

Eisberg Juanita

2 Orangen,
2 Päckchen Vanillinzucker,
2 Eßlöffel Cognac,
20 kleine Kugeln Vanille-
Eiscreme,
1 Päckchen gestiftelte
Mandeln,
4 Glas (je 2 cl) Eierlikör,
4 Eßlöffel geschlagene
Sahne,
20 Cocktailkirschen.

Orangen sehr gut schälen. In Scheiben schneiden. Kerne entfernen. Orangenscheiben mit Vanillinzucker bestreuen und mit Cognac tränken. 10 Minuten durchziehen lassen.

Vanille-Eiscreme auf vier Teller verteilen. (Vier Kugeln zurücklassen.) Orangenscheiben hügelartig draufschieben. Ausgetretenen Saft drübergeben. Die zurückgelassenen Eiskugeln obendrauf legen. Mit Mandelstiften bestreuen und mit Eierlikör begießen. Geschlagene Sahne in einen Spritzbeutel geben. Eisberge mit Sahne und Cocktailkirschen garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 325.

TIP

Warum Orangen mit dem Messer schälen? Weil man nur so die bittere weiße Haut vollkommen entfernen kann.



Erwärmen Sie sich für den Eisberg Juanita mit viel Früchten, Schlagsahne und Alkohol.

Eisbiskuit

Für 6 Personen

3 Eigelb,
150 g Zucker,
3 Eiweiß,
knapp $\frac{1}{4}$ l Sahne,
2 Päckchen Vanillinzucker.

Eigelb mit 120 g Zucker in einer schweren Schüssel schaumig rühren. Dann im Wasserbad weiterschlagen, bis die Masse dick wird. Vom Herd nehmen. Weiterschlagen, bis die Masse ganz ausgekühlt ist. Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen. Unter die Eigelbmasse ziehen. Sahne auch steif schlagen, mit Vanillinzucker süßen. Die wird auch untergehoben. In eine Kasten- oder Bombenform füllen. Im Tiefkühlfach fest werden lassen. Das dauert etwa 2 bis 3 Stunden. Form kurz mit heißem Wasser abspülen. Eis auf ein feuchtes Brett stürzen. In 2 bis 3 cm breite Scheiben schneiden. Dazu

das Messer vor jedem Schnitt in heißes Wasser tauchen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

PS: Diese feine Eisspeise bekommt eine besonders exquisite Note, wenn Sie Rum- oder Cognacfrüchte oder in Alkohol getränkte Biskuitstücke mit in die Schaummasse geben und zum Schluß mit Schlagsahne garnieren.

Eisbombe

Für 6 Personen

200 g Vanilleeis,
200 g Himbeereis.
Für die Bombenmasse:
4 Eigelb,
1 Stange Vanille,
125 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ l Sahne.
Zum Garnieren:
4 Eßlöffel Schlagsahne,
Belegfrüchte.

Bombe glacée sagt der Franzose, wenn er von dieser wohl edelsten Form, Eis zu servieren, spricht. Als an französischen, deutschen und italienischen Fürstenthümern die ersten Eisbomben serviert wurden, war noch nicht an Eismaschinen zu denken. Eis wurde mit der Hand gerührt. Von diesem Verfahren ist nur noch die Herstellung der eigentlichen Bombenmasse übriggeblieben. Das Eis für den Mantel können Sie heute in der Konditorei oder in der Eisdiele kaufen. Da die Masse weich in die Form gepreßt wird, ist Tiefkühleis nicht geeignet. Es verliert an Geschmack.

Vanilleeis etwas weich werden lassen. Eine runde Schüssel oder Bombenform so hoch wie möglich damit ausfüllen. Eis im Tiefkühlfach wieder ganz fest werden lassen. Dann mit dem Himbeereis ebenso verfahren.

In der Zwischenzeit Eigelb mit dem aus der Vanille-



Warmes Getränk in kühler Verpackung: Eiskaffee mit Sahne.



Kalte Erfrischung heiß zubereitet: Eistee mit Rum und Zitrone.

stange geschabten Mark und dem Zucker bei schwacher Hitze rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann vom Herd nehmen und kalt so lange weiter schlagen, bis sich eine cremige Masse bildet.

Sahne sehr steif schlagen, unter die Eigelbereme ziehen. Damit die Bombe füllen. Bombe verschließen und im Tiefkühlfach 5 bis 6 Stunden gefrieren lassen. Eisbombe stürzen. Mit Schlagsahne und Belegfrüchten garniert sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Gefrierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 500.

Wann reichen? Als festliches Dessert.

PS: Sie können übrigens jedes beliebige Frucht- oder Cremeeis für Ihre Eisbombe verwenden. Wichtig ist nur, daß die Komposition stimmt. Auch die Bombenmasse kann durch Nüsse, kandierte Früchte, Makronen, Schokolade oder Alkohol verfeinert werden.

Eiscreme-Soda

Für 1 Person

1 Eßlöffel Schlagsahne,
2 Bällchen Vanille-Eiscreme,
1 Glas (2 cl) Cointreau,
Sodawasser.

Erst Schlagsahne, dann Vanille-Eiscreme und Cointreau in ein Longdrink-Glas geben, mit Sodawasser auffüllen.

PS: Hier können Sie in der Zusammenstellung variieren, zum Beispiel mit:

Vanilleeis, Himbeersirup, Kirschwasser, Sodawasser. Vanilleeis, Cassis-Likör, Sodawasser.

Vanilleeis, Sanddornsirup und Sodawasser.

Eiskaffee

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Packung Vanille-Eiscreme (300 g),
 $\frac{1}{2}$ l starker, eiskalter Kaffee, Zucker,
1 Eßlöffel geriebene Schokolade,
4 dünne Eiswaffeln.

Sahne steif schlagen. In einem Spritzbeutel in den Kühlschrank legen. Eiscreme würfeln. In vier Eiskaffee-Gläser verteilen.

Mit kaltem, gesüßtem Kaffee aufgießen. Jeweils einen dicken Sahnetupfer draufsetzen. Mit geriebener Schokolade bestreuen. Eiswaffeln in die Sahne stecken. Mit Strohalm und Eis- oder Kaffeelöffel servieren.

TIP

Gut zu wissen, wie lange man fertig gekaufte Eiscreme lagern kann. So: Einen Tag im Eisfach, bis zu drei Tagen im Zweisternfach, sechs Monate im Dreisternfach des Kühlschranks. Geräte auf größte Kältestufe stellen. Im Tiefgefriergerät hält sich Eis auch sechs Monate.



Bei der Eistorte wird vom Baiserboden bis zum Sahneeis alles selbstgemacht. Die Mühe lohnt sich: Die Torte ist erstklassig.

Eiskakao

½ l Milch,
2 Eßlöffel Zucker,
1 Eßlöffel
Kakaopulver.
1 Haushaltspackung
Vanille-Eiscreme,
½ l Sahne.

Probieren Sie es mal beim nächsten Kinderfest, die kleinen Gäste mit Eiskakao zu erfreuen. Auch als Erfrischungsgetränk für Erwachsene, die Kaffee oder Tee nicht vertragen, ist Eiskakao genau richtig. Aus Milch, Zucker und Kakaopulver kochen. Abkühlen lassen. Eiscreme in Würfel schneiden und gleichmäßig in vier hohe Gläser verteilen. Obendrauf kommt ein Sahnehäubchen, auf das ein bißchen Kakao gestäubt wird. In jedes Glas einen Strohalm stecken. Einen Eis- oder Kaffeelöffel mitservieren: Wenn der Kakao ausgetrunken ist, ist meistens noch etwas von der Eiscreme im Glas.

Eistee

6 Teelöffel Tee,
½ l Wasser,
Saft einer Zitrone,
2 Eßlöffel Orangensirup,
Zucker nach Geschmack,
Eiswürfel,
8 Glas (je 4 cl) Rum.
1 Zitrone.

Tee in die vorgewärmte Kanne geben. Wasser sprudelnd kochen und sofort über den Tee gießen. 5 Minuten ziehen lassen. Dann abgießen. Zitronensaft und Orangensirup dazugeben. Nach Geschmack mit Zucker süßen. Hohe Bechergläser $\frac{3}{4}$ mit Eiswürfeln füllen. Je 1 Glas Rum drübergießen. Mit heißem Tee auffüllen. Zitrone in Scheiben schneiden. Auf jedes Glas eine Scheibe stecken.

PS: Diese Menge ergibt 8 Gläser Eistee.

Während die ersten vier Gläser getrunken werden, wird der Tee auf einem Rechaud warm gehalten.

Eistorte

Für den Baiserboden:
3 Eiweiß,
150 g Zucker,
½ Teelöffel Zitronensaft.
Margarine zum Einfetten.

Für das Eis:
5 Eigelb,
150 g Zucker,
6 Eßlöffel Weißwein,
3 Blatt weiße Gelatine,
 $\frac{3}{4}$ l Sahne,
2 Eßlöffel Kakao,
6 Eßlöffel tiefgekühlte Himbeeren.

Für die Garnierung:
½ l Sahne,
½ Päckchen Vanillinzucker,
125 g bittere Borkenschokolade,
1 kleine Tafel (50 g) Vollmilchschokolade.

Für den Baiserboden das Eiweiß steif schlagen. Zucker nach und nach zugeben. Die Masse muß ganz fest sein. Zum Schluß den Zitronensaft reinrühren und nochmals kräftig schlagen. Backblech mit Alufolie aus-

legen, einen Springformboden drauflegen und mit einem Bleistift die Kreisform leicht nachzeichnen. Mit Margarine einfetten.

Die Eiweißmasse mit dem Spritzbeutel spiralförmig von innen nach außen auf die Kreisform spritzen. Zum Trocknen in den vorgeheizten Ofen auf die Unterschiene schieben.

Backzeit: 160 bis 170 Minuten.

Elektroherd: 100 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Ofentür einen Spalt offen lassen.

Backofen ausstellen. Boden nachtrocknen lassen. Vom abgekühlten Boden die Folie abziehen. Baiserboden in eine Springform legen.

Während der Baiserboden trocknet, das Eis zubereiten: Eigelb, Zucker und Weißwein gut verrühren. Im Wasserbad so lange schlagen (aber nicht kochen lassen), bis sich der Zucker gelöst hat und eine cremige Masse entsteht. Von der Kochstelle nehmen. Die

*Original Berliner
Richtfestschmaus:
Eisbein mit Sauerkraut.
Dazu gibt's eine
große Molle Bier.*



Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1240.

Beilagen: Erbspüree und Kartoffelbrei.

PS: Die Eisbeinbrühe können Sie prima als Grundlage für Kartoffelsuppe, Erbsensuppe oder Eintopfgerichte verwenden.

Eisbrecher

Für 1 Person

1 Glas Rotwein,
2 Nelken,
4 Zuckerwürfel,
1 Stückchen (etwa 2 cm) Stangenzimt,
1 Glas (2 cl) Rum.

Er wärmte an kalten Tagen hanseatische Kaufleute und lockerte wohl auch die Zungen der ansonsten eher schweigsamen Herren. Mag sein, daß er aus diesem Grunde Eisbrecher genannt wurde. Vielleicht aber sollte er auch an seemännische Großtaten in eisigen Nordmeeren erinnern.

Rotwein mit Nelken, Zuckerwürfeln und Stangenzimt sehr heiß werden lassen. Er darf dabei aber nicht kochen. Nelken und Zimtstange rausnehmen. Rum in den Rotwein gießen. Kurz darin heiß werden lassen. Sofort im vorgewärmten Punschglas servieren.

PS: Anstelle von Stangenzimt können Sie auch gemahlene nehmen. Ersetzen Sie dann aber die Zuckerwürfel durch 2 Teelöffel Zucker und mischen ihn mit einer Messerspitze Zimt.

Eisvogel

Für 1 Person

1 Stück Würfelzucker,
½ Glas (1 cl) Curaçao Triple sec,
½ Glas (1 cl) Weinbrand oder Cognac,
1 Spritzer Angostura,
1 Eiswürfel.
Schale einer Zitrone.
Vermouth rosso zum Auffüllen.

aufgelöste Gelatine unterziehen und in kaltem Wasser schlagen, bis die Creme abgekühlt ist. Sahne steif schlagen, unterziehen. Creme in drei Portionen teilen. Die erste Portion mit Kakao verrühren, auf den Baiserboden streichen. 5 Minuten im Gefrierfach anfrieren lassen.

Für die zweite Schicht die aufgetauten Himbeeren durch ein Haarsieb streichen, mit der Eimasse verrühren. Auf die erste Schicht streichen. Wieder ins Gefrierfach stellen. Dann die dritte Schicht draufstreichen.

Die fertige Eistorte 7 Stunden gefrieren lassen.

Für die Garnierung die Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Sahnetupfen auf die Torte spritzen. In 12 Stücke teilen. Auf jedes Borkenschokolade setzen. Von der Vollmilchschokolade mit einem Messer Späne abschaben, den äußeren Rand damit garnieren und etwas auf die Tortenoberfläche streuen.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Gefrierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 450.

Wann reichen? Diese Eistorte können Sie als Dessert nach einem Festessen mit einem Täßchen Mokka oder zur Kaffeestunde reichen.

Eisbein mit Sauerkraut

Für das Eisbein:

4 Portionen Eisbein (etwa 2000 g),
3 l Wasser, Salz,
2 Zwiebeln,
2 Lorbeerblätter,
4 Pfefferkörner,
5 Gewürzkörner (Piment),
1 Prise Zucker.

Für das Sauerkraut:

60 g Schweineschmalz,
500 g Sauerkraut,
1 Zwiebel,
5 Gewürznelken,
½ Lorbeerblatt,
4 Wacholderbeeren,
1 Prise Zucker.



Eisvogel macht beschwingt.

Im In- und Ausland gilt Eisbein als eines der deutschen Nationalgerichte. Und zweifellos ist es in einigen Gegenden sehr beliebt, vor allem in Berlin, wo es ein traditioneller Richtfestschmaus ist. Allerdings ist es nicht gerade kalorienarm. Die typischen Beilagen sind Sauerkraut und Kartoffelbrei, manchmal auch Erbspüree. Als Getränk paßt am besten Bier dazu. Hinterher sollten Sie auf jeden Fall ein Schnäpschen reichen – wegen der besseren Verträglichkeit! Eisbein unter kaltem Wasser abspülen. In kochendes gesalzenes Wasser geben. Geschälte Zwiebeln grob würfeln oder achteln. Mit den Gewürzen zum Eisbein geben. Etwa 90 Minuten leise kochen lassen.

Nach etwa 45 Minuten das Sauerkraut zubereiten. Dazu Schmalz in einem Topf gut heiß werden lassen. Sauerkraut mit zwei Gabeln etwas auseinanderzupfen. Reingeben. Zwiebel schälen. Mit den Gewürznelken spicken. Zusammen mit dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren und dem Zucker dazugeben. Alles schwach kochen lassen. Nach 40 bis 45 Minuten ist das Sauerkraut gar. Auf eine Platte geben.

Eisbein aus der Kochbrühe nehmen. Abtropfen lassen. Auf dem Sauerkraut anrichten.

Eiskalt soll der Eisvogel sein, wenn er ins Glas kommt und wenn er getrunken wird. Aber dann entfaltet er seine Wärme. Sie werden es nach dem ersten Glas bestimmt auch merken. Nicht umsonst enthält er Alkohol und wird sogar noch mit Wermut aufgefüllt. Das muß ja wirken. Würfelzucker in einen Shaker oder Mixbecher geben. Curaçao, Weinbrand oder Cognac und Angostura drübergießen. Eis reingleiten lassen. Alles gut schütteln, bis ein Teil des Eiswürfels geschmolzen ist. Ein hohes Becherglas mit einem Stück der Zitronenschale ausreiben. Die Mischung aus dem Shaker reingeben, mit Vermouth rosso auffüllen. Wer mag, gibt kleine Stückchen Zitronenschale in den Drink.

Eiweiß-Hohlhippen

1 Eiweiß,
25 g Zucker,
1 Prise Salz,
25 g Mehl,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 Teelöffel Sahne,
Margarine oder Öl zum Einfetten.
Mehl zum Bestäuben.
Für die Füllung:
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Teelöffel Vanillinzucker,
Kaiser- oder Cocktailkirschen.

Eiweiß-Hohlhippen sind was ganz besonders Feines: Hauchzarte Teigrollchen mit Sahnefüllung. Allerdings erfordert die Zuberei-

TIP

Eiweiß-Spritzglasur wird schnell steinhart und unbrauchbar. Bitte beim Garnieren beeilen. Am besten die Glasur immer nur in kleinen Mengen zubereiten. Guter Ersatz für Spritzbeutel: Zur Tüte gerolltes Pergamentpapier, an der Spitze abgeschnitten.

tung einiges Geschick. Denn die Hippen müssen sehr schnell gerollt werden. Eiweiß zu Schnee schlagen. Zucker langsam einrieseln lassen. Salz zugeben. Schnee ganz steif schlagen. Erst dann Mehl und abgeriebene Zitronenschale unterheben und die Sahne zugeben. Backblech einfetten. Mehl drüberstäuben. Teig als durchsichtige, etwa bierdeckelgroße Fladen auf das

Blechi setzen. In den vorgeheizten Ofen auf Mittelschiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad.

Gasherd: Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Eiweißhippen noch heiß vom Backblech lösen. Über einem Holzstiel zu Tüten rollen oder in ein schmales, unten schlankeres Glas gleiten lassen, dessen Form die Hippen dann annehmen. Das Aufrollen muß blitzschnell vor sich gehen. Am besten ist es, das Blech so lange im warmen, aber ausgeschalteten Ofen zu lassen, bis alle Teigfladen aufgerollt sind.

Während der Backzeit die Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel geben. Die Hippen mit Schlagsahne füllen, mit Kirschen garnieren und sofort servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien insgesamt: Etwa 610.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck.

Eiweiß-Spritzglasur

200 g Puderzucker,
1 Eiweiß,
1 Eßlöffel Zitronensaft.

Eiweiß-Spritzglasuren werden für die Garnierung von Kleingebäck, Tortenoberflächen, Kuchen und Pfefferkuchenhäusern und -herzen gebraucht. Diese Glasuren können geschmacklich variiert werden: Durch Fruchtsäfte oder alkoholische Zusätze wie Arrak oder Weinbrand. Wir haben zum Beispiel Zitronensaft genommen.



Eiweiß-Hohlhippen sind zarte, mit Sahne gefüllte Teigrollchen. Dazu gibt es Tee oder Kaffee.



Wenn Sie Ihre Torten und Pfefferkuchenherzen mit Eiweiß-Spritzglasur garnieren, sehen sie wie vom Konditor gemacht aus.

*Die Elisabethen-Torte
hat einen
ganz kleinen Schwips.
Sie wird nämlich
mit Kirschwasser getränkt.*





Elberfelder Kringel schmecken mit und ohne Hagelzucker.

Puderzucker sieben. In das Eiweiß rühren. Nach und nach den Zitronensaft zugeben. Der Guß muß schön glänzend werden. In den Spritzbeutel füllen. Dann das Gebäck damit garnieren. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien insgesamt: Etwa 810.

PS: Die Glasur reicht für eine mittelgroße Torte.

Elberfelder Kringel

Für den Teig:
125 g Butter od. Margarine,
100 g Zucker,
2 Eigelb,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
Saft einer halben Zitrone,
150 g Mehl,
75 g Speisestärke,
1 Teelöffel Backpulver,
50 g Zitronat.
Für die Garnierung:
1 Eigelb,
6 Eßlöffel Hagelzucker.
Margarine oder Öl zum Einfetten.

Butter oder Margarine schaumig schlagen. Nach und nach Zucker und Eigelb reingeben. Abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft auch. Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen. Zitronat sehr fein hacken. Alles zu

einem glatten Teig verarbeiten (erst rühren, dann kneten). Teig $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Etwa 40 Kränzchen von etwa 5 cm Durchmesser ausstechen. Eigelb verquirlen. Kringel damit bestreichen. Nur 20 Kränzchen nach dem Bestreichen mit Hagelzucker bestreuen. Auf ein gefettetes Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen auf Mittelschiene goldgelb backen. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Nach dem Backen sofort vom Blech nehmen. Dann auf einem Kuchenrost auskühlen lassen. Vorbereitung: 45 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 70.

Elisabethen-Torte

Für den Teig:
6 Eigelb,
125 g Zucker,
120 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
50 g geriebene Haselnüsse,
6 Eiweiß.
Margarine oder Öl zum Einfetten.
Für die Füllung:
4 Eßlöffel Kirschwasser,
1 Glas Kirschkonfitüre (etwa 450 g).

Für die Glasur:
 150 g Puderzucker,
 1 Teelöffel Zitronensaft,
 2 Eßlöffel Kirschsirup.
 Für die Garnierung:
 ¼ l Sahne,
 2 Eßlöffel Kirschsirup,
 16 halbe Walnußkerne.

Eigelb schaumig schlagen. Zucker dabei langsam einrieseln lassen. Mehl, Backpulver und Haselnüsse mischen. In die Eigelbmasse rühren. Eiweiß steif schlagen. Locker unterziehen. Springform mit Pergamentpapier auslegen. Mit Margarine oder Öl einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf Unterschiene schieben.

Backzeit: 20–25 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Rausnehmen. Auskühlen lassen. Torte waagrecht zweimal durchschneiden. Zwei Tortenplatten erst mit Kirschwasser beträufeln, dann mit Kirschkonfitüre bestreichen. Aufeinanderlegen. Darauf kommt die nicht bestrichene Platte. Für die Glasur Puderzucker mit Zitronensaft und Kirschsirup verrühren. Tortenoberfläche damit überziehen. 15 bis 20 Minuten trocknen lassen. 16 Stücke markieren.

Sahne steif schlagen. Die Hälfte mit Kirschsirup verrühren. Den Tortenrand damit bestreichen. Restliche Sahne in einen Spritzbeutel geben. Auf jedes Tortenstück einen Sahnetuff setzen. Mit je einer Walnußhälfte garnieren.

Vorbereitung: Ohne Auskühlzeit 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Trok-
 kenzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 305.



Elsässer Hähnchen: Zartfleischiges Hauptgericht mit Champignons in feiner Sahnesoße.



Elsässer Lammhaxe: Reichhaltiges Mittagessen mit Butterbohnen und Béchamelkartoffeln.



Elsässer Gulasch: Warmes Abendbrot für alle, die ihre Hauptmahlzeit abends einnehmen müssen.

Elsässer Apfelkuchen

Siehe Apfelkuchen
Elsässer Art.

Elsässer Bäckerofen

Siehe Bäckerofen.

Elsässer Gulasch



1 große Dose Sauerkraut (500 g),
Salz, Pfeffer, Zucker,
60 g Schweineschmalz,
300 g Schweinegulasch,
300 g Rindergulasch,
2 Zwiebeln,
Paprika rosenscharf,
30 g Mehl,
¼ l Weißwein,
⅛ l Sahne.

Obleich im Ausland gerne behauptet wird, niemand liebe sein Sauerkraut mehr als die Deutschen, liegt die Hochburg des Sauerkrauts im Elsaß. Das Sauerkrautfest in Colmar liefert alljährlich den Beweis, wie vielfältig die Elsässer mit ihrem Sauerkraut umzugehen verstehen.

Sauerkraut mit der Flüssigkeit in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Ziehenlassen.

Inzwischen in einem anderen Topf Schweineschmalz erhitzen. Gulaschwürfel darin anbraten. Zwiebeln schälen, grob würfeln, zum Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Unter Rühren einige Minuten weiterbraten.

Mehl drüberstäuben, durchschwitzen lassen. Mit Weißwein ablöschen. Im ge-

schlossenen Topf 40 bis 50 Minuten gar kochen. 4 Eßlöffel der Soße mit der Sahne verrühren. Unter ständigem Rühren wieder in das Gulasch geben. Nicht mehr kochen lassen!

Jetzt das Sauerkraut noch mal abschmecken, als Kranz auf einer Platte anrichten. Das Gulasch in die Mitte geben.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 690.

Beilage: Salz- oder Petersilienkartoffeln.

Elsässer Hähnchen

1 Hähnchen von 1000 g,
1 Knoblauchzehe,
60 g Speck, 4 Eßlöffel Öl,
2 Zwiebeln,
⅛ l Weißwein,
100 g Champignons aus der Dose,
2 Lorbeerblätter,
2 Eßl. gehackte Petersilie,
2 Eßlöffel feingeschnittener Schnittlauch,
weißer Pfeffer, Salz.

Für die Soße:

1 gestrichener Eßlöffel

Speisestärke,

½ Glas Weißwein,

⅛ l Sahne.

Zum Beträufeln:

3 Eßlöffel Kirschwasser.

Petersilie zum Garnieren.

Hähnchen innen und außen abspülen, mit Haushaltspapier abtrocknen und in vier Teile zerlegen. Knoblauchzehe schälen, halbieren. Mit den Schnittflächen die Geflügelteile einreiben. Speck fein würfeln, in einem Topf auslassen, Öl dazugeben. Hähnchenteile in das Fett geben und von allen Seiten anbraten. Zwie-

beln schälen, fein würfeln und mitbräunen. Mit Weißwein ablöschen und 20 Minuten schmoren. Champignons abtropfen lassen. Dabei die Flüssigkeit auffangen. Champignons blättrig schneiden. Zusammen mit Lorbeerblättern, Petersilie, Schnittlauch, Gewürzen und dem Champignonwasser zum Hähnchen geben. Topf schließen. Weitere 10 Minuten schmoren. Fleischstücke und Lorbeerblätter rausnehmen. Fleisch warm stellen.

Speisestärke mit wenig Wasser verrühren, die Soße damit binden. Einmal aufkochen. Mit Weißwein abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Soße ziehen.

Die Knochen aus den Geflügelteilen lösen. Das Fleisch mit Kirschwasser beträufeln. In einer flachen Schüssel anrichten. Soße drübergießen. Petersilie waschen und mit kleinen Sträußchen das Hähnchen garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 590.

Beilagen: Gedämpfter Chicorée, Salzkartoffeln.

Elsässer Lammhaxe

1000 g Lammhaxe,
Salz, Pfeffer,
40 g Schweineschmalz,
200 g Zwiebeln,
1 ½ Teelöffel Mehl,
1 kleine Dose
Tomatenmark (70 g),
¾ l Wasser.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Trocken tupfen. Salzen und pfeffern. Schmalz in einem Topf stark erhitzen. Lammhaxe darin 5 Minuten rundherum anbraten.

Zwiebeln schälen. In Ringe schneiden. Zum Fleisch geben. Wenn sie glasig sind, Mehl drüberstäuben. Kurz durchschwitzen lassen. To-



Im Elsaß versteht man sich auf gutes Essen und Trinken.

matenmark mit Wasser verrühren. Ans Fleisch gießen. Knapp 100 Minuten schmoren lassen. Soße nochmal abschmecken. Fleisch rausnehmen. Portionieren. In der Soße anrichten. Sofort servieren, denn Lammhaxe schmeckt am besten, wenn sie sehr heiß ist.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 620.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg unseren Americano-Cocktail. Elsässer Lammhaxe mit Butterbohnen und Béchamelkartoffeln als Hauptgericht. Zum Dessert Obstsalat. Als Getränk empfehlen wir einen badischen Rotwein.

Elsässer Lebergericht

400 g Kalbsleber,
 80 g Butter,
 1 Eßlöffel Mehl,
 Salz, Pfeffer,
 2 Bananen,
 2 Eßlöffel Cognac oder Weinbrand.

Leber unter kaltem Wasser kurz abspülen. Eventuell vorhandene Sehnen entfernen. Leber trocken tupfen. In Streifen schneiden. Zwei Drittel der Butter erhitzen. Leberstreifen reingeben. Mehl drüberstäuben. 3 bis 4 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Warm

TIP

Knoblauch, schön und gut, sagen manche. Aber allzu intensiv darf's nicht danach schmecken. Wenn es Ihnen auch so geht, schneiden Sie immer den grünen Kern raus. Das macht Knoblauch milder. Machen Sie mal beim Elsässer Hähnchen die Probe aufs Exempel.

stellen. Die Pfanne säubern. Bananen schälen. In Scheiben schneiden. Restliche Butter in die Pfanne geben, erhitzen. Bananenscheiben kurz darin braten. Cognac oder Weinbrand zugießen. Bananenscheiben und Leberstreifen zusammen auf einer Platte anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 345.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Champignon-cremesuppe. Als Hauptgericht Elsässer Lebergericht, Kopfsalat in Joghurtmarinade und Reis oder Kartoffelpüree. Als Dessert Brombeercreme Malmö. Als Getränk empfehlen wir dazu einen badischen Weißherbst oder Rotwein.



Zünftiger Begleiter zum Elsässer Zwiebelkuchen ist ein frisch gemosteter Elsässer Wein.

Elsässer Zwiebelkuchen

Für den Teig:

250 g Mehl,
 250 g Speisequark,
 1/8 l Wasser, Salz.

Für den Belag:

8 große Zwiebeln,
 125 g Butter oder Margarine,
 Öl zum Einfetten,
 1/4 l Sahne,
 1 Becher Joghurt,
 3 Eier,
 Salz, Pfeffer,
 Paprika rosenscharf,
 1 Prise gemahlener Kümmel,
 3 gehäufte Teelöffel Speisestärke.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben, Speisequark drüberkrümeln, mit Mehl vermischen. Wasser dazugießen, Salz draufstreuen. Alles zu einem glatten Teig kneten. Eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In dieser Zeit den Belag zubereiten: Zwiebeln schälen, grob würfeln. In Butter oder Margarine glasig dünsten. Die Zwiebeln sol-



Elsker dig – ich liebe Dich – heißt das dänische Pfannengericht. Das beweist: Vor allem bei den Dänen geht die Liebe durch den Magen.

len aber nicht ganz weich werden. Abkühlen lassen. Teig auf bemehltem Backbrett ausrollen. Springform mit eingefettetem Pergamentpapier auslegen. Teig in die Form geben. Einen Teigstreifen an den Rand der Springform drücken. Zwiebeln gleichmäßig auf den Teig verteilen.

Sahne, Joghurt, Eier, Gewürze und Speisestärke miteinander verquirlen, über die Zwiebelwürfel gießen.

Springform auf die untere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 810.

Wann reichen? Als Mittagessen oder zum Weinabend.

Die zünftige Begleitung zum Zwiebelkuchen ist ein frisch gemosteter Wein, der im Elsaß und in Baden »Nüe Wi« genannt wird. Wer nicht in einem Weingebiet wohnt, wird ihn kaum bekommen. Elsässer Traminer oder Badischer Ruländer passen auch.

Elsker dig



2 Gewürzgurken,
200 g Dänischer Steppenkäse, 6 Eier,
3 Eßlöffel Dosenmilch,
Salz, Pfeffer,
2 Eßlöffel gehackter, frischer Dill oder
½ Eßlöffel getrocknete Dillspitzen,
2 Eßlöffel zerkleinerter Schnittlauch,
1 Teelöffel getrocknetes Bohnenkraut,
40 g Butter oder Margarine,

2 Tomaten,
1 Eßlöffel zerkleinerter Schnittlauch.

Hauptsache gut essen, sagen sich die Dänen. Daher kommt es nicht von ungefähr, daß sie dieses Gericht



An besonderen Feiertagen holt man in Dänemark auch heute noch die kostbare Festtracht hervor. Voll Stolz trägt diese junge Dänin ihren hübschen, mit vielen Blüten übersäten Kopfputz.

als Liebeserklärung verstehen. Denn jeg elsker dig heißt: Ich liebe dich. Nur wählen Dänemarks Frauen und Männer meistens die Kurzform. *Elsker dig*, sagen sie. Und meinen nicht immer den Partner, sondern sehr oft ein schmackhaftes Essen wie dieses.

Gurken schälen und in Würfel schneiden. Käse auch würfeln. Eier und Dosenmilch mit Salz und Pfeffer verquirlen. Kräuter, Gurken- und Käsewürfel zugeben.

Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen, die Eier-Käse-Masse reingeben, Deckel draufdecken und 10 Minuten bei kleiner Hitze stocken lassen. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, häuten, vierteln. Stengelansätze rauschneiden und entkernen. In Schnitze schneiden. Kurz vorm Servieren die Tomatenviertel darauf verteilen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.



Emmentaler Käsegratin ist ein deftiger, im Ofen überbackener Kartoffelaufguss für Leute mit ganz besonders großem Hunger.

Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 10 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 430.
 Beilagen: Kopfsalat und Knäckebrot mit Butter. Als Getränk empfehlen wir Bier. Dänisches, wenn Sie das bekommen können.

PS: Wenn die Pfanne zu klein ist, backen Sie Elskerdig bitte in zwei Portionen. Wer seine Familie restlos verwöhnen will, backt vier Portionen und muß dann leider alleine essen, weil die anderen mit der Mahlzeit schon fertig sind.

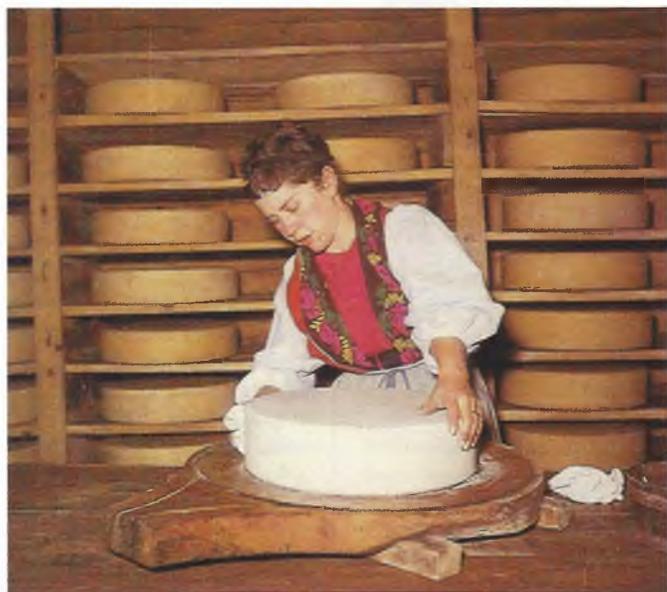
Emmentaler Käse

Nur die Kühe auf den saten Weiden der Alpen und Voralpen liefern die würzige Milch, die zur Herstellung des Emmentaler Käse unerlässlich ist.

Benannt ist der »König der Käse« nach dem Emmental im Schweizer Kanton Bern. Nur wenn der Emmentaler von den Eidgenossen hergestellt wird, darf er als Schweizer Käse in den Handel kommen. Der aus dem bayrischen oder württembergischen Allgäu heißt schlicht Emmentaler Käse. Emmentaler ist übrigens ein sehr gewichtiger Vertreter der Gattung Käse. Die einzelnen Laibe haben Mühlsteinformat: 70 bis 100 cm Durchmesser und ein Gewicht von ungefähr 40 kg.

Die Laibe müssen mindestens 3 Monate lagern. Aber

noch besser wird der Käse, wenn er 5 bis 9 Monate reifen kann. Laibe für Reibkäse lagern mehrere Jahre. Es gibt Leute, die behaupten, beim Emmentaler schmecken die Löcher am besten. Natürlich ist das ein Scherz. Aber es ist kein Scherz, daß die Löcher so eine Art Markenzeichen sind. Sie sollen gleichmäßig verteilt, schön rund und mindestens kirschkerngroß sein. In erster Linie spielen beim Emmentaler, wie bei jedem anderen Käse, Geruch und Geschmack eine wichtige Rolle. Er soll angenehm mild, aromatisch und nußkernartig riechen und schmecken. Je älter er ist, desto kräftiger schmeckt er. Emmentaler ist nichts für Leute, die konsequent auf ihre schlanke Linie achten: Er hat einen Fettgehalt von mindestens 45 % in der Trockenmasse. Das bedeutet: 45 % Fett im Käse, wenn er keine Feuchtigkeit enthielte.



Drei Monate lang muß ein Käselaiß lagern, bevor er reif ist.



Emmentaler Sommersalat ist eine Käse-Wurst-Gurken-Mischung. Der Sommersalat schmeckt natürlich auch im Winter.

Emmentaler Käsegratin

1000 g gekochte Pellkartoffeln,
Margarine zum Einfetten,
200 g geriebener Emmentaler Käse,
½ l Milch, 1 Ei, Salz,
1 Eßlöffel gehackte Petersilie,
1 Zwiebel.

Pellkartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden. Gratinform (Auflaufform) einfetten. Kartoffelscheiben einschichten. Jede Schicht mit Käse bestreuen. Milch mit Ei, Salz und der gehackten Petersilie verquirlen. Zwiebel schälen, fein würfeln und dazugeben. Alles über die Kartoffeln gießen. Letzte Schicht: Geriebener Käse. Auflauf auf die untere Schiene des vorgeheizten Ofens schieben.
Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: 485.
Wann reichen? Als Mittagessen für 4 Personen oder als Abendessen für 6 Personen. Dazu Kopfsalat.

Emmentaler Sommersalat

½ Salatgurke,
250 g Emmentaler Käse,
100 g Salami,
100 g gekochter Schinken.
Für die Marinade:
6 Eßlöffel Salatöl,
2 Eßlöffel Kräuteressig,
1 Teelöffel Senf,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Teelöffel frischer Dill
(oder ½ Teelöffel getrocknete Dillspitzen).
Für die Garnierung:
1 Sträußchen Dill.

Gurke waschen. Ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Käse, die Salami und den Schinken in Streifen schneiden. Mit den Gurkenscheiben in einer Schüssel mischen.

Salatöl, Kräuteressig, Senf, Salz, Pfeffer und die Prise Zucker zu einer Marinade verrühren. Über die Salatzutaten gießen, vorsichtig mischen und 30 Minuten durchziehen lassen. Gewaschenen, gehackten Dill reinmischen. (Der getrocknete Dill kommt in die Marinade.) Abschmecken und in einer Schüssel anrichten. Mit einem Dillsträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 480.

Wann reichen? Als Abendessen mit Vollkornbrot und Butter. Als Getränk paßt Bier. Ein Klarer zusätzlich kann nicht schaden.

Emmentaler Spezialschnitte

4 Scheiben Vollkornbrot,
20 g Butter,
8 Scheiben (je 20 g) gekochte Rinderzunge,
1 kleine Zwiebel,
4 Scheiben Emmentaler Käse.
Für die Garnierung:
Paprika rosenscharf,
½ Bund Petersilie,
1 Eßlöffel Tomatenpaprika aus dem Glas.

Vollkornbrot mit Butter bestreichen. Mit Zungenscheiben belegen. Zwiebel schälen. Fein hacken. Auf die Schnitten verteilen. Darauf kommt jeweils eine Scheibe Emmentaler. Auf einem Backblech oder einem mit Alufolie bespanntem Rost in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.



Aus Amerikas Küche kommt das Empire-Steak, aufgetürmt wie das Empire State Building.

Backzeit: 15 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder
 knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Rausnehmen. Etwas Paprika über den Käse stäuben.
 Petersilie waschen. Zerpflücken. Spezielschnitten damit und mit Tomatenpaprikastreifen garnieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 250.

Wann reichen? Auf Ihrer nächsten Party als kleine Stärkung zwischendurch, zum Abendbrot oder als Zwischenmahlzeit. Gelegentlich auch als Vorspeise.

Emmentaler Suppe

250 g Emmentaler,
 Butter oder Margarine zum Einfetten,
 8 dünne Scheiben Weißbrot,
 1 l Fleischbrühe aus Würfeln,
 20 g Butter,
 2 Eier,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Diese gehaltvolle Käsesuppe ist ein komplettes Mittagessen, wenn Sie danach ein Dessert reichen.

TIP

Falls Sie das Empire-Steak lieber bleu (also pro Seite $1\frac{1}{2}$ Minuten braten) mögen, legen Sie ein Salatblatt zwischen Fleisch und Brot. Sonst weicht der Fleischsaft das Toastbrot auf.

Emmentaler in Scheiben schneiden. Feuerfeste Form dick mit Butter oder Margarine einfetten. Abwechselnd Weißbrot- und Käsescheiben reingeben. Fleischbrühe drübergießen. Butter in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Eier verquirlen. Über die Suppe gießen. 10 Minuten stocken lassen. Form aus dem Ofen nehmen. Gewaschene Petersilie hacken. Über die Suppe streuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 350.

Empanadas

Siehe Brasilianische Empanadas.

Empire-Steak

4 Scheiben Toastbrot,
 40 g Butter zum Bestreichen.
 4 Filetsteaks (je 150 g),
 3 Eßlöffel Öl, Salz, grob gemahlener Pfeffer.
 Für die Garnierung:
 4 Tomaten,
 20 g Butter, Salz, Pfeffer,
 4 schöne Salatblätter,
 4 Cornichons (kleine Gewürzgurken),
 1 kleines Gläschen Maiskolben,
 4 Eßlöffel Béarner Soße (nach unserem Rezept gekocht),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 4 gefüllte Oliven.

Amerikas Küche ist sozusagen eine Küche der Nationen, die sich in der Neuen Welt ein Stelldichein gaben. Fast scheint es, als sei das Empire-Steak das Ergebnis dieser kulinarischen Vielfalt. Denn es ist nur dann stilecht, wenn sich Béarner Soße, Cornichons, Oliven und Maiskölbchen ein Stelldichein geben. Hoch aufgetürmt wie das Empire State Building in New York, einem Wolkenkratzer von 102 Stockwerken und 380 m Höhe. Es dient übrigens als Bürohochhaus für etwa 25 000 Beschäftigte.

Toastbrot leicht rösten. Nach dem Abkühlen mit Butter bestreichen.

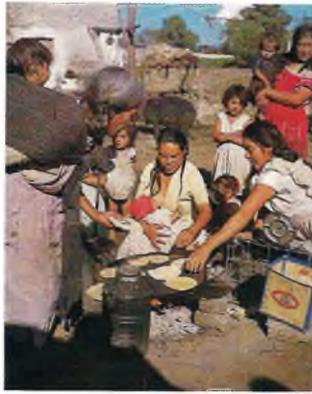
Filetsteaks mit der Hand flachdrücken. In sehr heißem Öl auf beiden Seiten je $\frac{1}{2}$ Minute anbraten. Dann auf jeder Seite in 3 bis 4 Minuten garbraten. Salzen und pfeffern. Warm stellen. Gewaschene Tomaten in Scheiben schneiden. In der heißen Butter 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salatblätter unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Cornichons in Scheiben schneiden. Maiskolben abtropfen lassen. Je eine Toastbrot-scheibe mit einem Salatblatt belegen. Darauf kommen jeweils ein Filetsteak, Tomaten- und Gurkenscheiben. Obendrauf die abgetropften Maiskölbchen. Dann an den Rand des Fleisches je einen Eßlöffel Béarner Soße geben. Mit gewaschener Petersilie und Oliven garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: 470.

Wann reichen? Als festliches Abendessen oder mit gemischtem Salat und Kartoffelkroketten als Mittagessen.



Auch heute noch backen die Indiofrauen in Mexiko ihre Tortillas über offenem Feuer unter freiem Himmel. Tortillas sind Mais-Fladen.

Enchiladas de pollo

Bild Seite 18



125 g Mehl,
2 Eßlöffel Maismehl,
3 Eier, 1 Prise Salz,
 $\frac{1}{8}$ l Milch.
Zum Braten: 8 Eßlöffel Öl.

Für die Füllung:
2 Zwiebeln,
400 g Tomaten,
3 rote Paprikaschoten,
4 Eßlöffel Olivenöl,
Salz, Cayennepfeffer,
Paprika edelsüß,
5 Tropfen
Tabascoße,
300 g gekochtes
Hühnerfleisch,
50 g grüne Oliven,
50 g schwarze Oliven,
30 g Sultaninen.

Die Enchiladas de pollo sind mit Hühnerfleisch gefüllte Eierkuchen. Sie stammen aus der indianisch-mexikanischen Küche, in der sehr viele Speisen mit Maismehl zubereitet wer-

den. Seit langem sind diese Gerichte in den ganzen Vereinigten Staaten eingebürgert. Auch diese Maismehl-Eierkuchen namens Enchiladas. Es lohnt sich, sie zu probieren. So macht man sie:

Mehl und Maismehl in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Aufgeschlagene Eier, Salz und Milch reingeben. Teig schlagen, bis er glatt ist.

Für jeden Eierkuchen einen Eßlöffel Öl in der Pfanne erhitzen. Aus dem Teig 8 kleine Eierkuchen backen. Warm stellen.

Für die Füllung Zwiebeln schälen. Tomaten häuten und Stengelansätze raus-schneiden. Beides fein wür-



Wer Emmentaler Suppe und danach Dessert isst, steht bestimmt nicht hungrig vom Tisch auf.

feln. Paprikaschoten halbieren, putzen, entkernen und waschen. Fruchtfleisch gleichmäßig würfeln.

Öl erhitzen. Gemüse reingeben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. In 15 Minuten gardünsten. Kräftig mit Paprika und der Tabascoße abschmecken. Hühnerfleisch in kleine Würfel schneiden. Oliven entkernen und vierteln. Mit dem Hühnerfleisch zum Gemüse geben. Gewaschene Sultaninen auch. 10 Minuten leise köcheln lassen. Die Flüssigkeit muß dabei verkochen. Die Füllung auf die Pfannkuchen verteilen. Zusammenrollen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 715.

Beilagen: Kopfsalat oder gemischter Salat. Als Getränk paßt dazu am besten ein roter Landwein.



Aus Mexiko: Enchiladas de pollo – mit Hühnerfleisch gefüllte Eierkuchen. Rezept Seite 17.

ENDIVIE

Genau genommen ist die Endivie die veredelte Zuchtform der Zichorie. Und davon gibt es zwei Sorten: Die krausblättrige Winterendivie und die glatte, breitblättrige Sommerendivie, die in der Fachsprache auch Eskariol heißt. Gemeinsam haben beide Sorten, daß sie nach der Blattentwicklung zu Köpfen zusammengebunden werden. Dadurch werden die Qualitätsmerkmale für die Endivie erreicht: Helle, zarte, knackige Innenblätter. Beim Einkauf darauf achten: Köpfe mit welken Blättern bitte links liegen lassen. Die taugen nichts mehr.

Nur von Mai bis Juli müssen Sie auf die Endivie verzichten. Sonst können Sie daraus während des ganzen übrigen Jahres vitaminreiche Salate zubereiten.

Nun fürchtet aber mancher die im Milchsaft der Blätter enthaltenen Bitterstoffe. Dabei sind sie so gesund, weil sie harntreibend wirken und daher den Appetit

anregen. Viele Menschen sagen sogar, daß der leicht bittere Geschmack die Endivie so delikater macht.

Wer aber bitter nicht mag, wäscht den in Streifen geschnittenen Salat mehrmals in kaltem Wasser und spült damit die in der Endivie enthaltenen Bitterstoffe raus.

Endiviensalat kann man mit Mandarinen-, Apfelsinen-, Ananas- und Apfelsstückchen delikater machen.

Folgende Kräuter passen dazu: Basilikum, Dill, Korb, Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch und außerdem auch Zitronenmelisse.

Daß Endivie und Chicorée noch miteinander verwandt sind und zur Familie der Zichorie gehören, wissen Sie ja. Und bestimmt auch, daß die Endivie (französisch: endive) im Freiland kultiviert wird.

PS: Man kann die Endivie auch als Gemüse zubereiten.



Der Endiviensalat muß helle, zarte und knackige Innenblätter haben. Nur dann ist er frisch.

