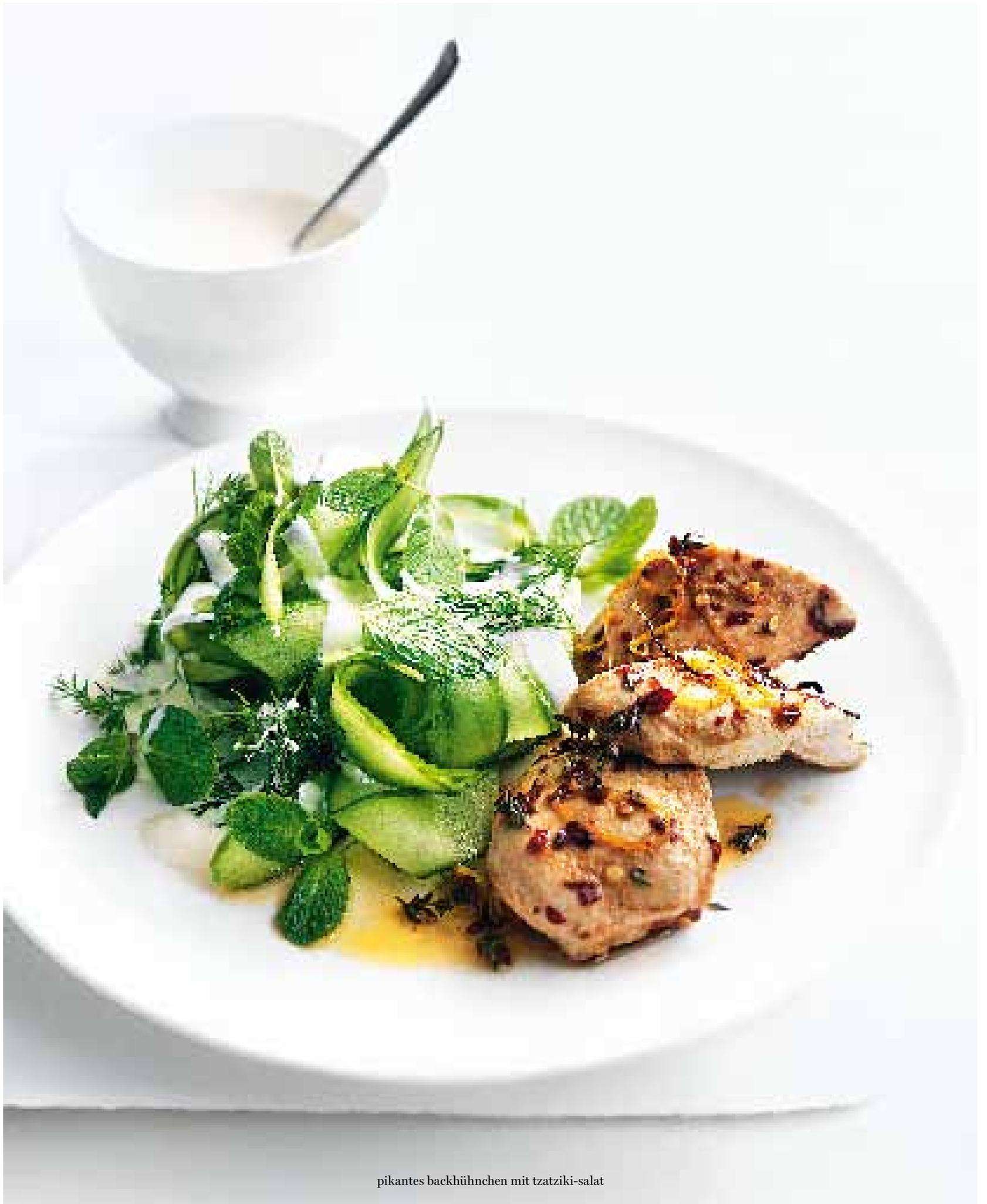
pikantes backhähnchen mit tzatziki-salat

1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL getrocknete Chiliflocken
1 EL Thymianblätter
1 EL gehackte Zitronenzeste
1 EL Olivenöl
4 Hühnerbrustfilets, pariert
Für den Tzatziki-Salat
140 g dicker Naturjoghurt
2 EL Zitronensaft
Meersalz
4 Mini-Gurken, längs mit dem Gemüseschäler
in Streifen geschnitten
40 g Minzeblätter
15 g Dill, zerzupft

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kreuzkümmel, Chili, Thymian, Zitronenzeste und Öl in einer Schüssel vermischen, die Hühnerbrustfilets darin wenden und in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben. Im Ofen 15 Minuten backen, bis sie gar sind.

Für den Salat Joghurt mit Zitronensaft und Salz vermischen. Gurken, Minze und Dill auf Teller verteilen, mit Joghurtdressing beträufeln. Das Hähnchen aufschneiden und zum Salat anrichten.
ERGIBT 4 PORTIONEN.

Die Zutaten von Tzatziki habe ich zu einem erfrischenden Gurkensalat umfunktioniert. Er passt perfekt zu diesem pikanten Hähnchen.



pikantes backhühnchen mit tzatziki-salat



hühnchenpastete aus der pfanne

- 1 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 8 Hühnchenfilets aus dem Schenkel, pariert, klein geschnitten
- 2 EL Mehl
- 400 g Champignons, geputzt, halbiert
- je 180 ml Hühnerbrühe und Rahm (Sahne)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL gehackter Estragon
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Platten fertig gekaufter Blätterteig, aufgetaut

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne stark erhitzen und darin die Zwiebel 2–3 Minuten goldbraun braten. Das Hühnerfleisch mit Mehl bestäuben und unter Wenden 6 Minuten goldbraun braten. Champignons beifügen und 2 Minuten mitbraten. Brühe, Rahm, Zitronensaft, Estragon, Salz und Pfeffer dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Aus dem Teig einen Kreis von passender Größe ausschneiden. Die Teigplatte auf die Hühnchenfüllung setzen und am Rand festdrücken. 20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. ERGIBT 4 PORTIONEN.

+ *Tipp:* Sie können die Pastete auch in Souffléformen von jeweils 500 ml Inhalt zubereiten.



schnelles knoblauchhuhn

- 60 g weiche Butter
- 4 Knoblauchzehen, gepresst
- Meersalzflöcken
- 1 großes oder 2 kleine Hühnchen
- 8 Zweige Rosmarin
- Olivenöl zum Beträufeln

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Butter, Knoblauch und Salz vermischen. Mit der Küchenschere das Hühnchen entlang des Rückgrats aufschneiden, das Rückgrat entfernen und das Hühnchen flach drücken. Mit den Fingern die Haut behutsam vom Fleisch lösen und die Knoblauchbutter dazwischen streichen.

Eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform mit Rosmarin auslegen, das Hühnchen daraufsetzen, mit Öl beträufeln, salzen und im Ofen etwa 1 Stunde backen. Das Hühnchen vierteln oder halbieren; nach Belieben mit grünem Salat und knusprigen Pommes frites aus dem Ofen servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.



brühe mit hühnerklößchen

- 375 g getrocknete Reismudeln*
- 350 g Hackfleisch vom Hühnchen
- 1 EL fein geriebener Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 2 EL Hoisinsauce
- 1½ l Hühnerbrühe
- 125 ml chinesischer Kochwein (Shao Hsing) oder trockener Sherry
- 6 Scheiben Ingwer
- 2 EL Hoisinsauce
- 8 Stängel Gai Larn*
- fein geschnittene Frühlingszwiebel zum Servieren

Die Nudeln garen, abgießen und beiseitestellen. Das Hühnerhackfleisch mit Ingwer, Frühlingszwiebeln und Hoisinsauce vermischen. Esslöffelgroße Portionen zu Klößchen formen und bereithalten.

Die Brühe mit Wein, Ingwer und 2 EL Hoisinsauce in einer tiefen Pfanne zum Kochen bringen. Die Klößchen in den köchelnden Sud geben und 2–3 Minuten darin garen; den Gai Larn dazugeben und weitere 1–2 Minuten mitgaren.

Nudeln, Klößchen und Gai Larn in Schälchen verteilen und mit der Brühe übergießen; mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.



backhühnchen mit mandeln

- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL gehackte Zitronenzeste
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL gemahlener Zimt
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Hühnerbrustfilets, pariert
- 80 g blanchierte ganze Mandeln
- 2 EL Rosinen
- 8 Zweige Oregano

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kreuzkümmel, Zitronenschale und -saft, Öl, Zimt, Salz und Pfeffer vermischen, die Hühnerbrustfilets darin wenden, in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben, mit Mandeln, Rosinen und den Oreganozweigen bestreuen und im Ofen 14–18 Minuten gar schmoren. ERGIBT 4 PORTIONEN.



grillhühnchen-salat mit chili-dressing

Mit cremigem Kokos-Dressing
und knackigem Gemüse bekommt
dieser Klassiker einen Asia-Touch.



asiatischer krautsalat

grillhühnchen-salat mit chili-dressing

4 Hühnerbrustfilets, pariert, in dicke Scheiben geschnitten
Olivenöl zum Bestreichen
1 TL geräuchertes Paprikapulver*
1 TL gemahlener Koriander
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Mais-Tortillas
2 Baby-Romana- oder -Eisbergsalate, halbiert
gehobelter Manchego*
Für das Chili-Dressing
4 große grüne Chilis, entkernt, gehackt
125 ml Buttermilch
120 g Crème fraîche
1 EL Zitronensaft

Für das Chili-Dressing alle Zutaten gut verrühren, beiseitestellen.

Das Fleisch mit etwas Öl bestreichen und mit den Gewürzen bestreuen. Eine Grillpfanne stark erhitzen oder den Grill anfeuern und die Hühnerbrustfilets von jeder Seite etwa 2–3 Minuten garen. Die Tortillas in breite Streifen schneiden, mit etwas Öl bestreichen und goldbraun und knusprig grillen.

Salathälften, Hühnchenfleisch, Tortillas und Manchego auf Teller verteilen und mit dem Chili-Dressing beträufelt servieren.
ERGIBT 4 PORTIONEN.

asiatischer krautsalat

400 g Chinakohl, fein geschnitten
2 Karotten, längs in Streifen geschnitten
150 g ungesalzene Cashewkerne, geröstet
20 g Schnittlauch, fein geschnitten
40 g Koriandergrün
30 g Minzeblätter
2 große rote Chilis*, entkernt, fein geschnitten
4 gegarte Hühnerbrustfilets, zerkleinert
Für das Limetten-Kokos-Dressing
125 ml Kokosmilch
1 EL Fischsauce*
2 EL Limettensaft
1 EL Zucker

Kohl, Karotten, Cashews, Schnittlauch, Koriander, Minze, Chili und Hühnchenfleisch vermischen.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren, über den Salat geben und gründlich mischen. ERGIBT 4 PORTIONEN.

pochiertes thai-hühnchen

180 ml Hühnerbrühe
2 EL Fischsauce*
80 ml Limettensaft
1 große rote Chili, entkernt, fein geschnitten
6 Kaffirlimettenblätter*, grob gehackt
50 g brauner Zucker oder geriebener Palmzucker*
4 Hühnerbrustfilets, pariert
gedämpfter Duftreis (Basmati-, Jasminreis) und Koriandergrün zum Servieren

Brühe, Fischsauce, Limettensaft, Chili, Kaffirlimettenblätter und Zucker bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann bei reduzierter Temperatur 3 Minuten weiter köcheln lassen. Das Fleisch dazugeben und von jeder Seite etwa 7–9 Minuten garen. Anrichten, mit dem Sud übergießen und mit Koriandergrün bestreuen. Dazu gedämpften Reis servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

hühnchen aus dem wok mit koriandernudeln

375 g getrocknete Reismudeln*
2 EL Pflanzenöl
2 TL Meersalzflocken
2 TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver*
2 TL getrocknete Chiliflocken
1 TL zerstoßener schwarzer Pfeffer
4 Hühnerbrustfilets, pariert, in Scheiben geschnitten
100 g Reismehl
2 EL Sojasauce
80 ml Zitronensaft
40 g Koriandergrün
360 g Baby-Brokkoli (Broccolini), blanchiert
2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

Die Nudeln nach Packungsanleitung garen, abgießen und beiseitestellen. Eine beschichtete Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen, das Öl hineingeben und Salz, Fünf-Gewürze-Pulver, Chiliflocken und Pfeffer darin 1 Minute rösten. Das Hühnchenfleisch im Reismehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann das Fleisch portionsweise zu der Gewürzmischung in die Pfanne geben und von jeder Seite 2 Minuten goldbraun und gar braten.