Endivien- gemüse in Sahnesoße

1000 g Endiviensalat,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser, Salz,
 Saft einer halben Zitrone.
 Für die Sahnesoße:
 30 g Butter oder Margarine,
 30 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe
 aus Würfeln,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 Salz, Streuwürze,
 1 Prise Zucker,
 1 Teelöffel Zitronensaft,
 1 Eigelb.
 Für die Garnierung:
 1 hartgekochtes Ei,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Normalerweise wird die Endivie bei uns als Salat zubereitet. Aber auch gekocht schmeckt sie sehr gut. So wird Endiviengemüse in Sahnesoße gemacht:

Endiviensalat putzen. Vierteln und gut waschen. In kochendes Wasser geben. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Etwa 10 bis 15 Minuten leicht kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Warm stellen.

Für die Sahnesoße Butter oder Margarine im Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Mit der heißen Fleischbrühe aufgießen. 7 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Mit Salz, Streuwürze, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Eigelb verquirlen. Reinrühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Dann über das Gemüse gießen.

Hartgekochtes Ei in Scheiben schneiden. Gemüse damit und mit gewaschener, gehackter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 255.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg eine klare Rindfleischbrühe. Als Hauptgericht Schweinerollbraten, Endiviengemüse in Sahnesoße und Salzkartoffeln. Als Dessert: Brasilianischer Schokoladeneisbecher.



Der Engelkuchen ist – wie viele amerikanische Backwaren – eine ausgesprochen süße Sache.

Endiviensalat flämisch

Bild Seiten 20/21



1 Kopf Endiviensalat,
 400 g Pellkartoffeln,
 4 Matjesfilets.
 Für die Marinade:
 3 Eßlöffel Zitronenessig,
 2 Eßlöffel Öl,
 1 Zwiebel,
 Pfeffer,
 1 Prise Zucker.
 Je $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie,
 Schnittlauch und Dill,
 2 Eßlöffel saure Sahne.

TIP

Für alle Salate mit oder aus Kartoffeln sind Salatkartoffeln die besten. Bitte zugreifen, wenn sie grade am Markt sind.

Mögen Sie's herzlich? Dann probieren Sie doch mal den Endiviensalat auf flämische Art. Sehr zu empfehlen ist er zum Brunch nach einer durchfeierten Nacht.

Endiviensalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Abtropfen lassen.

Geschälte Pellkartoffeln würfeln. Matjesfilets in gleichgroße Würfel schneiden. Mit dem Salat vorsichtig mischen.

Für die Marinade Zitronenessig und Öl verrühren. Zwiebel schälen und reiben. Mit Pfeffer und Zucker in die Marinade rühren. Über den Salat gießen. Etwa 20 Minuten durchziehen lassen. Anrichten.

Petersilie, Schnittlauch und Dill waschen. Sehr fein hacken. Mit der sauren Sahne verrühren. Über den fertigen Salat gießen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 200.

Wann reichen? Außer zum Brunch eignet sich dieser Salat als schmackhaftes Abendessen. Bitte Brot und ein kühles Bier als Getränk dazu reichen.

Engelkuchen



Für den Teig:

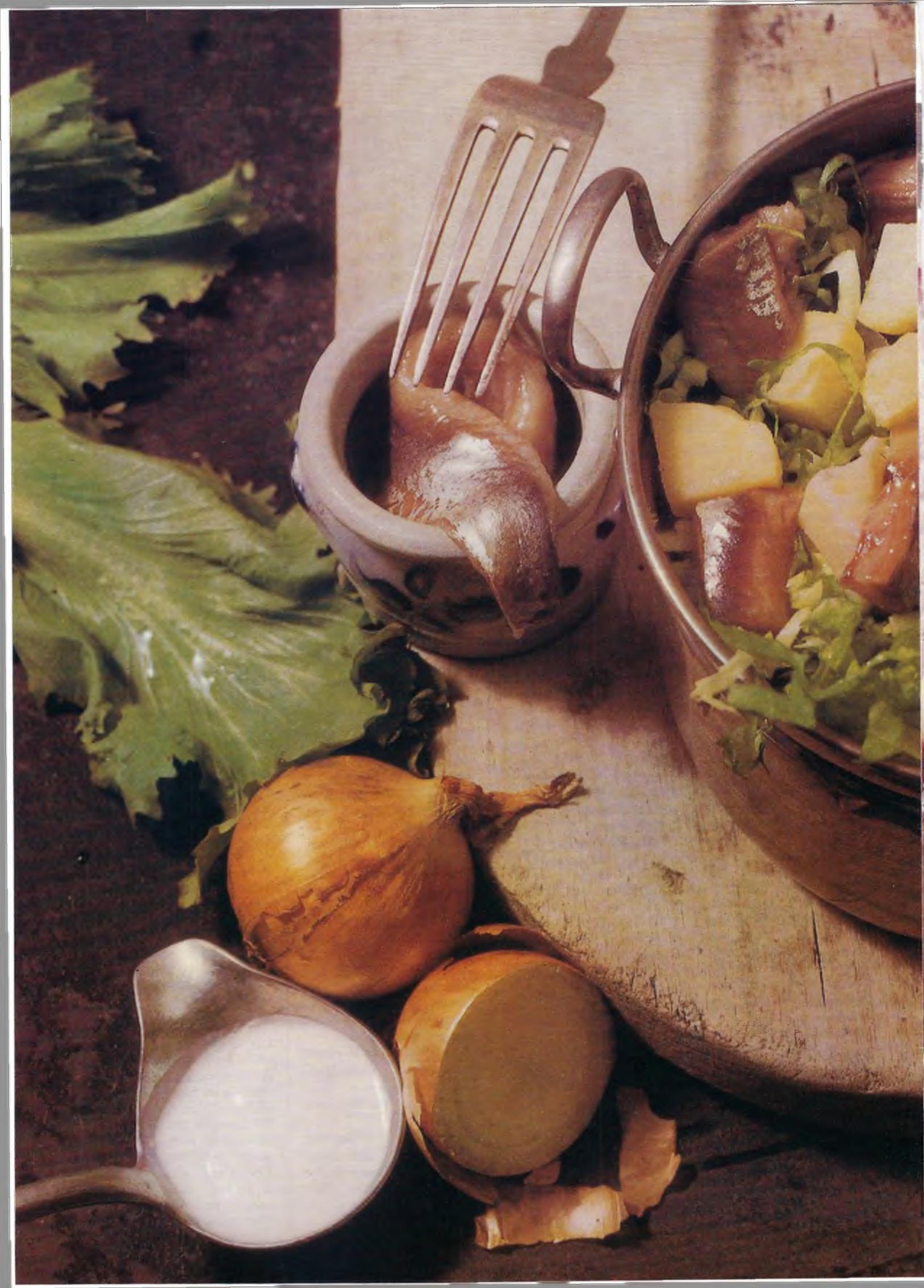
10 Eiweiß,
 325 g Puderzucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 165 g Mehl, 1 Prise Salz,
 $\frac{1}{2}$ Teel. Weinstein säure,
 Margarine zum Einfetten.

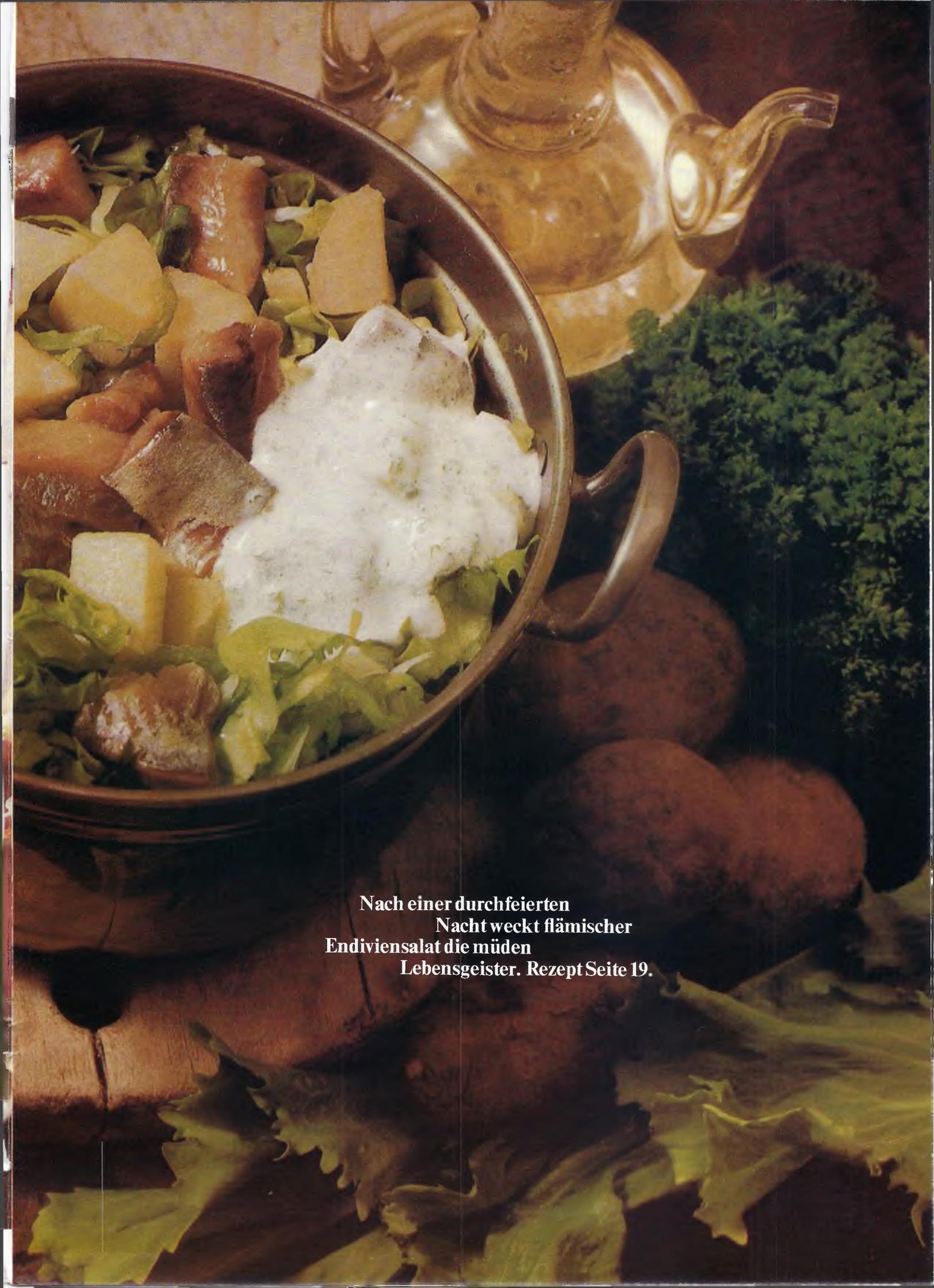
Für die Zitronenglasur:

150 g Puderzucker,
 3 Eßlöffel Zitronensaft.
 Zum Garnieren:
 4 kandierte Zitronenscheiben,
 6 kandierte Orangenscheiben.

Der Engelkuchen, ein zartes, süßes Backwerk, kommt aus Nordamerika. Dort serviert man ihn gern zur Kaffee- oder Teestunde. Möchten Sie ihn auch mal backen? Er ist was für ausgemachte Süßschnäbel.

Eiweiß steif schlagen. Puderzucker mit Vanillinzucker und abgeriebener Fortsetzung auf Seite 22





**Nach einer durchfeierten
Nacht weckt flämischer
Endiviensalat die müden
Lebensgeister. Rezept Seite 19.**

Fortsetzung von Seite 19

Zitronenschale mischen. Unter die Eiweißmasse schlagen. Mehl mit Salz und Weinsteinsäure mischen. Locker unter den Teig heben. Springform mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 45 bis 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{8}$ große Flamme.

Kuchen aus dem Ofen und dann aus der Form nehmen. Auskühlen lassen.

Für die Zitronenglasur Puderzucker mit Zitronensaft verrühren. Kuchen damit überziehen.

Mit Orangenscheiben und -streifen und mit Zitronenscheiben garnieren. In 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 70 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 230.

PS: Weinsteinsäure bekommt man in Apotheken oder Drogerien.

Englische Eiercreme

Siehe Custard-Pudding.

Englische Minzsoße

Mintsauce



Knapp $\frac{1}{8}$ l Wasser,
1 gestrichener Eßlöffel
Zucker,
4 Eßlöffel gehackte,
frische Minze
(etwa 15 Blätter),
 $\frac{1}{8}$ l Weinessig.

Wenn etwas typisch ist für die englische Küche, dann ist es der Gebrauch von frischer (und zur Not getrockneter) grüner oder krauser Minze. Ganz berühmt ist die englische Minzsoße. Sie ist zwar nicht jedermanns Sache. Aber wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, nimmt sie für immer in

sein Küchenrepertoire auf. Minzsoße ist übrigens schnell zubereitet.

Wasser und Zucker so lange kochen, bis der Zucker aufgelöst ist. Topf vom Herd nehmen. 3 Eßlöffel gehackte Minze und den Weinessig dazugeben. 5 Minuten kochen. Durch ein Sieb gießen. Mit der restlichen gehackten Minze mischen und sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien: Die englische Minzsoße hat so wenig, daß sie nicht zählen.

Wozu reichen? Zu Hammelbraten, vorzugsweise gebratener Hammelkeule, gekochtem Hammel- und Rindfleisch und zu gebratenem oder gekochtem Fisch. PS: Wenn es Ihnen besser schmeckt, können Sie die Soße natürlich vor dem Servieren noch mit Salz abschmecken.

Englische Teeplätzchen

150 g Butter, 80 g Zucker,
1 gehäufte Teelöffel
gemahlene Muskatblüte
(Macis),

1 Prise Salz, 2 Eier,

325 g Mehl,

$1\frac{1}{2}$ Teelöffel Backpulver,

knapp $\frac{1}{8}$ l Milch,

50 g Korinthen.

Margarine oder Öl zum
Einfetten.

1 Eßlöffel Puderzucker zum
Bestäuben.

Butter mit Zucker schaumig schlagen. Muskatblüte und Salz mit den aufgeschlagenen Eiern einrühren. Mehl mit Backpulver mischen. Abwechselnd mit der Milch in den Teig rühren. Gewaschene, sehr gut abgetropfte Korinthen zum Schluß unterheben.

Backblech leicht einfetten. Mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen aufs Blech setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.



Englische Teeplätzchen schmecken ganz zart nach Muskat.



Die Engländer werden ein Volk von Rindfleischessern genannt. Doch auf ihren Lambraten lassen sie nichts kommen.

Rausnehmen. Plätzchen vom Blech lösen. Mit Puderzucker bestäuben. Er gibt 50 Teeplätzchen.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 60.

Englischer Apfelkuchen

Bild Seiten 24/25

Für den Teig:
200 g Mehl,
2 Eßlöffel kaltes Wasser,
1 Prise Salz,
150 g Butter oder Margarine.
Margarine oder Öl zum Einfetten.
Für Füllung und Belag:
500 g Apfelmus aus dem

Glas, 500 g Äpfel,
100 g Aprikosenmarmelade,
3 Eßlöffel Aprikosen-Branntwein oder Apricot Brandy,
70 g (1 Tüte) Mandelstifte.

Dieser Apfelkuchen ist so fein wie eine Torte. Kein Wunder, daß er in England auf fast keiner Kaffeetafel fehlt. Meistens wird dazu sehr viel Schlagsahne gereicht. So macht man ihn: Mehl auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darenin kommen Wasser und Salz. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehland verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig

kneten. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Springform einfetten. Mit dem Teig auslegen. Dabei einen hohen Rand arbeiten. Apfelmus reinfüllen. Geschälte Äpfel halbieren. Entkernen. In dünne Scheiben schneiden. Kranzförmig auf das Apfelmus legen.

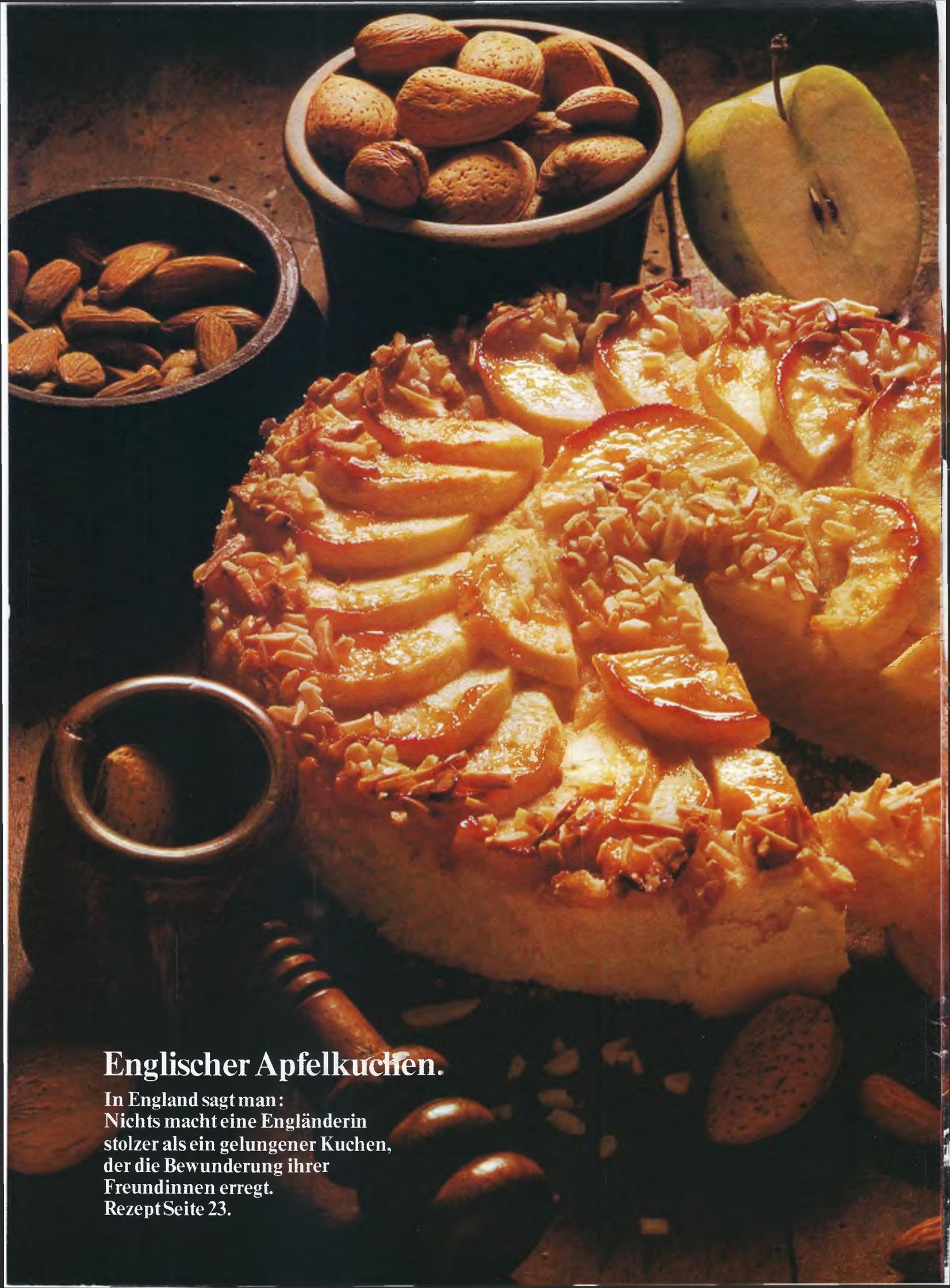
Aprikosenmarmelade mit Aprikosen-Branntwein oder Apricot Brandy verrühren. Apfelscheiben damit bestreichen. Mandelstifte an den Rand und in die Mitte streuen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen. Erkalten lassen. In 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 260.

Englischer Lambraten

Für 6 Personen

1000 g Lammkeule ohne Knochen.
Für die Beize:
 $\frac{1}{8}$ l Öl,
2 Glas (je 2 cl) Gin,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
je 1 Prise getrockneter, zerriebener Rosmarin und Salbei,
1 Eßlöffel getrocknete, zerriebene Minzblätter, abgeriebene Schale einer Zitrone,



Englischer Apfelkuchen.

In England sagt man:
Nichts macht eine Engländerin
stolzer als ein gelungener Kuchen,
der die Bewunderung ihrer
Freundinnen erregt.
Rezept Seite 23.

Englischer Muschelsalat

2 Zwiebeln,
1 Bund Suppengrün,
2 Tomaten.
4 Eßlöffel Öl zum Braten.
Für die Soße:
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
2 Teelöffel Speisestärke,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne.

Die Engländer essen gerne Fleisch. Am liebsten Lammfleisch. Und sie versichern glaubhaft, nirgendwo würde es so gut schmecken wie auf der Insel. Und in keinem anderen Land gäbe es so zartes Lammfleisch. Schade, daß Sie das nicht ausprobieren können. Aber auch eine deutsche Lammkeule läßt sich englisch zubereiten. Das macht man so: Lammkeule unter kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen.

Für die Beize Öl mit Gin, Salz, Pfeffer, Zucker, Rosmarin, Salbei, Minzblättern und der abgeriebenen Zitronenschale verrühren. Zwiebeln schälen, vierteln. Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Tomaten waschen und vierteln. Gemüse in die Beize geben. Lammkeule reinlegen. Über Nacht darin ziehen lassen.

Am nächsten Tag die Lammkeule aus der Beize nehmen. Trocken tupfen. Öl im Bräter stark erhitzen. Fleisch reinlegen. Auf allen Seiten in 5 Minuten anbraten. Beize mit Wasser zu gut einem halbem Liter auffüllen. Fleisch nach und nach damit begießen. Spä-

ter häufig mit Bratfond überschöpfen. Keule in 120 Minuten gar schmoren.

Aus dem Topf nehmen und warm stellen, Soße durch ein Sieb gießen. Mit knapp $\frac{1}{8}$ l Wasser aufkochen lassen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. In die kochende Soße rühren. Gut durchkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne unterziehen. Würzen. Soße und Fleisch getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 140 Minuten.

Kalorien pro Person: 730.

Beilagen: Gedünstete Tomaten, grüne Bohnen, Röstkartoffeln. Als Getränk: Rotwein von der Côtes-du-Rhône.

PS: Besonders appetitlich sieht es aus, wenn Sie das Fleisch auf dem Gemüse anrichten. Siehe unser Bild.

Englischer Muschelsalat



400 g Miesmuscheln aus dem Glas.

Für die Marinade:

$\frac{1}{2}$ Beutel Mayonnaise (50 g),

$\frac{1}{8}$ l Sahne,

Salz, weißer Pfeffer,

Saft einer viertel Zitrone, einige Spritzer

Worcestersoße,

1 Prise Zucker,



Englischer Muschelsalat ist wirklich eine pikante Vorspeise.

1 Teelöffel gehackte Kapern.
 Zum Garnieren:
 6 Salatblätter,
 ½ Kästchen Kresse,
 1 Teelöffel Kapern,
 1 rote Paprikaschote.

Miesmuscheln auf einem Sieb abtropfen lassen. Für die Marinade Mayonnaise mit Sahne verrühren. Salz und Pfeffer mit Zitronensaft, Worcestersoße und Zucker würzen. Gehackte Kapern unterheben. Miesmuscheln reingeben. Vorsichtig mischen. 30 Minuten kühl stellen. Auf den Salatblättern anrichten. Kresse waschen und hacken. Mit den abgetropften Kapern drüberstreuen. Paprikaschote putzen, in Ringe schneiden. Salat damit garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Beilagen: Toast und Butter.

Englischer Nieren-Pie

Für 6 Personen

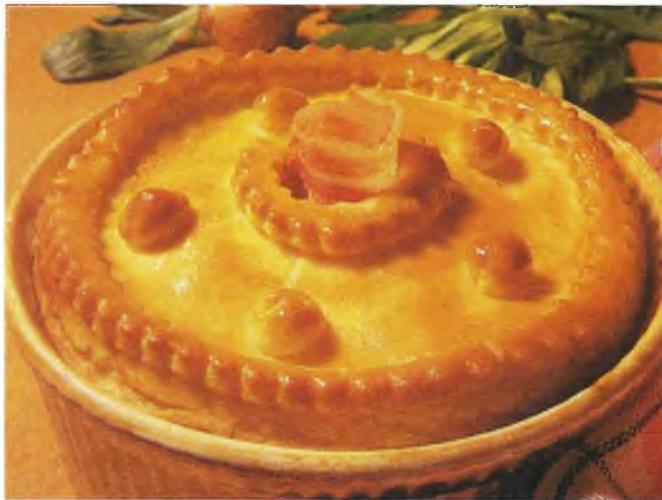


Für den Teig:

250 g Mehl,
 1 kräftige Prise Salz,
 120 g kalte Butter,
 120 g flüssige Butter,
 ¼ l Eiswasser.

Für die Füllung:

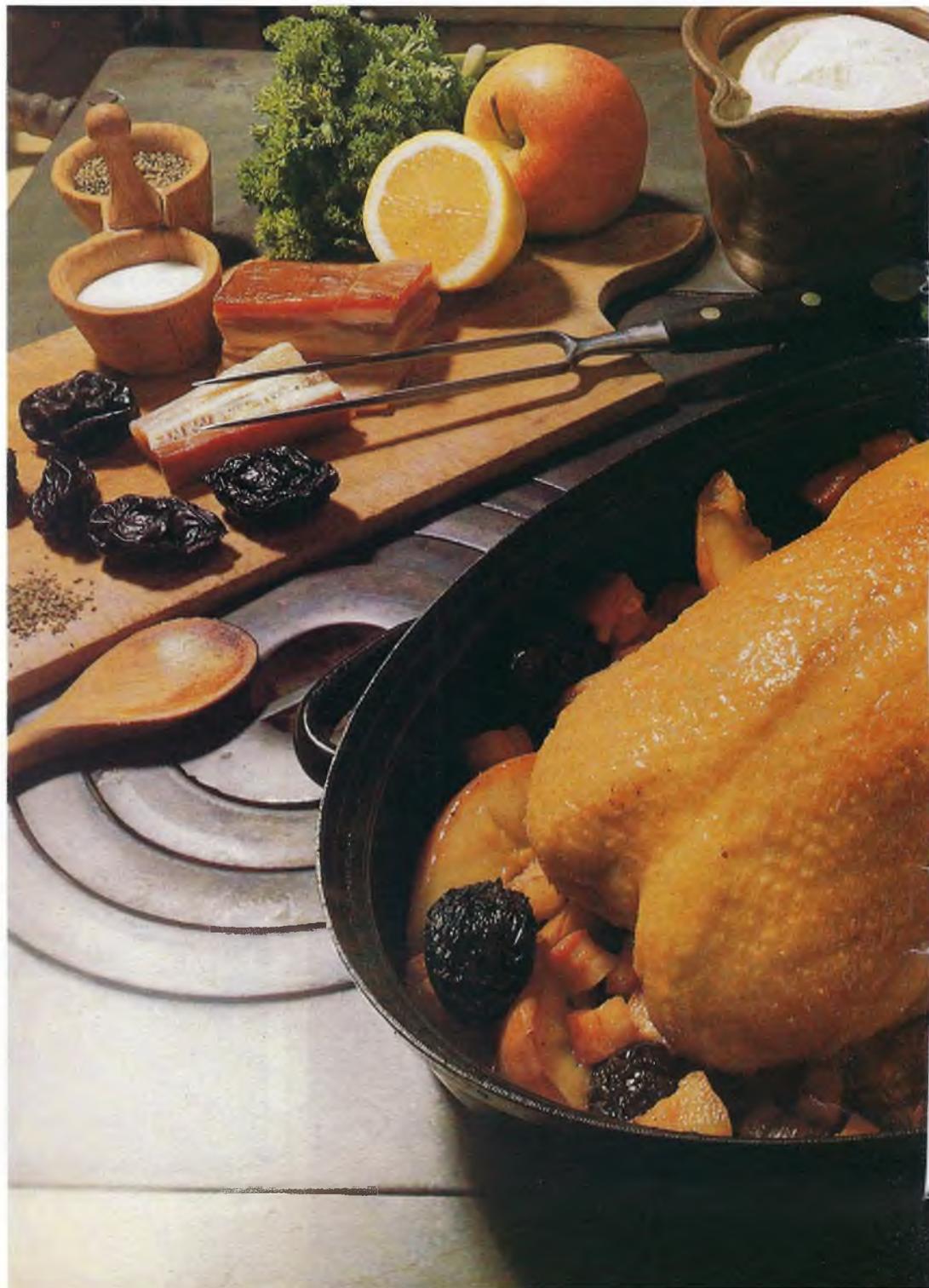
600 g Schweinenieren,
 Wasser und Milch,
 150 g geräucherter,
 durchwachsender Speck,
 4 Eßlöffel Öl,
 3 Zwiebeln,
 1 Knoblauchzehe, Salz,
 200 g blättrig geschnittene
 Champignons aus der Dose,
 Pfeffer,
 1 Teelöffel feingehackte
 frische Minze (oder
 ½ Teelöffel getrocknete),
 1 gehäufter Eßlöffel Mehl,
 knapp ¼ l Sahne,
 1 Eigelb zum Bestreichen,
 1 dünne Scheibe geräucherter Speck.



Zu Englischem Nieren-Pie schmeckt am allerbesten Salat.

Die englischen Pies sind Pasteten, die, süß oder pikant gefüllt, in allen Teilen Großbritanniens beliebt sind. So backt man Nieren-Pie:

Mehl und Salz mischen. Auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. Kalte Butter in Flöckchen darauf verteilen. Mit einem Teigmesser hacken und sehr schnell mischen. Dann die flüssige Butter und das Eiswasser einrühren. Der Teig soll dabei nicht warm werden. Über Nacht bitte in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag Teig dünn

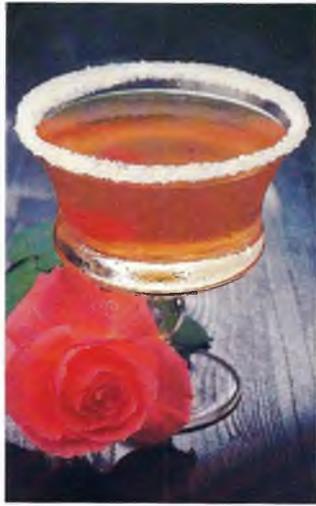


ausrollen. Eine Pieform oder eine einfache feuerfeste Form damit auskleiden. Einen Teil für den Teigdeckel zurücklassen. Beides wieder in den Kühlschrank stellen.

Jetzt wird die Füllung zubereitet. Dazu die Nieren etwa 30 Minuten wässern, 60 Minuten in Milch einlegen.

Putzen. Mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtrocknen und würfeln. Speck auch würfeln. Beides im heißen Öl anbraten.

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln fein



Mild: English Rose Cocktail.

hacken. Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Beides mit den abgetropften Champignons in den Topf geben. Gut durchschmoren lassen. Mit Pfeffer, Salz und Minze würzen.

Mehl mit der Sahne verrühren. Die Mischung damit binden. Abschmecken. Abkühlen lassen. In die Teigform füllen.

Zurückgelassenen Teig zu einem Deckel ausrollen. In der Mitte einen Kreis ausstechen, damit der Dampf später entweichen kann. Deckel drauflegen. Teigränder zusammendrücken.

Teigreste als Garnierung obendrauf setzen. Mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. Speckscheibe zusammenrollen. In die Mitte stecken. (Oder nach dem Garen als Garnierung reinsetzen.) In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Rausnehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 850.

Beilagen: Kopf- oder Feldsalat.

Ente auf badische Art

Siehe Badische Ente.

English Rose Cocktail

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
2 Glas (4 cl) Gin,
1 Glas (2 cl) Apricot
Brandy,
1 Glas (2 cl) Vermouth Dry,
1 Teelöffel Grenadine,
1 Teelöffel Zitronensaft,
Zucker,
1 Cocktailkirsche.

An internationalen Bars gehört dieser Cocktail zum festen Repertoire. An deutschen Bars ist er bisher fast unbekannt.

Alle Zutaten bis auf die Kirsche in den Shaker geben. Kräftig schütteln. In ein gekühltes Cocktailglas mit Crusta-Rand aus Zucker abseihen. Vorsichtig die Kirsche ins Glas gleiten lassen und servieren.

◀ *Besser als die Taube auf dem Dach ist die Ente in der Bratpfanne. Besonders, wenn sie – wie hier – mit Äpfeln, Backpflaumen und Speck zubereitet wird. Rezept Seite 28.*

Ente auf Bordelaiser Art

Canard à la bordelaise



1 Ente von 1800 g, Salz, Pfeffer.
Für die Füllung:
100 g Weißbrot,
¼ l lauwarme Milch,
1 Entenleber,
1 Bund Petersilie,
80 g entsteinte Oliven,
80 g Steinpilze,
1 Knoblauchzehe,
Salz, Pfeffer.
4 Eßlöffel Öl oder
40 g Margarine zum Braten,
¼ l heißes Wasser.

In Bordeaux, an der französischen Westküste, wird die Ente auf besondere Art gefüllt. Man gibt Oliven und Steinpilze rein. Und würzt mit Knoblauch. Ente unter kaltem Wasser abspülen. Abtrocknen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Für die Füllung Weißbrot in dünne Scheibchen schneiden, in lauwarmen Milch einweichen und ausdrücken. In der Zwischenzeit die unter kaltem Wasser abgespülte Entenleber und die gewaschene Petersilie hacken. Oliven und Steinpilze in Scheiben schneiden. Die geschälte Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Alles zum eingeweichten Weißbrot geben. Salzen, pfeffern, gut mischen und abschmecken. Ente füllen. Zunähen. Öl oder Margarine im ausreichend großen Topf erhitzen. Ente darin auf allen Seiten in 5 Minuten an-

braten. Nach und nach das heiße Wasser zugießen. Ente etwa 90 Minuten schmoren lassen. Zwischendurch mit dem Bratfond überschöpfen. Ente aus dem Topf nehmen. Fäden entfernen. Warm stellen. Bratfond loskochen, abschmecken und extra reichen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 110 Minuten.
Kalorien pro Person: 520.
Beilagen: Steinpilze und Kartoffelkroketten.

Ente gebraten

1 Ente von 1500 g, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl, knapp ½ l heißes Wasser, eventuell 2 Teelöffel Speisestärke.

Unter kaltem Wasser abgespülte Ente mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer einreiben. Öl im Bräter erhitzen. Ente darin auf allen Seiten 5 Minuten anbraten. Wasser nach und nach zugießen, damit das Fleisch nicht verbrennt. Dann laufend mit Bratfond überschöpfen. In etwa 60 Minuten gar braten. Rausnehmen. Warm stellen. Bratfond loskochen. Wenn nötig entfetten. Abschmecken. (Oder die Soße mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden.) Getrennt zum Fleisch reichen. Ente vor dem Servieren oder am Tisch zerlegen, was in der Küchensprache tranchieren heißt.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: 515.
Beilagen: Rotkohl und Kartoffelbällchen.

Entenbraten ist was Feines. Vorausgesetzt, man kauft den richtigen Vogel. Zum Beispiel einen einjährigen. Oder besser noch eine vier Monate junge Mastente. Beste Zeit für Enten: Von Oktober bis Januar. Aus der Tiefkühltruhe während des ganzen Jahres. Enten werden bis zu 3000 g schwer verkauft.

Ente mit Äpfeln, Backpflaumen und Speck

Bild Seiten 26/27

1 Glas Rotwein,
1 Glas Wasser,
250 g Backpflaumen,
1 bratfertige junge Ente von etwa 1800 g, Salz, Pfeffer,
3 säuerliche Äpfel,
Saft einer halben Zitrone,
100 g durchwachsener Speck,
4 Eßlöffel Öl oder 40 g Margarine zum Braten,
½ l heißes Wasser,
20 g Mehl, ½ l Sahne.

Rotwein und Wasser mischen. Backpflaumen reingeben. Etwa 60 Minuten darin quellen lassen. Ente unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Äpfel waschen. Ungeschält vierteln. Entkernen. Mit Zitronensaft beträufeln. Klein gewürfelte Speck und abgetropfte Backpflaumen mit den Apfelstücken mischen. Drei Viertel dieser Mischung in die Ente füllen. Zunähen. In die Fettpfanne legen. Öl oder Margarine erhitzen. Ente damit begießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Bratzeit: Etwa 90 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Zwischendurch mit heißem Wasser übergießen und mit Bratfond überschöpfen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die restliche Obst-Speck-Mischung in die Fettpfanne geben. Mitgaren lassen. Ente rausnehmen. Fäden entfernen. Auf einer Platte warm stellen.

Mehl mit Sahne verrühren. Unter Rühren in die kochende Soße geben. 7 Minuten kochen lassen. Ente in Portionsstücke teilen. In der Obstmischung anrichten. Oder die Ente im Ganzen anrichten.

Vorbereitung: Ohne Quellzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1190.

Beilagen: Apfelkompott und Kartoffelklöße. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen leichten badischen Rotwein.

PS: Wenn die Ente sehr fett ist, schöpfen Sie das Fett bitte vorm Binden der Soße ab. Das Fett können Sie für Eintopfgerichte und zum Andünsten von Kohlgemüsen verwenden.

Ente mit Orangen

Siehe Canard à l'Orange.



Wenn Sie gerne einen gut gewürzten, deftigen Eintopf essen, sollten Sie Entenklein mit weißen Bohnen unbedingt probieren.

Entenbrust mit Ingwer

600 g Entenbrust,
2 Teelöffel gemahlener
Ingwer, Salz,
40 g Gänseeschmalz,
gut $\frac{1}{4}$ l Wasser.

Für die Soße:
2 Teelöffel Speisestärke,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel gewürfelter,
kandierter Ingwer (fertig
gekauft).

Für die Garnierung:
1 Kopf Salat,
3 Stengel Petersilie.

Entenbrust häuten. Mit Ingwer und Salz einreiben. Gänseeschmalz im Bräter erhitzen. Entenbrust darin rundherum in 5 Minuten anbraten. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Bratzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Während der Bratzeit etwas Wasser angießen und

die Entenbrüstchen nach der halben Bratzeit wenden. Bratfond durchsieben. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, Soße damit binden und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kandierten Ingwer unterrühren.

Auf einer Platte anrichten. Salat putzen. Äußere Blätter ablösen. Nur das Salat-herz verwenden. Waschen. Die Petersilie auch. Entenbrüstchen damit garnieren.

TIP

Enten sind nicht gleich schwer. Daher müssen Sie auch mit Größenunterschieden bei Entenbrust rechnen. 600 g sind zwei bis vier Entenbrüstchen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 310.

Beilagen: Endiviensalat und Kartoffelpüree. Als Getränk ein Moselwein.

Entenklein mit weißen Bohnen

250 g weiße Bohnen,
1 l Wasser.
1 Paket (etwa 1000 g)
Entenklein (Flügel, Hals,
Magen und Herz),
2 Eßlöffel Öl,
Salz,
je eine Prise Thymian und
Majoran,
2 Stangen Lauch,
2 Zwiebeln,
30 g Butter, 30 g Mehl,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
Paprika rosenscharf,
1 Prise Zucker,
1 Glas Rotwein,
1 kleines Sträußchen
Petersilie.

Weißer Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Entenklein waschen. Trockentupfen.

Öl in einem Topf erhitzen. Entenklein darin 5 Minuten rundherum anbraten. Bohnen mit dem Einweichwasser dazugeben. Mit Salz, Thymian und Majoran etwa 60 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Wenn nötig, noch etwas heißes Wasser zugießen. Entenklein rausnehmen. Warm stellen.

Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Geschälte Zwiebeln würfeln. Beides in der heißen Butter 5 Minuten dünsten. Mehl drüberstäuben. Unter Rühren durchschwitzen lassen. Diese Mischung in die Bohnen rühren und 7 Minuten kochen. Mit Tomatenmark, Paprika und Zucker würzen. Topf vom Herd nehmen. Rotwein zugießen. Entenfleisch von den Knochen lösen. Magen und Herz in Streifen schneiden. Fleisch in den Topf geben.

Das Gericht abschmecken. 5 Minuten ziehen lassen. Anrichten. Mit etwas gewaschener Petersilie garnieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1030.

Beilage: Salz- oder Petersilienkartoffeln. Als Getränk paßt Bier dazu.

Entenleber mit Weintrauben

8 Entenlebern,
40 g Butter oder Margarine, Salz,
weißer Pfeffer,
1 Messerspitze Muskat,
½ Teelöffel Fleischextrakt (Fertigprodukt),
2 Eßlöffel heißes Wasser,
250 g grüne oder blaue Weintrauben,
2 Teelöffel Speisestärke,
1 Glas (4 cl) Armagnac.

Entenlebern unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Butter oder Margarine im Topf erhitzen. Lebern auf beiden Seiten darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei geschlossenem Topf 30 Minuten schmoren. Lebern rausnehmen und warm stellen. Fleischextrakt mit 2 Eßlöffel heißem Wasser auflösen und in den Fond geben. Salzen. Gewaschene Weintrauben zugeben und 5 Minuten leicht kochen lassen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Soße damit binden. Kurz aufkochen lassen. Mit Armagnac abschmecken. Heiß über die angerichteten Lebern geben.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: 510.

Beilagen: Chicoréesalat und Kartoffelpüree.

PS: Wollen Sie sich die Mühe machen, die Weintrauben zu entkernen? Dann schmecken sie noch besser.

Entrecôte

Das Entrecôte oder Zwischenrippenstück wird aus der Mitte des flachen Roastbeefs geschnitten. Also aus dem Stück, das zwischen den Rippen liegt. Bevor Sie das Entrecôte braten, müssen Sie immer die Sehne an der Oberseite einschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht krümmt und dadurch ungleichmäßig gar wird.

Was Sie noch über die Größe wissen sollten: Das Entrecôte entspricht dem Gewicht des Rumpsteaks, also 180 bis 200 g pro Person. Will man es für zwei Personen zubereiten, brät man die doppelte Menge in einem Stück und schneidet es schräg in Scheiben. Jetzt haben Sie ein Entrecôte double. Klar, daß man davon zwei für vier Personen braucht.

Übrigens ist das Entrecôte immer ein besonders zartes und würziges Stück Fleisch, weil es dicht am Knochen gewachsen ist.



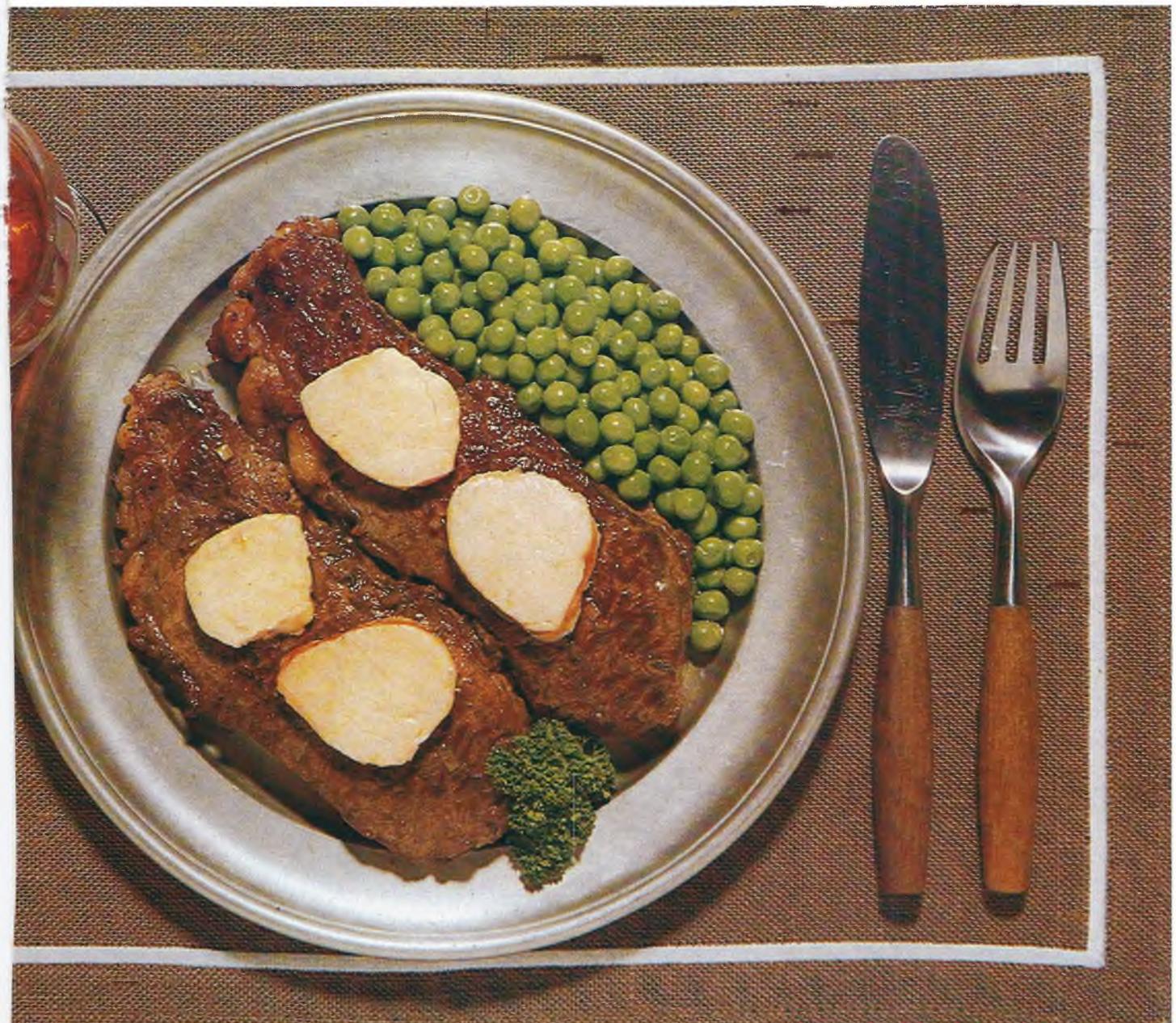
Entrecôte auf mexikanische Art: Zartes Fleisch mit frischen Champignons, Paprika und Reis.

Entrecôte auf mexikanische Art



4 Entrecôtes von je 200 g,
Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl,
Salz,
300 g frische Champignons,
30 g Butter,
100 g Tomatenpaprika
aus dem Glas.

Entrecôtes mit den Handflächen flachdrücken. Sehne



Das Entrecôte Bordelaise wird nach original französischem Rezept zubereitet. Passender Begleiter ist ein roter Bordeaux.

an der Oberseite einschneiden. Pfeffern. Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Entrecôtes darin auf beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Dann auf jeder Seite noch 8 bis 10 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen. Salzen. Auf einer Platte anrichten. Warm stellen. Den Bratfond aufbewahren.

Champignons putzen, waschen und gut abtropfen. Butter in der Pfanne mit dem Bratfond erhitzen. Champignons darin 5 Minuten dünsten. Pfanne dabei ständig schütteln, damit nichts anbrennt. Abgetropften und kleingeschnittenen Tomatenpaprika dazugeben. Etwa 5 Mi-

nuten köcheln lassen. Über die Entrecôtes verteilen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 680.

Beilagen: Tomatensoße, Paprika-Maissalat und Reis.

Entrecôte Bordelaise

Für 2 Personen



Für die Soße:
3 Schalotten oder
2 kleine Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe, Salz,

20 g Butter,
¼ l Rotwein,
Pfeffer,
1 Prise Thymian.
2 Entrecôtes (je 200 g),
Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl,
Salz.
Zum Garnieren:
40 g Rindermark,
¼ l Wasser, Salz,
2 Stengel Petersilie.

Hier haben Sie ein Entrecôte, wie man es in Bordeaux in Südfrankreich zubereitet. Es hat eine besonders pikante Soße. Schalotten oder Zwiebeln schälen, fein hacken. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. In erhitz-

ter Butter goldgelb braten. Rotwein angießen. So lange köcheln lassen, bis der Wein um ein Drittel eingekocht ist. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Entrecôtes mit der Hand flachdrücken, Sehne an der Oberseite einschneiden. Fleisch pfeffern. Öl in der Pfanne stark erhitzen, Fleisch darin auf jeder Seite ½ Minute anbraten. Dann auf jeder Seite 3 Minuten scharf braten. Aus der Pfanne nehmen, auf beiden Seiten salzen, auf einer Platte anrichten und warm stellen. Rindermark in 4 Scheiben schneiden, im kochenden, leicht gesalzenen Wasser 3 Minuten ziehen lassen.



Entrecôte double auf georgische Art, ein erlesenes Gericht aus der russischen Küche, ist ein festliches Mittag- oder Abendessen.

Mit der Schaumkelle aus dem Topf nehmen und auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen. Entrecôtes mit den Markscheiben und der gewaschenen, trockengetupften Petersilie garniert servieren. Die Soße extra reichen. Man kann sie auch über die Entrecôtes gießen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 520.

Beilagen: In Butter geschwenkte feine Erbsen, Stangenbrot oder Kartoffelbällchen. Als Getränk empfehlen wir einen roten Bordeaux.

PS: Am besten lassen Sie sich von Ihrem Fleischer die gewünschte Menge Rindermark abwägen. Übrigens: Das Rindermark junger Tiere ist rosa, das älterer weiß.

Entrecôte double auf georgische Art



1 Paket tiefgekühlter Blätterteig.
Für die Sardellenbutter:
80 g Butter,
2 1/2 Teelöffel Sardellenpaste,
je ein Spritzer Zitronensaft und Worcestersoße.
1 Entrecôte double (400 g),
4 Eßlöffel Öl,
Salz, Pfeffer,
Mehl zum Ausrollen,
1 Eigelb zum Bestreichen.
Für die Garnierung:
1/2 Kasten Kresse,
2 Tomaten.

Dieses erlesene Gericht kommt aus Georgien, der heutigen Grusinischen Sowjetrepublik. Wenn Sie dieses Entrecôte probiert haben, wissen Sie, wie gut die georgische Küche ist. Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Für die Sardellenbutter die Butter mit Sardellenpaste



Eine superbeine Sache ist das Entrecôte double Danitscheff: Es wird mit Caviar serviert.

mischen, mit Zitronensaft und Worcestersoße würzen. Entrecôte mit den Handflächen flachdrücken. Sehne mit einem scharfen Messer einschneiden.

Öl in einer Pfanne sehr stark erhitzen. Entrecôte auf jeder Seite 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Rundherum mit der Sardellenbutter bestreichen. Die aufgetauten Blätterteigplatten übereinanderlegen. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen. Das Entrecôte darin einwickeln. Teigkanten an der Oberseite gut zusammendrücken. Teigreste als Garnierung obendrauf setzen. Eigelb verquirlen. Auf den Teig streichen. Auf einem mit kaltem Wasser abgespülten Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.



Einer der schönsten Landstriche Georgiens ist die Bucht von Gagra am Schwarzen Meer. Gagra ist der Treffpunkt vieler Touristen.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Entrecôte aus dem Ofen nehmen. Auf einer Platte anrichten. Mit gewaschener Kresse und gewaschenen, geviertelten Tomaten garnieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 635.

Wann reichen? Als elegantes Mittagessen. Dazu paßt gut eine Schüssel gemischter Salat. Und als Getränk gibt's einen Ahrburgunder.

Entrecôte double Danitscheff

Für 2 Personen

Etwa 1/4 l Béarner Soße (siehe unser Rezept).
1 Entrecôte double (400 g),
2 Eßlöffel Öl, Pfeffer,
Salz.

Zum Garnieren:
1 Gläschen (28 g Beluga) Caviar.

Es ist müßig, heute noch nach Herrn Danitscheff zu forschen. Keiner der Autoren von Geschichtsbüchern und Nachschlagewerken

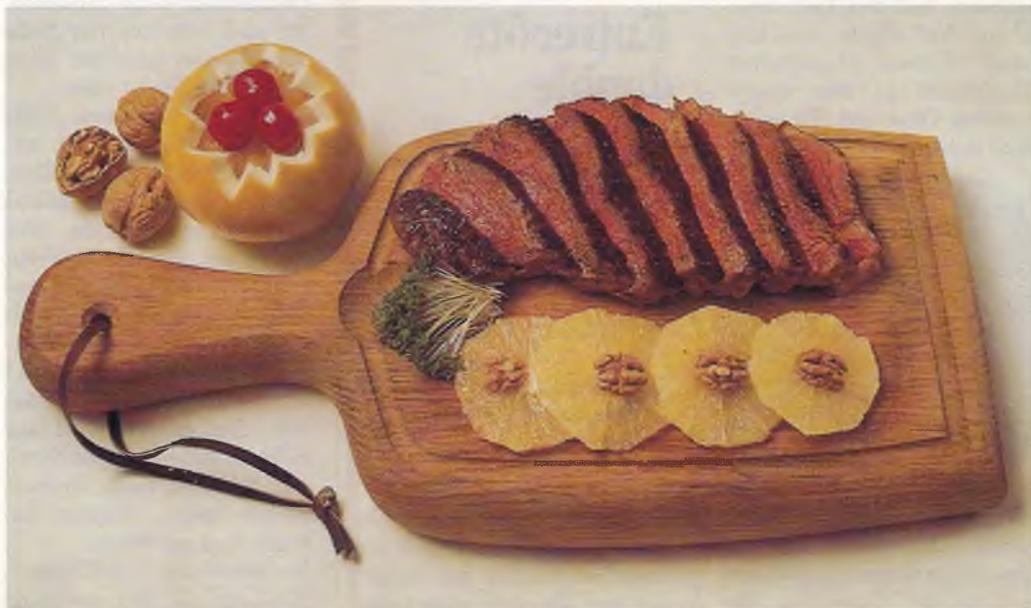
TIP

Das Entrecôte double auf georgische Art reicht für vier Personen. Weil es in Blätterteig gebacken wird. Und der sättigt.

hält den Russen noch für würdig, in seinem Werk verewigt zu werden. Aber in der internationalen Küche ist er durch das empfehlenswerte Entrecôte double Danitscheff noch lebendig. Es wird mit Béarner Soße und Caviar gereicht. Eine superbeine Sache also. Zuerst die Béarner Soße nach unserem Rezept zubereiten und warm stellen. Entrecôte mit der Hand flachdrücken. Sehne einschneiden, mit Öl einreiben. Pfeffern. Jede Seite 8 Minuten bei etwa 300 Grad grillen. Aus dem Grill nehmen und salzen. In Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten. Einen breiten Streifen Béarner Soße drüberlaufen lassen. Caviar anlegen und servieren. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: Mit der Béarner Soße 30 Minuten.



Kresse, Kräuterbutter und Strohkartoffeln gehören zum würzig-feinen Entrecôte vert-pré.



Saftig und herzhaft wird das Entrecôte double durch Walnußkerne und Grapefruitscheiben.

Kalorien pro Person: Etwa 800.

Beilagen: Feine, in Butter sautierte Erbsen und Kartoffelkroketten. Als Getränk empfehlen wir einen roten Burgunder.

Entrecôte double mit Grapefruit

1 Grapefruit,
2 Entrecôtes double (je 400 g),
Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl, 30 g Butter, Salz,
1 Eßl. Walnußkerne (30 g),
½ Kästchen Kresse.

Daß Obst als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch immer gut aussieht, glaubt jeder. Aber davon, daß es auch sehr gut schmeckt, sind immer noch nicht genug Leute überzeugt. Wollen Sie die Skeptiker in Familie und Freundeskreis mal mit unserem leckeren Grapefruit-Entrecôte eines besseren belehren? Zubereitet wird es so:

Grapefruit sorgfältig schälen. Auch die weiße Haut muß weg. Sie ist bitter. Fruchtfleisch in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Entrecôtes mit der Hand etwas breitdrücken. Sehne an der Oberseite einschneiden. Pfeffern. Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Entrecôtes auf beiden Seiten darin je 2 Minuten anbraten. Butter dazugeben und die Entrecôtes noch auf jeder Seite 10 Minuten braten. Salzen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Grapefruitscheiben in dem Bratfond erhitzen. Entre-



Frische und grüne Erbsen sind besonders zart im Geschmack.

côtes schräg in Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten. Mit Grapefruitscheiben garnieren. Auf jede Scheibe kommt noch ein Walnußkern.

Platte außerdem mit gewaschener, gut abgetropfter Kresse garnieren.

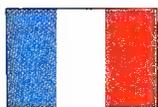
Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 730.

Unser Menüvorschlag: Vorweg die Consommé double royal. Als Hauptgericht Entrecôte double mit Grapefruit, Kopfsalat in Sahne marinade und Kartoffelkroketten, Reis oder Weißbrot. Als Dessert Vanilleeis mit heißer Schokoladensauce. Als Getränk: Ein elsassischer Gewürztraminer.

Entrecôte vert-pré



3 große geschälte Kartoffeln,
1 l Öl oder 750 g Kokosfett zum Ausbacken,
Salz.

4 Entrecôtes (je 200 g),
2 Eßlöffel Öl, Pfeffer,
Salz.

Zum Garnieren:
4 Zitronenscheiben,
100 g Kräuterbutter
(siehe Rezept Bohnen auf
Haushofmeisterart),
1 Kästchen Kresse.

Vert-pré ist in Frankreich der Qualitätsbegriff für Mastrindvieh, das auf der Wiese (der pré vert) gelebt hat. Das Fleisch ist besonders würzig. Und genauso würzig ist das Entrecôte

vert-pré, das mit vielen Kräutern zubereitet wird. So macht man das französische Gericht:

Zuerst die Strohkartoffeln zubereiten. Dazu die Kartoffeln in nudeldünne Streifen schneiden. Mit einem Küchenhandtuch trockentupfen. Öl oder Kokosfett im Frittiertopf erhitzen. Kartoffelstreifen reingeben und darin bei etwa 190 Grad 5 Minuten goldgelb braten. Gut abtropfen lassen und warm halten.

Entrecôtes mit der Hand flachdrücken. Sehne am oberen Rand einschneiden. Mit Öl bestreichen. Pfeffern. Unter Wenden 10 Minuten bei etwa 300 Grad grillen. Salzen. Auf einer vorgewärmten Platte mit den Kartoffeln anrichten. Zum Schluß wird jedes Fleischstück mit einer Zitronenscheibe belegt. Darauf kommt jeweils eine Scheibe Kräuterbutter. Mit gewaschener, abgetropfter Kresse garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 905.

Beilagen: Gurkensalat und eine Schüssel Strohkartoffeln extra. Als Getränk: Badischer Rotwein.

TIP

Frittierte Kartoffeln wie Pommes frites oder Strohkartoffeln kann man warm stellen. Aber nicht vorher salzen. Sonst werden sie weich.

ERBSEN

Hätten Sie geglaubt, daß es rund 80 Erbsensorten in der Bundesrepublik gibt? Die ungezählten aus den ausländischen Einfuhren nicht mitgerechnet.

Und hätten Sie geglaubt, daß es durch einen Parlamentsbeschluß in England nur Adeligen ab Baron aufwärts gestattet war, Erbsen zu verspeisen? So rar waren sie im Jahre 1433.

Heute sind sie nicht mehr rar. Aber kostbar genug, wenn man bedenkt, daß die Erbsen (neben Bohnen) zum eiweiß- und kohlehydratreichsten Gemüse gehören.

Frische grüne Erbsen sind im Grunde unreif. Je unreifer, desto zarter sind sie. Von Juni bis Mitte August kann man Erbsen frisch kaufen. Manchmal auch schon aus Einfuhren im April. Im übrigen Jahr brauchen Sie aber Dank der Tiefkühl- und Konservenindustrie nicht auf Erbsen zu verzichten.

Tiefgekühlt gibt es sie in 350- und 450-g-Packungen. Bei Dosenerbsen können Sie zwischen 5 Kategorien wählen. Je niedriger die Zahl, um so feiner die Erbsen. So werden sie bezeichnet:

1 Junge Erbsen extra fein,
2 Junge Erbsen sehr fein,
3 Junge Erbsen fein,

4 Junge Erbsen mittelfein und
5 Gemüseerbsen.

Sie werden sehen, es besteht ein erheblicher Unterschied zwischen extra feinen und feinen jungen Erbsen.

Daß es auch Mischungen aus Erbsen und Möhren (Karotten) aus der Tiefkühltruhe und als Konserve gibt, wissen Sie sicher.

Wären noch die Trockenerbsen zu erwähnen, die im allgemeinen Sprachgebrauch unter dem Begriff Hülsenfrüchte laufen. (Was sachlich nicht richtig ist, denn frische wie getrocknete gehören zur Gruppe der Hülsenfrüchte.)

Es gibt gelbe und grüne Trockenerbsen. Ihr Eiweiß- und Kohlehydratgehalt ist viermal größer als bei frischen Erbsen. Die äußere Schale ist hart. Daher kommen viele Sorten geschält in den Handel.

Daß man Trockenerbsen über Nacht einweichen und am nächsten Tag garkochen muß, haben Sie sicher gewußt. Vereinfachen können Sie sich das Kochen, wenn Sie Erbsen in Dosen, Express- oder Schnellkocherbsen verwenden. Dosen-erbsen werden nur aufgewärmt. Schnellkocherbsen sind industriell vorbereitet, also gewissermaßen vorgegart. Sie haben nur noch eine kurze Garzeit.

Erbsen französisch

Petits Pois à la Française



1 Dose extrafeine Erbsen (500 g),
100 g Butter,
1 Eßlöffel Mehl,
2 Zwiebeln,
1 Bund Petersilie,
2 Stengel Kerbel,
Salz, 1 Prise Zucker,
1 Kopf Salat.

Die Petits Pois à la Française sind ein Bestandteil der klassischen französischen Küche. Und so einfach zu machen. Wenn Sie mal probieren wollen:

Erbsen auf einem Sieb abtropfen lassen. Gemüsebrühe auffangen. Davon 3 Eßlöffel abnehmen.

Die übrige Brühe mit der Butter aufkochen. Kaltes Gemüsewasser mit dem Mehl verrühren. Unter Rühren in die kochende Flüssigkeit geben. 7 Minuten kochen lassen.

Zwiebeln schälen. Petersilie und Kerbel waschen. Alles hacken und in die Flüssigkeit geben. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden. Mit den Erbsen etwa 3 Minuten in der Soße kochen lassen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 280.

Wann reichen? Besonders gut schmecken Erbsen französisch zu Kalbsnierenbraten. Noch besser: In gedünstete Tomaten füllen.

Erbsen Hausfrauen- art

Petits Pois Bonne Femme

125 g durchwachsener Speck,
12 Schalotten oder 6 kleine Zwiebeln,
1 Dose feine Erbsen (500 g),
1 kleiner Kopf Salat,
1 Eßlöffel Mehl,
Salz, 1 Prise Zucker,
1 Bund Petersilie.

Wie wäre es denn, wenn Sie Ihrer Familie mal Petits Pois Bonne Femme servieren würden? Deutsch heißen sie: Erbsen Hausfrauenart. Und ganz genau übersetzt: Kleine Erbsen gute Frau. Dieses Gericht, das zur internationalen Küche gehört, wird Ihnen mal wieder ein Lob einbringen.

Speck würfeln. In einem Topf glasig werden lassen. Schalotten (oder Zwiebeln) schälen, halbieren und dazugeben. Sie sollen goldgelb werden. Erbsen auf einem Sieb abtropfen lassen. Flüssigkeit auffangen und in den Topf geben. 3 Minuten aufkochen lassen.

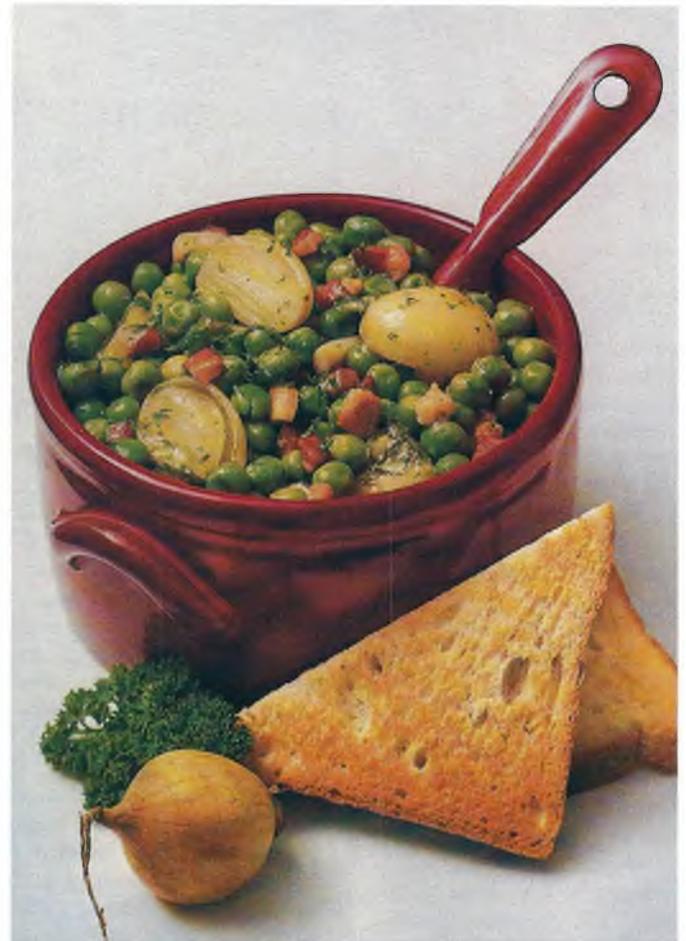
Kopfsalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen. In nudeldünne Streifen schneiden.

Mehl mit etwas kaltem Wasser verquirlen. Unter Rühren in die Flüssigkeit geben. 7 Minuten kochen lassen.

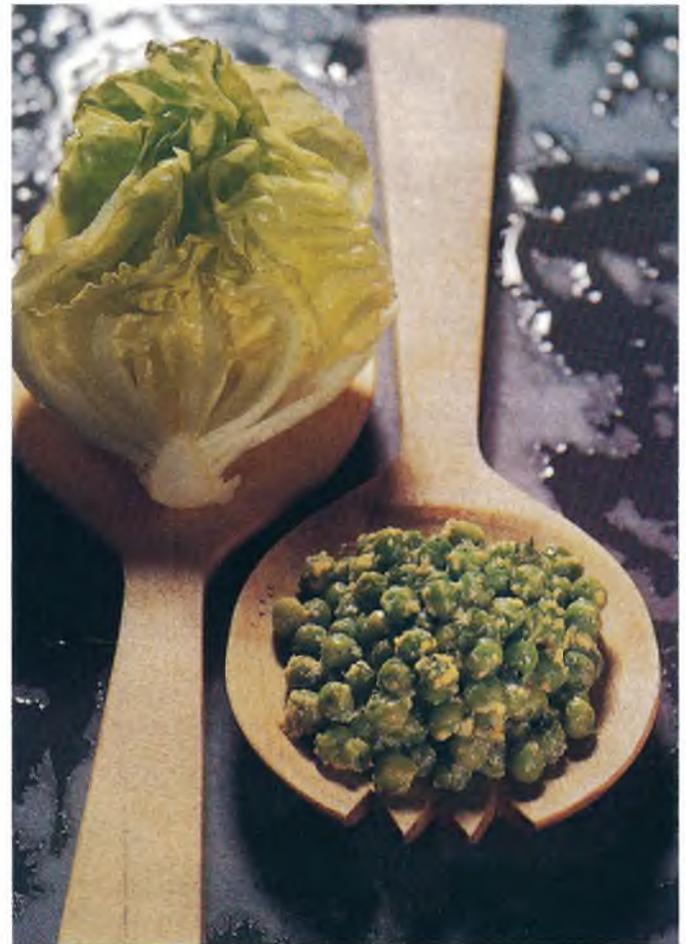
Erbsen in den Topf geben. 3 Minuten erhitzen. Salat unterheben. Erbsen mit Salz und Zucker würzen. Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Vor dem Servieren über das Gemüse streuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.



Gericht der internationalen Küche: Erbsen Hausfrauenart.



Klassisches Rezept aus Frankreich: Erbsen französisch.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

Unser Menüvorschlag:

Zwiebelsuppe aus der Dose. Gebratene Hähnchenkeulen, Erbsen Bonne Femme und Petersilienkartoffeln als Hauptgericht. Als Dessert empfehlen wir Schokoladenpudding mit Vanillesoße. Und als Getränk schlagen wir einen Moselwein vor.

Erbsen mit Garnelen

1 Dose Erbsen (500 g),
50 g Butter,
Salz,
1 Prise Zucker, Pfeffer,
125 g Garnelen (tiefgekühlt oder aus der Dose),
1 Bund Petersilie,
50 g Butter.

Erbsen auf einem Sieb abtropfen lassen. Gemüsewasser auffangen. Butter in einem Topf erhitzen. Erbsen reingeben. Mit Salz, der Prise Zucker und Pfeffer würzen. $\frac{1}{2}$ Tasse Erbsenwasser zugießen. Aufkochen lassen. Aufgetaute oder abgetropfte Garnelen heiß werden lassen, dann die Petersilie waschen, trockentupfen und gehackt unter die Erbsen mischen. Butter bräunen. Vor dem Servieren über die Erbsen gießen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 285.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unseren Americano-Cocktail. Als Hauptgericht Kalbsschnitzel, Erbsen mit Garnelen und Butterkartoffeln. Als Dessert: Brennender Pfirsich. Als Getränk empfehlen wir einen Kaiserstühler.



Erbsen Parmentier überbacken: Ein exquisiter Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Béchamelsoße.

Erbsen mit Pfifferlingen und Spargel

1 kleine Dose Erbsen (300 g),
1 kleine Dose Pfifferlinge (125 g),
1 kleine Dose Spargelabschnitte (125 g),
40 g Butter oder Margarine,
Salz, 1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.



Erbsen mit Garnelen sind eine vorzüglich schmeckende Beilage zum Kalbsschnitzel.

Eine richtig farbenfrohe Zusammenstellung ist dies Mischgemüse aus Erbsen, Pfifferlingen und Spargel. Und eine schmackhafte dazu. Sie sollten es in Ihren Küchenzettel aufnehmen.

Erbsen, Pfifferlinge und Spargel abtropfen lassen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Gemüse und eine Tasse gemischte Gemüsebrühe reingeben und in 10 Minuten bei geschlossenem Topf erhitzen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Schnittlauch und Petersilie waschen, trocknen. Schnittlauch zerkleinern, Petersilie hacken. Beides über das Gemüse geben. Vorsichtig unterheben.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 150.

Wozu reichen? Zu Schweinekoteletts und Salzkartoffeln. Erbsen mit Pfifferlingen und Spargel schmecken aber auch zu Schweinebraten oder zu einem Schweinefilet gut.

Erbsen Parmentier überbacken

250 g Kartoffeln,
500 g Erbsen aus der Dose (oder Tiefkühlerbsen), Salz, Margarine zum Einfetten. Für die Béchamelsoße: 40 g Butter oder Margarine, 40 g Schinkenwürfel, 1 gewürfelte Zwiebel, 40 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln, $\frac{1}{4}$ l Milch, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Prise Zucker, 40 g geriebener Gruyère-Käse.

Dieses Erbsengericht wurde nach Antoine-Auguste Parmentier benannt, der Ende des 18. Jahrhunderts französischer Landwirtschaftsminister war und sich besonders mit der Kartoffelzucht befaßte. Aber Parmentier ein reines Kartoffelgericht zu widmen, war wohl zu simpel. Also wur-



Mit Erbsen-Eintopf werden Sie vor allem bei Ihren männlichen Party-Gästen Erfolg haben.

den die überbackenen Erbsen erfunden.

Kartoffeln waschen. In der Schale vom Kochen an in 30 Minuten garen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abziehen. In kleine Würfel schneiden. Mit den abgetropften oder tiefgekühlten Erbsen mischen. Salzen. Feuerfeste Form dick mit Margarine einfetten. Mischung reingeben.

Für die Béchamelsoße Butter oder Margarine erhitzen. Schinken- und Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren gut durchschwitzen lassen. Fleischbrühe und Milch unter weiterem Rühren reingießen. 7 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken. Über die Erbsenmasse geben. Geriebenen Gruyère-Käse drüberstreuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: Etwa 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Wann reichen? Als warmes Abendessen oder mittags zu kurzgebratenem Fleisch. Danach Obstsalat.

Erbsen-Eintopf

500 g getrocknete gelbe Erbsen,
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser,
 1 große Zwiebel,
 1 Bund Suppengrün,
 5 Gewürzkörner,



Mit Brot wird es zum Mittagessen: Erbsengericht dänische Art.

Salz,
 250 g geräucherter durchwachsender Speck,
 500 g Kartoffeln,
 weißer Pfeffer,
 1 Teelöffel Majoran,
 1 Bund Petersilie.

Wie wäre denn unser Erbsen-Eintopf mal als Clou für Ihre nächste Party? Einfach den Topf mit dem rustikalen Gericht für alle Gäste erreichbar auf einem Rechaud warm halten. Brot dazulegen. Jeder kann sich selbst bedienen. Und jeder verträgt durch die deftige Speise den Alkohol viel besser. Den Erbsen-Eintopf, den man gemeinhin als Mittagessen reicht, bereitet man so zu:

Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser erhitzen. Zwiebel schälen. Suppengrün putzen und waschen. Beides kleinschneiden. Mit Gewürzkörnern und etwas Salz zu den Erbsen geben. Bei kleiner Hitze 100 bis 120 Minuten kochen lassen. Den durchgewachsenen Speck in Würfel schneiden. Nach etwa 60 Minuten zu den Erbsen geben.

Kartoffeln schälen und würfeln. Sie kommen 20 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf. Eintopf mit Pfeffer und Majoran abschmecken. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Vor dem Servieren drüberstreuen.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 15 Minuten.

Zubereitung: Etwa 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 950.

PS: Wer den Eintopf noch kräftiger und würziger haben möchte, gibt 15 Minuten vor Ende der Garzeit vier geräucherte Mettwurstchen rein. Und falls Sie geschälte Erbsen vorziehen, kochen Sie sie gleichzeitig mit dem gewürfelten Speck. Dann ist der Eintopf zwar in knapp 60 Minuten gar, aber gebundener und dicker. Allerdings: Ein gebundener und dicker Eintopf ist nicht nach jedermanns Geschmack.

Erbsengericht dänische Art



375 g geschälte gelbe Erbsen,
1 l Wasser,
1 Bund Suppengrün,
375 g mageres Schweinefleisch (Nackensteck),
Salz,
500 g Kartoffeln,
¼ l Wasser.
Für die Garnierung:
1 Zwiebel,
20 g Butter
oder Margarine,
1 Bund Petersilie.

Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser aufsetzen. Suppengrün putzen. Waschen und kleinschneiden. Zu den Erbsen geben. Bei kleiner Hitze 60 Minuten kochen lassen.



TIP

Könnte ja sein, daß Sie frühmorgens beschließen, am Mittag Eintopf aus Trockenerbsen zu servieren. Für diesen Notfall: Erbsen mit kochendheißem Wasser begießen und sie drei bis vier Stunden einweichen. Dann wie üblich kochen.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Zu den Erbsen geben. Salzen. 60 Minuten leicht weiterkochen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In gesalzenem Wasser aufsetzen. Vom Kochen an in 20 Minuten garen.

Fleisch aus dem Topf nehmen und in Stücke schneiden. Warm stellen.

Erbsen mit dem Suppengrün durch ein Sieb passieren. Mit dem Schneebesen oder dem Handrührgerät schlagen, bis ein lockeres Püree entsteht. Mit Salz abschmecken. Fleisch reingeben.

Kartoffeln abgießen, trockendämpfen und ins Erbspüree geben. Mit den Fleischwürfeln locker unterheben.

Für die Garnierung die geschälte Zwiebel in Ringe schneiden. In der heißen Butter oder Margarine goldgelb braten. Über das in einer Schüssel angerichtete Erbsengericht verteilen. Gewaschene Petersilie gut trocknen, hacken und vor dem Servieren drüberstreuen.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 445.

Wann reichen? Als Mittagessen mit Brot Ihrer Wahl.

Erbsensalat

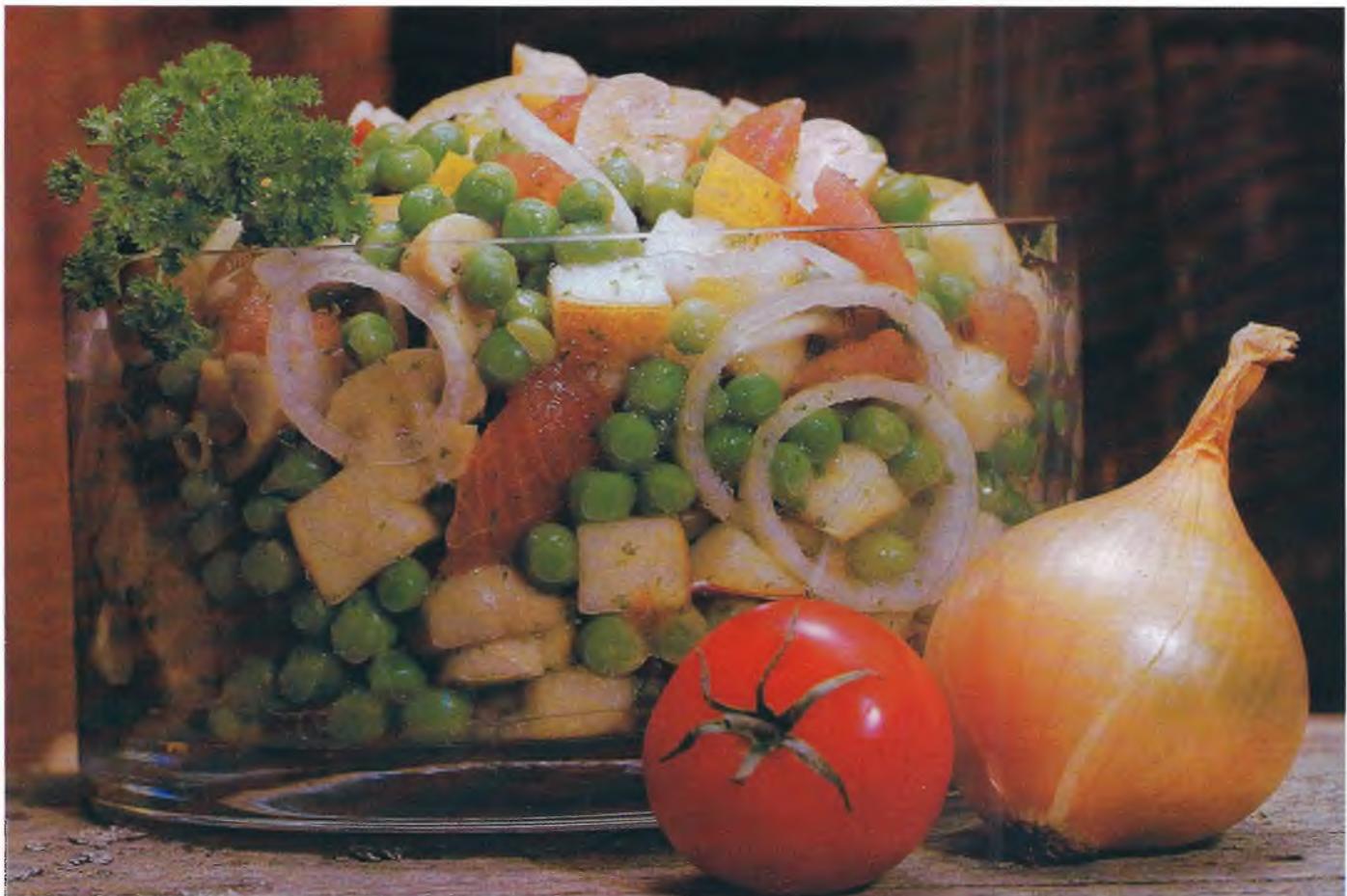
Als Getränk empfehlen wir Bier. Ganz stilecht: Dänisches Bier. Als Nachtisch empfehlen wir frisches Obst oder Kompott.

Erbsensalat

1 Tasse Wasser, Salz,
1 Packung tiefgekühlte Erbsen (450 g),
1 kleine Dose Champignons (170 g),
1 Apfel,
2 Tomaten,
1 Zwiebel.
Für die Marinade:
3 Eßlöffel Öl,
1 Eßlöffel Essig,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Bund Petersilie.

Wasser mit Salz aufkochen. Tiefgekühlte Erbsen reingeben. Bei kleiner Hitze 8 Minuten kochen. Abtropfen und abkühlen lassen.

Abgetropfte Champignons halbieren. Apfel waschen. Ungeschälthalbieren. Kern-
Fortsetzung Seite 42



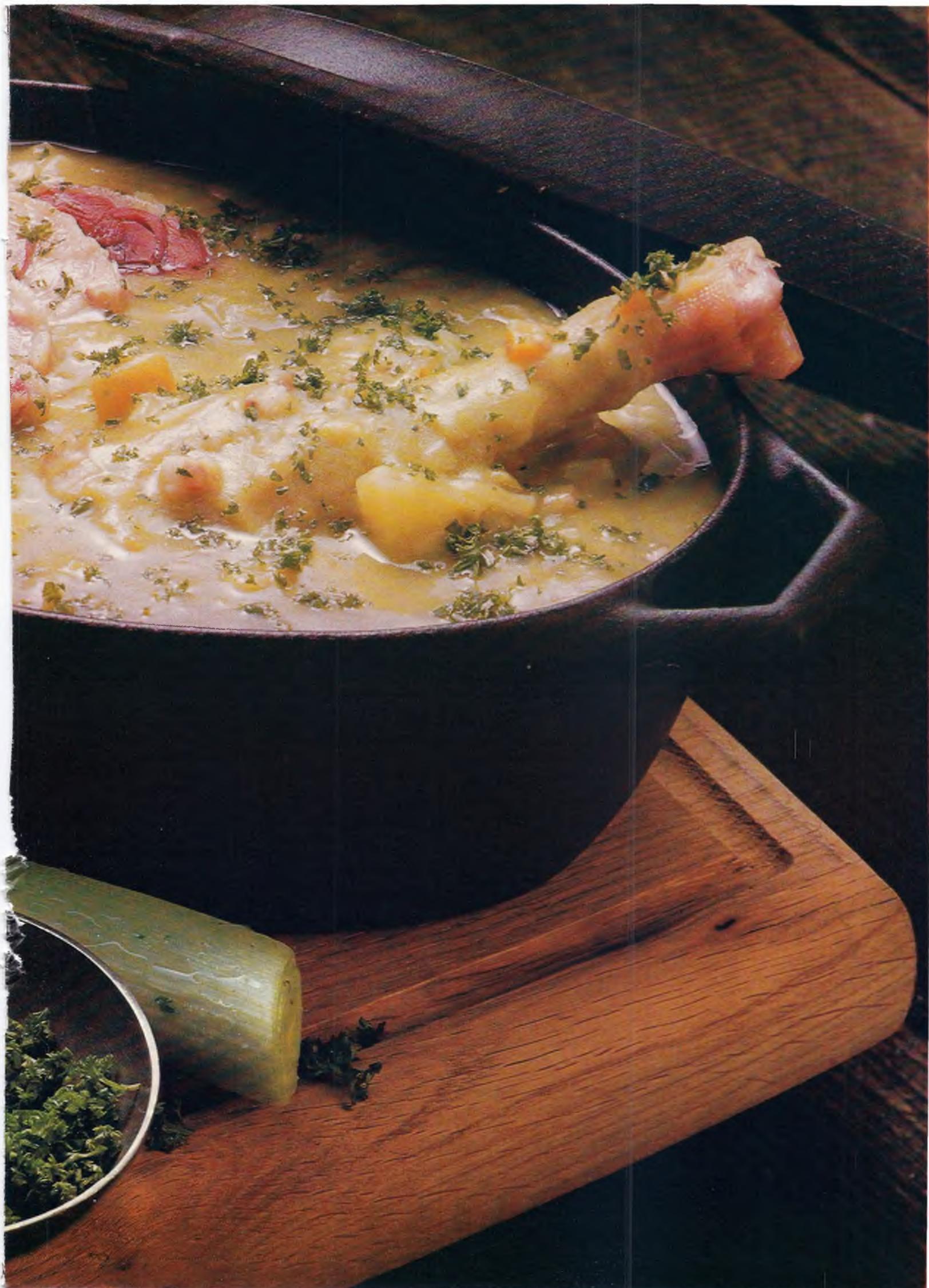
Dieser bunt gemischte Erbsensalat kann zum Abendbrot oder auch mittags als Beilage zu Schweinebraten gegessen werden.

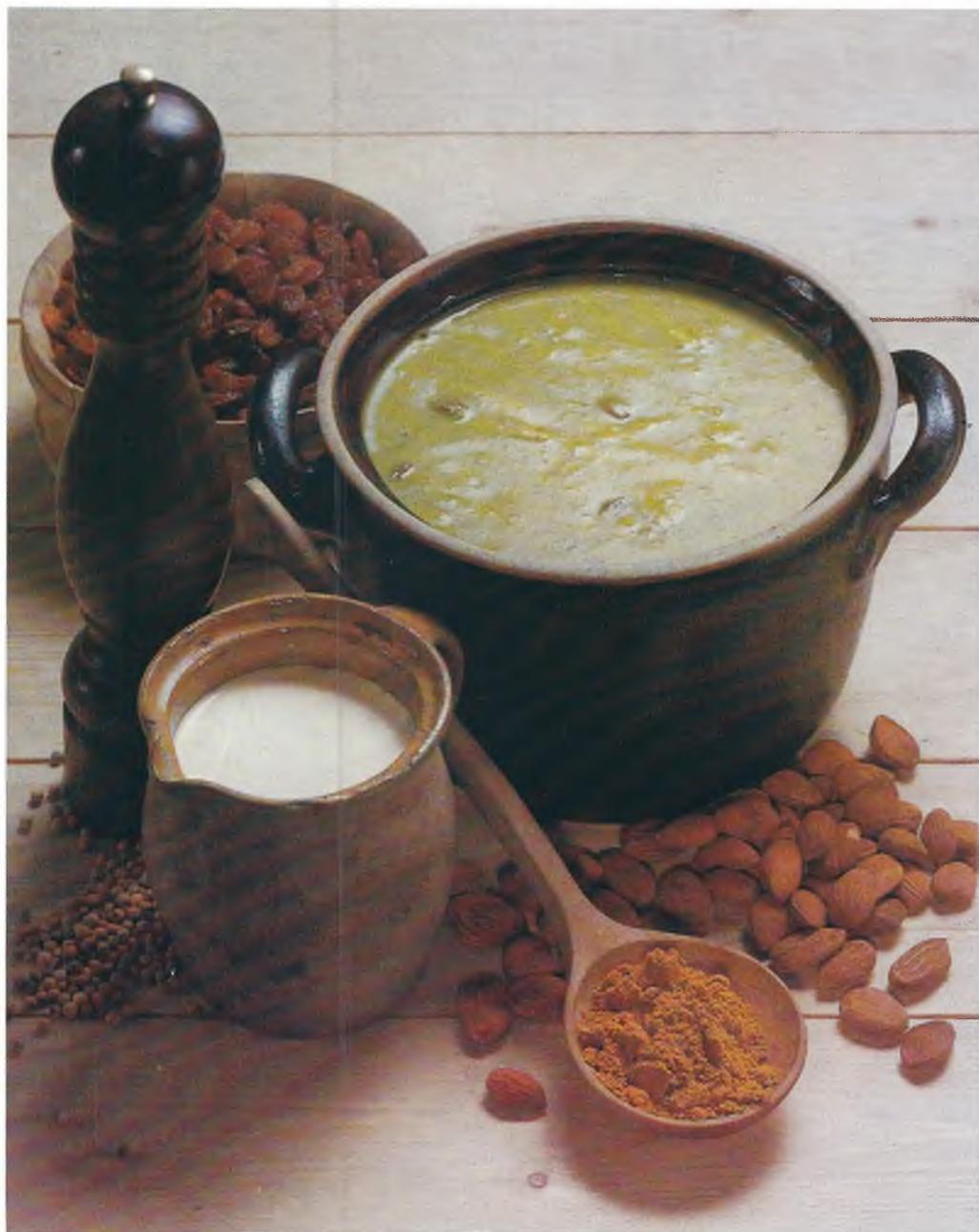
Erbsensuppe mit gepökelter Gänsekeule.

Rezept Seite 42.

Haben Sie schon mal Erbsensuppe mit Geflügel gegessen? Es lohnt sich, dieses originelle Gericht aus Dänemark zu probieren.







Indische Erbsensuppe mit Toast ist der stilvolle Auftakt zu einem exotischen Mittagessen.

Fortsetzung von Seite 39
gehäuse rausschneiden. Apfel würfeln. Tomaten abziehen, entkernen und grob würfeln. Geschälte Zwiebel in Ringe schneiden. Alle Zutaten vorsichtig mischen. Für die Marinade Öl und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Petersilie waschen. Gut abtropfen lassen (2 Stiele zurücklassen) und fein hacken. In die Marinade geben. Marinade über den Salat gießen und gut mischen. In einer Schüssel anrichten. Mit der zurückgelassenen Petersilie garnieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 155.

Wann reichen? Mittags als Beilage zu Schweinebraten und Salzkartoffeln.

Erbsensuppe indisch

1 Tasse Wasser, Salz,
1 Dose Erbsen (500 g),
 $\frac{3}{4}$ l klare Hühnerbrühe (Fertigprodukt),
1 gehäufter Eßlöffel Curry, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
3 Eßlöffel Mehl,
3 Eßlöffel blättrige Mandeln,
3 Eßlöffel Rosinen,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Wasser mit etwas Salz aufkochen. Erbsen darin 8 Minuten kochen. Durchs Sieb streichen. Mit der Hühnerbrühe im Topf wieder aufkochen. Mit Curry, Pfeffer und Zucker würzen. Mit in kaltem Wasser angerührtem Mehl binden. Blättrige Mandeln und die gewaschenen Rosinen reingeben. 10 Minuten durchkochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen. Dann die Sahne in den Topf geben.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 200.
Wann reichen? Mit Toastbrot als Suppe vorweg.

Erbsensuppe mit gepökelter Gänsekeule

Groenarte-Suppe med gaase

Bild Seiten 40/41



400 g gelbe, geschälte Trockenerbsen,
1 l Wasser, Salz,
2 große Zwiebeln,
1 Teelöffel getrockneter Thymian,
1 Lorbeerblatt,
2 Nelken,
250 g geräucherter durchwachsener Speck,
750 g gepökelte Gänsekeulen,
1 l Wasser,
200 g Möhren,
100 g Sellerie,
500 g Kartoffeln,
1 Stange Lauch,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Die Erbsensuppe mit gepökelter Gänsekeule ist ein dänisches Gericht, das vorzugsweise an klirrekalten Wintertagen serviert wird. Der Kalorien wegen. Man braucht im Winter mehr. Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag in einem ausreichend großen Topf aufkochen. Wenig salzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebeln, Thymian, Lorbeerblatt und Nelken dazugeben und in 60 Minuten bei kleiner Hitze garen. Speck würfeln. Gänsekeulen unter kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem anderen Topf aufkochen. Speck und Gänsekeulen reingeben. 30 Minuten kochen lassen.



Erbsensuppe mit Schweinefleisch: Ein schwedisches Nationalgericht und der Beweis, daß man im Norden kräftige Speisen liebt.

Inzwischen Möhren, Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Zu den Gänsekeulen geben. Noch 70 Minuten kochen. Lauch putzen, in Ringe schneiden und waschen. Der kommt 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf.

Gargekochte Erbsen durch ein Sieb drücken. In den Topf mit den Gänsekeulen rühren. Mit Salz abschmecken. Mit gewaschener, gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Sie können das Gänsekeulenfleisch auch vor dem Servieren von den Knochen lösen, es aufschneiden und in der Suppe servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: 1500.

Beilage: Graubrot oder Schwarzbrot. Auch Brötchen schmecken dazu. Zur besseren Verträglichkeit sollte es nach dem Essen einen Aquavit oder einen anderen klaren Schnaps geben.

PS: Gepökelte Gänsekeulen gibt's nicht auf Vorrat. Aber ein freundlicher Kaufmann besorgt sie auf Vorbestellung. Wenn Sie keine Keulen bekommen, können Sie geräucherte Gänsebrust nehmen. Aber die ist leider teuer und muß 120 Minuten kochen.

Erbsensuppe mit Schweinefleisch

Ärter med Fläsk



500 g gelbe Erbsen,
1 l Wasser, Salz,
3 mittelgroße Zwiebeln,
3 Nelken,
500 g gepökeltes Schweinefleisch,
1 Teelöffel getrockneter Majoran,
1 Teelöffel getrockneter Thymian.

Zum Garnieren:
1 Stengel Petersilie.

Für dieses schwedische Gericht die Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag in einem großen Topf mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen. Salzen.

Zwei Zwiebeln schälen und würfeln. Eine Zwiebel schälen, ganz lassen und mit Nelken bestecken. Beides in den Topf geben. Schweinefleisch unter kaltem Wasser abspülen und nach 20 Minuten in die kochenden Erbsen geben. Aufkochen lassen. Majoran und Thymian dazugeben. Noch

100 Minuten kochen lassen. Die mit Nelken besteckte Zwiebel aus der Suppe nehmen. Schweinefleisch auch rausnehmen. In dicke Scheiben schneiden.

Erbensuppe mit Salz abschmecken. In einer Schüssel anrichten. Fleischscheiben obendrauf legen. Petersilie waschen und trockentupfen. Die Erbsensuppe damit garnieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

700.
Beilage: Bauernbrot. Anschließend zum Durstlöschen ein Glas Bier und ein klarer Korn als guter Abschluß.

Erbspüree

650 g getrocknete gelbe oder grüne Erbsen,
1 ½ l Wasser,
1 Teelöffel zerriebener Majoran,
1 Teelöffel gekörnte Brühe (Fertigprodukt),
Salz, Pfeffer.

Für die Garnierung:

1 Zwiebel,
20 g geräucherter Speck,
20 g Butter.

Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit Majoran im Einweichwasser erhitzen. Gekörnte Brühe zufügen. Mit Salz und Pfeffer wür-

zen. 120 Minuten kochen, bis die Erbsen dick eingekocht sind. Eventuell Wasser nachgießen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Speck würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Speckwürfel darin glasig werden lassen. Zwiebelringe zugeben und goldgelb braten. Warm stellen. Erbsen durch ein Sieb streichen. Erbspüree hügelartig auf einer Platte anrichten, Speck-Zwiebel-Mischung drübergeben und servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 670.

Unser Menüvorschlag: Eisbein mit Sauerkraut, Erbspüree und Kartoffelpüree. Obstsalat als Nachtisch. Und dazu Bier als Getränk. Zur besseren Verträglichkeit im Anschluß ans Essen einen Klaren. Vielleicht Kümmel oder Korn?

Erdbeeren auf römische Art

500 g frische Erdbeeren,
5 Eßlöffel Puderzucker,
1 Packung Vanille-Eiscreme (300 g).