Die Nudeln mit Sojasauce, Zitronensaft, Koriander, Frühlingszwiebeln und Baby-Brokkoli vermischen und mit dem gebratenen Hühnchenfleisch anrichten. ERGIBT 4 PORTIONEN.



pochiertes thai-hühnchen



hühnchen aus dem wok mit koriandernudeln

tipps & tricks

RECHTS

Huhn harmoniert gut mit dem frischen Aroma von Zitronenschale, aber auch mit Knoblauch und würzigen Kräutern.



UNTEN

Hühnerbrustfilets von beiden Seiten scharf anbraten und dann bei reduzierter Hitze zugedeckt 2–3 Minuten pro Seite garen.



Hähnchen lässt sich auf unterschiedlichste Arten garen und mit zahlreichen Aromen kombinieren.



OBEN

Ein ganzes Hähnchen ist durchgegart, wenn beim Einstechen mit einem Spieß unter dem Schenkel klarer und kein rötlicher Fleischsaft austritt.



LINKS

Hühnerbrust lässt sich ausgezeichnet pochieren und für Salate verwenden, für saftige Stücke vom Grill eignet sich besser das dunklere Schenkelfleisch.



rind

----- KAPITEL SIEBEN -----

parmesan-minutensteaks
mit knoblauchspinat

salbei-steaks mit speckpolenta

hackbällchen mit tomaten, oliven
und mozzarella

rinder-tagliata mit selleriesalat und
bloody-mary-dressing

senf-steaks mit meerrettich-rösti

kalbskoteletts mit thymiankruste

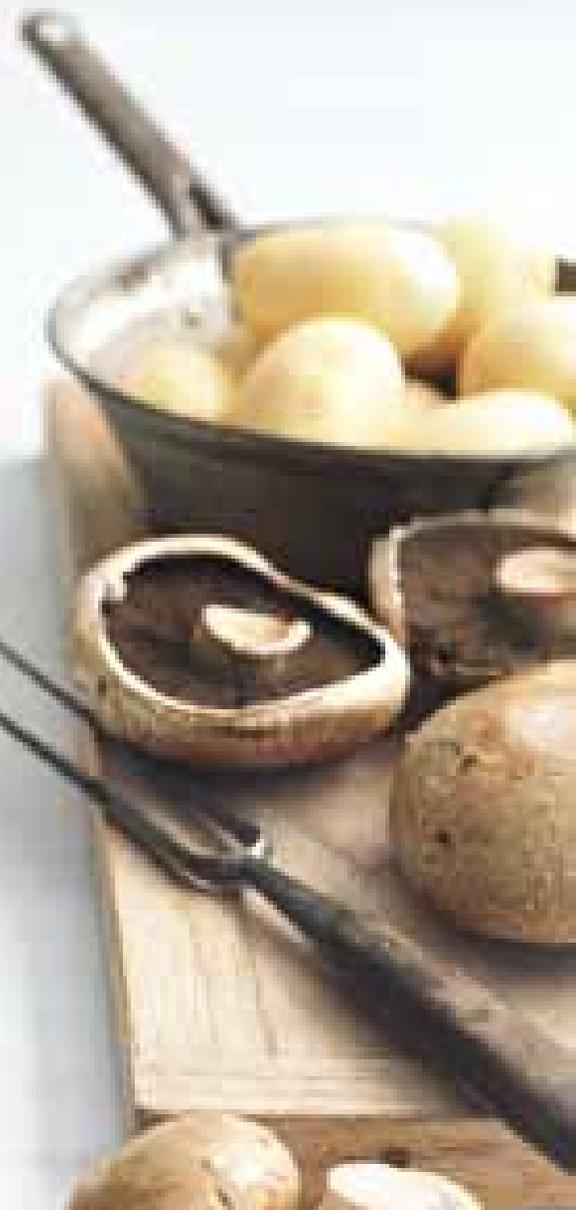
steaks im rohschinkenmantel
mit pilz-lauch-tartelettes

rinder-frikadellen mit erbsensalat

kalbfleisch-spinat-salat mit kräutern
und kapern

balsamico-steaks mit tomaten-minze-salat

rindfleischpfanne mit knoblauch
und pfeffer



Minutensteaks heißen nicht ohne Grund so. Dieses Essen ist unübertroffen schnell.



parmesan-minutensteaks mit knoblauchspinat



salbei-steaks mit speckpolenta

parmesan-minutensteaks mit knoblauchspinat

240 g Parmesan, fein gerieben
zerstoßener schwarzer Pfeffer
8 dünne Rinder-Minutensteaks à 100 g
Pflanzenöl zum Braten
40 g Butter
6 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
1 EL fein abgeriebene Zitronenschale
200 g junger zarter Spinat
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Parmesan und Pfeffer auf einem flachen Teller vermischen und die Steaks beidseitig in die Mischung drücken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen, die Steaks portionsweise von jeder Seite 30 Sekunden goldbraun braten. Auf vorgewärmte Teller verteilen.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, die Butter schmelzen und darin Knoblauch und Zitronenschale goldbraun dünsten. Den Spinat dazugeben, salzen, pfeffern und kurz dünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Die Steaks mit dem Spinat anrichten, nach Belieben Pommes frites oder kleine Bratkartoffeln dazu reichen.

ERGIBT 4 PORTIONEN.

salbei-steaks mit speckpolenta

1 TL gemahlene Senfsamen
1 TL Meersalzflocken
1 EL sehr fein gehackte Salbeiblätter
4 T-Bone-Steaks, pariert
Für die Polenta
500 ml Hühnerbrühe
250 ml Milch
120 g Instant-Polenta
40 Parmesan, fein gerieben
15 g Basilikumblätter
30 g Butter
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
12 Scheiben gerollte Pancetta* oder normaler Speck

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Für die Polenta Brühe und Milch bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, die Polenta einrühren und 2–3 Minuten rühren. Abseits vom Herd Parmesan, Basilikum, Butter, Salz und Pfeffer einrühren. 4 gefettete Soufflécörmchen (je 250 ml Inhalt) mit Pancetta oder Speck auslegen, die Polenta einfüllen und im Ofen 25 Minuten goldbraun backen.

Senfsamen, Salz und Salbei vermischen und damit die Steaks bestreuen. Diese auf dem Grill oder in einer beschichteten Pfanne 5 Minuten oder nach Belieben länger garen. Die Steaks mit der Polenta anrichten und mit dem restlichen Salbeisalz bestreuen.

ERGIBT 4 PORTIONEN.

hackbällchen mit tomaten, oliven und mozzarella

140 g Semmelbrösel
80 ml Milch
750 g Hackfleisch vom Rind
90 g fertig gekauftes Pesto
15 g glattblättrige Petersilie, gehackt
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
500 g Kirschtomaten, halbiert, entkernt
einige kleine Oreganozweige
150 g grüne Oliven
200 g Mini-Mozzarellakugeln
40 g Basilikumblätter

Die Semmelbrösel in einer Schüssel mit der Milch mischen und ziehen lassen, bis die Milch aufgesaugt ist. Hackfleisch, Pesto, Petersilie, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut vermengen. Daraus etwa 50 g schwere Fleischbällchen formen.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und darin die Hackbällchen portionsweise goldbraun an-, aber nicht durchbraten. Die Hackbällchen zusammen mit Kirschtomaten, Oregano, Oliven und Mozzarellakugeln in einer Auflaufform im Ofen 20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und die Hackbällchen durchgegart sind. Mit Basilikum bestreut servieren; dazu Brot reichen.

ERGIBT 4 PORTIONEN.

Große und kleine Kinder lieben diese Hackbällchen mit dem geschmolzenen Mozzarella und den süßen Kirschtomaten.



hackbällchen mit tomaten, oliven und mozzarella



rinder-tagliata mit selleriesalat und bloody-mary-dressing

500 g Rinderfilet, pariert
 Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1 Sellerieherz, geputzt
 3 Stangen Sellerie, geputzt
 50 g kleine zarte Sellerieblättchen
Für das Bloody-Mary-Dressing
 125 ml Tomatensaft
 1 EL Wodka
 ½ TL Tabasco
 1 TL Worcestershiresauce

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Rinderfilet, salzen und pfeffern und in einer Pfanne bei starker Hitze von jeder Seite 3 Minuten goldbraun braten. Auf ein Blech setzen und im Ofen 15–20 Minuten oder nach Belieben länger garen. Herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen und dann dünn aufschneiden.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren, salzen und pfeffern. Mit einer Gemüsereibe das Sellerieherz und die Stangen fein schneiden, mit den Blättern vermengen. Die Rinderfiletscheiben darauf anrichten. Das Dressing über den Salat träufeln; Pommes frites oder kleine Bratkartoffeln dazu reichen. ERGIBT 4 PORTIONEN.



senf-steaks mit meerrettich-rösti

4 Rumpsteaks à 200 g, pariert
 Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 80 g Brunnenkresse
 60 ml Dijonsenf
 70 g Crème fraîche
Für die Meerrettich-Rösti
 3 stärkereiche Kartoffeln, geschält, grob gerieben
 70 g fertig gekaufter geriebener Meerrettich*
 80 g Parmesan, fein gerieben
 75 g Butter, geschmolzen

Für die Rösti alle Zutaten vermengen, salzen und pfeffern. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Boden dünn mit Kartoffelmasse bedecken. Von jeder Seite etwa 6 Minuten goldbraun braten. Mit der restlichen Kartoffelmasse ebenso verfahren; die fertigen Rösti im Ofen warm halten.

Die Steaks salzen, pfeffern und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten oder länger garen. 2 Minuten ruhen lassen, dann in dicke Streifen schneiden. Senf und Crème fraîche verrühren. Die Rösti auf Teller verteilen, Fleisch und Brunnenkresse darauf anrichten und mit dem Senfdressing beträufeln. ERGIBT 4 PORTIONEN.



kalbskoteletts mit thymiankruste

- 280 g Semmelbrösel
- 3 EL Thymianblätter
- 2 EL fein abgeriebene Zitronenschale
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Ei, leicht verknüpft
- 2 EL Dijonsenf
- 4 Kalbskoteletts, flach geklopft
- Pflanzenöl zum Ausbacken

Semmelbrösel, Thymianblättchen, Zitronenschale, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer weiten Schüssel vermischen. Ei und Senf auf einem tiefen Teller verrühren. Die Koteletts beidseitig zuerst in die Eimischung tauchen, dann in der Semmelbröselmischung wenden.

1 cm hoch Öl in eine beschichtete Pfanne füllen und mittelstark erhitzen. Die Koteletts portionsweise darin von jeder Seite etwa 3–5 Minuten goldbraun braten. Die fertigen Koteletts im Ofen warm halten. Nach Belieben mit Zitronenspalten und einem Fenchel-Radicchio-Salat servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.



steaks im rohschinkenmantel mit pilz-lauch-tartelettes

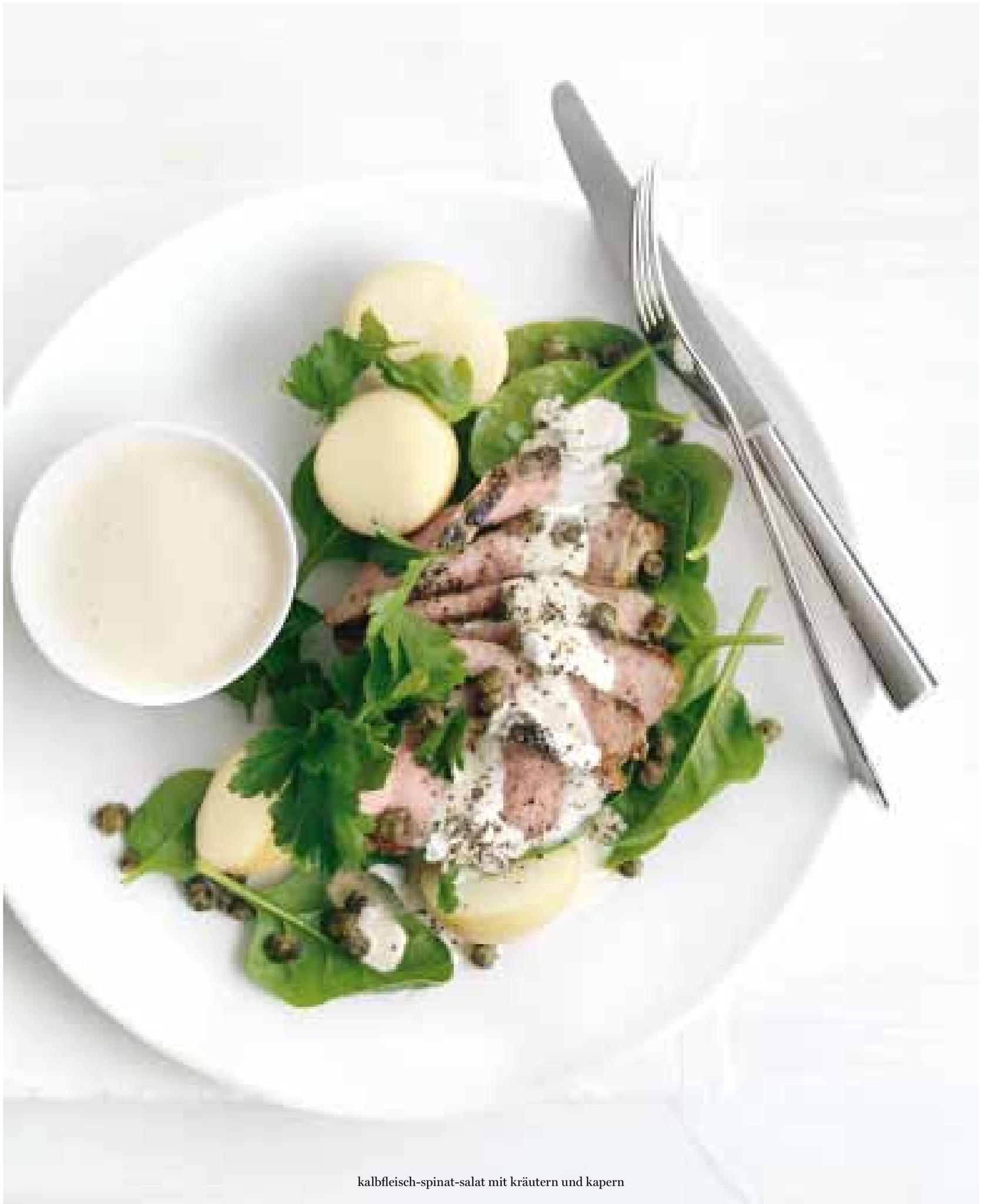
- 1 Platte tiefgekühlter Blätterteig, aufgetaut
- 1 Stange Lauch, fein geschnitten
- 16 Zweige Thymian
- 60 g Butter, geschmolzen
- 4 Riesenchampignons
- 4 dicke Filetsteaks à 180 g, pariert
- 4 Scheiben Parma- oder anderer Rohschinken
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Senf zum Servieren

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Blätterteig in 4 Quadrate schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Lauch und Thymian auf dem Teig verteilen und mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Die Pilze daraufsetzen und ebenfalls mit etwas Butter bestreichen. Die Tartelettes im Ofen 20 Minuten goldbraun backen.

Die Steaks mit dem Rohschinken umwickeln, salzen und pfeffern. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und darin die Steaks von jeder Seite 5 Minuten oder nach Belieben länger braten. Zusammen mit den Tartelettes und nach Wunsch einem Spinatsalat servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.



rinder-frikadellen mit erbsensalat



kalbfleisch-spinat-salat mit kräutern und kapern

rinder-frikadellen mit erbsensalat

1 EL Pflanzenöl
2 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL getrocknete Chiliflocken
1 Zwiebel, fein gehackt
70 g Semmelbrösel
60 ml Milch
600 g Hackfleisch vom Rind
Pflanzenöl zum Braten
Labne* und Fladenbrot zum Servieren
Für den Erbsensalat
300 g tiefgekühlte Erbsen
15 g Minzeblätter, grob gehackt
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
1 EL Olivenöl

Das Öl in einer beschichteten Pfanne mittelstark erhitzen. Darin Kreuzkümmel, Chiliflocken und Zwiebel unter ständigem Rühren 5 Minuten dünsten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Semmelbrösel mit der Milch übergießen und stehen lassen, bis die Milch aufgesaugt ist. Mit Hackfleisch, Salz, Pfeffer und der Zwiebelmischung dazugeben und vermengen. 16 etwa 1 cm dicke Frikadellen formen und in heißem Öl von jeder Seite 2–3 Minuten gar braten.

Für den Salat die Erbsen mit kochendem Wasser übergießen und 2 Minuten ziehen lassen, abgießen und mit einer Gabel zerdrücken. Minze, Zitronenschale, Öl, sowie Salz und Pfeffer daruntermischen. Frikadellen mit Erbsen, Labne und Fladenbrot servieren.

ERGIBT 4 PORTIONEN.

kalbfleisch-spinat-salat mit kräutern und kapern

1 EL gehackter Estragon
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
500 g Kalbshende ohne Knochen, pariert
1 EL Olivenöl
50 g Kapern in Salz, abgespült
8 kleine neue Kartoffeln, gegart, halbiert
40 g glattblättrige Petersilie
100 g junge zarte Spinatblätter
Für das Thunfisch-Dressing
150 g Mayonnaise
2 EL Zitronensaft
2 TL Dijonsenf
1 Dose Thunfisch à 95 g, abgetropft

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Estragon, Salz und Pfeffer vermischen und auf ein Blatt Backpapier streuen; das Kalbfleisch darin wenden. Öl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten je 4 Minuten goldbraun anbraten.

Dann auf einem Blech im Ofen 10 Minuten oder nach Belieben länger fertig garen. Herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen.

Für das Dressing alle Zutaten pürieren, die Kapern knusprig braten.

Kartoffeln, Petersilie und Spinat mit dem Fleisch darauf anrichten, Dressing und Kapern darüber verteilen. ERGIBT 4 PORTIONEN.

balsamico-steaks mit tomaten-minze-salat

60 ml Balsamicoessig
1 EL brauner Zucker
2 TL gehackte Rosmarinnadeln
1 EL Olivenöl
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 T-Bone- oder Porterhouse-Steaks à 180 g, pariert
4 dicke Scheiben Haloumi*
Olivenöl zum Bestreichen
Für den Tomaten-Minze-Salat
400 g rote und gelbe Kirschtomaten
½ weiße Zwiebel, in Ringe geschnitten
20 g Minzeblätter
1 EL Olivenöl

Balsamico, Zucker, Rosmarin, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und die Steaks in dieser Marinade 20 Minuten ziehen lassen, dabei einmal wenden. Für den Salat alle Zutaten vermischen.

Eine beschichtete (Grill-)Pfanne stark erhitzen, darin die Steaks von jeder Seite 2 Minuten oder nach Belieben länger braten, dann die Steaks aus der Pfanne nehmen und zugedeckt ruhen lassen.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und wieder erhitzen. Den Haloumi mit Öl bestreichen und von jeder Seite 2 Minuten goldbraun braten. Steaks, Käse und Tomaten-Minze-Salat auf Tellern anrichten. ERGIBT 4 PORTIONEN.

rindfleischpfanne mit knoblauch und pfeffer

2 EL Pflanzenöl
750 g Rumpsteak, pariert, dünn aufgeschnitten
2 TL zerstoßener schwarzer Pfeffer
1 große rote Chili*
4 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
250 g grüne Bohnen, geputzt, längs halbiert
2 EL Austernsauce
2 EL Rinder- oder Hühnerbrühe

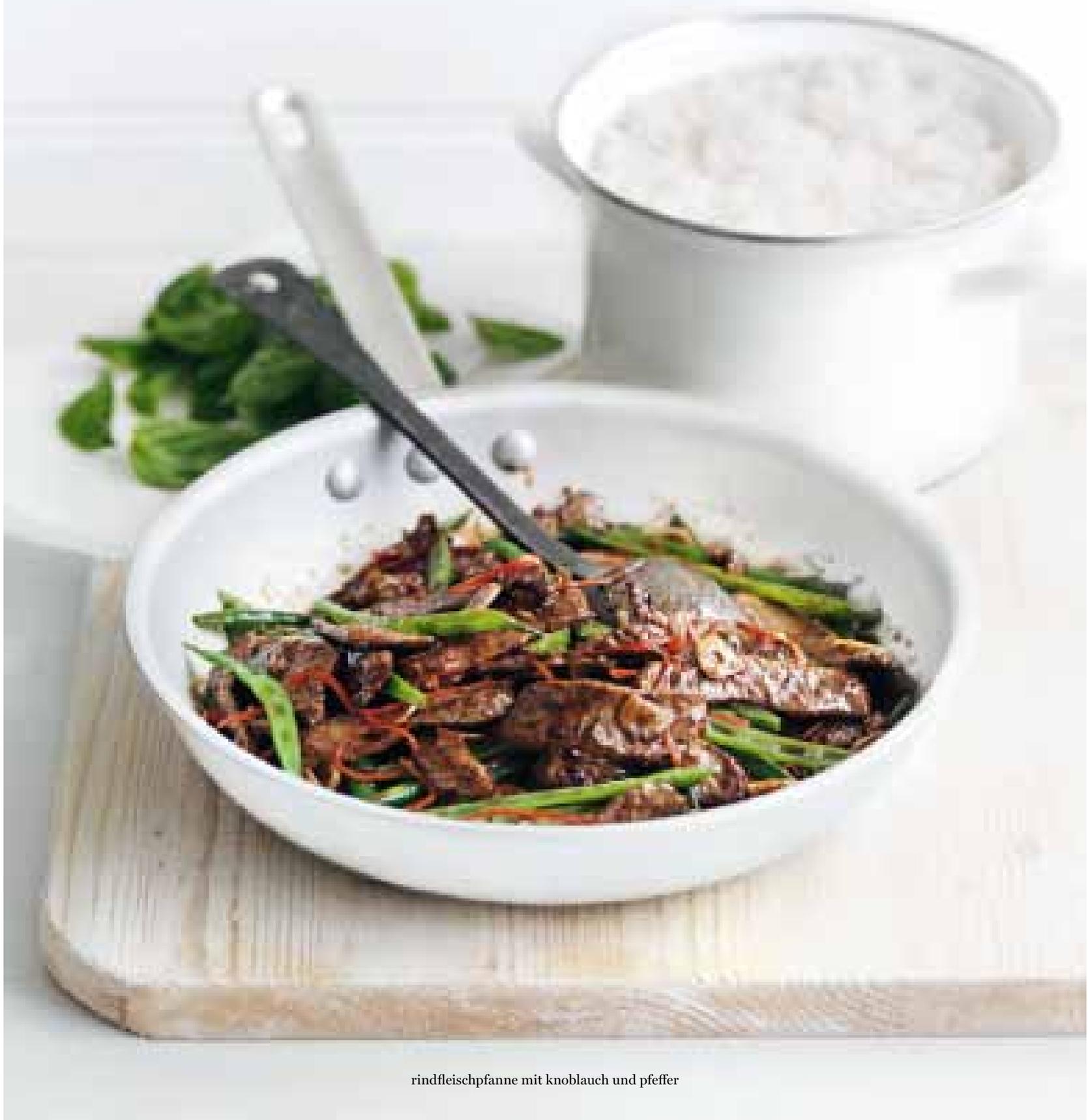
Die Hälfte des Öl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen, darin das Fleisch portionsweise 4–5 Minuten goldbraun braten.

Aus der Pfanne nehmen. Das restliche Öl stark erhitzen und darin Pfeffer, Chili und Knoblauch 1 Minute dünsten. Nun das Fleisch mit den Bohnen, der Austernsauce und der Brühe zurück in die Pfanne geben, unter Rühren 4 Minuten erhitzen. ERGIBT 4 PORTIONEN.



balsamico-steaks mit tomaten-minze-salat

Oft ist das Einfachste das Beste,
wie die klassische Kombination aus
Rindfleisch, Knoblauch und Pfeffer.



rindfleischpfanne mit knoblauch und pfeffer

tipps & tricks

RECHTS

Klassisch mit Rotwein, Knoblauch und Pfeffer harmoniert Rindfleisch ebenso wie mit aromatischen Kräutern wie Estragon.



UNTEN

Steaks und Koteletts sind ideal zum Grillen oder zum Kurzbraten, während sich Kamm- und Schulterstücke perfekt zum Schmoren eignen.



Ob ein saftiges Steak vom Grill, Roastbeef-Sandwiches oder pfannengerührtes Rindfleisch – Rind ist immer herzhaft und sehr aromatisch.