Erdbeeren unter kaltem Wasser abspülen. Entstie-



Erdbeeren flambiert mit Vanille-Eiscreme sind ein Schlemmer-Dessert von zartem Aroma und der Abschluß eines Festessens.

len und im Mixer pürieren. Mit dem Puderzucker süßen. Gut verrühren.

Vanille-Eiscreme zu Kugeln formen oder in kleine Würfel schneiden. In einer Glasschale hübsch anrichten. Erdbeermark drübergießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Wann reichen? Als Dessert oder im Sommer als Erfrischung zu allen Tageszeiten.

PS: Wenn Sie keine frischen Erdbeeren bekommen, können Sie das Mark auch aus tiefgekühlten, schon gezuckerten Erdbeeren zubereiten.

Erdbeeren Cecilie

500 g Erdbeeren,
250 g Aprikosen,
50 g (etwa 2 Eßlöffel)
Honig,
2 Glas (je 2 cl) Nußlikör,
1 Glas (2 cl)
Kirschwasser,
1 Packung Vanille-Eis-
creme (300 g).

Mädchen mit ihren hübschen Namen haben so manchen Kochkünstler dazu inspiriert, ihnen Gerichte zu widmen. Eins der vielen ist das Erdbeer-Dessert Cecilie.

Erdbeeren unter kaltem Wasser abspülen. Entstielen. Auf einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Aprikosen waschen und mit Haushaltspapier abtrocknen. Dann häuten und entsteinen. Fruchtfleisch im Mixer pürieren.

Honig leicht erwärmen. Aprikosenpüree dazugeben. Gut verrühren. Abkühlen lassen und mit Nußlikör und Kirschwasser parfümieren.

Vanille-Eiscreme in Würfel schneiden. In vier Schalen geben. Erdbeeren darauf verteilen. Mit der Aprikosensoße überziehen und sofort servieren. Sonst schmilzt das Eis.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Erdbeeren flambiert

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 235.

Erdbeeren flambiert mit Vanille- Eiscreme

500 g Erdbeeren,
30 g Butter,
4 Eßlöffel Zucker,
4 Glas (je 2 cl) roter
Burgunder,
3 Glas (je 2 cl) Kirschwasser,
300 g Vanille-Eiscreme,
30 g blättrig geschnittene
Mandeln.



Durch Erdbeeren auf römische Art wird auch der heißeste Sommer zum reinen Vergnügen.



Erdbeeren Cecilie: Das ist ein herrliches Früchte-Eis-Dessert mit Kirschwasser und Nußlikör.



Erdbeeren mit Sahne: Eines der beliebtesten klassischen Desserts aus der süßen Küche.

Erdbeeren waschen, entstielen und gut abtropfen lassen. Besonders große Früchte halbieren.

Butter in der Flambierpfanne erhitzen. Zucker reinstreuen. Unter Rühren goldgelb, aber nicht braun werden lassen. Mit dem Rotwein ablöschen. Erdbeeren darin erhitzen. Kirschwasser drübergießen. Anzünden und flambieren. Vanille-Eiscreme in vier Portionen teilen. Flambierte Erdbeeren drübergeben. Mit Mandeln bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Schildkrötensuppe aus der Dose. Als Hauptgericht Basler Lummelbraten mit Prinzeßbohnen und Kartoffelkroketten. Als Dessert Erdbeeren flambiert mit Vanille-Eiscreme. Als Getränk empfehlen wir dazu einen Burgunder Rotwein. Als Abschluß wäre ein Mokka genau richtig.

Erdbeeren mit Sahne

500 g Erdbeeren,
125 g Zucker,
¼ l Sahne,
1 Päckchen
Vanillinzucker.

Erdbeeren mit Schlag-
sahne, ein klassisches Des-
sert, das zum Beliebtesten
gehört, was die süße Küche
überhaupt zu bieten hat.
Und unkomplizierter läßt
sich ein Nachtisch kaum
zubereiten.

Erdbeeren waschen, ent-
stielen und abtropfen las-
sen. Zucker drüberstreuen.
15 Minuten zugedeckt ste-
hen lassen.

Sahne mit Vanillinzucker
steif schlagen. Erdbeeren in
Glasschälchen füllen, den
Saft drübergießen. Mit
einem kräftigen Sahnetuff
garnieren,

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
365.

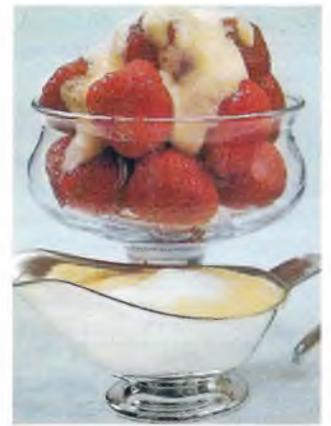
Erdbeeren mit Vanilleschaum-Soße

500 g Erdbeeren,
125 g Zucker.

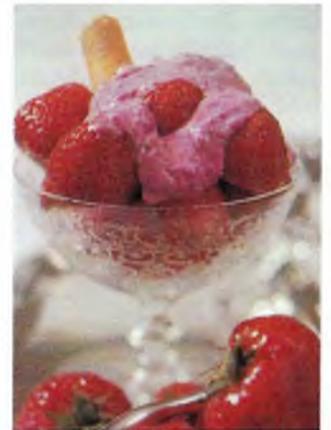
Für die Vanilleschaum-
Soße:

½ l Milch, 1 Prise Salz,
2 Eßlöffel Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
15 g Vanille-
puddingpulver,
1 Eigelb,
2 Eiweiß,
1 Eßlöffel Zucker.

Erdbeeren unter kaltem
Wasser kurz waschen. Ent-
stielen. Sehr gut abtropfen
lassen. Zuckern und durch-
ziehen lassen. Große Erd-
beeren sollten Sie halbieren.
In dieser Zeit die Vanille-
schaum-Soße zubereiten.
Dazu die Milch mit Salz,
Zucker und Vanillinzuk-
ker aufkochen. Vanille-
puddingpulver mit Eigelb
und 2 Eßlöffel kaltem Was-



*Ein feines Dessert: Erdbee-
ren mit Vanilleschaum-Soße.*



Lecker: Erdbeeren Romanoff.

ser verquirlen. Unter Rüh-
ren in die kochende Milch
geben. Aufkochen lassen.
Topf vom Herd nehmen.
Eiweiß mit Zucker steif
schlagen. Unter die Soße
heben. Soße in kaltes Was-
ser stellen und abkühlen
lassen. Dabei hin und wie-
der umrühren, damit sich
keine Haut bildet.

Erdbeeren in vier Glas-
schalen verteilen. Vanille-
schaum-Soße drübergeben
oder getrennt dazu reichen.
Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühl-
zeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

345.

PS: Die Zuckerzugabe va-
riieren Sie bitte nach Ge-
schmack. Mancher mag die
Erdbeeren süßer, mancher
weniger süß. Es gibt sogar
viele Feinschmecker, die sie
völlig ohne Zucker genie-
ßen. Und so mancher Fein-
schmecker zieht es vor, die
gezuckerten Erdbeeren mit
Alkohol zu verfeinern. Dazu
können Sie Himbeergeist,
Kirschwasser, Cognac oder
Cointreau nehmen.



Wer so süße Sachen wie Sahne, Früchte, Eis und Gebäck liebt, kommt bei Erdbeeren nach Adelina Patti auf seine Kosten.

Erdbeeren nach Adelina Patti

500 g Erdbeeren,
100 g Zucker,
3 Glas (je 2 cl)
Kirschwasser.
¼ l Sahne,
2 Eßlöffel Zucker,



Adelina Patti
(1843–1919),
italienische Sängerin,
wurde wegen ihrer Stimme
in ganz Europa gefeiert.

1 Packung Schokoladen-
Eiscreme (300 g),
8 feine Gebäckröllchen.

Von Adelina Patti, um 1870 Italiens meistgefeierte Koloratursängerin, hat dieses erlesene Erdbeer-Dessert seinen Namen. So wird es zubereitet:

Erdbeeren waschen, entstielen und gut abtropfen lassen. Sehr große Früchte halbieren. Erdbeeren zuckern und mit Kirschwasser begießen. Zugedeckt etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Sahne mit dem Zucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Schokoladen-Eiscreme in Würfel schneiden. Zusammen mit den Erdbeeren in vier Schalen anrichten. Mit Schlagsahne garnieren. Je zwei Gebäckröllchen anlegen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 580.

Erdbeeren Romanoff

600 g Erdbeeren,
Saft einer Orange,
2 Glas (je 2 cl) Curaçao,
2 Glas (je 2 cl) Portwein,
3 Eßlöffel Puderzucker,
½ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Waffelröllchen.

Den Romanoffs (Sie können auch Romanow schreiben), einem russischen Adelsgeschlecht, aus dem das letzte russische Zarenhaus hervorgegangen ist, ist dieses Dessert gewidmet. Erdbeeren waschen, entstielen und abtropfen lassen. Etwa 200 g Früchte abnehmen. Mit einer Gabel zerdrücken. Orangensaft, Curaçao, Portwein und Puderzucker reinrühren. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Die zerdrückten Erdbeeren unterheben. Die übrigen Erdbeeren in vier Gläser verteilen. Erdbeer-Sahnemasse drübergeben.

Erdbeeren gibt's immer: Aus Israel von Januar bis April. Aus Treibhäusern und vom Freiland bis Juni. Von dreimal tragenden Pflanzen bis Oktober, von immertragenden bis November.

Je ein Waffelröllchen an den Rand setzen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 505.

PS: Die Erdbeeren Romanoff können Sie auch auf eine zweite Art zubereiten. Und zwar werden dann die ganzen Erdbeeren mit Orangensaft, Curaçao, Portwein und Zucker gemischt. In Portionen anrichten. Darauf kommt vanillierte Schlagsahne und als Garnierung eine schöne, reife Erdbeere.

Erdbeeren San Remo

250 g Erdbeeren,
3 Eßlöffel Zucker.
Für die Creme:
3 Eigelb,
6 Eßlöffel Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
eine Messerspitze Muskat,
3 Teelöffel Cognac,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne.
Für die Garnierung:
1 Riegel bittere
Schokolade,
1 Eßl. blättrige Mandeln.

Erdbeeren waschen, entstielen, abtropfen lassen. Früchte halbieren und Zucker drüberstreuen. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Für die Creme Eigelb mit Zucker, Vanillinzucker, Muskat und Cognac schaumig rühren. Sahne steif schlagen und unterziehen. Erdbeeren in 4 Gläser verteilen, Creme drüberlaufen lassen. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Von der Schokolade mit einem Messer Späne über die Portionen schaben. Mit blättrigen Mandeln garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Wann reichen? Die Erdbeeren San Remo können Sie als Dessert nach einem Festessen reichen oder an heißen Tagen als Erfrischung zwischendurch.

Erdbeeren Schwarz- wälder Art

500 g Erdbeeren,
75 g Zucker,
3 Eßlöffel Himbeergeist.
30 g Speisestärke, 2 Eigelb,
 $\frac{3}{8}$ l Milch, 40 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Eiweiß,
2 Eßlöffel Himbeergeist,
30 g bittere Borkenschokolade.



Überbackene Erdbeeren können Sie warm oder kalt servieren.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, entstielen und abtropfen lassen. In eine Schüssel füllen. Mit Zucker bestreuen, Himbeergeist drübergeben und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Speisestärke und Eigelb mit 3 Eßlöffel Milch anrühren. Die übrige Milch mit Zucker in einem Topf aufkochen und die angerührte Speisestärke unter Rühren reingießen. 3 Minuten aufkochen lassen. Vom Herd nehmen.

Eiweiß steif schlagen und

unter die Creme ziehen. Mit Himbeergeist parfümieren. Abkühlen lassen und dabei gelegentlich umrühren.

Erdbeeren in 4 Glasschalen verteilen. Die Creme drübergießen. Mit der Borkenschokolade garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: 340.

Unser Menüvorschlag: Tomatensuppe, Badische Ente und Salzkartoffeln. Als Dessert Schwarzwälder Erdbeeren.

Erdbeeren überbacken

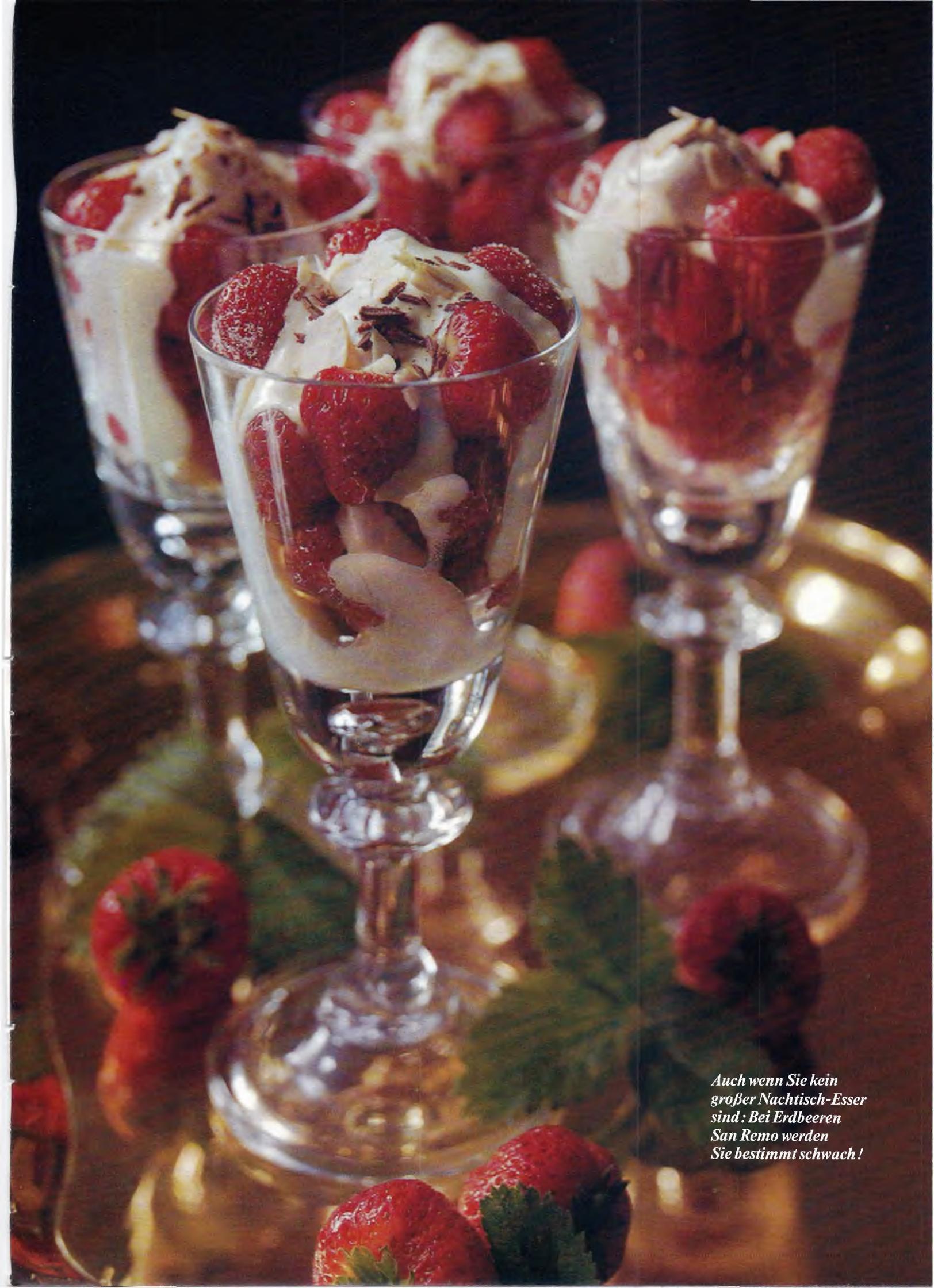
500 g Erdbeeren,
60 g Zucker.
Für den Teig:
75 g Zucker, 2 Eigelb,
50 g Mehl,
50 g Speisestärke,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
2 Eiweiß,
Butter oder Margarine
zum Einfetten.
Zum Bestäuben:
1 Eßlöffel Puderzucker.

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, entstielen und mit Zucker bestreuen. Zugedeckt ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Teig Zucker und Eigelb schaumig rühren. Mehl und Speisestärke mischen und mit der sauren Sahne unter die Zucker-Eigelb-Masse ziehen. Der Teig muß dick fließend sein. Er wird mit Salz, Vanillinzucker und abgeriebener Zitronenschale gewürzt. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Erdbeeren abtropfen lassen (Saft trinken). Locker in den Teig mischen.



Der Erdbeerauflauf mit Haube ist ein Dessert nach einem leichten Hauptgericht. Rezept S. 50.



*Auch wenn Sie kein
großer Nachtisch-Esser
sind: Bei Erdbeeren
San Remo werden
Sie bestimmt schwach!*

Eine feuerfeste Form einfetten. Teig einfüllen. In den vorgeheizten Ofen – mittlere Schiene – schieben. **Backzeit:** 35 Minuten. **Elektroherd:** 200 Grad. **Gasherd:** Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben. **Vorbereitung:** 35 Minuten. **Zubereitung:** 40 Minuten. **Kalorien pro Person:** Etwa 340. Wann reichen? Als feines Dessert.

Erdbeer- auflauf mit Haube

Bild Seite 48

500 g Erdbeeren,
30 g Zucker.
Für den Teig: 40 g Mehl,
1 Prise Salz, 3 Eigelb,
 $\frac{1}{8}$ l Milch, 30 g Zucker,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone.
Margarine zum Einfetten.
Für die Schneehaube:
3 Eiweiß, 150 g Zucker.

Erdbeeren waschen und entstielen. Gut abtropfen lassen. Große Früchte halbieren. Zucker drüberstreuen. Zugedeckt ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Teig zubereiten. Dazu Mehl mit Salz in eine Schüssel geben. Das Eigelb reingeben und kräftig verrühren. Dann unter Rühren die Milch langsam einlaufen lassen. Zucker und Zitronenschale reinrühren. Feuerfeste Form reichlich mit Margarine einfetten. Die Hälfte des Teiges reingeben. Darauf kommt die Hälfte der Erdbeeren, dann der Rest des Teiges und die übrigen Erdbeeren. In den vorgeheizten Ofen –



Erdbeer-Baisers werden mit Vanilleeis angerichtet. Sie sind eine echte Nachtsch-Delikatesse!

mittlere Schiene – schieben. **Backzeit:** 35 Minuten. **Elektroherd:** 200 Grad. **Gasherd:** Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Eiweiß mit Zucker steif schlagen. Form aus dem Ofen nehmen. Eiweißmasse darauf verteilen. Noch mal in den Ofen schieben. **Backzeit:** 10 Minuten. **Elektroherd:** 200 Grad. **Gasherd:** Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. **Vorbereitung:** 20 Minuten. **Zubereitung:** 65 Minuten. **Kalorien pro Person:** Etwa 385.

Erdbeer- Baisers

400 g Erdbeeren,
75 g Zucker,
8 Baiserschalen (fertig
gekauft),
12 Kugeln Vanilleeis
(vom Konditor oder aus
der Eisdielen).

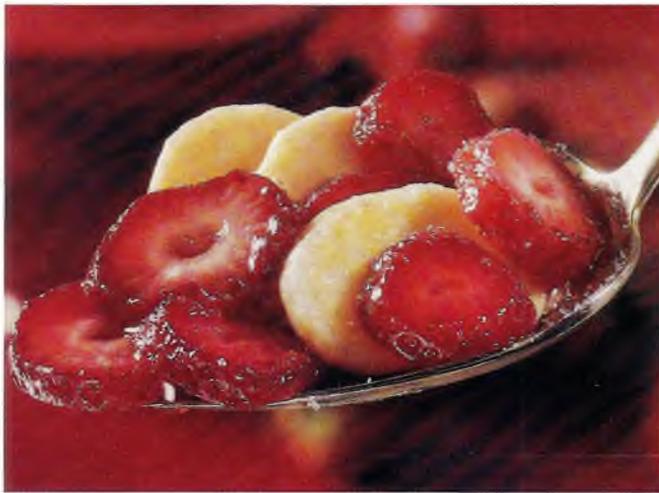
Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, entstielen, abtropfen lassen, halbieren und mit Zucker bestreuen. Vorsichtig mischen und 15

Minuten zugedeckt ziehen lassen. Je 3 Eiskugeln auf 4 Teller legen. Dazwischen und rundherum die Erdbeeren verteilen. Auf jeden Teller kommen noch 2 Baiserschalen. **Vorbereitung:** 20 Minuten. **Zubereitung:** 5 Minuten. **Kalorien pro Person:** Etwa 390. Wann reichen? Anstelle von Gebäck zum Nachmittagskaffee oder als Dessert. **PS:** Wenn Sie mögen, können Sie noch vanillierte Schlagsahne dazu reichen.

Erdbeer- Bananen- Salat

500 g Erdbeeren,
100 g Zucker,
3 Bananen,
Saft einer halben Zitrone,
2 Glas (je 2 cl)
Himbeergeist.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, entstielen und abtropfen lassen. In Scheiben schneiden. Mit



Erdbeer-Bananen-Salat wird durch Himbeergeist aufgewertet.

Zucker bestreuen, vorsichtig mischen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Bananen schälen. In ovale Scheiben schneiden (dazu das Messer schräg ansetzen) und mit Zitronensaft begießen. 5 Minuten ziehen lassen.

Bananen- und Erdbeerscheiben mischen. Mit Himbeergeist begießen. Vorsichtig untereinander heben und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

Wann reichen? Als Dessert nach einem Sonntagessen oder als köstliche Erfrischung zwischen Kaffee und Abendessen.

Erdbeerbowle

Für 6 Personen

750 g Erdbeeren,
200 g Zucker,
3 Flaschen
Moselwein,
1 Flasche Sekt.

Sparen Sie bitte nicht, wenn Sie eine Bowle ansetzen wollen. Nehmen Sie immer naturreinen Wein und die frischesten Früchte, die Sie bekommen können. Dann ist Ihr Erfolg gesichert. Es ist ein Irrglaube anzunehmen, Bowle könne man mit billigen Weinen zubereiten. Wenn Sie das tun, handeln Sie sich mit dem Kauf unweigerlich einen unangenehmen Kater für den nächsten Morgen ein. Und der vergällt Ihnen den ganzen Spaß an der Bowle. So bereitet man sie aus Erdbeeren zu:

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, entstielen, große Erdbeeren halbieren, abtropfen lassen, ins Bowlengefäß füllen.

Mit Zucker mischen. Eine Flasche Wein draufgießen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Dann kommt der übrige Wein dazu. Kurz vorm Servieren den Sekt angießen. Dabei darauf achten, daß der Flaschenhals in die Bowle eintaucht. So bleibt die Kohlensäure des Sekts erhalten.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

PS: Eigentlich unverständlich, daß Bowlen fast nur im Sommer getrunken werden. Wo es doch heute zu jeder Jahreszeit die passenden Tiefkühlfrüchte gibt. Für die Erdbeerbowle brauchen Sie zwei Packungen. Inhalt ins Bowlengefäß geben. Nur leicht zuckern, denn sie sind schon gezuckert. Eine Flasche Wein angießen und zugedeckt nach Vorschrift auftauen lassen. Dann kommen die übrigen Zutaten rein. – Wenn Sie Dosenfrüchte verwenden wollen, geben Sie den Inhalt der Dose in die Bowle, gießen mit einer Flasche Wein auf, lassen die Mischung 60 Minuten durchziehen und vollenden die Bowle wie angegeben.



Von der Erdbeercreme werden Ihre Kinder nichts übriglassen.

Erdbeercreme

500 g Erdbeeren,
100 g Zucker,
8 Blatt rote Gelatine,
2 Eigelb,
¼ l Milch, ⅛ l Sahne,
2 Teelöffel Zucker,
2 Eiweiß.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen. Stiele abzupfen. Gut abtropfen lassen. Etwa 8 kleine Früchte zurücklegen. Die übrigen mit einer Gabel oder im Mixer pürieren. 2 Eßlöffel Zucker drüberstreuen und mischen. 10 bis 15 Minuten durchziehen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Für die Creme Eigelb mit dem restlichen Zucker und der Milch verrühren. Topf ins Wasserbad stellen. Bei kleiner Hitze schlagen, bis die Masse schaumig wird und dick zu werden beginnt. Gelatine ausdrücken. In die heiße, aber nicht kochende Creme geben. Vom Herd nehmen und rühren, bis sich die Gelatine ganz aufgelöst hat.

Creme aus dem Wasserbad nehmen und kalt werden

lassen. Kurz bevor sie fest ist, Sahne mit Zucker und Eiweiß steif schlagen. Etwas Sahne zum Garnieren in einen Spritzbeutel füllen. Übrige Sahne unter die Erdbeercreme heben. Eine große Form oder vier kleinere Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen. Creme reinfüllen. Etwa 30 Minuten im Kühlschrank kalt und fest werden lassen.

Vor dem Servieren die Form kurz in heißes Wasser halten. Creme auf eine Platte stürzen. Mit der Sahne und den zurückgelassenen Erdbeeren garnieren. Kalt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Unser Menüvorschlag: Berner Chrutsuppe vorweg. Als Hauptgericht Carpetbag-Steak, Kopfsalat und Stangenweißbrot. Als Dessert die Erdbeercreme. Ein Rosé ist als Getränk empfehlenswert.

Erdbeer-Eis

250 g Erdbeeren,
3 Eßlöffel Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
¼ l Sahne.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, entstielen und abtropfen lassen. Vierteln. Im Mixaufsatz der Küchenmaschine pürieren oder durch ein Sieb streichen.

Zucker und Vanillinzucker mischen und unter das Erdbeermark rühren. Sahne steif schlagen. Mit dem Fruchtmark mischen. Die Masse in die Eiswürfel-



Das Erdbeergedicht ist ein Dessert für festliche Anlässe.

schale gießen (Gitter rausnehmen). Im Eis- oder Gefrierfach Ihres Kühlschranks oder in Ihrem Tiefgefriergerät in 3 Stunden fest werden lassen.

Vorm Servieren das Eis mit Alufolie abdecken. Kurz heißes Wasser über die Form laufen lassen, auf eine Platte stürzen und in Scheiben geschnitten servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Gefrierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 275.

Beilage: Erdbeeren, Eiswaffeln oder Teegebäck. Sie können auch über jede Portion Grand Marnier oder Cointreau gießen.

Erdbeer-Eisbombe San Salvatore

Für 6 Personen

Für die Eismasse:
200 g Erdbeeren,
50 g Zucker,
abgeriebene Schale einer halben Orange,
2 Glas (je 2 cl) Grand Marnier (ein Likör),
1 1/2 Blatt weiße Gelatine,
1/4 l Sahne,
1 Messerspitze Muskat.

Für die Garnierung:
1/8 l Sahne,
1/2 Päckchen Vanillinzucker,
15 schöne Erdbeeren.



Lugano mit dem San Salvatore im Hintergrund. Lugano ist die Bezirkshauptstadt des schweizerischen Kantons Tessin.



Es gibt bestimmt nicht viele festlichere Desserts als die Erdbeer-Eisbombe San Salvatore.

Die Erdbeer-Eisbombe, ein köstliches und festliches Dessert, hat ihren Namen vom Monte San Salvatore, einem berühmten Ausichtsberg am Luganer See. Dieser 912 m hohe Touristentreff liegt südlich von Lugano im Schweizer Kanton Tessin.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen. Entstielen. Gut abtropfen lassen. Zucker, abgeriebene Orangenschale und Grand Marnier drüberggeben. Ziehen lassen. In der Zwischenzeit Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Mit Muskat würzen. Gelatine gut ausdrücken. Mit etwas heißem Wasser in einem Topf bei kleiner

Hitze auflösen. Leicht abkühlen lassen. Vorsichtig in die geschlagene Sahne rühren. Erdbeermasse locker unterheben. In eine Eisbombenform oder in eine glatte, runde Schüssel füllen. 5 Stunden im Kühlschrank erstarren lassen. Sahne mit dem Vanillinzucker steif schlagen. Erdbeeren waschen, entstielen und trockentupfen. Form einige Sekunden in heißes Wasser halten. Eisbombe auf eine Platte stürzen. Mit Sahne und Erdbeeren garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Gefrierzeit 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 245.

Erdbeergedicht

300 g Erdbeeren,
30 g Zucker,
6 Blatt weiße Gelatine,
3 Blatt rote Gelatine,
¼ l Erdbeersirup
(Fertigprodukt),
Saft einer Zitrone,
2 Glas (je 2 cl) Rum,
¼ l Sahne,
2 Eßlöffel
Puderzucker.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen. Entstielen und gut abtropfen lassen. Zuckern. Zugedeckt etwa 30 Minuten stehen lassen, damit sich viel Saft

sammeln kann. Dann die weiße und rote Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Gezuckerte Erdbeeren auf einem Sieb abtropfen lassen. Den aufgefangenen Saft mit Erdbeersirup mischen. Mit Wasser zu ¾ l auffüllen. Zitronensaft zugeben. Gelatine ausdrücken. Mit etwas Erdbeersaft in einem Topf bei geringer Hitze auflösen. Leicht abkühlen lassen. In den Erdbeersaft rühren. Gelee abkühlen lassen. Kurz bevor es fest zu werden beginnt, ein Viertel davon abnehmen und beiseite stellen. Das übrige Gelee mit den Erdbeeren (einige zum Garnieren zurücklassen) mischen und in vier Gläser verteilen.

Restliches Gelee mit dem Rum mischen. Mit dem Schneebesen oder dem Elektroquirl schaumig schlagen. In die Gläser füllen. Mit den zurückgelassenen Erdbeeren garnieren. Im Kühlschrank fest werden lassen. Sahne steif schlagen. Mit Puderzucker süßen. Mit einem Spritzbeutel kurz vor dem Servieren tupfen auf das fertige Dessert setzen.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Carmen-Kraftbrühe. Als Hauptgericht Beefsteaks, Salatplatte und Pommes frites. Das Erdbeergedicht als Dessert. Als Getränk empfehlen wir dazu einen französischen Rotwein, zum Beispiel einen Beaujolais.

PS: Da Sie das Erdbeergedicht bestimmt auch Ihren Kindern servieren werden, sollten Sie den Rum aus der Hälfte des Geleeschaumes rauslassen.

Erdbeer-Gelee

Für den Saft:
1250 g Erdbeeren.

Für das Gelee:

1¼ l Erdbeersaft,

1750 g Zucker,

10 g kristallisierte

Zitronensäure

(gibt es in der Drogerie
oder Apotheke),

1 Normalflasche oder

½ Doppelflasche flüssiges
Geliermittel.

Für den Fall, daß Sie weder
eine Fruchtpresse, einen
Entsafter oder Dampfent-
safter haben, bereiten Sie
den für Erdbeer-Gelee nö-
tigen Saft so zu:

Erdbeeren kurz in kaltem
Wasser waschen, entstielen
und abtropfen lassen. In
einem Topf mit dem Kar-
toffelstampfer pürieren
(oder mit dem Elektro-
quirl). Unter ständigem
Rühren erhitzen, aber nicht
kochen lassen.

Fruchtfleisch in ein aufge-
spanntes Mulltuch geben
und den Saft ablaufen las-
sen. Das Tuch können Sie
zwischen die vier Beine
eines umgekehrt auf den
Tisch gelegten Hockers
spannen. Ein ganz klares
Gelee erhalten Sie nur,
wenn Sie den Saft ablaufen
lassen und die Rückstände
nicht auspressen.

Für das Gelee den Erdbeer-
saft genau wiegen oder ab-
messen. Wenn nötig, Was-
ser zufügen. Sie brauchen
1¼ Liter. Mit Zucker und
kristallisierter Zitronen-
säure in einem ausreichend
großen Kochtopf unter
Rühren erhitzen. Kurz
vorm Aufkochen das Ge-
liermittel einrühren und
bis zum brausenden Auf-
wallen kommen lassen. So-
fort vom Herd nehmen.
Heiß in Gläser füllen und
dann mit Einmachcello-
phan gut verschließen. Ab-
kühlen lassen. Erdbeer-Ge-
lee immer kühl aufbewah-
ren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa
7435.

Erdbeer-Igel

250 g dicke Erdbeeren,
30 g Mandelstifte.

Für das Erdbeermark:

100 g Erdbeeren,

2 Glas (je 2 cl) Cognac,

3 Eßlöffel Puderzucker.

Erdbeer-Igel sind ein rich-
tiger Eßspaß. Sie sehen
nicht nur lustig aus, sie
schmecken auch vorzüglich.
Erdbeeren in kaltem Was-
ser kurz waschen. Stiele
abzupfen. Mit Haushalts-
papier oder mit einem Kü-
chentuchguttrockentupfen.
Früchte rundherum mit

Mandelstiften spicken und
auf einem Teller anrichten.
Für das Mark die Erdbee-
ren wie eben vorbereiten,
abtropfen lassen. Im Mixer
oder mit einer Gabel pürie-
ren. Mit Cognac und Puder-
zucker verrühren. Vorsich-
tig über die Früchte gießen.
Bis zum Servieren zuge-
deckt im Kühlschrank auf-
bewahren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
145.

Wann reichen? Erdbeer-
Igel schmecken zu jeder
Tageszeit. Servieren Sie sie
immer dann, wenn Sie net-
ten Leuten eine Freude ma-
chen wollen.

Erdbeer-Imbiß

20 große, feste Erdbeeren,
1 Päckchen (125 g)
Frischrahmkäse,
1 Eßlöffel Milch,
20 geschälte Pistazien zum
Garnieren (etwa 10 g).

Erdbeeren mit Sahne ken-
nen Sie ja. Aber Erdbeeren
mit pikantem Frischrahm-
käse sind vielleicht neu für
Sie. Sie sind eine kleine
Delikatesse, die man so zu-
bereitet:

Erdbeeren kurz in kaltem
Wasser waschen. Mit Haus-
haltspapier vorsichtig trok-



Erdbeer-Gelee, -Konfitüre und -Marmelade (Rezepte S. 56) schmecken selbstgemacht am besten.



Köstliche Party-Hüppchen: Erdbeer-Imbiß und Erdbeer-Igel.

kentupfen. Halbieren. Die Stiele dürfen dranbleiben. Frischrahmkäse mit Milch verrühren. In einen Spritzbeutel füllen (große Stern-tülle). Dicke Tuffs auf die Erdbeeren spritzen. Mit Pistazien garnieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 620.

Wann reichen? Als delikate Überraschung zum Abendessen. Dazu Vollkornbrot oder Pumpernickel mit Butter. Die auf diese Weise zubereiteten Erdbeeren sehen aber auch prima auf einem Kalten Büfett aus. Übrigens: Wenn Sie sie lieber etwas pikanter möchten, können Sie den Käse noch mit einer Prise weißem Pfeffer würzen.

Erdbeer-Johannisbeer-Himbeer-Kompott

Bild Seite 56

500 g Erdbeeren,
 125 g Johannisbeeren,
 125 g Himbeeren,
 1/8 l Wasser,
 100 g Zucker,
 1/2 Vanillestange,
 1 Glas (2 cl) Cognac oder
 Crème de Vanille.

Früchte, außer Himbeeren, in kaltem Wasser vorsichtig waschen. Entstielen. Gut abtropfen lassen. Wasser mit Zucker im Topf aufkochen. Vanillestange der Länge nach aufschneiden. Mark rausschaben. Mit den Früchten in den Topf geben. Bei kleiner Hitze in 10 Minuten garziehen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren Cognac oder Crème de Vanille (Vanillelikör) reinmischen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 180.

Beilage: Löffelbiskuits. Auch Schlagsahne schmeckt gut zu diesem Nachtisch.

Erdbeer-Kompott

Erdbeer-Kaltschale

350 g Erdbeeren,
 100 g Zucker,
 Saft einer halben Zitrone,
 1/2 l kalte Milch,
 1 Beutel Suppenmakronen.

Mit einer Kaltschale können Sie Kinder eigentlich immer erfreuen. Aber auch Erwachsene werden sie mit Vergnügen essen.

Erdbeeren waschen. Entstielen. Gut abtropfen lassen. Früchte mit einer Gabel zerdrücken oder im Mixer pürieren. Zucker und Zitronensaft reinrühren. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Kalte Milch einrühren. Vor dem Servieren Makronen obendrauf setzen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 245.

PS: Gehaltvoller wird die Kaltschale, wenn Sie vor dem Servieren noch 1/8 l geschlagene Sahne reinrühren.

Erdbeer-Kompott

750 g Erdbeeren,
 100 g Zucker,
 1 Glas (4 cl) Himbeergeist.

Erdbeeren in kaltem Wasser waschen, entstielen und abtropfen lassen. Mit Zucker bestreuen und ziehen lassen. In einem Topf aufkochen und in 10 Minuten weich dünsten. Kalt werden lassen, mit Himbeergeist mischen und nachzuckern.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: 200.
Wann reichen? Erdbeer-Kompott gehört zu den nicht ganz preiswerten Desserts. Während der Saison kann man es sich natürlich häufiger mal leisten. Dann sind die Früchte billiger.



Süß: Erdbeer-Johannisbeer-Himbeer-Kompott. Rezept S. 55.

Erdbeer-Konfitüre

1600 g Erdbeeren,
1750 g Zucker,
10 g kristallisierte
Zitronensäure,
1 Normalflasche oder
½ Doppelflasche
flüssiges Geliermittel.

Erdbeeren kurz in kaltem
Wasser waschen, entstielen



So werden Erdbeer-Leckerli
zubereitet: Erdbeeren pürieren,
mit Zucker 20 Minuten
kochen. Abkühlen lassen.



Leckerli in den Puderzucker
setzen. Zwei Tage lang in
einem warmen Raum trocken-
nen. Dann flachdrücken.

und abtropfen lassen. Ge-
nau abwägen. Es müssen
nach dem Putzen 1500 g
sein. Die halbe Menge hal-
bieren. Größere Früchte
vierteln. Man kann sie aber
auch ganz lassen. Dann die
übrigen Erdbeeren mit
Elektroquirl oder Gabel
(oder in der Küchenma-
schine) pürieren. Mit den
kleingeschnittenen Fruch-
ten gut mischen. Masse mit
Zucker und Zitrone-
säure in einem aus-



Puderzucker dick auf Perga-
mentpapier sieben. Aus der
abgekühlten Masse mit einem
Löffel die Leckerli formen.



Die Leckerli geben Saft ab.
Deshalb immer wieder in
Puderzucker wälzen. Zu-
letzt eine Nuß reindrücken.

reichend großen Topf (er
darf nur halb gefüllt sein)
unter Rühren zum Kochen
bringen. Vom Beginn des
brausenden Kochens an 10
Minuten bei möglichst gro-
ßer Hitze durchkochen las-
sen. Geliermittel reingie-
ßen, kurz aufwallen lassen.
Vom Herd nehmen.

Sauber gespülte und abge-
tropfte Gläser randvoll fül-
len. Sofort mit Einmach-
cellophan verschließen.
Kalt werden lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa
7565.

PS: Es gibt einen Trick, die
Fruchtstücke im Glas
gleichmäßig zu verteilen (sie
bleiben sonst in der oberen
Hälfte). Glas mit der Cello-
phanseite auf einen Teller
stülpen. Über Nacht stehen
lassen. Am nächsten Tag
wieder richtig hinstellen.
Die Fruchtstücke sind jetzt
in eine Geleeschicht ein-
gebettet.

Erdbeer-Leckerli

500 g Erdbeeren,
500 g Gelierzucker,
500 g Puderzucker.
Zum Garnieren:
30 Haselnüsse.

Erdbeer-Leckerli sind was
für ausgesprochene Süß-
schnäbel. Die essen ein
Stück nach dem anderen
ziemlich schnell weg. Und
wenn Sie mal ein Ge-
schenk aus der Küche ma-
chen wollen, bereiten Sie
die Leckerli zu und packen
sie in ein hübsches Glas. Sie
werden damit viel Freude
auslösen. So werden Erd-
beer-Leckerli zubereitet:

Erdbeeren kurz in kaltem
Wasser waschen. Abtrop-
fen lassen, entstielen und
in der Küchenmaschine
oder mit einer Gabel grob pü-
rieren. In einem Topf mit dem
Zucker unter Rühren auf-
kochen. Weiterrühren und
20 Minuten bei geringer
Hitze kochen lassen. Durch
ein Sieb streichen. 12 Stun-
den abkühlen lassen.

Puderzucker auf ein aus-
reichend großes Stück Per-
gamentpapier (oder Alu-
folie) gut 3 cm hoch sieben
oder verteilen. Aus der ab-
gekühlten Masse mit einem
Löffel kleine Portionen in
den Puderzucker setzen.
2 Tage in einem warmen
Raum trocknen lassen. Die
Leckerli flachdrücken.

Da die Erdbeer-Leckerli
immer wieder Saft ab-
geben, muß man sie ge-
legentlich wieder in Puder-
zucker wenden. Wenn sie
noch leicht feucht sind,
drückt man je eine Hasel-
nuß rein. Getrocknete Lek-
kerli zwischen Pergament-
papier gelegt in einer Blech-
dose aufbewahren. Ergibt
30 Stück.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: Ohne Aus-
kühl- und Trockenzeit 25
Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa
150.

Erdbeer-Marmelade

1600 g Erdbeeren,
2000 g Zucker,
10 g kristallisierte
Zitronensäure,
1 Normalflasche oder
½ Doppelflasche
flüssiges Geliermittel.

Erdbeeren kurz in kaltem
Wasser waschen, entstielen
und abtropfen lassen. Ge-
nau abwägen. Sie brau-
chen 1500 g geputzte Fruch-
te. Mit einem Kartoffel-
stampfer zu Brei zerdrük-
ken.

Fruchtbrei mit Zucker und
Zitronensäure im ausrei-
chend großen Topf unter
Rühren zum Kochen bring-
en. Vom Beginn des brau-
senden Kochens an 10 Mi-
nuten bei großer Hitze
durchkochen lassen. Das
Geliermittel einrühren und
brausend aufwallen lassen.
Vom Herd nehmen, in ge-
spülte, getrocknete Gläser
füllen. Sofort mit Einmach-
cellophan verschließen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa
8550.

Erdbeer-Orangen-Dessert

400 g Erdbeeren,
160 g Zucker, 3 Orangen,
4 Eßl. Cointreau oder
Curaçao,
2 Eßl. gehackte Mandeln.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen, entstielen und in Scheiben schneiden. Mit der Hälfte des Zuckers bestreuen, vorsichtig mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

Orangen schälen, auch die weiße Haut wegschneiden. In knapp 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem restlichen Zucker bestreuen, mit Cointreau (oder Curaçao) beträufeln. Auch 10 Minuten ziehen lassen.

Orangenscheiben in einer Schüssel anrichten. 4 Scheiben zurücklassen. Erdbeeren in die Mitte geben und den Erdbeer-Orangen-Saft drübergießen. Mit den vier Orangenscheiben garnieren. Mit gehackten Mandeln bestreut servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

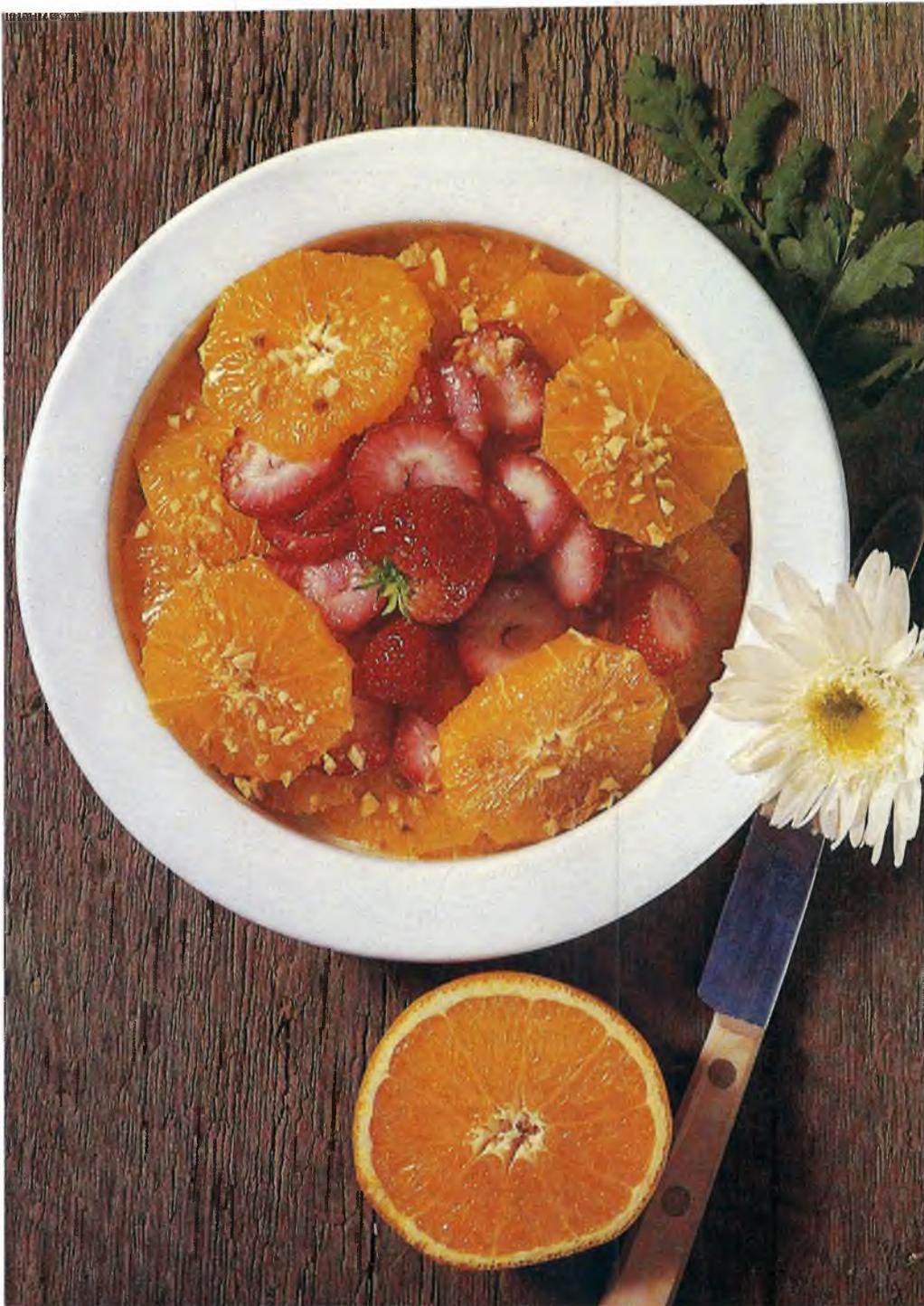
Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 215.

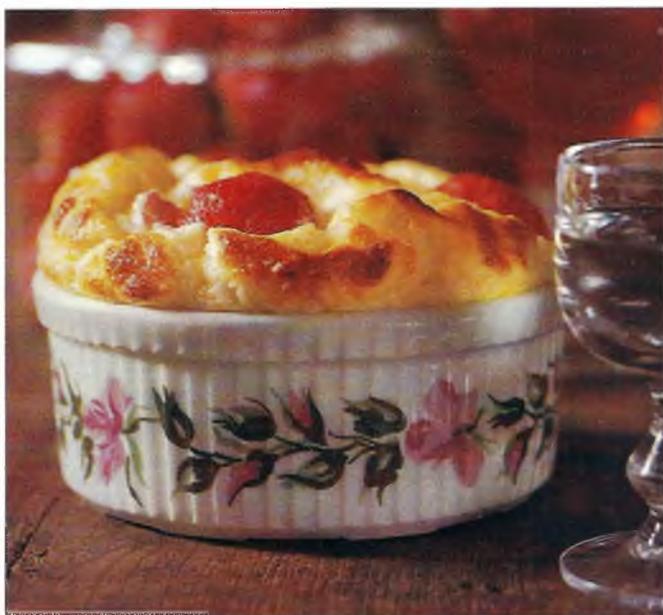
Beilage: Biskuits oder ein anderes feines Gebäck. Für alle, die nicht auf ihre Linie achten müssen, können Sie noch Schlagsahne dazu reichen.

Erdbeer-Quark-soufflé

500 g Erdbeeren,
80 g Zucker,
4 Eigelb, 50 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
375 g Magerquark,
4 Eiweiß.
Butter oder Margarine zum Einfetten,
1 Eßlöffel Semmelbrösel.



Erdbeer-Orangen-Dessert hat ein ganz besonders feines Aroma: Das macht der süße Likör.



Zarter Nachtisch für verwöhnte Zungen: Erdbeer-Quarksoufflé.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, entstielen, abtropfen lassen und mit Zucker bestreuen. Vorsichtig mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Eigelb mit Zucker, Vanillinzucker und Zitronenschale schaumig rühren. Nach und nach den Quark reinrühren. Kalt stellen, bis das Eiweiß steif geschlagen ist. Davon die Hälfte vorsichtig unter den Quark heben. Den Rest zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Auflaufform einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Schichtweise Quark und Erdbeeren in die Form füllen. Oberste Schicht: Erdbeeren. Darauf kommt



Alle, die auf ihre schlanke Linie achten, sind von der Erdbeer-Quarkspeise begeistert.

der restliche Eischnee. Im vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.
 Backzeit: 40 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Vorbereitung: 20 Minuten.
 Zubereitung: 40 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 385.

Wann reichen? Als Dessert, zum Beispiel nach Berliner Hühnerfrikassee oder nach Kalbsbraten mit feinen Erbsen und Petersilienkartoffeln.

Erdbeer-Quarkspeise

200 g Erdbeeren,
 4 Eßlöffel Zucker,
 250 g Magerquark,
 Saft einer halben Zitrone,
 2 Eßl. Milch, 1 Eigelb,
 1 Päckchen Vanillinzucker.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und entstielen. 4 bis

5 Erdbeeren zum Garnieren ganz lassen, die anderen halbieren. Mit 2 Eßlöffel Zucker bestreuen, mischen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Magerquark mit Zitronensaft, Milch, Eigelb, den restlichen 2 Eßlöffel Zucker und Vanillinzucker cremig rühren. (Das können Sie

besonders schnell in der Küchenmaschine oder mit dem Elektroquirl.)

Erdbeeren vorsichtig unterheben. 5 Minuten kalt stellen. In einer Schüssel anrichten. Mit den restlichen Erdbeeren garnieren.

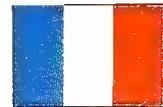
Vorbereitung: 40 Minuten.
 Zubereitung: 5 Minuten.
 Kalorien pro Person: 180.



Nancy, die ehemalige Festung in Lothringen, ist wegen ihrer barocken Kathedrale und anderer schöner Bauten bekannt. Anziehungspunkt für Touristen ist der Platz Stanislaus.

Wann reichen? Als wohl-schmeckendes Dessert. Im Sommer auch mal als Erfrischung am Nachmittag oder als leichtes Abendessen.

Erdbeer-Reis Lothringer Art



2 Tassen Reis,
 6 Tassen Milch,
 1 Prise Salz,
 500 g Erdbeeren,
 3 Eßlöffel Honig,
 1 Glas (2 cl) Mirabellen-geist, $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillin-zucker,
 1 Eßlöffel abgezogene Pistazien zum Garnieren.

Reis waschen. Mit Milch und Salz in einem Topf vom Kochen an in 30 Minuten bei schwacher Hitze garen. Abkühlen lassen.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, entstielen und abtropfen lassen. Die Hälfte im Mixer (mit dem Elektroquirl oder mit der Gabel) pürieren. Mit Honig und Mirabellengeist mischen. Die restlichen Erdbeeren vierteln. 16 kleine Früchte zum Garnieren zurücklassen.

Erdbeerpüree in den kalten Reis rühren, die geviertelten unterheben.

Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. 4 Eßlöffel davon in einen Spritzbeutel füllen. Übrige Sahne unter den Erdbeer-Reis heben. In vier Schälchen verteilen. (Wenn Sie haben, in silberne Muscheln. Siehe

unser Bild.) Rundherum Sahneringe spritzen. Mit den restlichen Erdbeeren, ganzen und gehackten Pistazien garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 750.

Wann reichen? Als Nachtisch.

PS: Kindern servieren Sie bitte diese Speise ohne Mirabellengeist.

Erdbeersaft

2000 g Erdbeeren,
40 g Zitronensäure,
2 l Wasser, 2500 g Zucker,
1 Päckchen Einmachhilfe.

Dieser besonders aromatische Erdbeersaft wird auf kaltem Weg zubereitet.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, entstielen und abtropfen lassen. Im Mixaufsatz der Küchenmaschine, mit dem Elektroquirl oder mit einem Kartoffelstampfer pürieren.

Zitronensäure im Wasser auflösen. Erdbeerbrei reinmischen und zugedeckt 24 Stunden in einem kühlen Raum stehen lassen.

Fruchtbrei in ein Mulltuch geben. Saft in eine Schüssel ablaufen lassen. 2½ l Saft abwiegen und mit 2500 g Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Einmachhilfe mit etwas Zucker und Saft anrühren und reinmischen.

Flaschen mit heißem Wasser ausspülen. Abtropfen lassen. Saft durch einen Trichter in die Flaschen füllen. Mit Verschlusskappen schließen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Erdbeer-Sahnerolle

Bild Seiten 64/65

Für den Biskuitteig:

6 Eigelb, 180 g Zucker,

6 Eiweiß,

70 g Mehl,

70 g Speisestärke,

1 gestrichener Teelöffel

Backpulver,

70 g geriebene Mandeln,

Öl oder Margarine zum

Einfetten.

Zucker zum Bestreuen.

Für Füllung und

Garnierung:

700 g Erdbeeren,

50 g Zucker,

6 Blatt weiße Gelatine,

½ l Sahne.

2 Eßlöffel Puderzucker,

1 Eßlöffel geschälte

Pistazien.

Für den Biskuitteig das Eigelb schaumig schlagen. Nach und nach 100 g Zucker reinrieseln lassen. Eiweiß mit den restlichen 80 g Zucker steif schlagen. Aufs Eigelb gleiten lassen. Mehl mit der Speisestärke und dem Backpulver mischen. Draufsieben. Geriebene Mandeln drüberstreuen. Locker untereinanderheben.

Backblech mit Pergamentpapier belegen. Mit Öl oder Margarine einfetten. Teig gleichmäßig darauf verteilen. Pergamentpapier am

vorderen Rand hochklappen, damit kein Teig runterlaufen kann. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Sofort auf ein mit Zucker bestreutes Küchenhandtuch stürzen. Pergamentpapier mit kaltem Wasser bestreichen. Ablösen. Teigplatte mit Hilfe des Tuches locker zusammenrollen. Auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Erdbeeren in kaltem Wasser kurz waschen. Entstielen und halbieren. Gut abtropfen las-



Erdbeer-Reis Lothringer Art ist ein sättigender Nachtisch mit Mirabellengeist-Geschmack.



Wenn sich Kaffee-Gäste kurzfristig anmelden: Erdbeer-Sahne-Torte ist schnell gemacht.

sen. Mit Zucker bestreut 15 Minuten ziehen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Mit Puderzucker süßen. Gelatine gut ausdrücken. In einen Topf geben. Etwas heißes Wasser zugießen. Bei geringer Hitze auflösen. Etwas abkühlen lassen. Vorsichtig in die Sahne rühren.

Biskuit wieder auseinander rollen. Zwei Drittel der Sahne drauf verteilen. Darauf kommen die gut abgetropften Erdbeeren. Einige schöne Hälften zum Garnieren zurücklassen. Zusammenrollen. Rolle rundherum mit Sahne bestreichen. Die restliche Sahne in einen Spritzbeutel geben.

Mitten auf die Rolle eine Reihe dicke Tupfen spritzen. Mit Erdbeerhälften und Pistazien garnieren. In 18 Stücke teilen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 190.

Erdbeer-Sahne-Schale

300 g Erdbeeren,
4 Eßl. Zucker, $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.
Zum Garnieren:
6 Erdbeeren,
 $\frac{1}{2}$ Riegel geriebene

Vollmilchschokolade,
20 g gehackte Pistazien.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, entstielen und abtropfen lassen. Im Mixer oder mit einer Gabel pürieren. Zuckern.

Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Pürierte Erdbeeren mit der Schlag-sahne (2 Eßlöffel zum Garnieren zurücklassen) gut mischen.

In 4 Glasschalen verteilen. Zum Garnieren die Erdbeeren waschen, entstielen, trockentupfen und halbieren. Jede Schale mit drei Erdbeerhälften, einem Sahnetuff, geriebener Schokolade und gehackten Pistazien garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 315.

Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Ei vorweg. Ardenner Fasan, Äpfel mit Preiselbeeren, Ananaskraut und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Die Erdbeer-Sahne-Schale als Abschluß. Als Getränk empfehlen wir einen würzigen Pfälzer Wein.

Erdbeer-Sahne-Torte

1 Biskuittortenboden (Wiener Boden, fertig gekauft),
2 Glas (je 2 cl) Cointreau oder Grand Marnier.
Für die Erdbeer-Sahne:
600 g Erdbeeren,
140 g Zucker,
2 Blatt weiße Gelatine,
1 Blatt rote Gelatine,
 $\frac{1}{2}$ l Sahne,
1 Eßlöffel gehackte Pistazien.

Die Erdbeer-Sahne-Torte ist eine ganz schnelle Sache. Einfach einen Fertigtortenboden mit Erdbeer-Sahne füllen und hübsch garnieren. Anstelle der frischen Erdbeeren können Sie auch tiefgekühlte nehmen. Aber bitte daran denken, daß die schon gesüßt sind.

Biskuittortenboden quer halbieren. Beide Oberflächen mit Cointreau oder Grand Marnier beträufeln. Einziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Erdbeer-Sahne zubereiten. Dazu Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen. Entstielen und abtropfen lassen. 6 schöne, gleichgroße Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die



Erdbeer-Sahne-Schale ist genau der richtige Nachtisch nach einem exzellenten Mittagessen bei festlichen Anlässen.

anderen kleinschneiden und mit dem Zucker mischen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Etwas zum Garnieren in einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen. Gelatine ausdrücken. Mit wenig heißem Wasser in einem Topf bei geringer Hitze auflösen. Leicht abkühlen lassen. Vorsichtig in die restliche Sahne rühren. Zerkleinerte Erdbeeren locker unterheben. Die Hälfte dieser Erdbeer-Sahne-Masse auf den ersten Tortenboden verteilen. Zweiten Boden drauflegen. Torte mit Erdbeer-Sahne bestreichen. Die zurückgelassenen Erdbeeren längs halbieren. An

Hätten Sie gedacht, daß die Erdbeeren zum uralten Obst-Adel gehören? Die römischen Dichter Ovid und Vergil haben sie schon besungen. Der Botaniker Plinius hat sie beschrieben. Und aus den damaligen Walderdbeeren machten Züchter im Laufe der Jahrhunderte die Gartenerdbeeren.

den äußeren Tortenrand legen, so daß jedes Tortenstück eine Hälfte bekommt. Sahnetupfer darauf spritzen. Diese dünn mit gehackten Pistazien bestreuen. In 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 345.

PS: Könnte ja sein, daß Sie die Torte dicker mit Erdbeer-Sahne füllen und überziehen möchten. Für diesen Fall nehmen Sie $\frac{3}{4}$ l Sahne und 1000 g Erdbeeren. Aber bitte bedenken Sie, daß schon $\frac{1}{4}$ l Sahne runde 755 Kalorien hat. Macht gut 60 Kalorien pro Stück mehr. Schmeckt aber noch besser.

Erdbeer-Schaum-Omelett

Bild Seite 62

50 g Erdbeeren,
1 Eßlöffel Zucker,
3 Eiweiß, 60 g Zucker,
2 Eigelb, 20 g Butter,
Puderzucker zum Bestäuben.

Omelette soufflée aux fraises heißt dieses Dessert auf gut küchenfranzösisch. Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, entstielen, abtropfen lassen und halbieren. In einer Schüssel mit Zucker bestreut 15 Mi-



Fruchtig-süß: Erdbeer-Schaum-Omelett. Rezept Seite 61.

nuten durchziehen lassen. Für das Schaum-Omelett Eiweiß steif schlagen. Nach und nach die Hälfte des Zuckers zugeben. Eigelb mit dem restlichen Zucker schaumig rühren. Aufs Eiweiß geben und unterziehen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Eimasse reingeben. Bei ganz kleiner Hitze etwa 8 Minuten stocken lassen. Dann ist die Unterseite goldbraun. Während des Bratens einen Deckel auf die Pfanne legen, aber nicht ganz schließen. Aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen. Erdbeeren auf das Omelett geben, eine Hälfte überklappen und mit Puderzucker bestäuben. Sofort servieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 745.

Wann reichen? Als Nachtisch. Zum Beispiel nach einer delikaten Kartoffelsuppe oder nach Gemüse-Eintopf.

PS: Man kann das Omelett auch portionsweise backen.

Erdbeer-Schichtspeise

300 g Erdbeeren,
 300 g Joghurt (2 Becher),
 Saft einer halben Zitrone,
 80 g Zucker,
 30 g gemahlene Haselnüsse.

Erdbeeren in kaltem Wasser kurz waschen. Entstielen. Gut abtropfen lassen. Große Früchte halbieren. Joghurt mit Zitronensaft und Zucker verquirlen. Je einen Eßlöffel in vier hohe Gläser geben. Darauf kommt eine Schicht mit Zucker bestreute Erdbeeren und gemahlene Haselnüsse. Wiederholen, bis die Gläser gefüllt sind. Letzte Schicht: Zucker und Haselnüsse. Kalt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 250.

PS: Wenn Sie die Erdbeer-Schichtspeise etwas alkoholisieren möchten, gießen

Erdbeer-Sekt.
 Rezept Seite 66.



Erdbeer-Sorbet.
 Rezept Seite 66.



Sie doch auf die gezuckerten Erdbeeren 1 Eßlöffel Himbeergeist, Erdbeer- oder Eierlikör. Mischen und ziehen lassen.

Erdbeer-Schlemmerei

450 g Erdbeeren,
 1 gehäufte Eßlöffel Puderzucker,
 5 Scheiben Ananas aus der Dose,
 30 g Puderzucker,
 12 Erdbeer-Eisbällchen vom Konditor oder aus der Eisdiele,
 2 Glas (je 2 cl) Kirschwasser.

TIP

Erdbeeren schmecken nicht nur gut. Sie sind auch gesund. Ihr Gehalt an Eisen frischt das Blut auf. Außerdem wirken sie harmlösend. Was schon Mitte des 19. Jahrhunderts der Chemiker Justus Liebig bestätigte.



Erdbeer-Schichtspeise.

Erdbeer-Schlemmerei.

*Erdbeer-Shake.
Rezept Seite 66.*

Früchte in kaltem Wasser kurz waschen. Entstielen und gut abtropfen lassen. Etwa 150 g zu Erdbeermark pürieren. Puderzucker einrühren. 4 Scheiben Ananas kleinschneiden. Mit den übrigen Erdbeeren mischen. Obst in vier breite Gläser verteilen. Mit Puderzucker bestäuben. Je 3 Eisbällchen draufgeben. Jede Schale mit Kirschwasser beträufeln. Erdbeermark drüberlaufen lassen. Die fünfte Ananasscheibe vierteln. Jedes Glas mit einem Ananas-Viertel garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 305.

Unser Menüvorschlag:
Avokados mit Meeresfrüchten vorweg. Als Hauptgericht Bremer Kükenragout, Kopfsalat in Zitronenmarinade und Petersilienreis. Und als Dessert servieren Sie unsere Erdbeer-Schlemmerei.

PS: Sie können auch Erdbeer-Eiscreme aus der Tiefkühltruhe kaufen und daraus Bällchen mit dem Eisportionierer formen. (Portionierer gibt es in Haushaltswarengeschäften.) Wenn Sie es sich aber lieber einfacher machen, schneiden Sie das Eis in gleichmäßige Würfel. So groß, wie Sie wünschen. Das sieht genauso hübsch aus.

Erdbeer-Schnitten

Bild Seiten 64/65

1 Packung (300 g) Tiefkühlblättertorteig,
1 Eigelb.
Für die Füllung:
500 g Erdbeeren,
100 g Zucker,
 $\frac{3}{8}$ l Sahne,
2 Päckchen Vanillinzucker.
Puderzucker zum Bestäuben.

Tiefkühlblättertorteig nach Vorschrift auftauen lassen. Jede Platte halbieren. (Es sind 5 Platten in einer Packung.) Die Oberfläche

mit verquirltem Eigelb bestreichen. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die Schnitten einmal quer durchschneiden. Für die Füllung Erdbeeren in kaltem Wasser kurz waschen. Entstielen. Gut abtropfen lassen. Halbieren. Mit Zucker bestreuen, mischen und zugedeckt 10 Minuten durchziehen lassen.

Fortsetzung Seite 66



**Erdbeer-
Schnitten.**
Rezept Seite 63.

Geeiste Erdbeertorte.
Rezept Seite 67.

Erdbeer-Törtchen.
Rezept Seite 66.



Erdbeertorte mit
Quarksahne.
Rezept Seite 68.



Erdbeer-Sahnerolle.
Rezept Seite 59.

Fortsetzung von Seite 63

In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen. Mit Vanillinzucker süßen. Erdbeeren abtropfen lassen und auf die unteren Blätterteigschnitten verteilen. Sahne drübergeben. Mit den Teighälften belegen. Mit Puderzucker bestäuben. Ergibt 10 Stück.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 350.

Erdbeer-Sekt

Bild Seite 63

150 kleine Erdbeeren oder Gartenerdbeeren,
4 Glas (je 2 cl) Cointreau,
1/2 Flasche roter Sekt.

Erdbeeren in kaltem Wasser kurz waschen. Entstielen und abtropfen lassen. Mit Cointreau tränken. Erst vor dem Servieren Sekt drübergießen. In vier Sektkelchen oder anderen hohen Stielgläsern servieren.

PS: Wenn Sie's lieber etwas süßer mögen, bestreuen Sie die Früchte mit Puderzucker, bevor der Cointreau dazukommt.

Erdbeer-Shake

Für 1 Person

Bild Seite 63

50 g Erdbeeren,
1 Eßlöffel Zucker oder Puderzucker,
1/2 Teelöffel Vanillinzucker,
2 Glas (je 2 cl) Cognac oder Weinbrand,
1/4 l Milch zum Auffüllen,
Eiswürfel.

TIP

Erdbeerzeit ist kulinarische Fastenzeit. Wer abnehmen und sein Blut reinigen will, ißt pro Tag 1250 g Früchte. Aber ohne Zucker. Macht etwa 460 Kalorien. Zusätzlich gibt's nur noch leichtes Gemüse und Reis.

Ein sommerlicher Erfrischungsdrink ist dieser Erdbeer-Shake. Aber einer nur für Erwachsene. Und für solche, die sein liebliches Aroma zu schätzen wissen.

Erdbeeren in kaltem Wasser kurz waschen, entstielen und abtropfen lassen. Fein pürieren. Mit Zucker, dem Vanillinzucker, Cognac oder Weinbrand und Milch im Shaker schütteln, bis die Masse gut vermischt und leicht schaumig ist. Eiswürfel in ein Glas geben. Den Shake drübergießen. Mit Strohhalm sofort servieren.

Erdbeer-Sorbet

Bild Seite 63

500 g Erdbeeren,
2 Eßlöffel Puderzucker,
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Packung (300 g) Vanille-Eiscreme,
3 Glas (je 2 cl) Curaçao,
3/4 Flasche Sekt.

Das Sorbet ist ein Eis-Getränk, das vom Orient aus die Bars in aller Welt erobert hat. Dies ist ein abgeändertes Sorbet, wie man es am einfachsten im Haushalt zubereiten kann. Andere Sorbets werden aus Fruchtmus, Eischnee, Zucker, Zitronensaft und Wasser gemischt, gefroren und

währenddessen immer umgerührt. Erdbeer-Sorbet geht so:

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen. 4 Früchte mit Stiel zum Garnieren zurücklassen. Die übrigen Erdbeeren entstielen. Mit Puderzucker und Zitronensaft in den Mixer geben. Pürieren. Eis in Stücke schneiden. Auch in den Mixer geben. 2 Minuten schaumig schlagen. Zum Schluß Curaçao und Sekt reinmischen. In vier im Kühlschrank gekühlte Gläser verteilen. Je eine Erdbeere mit Stiel als Garnierung auflegen. Servieren.

Erdbeersoße

250 g Erdbeeren,
1/8 l Rotwein,
1/8 l Wasser,
75 g Zucker,
10 g Speisestärke.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, entstielen und abtropfen lassen.

Rotwein, Wasser, Zucker und Speisestärke in einem Topf verrühren. Erhitzen und unter Rühren 3 Minuten kochen lassen. Die Hälfte der Erdbeeren im Mixaufsatz der Küchenmaschine pürieren oder durch ein Sieb streichen. Die restlichen Erdbeeren vierteln und zusammen mit dem Erdbeermark zu der Soße geben. Kalt oder heiß servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 135.

Wozu reichen? Kalte Erdbeersoße schmeckt prima zu Vanille-Flammeri. Unser Geheimtip: Heiße Erdbeersoße zu Vanille-Eiscreme oder Sahne-Eis.

Erdbeer-Törtchen

Bild Seiten 64/65

500 g kleine Erdbeeren,
100 g Zucker,
8 Biskuittorteletts (fertig gekauft).

Erdbeeren in kaltem Wasser kurz waschen. Entstielen. Abtropfen lassen. Größere Früchte halbieren und Zucker drüberstreuen. Mischen, zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen, dann abtropfen lassen. Torteletts dicht mit Erdbeeren belegen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 190.

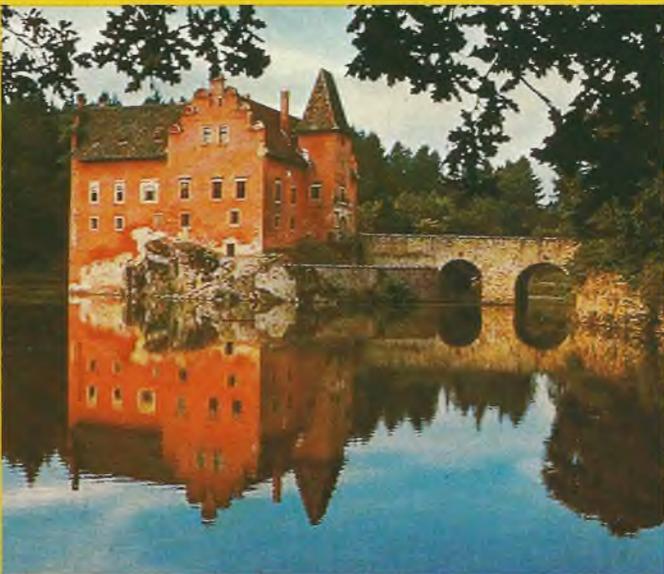
Beilage: Vanillierte Schlag-
sahne.

PS: Sie können die Törtchen auch mit rotem Tortenguß überziehen. Dazu den Erdbeersaft verwenden.

Erdbeertorte böhmisches

500 g Erdbeeren.
200 g Mehl,
50 g Speisestärke,
2 Eigelb,
3 Eßlöffel Zucker,
1 Eßlöffel Rum,
1 Prise Salz,
125 g Butter.
Mehl zum Ausrollen.
4 Eiweiß,
180 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, entstielen und abtropfen lassen. Mit Küchenpapier vorsichtig trockentupfen.



Nur noch an Festtagen tragen die Frauen von Eger im einstigen Westböhmen ihre bestickten Trachten. – Ehemaliger Sitz eines Adelsgeschlechtes: Das Wasserschloß Schoenburg. – Frühling im Böhmerwald, in einem der schönsten Wälder Europas.

Mehl mit Speisestärke mischen. In eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb, Zucker, Rum und Salz reingeben. Mit einem Löffel verrühren. Die Butter in Flocken schneiden. Auf den Rand verteilen. Von außen nach innen einen Teig kneten. 30 Minuten kühl stellen.

Mehl auf die Arbeitsfläche streuen. Teig draufgeben und in Springformgröße ausrollen. In die Springform geben und einen Rand andrücken. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Eiweiß mit Zucker und Vanillinzucker steif schlagen. Tortenboden aus dem Ofen nehmen. Erst den Eischnee, dann die Erdbeeren darauf verteilen.

Wieder in den Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 270.

Erdbeertorte geeist

Bild Seiten 64/65

2 Packungen (600 g) Vanille-Eiscreme,
2 Biskuittortenböden ohne Rand,
2 Glas (je 2 cl) Arrak oder

Himbeergeist,
500 g Erdbeeren,
80 g Zucker,
2 Packungen (600 g) Erdbeer-Eiscreme,
 $\frac{3}{8}$ l Sahne,
2 Päckchen Vanillinzucker,
12 Suppenmakronen.

Vanille-Eiscreme antauen lassen. Tortenböden mit Arrak oder Himbeergeist gleichmäßig beträufeln. Angetautes Eis verrühren und auf den Tortenboden streichen. 20 Minuten ins Gefrierfach oder ins Tiefgefriergerät stellen.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, entstielen und abtropfen lassen. Zuckern. Erdbeer-Eiscreme auch antauen lassen und verrühren. Auf die Vanille-Eiscrememasse streichen. Erdbeeren reindrücken. Einige schöne Früchte zum Garnieren zurücklassen. Zweiten Tortenboden drauflegen.

Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Ein Drittel davon in einen Spritzbeutel geben. Tortenoberfläche dick mit Sahne überziehen. Dann die Garnierung draufspritzen. Zurückgelassene Erdbeeren draufsetzen. Noch 150 bis 160 Minuten ins Gefrierfach oder ins Tiefkühlgerät stellen. Vor dem Servieren mit Makronen garnieren und in 12 Stücke schneiden. Dazu das Messer bitte vor jedem Schnitt in heißes Wasser tauchen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 390.

PS: Sie können natürlich für die geeiste Erdbeertorte auch andere Eiscreme-Sorten verwenden.

Erdnußbutter-Plätzchen:
Muskatnuß und Sesamsamen geben
diesem knusprigen Gebäck
den typischen Geschmack.



Erdbeertorte mit Quarksahne

Bild Seiten 64/65

Für den Teig:

250 g Mehl,
1 Ei, 1 Prise Salz,
150 g Butter oder
Margarine, 100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker.
Mehl zum Bestäuben.

Für den Belag:

6 Blatt weiße Gelatine,
500 g Magerquark, 1 Eigelb,
1 Glas (4 cl) Erdbeerlikör,
100 g Zucker,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone, $\frac{3}{8}$ l Sahne,
300 g Erdbeeren.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei und Salz reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehlrand setzen. Zucker und den Vanillinzucker drüberstreuen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen und eine ungefettete Springform damit auslegen. Einen kleinen Rand andrücken. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.
Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Tortenboden aus der Springform lösen, auf dem Kuchendraht auskühlen lassen.

Die Quarksahne zubereiten. Dazu Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Quark mit Eigelb, Erdbeerlikör, Zucker und abgeriebener Zitronenschale glatt verrühren. Gelatine gut ausdrücken. In einen Topf geben. Etwas heißes Wasser zugießen. Bei geringer Hitze auflösen. Leicht abkühlen lassen. In die Quarkmasse rühren. Sahne steif schlagen. Ein Drittel davon in einen Spritzbeutel geben. Den Rest Sahne unter

die Quarkmasse heben. Tortenboden auf einen großen Teller mit dem Springformrand umlegen. Quarksahne reinfüllen.

20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Inzwischen die Erdbeeren in kaltem Wasser vorsichtig waschen. Entstielen. Sehr gut abtropfen lassen. Große Früchte halbieren. Torte aus dem Kühlschrank nehmen. Mitte mit Erdbeeren belegen. Sahnerand drumherum spritzen.

Bis zum Servieren kalt stellen. Ergibt 12 Stücke.
Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Person: 395.

Erdbeer-Zitronen

250 g Erdbeeren,
2 Eßlöffel Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 große Zitronen,
8 Teelöffel Zucker,
120 g Frischrahmkäse,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, entstielen und abtropfen lassen. 4 Erdbeeren zum Garnieren zurücklassen. Die anderen vierteln. Mit Zucker und Vanillinzucker bestreut 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zitronen in heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und halbieren. Fruchtfleisch rauslösen. Hälften abflachen, damit sie stehen können. In jede Hälfte einen Teelöffel Zucker streuen.

Käse geschmeidig rühren. Sahne steif schlagen. 4 Eßlöffel Schlagsahne in den Spritzbeutel füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Übrige Sahne in den Käse mischen. Erdbeeren in die Zitronenhälften füllen. Käsecreme draufgeben.

Mit den restlichen halbierten Erdbeeren garnieren. Obendrauf einen Tuff Sahne spritzen. Jeder bekommt zwei Zitronenhälften.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Wann reichen? Als Dessert.
PS: Das ausgelöste Zitronenfruchtfleisch durch ein Sieb drücken. Zitronensaft im geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren. Den können Sie am nächsten Tag verbrauchen.

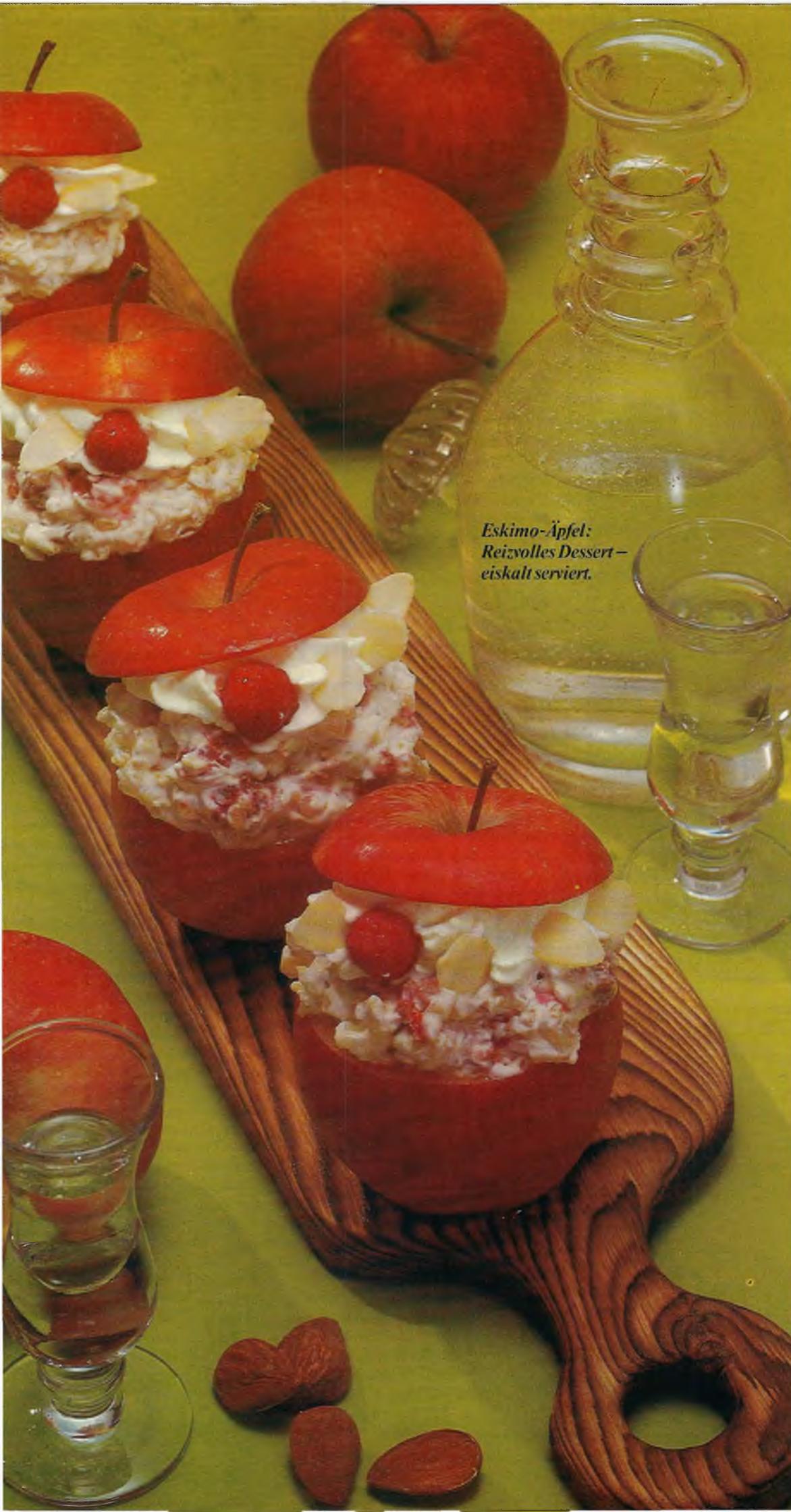
Erdnußbutter-Plätzchen

75 g Sesamsamen,
100 g Butter,
100 g Erdnußbutter,
1 Prise Salz,
je $\frac{1}{4}$ Teelöffel Natron und gemahlene Muskatnuß,
200 g Farinzucker,
1 Ei,
125 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
Margarine zum Einfetten.

Backofen auf 180 Grad (Gasherd Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme) vorheizen. Sesamsamen auf ein trockenes Backblech verteilen. In den heißen Ofen schieben. Etwa 20 Minuten rösten. Dabei hin und wieder umrühren. Rausnehmen, abkühlen lassen. Butter und Erdnußbutter schaumig rühren. Nach und nach Salz, Natron und gemahlene Muskatnuß reingeben. Den Farinzucker langsam reinstreuen. Mit dem Ei verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Mehl mit Backpulver mischen. Auf die Butter-Zucker-Masse sieben. Die Hälfte des gerösteten Sesamsamen dazugeben. Gut mischen. Mit einem Teelöffel kleine Kügelchen abstechen. Mit dem restlichen Sesamsamen bestreuen und auf ein mit Margarine eingefettetes Backblech setzen. Aber bitte in etwa 5 cm großen Abständen. Erdnußbutter-Plätzchen gehen auf. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Ergibt 45 Stück.
Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.



Erdbeer-Zitronen: Apartes Dessert mit Käse-Sahne-Füllung.



*Eskimo-Äpfel:
Reizvolles Dessert -
eiskalt serviert.*

Aus dem Ofen nehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 70.

Wann reichen? Zur gemütlichen Teestunde oder als Knabberlei zwischendurch. PS: Sesamsamen bekommen Sie in Reformhäusern. Es ist der Samen der Sesampflanze, die in Afrika und Indien wächst. Ist gesund und schmeckt gut.

Eskimo-Äpfel

Für 6 Personen

6 große Äpfel,
Saft einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{2}$ Packung (150 g)
tiefgekühlte Himbeeren,
2 Eßlöffel Zucker,
4 Eßlöffel Himbeergeist,
3 Eßlöffel zerbröckelte
Suppenmakronen,
4 Eßlöffel geriebene
Mandeln, $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Eßlöffel blättrige
Mandeln.

Kalt wie das Land, in dem die Eskimos leben, sind diese Äpfel. Aber auch ebenso reizvoll. Wollen Sie sie mal probieren?

Äpfel waschen. Abtrocknen. Jeweils einen Deckel abschneiden. Die Schnittflächen der Deckel mit Zitronensaft beträufeln.

Äpfel entkernen und vorsichtig aushöhlen. Innen auch mit Zitronensaft beträufeln. Das ausgehöhlte Fruchtfleisch fein würfeln. Mit den aufgetauten Himbeeren mischen. (Ein paar Himbeeren zum Garnieren zurücklassen.) Mit Zucker, Himbeergeist, zerbröckelten Suppenmakronen und den geriebenen Mandeln mischen.

Weinessig mit Wasser und Kandiszucker erhitzen und 4 Minuten sprudelnd kochen. Auf die Gläser verteilen. Mit Cellophan überziehen und zubinden. Mindestens eine Woche durchziehen lassen und dann essen. Vorher haben die Gurken ihr volles Aroma noch nicht entwickelt. Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 45 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien insgesamt: Etwa 390.

Essig-Kräuter-Soße

Sauce Vinaigrette
Bild Seite 71

1 hartgekochtes Ei,
1 kleine Zwiebel,
1 Röhrehen kleine Kapern,
3 Eßlöffel gehackte Kräuter (etwa je ½ Bund Schnittlauch und Petersilie, 1 Stengel Estragon, 5 Stengel Dill, 5 Stengel Korb),
3 Eßlöffel Weinessig,

6 Eßl. Öl, ½ Teelöffel Senf, Salz, Pfeffer.

Die Essig-Kräuter-Soße mit dem Namen Sauce Vinaigrette gehört zu den Standardrezepten der klassischen guten französischen Küche. Und weil sie so vorzüglich schmeckt, hat sie die Küchen der ganzen Welt erobert. Sauce Vinaigrette gibt's in allen gutgeführten internationalen Restaurants. Sie sollten auch in Ihrer Küche nicht darauf verzichten. Hartgekochtes Ei schälen. Abkühlen lassen. Eigelb und Eiweiß fein würfeln. Zwiebel schälen. Auch fein würfeln. Kapern abtropfen lassen. Mit Eiweiß- und Zwiebelwürfelchen und den gehackten Kräutern gut mischen. Essig und Öl mit Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den übrigen Zutaten mischen. Dann erst das gewürfelte Eigelb unterheben. Nicht verrühren, sonst wird die Vinaigrette trüb.

Vinaigre ist französisch und heißt Essig. Daher hat die Vinaigrette ihren Namen. Denn sie wird mit Essig zubereitet.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 175.

Wozu reichen? Zu kaltem Braten oder Fisch. Als Dip für Artischocken, zu Stülze, kaltem Spargel, Kalbskopf und Ochsenbrust gekocht, und als Soße fürs Fondue Bourguignonne. Man kann auch Salat darin mischen. PS: Die Soße soll dickflüssig sein, aber so klar, daß jeder genau erkennen kann, was drin ist. Eine abgewandelte, mit rohem Eigelb zubereitete Sauce Vinaigrette finden Sie unter: Dip mit Artischocken.

Essig-Pflaumen

3000 g Pflaumen.
Für die Essig-Zucker-Lösung:
½ l siebenprozentiger Weinessig,
¼ l Wasser,
1500 g Zucker,
2 Stückchen Zimt,
5 Nelken,
Schale einer halben Zitrone,
reiner Alkohol (aus der Apotheke).

Pflaumen waschen und abtropfen lassen, entstielen und mit einem Küchentuch einzeln trockenreiben. Mit einem Holzspießchen einige Male einstechen. Für die Essig-Zucker-Lösung den Essig mit Wasser, Zucker, den Zimtstückchen, Nelken und Zitronenschale in einem großen Topf aufkochen. Pflaumen bei mittlerer Hitze in der Essig-Zucker-Lösung 15 Minuten kochen.



Hähnchen kann man mit vielerlei Kräutern zubereiten: Unser Estragon-Hähnchen ist das beste Beispiel. Rezept Seite 74.



Die Essig-Kräuter-Soße (Sauce Vinaigrette) gehört zu den Standardrezepten der klassischen französischen Küche. Rezept S. 72.

Sahne steif schlagen. Fünf Eßlöffel davon in einen Spritzbeutel geben. In den Kühlschrank legen. Restliche Sahne unter die Apfel-Himbeer-Mischung heben. Masse in die Äpfel füllen. Eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren auf jeden Apfel einen Sahnetuff spritzen. Mit den restlichen Himbeeren und den blättrigen Mandeln garnieren. Deckel auf die Äpfel setzen und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Bouillon. Als Hauptgericht Backhuhn Fritto di pollo mit Tomatensoße, gemischtem Salat und Pommes frites. Als Dessert gibt's die Eskimo-Äpfel. Als Getränk empfehlen wir einen italienischen Weißwein.

PS: Wenn's gerade keine Tiefkühlhimbeeren gibt, nehmen Sie Heidelbeeren.

Essigfrüchte

300 g Zwetschen oder Pflaumen,
300 g Kirschen,
200 g Birnen,
200 g Melone.
500 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
 $\frac{1}{4}$ l Weinessig,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
 $\frac{1}{4}$ Stange Zimt, 3 Nelken,
2 Ingwerknollen,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone.

Essigfrüchte passen sich durch ihren süß-sauren Geschmack jedem Fleischgericht an. Besonders gut schmecken sie zu Rinderschmorbraten, aber auch zu Schweinebraten. Essigfrüchte sind schließlich eine gute Beilage zu chinesischen Fleischgerichten. Alle Früchte waschen und gut abtrocknen. Zwetschen (oder Pflaumen) und Kirschen entsteinen. Birnen schälen. Vierteln und entkernen. Die Melone schälen, entkernen, kleinschneiden.

Zucker mit Vanillinzucker, Weinessig, Wasser, Zimtstange, Nelken, Ingwer und abgeriebener Zitronenschale in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen. Erst die Zwetschen (oder Pflaumen) reingeben und einmal aufkochen lassen. Dann die übrigen Früchte dazugeben. Bei kleiner Hitze 10 Minuten ziehen und abkühlen lassen. Dann servieren. Oder in Einmachgläser füllen, mit Cellophan zubinden und kühl aufbewahren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 620.

Essiggurken

2000 g fingerlange Gurken,
250 g Salz,
 $3\frac{1}{2}$ l Wasser,
350 g Perlzwiebeln,
100 g kleine Möhren oder Karotten,
2 Bund Dill,
3 Eßlöffel Gurkengewürz.

Für die Essig-Lösung:
 $1\frac{1}{2}$ l Weinessig,
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser,
300 g zerstoßener weißer Kandiszucker.

Für Essiggurken gibt es unzählige Rezepte. Fast jede Familie hat ihr eigenes. Dieses ist ein typisches. Wollen Sie es mal damit versuchen?

Gurken in kaltem Wasser gut waschen und abtropfen lassen. In einen Topf geben. Salz im Wasser auflösen. Gurken damit übergießen. Über Nacht darin ziehen lassen. Dann die Gurken unter kaltem Wasser gründlich bürsten und abspülen. Jede Frucht einzeln trockenreiben.

Perlzwiebeln und Möhren (oder Karotten) schälen und waschen. Gut abtropfen lassen. Gurken, Zwiebeln und Möhren in sauber gespülte Gläser schichten. Zwischendurch und oben drauf gewaschene Dillsträußchen legen. Gurkengewürz darüber verteilen. Für die Essig-Lösung

Gläser in heißem Wasser ausspülen, umgekehrt auf ein Geschirrtuch stellen und ablaufen lassen.

Feuchtes Küchentuch auf den Tisch legen, Gläser draufstellen. Pflaumen mit dem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und in die Gläser füllen. Den Saft in 10 Minuten dick einkochen lassen. Über die Pflaumen gießen. (Die Gewürze bleiben drin.)

Einmach-Cellophan in passende Stücke schneiden. In reinen Alkohol tauchen. In die gefüllten Gläser auf die Pflaumen legen. Die Gläser mit Cellophanpapier zubinden.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 6410.

Wann reichen? Essig-Pflaumen können Sie zu Wildbraten, Rinderschmorbraten, Schweinebraten und zu chinesischen Fleischgerichten servieren. Manche mögen Essigpflaumen auch als Dessert. Dazu essen sie Schlagsahne.

Esterházy-Rostbraten

Esterházy rostélyos



1 Zwiebel, 1 Möhre,
2 Petersilienwurzeln,
4 Scheiben vom hohen Roastbeef (je 150 g),
Salz, Pfeffer,
Knoblauchsatz,
40 g Schweineschmalz,
15 g Mehl,
¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
½ Lorbeerblatt,
1 Messerspitze Thymian,
Paprika rosenscharf,
1 Zitrone, 150 g Möhren,
30 g Butter oder Margarine,
¼ Tasse Wasser,
1 Eßlöffel gehackte Kapern,
1 Becher saure Sahne (100 g).

Zum Garnieren:

½ Bund Petersilie,
4 Zitronenscheiben.

Nikolaus Fürst von Esterházy (1765 bis 1833), österreichischer Feldmarschall aus ungarischem Magnatengeschlecht, war der bekannteste seiner Sippe. Zwar gibt es ein Gulasch nach Esterházy-Art. Aber der Rostbraten ist das ursprünglichste Gericht mit dem fürstlichen Namen. Typisch für Esterházy-Art: In feine Streifen (Julienne) geschnittenes Wurzelgemüse. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Möhre und eine Petersilienwurzel schälen und waschen. Auch in Streifen schneiden.

Roastbeefscheiben mit den Händen flachdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz würzen.

Schweineschmalz in einem großen Topf stark erhitzen. Fleisch darin auf beiden Seiten je ½ Minute anbraten. Feingeschnittenes Gemüse zum Fleisch geben. Kurz schmoren.

Mehl drüberstäuben. Mit Fleischbrühe aufgießen. Jetzt kommen Lorbeerblatt, Thymian, Paprika

und die gewaschene, in Scheiben geschnittene Zitrone rein. 20 Minuten bei geringer Hitze schmoren. In der Zwischenzeit die zweite Petersilienwurzel und die Möhren schälen und waschen. In sehr feine Streifen schneiden.

Butter oder Margarine im Topf erhitzen. Gemüse reingeben. Wasser zugießen, salzen, pfeffern und in 15 Minuten gar dünsten.

Fleisch aus der Soße nehmen. Auf einer Platte anrichten und warm stellen. Soße durch ein Sieb gießen. Kapern reingeben. Noch mal aufkochen. Vom Herd nehmen. Saure Sahne reinrühren. Übers Fleisch gießen. Mit Zitronenscheiben belegen. Mit Petersiliensträußchen und den Gemüsestreifen garnieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: 610.

Beilage: Reis oder Tarhonyas (siehe unser Rezept Bărăny paprikas). Als Getränk empfehlen wir einen ungarischen Rotwein.



Typisch für den original ungarischen Esterházy-Rostbraten ist das feine, in dünne Streifen geschnittene Wurzelgemüse.



Eton Blazer: Ein eisgekühlter original englischer Longdrink.

Esterházy-Soße

100 g Zwiebeln,
50 g Möhren,
50 g weiße Rüben,
100 g Sellerie,
60 g Butter,
1 gehäufter Eßlöffel
Paprika edelsüß,
20 g Mehl,
gut $\frac{3}{8}$ l Weißwein,
2 Teelöffel Instant-
Bratensaft
(Fertigprodukt),
Salz, Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Becher (50 g) saure
Sahne.

Zwiebeln schälen. Möhren, weiße Rüben und Sellerie schälen und waschen. Gut abtropfen lassen. Alles in feine Streifen schneiden. In der heißen Butter glasig werden lassen. Paprika und Mehl drüberstäuben. Unter Rühren leicht bräunen. Mit Weißwein aufgießen. Instant-Bratensaft zugeben. 15 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf und Zucker pikant abschmecken. Topf von der Kochstelle nehmen. Saure Sahne einrühren und servieren.
Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 305.

Wozu reichen? Zu kurzgebratenen Fleischstücken, wie zum Beispiel zu Schnitzeln oder Steaks. Auch zu Schweine-Koteletts.