OBEN

Mit Küchengarn gebunden, behält der Braten die Form, und bleibt saftig und zart. Für Extra-Aroma können Sie Rohschinken oder Kräuter mit einbinden.



LINKS

Beim Anbraten von Fleisch karamellisiert die Außenseite, sodass eine Kruste entsteht. So erhält Fleisch ein besonders herzhaftes Aroma.



lamm

----- KAPITEL ACHT -----

schnelles lamm aus dem ofen
gegrilltes lamm mit oliven-rucola-salat
lammkarree mit warmem pastinakensalat
zitroniger reissalat mit minze-lamm
lamm mit couscous und mandelkrokant
lammkoteletts mit karamellisierten
balsamico-feigen
lammkoteletts mit pinien-honig-kruste
lamm-spieße mit ahorn-senf-glasur
auberginen-lamm-auflauf mit feta
lamm-feta-burger
pikante lamm-pastetchen





schnelles lamm aus dem ofen

Feta, Oliven und pikanter Sumach geben diesem Grillgericht ein außergewöhnliches Aroma.



gegrilltes lamm mit oliven-rucola-salat

schnelles lamm aus dem ofen

2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL geräuchertes Paprikapulver*
1 EL brauner Zucker
1 TL zerstoßener schwarzer Pfeffer
½ TL Meersalzflocken
16 Zweige Oregano
1 kg Lammkeule, entbeint, schmetterlingsförmig geschnitten,
aufgeklappt und pariert
Baba Ganoush*, Fladenbrot* und Zitronenspalten zum Servieren

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kreuzkümmel, Paprika, Zucker, Pfeffer und Salz vermischen und damit das Fleisch auf beiden Seiten einreiben. Oregano in einer geölten Auflaufform verteilen und das Fleisch daraufsetzen. 20 Minuten oder nach Belieben länger im Ofen schmoren, herausnehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden. Auf Teller verteilen, mit Baba Ganoush, Fladenbrot, Zitronenspalten und Tomaten-Minze-Salat servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

gegrilltes lamm mit oliven-rucola-salat

600 g Lammrücken ohne Knochen
1 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 EL Honig
1 EL Za'atar sowie Za'atar zum Bestreuen
Zitronenspalten zum Servieren
Für den Oliven-Rucola-Salat
2 EL Olivenöl
1 EL Rotweinessig
100 g Rucola
250 g Kirschtomaten, geviertelt
200 g fester Feta, gewürfelt
60 g entsteinte Oliven, gehackt

Lammfleisch in einer Schüssel mit Öl, Zitronensaft und Honig vermischen, mit Za'atar bestreuen und auf dem vorgeheizten Holzkohlegrill oder in einer heißen Grillpfanne von jeder Seite 3–4 Minuten oder nach Belieben länger garen.

Öl und Essig verrühren. Rucola, Tomaten, Feta und Oliven auf Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Das Lammfleisch aufschneiden, zum Salat anrichten, mit Za'atar bestreuen und mit Zitronenspalten servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

lammkarree mit warmem pastinakensalat

2 Lammkarrees à 400 g (mit jeweils 6 Stielkoteletts), pariert
80 ml Rotweinessig
15 g Minzeblätter, fein gehackt
1 EL Senfkörner
2 EL Zucker
4 Pastinaken, geschält, geviertelt
4 Frühlingszwiebeln, längs halbiert
2 EL Pflanzenöl
8 Zweige Majoran oder Oregano
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mit einem kleinen spitzen Messer die Fettschicht der Lammkarrees einritzen. Essig, Minze, Senfkörner und Zucker verrühren und in eine flache Form geben. Die Lammkarrees mit der Fettseite nach unten in die Form legen und 15 Minuten darin marinieren.

Pastinaken und Frühlingszwiebeln mit Öl, Majoran, Salz und Pfeffer gut vermischen, dann auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen (diese aufbewahren) und auf ein separates Blech setzen. Beide Bleche in den Ofen schieben und 30 Minuten schmoren, bis die Pastinaken goldbraun sind und das Fleisch nach Wunsch gegart ist.

Die vom Fleisch beiseitegestellte Marinade in einem Topf zum Kochen bringen und 2 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Das Lamm aus dem Ofen nehmen, in Koteletts aufschneiden und zusammen mit dem Pastinakengemüse auf Teller verteilen. Mit der Sauce beträufelt servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

Dies ist eine schnelle Variante des Lamm-Schmorbratens; süßliche Pastinaken und frische Frühlingszwiebeln sorgen für besonderen Pfiff.



lammkarree mit warmem pastinakensalat



zitroniger reissalat mit minze-lamm

880 g gekochter Reis (von 330 g ungekochtem Reis)
 250 g Zuckerschoten (Kefen), blanchiert, fein geschnitten
 2 EL Zitronensaft
 2 TL fein abgeriebene Zitronenschale
 1 EL Honig
 1 EL Olivenöl
 Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Lamm

500 g Lammlende ohne Knochen
 1 EL Dijonsenf
 1 EL Honig
 20 g Minzeblätter, gehackt

Für den Reissalat Reis, Zuckerschoten, Zitronensaft, und -schale, Honig und Öl vermengen, salzen und pfeffern.

Eine beschichtete Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch salzen, pfeffern und von jeder Seite 3–4 Minuten oder nach Belieben länger braten. Aus der Pfanne nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und in Scheiben aufschneiden. Senf, Honig und Minze verrühren, mit dem Fleisch vermengen und auf dem Reissalat anrichten.

ERGIBT 4 PORTIONEN.



lamm mit couscous und mandelkrokant

150 g blanchierte Mandeln
 2 TL Sesamkörner
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 EL Olivenöl
 2 EL Honig
 400 g Instant-Couscous
 680 ml Hühnerbrühe, heiß
 2 Stücke Lammlende à 250 g, ohne Knochen
 Olivenöl zum Bestreichen
 Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 35 g Minzeblätter

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Mandeln, Sesam, Kreuzkümmel, Öl und Honig vermischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech etwa 10 Minuten backen. Abkühlen lassen, grob zerkleinern.

Couscous mit der Brühe übergießen und gar ziehen lassen.

Das Lammfleisch mit etwas Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Auf dem vorgeheizten Grill oder in einer heißen Grillpfanne bei hoher Temperatur von jeder Seite 3–4 Minuten garen. Vor dem Aufschneiden 4 Minuten ruhen lassen. Auf dem Couscous anrichten, mit Minze und dem pikanten Mandelkrokant bestreuen und nach Belieben Tzatziki dazu servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.



lammkoteletts mit karamellisierten balsamico-feigen

2 Lammkarrees à 400 g (mit jeweils 6 Stielkoteletts), pariert
 Olivenöl zum Bestreichen
 2 TL gehackte Rosmarinnadeln
 Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Für die Balsamico-Feigen
 180 ml Balsamicoessig
 2 EL brauner Zucker
 2 TL Rosmarinnadeln
 1 EL Senfkörner
 4 frische Feigen, halbiert

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Das Fleisch mit Öl bestreichen, mit Rosmarin bestreuen, salzen und pfeffern. Das Fleisch in einer beschichteten Pfanne bei starker Hitze von jeder Seite ungefähr 2–3 Minuten anbraten, dann im Ofen weitere 10 Minuten garen.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und Essig, Zucker, Rosmarin und Senfkörner darin bei starker Hitze 2–3 Minuten sirupartig einkochen. Feigen mit der Schnittfläche nach unten hineingeben, 2–3 Minuten garen, bis sie karamellisiert sind. Das Lammkarree in Koteletts aufschneiden und mit den Feigen anrichten, mit dem Karamell beträufeln. ERGIBT 4 PORTIONEN.



lammkoteletts mit pinien-honig-kruste

60 g Butter
 1 EL Honig
 50 g Pinienkerne
 1 EL Thymianblätter
 Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 140 g Semmelbrösel
 8–12 Lammkoteletts à 75 g, pariert
 Zitronenspalten zum Servieren

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Butter mit dem Honig bei schwacher Hitze in einem Topf zum Schmelzen bringen und Pinienkerne, Thymian sowie Salz und Pfeffer einrühren. Zum Schluss die Semmelbrösel mit der Buttermischung vermengen.

Die Lammkoteletts auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und die Semmelbröselmischung darauf verteilen. 12–15 Minuten oder nach Belieben länger im Ofen garen, sodass eine goldbraune Kruste entsteht. Mit Zitronenspalten und Tomaten-Basilikum-Salat mit roten Zwiebeln servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.



lamm-spieße mit ahorn-senf-glasur



auberginen-lamm-auflauf mit feta

lamm-spieße mit ahorn-senf-glasur

1 kg Lammschulter ohne Knochen, pariert, dünn aufgeschnitten
80 ml Ahornsirup
2 EL Dijonsenf
2 EL Weißweinessig
1 EL Rosmarinnadeln
fertig gekauftes Baba Ganoush*, Feta in Scheiben,
fein geschnittener Sellerie und Oliven zum Servieren

Das Lammfleisch mit Sirup, Senf, Essig und Rosmarin vermischen und 20 Minuten marinieren. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Das Fleisch auf Spieße stecken. Auf einem Rost unter dem heißen Backofengrill 6 Minuten oder nach Belieben länger garen. Mit Baba Ganoush, Feta, Sellerie und Oliven servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

auberginen-lamm-auflauf mit feta

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
1 EL Oreganoblätter
2 Knoblauchzehen, gepresst
750 g Hackfleisch vom Lamm
250 ml Hühnerbrühe
2 EL Balsamicoessig
500 g Kirschtomaten, halbiert
1 Aubergine, gewürfelt
175 g fester Feta, gewürfelt
60 ml Olivenöl
2 EL Rosmarinnadeln
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne mittelstark erhitzen, darin Zwiebel und Oregano 7 Minuten goldbraun braten. Die Hitze erhöhen, Knoblauch und Lammhackfleisch beifügen und 8–10 Minuten mitbraten. Dann Brühe, Essig und Tomaten hinzufügen und weitere 5–6 Minuten schmoren, bis das Fleisch gar ist.

Die Fleischmischung in 4 ofenfeste Formen oder eine große Auflaufform füllen. Die Auberginen- und Fetawürfel mit Öl und Rosmarin vermischen, salzen, pfeffern und auf dem Hackfleisch verteilen. Im Ofen 25 Minuten backen, bis sich der Auflauf goldbraun färbt. ERGIBT 4 PORTIONEN.

lamm-feta-burger

500 g Hackfleisch vom Lamm
1½ EL Johannisbeergelee
35 g Semmelbrösel
2 EL Oreganoblätter, gehackt
1 Ei
100 g Feta, zerbrösel
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl zum Bestreichen
2 große grüne Tomaten, in dicke Scheiben geschnitten
4 Brötchen, halbiert
100 g fertig gekauftes Aioli
etwas Rucola

Das Lammhackfleisch mit Johannisbeergelee, Semmelbröseln, Oregano, Ei und Feta vermengen, salzen und pfeffern. Die Masse zu 4 gleich großen Bratlingen formen und mit Öl bestreichen. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, darin die Bratlinge von jeder Seite 5 Minuten goldbraun braten. Warm halten.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, erneut stark erhitzen. Die Tomatenscheiben mit Öl bestreichen und von jeder Seite etwa 1–2 Minuten goldbraun braten. Die unteren Hälften der Brötchen mit etwas Aioli bestreichen, mit Rucola, einem Burger und Tomate belegen und die Brotdeckel aufsetzen. ERGIBT 4 PORTIONEN.

pikante lamm-pastetchen

12 Platten fertig gekaufter, tiefgekühlter Filoteig*, aufgetaut
geschmolzene Butter zum Bestreichen
400 g Hackfleisch vom Lamm
70 g Semmelbrösel
1 EL Harissa*
1 EL Honig
40 g Pinienkerne
je 10 g Minzeblätter und 10 g Dill, gehackt
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g Feta, grob gehackt
Zitronenspalten zum Servieren

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Filoteigblatt mit flüssiger Butter bestreichen, ein weiteres Teigblatt darauflegen und so fortfahren, bis 6 Blätter aufeinanderliegen. Mit den restlichen Blättern ebenso verfahren. Dann beide Teigstapel halbieren, sodass 4 Rechtecke entstehen. Diese in 4 Auflaufförmchen setzen.