Estragon-Hähnchen

Bild Seite 72

1 bratfertiges Hähnchen von 1200 g,
4 Eßlöffel Pflanzenöl, Salz,
1 Zwiebel, 1 Möhre,
2 Tassen Hühnerbrühe (Fertigprodukt),
1 Lorbeerblatt,
2 Wacholderbeeren,
1 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknete Estragonblätter,
1 Messerspitze schwarzer Pfeffer,
1 Eßlöffel Speisestärke,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne.

Hähnchen unter kaltem Wasser abspülen. In 6 Teile schneiden. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Pflanzenöl in einem Topf stark erhitzen. Geflügelteile darin auf allen Seiten anbraten. Salzen. Zwiebel schälen und grob würfeln. Möhre schälen und waschen. Vierteln. Beides zum Fleisch geben. Durchschmoren. Mit Brühe aufgießen und die Gewürze reingeben. In etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze gar schmoren lassen. Hähnchenstücke aus dem Topf nehmen. Warm stellen.

Bratsaft durchsieben und aufkochen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren in die kochende Soße geben. Aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne reinrühren. Abschmecken. Geflügelteile in der Soße anrichten.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 480.

Beilage: Körnig gekochter Reis. Darauf können Sie die Hähnchenteile anrichten und sie mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren. Dann die Soße extra reichen.



Estragon-Marinade

4 Eßlöffel Olivenöl,
1 $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Estragon-Essig,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gehackter, frischer Estragon oder
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel getrockneter, Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Olivenöl mit Estragon-Essig und gehacktem Estragon verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 100 bis 120 Minuten durchziehen lassen. Noch einmal kräftig abschmecken.



Prägen Sie sich das Rezept für Eugenia-Salat gut ein. Es könnte sein, daß er zum Lieblings-Salat Ihrer Familie wird.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 195.

Wann reichen? Als Marinade für einen pikanten Geflügelsalat mit Champignons und Spargelspitzen Oder als Beize für Geflügel.

Eton Blazer

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
 Saft einer halben Zitrone,
 1 Glas (2 cl) Gin,
 1 Glas (2 cl) Kirschwasser,
 ½ Glas (1 cl) Zuckersirup,

Sodawasser zum Auffüllen,
 2 Cocktaillkirschen am Stiel.

Vom Eton-College, der Hochburg bildungsbeffisener,reicher Engländer hat dieser Longdrink seinen Namen. Blazer vielleicht wegen der charakteristischen Einheitskleidung der Eton-Schüler!

Eiswürfel, Zitronensaft, Gin, Kirschwasser und Zuckersirup in ein Longdrink-Glas geben. Umrühren. Mit Sodawasser auffüllen. Kirschen an den Glasrand hängen. Sofort servieren. Viele trinken den Eton Blazer durch einen Strohhalm. Das geht auch.

Eugenia-Salat

¼ Sellerieknolle,
 ¼ l Wasser,
 1 Chicorée-Staude,
 1 Gläschen Cornichons (etwa 100 g Fruchtewaage),
 50 g Feldsalat.
Für die Marinade:
 5 Eßlöffel Öl,
 3 Eßlöffel Essig, Salz,
 Pfeffer, 1 Prise Zucker.
 1 hartgekochtes Ei.

Sellerieknolle waschen und schälen. Wasser in einem Topf erhitzen. Knolle reingeben und in 30 Minuten garen. Aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. In Streifen schneiden.

Chicorée putzen. Am Wurzelende 1 cm breit abschneiden. Inneren bitteren Kern entfernen. Staude in Ringe schneiden.

Abgetropfte Cornichons längs halbieren. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Gemüse mischen.

Für die Marinade Öl und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über den Salat gießen. 10 Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Mischen und abschmecken. Ei schälen. In Scheiben schneiden. Salat garnieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.
Kalorien pro Person: 170.



Für die Fächertorte müssen Sie sich Zeit nehmen: Erst zum Backen und dann zum Genießen.

Exotischer Fruchtsalat

Für 6 Personen

150 g Krevetten aus der Tiefkühltruhe,
2 Mangofrüchte,
1 kleine Dose Ananas (300 g),
1 Dose Bambussprossen (etwa 270 g),
1 Dose Krabben (270 g),
2 Bananen,
3 Eßlöffel Kokosraspeln oder geriebene Haselnüsse.
Für die Marinade:
100 g Mayonnaise,
Saft einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel Sahne,
2 Eßlöffel Ananassaft,
Cayennepfeffer, Salz.

Leider sind die saftigen Mangofrüchte bei uns nur im August und September auf dem Markt. Aber wenn Sie mal welche bekommen, sollten Sie den Exotischen Fruchtsalat unbedingt zubereiten. Er ist nämlich ganz besonders lecker. Krevetten nach Vorschrift auftauen lassen. Mangofrüchte waschen, schälen und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Ananas abtropfen lassen. Saft auffangen. Dann die Fruchtscheiben würfeln. Abgetropfte Bambussprossen in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Krabben abtropfen lassen. Bananen schälen. In Scheiben schneiden. Frucht-

stücke mit den Kokosraspeln (oder den geriebenen Haselnüssen) locker mischen.

Für die Marinade Mayonnaise mit Zitronensaft, Sahne und aufgefangenem Ananassaft verrühren. Mit Cayennepfeffer und eventuell noch mit Salz abschmecken.

Über den Salat gießen. Vorsichtig mischen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 310.

Wann reichen? Als Vorspeise. Exotischen Fruchtsalat können Sie aber auch als Bestandteil eines Kalten Büfets servieren. Oder als Abendessen.

F

Fächertorte

Für den Teig:

100 g Butter oder Margarine,
3 Eigelb, 1 Prise Salz,
160 g Zucker,
400 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
1 Tasse Milch,
30 g Kakao,
3 Eiweiß.

Margarine zum Einfetten.

Für die Mokkabuttercreme:

$\frac{1}{2}$ l Milch, 1 Prise Salz,
40 g Zucker,
1 Päckchen Vanillepuddingpulver,
3 gehäufte Teelöffel löslicher Kaffee,
200 g Butter oder besonders gute Margarine.
Zum Garnieren:
100 g blättrige Mandeln,
30 g Puderzucker,
30 g Kakao,
4 Eßlöffel Aprikosenmarmelade,
100 g Borkenschokolade,
100 g geschälte Pistazien.

Wenn Sie die Fächertorte zubereiten wollen, nehmen Sie sich bitte Zeit. Gut zwei Stunden brauchen Sie, bis das Prachtstück fertig vor Ihnen steht. Dann können Sie damit aber auch wirklich Ehre einlegen. So hübsch sieht die Torte aus.

Und was noch besser ist: Sie schmeckt ganz ausgezeichnet. So bereitet man sie zu:

Butter oder Margarine mit Eigelb, Salz und Zucker 10 Minuten schaumig rühren (in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät 5 Minuten).

Mehl mit Backpulver mischen. Nach und nach im Wechsel mit der Milch einrühren. Teig gut schlagen. In zwei Portionen teilen. In die eine den mit der Tasse Milch verquirlten Kakao rühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Jeweils die Hälfte unter die Teigportionen heben. Nacheinander drei helle und drei dunkle Tortenböden in der eingefetteten Springform backen. Immer gut 3 Eßlöffel Teig reingeben, glattstreichen und die Form in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: Für jeden Boden 8 bis 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Tortenböden auf dem Küchendraht auskühlen lassen. Für die Mokka-Buttercreme $\frac{1}{2}$ Tasse Milch abfüllen. Übrige Milch mit Salz und Zucker aufkochen. Inzwischen Vanillepuddingpulver mit dem löslichen Kaffee in der kalten Milch verquirlen. In die vom Herd genommene Milch rühren. Noch einmal aufkochen und zum Abkühlen ins kalte Wasserbad stellen. Während des Abkühlens gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet. Butter oder Margarine in einer Schüssel (in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät) schaumig schlagen. Die Mokka-creme eßlöffelweise dazugeben. Buttercreme auf fünf Tortenböden verteilen. Abwechselnd einen hellen und einen dunklen Boden aufeinander setzen. Rand mit Buttercreme bestreichen. Torte schräg halten und den Rand mit blättrigen Mandeln bewerfen. Dabei langsam und sehr vorsichtig drehen. Man kann die



Altes französisches Landhaus im Département Indre-et-Loire.

Torte auch auf Pergamentpapier setzen, die Mandeln rundherum verteilen und sie mit einem Teigschaber an den Tortenrand drücken. Restliche Buttercreme in den Spritzbeutel füllen und kühl stellen.

Den sechsten und letzten Boden in 12 Tortenstücke schneiden. (Es gibt in Fachgeschäften Tortenteiler.)

Pudersucker mit Kakao mischen, gleichmäßig auf vier Tortenstücke sieben. Die anderen acht Tortenstücke mit Aprikosenmarmelade bestreichen. Davon vier mit zerbröckelter Borkensokolade bestreuen und vier mit gehackten Pistazien.

Auf der Oberfläche der Torte zwölf gleichmäßige Stücke andeuten. Das macht man mit dem Messer oder dem Tortenteiler.

An die Seite jedes angedeuteten Tortenstückes etwas Buttercreme spritzen. Darauf im farblichen Wechsel die garnierten Tortenstücke fächerartig – und bitte gleichmäßig – anordnen. In die Mitte die restliche Buttercreme als Tuff spritzen. Torte bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 670.

Fadennudelsuppe französisch



100 g Fadennudeln, Salz,
1 l Wasser,
10 große Tomaten,
1 große Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
2 Eßlöffel Schweineschmalz,
2 l Fleischbrühe aus Würfeln oder Fleischextrakt,
weißer Pfeffer,
1 Bund Petersilie.

Aus der alten französischen Landschaft Touraine, die etwa dem heutigen Département Indre-et-Loire entspricht, stammt die Fadennudelsuppe. Sie wird dort seit alters her als Hochzeitsuppe serviert. Schmeckt sehr gut. Man kocht sie so: Fadennudeln in gesalzenem, kochendem Wasser in 15 Minuten garen. Auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Tomaten waschen. Stengelansatz rauschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Würfeln.



Hochzeitsessen der französischen Touraine: Fadennudelsuppe.



Karneval in Rio ist zum weltweiten Begriff geworden. Nirgendwo sonst wird er mit soviel Temperament gefeiert.

Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Schweineschmalz in einem großen Topf erhitzen. Zuerst Zwiebel-scheiben und Knoblauchwürfel darin goldgelb braten, dann die Tomatenwürfel dazugeben. Kurz andünsten, Fleischbrühe zugießen und 15 Minuten kochen lassen. Salzen und pfeffern. Nudeln knapp 5 Minuten darin erhitzen.

Gewaschene, gehackte Petersilie in die Suppe geben und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Wann reichen? Als Eintopfgericht am Mittag. Dazu Bauernbrot servieren.

Faferlsuppe

Für 6 Personen



Für den Teig:

1 Ei, 1 kräftige Prise Salz, 80 g Mehl.

1/4 Zwiebel, 10 g Butter, weißer Pfeffer,

1 3/4 l klare Rindfleischbrühe aus Würfeln,

1 Bund Petersilie.

Die Faferlsuppe stammt aus der österreichischen Küche. Man hat ein bißchen Mühe damit, bis das Reibgerstel fertig ist und zum Faferl wird. Was das ist, erklären wir Ihnen im Rezeptablauf.

Für den Teig Ei und Salz verquirlen, Mehl zuerst reinrühren, dann reinkneten. Es soll ein fester, fast ganz trockener Teig entstehen. Wenn nötig, geben Sie bitte noch etwas Mehl dazu.

Pergamentpapier auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Teig auf dem Reibeisen zu kleinen Kügelchen reiben. Was dabei rauskommt, heißt auf gut österreichisch Reibgerstel. Das läßt man

auf dem Papier austrocknen. Aber bitte ausbreiten, sonst dauert's zu lang und die Kügelchen kleben fest aneinander.

Wenn das Reibgerstel trocken ist, können Sie weiter arbeiten. Das dauert etwa 60 Minuten, wenn der Raum geheizt ist.

Zwiebelviertel schälen, fein hacken. Butter in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen. Gehackte Zwiebel darin gelb werden lassen. Reibgerstel nun dazugeben, leicht pfeffern und unter ständigem Rühren goldgelb rösten. Das jetzt entstandene Produkt heißt Faferl. Man gießt mit 1/4 der Rindfleischbrühe auf und dünstet das Faferl bei zugedeckter Pfanne in 15 Minuten weich.

Inzwischen die restliche Rindfleischsuppe erhitzen. Faferl reingeben. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Suppe in sechs Tassen verteilen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Trockenzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 140.

Unser Menüvorschlag: Die Faferlsuppe vorweg. Als Hauptgericht Buletten, Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln. Als Nachtisch Obstsalat. Und als Getränk Bier.

Faijoadá

Brasilianischer Fleischtopf

Für 6 Personen

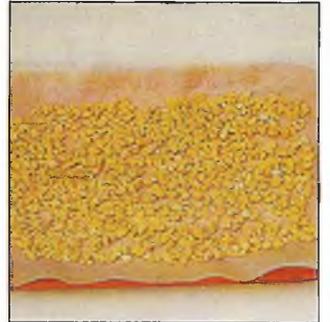
Bild Seiten 80/81



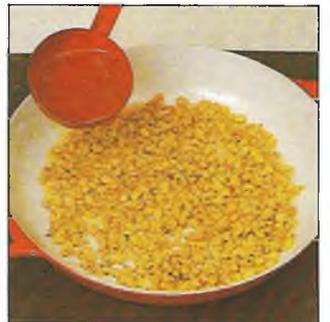
500 g schwarze, ersatzweise braune Bohnenkerne, 2 l Wasser, 250 g gepökelte Rinderzunge, 250 g gepökelte Rinderbrust, 200 g geräucherte Schweinsohren, 200 g durchwachsener Speck, 4 Chorizos (das sind grobe



So wird Faferlsuppe gemacht: Teig zu Kügelchen reiben.



Teigkügelchen in der Wärme 60 Minuten trocknen lassen.



Zusammen mit gehackten Zwiebeln in Butter rösten.



Mit Rindfleischbrühe aufgießen. 15 Minuten dünsten.



Restliche Rindfleischsuppe erhitzen. Faferl reingeben.

TIP

Alufolie spart Spülarbeit, wenn Sie damit Backblech oder -rost auslegen. Aber bitte niemals die Backofen-Seitenwände damit auskleiden. Das führt zu Hitzestauungen, die sogar den Emaillebelag zerstören können.

spanische Bratwürste),
ersatzweise kleine grobe
Mettwürste,
250 g Reis, Salz,
7 Tassen Wasser,
1 Bund Petersilie,
3 Tomaten,
1 kleines Glas marinierte
Pfefferschoten.

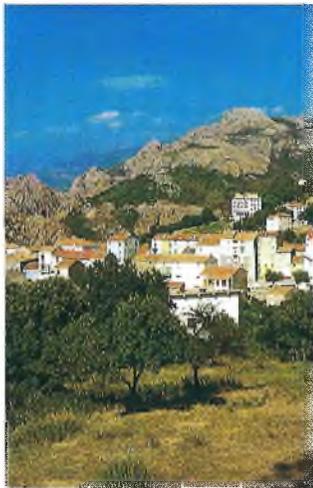
Dies ist ein original brasilianischer Import. Sie können damit gut und gern sechs Esser sättigen. Die Faijoada (so steht's auf den Karten europäischer Restaurants. Original brasilianisch schreibt man's Feijoada), ein Gericht, auf das die Brasilianer schwören, ist ein Fleischtopf, wie er sein soll: Kräftig, deftig.

Eigentlich braucht man dazu geräucherte Rinderzunge und getrocknete, gepökelte Rinderbrust. Wenn Sie beides bekommen können und dazu auch noch die spanischen Bratwürste namens Chorizos, dann können Sie original brasilianisch kochen. Aber auch mit den von uns genannten Zutaten wird Ihnen der Fleischtopf schmecken.

Schwarze oder braune Bohnenkerne über Nacht einweichen. Am nächsten Tag Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Rinderzunge, Rinderbrust und Schweinsohren reingeben. 90 Minuten kochen. Etwa 1 l Brühe aus dem Topf schöpfen. Das Fleisch bei kleiner Hitze noch 30 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser angießen.

In der Zwischenzeit die Bohnen mit der abgeschöpften Brühe und dem durchwachsenen Speck aufkochen. Bei geringer Hitze in 70 Minuten garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Würstchen reingeben. Während Fleisch und Bohnen gar werden, kocht man den Reis in 7 Tassen gesalzenem Wasser in 15 Minuten körnig. Unter kaltem Wasser abschrecken und trockendämpfen.

Und jetzt wird angerichtet: Das in Scheiben geschnittene Fleisch (Zunge, wenn nötig, abziehen) auf einer großen Platte. Auch den in



Die französische Mittelmeersinsel Korsika ist das Ziel vieler Touristen. Einer der malerischsten Orte Korsikas ist Piana am Golf von Porto.

Scheiben geschnittenen durchwachsenen Speck. Platte mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie (etwas zum Garnieren für den Reis zurücklassen) und gewaschenen, getrockneten, in Achtel geschnittenen Tomaten garnieren.

Die Bohnen kommen in eine Extraschüssel, darauf

die halbierten Würstchen. Auch den Reis in einer Schüssel anrichten. Mit etwas gehackter Petersilie bestreuen. Die Pfefferschoten in Stücke schneiden und in Schälchen verteilen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 170 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1105.

Wann reichen? Wenn Sie mal viel Zeit zum Kochen haben und Ihre Freunde originell bewirten wollen. In Brasilien reicht man zur Faijoada Maniokmehl, eine Art Grieß aus Stärke der in Südamerika heimischen Manihotpflanze. Dieses Mehl streut sich jeder wie Käse aufs Essen.

Besser Farofa kochen: 2 in Ringe geschnittene Zwiebeln und 2 Tassen Semmelbrösel in 20 g Margarine scharf braten. Salzen. Gewürfelte Pfefferschoten reingeben. Dann 2 geschälte, entkernte, in Streifen geschnittene Tomaten, 2 gewürfelte, hartgekochte Eier und gehackte Petersilie. Als Beilage reichen.

Außerdem bis aufs Fruchtfleisch geschälte Apfelsinen zum Durstlöschchen. Und natürlich Rotwein oder Rosé. Zur besseren Verträglichkeit noch einen Klaren. In Brasilien gibt's statt dessen Zuckerrohrschnaps mit Namen Cachaça.

Falcullele

Korsische Quarkspeise

Für 6 Personen

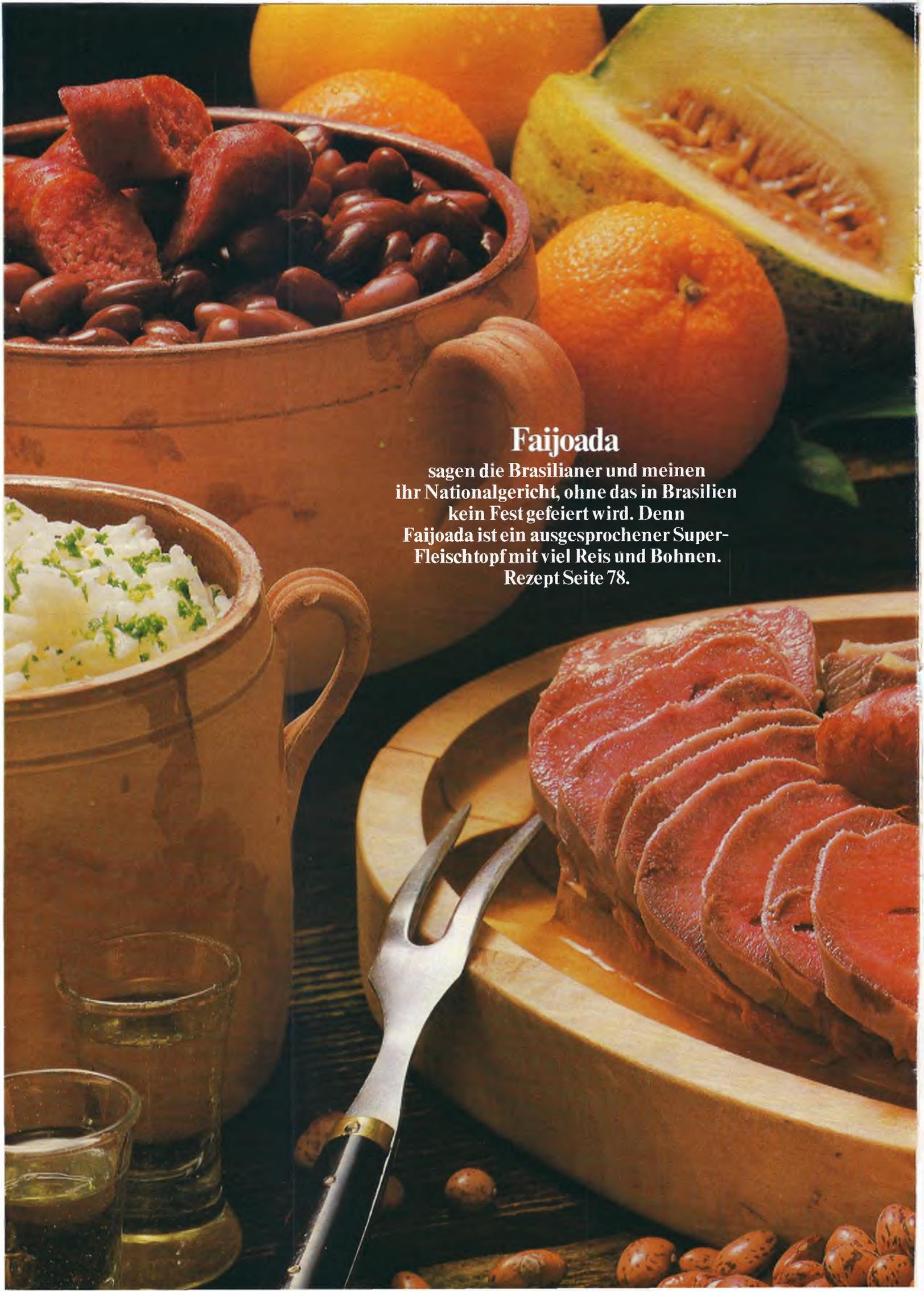


500 g Speisequark,
3 Eier,
125 g Zucker,
1 kräftige Prise Salz,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
1 Vanillestange,
3 Eßlöffel Mehl,
Margarine zum Einfetten,
¼ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Fortsetzung Seite 82

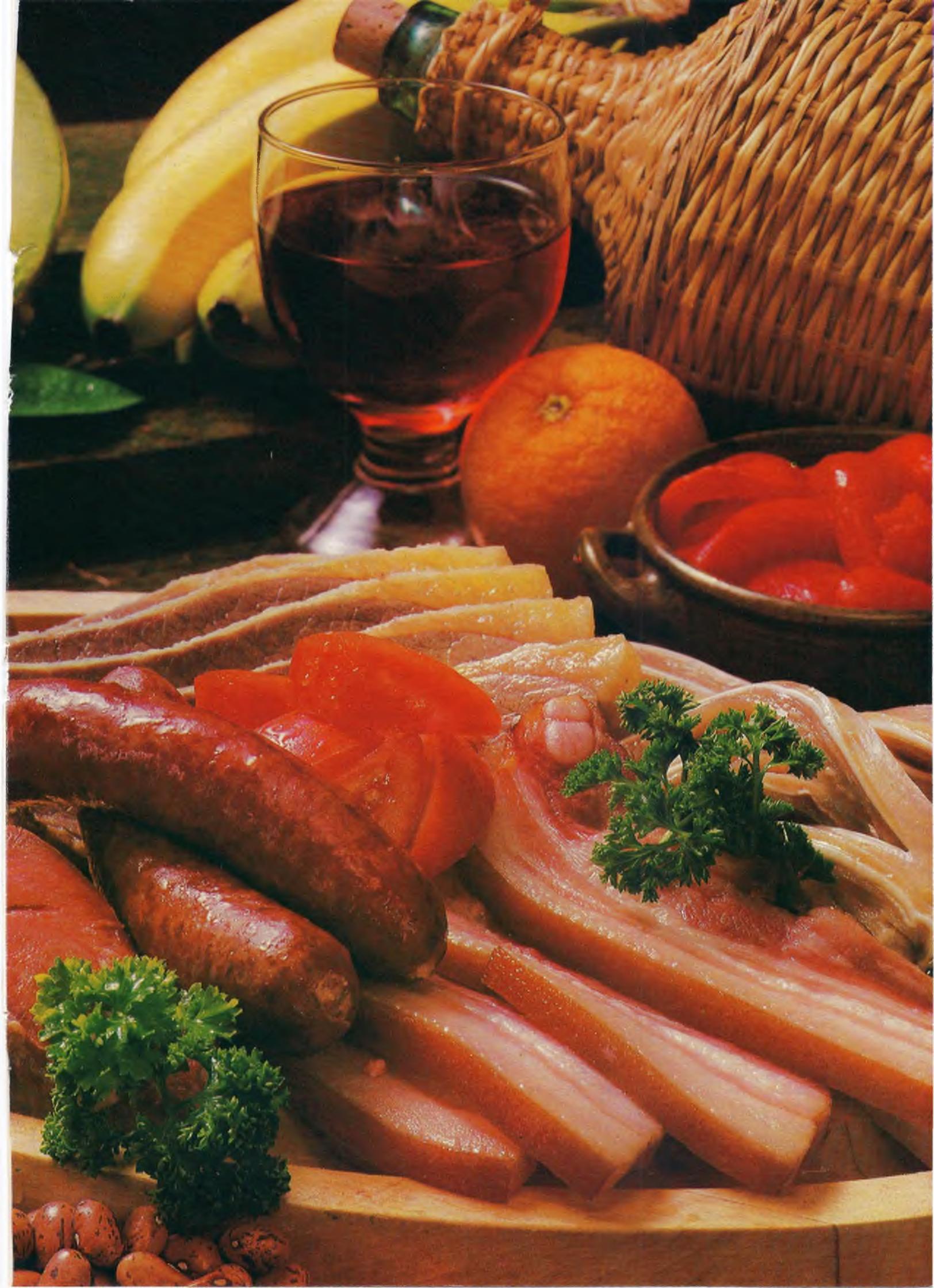


Falcullele heißt diese Quarkspeise aus Korsika. Sie wird als warmes Dessert gereicht.



Faijoda

sagen die Brasilianer und meinen
ihr Nationalgericht, ohne das in Brasilien
kein Fest gefeiert wird. Denn
Faijoda ist ein ausgesprochener Super-
Fleischtopf mit viel Reis und Bohnen.
Rezept Seite 78.



Fortsetzung von Seite 79

Diese Quarkspeise mit dem Namen Falcullele ist ein Zwischending zwischen Süßspeise und Kuchen. Auf jeden Fall mal probieren. Sie stammt aus Korsika, wo nach Aussage Ortskundiger Milch und Honig fließen. Original backt man sie auf einem mit Eßkastanienblättern ausgelegten Backblech. Leider verfügen die wenigsten darüber. Darum nehmen wir Alufolie.

Speisequark in einer Schüssel schaumig rühren. In einer anderen Schüssel Eier, Zucker, Salz und abgeriebene Zitronenschale mit dem ausgeschabten Vanillemark schaumig schlagen. Beides gut miteinander mischen. Noch 15 Minuten rühren, damit die Masse duftig wird. Zum Schluß das Mehl darüberstäuben und unterrühren. Masse 45 Minuten ruhen lassen.

Hälfte des Backblechs mit Alufolie auslegen. Folie mit Margarine einfetten. Quarkmasse darauf verteilen und

TIP

Dem Falschen Hasen kann man vielerlei Würze geben. Mancher mag es, wenn man 3 feingehackte Sardellen in den Fleischteig mischt. Viele packen auch ein ganzes Bünd gewaschene, gehackte Petersilie rein. Manche auch ein Bünd zerkleinerten Schnittlauch.

glattstreichen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 240 Grad. Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Falcullele aus dem Ofen nehmen und heiß mit der Schlagsahne servieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 345.

Wann reichen? Als sättigendes Dessert. Nach einer Rindfleisch-Nudelsuppe zum Beispiel.



Falsche Austern sind in Muschelschalen überbackenes Hirn.

Falsche Austern

Überbackenes Hirn
Für 8 Personen

2 Kalbshirne, $\frac{1}{4}$ l Wasser, 1 Teelöffel Essig, Salz, 1 kleine Zwiebel, 90 g Margarine, 60 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln, $\frac{1}{8}$ l Wasser, $\frac{1}{8}$ l Weißwein, 2 Teelöffel Zitronensaft, 1 Prise Zucker, 6 Sardellen in Öl aus der Dose, Margarine zum Einfetten, 50 g geriebener Schweizer Käse, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, 1 Tomate.

Niemand weiß, warum überbackenes Hirn Falsche Austern genannt wird. Vielleicht hat irgendwann einmal ein Koch von Austern geträumt, sie nicht bekommen können und mit diesem Gericht einen – inzwischen für manchen Feinschmecker gültigen – Ersatz geschaffen.

Kalbshirne in kaltes Wasser legen, bis das Blut ausgezogen ist. Häuten und die Adern entfernen. Wasser mit Essig und Salz in einem Topf aufkochen. Hirn reingeben. 10 Minuten darin kochen lassen. Rausnehmen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Margarine im Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin goldgelb braten. Mehl reinschütten, gut verrühren. Mit Fleischbrühe, Wasser und Weißwein ablöschen. Weiter gut rühren. Die Soße muß dick sein. Mit Salz, dem Zitronensaft und Zucker abschmecken. Sardellen hacken und mit

dem gewürfelten Kalbshirn reingeben. Gut mischen. Acht Muschelschalen oder kleine Näpfehen mit Margarine einfetten. Die Kalbshirnmasse darin verteilen, mit Käse bestreuen. Auf Backblech setzen. Auf die oberste Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 260 Grad. Gasherd: Stufe 8 oder große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Mit gewaschener Petersilie und Tomatenachteln servieren. Vorbereitung: Ohne Wässern 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wann reichen? Als Vorspeise mit Toast und Butter für 8 Personen. Oder für vier Personen (in größeren feuerfesten Formen überbacken) als Abendessen. Mit Brot und gemischtem Salat servieren.

Falscher Hase

250 g gehacktes Rindfleisch, 250 g gehacktes Schweinefleisch, 1 Zwiebel, 60 g Semmelbrösel, 3 Eßlöffel kaltes Wasser, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Paprika edelsüß, 1 Teelöffel Senf, 1 kleines Bünd Petersilie, 3 hartgekochte Eier, 80 g fetter, geräucherter Speck, 4 Eßlöffel Margarine oder Öl, $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 gestrichener Teelöffel Speisestärke, $\frac{1}{8}$ l saure Sahne.



Es muß nicht echter Hase sein: Falscher Hase Suprême ist zwar kein gleichwertiger, dafür aber wohlschmeckender Ersatz.

Es gibt kaum eine deutsche Hausfrau, die nicht ihr eigenes Rezept vom Falschen Hasen hätte. Diesem aus Gehacktem zubereiteten Braten, den man länglich formt und damit eine entfernte Ähnlichkeit mit Hasenbraten gibt. Manche machen ihn mit hartgekochten Eiern, manche ohne. Hier haben Sie ein Rezept, bei dem Eier verwendet werden:

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Dazu die geschälte, fein gewürfelte Zwiebel, Semmelbrösel, kaltes Wasser, aufgeschlagene Eier, Salz, Pfeffer, Paprika und Senf. Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trocknen, hacken. Auch in die Schüssel geben. Aus diesen Zutaten einen Fleischteig kneten. Am besten mit den Händen. Dann mischen sich die Zutaten besser miteinander. Fleischteig kräftig abschmecken. Länglich aus-

breiten. Eier dicht hintereinander in die Mitte legen, Fleischteig drüberdecken. Kaltes Wasser über die Hände laufen lassen. Dann den Braten wie ein längliches rundes Brot formen.

Speck in Scheiben schneiden. Die Hälfte im Bräter oder in der Fettpfanne $\frac{1}{2}$ Minute anbraten. Margarine oder Öl dazugeben. Braten reinlegen. Rundherum anbraten. Dann die restlichen Speckscheiben obendrauf legen. In den heißen Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Während der Garzeit nach und nach die heiße Fleischbrühe zugießen. Zwischendurch immer mal mit Bratfond beschöpfen.

Backzeit: Etwa 45 Minuten.
Elektroherd: 200 bis 225 Grad.

Gasherd: Stufe 4 bis 5 oder knapp $\frac{1}{2}$ bis $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Braten aus Bräter oder

Fettpfanne nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Bratensaft loskochen. Eventuell noch etwas heißes Wasser zugießen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Soße damit binden. Vom Herd nehmen. Saure Sahne reinrühren, aber nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße getrennt zum Braten servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 800.

Unser Menüvorschlag: Blumenkohlsuppe vorweg. Als Hauptgang Falscher Hase, Erbsen und Möhren, Petersilienkartoffeln. Als Nachtisch: Vanillepudding mit Himbeersaft. Als Getränk empfehlen wir Bier oder einen erfrischenden Rosé. Klar, daß Kaloriensparer ihr Mineralwasser bekommen und Kinder ihren Saft.

Falscher Hase Suprême

Für 8 Personen

8 Möhren (200 g), Salz,
1 grüne Paprikaschote,
5 Tomaten,
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
2 Teelöffel scharfer Senf,
500 g gehacktes Rindfleisch,
300 g gehacktes Schweinefleisch,
1 Zwiebel, Pfeffer,
2 Eier,
Margarine zum Einfetten.
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
1 Tomate.

Möhren putzen und waschen. In leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Paprikaschote und Tomaten waschen. Schote putzen. Von den Tomaten den

Wehe dem, der da meint, Essen und Trinken seien Dinge, um die sich ein geistiger Mensch nicht zu kümmern braucht.

Eugen van Vaerst

grünen Stengelansatz raus-schneiden. Beides fein hak-ken. Mit Paprika und Senf mischen. Zum Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und wür-feln. Mit Pfeffer, Salz und aufgeschlagenen Eiern zum Fleisch geben. Hände unter kaltem Wasser abspülen und einen glatten Fleisch-teig kneten.

Eine ovale feuerfeste Form oder eine große Kastenform von 1 1/2 l mit eingefettetem Pergamentpapier auslegen. Die Hälfte des Teiges rein-füllen. Darauf der Länge nach die ganzen gekochten Möhren legen. Dann den übrigen Fleischteig drauf-legen und gut zusammen-drücken. In den vorgeheiz-ten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Bratzeit: Etwa 60 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Braten etwa 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Fleischsaft vorsichtig ab-gießen. Auf eine ovale Plat-te stürzen. Mit gewasche-ner und trockengetupfter Petersilie und Tomaten-schnitzen garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 65 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 300.

Unser Menüvorschlag: Eine Tasse klare Fleischbrühe vorweg. Als Hauptgang Falscher Hase Suprême mit jungen, runden Butterkar-toffeln umlegt, die mit gehackter Petersilie und etwas Paprika edelsüß be-

streut werden. Tomatensa-lat oder Erbsengemüse da-zu. Als Getränk empfehlen wir einen Rosé. Reichen Sie als Dessert gedünstete Bir-nen mit Schokoladensirup. Oder einen Obstsalat, wenn Sie den lieber mögen.

Fancy Drinks

Es gibt keine Vorschrift da-für, wann man sie trinkt. Irgendwann am Tag, wenn man ein bißchen Aufmun-terung braucht. Denn Fancy heißt nichts anderes als Spaß. Und Fancy Drinks sollen Spaß machen. Es gibt davon ungezählte Re-zepte. Wir haben die zwei besten für Sie ausgesucht. Sie sind für je eine Person berechnet.

Fancy Brandy Cocktail:

3 Eiswürfel in den Misch-becher geben. Dazu 1 Sprit-zer Orangebitter, 1 Spritzer Angostura und 1 Glas (2 cl) Weinbrand. Umrühren. In eine Sektchale sieben, mit Sekt auffüllen, mit einer Cocktailkirsche und einer Zitronenspirale am Glas-rand servieren.

Fancy Whisky Smash:

3 Eiswürfel in den Misch-becher geben. Dazu 3 fri-sche, gehackte Pfefferminz-blätter, 1 Teelöffel Zucker, 3 Spritzer Zitronensaft, 1 Glas Whisky (2 cl). Gut mixen, in einen Whisky-becher sieben. Einen Oran-genwürfel und eine Cock-tailkirsche reingeben. Mit einem Strohhalm servieren.



Fancy heißt Spaß. Und Fancy Drinks sollen Spaß machen. Trinken Sie sie, wenn Sie eine kleine Aufmunterung nötig haben.

Fantasie-Eisbecher

1 Packung tiefgekühlte Erdbeeren (300 g),
 1/8 l Sahne,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 1 Banane,
 Saft einer viertel Zitrone,
 1 Orange,
 2 Eßlöffel Zucker,
 1 Glas (4 cl) Himbeergeist,
 1 Packung Vanille-Eiscreme (300 g),
 4 Walnußkerne.

Erdbeeren nach Vorschrift auftauen lassen. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. In den Spritzbeutel füllen und bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren. Banane schälen, gleichmäßig würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Orange mit dem Messer schälen (die weiße Haut muß auch weg) und würfeln. Mit den aufgetauten Erdbeeren, Zucker und Himbeergeist mischen. 15 Minuten ziehen lassen.

Je 1 Eßlöffel Früchte in vier große Sektkelche oder andere große Gläser füllen. Darauf einen Teil der in gleichmäßige Würfel geschnittenen Eiscreme geben. Dann wieder Früchte und zum Schluß je einen Eiswürfel. Fruchtsaft in die Gläser verteilen. Hübsch mit Sahne garnieren. Je einen Walnußkern drauflegen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Unser Menüvorschlag:

Börsenlendenstück und Kopfsalat. Als Getränk: Rotwein. Als Dessert gibt es den Fantasie-Eisbecher.



Fantasie-Eisbecher: Eine sahnig-süße Sonntags-Schlemmerei.

Brötchen, 1 Ei,
 350 g gemischtes Hackfleisch,
 Salz, Paprika edelsüß,
 1 Prise Majoran,
 50 g Margarine oder
 5 Eßlöffel Öl
 zum Braten.

Für die Tomatensoße:
 2 kleine Dosen Tomatenmark,
 1 Tasse Wasser, 1 Prise Salz, 1 Eßlöffel Zucker,
 20 g Butter.

Gurken waschen, längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne entfernen und dabei aushöhlen. Mit etwas Salz bestreuen.

Für die Farce die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, mit

Ob Sie nun Füllung, Füllsel oder Farce sagen, gemeint ist immer dasselbe: Eine Mischung aus Hackfleisch oder Gemüsesorten, Semmelbröseln oder geriebenem Brot, Gewürzen und anderen Zutaten, die mit Eiern gebunden werden. Auch Fleischteig, den Sie zu Frikadellen oder Falschem Hasen brauchen, ist eine Art Farce. Auch können Sie Geflügel, Fleisch und Pasteten damit füllen. Oder Gurken, die dadurch zu farcierten Gurken werden.



Farcierte Gurken werden mit einer Hackfleischmasse gefüllt.

Farcierte Gurken

2 kleinere Salatgurken,
 Salz.

Für die Farce (Füllung):
 1 Zwiebel,
 1/2 Bund Petersilie,
 1 altes, eingeweichtes

einem sauberen Küchentuch oder Haushaltspapier leicht trockentupfen und fein hacken. Beides in eine Schüssel geben. Darauf das ausgedrückte, auseinandergezupfte Brötchen, das aufgeschlagene Ei, das Hackfleisch, Salz, Paprika und Majoran. Am besten mit der Hand zur Farce mischen.

Gut abschmecken. Gurkenhälften damit füllen und zusammensetzen. Mit einem Faden zusammenbinden. Fett in einem Bräter erhitzen. Gurken reingeben und leicht anbraten. Für die Soße das Tomatenmark mit Wasser verrühren, leicht salzen und an die Gurken gießen. Zucker mit der Butter in einer Pfanne goldbraun rösten (also karamelisieren). Über die Gurken verteilen. Topf zudecken und bei geringer Hitze 25 Minuten garen. Gurken aus dem Topf nehmen, Faden entfernen. Auf einer Platte anrichten, mit der Soße begießen und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

Beilage: Curry-Reis und als Getränk ein leichter Moselwein.

PS: Ältere Gurken müssen geschält werden.

Farin-Lebkuchen

Für den Teig:

8 Eiweiß,
500 g Farinzucker,
800 g geriebene Mandeln,
je 50 g fein gewürfeltes Zitronat und Orangeat,
1 Teelöffel Zimt,
1 Prise Nelkenpfeffer,
1 Prise Kardamom,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer Zitrone.

90 runde Oblaten.

Für die Glasur:
250 g Puderzucker,
4 Eßlöffel Wasser,
1 Glas (2 cl) Rum.

Zum Garnieren:
Schokoladenstreusel,
Bunte Zuckerstreusel (Nonpareille) und ganze, ungeschälte Mandeln.

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Nach und nach den Farinzucker reinrieseln lassen und so lange rühren, bis die Masse schaumig ist. Das dauert mit der Hand 20 Minuten, mit dem Elektroquirl 10 Minuten. Ge-

riebene Mandeln, Zitronat, Orangeat und die Gewürze dazugeben. Gut verrühren. Je einen Teelöffel Teig auf die Oblaten geben.

Dabei bitte einen Rand freilassen, weil die Lebkuchen noch aufgehen. Auf die oberste Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad.

Gasherd: Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und auf dem Kuchendraht auskühlen lassen. Ergibt 90 Stück.

Für die Glasur Puderzucker mit Wasser und Rum verrühren. Farin-Lebkuchen damit gleichmäßig bestreichen. Vorm Trocknen je ein Drittel mit Schokoladenstreusel, Buntzucker und Mandeln garnieren. Der Belag haftet dann besser.

Vorbereitung: 60 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 100.



Wenn Sie Ihren Kindern eine besondere Freude machen wollen, backen Sie Farin-Lebkuchen. Kinder haben eine Vorliebe für Schokoladenstreusel und Buntzucker.



Farinplätzchen

140 g Farinzucker,
2 Eier,
je 40 g gehacktes Zitronat und Orangeat,
1 Teelöffel Zimt,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 Prise Salz,
140 g Mehl,
1 gestrichener Teelöffel Backpulver.
Margarine zum Einfetten.

Farinplätzchen sind eine leckere Knabberei zu Kaffee oder Tee. Auch für den Fernsehabend. Man kann sie auf Vorrat backen und in Blechdosen aufbewahren. Hätten Sie denn mal ein gutes Stündchen Zeit zum Backen?

Farinzucker und Eier in eine Schüssel geben. Mit dem Schneebesen in 30 Minuten schaumig schlagen. Mit dem Elektroquirl dauert es nur 10 Minuten. Zitronat, Orangeat, Zimt, abgeriebene Zitronenschale und Salz reinrühren. Mehl

mit dem Backpulver mischen und in den Teig rühren. Aus diesem weichen Teig mit zwei Teelöffeln kleine Plätzchen aufs gefettete Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: Etwa 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Ergibt etwa 40 Stück.

Vorbereitung: 30 bis 60 Minuten.

Zubereitung: Etwa 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 40.

PS: Sie können die Farinplätzchen auch auf Alufolie backen. Das erspart Ihnen Spülarbeit. Außerdem können Sie die zweite Plätzchenportion schon auf backblechgroße Alufolie setzen, während die erste backt. Fertige Plätzchen auf dem Kuchendraht auskühlen lassen. Alufolie mit den Teigstücken aufs Blech ziehen und in den vorgeheizten Ofen schieben.



Farinplätzchen können auf Vorrat gebacken werden, denn sie bleiben lange frisch.

FASAN

Schnell ein paar Worte über diesen leckeren Vogel, den die Grünröcke vom 1. Oktober bis 15. Januar jagen dürfen. Die Fasanenhähne schon ab 16. September. Zwischen diesen Daten ist Schonzeit für Fasane. Wer dann gerne welche essen möchte, greift in eine gut sortierte Tiefkühltruhe.

Feinschmecker sagen: Der Fasan gehört zum edelsten Federwild. Recht haben sie. Sein zartes Fleisch und sein Wildaroma machen ihn so begehrenswert.

Achten Sie bitte beim Kauf darauf, daß der Vogel nicht zu sehr zerschossen ist. Alt darf er auch nicht sein. Einen jungen Fasan erkennt man an den schwach ausgebildeten runden Sporen und dem biegsamen Brustknochen.

Kaufen Sie immer einen abgehängenen Fasan. Oder lassen Sie ihn 4 bis 8 Tage im Federkleid luftig abhängen, falls Ihnen ein frisch geschossener Vogel ins Haus gebracht wird. Dann erst hat der Fasan sein Wildaroma entwickelt.

Völlig unproblematisch ist es, wenn Sie einen küchenerfertigen Fasan als Sonntagsbraten bekommen können. Nicht ganz so einfach, wenn Sie ihn im Federkleid kaufen. Dann müssen Sie ihn zuerst rupfen, die letzten Feder- und Federkielresten abflämmen und den Vogel ausnehmen. Wie man das genau macht, zeigen wir auf den Bildern rechts. Wie man Fasan lecker zubereitet, steht in unseren Rezepten.

Wäre noch zu sagen, daß Fasane zu den Hühnervögeln gehören. Ihre Urheimat ist das östliche Ufer des Schwarzen Meeres. Bei uns werden sie auch in Fasanerien gezüchtet und dann in die freie Wildbahn ausgesetzt. Männliche Tiere sind farbenprächtig, Hennen unscheinbar graubraun. Was jedoch den Geschmack nicht beeinträchtigt.

Fasan, Ardenner

Siehe Ardenner Fasan.



So wird ein Fasan zubereitet: Erst das Brust-, dann übriges Gefieder entfernen.



Nach dem Rupfen werden die Feder- und Federkielreste gut abgeflammt.



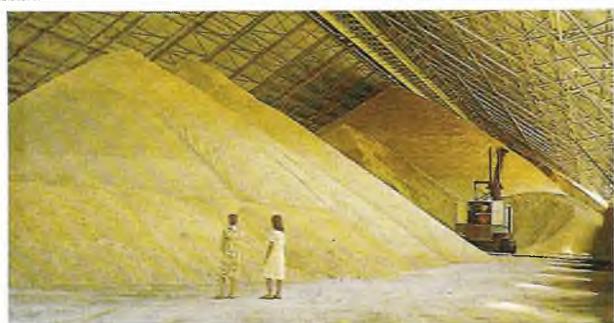
Den Fasan auf der Bauchseite durch einen Längsschnitt öffnen. Ausnehmen.



Füße abschneiden. Bauchöffnung zunähen. Keulen mit Zwirn zusammenbinden.



Zuletzt den Fasan mit Speckstreifen umwickeln, damit das Fleisch saftig bleibt.



In Australien, einem der Hauptanbauggebiete für Zuckerrohr, wird der Zucker in riesigen Silos gelagert.

FARINZUCKER

Eigentlich unbegreiflich, aber Farinzucker ist teurer als Kristallzucker. Obwohl er nicht ganz fertig gereinigter Rohr- oder Rübenzucker ist. Er hat im Gegensatz zum Kristallzucker noch einen bestimmten Melassegehalt. Und Melasse ist der nicht mehr kristallisierende Rückstand bei der Zuckergewinnung. Die Melasse ist es auch, die dem Farinzucker die

gelbbraune Farbe, den guten, aromatischen Geschmack und die Feuchtigkeit gibt.

Farinzucker wird für bestimmte Gebäcksorten gebraucht. Vor allem für Weihnachtsgebäck und Lebkuchen. Daher ist er in den Geschäften oft nur in der Vorweihnachtszeit zu haben.

Übrigens ist Farinzucker nicht so süß wie Kristallzucker und mehlig. Daher Farin, was vom französischen Mehl, dem Farine kommt.

Fasan auf georgische Art.

»Kein Federvieh kann sich an
Süße und Schmackhaftigkeit
mit dem Fasan messen.«

Sir Thomas Elyot

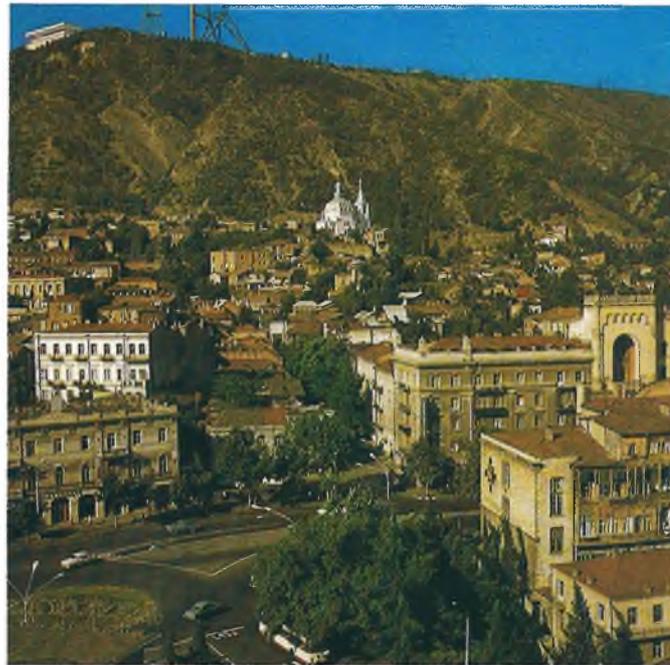


Fasan auf georgische Art



1 großer, bratfertiger Fasan (oder ein tiefgekühlter) von rund 800 g, Salz,
40 g geräucherter fetter Speck zum Umwickeln,
50 g Margarine,
100 g abgezogene, gehackte, ersatzweise getrocknete Walnußkerne, Saft von 250 g Weintrauben (etwa $\frac{1}{8}$ l), Saft von 4 Orangen (etwa $\frac{1}{4}$ l),
1 Glas (4 cl) Malvasier (Dessertwein),
1 Teelöffel grüner Tee,
2 Teelöffel Speisestärke, weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.
Zum Garnieren:
Je 125 g weiße und blaue Weintrauben.

Die heutige Georgische Sozialistische Sowjetrepublik liegt in Transkaukasien. Ihre Hauptstadt: Tiflis. Georgien ist ein Land mit üppiger Vegetation, wo Wein, Obst, Südfrüchte, Tabak, Baumwolle, Tee und Getreide angebaut werden. Auch der kaukasische Nußbaum, von dem die Georgier die frischen Walnüsse für dieses köstliche Fasanengericht beziehen. Und da sie in ihrem Land auch Tee anbauen, verwenden sie beim Kochen häufig grünen Tee. Auch hier. Und viele Weintrauben. Haben wir Ihnen Appetit gemacht? Fasan unter kaltem Wasser abspülen (den tiefgekühlten auftauen lassen). Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen salzen.



Blick auf Tiflis, Kurort und Hauptstadt von Georgien, UdSSR.

Flügel und Keulen festbinden. Mit Speckscheiben umwickeln. Mit Zahnstochern feststecken oder mit einem Faden festbinden. Margarine im Bräter erhitzen. Fasan darin rundherum in knapp 10 Minuten bräunen. Frische oder getrocknete Walnußkerne in den Topf geben und kurz anbraten. Traubensaft mit Orangensaft und Malvasier angießen und 10 Minuten bei geöffnetem Topf schmoren lassen.

In der Zwischenzeit grünen Tee in eine Teetasse geben. Mit sprudelnd kochendem Wasser halbvoll gießen. 5 Minuten ziehen lassen. Von den Blättern gießen. Tee zum Fasan geben. Bei zugedecktem Topf in 40 Minuten garen. Zwischendurch gelegentlich mit dem Fond überschöpfen.

Fasan aus dem Topf nehmen. Zahnstocher oder Faden und Speckscheiben abnehmen. Speckscheiben aufbewahren. Fasan auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Fond durchsieben. Soße mit der in kaltem Wasser angerührten Speisestärke binden. Gewürfelte Speckscheiben reingeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne reinrühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Über den Fasan gießen, der mit gewaschenen,

gut abgetropften weißen und blauen Weintrauben garniert serviert wird.

Vorbereitung: Ohne eventuelle Auftauzeit: 30 Min. Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 775.

Unser Menüvorschlag: Bananencocktail als Vorspeise. Fasan auf georgische Art und Kartoffelpüree als festlicher Hauptgang. Als Getränk dazu: Roter Languedoc-Wein. Als Dessert: Mokka mit feinem Gebäck.

Fasan auf Kreolen-Art

Bild Seiten 90/91

Für die Füllung (Farce):
100 g Kastanien (Maronen),
 $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe (Würfel),
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 Bund Petersilie,
2 eingeweichte Brötchen,
Fasanenleber und -herz,
Salz, Pfeffer,
1 Teelöffel Curry,
1 küchenfertiger oder tiefgekühlter Fasan (etwa 800 g),
100 g in Scheiben geschnittener, geräucherter fetter Speck,
4 Eßlöffel Öl oder 40 g Margarine,
 $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser,
2 Teelöffel Speisestärke,
5 Eßlöffel saure Sahne.

Als Beilagen:
2 Orangen, 4 Bananen,
40 g Butter, 1 Prise Salz.
1 Bund Petersilie.

Für die Füllung die Kastanien kreuzweise einschneiden und aufs Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Röstzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

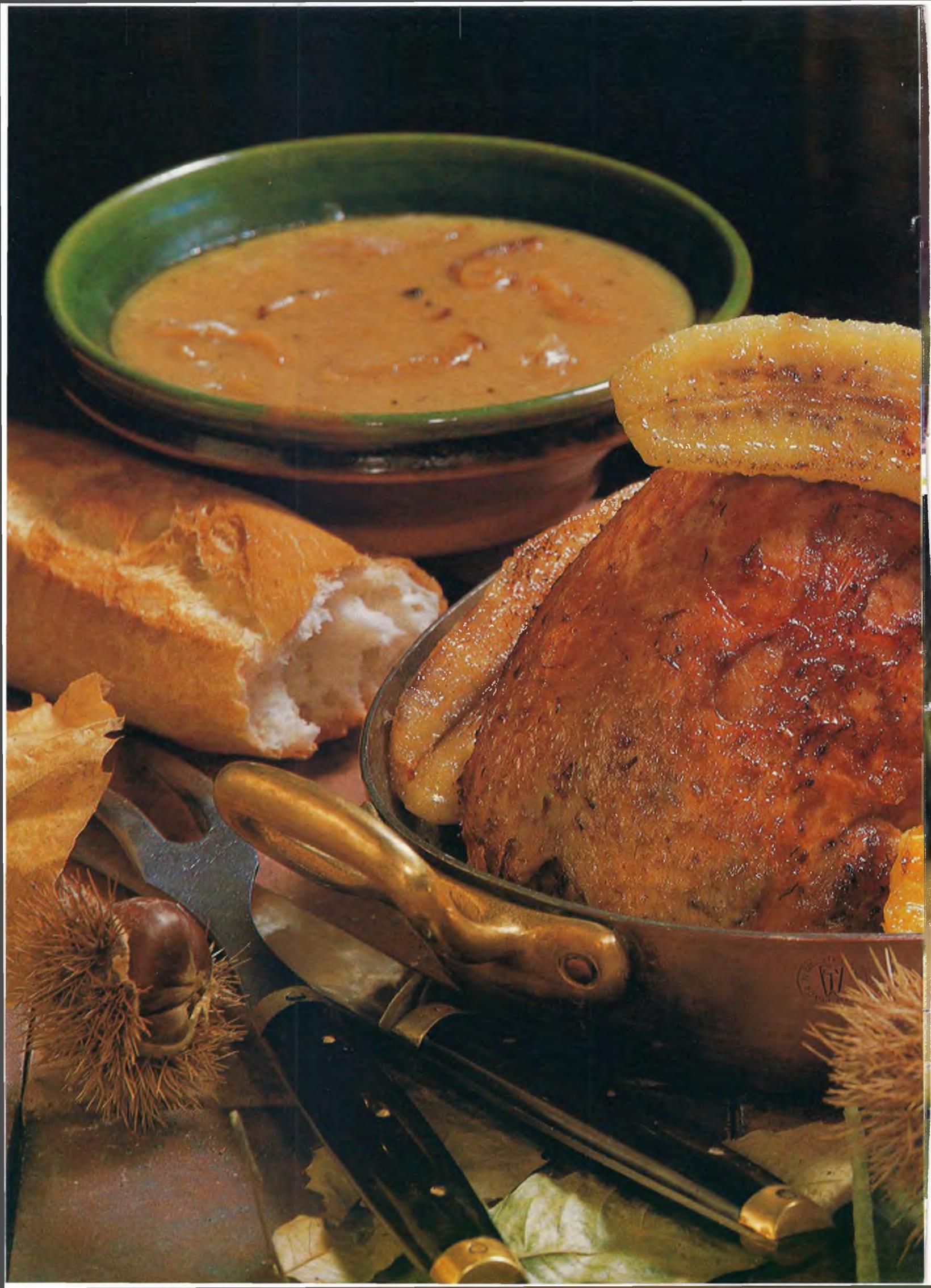
Kastanien aus dem Herd nehmen. Jetzt lassen sie sich besser schälen. Auch die braune Haut bitte ablösen. In heißer Fleischbrühe noch 15 Minuten kochen. Durch ein Sieb in eine Schüssel passieren.

Die abgeriebene Zitronenschale, gewaschene, gehackte Petersilie, die ausgedrückten und zerpfückten Brötchen, die gehackte Fasanenleber und das gehackte Fasanenherz, Salz, Pfeffer und Curry dazugeben. Füllung mischen und gut abschmecken.

Den Fasan unter kaltem Wasser abspülen (tiefgekühlten auftauen lassen). Mit Haushaltspapier innen und außen trockentupfen. Außen mit Salz einreiben. Füllen und mit einer Rouladennadel zustecken. Flügel und Keulen am Rumpf festbinden. Mit Speckscheiben belegen.

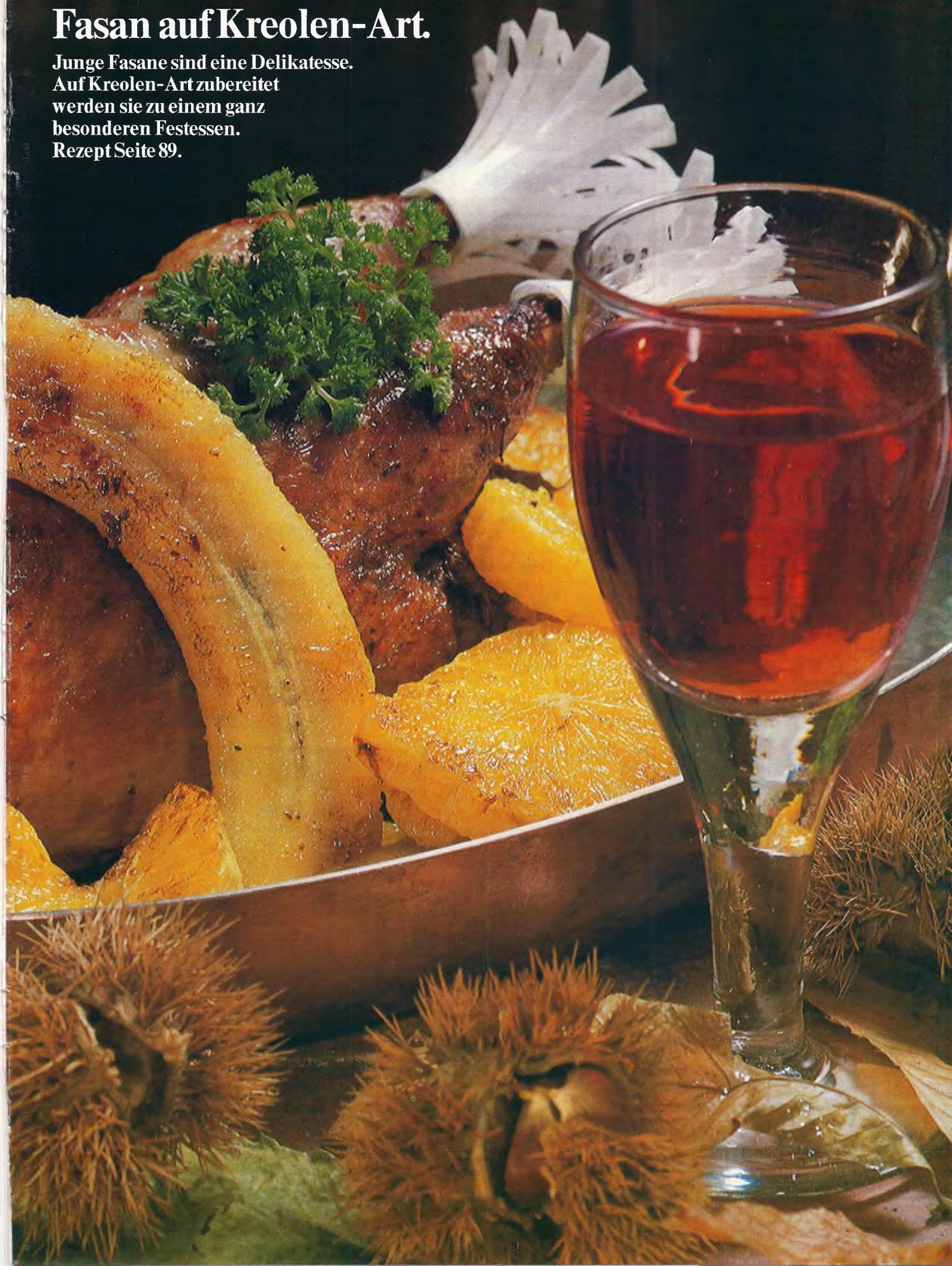
Öl oder Margarine im Bräter erhitzen. Den Fasan darin auf allen Seiten anbraten. Dann in 60 Minuten gar braten. Zwischendurch mit heißem Wasser begießen und mit Bratfond beschöpfen. Wenn der Fond zu stark einkocht, noch $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser zugeben. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Speckscheiben abnehmen (für die Soße aufbewahren). Fertig braten.

Fortsetzung Seite 92



Fasan auf Kreolen-Art.

Junge Fasane sind eine Delikatesse.
Auf Kreolen-Art zubereitet
werden sie zu einem ganz
besonderen Festessen.
Rezept Seite 89.



Fortsetzung von Seite 89

Fasan auf einer vorge-wärmten Platte anrichten. Rouladennadel entfernen. Warm stellen.

Bratfond loskochen. Spei-sestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Soße da-mit binden. Kurz aufko-chen. In Streifen geschnit-tenen gebratenen Speck zu-geben. Vom Herd nehmen. Saure Sahne einrühren. Ab-schmecken.

Während der Bratzeit die Orangen schälen und dann in gleichmäßige Scheiben schneiden. Bananen auch schälen. Halbieren. Beides in heißer Butter 10 Minu-ten rundherum braten. Ganz leicht salzen. Diese Früchte um den Fasan legen. Mit gewaschener, trockenge-tupfter Petersilie garnieren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne even-tuelle Auftauzeit 50 Min.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 895.

Beilage: Weißbrot oder Kartoffelpüree und ein Rosé.

Fasan gebraten

1 Fasan von 1000 g oder zwei Fasane von je 500 g,

küchenfertig oder tiefgekühlt, Salz, Pfeffer, 50 g Butter, 150 g geräucherter durch-wachsener oder fetter Speck in Scheiben, $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser, 2 Teelöffel Speisestärke, $\frac{1}{4}$ l saure Sahne.

Tiefgekühlten Fasan (oder Fasane) erst auftauen las-sen. Unter fließendem Was-ser abspülen. Auch den küchenfertigen Fasan. Mit Haushaltspapier trocken-tupfen. Innen und außen mit Salz einreiben und leicht pfeffern.

Flügel und Keulen mit ein-em Faden festbinden (dressieren heißt das in der Fachsprache). Dann in den Bräter legen, mit zerlas-sener Butter begießen und mit den Speckscheiben be-legen. Besonders Brust und Keulen sollen davon be-deckt sein. In den vorge-heizten Ofen schieben. Bei größeren Fasanen untere Schiene, bei kleinen obere. Bratzeit: 60 bis 90 Minuten. Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Während der Bratzeit nach und nach mit dem heißen Wasser begießen und ge-legendlich Bratfond über-

schöpfen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Speck-scheiben abnehmen und aufbewahren.

Fasan aus dem Backofen nehmen. Faden entfernen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Bratfond loskochen. Even-tuell noch etwas heißes Wasser angießen. Speise-stärke mit kaltem Wasser anrühren. Bratfond damit binden. In Streifen oder Würfel geschnittene Speck-scheiben in der Soße erhit-zen. Topf vom Herd neh-men. Saure Sahne reinrüh-ren. Soße abschmecken und noch einmal bis kurz vorm Siedepunkt erhitzen.

Fasan und Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne even-tuelle Auftauzeit 20 Minu-ten.

Zubereitung: 70 bis 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 745.

Beilagen: Ananas-Kraut, Salzkartoffeln und Preisel-beerkompott. Als Getränk empfehlen wir Rotwein oder Rosé.

PS: Zum Fasan Brüsseler Art wird der Vogel, wenn Sie Rosenkohl oder gedün-steten Chicorée, Schloßkar-toffeln (das sind kleine,

runde, gebratene Pellkar-toffeln) und Soße dazu reichen.

Zu Winzerin-Art wird der Fasan, wenn Sie ihn mit Sauerkraut servieren, das man mit 250 g Weintrauben gart. Besonders fein: Die Weintrauben halbieren und entkernen. Superfein: Sie außerdem noch abziehen.

Böhmisch wird der Fasan, wenn Sie ihn mit getrüffel-ter Gänseleber füllen, die mit Paprika edelsüß ge-würzt wird. Der Fasan wird nach dem Braten mit Weinbrand übergossen und flambiert.

Auf Straßburger Art be-deutet: Gebratenen Fasan von den Knochen lösen, auf Sauerkraut anrichten, mit kleinen Bratwürstchen und mageren Speckscheiben, die im Sauerkraut gedünstet worden sind, garnieren.

Fasan im Linsentopf

250 g Linsen, 2 l Wasser, Salz, 1 Stück Zitronenschale,

1 küchenfertiger oder tief-gekühlter Fasan von 800 g, Salz, schwarzer Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter Salbei,



Obwohl der Fasan als König der Wildvögel bezeichnet wird, fühlt er sich auch im deftig-rustikalen Linsentopf sehr wohl.



Für alle, die gern kräftig zulangen: Fasan im Topf mit Landbrot, Butter und Rotwein.

100 g durchwachsener Speck,
2 Eßlöffel Öl,
2 Möhren,
2 Stangen Lauch,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne.

Linsen in Wasser einweichen und über Nacht stehenlassen. Am nächsten Tag im Einweichwasser mit Salz und dem Stück Zitronenschale 30 Minuten kochen lassen.

Inzwischen den Fasan (tiefgekühlten auftauen lassen) unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer in etwa 8 Portionen teilen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Salbei einreiben. Speck würfeln. In einem großen Bräter glasig wer-

den lassen. Öl darin erhitzen. Fasanenstücke auf allen Seiten darin anbraten. Die geschälten, gewaschenen, gewürfelten Möhren und die geputzten, gewaschenen, in Scheiben geschnittenen Lauchstangen dazugeben. Linsen mit dem Kochwasser dazugießen. Bei kleiner Hitze 45 Minuten schmoren lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen, saure Sahne reinrühren und servieren. Vorbereitung: Ohne Einweich- und Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 735.

Beilage: Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree. Als Getränk empfehlen wir einen roten Bordeaux.

Fasan im Topf

1 küchenfertiger oder tiefgekühlter Fasan (etwa 1000 g), Salz, 100 g frischer fetter Speck, 40 g Margarine, 10 kleine Zwiebelchen, 20 g Butter, 1 Teelöffel Zucker, 250 g frische Champignons, 1 Glas (5 cl) Madeira, 1 Büschel Kresse.

Den Fasan (tiefgekühlten auftauen lassen) unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier innen und außen trockentupfen und mit Salz einreiben. Mit einem Faden Flügel und Keulen festbinden. Mit Speckscheiben belegen. Margarine in einer ovalen,

feuerfesten Form oder in einem Topf erhitzen. Fasan darin von allen Seiten 5 Minuten anbraten. Hitze reduzieren und 15 Minuten weiterbraten.

In der Zwischenzeit die Zwiebelchen schälen. In erhitzter Butter mit Zucker in 5 Minuten glasig werden lassen. Um den Fasan legen. Die geputzten, rohen Champignons auch. Form zudecken. Noch 30 Minuten braten. Zum Schluß mit Madeira begießen. Fäden abnehmen, mit Kresse garnieren und in der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 625.

Beilagen: Petersilienkartoffeln oder Landbrot mit Butter. Als Getränk ein Rotwein.

Fasan in Ton

1 bratfertiger oder tiefgekühlter Fasan von 800 g, 1 Glas (4 cl) Armagnac, Salz, weißer Pfeffer, 150 g frischer oder geräucherter fetter Speck in Scheiben, 1 Bund Petersilie.

Hier haben Sie ein Rezept für den Tontopf, den es in verschiedenen Formen zu kaufen gibt. Ihrer muß auf jeden Fall groß genug für den Fasan sein.

Tontöpfe müssen 30 Minuten im Wasser gelegen haben, bevor sie zum erstenmal gebraucht werden. Und vor jedem weiteren Gebrauch kommen sie 10 Minuten ins Wasser. Dann kann man alles darin braten. Auch den Fasan.

Fasan (tiefgekühlten auftauen lassen) unter kaltem Wasser abspülen. Innen und außen mit Haushaltspapier trockentupfen, mit Armagnac und Salz einreiben. Leicht pfeffern. Flügel und Keulen mit einem Faden an den Körper binden. Fasan mit Speck umwickelt in die gewässerte Tonform legen. Dek-

Wildgeflügel ▶
mit Fruchtaroma:
Fasan mit Ananas.

kel drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Bratzeit: 70 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Nach dem Braten die Tonform aus dem Ofen nehmen. Etwas abkühlen lassen. Petersilie waschen und trockentupfen. Deckel vom Topf nehmen. Dressierfaden vom Fasan entfernen. Petersiliensträußchen anlegen und den Fasan im Tontopf servieren.

Wenn Sie den Fasan knusprig braun haben wollen, müssen Sie 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel von der Tonform nehmen, den Speck entfernen und den Fasan dann gar braten.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 550.

Beilagen: Ananaskraut, Bratkartoffeln oder Kartoffelkroketten (siehe Croquettes von Kartoffeln). Sie können auch einfaches Sauerkraut oder Rosenkohl (dann haben Sie Fasan nach Brüsseler Art) dazu servieren. Als Getränk ist Rotwein zu empfehlen.

Fasan mit Ananas

1 küchenfertiger oder tiefgekühlter Fasan von 800 g, 40 g Butter oder 4 Eßlöffel Öl, Salz, 1 Glas (4 cl) Cognac oder Weinbrand, Saft einer halben Zitrone, $\frac{1}{2}$ Tasse Ananassaft, $\frac{1}{2}$ Dose Ananasscheiben, 20 g Butter, 1 Büschel Kresse.

Fasan (tiefgekühlten auftauen lassen) unter kaltem Wasser abspülen. Innen und außen mit Haushaltspapier trocknen. Mit einem scharfen Messer in Portionsstücke teilen.

Butter oder Öl im Bräter erhitzen. Fasansenstücke darin rundherum anbraten, salzen und in etwa 30 Minuten rosig braten. Während des Bratens bei mittlerer Hitze immer wieder bewegen, damit die Geflügelstücke nicht anbrennen. Am besten, Sie rütteln den Topf gelegentlich hin und her. Umrühren macht die Fleischstücke unansehnlich. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Cognac oder Weinbrand in den Fond gießen, anzünden und flambieren. Zitronensaft zugeben und zum Schluß den Ananassaft. Über die angerichteten Fasansenstücke gießen.

Während der Fasan brät, die abgetropften Ananasscheiben in der heißen Butter sautieren (das heißt kurz braten und dabei erhitzen). Fasan damit und mit etwas Kresse garnieren und servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 545.

Beilagen: Würziges Mischbrot und Butter. Als Getränk empfehlen wir einen Ahrwein oder einen Beaujolais.

PS: Dieses Rezept können Sie nach Geschmack ändern. Möglich ist: Anstelle von Ananassaft jeweils $\frac{1}{2}$ Tasse Mandarinen-, Orangen- oder Grapefruitsaft zugießen. Mit den passenden, in Butter geschwenkten Früchten anrichten. So schmeckt es noch besser.



Fasan mit Äpfeln und Maronen

Faisan Belle Normandie



250 g Maronen (Eßkastanien), $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Eßlöffel Zucker, 500 g Äpfel, am besten Reinetten, 40 g Butter, 1 küchenfertiger oder tiefgekühlter Fasan (1000 g), Salz, 100 g frischer fetter Speck in Scheiben, 4 Eßlöffel Öl oder 40 g Margarine, $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser, 1 Glas (2 cl) Calvados, 1 Glas Apfelwein, 2 Teelöffel Speisestärke, $\frac{1}{8}$ l Sahne, weißer Pfeffer.

Das Rezept für den Fasan Schöne Normandie haben die Franzosen erfunden. Natürlich die aus der Normandie. Das Gericht wird

mit Kastanien und Äpfeln zubereitet und mit Calvados und Apfelwein aus der Normandie verfeinert. Das müssen Sie unbedingt mal probieren.

Maronen kreuzweise einschneiden. Auf ein Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Röstzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Kastanien nach und nach aus dem Backofen nehmen. Solange sie heiß sind, lassen sie sich leicht schälen. Bitte dabei auch die Innen-

TIP

Für alle Fasanen-Gerichte gilt: Die Vögel möglichst rosig braten, besser noch blutig. Grund: Fasane garen sozusagen während des Warmhaltens nach. Sie werden trocken.



Fasanenbrüstchen mit Trauben

Für 2 Personen
Bild Seite 96

1 bratfertiger oder tiefgekühlter Fasan von 800 g,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser, Salz,
200 g weiße und blaue Trauben,
1 Scheibe geriebenes Weißbrot,
40 g Butter,
1 Glas Rheinwein.

mal einen Blick aufs Rezept Fasanensuppe werfen wollen? Die Fasanenbrüstchen werden so zubereitet:

Fasan (tiefgekühlten auftauen lassen) unter kaltem Wasser abspülen. Innen und außen mit Haushaltspapier trockentupfen. Jetzt mit einem scharfen Messer den Fasan kurz hinter dem Flügelansatz quer durchteilen. Die Brüstchen auslösen. Brustknochen mit den Flügeln in $\frac{1}{4}$ l Wasser bei geschlossenem Topf 20 Minuten kochen. Durchsieben und mit Salz abschmecken. (Knochen und

haut ablösen. Fleischbrühe erhitzen. Die ganzen Maronen darin noch 15 Minuten kochen. Die Brühe muß fast verkocht sein. Zucker dazugeben, Maronen darin glasieren. Äpfel schälen. Jeden Apfel in sechs Schnitze teilen und entkernen. (Original werden die Schnitze in Olivenform zurechtgeschnitten. Einfacher geht's, wenn man sie läßt, wie sie sind.) Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Apfelschnitze darin 8 Minuten schwenken. Beiseite stellen und warm halten. Fasan (tiefgekühlten auftauen lassen) unter kaltem Wasser abspülen. Innen und außen mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz einreiben. Flügel und Keulen am Körper festbinden. Mit Speckscheiben umwickeln. Öl oder Margarine erhitzen. Fasan erst rundherum darin anbraten, dann in 60 Minuten gar braten. Nach und nach mit dem heißen Wasser begießen. Gelegentlich mit Bratfond überschöpfen. Fasan aus dem Topf nehmen. Faden entfernen. Auf

einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen. Maronen und Äpfel nacheinander im Bratfond erhitzen. Fasan damit garnieren.

Für die Soße Calvados und Apfelwein in den Topf geben, kurz aufkochen. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Sahne reinrühren, nicht mehr kochen. Mit Salz und etwas weißem Pfeffer abschmecken. Soße über den Fasan verteilen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 915.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unseren Bacardi-Cocktail zum Einstimmen auf das Essen: Fasan mit Äpfeln und Maronen. Als Beilage gibt's Kartoffelpüree. Sie können noch ein Schälchen Preiselbeerkompott dazustellen. Als Getränk empfehlen wir einen Côtes-du-Rhône-Wein. Dessert: Fantasie-Eisbecher mit Sahne. Und zum Abschluß sollten Sie stilgerecht einen alten Calvados servieren.



Rezept aus der Normandie: Fasan mit Äpfeln und Maronen.

Zum Garnieren:
Je 50 g weiße und blaue Trauben.

Küchenfranzösisch heißt dieses Gericht *Suprêmes de faisan aux raisins*. Fein klingt das. Und fein sind die Fasanenbrüstchen mit Trauben auch. Zwar muß man dazu einen kompletten Fasan kaufen. Aber den können Sie noch für eine großartige Fasanensuppe gebrauchen. Wenn Sie bitte

übrigen Fasan im Kühlschrank aufbewahren und daraus am nächsten Tag eine Suppe kochen.)

Trauben abziehen und entkernen. Das ist leider mühsam. Sie können es auch lassen, wenn Sie Trauben mit Schalen und Kernen mögen.

Trauben in der Fasanenbrühe erhitzen. Abtropfen lassen, Brühe auffangen und Trauben warm stellen. Fasanenbrüstchen (größere ein- bis zweimal der Länge

nach schräg durchschneiden) salzen und in geriebenem Weißbrot wenden. Butter in der Pfanne erhitzen. Brüstchen darin auf beiden Seiten $\frac{1}{2}$ Minute anbraten, dann auf jeder Seite noch 6 Minuten. Ständig mit Butter beschöpfen. Wein und Fasanenbrühe angießen. Die Trauben noch einmal mit erhitzen. Dann alles auf einer Platte anrichten. An einer Seite die gewaschenen, trockengespülten Trauben anlegen. Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 50 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: 760. Beilage: Stangenweißbrot. Dazu als Getränk: Wein aus dem Rheingau.

Fasanensuppe

250 g Rinderknochen, Rest vom Fasan (siehe Rezept Fasanenbrüstchen), 1 Bund Suppengrün, 1 kleine Zwiebel, 1 kleine Knoblauchzehe, Salz, 1 Prise Zucker,

1 Hauch Basilikum, 2 Wacholderbeeren, 2 l Wasser, 1 Glas (4 cl) trockener Sherry, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Rinderknochen waschen. Mit dem restlichen Fasan, dem geputzten, gewaschenen, zusammengebundenen Suppengrün, der geschälten, geviertelten Zwiebel, der geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehe und den Gewürzen ins gesalzene Wasser geben. Aufkochen, Hitze reduzieren und die Suppe 90 Minuten köcheln lassen. Fasan aus der Suppe nehmen. Fleisch von den Knochen lösen und gleichmäßig würfeln. Suppengrün auch rausnehmen und in gefällige Stücke schneiden. Übrige Brühe durchsieben. Wieder in den Topf geben und abschmecken. Fleisch und Suppengrün darin erhitzen. Mit dem Sherry abschmecken und mit der gewaschenen, gehackten Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 100 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 100.

Wann reichen? Als Vorsuppe vor einem Hauptgang, der beispielsweise aus gebratenem Schweinefilet, Spargel und Kartoffelkroketten besteht.

PS: Sie können aus den Zutaten auch eine klare Fasanen-Brühe zubereiten. Die fertige Brühe durch ein Sieb gießen. Mit dem Schneebesen ein Eiweiß reinschlagen und die Brühe unter ständigem Schlagen erhitzen. 10 Minuten köcheln lassen, durch ein Tuch gießen und wieder in den Topf geben. Dann erst Fleisch und Suppengrün darin erhitzen und mit Sherry abschmecken.

Fasanensuppe Ardenner Art

Siehe Ardenner Fasanensuppe.

Faschingskrapfen

Siehe Berliner Pfannkuchen.

Genauso werden sie zubereitet. Nur nennt man sie in Süddeutschland Faschingskrapfen. In Hessen übrigens Kreppel.

Faschingszöpfchen

2 Eier, 75 g Zucker, 1 Prise Salz, $\frac{1}{8}$ l Sahne, 400 g Mehl, Kokosfett oder Öl zum Fritieren, Puderzucker zum Bestäuben.

Ob es sich um Fasching, Fastnacht oder Karneval handelt, überall, wo man die ausgelassenen Narrentage feiert, gibt es Gebäck. Typisch ist, daß es in Fett schwimmend ausgebacken wird. Vielleicht deshalb, weil es durch den Fettgehalt eine gute Grundlage für Trinkfreudige ist. Hier haben Sie ein Fettgebäck aus Süddeutschland. Eier und Zucker mit der Prise Salz schaumig rühren.



Fasanenbrüstchen mit Trauben gehören zum Feinsten, was die französische Küche Feinschmeckern zu bieten hat. Rezept S. 95.



*Frisch gebacken sind
Fastnachtskrapfen
ein Hochgenuß.*



Typisches Gebäck für die stollen Tage: Faschingszöpfchen.

TIP

*Fett zum
Fritieren bitte
höchstens
viermal verwenden.
Sonst ist es
braun, unansehn-
lich und ungesund.
Also: Wegschütten.*

Sahne dazugeben und dann nach und nach das Mehl. Man muß den Teig gut kneten können. Falls er zu weich ist, bitte noch etwas Mehl zugeben.

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. 12 cm lange, 1 cm breite Streifen davon abschneiden und zu Spiralen drehen. Zur Hälfte zusammenklappen, noch einige Male drehen, so daß Zöpfchen entstehen.

Ins heiße Fritierfett geben und bei etwa 180 Grad (es gibt Fritierthermometer,

Fastnachtskrapfen

mit denen man die Temperatur messen kann) etwa 5 Minuten backen.

Mit dem Schaumlöffel aus dem Fritiertopf nehmen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen und noch heiß mit Puderzucker bestäuben. Abkühlen lassen und zu starkem Kaffee servieren. Ergibt etwa 130 Stück.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 25.

Fastnachtskrapfen

$\frac{1}{4}$ l Wasser,
50 g Butter oder Margarine,
1 Prise Salz, 150 g Mehl,
5 Eier,
150 g kernlose Rosinen,
750 g Kokosfett oder
1 l Öl zum Fritieren,
Puderzucker zum
Bestäuben.

Fastnachtskrapfen sind mit Rosinen gefüllte Brantteigbällchen, die frittiert werden. Man bereitet sie gerne in den Fastnachtshochburgen am Rhein zu. Sie schmecken natürlich zu jeder Jahreszeit.

Wasser, Butter oder Margarine und Salz im Stieltopf aufkochen. Vom Herd nehmen. Mehl auf einmal reinschütten, glattrühren und wieder erhitzen. So lange rühren, bis sich ein Kloß bildet und am Topfboden eine weiße Haut absetzt. Topf vom Herd nehmen. Das erste Ei reinrühren. Gut mischen. 5 Minuten abkühlen lassen. Dann die übrigen Eier, eins nach dem anderen, in den Teig rühren. Zum Schluß die kernlosen Rosinen, die man nicht zu waschen braucht, in den Teig mischen.

Kokosfett oder Öl im Fritiertopf auf etwa 175 Grad erhitzen. Mit einem Eßlöffel Krapfen vom Teig abstechen, ins Fett gleiten lassen und gut 10 Minuten darin gar backen. Während der Backzeit wenden, wenn sich die Krapfen im Fett nicht von selbst drehen.

Mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Puderzucker in ein Sieb geben, die Krapfen damit bestäuben. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Ergibt etwa 20 Stück. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 110.

FEIGEN

Feigenbäume und -sträucher finden Sie auch hierzulande. Sogar solche, die bei günstigem Wetter vollreife Früchte tragen. Zu sehen: An der Weinstraße, am Kaiserstuhl, im Odenwald und am Bodensee. Botanisch interessant. Aber eine Bedeutung in der Weltfeigenproduktion hat dieser Anbau natürlich nicht. Darin sind die Türkei, Italien und Griechenland führend. Sie liefern vornehmlich getrocknete Feigen. Und zwar Naturalfeigen, die an der Sonne oder in Spezialöfen getrocknet und dann verpackt werden. Sie sind hellgelbbraun und schmecken nach Honig. Außerdem gibt es die bearbeiteten Feigen. Man wirft

sie in kochendes, leicht gesalzenes Wasser und läßt sie ein bis drei Minuten darin. Anschließend werden sie mit Wasserdampf behandelt, meist in Tafeln gepreßt, an der Luft getrocknet und dann verpackt. Bearbeitete Feigen schmecken etwas herber.

Schließlich gibt es noch eine Bearbeitungsmethode: Man dämpft die Feigen, drückt sie in ihre ursprüngliche Birnenform und verpackt sie. Diese Früchte sind saftig süß.

Nun können Sie aber seit einigen Jahren auch frische Feigen – meist in Delikatessgeschäften – kaufen. Sie sind birnenförmig, länglich oder gedrunken. Ihre Farben: Grün, hellgelb oder rot bis violett. Wichtig zu wissen: Je dunkler frische Feigen sind, um so reifer und schmackhafter sind sie. Frische Feigen kommen von Ende Juli bis Anfang November aus der Türkei und aus Südafrika auf unseren Markt. Man ißt sie gekühlt, mit oder ohne Sahne. Auch in Obstsalat. Was Sie noch wissen sollten: Es gibt auch vollreife, konservierte Feigen. Hellfrüchtige aus Israel in Dosen, dunkelfrüchtige aus Kolumbien in Gläsern.

Feigen auf griechische Art



500 g frische Feigen,
1/2 l Weißwein,
Saft einer Zitrone,
Mark einer halben
Vanillestange,
100 g Zucker.

Feigen waschen, abtropfen lassen. Weißwein aufkochen. Ganze Feigen reingeben. Zitronensaft, Vanillemark und Zucker zufügen. 10 Minuten kochen. Vom Herd nehmen. Im Kühlschrank abkühlen lassen und servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 270.

Wann reichen? Als Dessert zu besonderen Anlässen. Denn frische Feigen sind bei uns nicht ganz billig.

Feigen in Portwein

Für den Läuterzucker:
300 g Zucker, 1/4 l Wasser,
1/4 l Portwein,
500 g frische Feigen.

Für den Läuterzucker den Zucker in einem kleinen Topf mit dem Wasser mischen. So lange unter Rühren kochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Abschäumen. Mit dem Portwein mischen. Die gewaschenen Feigen im ganzen darin 10 Minuten kochen.

Abkühlen lassen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 405.

Wann reichen? Als Dessert.

Feigen in Rumsoße

Für 6 Personen

500 g getrocknete Feigen,
2 Tassen Wasser,
2 Stücke kandierter
Ingwer,
3 Eßlöffel Rum, 1/4 l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Feigen waschen, Stiele abschneiden und in kaltem Wasser 4 Stunden weichwerden lassen.

Ingwer fein würfeln. Die Hälfte zu den Feigen geben. 45 Minuten kochen. Abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Kurz vorm Servieren den Rum reinmischen.

Sahne mit dem Vanillinzucker steif schlagen. Restliche Ingwerstücke (ein paar zum Garnieren zurücklassen) unterheben. Feigen auf sechs Teller oder in Glasschalen verteilen. Mit Sahne und Ingwerstückchen garnieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 375.

Unser Menüvorschlag: Eine klare Ochenschwanzsuppe vorweg. Bœuf Stroganoff, Chicorée-Salat und Pommes frites als Hauptgericht. Als Dessert gibt's die Feigen in Rumsoße und als Getränk Rotwein.





Feines Dessert mit exotischer Geschmacksrichtung: Feigen in Rumsoße mit Sahne garniert.

Feigen-Dessert

½ Packung tiefgekühlte Himbeeren (150 g),
16 frische, reife Feigen,
4 Eßlöffel Zucker,
⅛ l Sahne,
½ Päckchen Vanillin-zucker.

Himbeeren nach Vorschrift auftauen lassen. Einige zum Garnieren zurücklassen. Rest durchs Sieb drücken. Kalt stellen. Feigen waschen, trocknen, schälen und vierteln. Mit dem Zucker mischen. Auf vier Teller oder in Glasschalen verteilen. Sahne mit dem Vanillinzucker steif schlagen. Mit dem Himbeermark mischen. Auf die Feigen verteilen. Mit den zurückgelassenen Himbeeren garnieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 210.

Unser Menüvorschlag: Blumenkohl auf chinesische Art und danach das Feigen-Dessert. Als Getränk empfehlen wir Ihnen Weißwein oder Bier.

Feigenkraut

100 g durchwachsener Speck,
1 große Zwiebel,
750 g Sauerkraut,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
3 Wacholderbeeren,
Salz,
Pfeffer,
1 Prise Zucker,
4 grüne Feigen aus der Dose,
1 Glas (2 cl) Weinbrand.

Dies ist eine besonders interessante und wohl-schmeckende Art, Sauerkraut zu kochen. Die sollten Sie sich nicht entgehen lassen. Man macht's so: Speck würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Speck in einem Topf glasig werden lassen, Zwiebelstücke darin leicht bräunen. Dann das auseinandergezupfte Sauerkraut dazugeben. Umrühren. Heiße Brühe angießen, Wacholderbeeren reingeben. Bei geringer Hitze 30 Minuten kochen lassen.

Während des Garens gelegentlich umrühren, damit sich das Sauerkraut nicht ansetzt. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Feigen dazugeben. 5

Minuten mitdünsten. Eventuell noch etwas Feigensaft angießen. Mit Weinbrand übergießen und anrichten.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

Wozu reichen? Als Beigabe zu Wachteln, Fasan oder Perlhühnern gebraten. Dazu Kartoffelbrei.

Feigen-Makronen

250 g ungeschälte Mandeln,
250 g getrocknete Feigen,
250 g kernlose Rosinen,
4 Eiweiß,
1 Prise Salz,
200 g Puderzucker,
60 kleine, runde Oblaten.

Mandeln fein stifteln, Feigen fein würfeln. Beides mit den Rosinen mischen. (Kernlose brauchen Sie nicht zu waschen.)

Eiweiß mit der Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Nach und nach Puderzucker reinschlagen, dann die zerkleinerten Früchte unterheben. Teig auf die Oblaten verteilen. Einen schmalen Rand rundherum



Feines Gebäck zum Knabbern: Feigen-Makronen.

freilassen, weil die Makronen beim Backen noch aufgehen. Aufs Backblech setzen und auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Ergibt 60 Stück.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad.

Gasherd: Stufe 2 oder

knapp ⅓ große Flamme.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 65.

Feigen-Obst-Salat

Für 6 Personen

Bild Seite 101

1 Paket tiefgekühlte Erdbeeren (300 g),
8 frische Feigen,
1 Orange,
1 Apfel,
250 g blaue Trauben,
Saft einer Zitrone,
4 Eßlöffel Zucker,

1 Glas (4 cl) Kirschwasser,
50 g Walnußkerne,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen
Vanillinzucker.

Erdbeeren nach Vorschrift auftauen. Feigen waschen, abziehen und vierteln. Orange schälen. In Schmitze teilen. Apfel schälen, halbieren und entkernen. In Schmitze schneiden. Trauben waschen und abtropfen lassen.

Obst in einer Schüssel vorsichtig miteinander mischen. Ein paar Erdbeeren und Trauben zum Garnieren zurücklassen.

Zitronensaft, Zucker und Kirschwasser aufs Obst ge-

ben, Walnußkerne hacken (ein paar zum Garnieren zurücklassen), ins Obst geben und 10 Minuten ziehen lassen. In hübsche Gläser verteilen.

Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen, in den Spritzbeutel füllen und die Portionen damit und mit Erdbeeren, Trauben und Walnußkernen garnieren. Bis zum Servieren kalt stellen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

Wann reichen? Im Sommer als Erfrischung zwischendurch. Sonst als Nachtisch.

TIP

Bitte darauf achten, wenn Sie Trockenfeigen kaufen:

Die Früchte müssen groß und zarthäutig sein.

Stark kandierte Früchte sind meistens Überbleibsel aus dem letzten Jahr.

Und wenn Feigen sauer riechen, schmecken sie nicht mehr.

Feigen-Pudding

Für 8 Personen

300 g getrocknete Feigen,
140 g Haselnüsse,
125 g Mehl,
250 g Butter,

3 Eßlöffel Zucker,
2 Eigelb,
1 Teelöffel Zimt,
je eine Prise Koriander
und Muskat,
1 kräftige Prise Salz,
1 Päckchen Vanillin-
zucker, abgeriebene Schale
und Saft einer Zitrone,
Margarine zum Einfetten,
1 Glas (4 cl) Rum zum
Flambieren.

Dieser Feigenpudding ist ein entfernter Verwandter des englischen Plumpuddings. Er wird flambiert und heiß gegessen. Es lohnt sich, ihn zu probieren.

Stiele von den Feigen schneiden. Durch den Fleischwolf (grobe Scheibe) drehen. Haselnüsse mahlen. Beides in einer Schüssel mischen. Mehl darauf verteilen. Dann die Butter in Flöckchen.

Einen festen Teig kneten, dem man nach und nach Zucker, Eigelb und die Gewürze zugibt. Gut durcharbeiten.

Eine Puddingform einfetten. Den festen Teig reinfüllen. Form schließen. Ins Wasserbad stellen und dreieinhalb Stunden kochen. Auf eine Platte stürzen. Mit Rum übergießen. Möglichst bei Tisch anzünden und flambieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: $3\frac{1}{2}$ Stunden.