Das Lammhackfleisch mit den Semmelbröseln, Harissa, Honig, Pinienkernen, sowie Minze und Dill vermengen, salzen und pfeffern. Den Feta darunterkneten. Die Masse in die Förmchen verteilen und den Teig über der Füllung zusammenklappen. Die Förmchen auf ein Blech setzen, die Teigoberfläche mit flüssiger Butter bestreichen, einritzen und anschließend im Ofen 20 Minuten goldbraun backen. ERGIBT 4 PORTIONEN.

Dies ist kein gewöhnlicher Burger.
Geschmolzener Feta gibt ihm einen
besonders schmackhaften Kick.



lamm-feta-burger



pikante lamm-pastetchen

tipps & tricks

RECHTS

Lamm harmoniert gut mit säuerlichen Zitrus- und Essigaromen, aber auch mit Minze, Senf und süßem Honig.



UNTEN

Schmoren Sie Lammkeule auf Rosmarinzweigen. Rechnen Sie pro 500 g Fleisch eine Schmorzeit von knapp 20 Minuten, dann ist es »medium«.



Für mich gibt es sonntags nichts Köstlicheres als einen saftigen Lamnbraten. Das süßliche, zarte Fleisch ist ein echter Familienklassiker.



OBEN

Lammkoteletts, Lammkarree und Beinscheiben sind perfekt zum Grillen, Lammschulter und -keule eignen sich ideal zum Schmoren.



LINKS

Geschmortes Lammfleisch wird noch saftiger, wenn man es im Ofen gart und dann abgedeckt 10–20 Minuten ruhen lässt, damit sich der Saft im Fleisch verteilt.



schwein

----- KAPITEL NEUN -----

schweinefleisch-curry mit süßkartoffeln

asiatische schweinerippchen

karamellisierter schweinenacken mit chili

fleischkrapfen

hackbraten im speckmantel
mit ahornglasur

schweinehack mit chili-marmelade und
reismudlrollchen

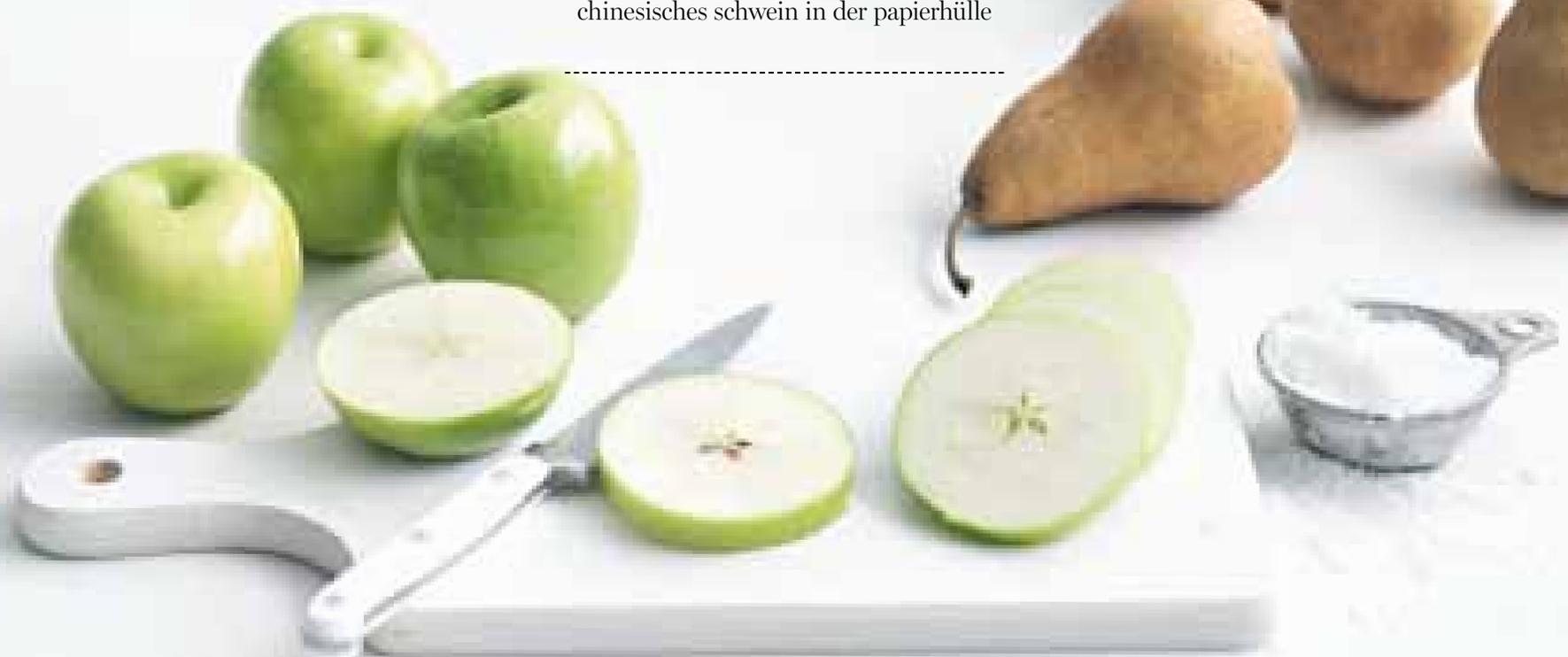
knusprige schweinefleisch-wontons

vietnamesische schweinefleisch-spießchen

gourmet-burger

schweinekoteletts mit gerösteten
apfelscheiben und quittenpaste

chinesisches schwein in der papierhülle



Süßkartoffeln mildern im Schweinefleisch-Curry die Schärfe der Chilis.



schweinefleisch-curry mit süßkartoffeln



asiatische schweinerippchen

schweinefleisch-curry mit süßkartoffeln

50 g fertig gekaufte rote Thai-Currypaste
1 kg Schweinehalsgrat oder -schulter, pariert, gewürfelt
1 EL fein geriebener Ingwer
8 Kaffirlimettenblätter*, leicht zerstoßen
500 ml Kokoscreme
500 ml Hühnerbrühe
700 g Süßkartoffeln, geschält, in Scheiben geschnitten
2 EL Limettensaft
1 EL Fischsauce
1 EL brauner Zucker
20 g Koriandergrün
20 g Thai-Basilikum
15 g Minzeblätter
2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
gedämpfter Duftreis (Basmati-, Jasminreis) zum Servieren

Eine große beschichtete Pfanne oder einen Wok mittelstark bis stark erhitzen. Darin die Currypaste 1 Minute dünsten. Das Fleisch unter Rühren 4 Minuten mitgaren. Ingwer, Limettenblätter, Kokoscreme und Brühe beifügen und alles zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen. Dann die Süßkartoffeln dazugeben und noch weitere 15 Minuten zugedeckt mitschmoren, bis Fleisch und Kartoffeln gar sind. Limettensaft, Fischsauce und Zucker einrühren. Das Curry in Schälchen verteilen, mit Koriander, Basilikum und Minze bestreuen und mit Duftreis servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

asiatische schweinerippchen

12 Schweinerippchen à 120 g
4 Sternanis
12 Scheiben Ingwer
Für die Marinade
250 ml Kecap manis*
60 ml Honig
2 EL fein geriebener Ingwer
3 TL getrocknete Chiliflocken
2 TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver*
gedämpfter Duftreis (Basmati-, Jasminreis) und gedämpftes asiatisches Blattgemüse zum Servieren

Die Rippchen in einem hohen Topf mit Wasser bedecken. Ingwer und Sternanis hinzufügen, alles zugedeckt zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 45 Minuten köcheln lassen, abgießen.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rippchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Für die Marinade alle Zutaten verrühren und die Rippchen von beiden Seiten damit bestreichen. Von jeder Seite 15 Minuten goldbraun rösten. Mit gedämpftem Duftreis und Asia-Gemüse servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

karamellisierter schweinenacken mit chili

1 EL Pflanzenöl
1 kg Schweinenacken (Halsgrat), pariert, grob gewürfelt
3 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
5 große rote Chilis*, entkernt, fein geschnitten
4 große Stücke Orangenschale
2 EL gehackter Ingwer
375 ml chinesischer Kochwein* (Shao Hsing)
60 ml Sojasauce
300 ml Hühnerbrühe
60 g geriebener Palmzucker* oder brauner Zucker
gedämpfter Duftreis (Basmati-, Jasminreis)
und asiatisches Grüngemüse zum Servieren

Das Öl in einer beschichteten tiefen Pfanne oder in einem Wok stark erhitzen. Darin das Fleisch 5–7 Minuten goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann darin Knoblauch, Chili, Orangenschale, Ingwer, Kochwein, Sojasauce, Brühe und Zucker zum Köcheln bringen. Das Fleisch wieder begeben und nun bei reduzierter Hitze zugedeckt etwa 50 Minuten simmern lassen, bis es zart gegart ist. Das Fleisch samt Schmorfond mit Duftreis und Asiagemüse servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

Vor diesem zarten leicht
karamellisierten Fleisch
muss gewarnt werden:
Es macht süchtig!



karamellierter schweinenacken mit chili



fleischkrapfen

- 2 TL Fenchelsamen
- 400 g Hackfleisch vom Schwein
- 70 g Semmelbrösel
- 1 EL Honig
- 1 EL gehackte Salbeiblätter
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Platten fertig gekaufter tiefgekühlter Mürbteig, aufgetaut
- 1 Ei, leicht verknüpft

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Fenchelsamen im Mörser leicht zerstoßen, mit Hackfleisch, Semmelbröseln, Honig sowie Salbei vermengen, salzen und pfeffern.

Aus dem Teig 4 Kreise von jeweils 20 cm Durchmesser ausschneiden und jeweils ein Viertel der Fleischmasse daraufgeben. Die Teigländer mit dem verknüpften Ei bestreichen, den Teig zur Hälfte zusammenklappen, festdrücken und mit den Zinken einer Gabel versiegeln. Die Teigkrapfen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und mit Ei bestreichen. Im Ofen 30 Minuten goldbraun backen. Nach Belieben mit Rucola-Apfel-Salat servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.



hackbraten im speckmantel mit ahornglasur

- 24 dünne Scheiben Speck oder Pancetta*
- 100 g Semmelbrösel
- 60 ml Milch
- 500 g Hackfleisch vom Schwein
- 375 g Hackfleisch vom Kalb
- 2 EL Dijonsenf
- 1 Ei
- 1 EL Thymianblätter
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Ahornsirup

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Eine Kastenform (22 cm lang) mit den Speckscheiben auslegen. Die Semmelbrösel mit der Milch übergießen, ziehen lassen, bis die Milch aufgesaugt ist. Diese Masse mit dem Hackfleisch, Senf, Ei und Thymian vermengen, salzen und pfeffern. Die Fleischmasse in die Form füllen, festdrücken und die überhängenden Speckscheiben darüberklappen. 30 Minuten im Ofen backen. Nun den Hackbraten auf ein Blech stürzen und mit dem Ahornsirup bestreichen. Den Braten bei 180 Grad weitere 15–20 Minuten backen, bis sich der Speck leicht goldbraun färbt. Mit Kartoffelpüree servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.



schweinehack mit chili-marmelade und reismudelröllchen

- 1 EL Pflanzenöl
- 110 g Chili-Marmelade*
- 2 EL gehackter Ingwer
- 500 g Hackfleisch vom Schwein
- 200 g Wasserkastanien*, fein geschnitten
- 125 ml Hühnerbrühe
- 1 kg frische Reismudelröllchen*
- fein geschnittene Frühlingszwiebeln und Koriandergrün zum Servieren

Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne stark erhitzen. Darin die Chili-Marmelade und den Ingwer 2 Minuten braten. Dann das Fleisch unter Rühren 5 Minuten mitbraten, bis es gar ist. Wasserkastanien und Brühe dazugeben und 5 Minuten mitkochen lassen. Die Reismudeln gemäß Packungsanleitung garen, abgießen. Reismudeln, Fleisch, Frühlingszwiebeln und Koriander auf Tellern anrichten. Nach Belieben gedämpften Brokkoli dazu servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.



knusprige schweinefleisch-wontons

- 300 g Hackfleisch vom Schwein
- 2 EL Chili-Marmelade*
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 1 EL geriebener Ingwer
- 40 fertig gekaufte Wonton-Blätter*
- Pflanzenöl zum Bestreichen
- 600 g Gai Larn*, geputzt
- 1 große rote Chili*, in feine Streifen geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, in Streifen geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Sesamöl
- Hoisinsauce zum Servieren

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Hackfleisch, Chili-Marmelade, Frühlingszwiebeln und Ingwer gut vermengen. Auf die Hälfte der Wonton-Blätter in die Mitte je 1 EL der Fleischmischung setzen, mit den restlichen Wonton-Blättern bedecken. Die Kanten fest zusammendrücken. Die Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit etwas Öl bestreichen und im Ofen 25 Minuten backen.

Den Gai Larn blanchieren, mit Chili und den Frühlingszwiebeln bestreuen und mit der Sojasauce und dem Sesamöl beträufeln. ERGIBT 4 PORTIONEN.



vietnamesische schweinefleisch-spießchen



gourmet-burger

Joghurt und Passionsfrüchte
geben diesem Dessert ein
frisches Sommeraroma.





kirschen in weinsirup

maracuja-joghurt-creme

180 ml Rahm (Sahne)
280 g dicker Naturjoghurt
50 g Puderzucker, gesiebt
80 ml Passionsfruchtmark (von 3–4 Früchten), durch ein Sieb gestrichen
zusätzlich Passionsfruchtmark zum Servieren

Rahm und Joghurt mit dem Puderzucker in einer Schüssel luftig aufschlagen und das durch ein Sieb gestrichene Passionsfruchtmark darunterheben. Die Creme in Dessertgläser verteilen und bis zum Servieren kalt stellen. Vor dem Servieren mit etwas zusätzlichem Passionsfruchtmark beträufeln. ERGIBT 4 PORTIONEN.

kirschen in weinsirup

600 ml Dessertwein+
100 g Zucker
1 Vanilleschote, längs aufgeschlitzt, Mark ausgekratzt
600 g weiße oder rote Kirschen, entstielt
Vanilleeis zum Servieren

Wein, Zucker, Vanilleschote und -mark in einem Topf bei schwacher bis mittlerer Hitze 5–7 Minuten sirupartig eindicken. Die Kirschen dazugeben und 2 Minuten mitköcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Kirschen 5 Minuten ziehen lassen. Warm oder kalt mit Vanilleeis servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

+ Für dieses Rezept sollten Sie möglichst einen edelsüßen Dessertwein vom Sauternes-Typ verwenden. Die Kirschen lassen sich im Kühlschrank 3 Tage aufbewahren.

Ein elegantes Dessert, wenn keine Kinder mitessen. Man kann es mit Schokoladeneis servieren oder in anderen Desserts verwenden.

himbeer-brioche-auflauf mit lemon curd

8 Scheiben Brioche*
175 g fertig gekaufter Lemon curd*
150 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren
180 ml Rahm (Sahne)
180 ml Milch
1 TL Vanilleextrakt
2 EL Zucker
3 Eier
Zucker zum Bestreuen und Puderzucker zum Bestäuben
Vanilleeis zum Servieren

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Brioche Scheiben auf einer Seite mit Lemon curd bestreichen und in eine Auflaufform schichten. Die Himbeeren darüber verteilen, sodass einige zwischen die Brioche Scheiben rutschen. Rahm, Milch, Vanilleextrakt, Zucker und Eier in einer Schüssel verrühren und die Mischung über die Brioche Scheiben gießen. Mit Zucker bestreuen, die Form mit Alufolie bedecken und im Ofen 20 Minuten backen. Dann die Folie entfernen und den Auflauf weitere 15 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen, mit Puderzucker bestäuben und mit Vanilleeis servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

banoffee-pie

150 g einfache Mürbteigkekse, zerbrösel
100 g Butter, geschmolzen
150 g Zartbitterschokolade, zerkleinert
60 ml Rahm (Sahne)
125 ml fertig gekaufte Karamell-Füllcreme oder Dulce de leche*
250 ml Crème double*
2 EL Puderzucker
280 g Crème fraîche
3 Bananen, in dünne Scheiben geschnitten

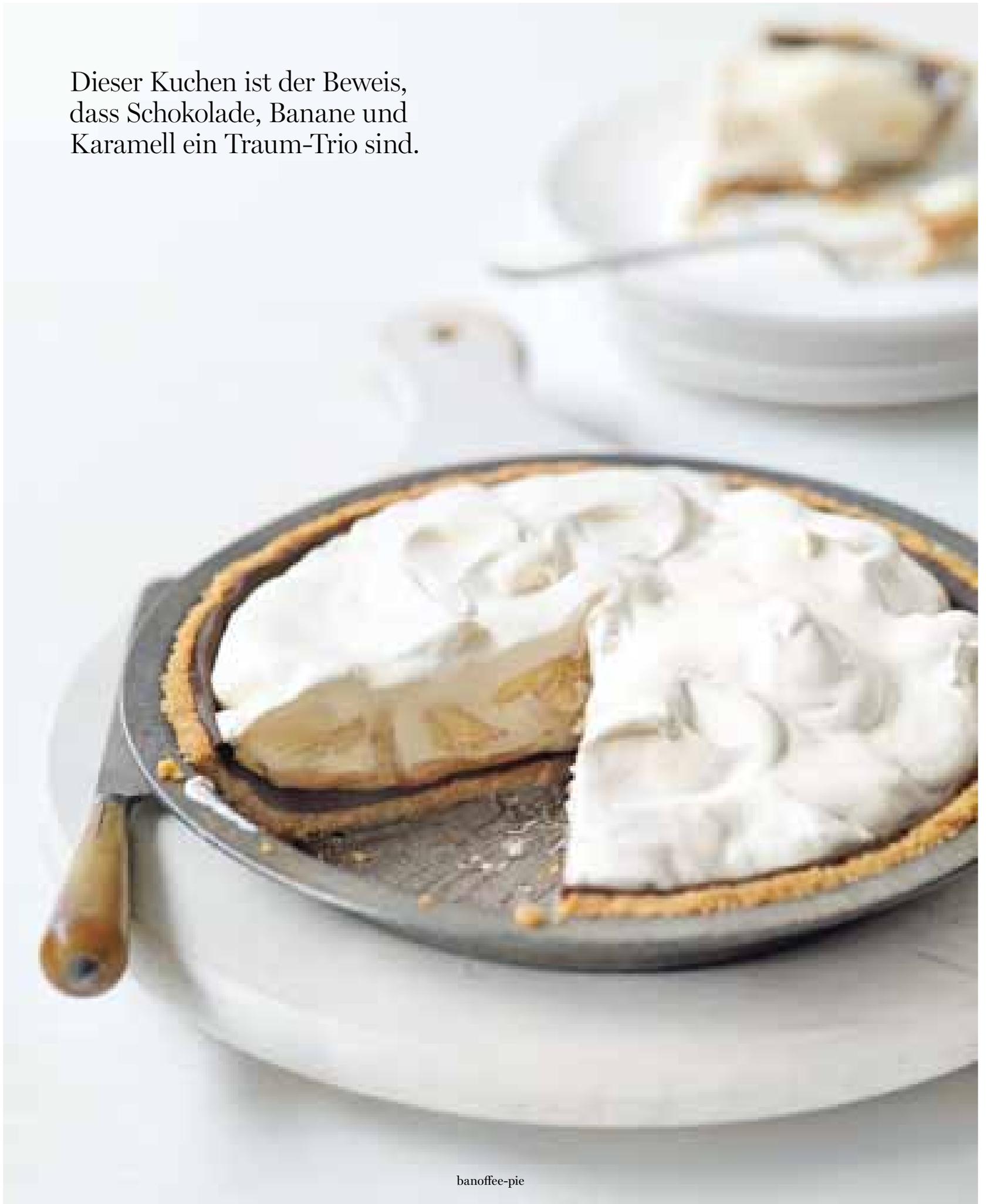
Keksbrösel und flüssige Butter vermengen und als Boden sowie Rand in eine Kuchenform von 24 cm Durchmesser drücken. Im Kühlschrank erkalten lassen. Schokolade und Rahm in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Die Masse auf den kalten Krümelboden geben und mit einem Löffelrücken gleichmäßig verteilen. 5 Minuten kalt stellen, anschließend die Karamellfüllung auf der Schokoladenschicht verstreichen.

Crème double, Puderzucker und Crème fraîche in einer Schüssel luftig aufschlagen. Die Bananenscheiben unter Dreiviertel dieser Creme heben und auf der Karamellschicht verteilen. Restliche Creme darauf verstreichen. Den Kuchen bis zum Servieren kalt stellen. ERGIBT 6–8 PORTIONEN.



himbeer-brioche-auflauf mit lemon curd

Dieser Kuchen ist der Beweis,
dass Schokolade, Banane und
Karamell ein Traum-Trio sind.



banoffee-pie

tipps & tricks

RECHTS

Tiefgekühltes Obst ist außerhalb der Saison eine tolle Sache! Zum Backen oder für Desserts muss man Beeren noch nicht einmal auftauen.



UNTEN

Fruchtmark lässt sich ganz einfach einfrieren. Passionsfruchtmark, Zitronensaft oder Limettensaft in Eiswürfelbehälter füllen und tiefkühlen.



Ich liebe süßes saisonales Obst. Wenn es im Überfluss erhältlich ist, wäre man dumm, es nicht auf Vorrat einzufrieren.



OBEN

Die Mango-Saison ist immer zu kurz! Um sie zu verlängern, das Fruchtfleisch auslösen und tiefkühlen – so behält es seinen Duft und sein Aroma.



LINKS

Beim Obstkauf sollte man seiner Nase folgen. Reife Beeren und Steinobst duften süß und köstlich, und sie haben immer leuchtende Farben.





schokolade

----- KAPITEL DREIZEHN -----

schnelle schoko-karamell-tartelettes

schokoladen-semifreddo

dunkles schokoladensorbet

zart schmelzende schokoladenpuddings

schokoladen-meringues im glas

keks-eiscreme-sandwiches

espresso-granita mit zartbittercreme

schokoladen-himbeer-pudding
aus dem ofen

schnelle schokoladenmousse

vollmilch-panna-cotta

mini-alaskabomben mit schokofüllung





schnelle schoko-karamell-tartelettes

Für diese herrlich cremige
Köstlichkeit brauchen Sie nicht
einmal eine Eismaschine.

schokoladen-semifreddo

schnelle schoko-karamell-tartelettes

12 dünne runde Schokoladenkekse
60 ml fertig gekaufte Karamellfüllcreme oder Dulce de leche*
Meersalzflöckchen zum Servieren
Für die dunkle Schokoladenfüllung
200 g Zartbitterschokolade, zerkleinert
125 ml Rahm (Sahne)

Den Ofen auf 140 Grad vorheizen. Die Schokoladenkekse in die dünn gefetteten Vertiefungen eines 12er-Muffin-Blechs legen und 5 Minuten backen, bis sie weich sind. Dann die Kekse mit einem sauberen Geschirrtuch behutsam in die Mulden drücken, sodass sie eine Körbchenform annehmen. Abkühlen lassen.

Für die Füllung Schokolade und Rahm bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen und geschmeidig rühren. Die Füllung in die Kekskörbchen verteilen; diese kalt stellen, bis die Füllung fest ist. Auf jedes Törtchen einen Klecks Karamellcreme geben und mit einem Hauch Meersalz bestreut servieren. ERGIBT 12 STÜCK.

Diese schnelle Leckerei ist ein bisschen gemogelt, weil die Körbchen aus fertig gekauften Keksen hergestellt werden. Sie können sie nach Belieben füllen.

schokoladen-semifreddo

3 Eier
2 Eigelb
160 g Zucker
250 g Zartbitterschokolade, geschmolzen
430 ml Rahm (Sahne)
2 EL Kakaopulver, gesiebt

Eier, Eigelbe und Zucker in einer hitzebeständigen Schüssel über einem warmen Wasserbad mit dem Handrührgerät 6–8 Minuten dick cremig auf das doppelte Volumen aufschlagen.

Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und weiterschlagen, bis die Masse abgekühlt ist. Dann behutsam die flüssige Schokolade darunterheben. Den Rahm flaumig weich aufschlagen, das Kakaopulver unterheben. Den Schlagrahm unter die Eimasse ziehen, diese in eine flache Form füllen und zugedeckt etwa 3–4 Stunden im Tiefkühler fest werden lassen. Das Semifreddo vor dem Servieren in Gläser verteilen, nach Belieben mit frischen Beeren garnieren. ERGIBT 4–6 PORTIONEN.

dunkles schokoladensorbet

680 ml Wasser
220 g Kristallzucker
90 g brauner Zucker
80 g Kakaopulver, gesiebt

Das Wasser und beide Zuckersorten in einem Topf bei hoher Temperatur unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Mischung zu kochen beginnt. Nun die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, das Kakaopulver beifügen und zu einer glatten Masse rühren. Diese 14–17 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis sie sirupartig eindickt und auf dem Zuckerthermometer eine Temperatur von 200 Grad erreicht hat. Abkühlen lassen und in der Eismaschine gefrieren lassen. Bis zum Servieren tiefkühlen. ERGIBT 4 PORTIONEN.



dunkles schokoladorsbet



zart schmelzende schokoladenpuddings

185 g Butter
 185 g Zartbitterschokolade, zerkleinert
 4 Eier
 165 g brauner Zucker
 115 g Mehl, gesiebt
 ½ TL Backpulver
 Vanilleeis zum Servieren

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Butter mit der Schokolade in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Die Mischung in eine Schüssel geben und mit Eiern, Zucker, Mehl und Backpulver verrühren. Den Teig in 6 Souffléförmchen (je 250 ml Inhalt) füllen und diese in ein tiefes Blech oder eine Auflaufform setzen. Blech oder Form bis zur halben Höhe der Förmchen mit Wasser auffüllen. Im Ofen 45 Minuten backen, bis die Puddings gerade fest sind. Mit Vanilleeis servieren. ERGIBT 6 PORTIONEN.



schokoladen-meringues im glas

100 g Zartbitterschokolade, zerkleinert
 60 ml Rahm (Sahne)
 2 EL Kaffee- oder Schokoladenlikör
 6 fertig gekaufte Meringues
 250 ml Rahm zusätzlich

Schokolade, die erste Portion Rahm und Likör in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren zu einer glatten Masse verarbeiten, abkühlen lassen. Die Meringues grob zerkleinern und in 6 Gläser verteilen. Die zweite Portion Rahm steif schlagen und daraufgeben. Mit der flüssigen Schokoladenmasse begießen und nach Belieben mit Beeren garnieren. ERGIBT 6 PORTIONEN.



keks-eiscreme-sandwiches

1 l Vanilleeis
 150 g Kekse mit Schokoladenfüllung, zerbröseln
 16 einfache Kekse mit Schokoladenüberzug

Das Eis in einer Schüssel mit dem Handrührgerät zu einer weichen Masse rühren. Die zerbröselten Kekse darunterheben, die Masse in eine Form füllen und 3 Stunden im Tiefkühler fest werden lassen. Auf die Hälfte der Schokokekse jeweils eine Kugel Eis geben und die restlichen Kekse daraufsetzen. ERGIBT 8 STÜCK.



espresso-granita mit zartbittercreme

500 ml starker Kaffee
 160 g Zucker
Für die Zartbittercreme
 100 g Zartbitterschokolade (70 % Kakaoanteil), zerkleinert
 250 ml Rahm (Sahne)

Für die Granita Kaffee und Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Flüssigkeit in einen flachen Behälter füllen und 4 Stunden oder länger im Tiefkühler fest werden lassen.

Für die Creme Schokolade und Rahm in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze unter Rühren zu einer glatten Masse verarbeiten. Diese in 4 Gläser verteilen. Die Granita mit einer Gabel vorsichtig durchrühren und auf der Creme verteilen. Sofort servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

a

aprikosen, karamellisiert, mit crème fraîche 169

asianudeln
hackbällchen mit chinesischen nudeln 60
hähnchen aus dem wok mit koriandernudeln 88
nudeln mit chili-hähnchen in pikanter brühe 54
reisnudeln mit chili-cashews 57
tofu, würziger, mit sojanudeln 60
zitronengras-hähnchen mit nudel-fritters 57

auberginen-lamm-auflauf mit feta 116

b

bananen
banoffee-pie 172

blaubeerkuchen aus der pfanne 166

blauschimmelkäse, kürbis und birne, bruschetta 26

bohnen
bohnen-oliven-salat mit sauren sardellen 68
bohnen mit steinpilzen und speck 71
bohnsalat, weißer, mit garnelen 71

brot
brotauflauf mit speck 28
brotsalat mit schmortomaten und knoblauch 32
bruschetta mit kürbis, blauschimmelkäse und birne 26
french toast mit schinken und salbei 29
himbeer-brioche-auflauf mit lemon curd 172
hühner-brot-küchlein 28
hühnerschnitzel-sandwich 26
huhn-fenchel-salat mit parmesancracker 32
pizza mit ziegenkäse und scharfem kürbis 26
rinderragout mit croûtons überbacken 29
rindfleisch-quesadillas, überbacken 32
röstbrot mit spargel-schinkenröllchen 152

thunfisch-sandwiches, gegrillt, mit kapern 32

bruschetta
bruschetta mit blauschimmelkäse, kürbis und birne 26
erbsen-ziegenkäse-bruschetta mit pochiertem ei 18

c

chili
chili-dressing 88
chili-marmelade 127
chili-ponzu-dressing 144
couscous-suppe mit hähnchen und chili 74
miesmuscheln in chili-kokosbrühe 141
nudeln mit chili-hähnchen in pikanter brühe 54
reisnudeln mit chili-cashews 57
schweinenacken, karamellisiert, mit chili 124
thai-reis mit chili-lachs 56

chorizo
kichererbsensalat mit chorizo 70
pasta mit chorizo, tomaten und basilikum 40
spiegeleier, pikante, mit kichererbsen und chorizo 18

clafoutis, feigen 166

couscous
couscous-eintopf, pikanter 68
couscous-suppe mit hähnchen und chili 74
knusperhähnchen mit mandel-couscous 74
lamm mit couscous und mandelkrokant 112

cremes
maracuja-joghurt-creme 172
mascarponecreme 166
rosenwasser-creme 169
zartbittercreme 183

curry
gemüsecurry-taschen 155
schmorgemüse mit rotem curry 158
schweinefleisch-curry mit süßkartoffeln 124

d

dressings und saucen
bloody-mary-dressing 98
buttermilch-dressing 158
chili-dressing 88
chili-ponzu-dressing 144
koriander-limetten-dressing 71
limetten-kokos-dressing 88
minze-salsa 154
sauce tartare 138
thunfisch-dressing 102
zitronen-dill-dressing 141

e

eier
erbsen-ziegenkäse-bruschetta mit pochiertem ei 18
ingwerreis, gebraten, mit ei 54
kartoffel-frittata mit karamellisierten zwiebeln 12
marokkanische eier 14
omelett mit speck und tomaten 18
pasta mit ei und knusprigem speck 12
ricotta-küchlein mit speck 15
rösti mit räucherspeck und pochierten eiern 18
soufflé-omelett 14
speck-brioche, überbacken, mit thymian-pilzen 15
spiegeleier, pikante, mit kichererbsen und chorizo 18
thai-salat mit eierstreifen 12

erbsen
erbsen-minze-risotto mit knuspriger pancetta 54
erbsensalat auf feta-tartes 154
erbsen-ziegenkäse-bruschetta mit pochiertem ei 18
rinder-frikadellen mit erbsensalat 102
spargel-erbsen-spaghetti mit pecorino 43

erdbeeren
erdbeeren und rhabarber, gebacken, mit mascarponecreme 166
erdbeer-lychee-granita mit minze 168
espresso-granita mit zartbittercreme 183

f

feigen

- balsamico-feigen, karamellisiert 113
- feigen-clafoutis 166

fenchel

- huhn-fenchel-salat mit parmesan-cracker 32
- salat niçoise mit räucherforelle und fenchel 141

feta

- auberginen-lamm-auflauf mit feta 116
- feta-tartes 154
- kichererbsen-karotten-bratlinge mit feta 68
- lamm-feta-burger 116

fisch

- fisch, gebacken, nach thai-art 144
- fisch, gegrillt, mit miso 140
- fisch, knuspriger, mit süß-scharfer glasur 144
- fischbrötchen, knusprige 138
- lachs mit sesamkruste und zitronen-zucchini-salat 138
- lachs-dill-pastetchen 140
- salat niçoise mit räucherforelle und fenchel 141
- snapper, gegrillt, mit kartoffel-meerrettich-salat 144
- thai-reis mit chili-lachs 56
- thunfisch-edamame-salat mit chili-ponzu-dressing 144
- thunfisch-sandwiches, gegrillt, mit kapern 32

früchte

- aprikosen, karamellisiert, mit crème fraîche 169
- banoffee-pie 172
- blaubeerkuchen aus der pfanne 166
- erdbeeren und rhabarber, gebacken, mit mascarponecreme 166
- erdbeer-lychee-granita mit minze 168
- feigen-clafoutis 166
- himbeer-brioche-auflauf mit lemon curd 172
- himbeer-pistazien-törtchen mit rosenwasser-creme 169
- kirschen in weinsirup 172
- maracuja-joghurt-creme 172
- pfirsich-himbeer-crumble mit kokosstreuseln 168

g

gemüse

- erbsensalat auf feta-tartes 154
- gemüsecurry-taschen 155
- gorgonzola-polenta mit knoblauchpilzen 154
- mangoldsalat mit ziegenkäse-baguette 152
- ratatouille-tarte 152
- röstbrot mit spargel-schinken-röllchen 152
- schmorgemüse mit buttermilch-dressing 158
- schmorgemüse mit rotem curry 158
- spinat-ricotta-auflauf mit pancetta 158
- süßkartoffelsuppe, pikante 158
- zucchini-bratlinge mit haloumi und minze 155
- gorgonzola-polenta mit knoblauchpilzen 154

h

himbeeren

- himbeer-brioche-auflauf mit lemon curd 172
- himbeer-pistazien-törtchen mit rosenwasser-creme 169
- pfirsich-himbeer-crumble mit kokosstreuseln 168
- schokoladen-himbeer-pudding aus dem ofen 186

huhn

- backhähnchen mit steinpilzrisotto 60
- backhähnchen mit mandeln 85
- backhähnchen, pikantes, mit tzatziki-salat 82
- brühe mit hühnerklößchen 85
- couscous-suppe mit hühnchen und chili 74
- grillhähnchen-salat mit chili-dressing 88
- hähnchenschenkel mit speck und linsen 82
- hühnchen aus dem wok mit koriandernudeln 88
- hühnchenpastete aus der pfanne 84
- hühnchenspieße vom grill, pikant mariniert 82

- hühner-brot-küchlein 28
- hühnerschnitzel-sandwich 26
- huhn-fenchel-salat mit parmesan-cracker 32
- huhn-steinpilz-pappardelle 42
- knoblauchhuhn, schnelles 84
- knusperhähnchen mit mandel-couscous 74
- krautsalat, asiatischer 88
- nudeln mit chili-hühnchen in pikanter brühe 54
- thai-hühnchen, pochirt 88
- zitronengras-hühnchen mit nudel-fritters 57

i

- ingwerreis, gebraten, mit ei 54

k

kalb

- kalbfleisch-spinat-salat mit kräutern und kapern 102
- kalbskoteletts mit thymiankruste 99

kapern

- kalbfleisch-spinat-salat mit kräutern und kapern 102
- thunfisch-sandwiches, gegrillt, mit kapern 32

karotten

- kichererbsen-karotten-bratlinge mit feta 68
- karotten, eingelegt 130

kartoffeln

- kartoffel-frittata mit karamellisierten zwiebeln 12
- kartoffel-meerrettich-salat 144
- meerrettich-rösti 98
- rösti mit räucherspeck und pochierten eiern 18

kichererbsen

- kichererbsen-karotten-bratlinge mit feta 68
- kichererbsensalat mit chorizo 70
- spiegeleier, pikante, mit kichererbsen und chorizo 18
- kirschen in weinsirup 172

knoblauch

- brotssalat mit schmortomaten und knoblauch 32
- fettucine mit knoblauch, pfeffer und ricotta 46
- gorgonzola-polenta mit knoblauchpilzen 154
- knoblauchhuhn, schnelles 84
- parmesan-minutensteaks mit knoblauchspinat 96
- rindfleischpfanne mit knoblauch und pfeffer 102

kokosnuss

- miesmuscheln in chili-kokosbrühe 141
- pfirsich-himbeer-crumble mit kokosstreuseln 168
- krautsalat, asiatischer 88

kürbis

- bruschetta mit kürbis, blauschimmelkäse und birne 26
- pizza mit ziegenkäse und scharfem kürbis 26

I

lachs

- lachs-dill-pastetchen 140
- lachs mit sesamkruste und zitronen-zucchini-salat 138
- thai-reis mit chili-lachs 56

lamm

- auberginen-lamm-auflauf mit feta 116
- lamm aus dem ofen, schnelles 110
- lamm mit couscous und mandelkrokant 112
- lamm, gegrillt, mit oliven-rucola-salat 110
- lamm-feta-burger 116
- lammkarree mit warmem pastinakensalat 110
- lammkoteletts mit karamellisierten balsamico-feigen 113
- lammkoteletts mit pinien-honigkruste 113
- lamm-pastetchen, pikante 116
- lamm-spieße mit ahorn-senfglasur 116
- linsensuppe mit pikanten lammällchen 74

- reissalat, zitroniger, mit minze-lamm 112

lauch

- pilz-lauch-tartelettes 99

linsen

- hähnchenschenkel mit speck und linsen 82
- linsen-cassoulet mit würstchen 74
- linsensalat mit eingelegter zitrone und gebratenen tomaten 70
- linsensuppe mit pikanten lammällchen 74

M

mandeln

- backhühnchen mit mandeln 85
- mandel-couscous 74
- mandelkrokant, pikanter 112

maracuja-joghurt-creme 172

mascarponecreme 166

meeresfrüchte

- bohnsensalat, weißer, mit garnelen 71
- garnelen-spaghetti mit zitronen-wodka-sauce 40
- limetten-zitronengras-garnelen 138
- miesmuscheln in chili-kokosbrühe 141
- reis-krabben-omelett, knuspriges 56

O

oliven

- bohnen-oliven-salat mit sauren sardellen 68
- hackbällchen mit tomaten, oliven und mozzarella 96
- oliven-rucola-salat 110

omelett

- reis-krabben-omelett, knuspriges 56
- omelett mit speck und tomaten 18
- soufflé-omelett 14

P

paella, einfache 60

pancetta

- erbsen-minze-risotto mit knuspriger pancetta 54
- spinat-ricotta-auflauf mit pancetta 158

panna-cotta, vollmilch 186

parmesan

- huhn-fenchel-salat mit parmesancracker 32
- parmesan-minutensteaks mit knoblauchspinat 96

pasta

- fettucine mit knoblauch, pfeffer und ricotta 46
- garnelen-spaghetti mit zitronen-wodka-sauce 40
- huhn-steinpilz-pappardelle 42
- lasagne caprese, sommerliche 43
- orecchiette mit roter bete und ziegenkäse 46
- pasta mit chorizo, tomaten und basilikum 40
- pasta mit ei und knusprigem speck 12
- pasta mit speck, rucola und tomaten 46
- ravioli-lasagne, gemogelte 42
- ricotta-gnocchi, gemogelte, mit salbeibutter 40
- spaghetti mit rucola-pesto 46
- spargel-erbsen-spaghetti mit pecorino 43

pastinaken

- pastinakensalat, warmer 110

pfirsich-himbeer-crumble mit kokosstreuseln 168

pilze

- pilz-lauch-tartelettes 99
- thymian-pilze 15

pinienkerne

- lammkoteletts mit pinien-honigkruste 113

pizza mit ziegenkäse und scharfem kürbis 26

polenta

- gorgonzola-polenta 154
- speckpolenta 96

r

- ratatouille-tarte ohne backform** 152
- reis**
 - backhähnchen mit steinpilzrisotto 60
 - erbsen-minze-risotto mit knuspriger pancetta 54
 - ingwerreis, gebraten, mit ei 54
 - paella, einfache 60
 - reis-krabben-omelett, knuspriges 56
 - reissalat, zitroniger, mit minze-lamm 112
 - thai-reis mit chili-lachs 56
- reisnudeln mit chili-cashews** 57
- rhabarber und erdbeeren, gebacken, mit mascarponecreme** 166
- ricotta**
 - fettucine mit knoblauch, pfeffer und ricotta 46
 - ricotta-küchlein mit speck 15
 - ricotta-gnocchi, gemogelte, mit salbeibutter 40
 - spinat-ricotta-auflauf mit pancetta 158
- rind**
 - balsamico-steaks mit tomaten-minze-salat 102
 - hackbällchen mit tomaten, oliven und mozzarella 96
 - parmesan-minutensteaks mit knoblauchspinat 96
 - rinder-frikadellen mit erbsensalat 102
 - rinderragout mit croûtons überbacken 29
 - rinder-tagliata mit selleriesalat und bloody-mary-dressing 98
 - rindfleischpfanne mit knoblauch und pfeffer 102
 - rindfleisch-quesadillas, überbacken 32
 - salbei-steaks mit speckpolenta 96
 - senf-steaks mit meerrettich-rösti 98
 - steaks im rohschinkenmantel mit pilz-lauch-tartelettes 99
- rote bete**
 - orecchiette mit roter bete und ziegenkäse 46
- rucola**
 - oliven-rucola-salat 110
 - spaghetti mit rucola-pesto 46

S

- salat**
 - bohnen-oliven-salat mit sauren sardellen 68
 - bohnsalat, weißer, mit garnelen 71
 - brotsalat mit schmortomaten und knoblauch 32
 - erbsensalat 102
 - grillhühnchen-salat mit chili-dressing 88
 - huhn-fenchel-salat 32
 - kalbfleisch-spinat-salat mit kräutern und kapern 102
 - kartoffel-meerrettich-salat 144
 - kichererbsensalat mit chorizo 70
 - linsensalat mit eingelegter zitrone und gebratenen tomaten 70
 - mangoldsalat 152
 - oliven-rucola-salat 110
 - pastinakensalat, warmer 110
 - reissalat, zitroniger, mit minze-lamm 112
 - salat niçoise mit räucherforelle und fenchel 141
 - thai-salat mit eierstreifen 12
 - tomaten-minze-salat 102
 - tzatziki-salat 82
 - zitronen-zucchini-salat 138
- sandwiches**
 - fischbrötchen, knusprige 138
 - hühnerschnitzel-sandwich 26
 - thunfisch-sandwiches, gegrillt, mit kapern 32
- schinken**
 - french toast mit schinken und salbei 29
 - röstbrot mit spargel-schinkenröllchen 152
 - steaks im rohschinkenmantel mit pilz-lauch-tartelettes 99
- schokolade**
 - espresso-granita mit zartbittercreme 183
 - keks-eiscreme-sandwiches 183
 - mini-alaskabomben mit schokofüllung 186
 - schoko-karamell-tartelettes, schnelle 180
 - schokoladen-himbeer-pudding aus dem ofen 186
 - schokoladen-meringues im glas 182
 - schokoladenmousse, schnelle 186
- schokoladenpuddings, zart schmelzende 182
- schokoladen-semifreddo 180
- schokoladensorbet, dunkles 180
- vollmilch-panna-cotta 186
- schwein**
 - fleischkräpfen 126
 - gourmet-burger 130
 - hackbällchen mit chinesischen nudeln 60
 - hackbraten im speckmantel mit ahornglasur 126
 - schwein, chinesisches, in der papierhülle 130
 - schweinefleisch-curry mit süßkartoffeln 124
 - schweinefleisch-spießchen, vietnamesische 130
 - schweinefleisch-wontons, knusprige 127
 - schweinehack mit chili-marmelade und reissnudelröllchen 127
 - schweinekoteletts mit gerösteten apfelscheiben und quittenpaste 130
 - schweinenacken, karamellisiert, mit chili 124
 - schweinerippchen, asiatische 124
- selleriesalat mit bloody-mary-dressing** 98
- senf**
 - lamm-spieße mit ahorn-senf-glasur 116
 - senf-steaks mit meerrettich-rösti 98
- spargel**
 - röstbrot mit spargel-schinkenröllchen 152
 - spargel-erbsen-spaghetti mit pecorino 43
- speck**
 - bohnen mit steinpilzen und speck 71
 - brotauflauf mit speck 28
 - hackbraten im speckmantel mit ahornglasur 126
 - hähnchenschenkel mit speck und linsen 82
 - omelett mit speck und tomaten 18
 - pasta mit ei und knusprigem speck 12
 - ricotta-küchlein mit speck 15
 - rösti mit räucherspeck und pochierten eiern 18
 - salbei-steaks mit speckpolenta 96
 - speck-brioche, überbacken, mit thymian-pilzen 15

spinat

- kalbfleisch-spinat-salat mit kräutern und kapern 102
- parmesan-minutensteaks mit knoblauchspinat 96
- spinat-ricotta-auflauf mit pancetta 158

steinpilze

- bohnen mit steinpilzen und speck 71
- huhn-steinpilz-pappardelle 42
- steinpilzrisotto 60

suppen

- couscous-suppe mit hühnchen und chili 74
- linsensuppe mit pikanten lammbällchen 74
- süßkartoffelsuppe, pikante 158

t

thunfisch

- thunfisch-edamame-salat mit chili-ponzu-dressing 144
- thunfisch-sandwiches, gegrillt, mit kapern 32

tofu, würziger, mit sojanudeln 60

tomaten

- balsamico-steaks mit tomaten-minze-salat 102
- brotsalat mit schmortomaten und knoblauch 32
- hackbällchen mit tomaten, oliven und mozzarella 96
- linsensalat mit eingelegter zitrone und gebratenen tomaten 70
- pasta mit chorizo, tomaten und basilikum 40
- pasta mit speck, rucola und tomaten 46

Z

ziegenkäse

- erbsen-ziegenkäse-bruschetta mit pochiertem ei 18
- mangoldsalat mit ziegenkäse-baguette 152
- orecchiette mit roter bete und ziegenkäse 46
- pizza mit ziegenkäse und scharfem kürbis 26

zitrone

- garnelen-spaghetti mit zitronen-wodka-sauce 40
- lachs mit sesamkruste und zitronen-zucchini-salat 138
- limetten-zitronengras-garnelen 138
- linsensalat mit eingelegter zitrone und gebratenen tomaten 70
- reissalat, zitroniger, mit minze-lamm 112

zitronengras

- limetten-zitronengras-garnelen 138
- zitronengras-hühnchen mit nudel-fritters 57

zucchini-bratlinge mit haloumi und minze 155

zwiebeln, karamellisiert 12

The background of the page is a photograph of a rustic wooden cutting board. On the board, there is a white bowl containing a yellow liquid, likely milk or cream. To the right of the bowl is a metal whisk. Below the whisk are two brown eggs. The text is centered on the board.

danke

Das schlichte Wörtchen »danke« scheint nicht auszureichen, wenn man weiß, welch riesige Aufgabe es ist, ein solches Buch zusammenzustellen. Ein großer Dank geht an die Fotografen, Köche, Designer, Texter, Helfer sowie an mein Team – kurz: an alle, die zum Entstehen dieses Buches beigetragen haben!

Der allergrößte Dank gebührt meinem Fotografen William. Seine Detailverliebtheit, Präzision, Ausleuchtung, Technikbesessenheit und nicht zuletzt sein Humor haben die Rezepte zu Leben erweckt und mich an den langen Fotoshooting-Tagen nicht meinen Verstand verlieren lassen.

Dank geht an Rezept-Profi Hannah für ihr Wissen, ihre zupackende Arbeit und ihr Organisationstalent. Du hast mich auf der Schiene gehalten und dafür gesorgt, dass ich die Deadline einhalten konnte!

Großen Dank verdient das bemerkenswerteste Design-Duo überhaupt: Gen und Haley. Für Euren Beitrag zu diesem Buch werde ich ewig dankbar sein! Danke dafür, dass Ihr jedes einzelne Bild genau ausbalanciert und das Ganze unter die Lupe genommen und dem gesamten Design des Buches einen perfekten Ablauf gegeben habt.

Präzise Anleitungen und genaue Maßangaben sind gute Gründe, dieses Buch zu kaufen. Mel hat dafür gesorgt. Danke, dass Du die gigantische Herausforderung gemeistert hast, die es bedeutet, ein Kochbuch zu lekturieren und Korrektur zu lesen.

Ein Dank geht auch an Dolores und Kirsten, die mich bei den Rezepten unterstützt und Teile ihrer Wochenenden geopfert haben, damit ich den Zeitplan einhalten konnte. Dank an mein Magazin-Team für die tatkräftige Unterstützung während der Entstehung dieses Buches. Ich weiß, dass es eine harte Zeit war!

An all meine Freunde und meine wunderbaren kleinen Jungs, die mein Leben komplett machen: danke, Danke, DANKE!

Ein herzlicher Dank gebührt nicht zuletzt all jenen, die uns ihre Produkte zur Verfügung gestellt haben: Citta, Collect Gallery, Keiko Matsui, Koskela, Pure and General, Space Furniture, Spence & Lyda.