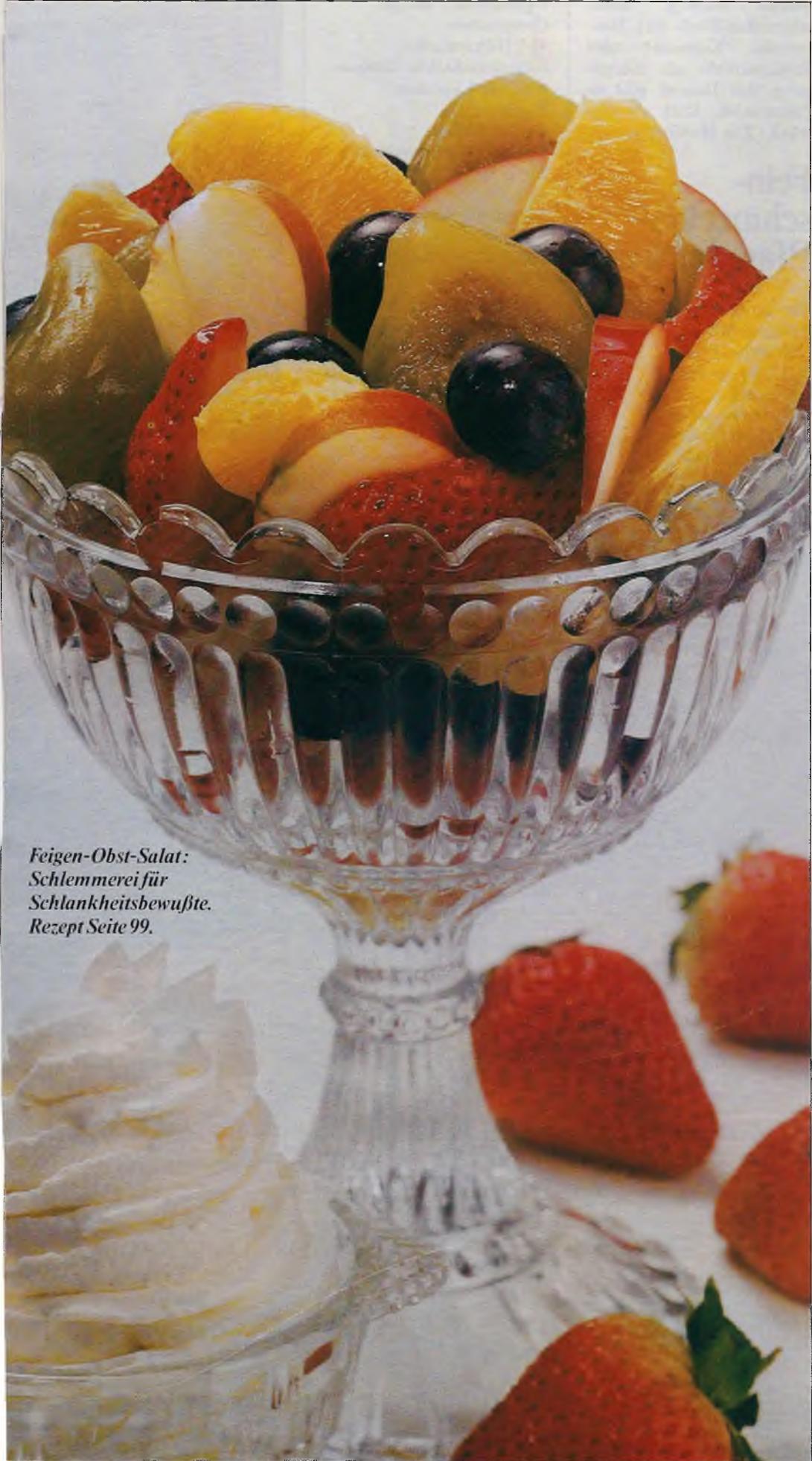
Kalorien pro Person: Etwa 555.

Beilagen: Chaudeau. Oder gesüßter Rotwein, den man bis kurz vorm Kochen erhitzt und mit Zitronen- und Orangensaft abschmeckt.

PS: Man kann den Feigenpudding auch kalt servieren. Dann bitte auch kalte Soßen oder halbfest geschlagene, vanillierte Sahne dazu reichen.



Feigen-Pudding und Plumpudding sind verwandt: Beide werden flambiert und heiß serviert.



*Feigen-Obst-Salat:
Schlemmerei für
Schlankheitsbewusste.
Rezept Seite 99.*

Feinschmecker- Fisch

Bild Seiten 102/103

4 Seezungenfilets von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
Salz,
Butter zum Einfetten,
1 Bund Kerbel (oder 1 Teelöffel getrockneter Kerbel),
1 große Zwiebel,
2 Glas Weißwein.
Für die Buttersoße:
40 g Butter,
30 g Mehl,
etwas Wasser,
1 Eigelb,
 $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
je 1 Eßlöffel gehackter Kerbel und Estragon (oder je $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter),
Salz, 1 Prise Zucker,
2 Teelöffel Zitronensaft, etwas Rosmarin,
Kerbel zum Garnieren.

Seezungenfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Eine feuerfeste Form buttern. Kerbel waschen und hacken. Auf den Boden der Form verteilen. Auch die geschälte, gehackte Zwiebel. Fisch in die Form geben. Weißwein angießen. Mit Alufolie bedecken und in den vorgeheizten Ofen schieben.

Garzeit: 15 bis 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
In der Zwischenzeit die Buttersoße zubereiten. Dazu Butter, Mehl, etwas kaltes Wasser und das Eigelb in einen Topf geben.

Gut miteinander verrühren. Fleischbrühe und Wasser mischen. Angießen. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Kerbel, Estragon, Salz, Zucker, Zitronensaft und Rosmarin reingeben und 5 Minuten durchziehen lassen.

Den Fisch aus der Form nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Kerbel garnieren. Fischesud in die Soße geben. Fisch und Soße zusammen oder getrennt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Unser Menüvorschlag:

Fleischbrühe mit Faden-

nudeln vorweg. Feinschmecker-Fisch mit Buttersoße, Kopfsalat und Salzkartoffeln als Hauptgang. Als Dessert gibt es Feigensalat. Und als Getränk: Ein Moselwein.

Feinschmecker-Pfannkuchen

Für die Füllung:

2 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen,
½ l Wasser, Salz,
1 Zwiebel,
½ Sellerieknolle,
2 Eßlöffel Butter,
3 Eßlöffel Mehl,

1 gehäufte Teelöffel Currypulver,
¼ l Hühnerbrühe,
Saft einer halben Zitrone,
4 Eßlöffel kernlose Rosinen,
weißer Pfeffer.

Für den Pfannkuchenteig:

250 g Mehl,
¼ l Milch,
1 Teelöffel Salz,
3 Eier,
100 g Margarine oder Öl zum Braten.

Für die Füllung die aufgetauten Hühnerbrüstchen in ½ l kochendes, gesalzenes Wasser geben. In 35 Minuten gar kochen. Hühnerbrühe für die Soße aufbewahren.



Feinschmecker-Pfannkuchen machen ihrem Namen alle Ehre.

Feinschmecker-Ragout

1 l Wasser,
1 Teelöffel Salz,
½ Bund
Suppengrün,
4 tiefgekühlte
Hühnerbrüstchen.

Wasser mit Salz aufkochen. In der Zwischenzeit das Suppengrün waschen, putzen und kleinschneiden. Ins Wasser geben. Auch die unaufgetauten Hühnerbrüstchen. 35 Minuten bei geringer Hitze sieden lassen. In der Zwischenzeit für den Reis Wasser mit Salz zum Kochen bringen, Reis rein-



Feinschmecker-Fisch in würziger Buttersoße. Rezept S. 101.



Gaumenfreude für Anspruchsvolle: Feinschmecker-Ragout.

Fleisch fein würfeln. Zwiebel und Sellerieknolle schälen und würfeln. Im Topf in erhitzter Butter unter Rühren anbraten. Mehl und Currypulver drüberstäuben. Verrühren. Hühnerbrühe angießen. 15 Minuten leicht kochen lassen. Salzen und mit Zitronensaft würzen.

Rosinen reingeben. Nochmal erhitzen. Mit weißem Pfeffer nachwürzen. Warm stellen.

Für den Pfannkuchenteig Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Milch, Salz und aufgeschlagene Eier reingeben. Von innen nach außen einen Teig rühren. Nach und nach die Pfannkuchen braten. Dazu jeweils eine Portion Fett in der Pfanne erhitzen. Mit einer Suppenkelle den Teig portionsweise in die Pfanne geben. Jeden Pfannkuchen jeweils 5 Minuten auf der Unterseite braten. Auf einen Deckel gleiten lassen. Wieder in die Pfanne geben und die Unterseite auch in 5 Minuten goldbraun braten. Jeweils die Hälfte der Pfannkuchen füllen und die andere Hälfte wie ein Omelett drüberschlagen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: 645.

Beilage: Kopfsalat. Oder Feldsalat mit Sellerie gemischt. Und als Getränk Weißwein oder Bier.

Für den Reis:

¾ l Wasser,
1 Teelöffel Salz,
200 g Reis,
Öl zum Einfetten.

Für die Klößchen aus Kalbfleisch:

125 g zweimal durchgedrehtes Kalbfleisch,
Salz, Pfeffer,
4 Eßlöffel Sahne.

Für die Holländische Soße:

120 g Butter,
2 Eigelb,
2 Eßlöffel Wasser, Salz,
1 Teelöffel Zitronensaft,
zwei Spritzer
Worcestersoße.

Außerdem:

50 g Margarine,
1 kleine Zwiebel,
weißer Pfeffer, Salz,
1 Prise Ingwerpulver,
2 Möhren,
¼ Sellerieknolle,
½ l Hühnerbrühe (von den gekochten Brüstchen),
30 g Mehl,
½ Dose Champignons,
½ Dose Spargel,
100 g Scampi,
20 g Butter.

geben. Einmal umrühren und in 15 Minuten sprudelnd gar kochen. Auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken, trockendämpfen. In mit Öl eingefettete Tassen drücken. Warm stellen.

Während der Reis gart, macht man die Kalbfleischklößchen. Dazu das Fleisch salzen, pfeffern und mit Sahne mischen. Mit dem Teelöffel kleine Klößchen abstechen. In leicht siedendem, gesalzenem Wasser 8 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen und warm stellen.

Für die Holländische Soße die Butter auslassen und abschäumen, damit die Butter ganz klar ist. Eigelb mit Wasser verquirlen. Topf ins leicht siedende Wasserbad stellen und die Masse mit dem Schneebesen so lange schlagen, bis sie sämig ist. Bitte nicht zu heiß werden lassen.

Topf aus dem Wasserbad nehmen und die lauwarmer Butter zuerst tropfen-

Für Liebhaber von Kalbfleisch und Kalbs-Innereien ist der Feinschmeckertopf ein lukullisches Ereignis.

dann eßlöffelweise unterrühren. Soße mit Salz, Zitronensaft und Worcester-Soße abschmecken. Warm stellen.

Jetzt die Margarine im Topf erhitzen. Geschälte, fein gewürfelte Zwiebel darin goldgelb schwitzen. Gewürze, die geschälten, in Scheiben geschnittenen Möhren und den geschälten, in feine Stifte geschnittenen Sellerie auch. Hühnerbrühe angießen. 20 Minuten kochen. Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren. Soße damit binden.

Reisförmchen auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Hühnerbrüstchen in der Mitte anrichten. Abgetropfte Champignons und Spargel in der weißen Soße erhitzen. Die Hälfte der Holländischen Soße dazugeben.

Nur erhitzen, nicht mehr kochen. Diese Mischung über die Hühnerbrüstchen verteilen. Kalbfleischklößchen darauf geben. Restliche Holländische Soße über die Reisförmchen laufen lassen. Scampi schnell in Butter erhitzen und auf den Reisförmchen anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 910.

Wann reichen? Als festliche Hauptmahlzeit. Als Getränk empfehlen wir eine gute Flasche Rheinwein.

PS: Zugegeben, das Feinschmecker-Ragout macht erheblich Arbeit. Es ist also nichts für Eilige. Aber etwas für Feinschmecker. Wie es der Name sagt.

Feinschmeckertopf

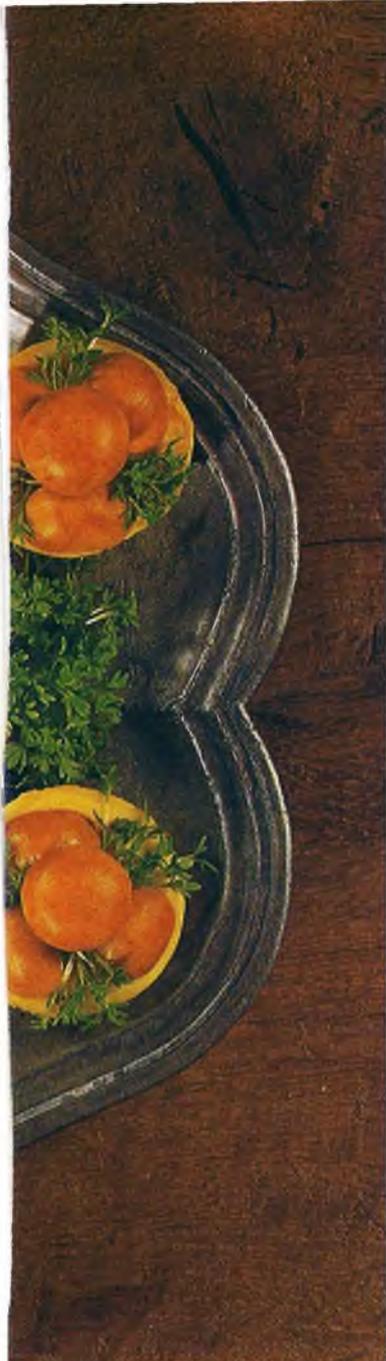
Für 6 Personen

1 Kalbsbries (Kalbsmilch),
 ½ l Wasser, Salz,
 250 g Kalbsnieren,
 250 g Kalbsfilet,
 250 g Kalbsleber,
 60 g Butter oder Margarine,
 1 Zwiebel,
 weißer Pfeffer,
 2 Glas Weißwein,
 2 Teelöffel Zitronensaft,
 2 Eßlöffel Wasser,
 1 Messerspitze Fleischextrakt, 60 g Butter,
 1 Dose Champignons (400 g Einwaage),
 ½ Dose Artischockenböden, 1 Zitrone,
 1 Bund Petersilie oder
 1 Kästchen Kresse.

Der Feinschmeckertopf ist genau richtig für alle, die gerne Fleisch essen; für große Familien als Sonntagsgesamtgericht und für kleinere Familien, wenn sie Gäste haben. Großartiger Geschmack garantiert. Kalbsbries in kaltem, gelegentlich erneuertem Wasser 2 Stunden wässern. Es muß weiß sein.

Etwa ½ l Wasser aufkochen, leicht salzen, Kalbsbries reingeben und 10 Minuten kochen lassen. Unter kaltem Wasser abschrecken. Sehne und knorpelige Teile entfernen. Abkühlen lassen. Am besten unter einem beschwerten Küchenbrett.

Die Kalbsnieren halbieren. Stränge, Häute und Fettfasern wegschneiden. Unter kaltem Wasser waschen.



Felchen vom Grill

hitzen. Wenn nötig, salzen und pfeffern.

Fleisch auf sechs Tellern anrichten. Je einen kleinen Berg Champignons und Artischockenböden anlegen. Mit Zitronenvierteln, gewaschener Petersilie oder gewaschener Kresse garniert servieren. Oder wie auf dem Bild anrichten.

Vorbereitung: Ohne Wässern 45 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 475.

Beilagen: Reis oder Mandelkroketten, Petersilienkartoffeln oder kräftig durchgebackenes Weißbrot. Als Getränk empfehlen wir einen Rheingauer Wein.

Felchen blau mit Holländischer Soße

Für den Sud:
2 l Wasser, 1 Eßlöffel Salz,
6 Pfefferkörner,
2 Nelken,
1 Lorbeerblatt,
1 Zwiebel,
1 Zitronenschnitt,
½ Bund Suppengrün,
1 Weinglas Essig.
4 Felchen (etwa 1000 g),
Saft einer halben Zitrone.

Daß Felchen Fische sind, wissen Sie spätestens, seitdem Sie unter dem Stichwort Blaufelchen gelesen haben, was es damit auf sich hat. Felchen und Blaufelchen sind die gleichen Fische. Sie wissen ja, man kann sie leider nicht überall bekommen. Für alle aber, die mal einen Felchen erwischen, ist dieses Rezept gedacht.

Für den Sud Wasser mit Salz aufkochen. Pfefferkörner, die mit den Nelken und dem Lorbeerblatt gespickte Zwiebel, den Zitronenschnitt, das geputzte, ganz gelassene Suppengrün und den Essig reingeben. Leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Felchen vorsichtig ausnehmen, dabei die Haut bitte nicht verletzen, sonst wird der Fisch nicht blau. Unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Mit Zitronensaft beträufeln. Vorsichtig in den Sud gleiten lassen. 20 Minuten darin ziehen lassen.

Für die Holländische Soße die Butter in einer Pfanne zerlassen. Abschäumen. Sie muß ganz klar sein. Eigelb in einem Topf mit Wasser verrühren, leicht salzen. Topf ins leicht siedende Wasserbad stellen. Die

löffel aus dem Sud nehmen. Auf einer Platte anrichten. Zitrone achteln, Petersilie waschen und trockentupfen. Felchen damit garnieren. Holländische Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 580.

Beilage: Petersilienkartoffeln und als Getränk ein spritziger Moselwein.

PS: Anstelle von Holländischer Soße können Sie schaumig geschlagene Butter, zerlassene Butter oder Meerrettichsahne reichen.

Felchen vom Grill

4 Felchen (etwa 1000 g),
Saft einer Zitrone,
1 Teelöffel Salz,
weißer Pfeffer,
1 Messerspitze Thymian,
1 Messerspitze Rosmarin,
6 Eßlöffel Olivenöl,
2 Bund Petersilie.

Felchen ausnehmen. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln.

Mit Haushaltspapier trockentupfen. Kalbsfilet und Kalbsleber auch mit Haushaltspapier abtupfen. Alles Fleisch in gleichmäßige Scheiben schneiden. Butter oder Margarine in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum 10 Minuten anbraten. Geschälte, gehackte Zwiebel dazugeben. 10 Minuten braten. Salzen und pfeffern.

Wein, Zitronensaft und in 2 Eßlöffel Wasser aufgelösten Fleischextrakt zum Fleisch in den Bratopf gießen. Aufkochen lassen. 20 g Butter darin zergehen lassen. Warm stellen. Abgetropfte Champignons mit weiteren 20 g Butter 5 Minuten erhitzen. Die abgetropften Artischockenböden in einem anderen Topf auch mit 20 g Butter er-



Feldsalat können Sie auf die verschiedensten Arten zubereiten: In Essig und Öl, in Tomatenmarinade oder mit Walnüssen. Die Marinaden-Rezepte finden Sie auf S. 106.

Für die Holländische Soße:
120 g Butter,
2 Eigelb,
2 Eßlöffel Wasser, Salz,
1 Teelöffel Zitronensaft,
zwei Spritzer Worcestersoße.
Zum Garnieren:
1 Zitrone,
1 Bund Petersilie.

Masse mit dem Schneebesen so lange schlagen, bis sie cremig ist. Nicht sprudelnd kochen! Topf aus dem Wasserbad nehmen. Lauwarme Butter zuerst tropfen-, dann eßlöffelweise unterrühren. Soße mit Salz, Zitronensaft und Worcestersoße abschmecken. Felchen mit dem Schaum-

Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin mit Olivenöl mischen. Petersilie waschen und trockentupfen. Fische mit dem gewürzten Öl innen und außen einpinseln. Mit je einem Sträußchen gewaschener, trockengetupfter Petersilie füllen. Auf den Grillrost legen und im Backofen etwa 15 Minuten

garen. Zwischendurch häufig mit dem gewürzten Öl bepinseln.

Bratzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Rausnehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 445.

Beilagen: Kopf- oder Chicorée-Salat und Butterkartoffeln. Dazu Moselwein.

PS: Wenn Sie keinen Grill haben, braten Sie die Felchen im Backofen. Auch mit dem gewürzten Öl einreiben und in die gefettete Fettpfanne legen.

Mit kaltem Wasser überbrausen. Abtropfen lassen. In ein frisches Küchentuch geben. Trockenschwenken. Für die Marinade Zwiebel schälen und fein würfeln. In eine Schüssel geben. Zitronenessig, Salz, Zucker, Pfeffer und Dosenmilch reingeben. Gut verrühren. Den Feldsalat dazugeben. Gründlich, aber vorsichtig (am besten mit den sauber gewaschenen Händen) unterheben. Zum Schluß das Öl darüber verteilen. Noch einmal – diesmal mit dem Salatbesteck – locker mischen. 5 Minuten ziehen lassen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

FELDSALAT

Falls Sie sich unter Feldsalat nichts vorstellen können, ist Ihnen vielleicht Ackersalat ein Begriff. Könnte aber auch sein, daß Sie diesen aromatischen Wintersalat unter dem volkstümlichen Namen Rapunzel, Rapünzchen, Mausohr oder Mausehrchen kennen. Die Schweizer sagen dazu Nüßlisalat, die Münchner Nisslsalat, die Österreicher Vogersalat. Wie immer Sie den Feldsalat nennen, er hat es

verdient, so oft wie möglich auf den Tisch zu kommen. Schade, daß es ihn nur in den Wintermonaten gibt. Denn Feldsalat hat einen weit höheren Anteil an den Vitaminen A und C als Kopf- oder Endivien-salat. Ganz abgesehen davon, daß er sehr würzig schmeckt.

Am besten ist der mit den breiten Blättern. Man kann Feldsalat ohne Qualitätsschwund ruhig mal im Tageslicht aufbewahren. Nur eins kann er nicht leiden: Zugluft.

Kalorien pro Person: Etwa 135.

Unser Menüvorschlag:

Zwiebelsuppe aus der Dose vorweg. Spiegeleier, Feldsalat und Bratkartoffeln als Hauptgericht. Als Nachtisch empfehlen wir Schokoladenpudding mit Vanillesoße und als Getränk Bier.

Feldsalat in Tomatenmarinade

Bild Seite 105

400 g Feldsalat,
½ Knoblauchzehe.
Für die Marinade:
1 Beutel Mayonnaise,

1 Eßlöffel Dosenmilch,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Eßlöffel Essig,
2 Eßlöffel
Tomatenketchup,
1 Eßlöffel Barbecuesoße.

Feldsalat putzen. Dabei die braunen und welken Blätter wegschneiden. Dann von den kleinen Stauden die Stiele entfernen. Blätter in ein Sieb geben und mehrmals überbrausen. Abtropfen lassen. In ein Küchentuch geben, trockenschwenken.

Salatschüssel mit der halben Knoblauchzehe ausreiben.

Für die Marinade Mayonnaise mit Dosenmilch, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig, Tomatenketchup und Barbecuesoße verrühren. Kräftig abschmecken. Salat in die Schüssel geben, Marinade drübergießen. Untereinanderheben. In einer sauberen Schüssel servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 155.

Wozu reichen? Zu Braten oder Kurzgebratenem, als Beilage zum Fondue Bourguignonne oder zu kalten Bratenscheiben mit kalten Soßen.

Feldsalat mit Walnüssen

Bild Seite 105

400 g Feldsalat, 1 Zwiebel,
100 g Walnußkerne.

Für die Marinade:

1 Becher Joghurt, Salz,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Senf,
2 Eßlöffel Öl,
1 Prise Zucker.

Feldsalat putzen. Blätter in ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser überbrausen. Abtropfen lassen. In ein frisches Küchentuch geben und trockenschwenken. Zwiebel schälen und gleichmäßig würfeln. Walnußkerne grob hacken. (Eine Handvoll Walnuß-

kerne zum Garnieren zurücklassen.) Beides mit dem Salat in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Joghurt mit Salz, Pfeffer, Senf, Öl und Zucker mischen. Kräftig abschmecken. Über den Salat gießen und vorsichtig untereinander mischen. 10 Minuten ziehen lassen. In einer anderen Schüssel anrichten. Mit gehackten Walnußkernen garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 270.

Wozu reichen? Zu Braten oder Kurzgebratenem und Petersilienkartoffeln.

FENCHEL

Wenn man ein Gemüse als klassisch-italienisch bezeichnen kann, dann ist es der Gemüfefenchel. Er wird zwar überall im Mittelmeerraum und in Vorderasien bis Persien angebaut. Aber er ist und bleibt eine italienische Spezialität. Und darum heißt er auch »Römischer Fenchel«. Dem Grad seiner Beliebtheit in seinem Ursprungsland entspricht sein hübscher italienischer Name Finocchio. Fenchel wird vor allem auf Sizilien, auch in der Toskana und in der Gegend von Neapel angebaut.

Sie müssen es nicht wie die Italiener machen und den Gemüfefenchel roh als (übrigens gut sättigenden) Nachtisch verzehren. Auch dann nicht, wenn Sie wie die Sizilianer der Meinung sind, daß er die Zähne putzt. Roh behält er zwar seinen hohen Gehalt an Vitamin C. Aber wenn Sie nicht gerade ein Vitaminfanatiker sind, sollten Sie ihn zubereitet essen. Und sich mit seinem besonderen Aroma anfreunden.

Frisch wird der Gemüfefenchel von Oktober bis April bei uns angeboten. Übrigens: Fenchel sollten Sie immer kräftig würzen, sonst schmeckt er fad.

Feldsalat in Essig und Öl

Bild Seite 105

400 g Feldsalat.

Für die Marinade:

1 Zwiebel,
4 Eßlöffel Zitronenessig,
½ Teelöffel Salz,
1 Prise Zucker,
weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel Dosenmilch,
4 Eßlöffel Salatöl.

Möglichst großblättrigen Salat kaufen. Welche und braune Blätter entfernen. Stiele von den kleinen Stauden abschneiden, so daß sie in einzelne Blätter zerfallen. In ein Sieb geben.



*Bei diesem
Gemüsegericht werden
Urlaubererinnerungen wach:
Fenchel auf
italienische Art.*

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
215.

Wozu reichen? Als Gemüsebeilage zu Braten und Kurzgebratenem. Und dazu Salzkartoffeln.

Fenchel gedünstet

4 Fenchelknollen
(etwa 750 g),
1 Zwiebel,
40 g Butter oder Margarine,
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz, 2 Eßlöffel Sahne,
½ Bund Petersilie.

Fenchelknollen putzen. Dabei holzige und welke Blattschichten und den Wurzelansatz wegschneiden. Waschen, längs halbieren. Zwiebel schälen und würfeln. Butter oder Margarine erhitzen. Zwiebel darin glasig werden lassen. Fenchelknollen dazugeben. 5 Minuten unter ständigem Wenden anbraten. Heiße Fleischbrühe zugießen. Salzen und 25 Minuten bei milder Hitze gar dünsten.

Vom Herd nehmen. Sahne in den Fond rühren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen. Noch mal kräftig abschmecken. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Ins Gemüse geben und anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
200.

Unser Menüvorschlag:
Bouillon mit Fädle vorweg. Schweinekotelett natur, Fenchel gedünstet, Kartoffelkroketten. Als Dessert: Bratapfel Pariser Art.

Fenchel auf italienische Art

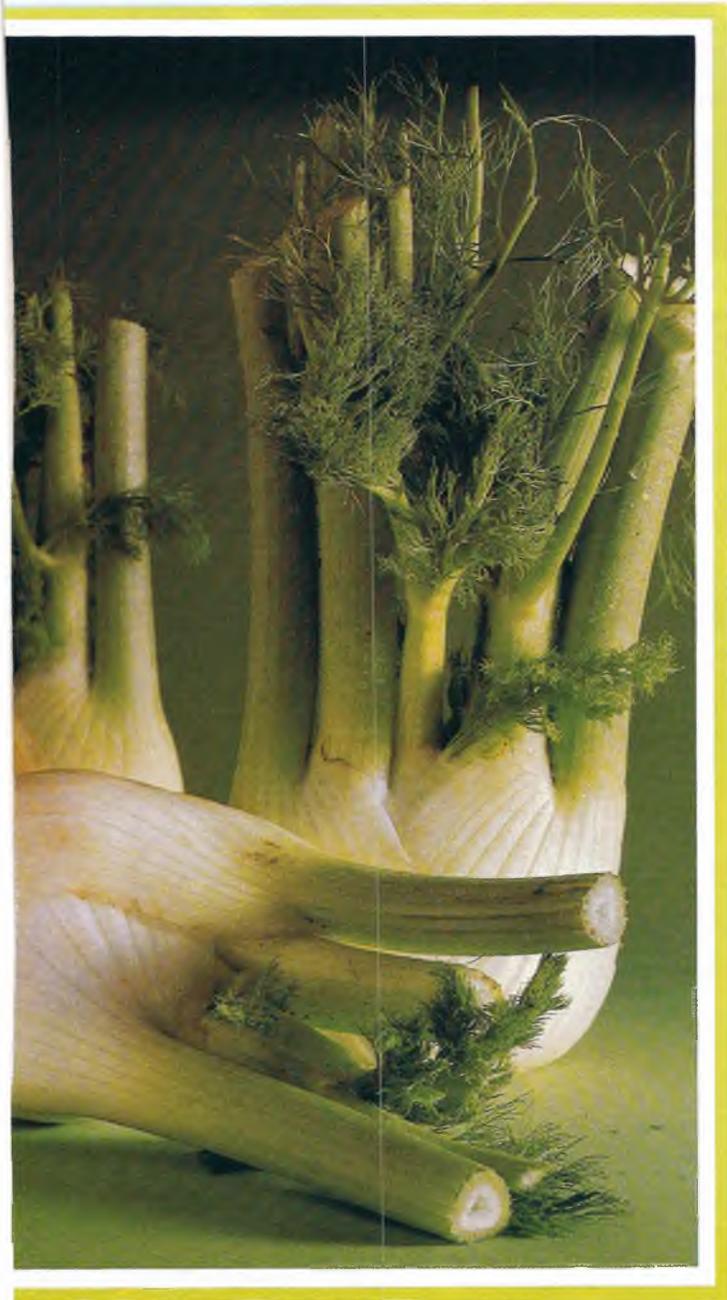


8 kleine Fenchelknollen
(etwa 750 g),
40 g Butter,
¼ l Weißwein,
250 g Tomaten,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika,
½ Bund Petersilie.

Welke und braune Blattschichten von den Fenchelknollen abschneiden. Waschen. Wurzelende glatt abschneiden. Dann den Fenchel in Scheiben und in grobe Streifen schneiden. Butter im Topf erhitzen. Fenchel zugeben und darin andünsten. Weißwein angießen und bei kleiner Hitze kochen lassen.

Tomaten mit heißem Wasser übergießen, abziehen und vierteln. Zum Fenchel geben. Salz, Pfeffer und Paprika zugeben. Unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten dünsten.

Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Fenchelgemüse kräftig abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.





Wie vielseitig verwendbar Fenchel ist, zeigen diese Bilder: Fenchel mit Käse überbacken (oben) und Fenchel mit Soßen (unten).



Fenchel gefüllt

4 Fenchelknollen (ca. 750 g),
1 l Wasser,
Saft einer halben Zitrone,
Salz.

Für die Füllung:

350 g gemischtes Hackfleisch,
1 Zwiebel, 1 Ei,
2 Eßlöffel Semmelbrösel,
Salz, Pfeffer,
40 g Butter zum Braten,
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln.

Fenchelknollen putzen. Die welken und holzigen Blattschichten müssen weg. Das Wurzelende ein Stück abschneiden. Waschen. Wasser mit Zitronensaft und Salz aufkochen. Fenchelknollen reingeben. 15 Minuten darin kochen. Abtropfen lassen. Halbieren. Herzblätter rausheben und hacken.

Für die Füllung die gehackten Herzblätter mit Hackfleisch, geschälter, fein gewürfelter Zwiebel, Ei, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer gut mischen. Kräftig abschmecken. In die ausgehöhlten Fenchelknollen füllen. Je zwei Hälften zusammensetzen. Mit Fäden unwickeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Fenchelknollen darin anbraten. Fleischbrühe zugeießen. Deckel auf den Topf legen und noch 15 Minuten garen. Fäden entfernen. In einer Schüssel mit der Brühe anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 455.

Beilage: Körnig gekochter, mit Paprika gewürzter Reis oder Bratkartoffeln.

TIP

Es gibt Leute, die für ihr Leben gern Fenchel essen. Wenn Sie die mal zu Gast haben, bereiten Sie vielleicht alle Soßen zu, die wir Ihnen zum Fenchel empfehlen. Dazu gekochter Fenchel und Braten. Ihr Fest wird garantiert ein Erfolg.

Fenchel mit Käse überbacken

8 kleine Fenchelknollen (etwa 750 g),
1 Glas Weißwein,
¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Prise Muskat, Salz,
2 Teelöffel Speisestärke.
Margarine zum Einfetten.
¼ Bund Petersilie,
40 g geriebener Parmesankäse,
20 g Butter in Flöckchen.

Fenchelknollen putzen. Die welken und holzigen Blattschichten entfernen. Waschen. Wurzelende abschneiden. Dann die Knollen in dicke Scheiben schneiden. Weißwein mit Fleischbrühe, Muskat und etwas Salz erhitzen. Fenchelscheiben darin 10 Minuten kochen. Scheiben mit dem Schaumlöffel in ein Sieb geben. Brühe mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Kräftig abschmecken.

Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Fenchelscheiben reinschichten. Petersilie waschen, hacken, in die Soße mischen. Über die Fenchelscheiben verteilen. Darauf den Parmesankäse streuen und die Butterflöckchen verteilen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 195.

Beilagen: Koteletts oder Schnitzel, Kartoffelpüree oder körnig gekochter Reis. Als Getränk Bier.

Fenchel mit Soßen

4 Fenchelknollen,
1 l Wasser, Salz,
weißer Pfeffer, Muskat.

Fenchel kann man mit vielen Soßen zubereiten. Wir sagen Ihnen einige davon. Bevor Sie die Soßen zubereiten, müssen Sie aber die Fenchelknollen garen. Dazu werden sie wie üblich geputzt. Von den Blättern ein Stückchen abschneiden. Holzige und welke Blattschichten entfernen. Knollen halbieren. In kochendes, gesalzenes Wasser geben. Kräftig mit Pfeffer und Muskat würzen. 25 Minuten bei geringer Hitze kochen.

Abtropfen lassen. Fenchelbrühe auffangen. (Zu der Schinkensoße wird sie gebraucht.) Fenchel in einer Schüssel anrichten und warm halten. Mit einer der folgenden Soßen übergießen.

Holländische Soße: Steht beim Rezept Feinschmecker-Ragout und Felchen blau. Wenn man 2 Eßlöffel geschlagene Sahne untermischt, hat man eine Schaumsoße, die auf gut köchenfranzösisch Sauce Mousseline heißt. Und wenn man 1 Eßlöffel To-

matenmark reinrührt, hat man eine Choron-Soße. Auch diese beiden Soßen passen ausgezeichnet zum zarten Fenchel-Aroma. Kalorien pro Person: Mit dem Fenchelgemüse etwa 375.

Schinkensoße: ¾ l Fenchelbrühe aufkochen. 4 Teelöffel Mehl mit wenig kaltem Wasser anrühren. Kochende Brühe damit binden. 2 Eßlöffel Dosenmilch reinrühren. Kräftig mit Salz, weißem Pfeffer, Paprika und einer Spur Muskat abschmecken. 150 g gekochten, streifig geschnittenen Schinken reinrühren. Erhitzen und über die Fenchelknollen verteilen.

Kalorien pro Person: Mit dem Fenchelgemüse etwa 236.

Buttersoße: 80 g Butter in der Pfanne zerlassen, 1 Eßlöffel Semmelbrösel und 1 Eßlöffel gehackte Petersilie darin erhitzen. Salzen und pfeffern. Über die Fenchelknollen geben.

Kalorien pro Person: Mit dem Fenchelgemüse etwa 275.

Remouladensoße: 1 Beutel Mayonnaise mit ½ Becher Joghurt glattrühren. Kräftig salzen und pfeffern. 1 gewürfelte Gewürzgurke, ½ Röhre abgetropfte Kapern, 2 Eßlöffel gehackte Petersilie, 1 hartgekochtes, gehacktes Ei unterrühren. Über die erkalteten Fenchelknollen verteilen.

Kalorien pro Person: Mit dem Fenchelgemüse etwa 270.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Je nach Soße 40 Minuten.

Wozu reichen? Zu Schweine- oder Kalbsbraten. Zu Rinderfilet oder Roastbeef. Dazu Petersilienkartoffeln oder auch Weißbrot.



Wenn Sie Fenchel-Barsch mit Cognac flambieren, bekommt er ein besonders delikates Aroma.

Fenchel paniert

2 große Fenchelknollen von je 250 g,
 ½ l Wasser, Salz,
 weißer Pfeffer, Muskat,
 1 Ei,
 4 Eßlöffel Semmelbrösel,
 6 Eßlöffel Öl zum Braten.
 ½ Bund Petersilie.

Fenchelknollen putzen. Dazu Blätter und welke Blattschichten wegschneiden. Waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser mit Salz aufkochen. Fenchel reingeben. Mit Pfeffer und Muskat würzen. 15 Minuten bei geringer Hitze kochen. Abtropfen und abkühlen lassen. Ei mit etwas Salz verquirlen. Abgetropfte Fenchelscheiben zuerst darin, dann in Semmelbrösel wenden. Die Panade leicht andrücken. Öl in der Pfanne erhitzen und die panierten Fenchelscheiben darin nacheinander auf beiden Seiten je knapp 3 Minuten bei kleiner Hitze braten. Mit gewaschener, trockengeputzter Petersilie garniert anrichten.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 220.

Wann reichen? Als Mittagessen mit Béarner Soße (siehe unser Rezept) und Salzkartoffeln. Wer nicht auf Fleisch verzichten möchte, reicht Schweinekoteletts oder -schnitzel dazu.

Fenchel-Barsch

1 Barsch von 1000 g,
 Saft einer Zitrone,
 1 große Fenchelknolle (250 g),
 ¼ Teelöffel getrockneter Salbei,
 Salz,
 2 Eßlöffel Mehl,
 50 g Butter,
 1 Zitrone,
 ½ Bund Petersilie,
 2 Glas (je 2 cl) Cognac.

Vielleicht können Sie sich für diesen Barsch entflammen. Er wird flambiert. Den Barsch unter kaltem Wasser abspülen. Schuppen, ausnehmen. Innen und außen noch einmal kalt abspülen. Trockentupfen. Innen und außen gleichmäßig mit Zitronensaft beträufeln. Ziehen lassen. Fenchelknolle putzen. Welche Blätter entfernen. Ein paar zartgrüne Stengeln können dranbleiben. Dann vierteln und fein

würfeln. 4 Eßlöffel gewürfelten Fenchel mit Salbei und Salz mischen. In den Fisch füllen. Mit einem Holzstäbchen zustecken. Fisch außen salzen. Dann in Mehl wenden. Butter in einer großen Pfanne oder in einem großen Bräter erhitzen. Fisch erst auf beiden Seiten knapp 3 Minuten darin anbraten, dann auf jeder Seite noch 10 Minuten braten. Restlichen gewürfelten Fenchel auf eine Platte verteilen. Barsch aus Pfanne oder Topf nehmen. Auf dem gewürfelten Fenchel anrichten. Mit dem Bratfett begießen. Mit Zitronenscheiben, gewaschener und trockengetupfter Petersilie garnieren. Servieren. Mit Cognac begießen, anzünden und flambieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 520.

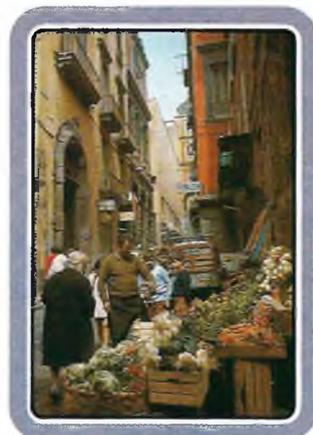
Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Rotwein vorweg. Als Hauptgericht Fenchel-Barsch mit Petersilienkartoffeln oder Kartoffelpüree. Wenn Sie wollen, können Sie noch Fenchelgemüse mit Soße extra reichen. Als Dessert empfehlen wir den Brasilianischen Eisbecher. Und als Getränk schlagen wir Ihnen einen Riesling aus dem Elsaß vor.

Fenchelsalat mit Orangen

3 kleine Fenchelknollen (insgesamt 500 g),
 ½ Tasse Weinessig, Salz,
 weißer Pfeffer,
 1 Messerspitze Knoblauchsatz,
 6 Eßlöffel Olivenöl,
 2 große Orangen,
 ½ Becher Joghurt,
 Paprika edelsüß,
 3 Eßl. Tomatenketchup,
 1 Prise Zucker,
 50 g Walnußkerne,
 ½ Bund Petersilie.

Fenchelsalat ist eine Delikatess. Er schmeckt ganz



Voller winkliger Gassen ist die Altstadt von Neapel, dem lebensvollen Zentrum Süditaliens.

leicht und aromatisch nach Anis. Man kann ihn mit vielerlei Obst mischen. Besonders gut mit Orangen. Die Fenchelknollen putzen. Welche Blattschichten entfernen. Waschen. Vom Stiel zur Wurzel hin in feine Scheiben schneiden. In eine große Schüssel legen. Weinessig drübergießen. Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz drüberstreuen. Öl darüber verteilen und vorsichtig mischen. 30 Minuten ziehen lassen. Orangen schälen. Weiße Haut wegschneiden. In dünne Scheiben schneiden. Abwechselnd mit dem marinierten Fenchel in ein großes Salatglas schichten. Letzte Schicht: Orangenscheiben.
 Joghurt mit Paprika und Salz kräftig abschmecken.

Tomatenketchup und die Prise Zucker reinrühren. Über den Salat laufen lassen, aber nicht mischen. Mit halbierten und gehackten Walnußkernen und gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren. Sofort servieren, aber erst am Tisch mischen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 335.

Unser Menüvorschlag: Fasan in Ton mit Kartoffelpüree als Hauptgericht. Dazu Fenchelsalat mit Orangen. Als Getränk: Ein roter Bordeaux. Als Dessert empfehlen wir Fürst-Pückler-Eiscreme.

Fenchelsalat mit Schinken

6 kleine Fenchelknollen (insgesamt 500 g),
½ Tasse Weinessig,
1 Teelöffel Salz,
1 Messerspitze Knoblauchsatz,
weißer Pfeffer,
5 Eßlöffel Olivenöl,
100 gekochter Schinken,
2 säuerliche Äpfel,
1 kleine Dose Mandarinen.

Die Fenchelknollen putzen. Welche Blattschichten entfernen. Waschen. In dicke Scheiben schneiden und würfeln. In eine Schüssel

geben. Weinessig darüber verteilen. Mit Salz, Knoblauchsatz und Pfeffer stark würzen. Öl darübergießen. Mischen. In eine saubere Salatschüssel füllen.

Schinken in Streifen schneiden. Auf den Fenchel streuen. Darauf kommen die geschälten, entkernten, in dünne Scheiben geschnittenen Äpfel und zum Schluß die abgetropften Mandarinen. Servieren und am Tisch mischen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: 305.

Wann reichen? Als Appetitanreger vorm Essen, als Beilage oder zum Abendessen.

Fenchelsalat Napoli

Fenchelsalat Napoli



3 Fenchelknollen (350 g),
1 grüne Paprikaschote,
5 Tomaten,
10 schwarze Oliven,
1 Orange.

Für die Marinade:

⅛ l saure Sahne,
½ Becher Joghurt,
2 Teelöffel Zitronensaft,
3 Eßlöffel Olivenöl,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
Paprika edelsüß.

Fenchelsalat mit Orangen.

Fenchelsalat mit Schinken.

Fenchelsalat Napoli.





Tip für Leute mit Sinn für lukullische Extravaganzen: Fenchelscheiben mit Käsecreme.

Die Fenchelknollen putzen. Welche Blattschichten entfernen. Waschen und in Streifen schneiden. Paprikaschote waschen, entkernen. Auch in Streifen schneiden. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abziehen und achteln. Oliven entkernen und in dicke Scheiben schneiden. Orange schälen und würfeln. Diese Zutaten gut miteinander mischen.

Für die Marinade Sahne, Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl gut miteinander verquirlen. Mit Salz, weißem Pfeffer, Zucker und Paprika würzen. Kräftig abschmecken. Über den Salat verteilen. Mischen. 5 Minuten ziehen lassen und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 240.

Wann reichen? Als leichtes Mittagessen mit Toastbrot oder Landbrot, wenn Sie mal Kalorien sparen wollen. Fenchelsalat Napoli ist aber auch ein erfrischendes Abendessen. Auch mit Brot reichen. Und dazu einen italienischen Wein trinken. PS: Wer rohen Fenchel nicht mag, sollte ihn 5 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. Das macht ihn weicher.

Fenchel- scheiben mit Käsecreme

2 Fenchelknollen (250 g),
Saft einer halben Zitrone,
Salz.

Für die Käsecreme:
1 kleine Zwiebel,
50 g Blaukäse (Danablu,
Gorgonzola oder
Roquefort),
20 g Butter, Salz,
etwas Knoblauchsatz,
weißer Pfeffer,
100 g Doppelrahm-
frischkäse.

Zum Garnieren:

1 Tomate,
½ Bund Petersilie.

Fenchelknollen putzen. Dabei welke Blattschichten entfernen. Waschen, trocknen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen.

Für die Käsecreme die Zwiebel schälen und in eine Schüssel reiben. Mit dem Blaukäse und der Butter sahnig rühren. Salz, Knoblauchsatz und Pfeffer zugeben. Dann den Doppelrahmfrischkäse reinrühren. Kräftig abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen, und die Fenchelscheiben damit hübsch bespritzen. Tomate häuten, fein würfeln.

Petersilie waschen, trockentupfen. Fenchelscheiben mit Tomatenwürfeln und Petersilie garnieren. Auf einem Holzbrett oder einer Porzellanplatte hübsch anrichten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 225.

Wann reichen? Zum Beispiel als Abendessen mit Knäckebrot oder Toast und Butter, wenn Sie sich mal die Mühe machen wollen. Fenchelscheiben mit Käsecreme sind aber auch eine prima Überraschung für Gäste, die gerne mal was Besonderes essen. Aber bitte vorher erkunden, ob Ihre Gäste Fenchel mögen.

Fenchel-Steak

2 Fenchelknollen,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
 Salz,
 weißer Pfeffer,
 1 Prise Salbei,
 1 Eßlöffel Zitronensaft,
 4 Filetsteaks (je 150 g),
 schwarzer Pfeffer,
 4 Eßlöffel Öl,
 4 Scheiben Toastbrot,
 20 g Butter,
 1 große Tomate,
 $\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse zum
 Garnieren.

Die Fenchelknollen putzen. Welche Blattschichten entfernen. Waschen. Halbieren. Weißwein und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salzen. Fenchelknollen reingeben. Pfeffer und Salbei reinstreuen. Zitronensaft dazugeben. 25 Minuten bei geschlossenem Topf kochen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Filetsteaks zubereiten. Erst mit Haus-

haltungspapier abtupfen, dann salzen und pfeffern. Öl in der Pfanne erhitzen. Die Steaks darin auf beiden Seiten je $\frac{1}{2}$ Minute anbraten, dann auf jeder Seite noch 3 Minuten braten. Dann sind sie saignant, wie die Franzosen und blue, wie die Engländer sagen. Wir sagen: Innen rot. Wollen Sie sie stärker durchgebraten haben, dann brauchen die Steaks auf jeder Seite 4 Minuten Bratzeit.

Fertige Steaks auf getoastetes, gebuttertes Brot legen. Auf vier Teller verteilen. Mit den abgetropften Fenchelhälften belegen. Mit abgezogener, geviertelter Tomate und mit gewaschener, trockengetupfter Kresse garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 430.

Wann reichen? Mittags, wenn's mal was Leichtes sein soll. Oder als kleines, festliches Abendessen mit einem Moselwein. Sie können auch Bier dazu trinken.

Fernöstliche Reisplatte

Riz Colonial
 Für 8 Personen
 Bild Seiten 114/115



375 g Patna-Reis, Salz,
 2 l Wasser,
 40 g Butter,
 50 g Sultaninen.
 Für die Curry-Soße:
 60 g Butter oder Margarine,
 40 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe
 aus Würfeln, Salz,
 weißer Pfeffer,
 2 gehäufte Eßlöffel
 Curry,
 1 Prise Zucker,
 1 Glas Weißwein
 (etwa $\frac{1}{8}$ l),
 2 Eßlöffel Sahne.
 Für die Beilagen:
 400 g Schweinefilet,
 Salz, Pfeffer,
 4 Eßlöffel Öl,
 250 g Seezungenfilet,
 Saft einer Zitrone,
 270 g Nordseekrabben aus
 der Dose oder tiefgekühlte
 Krabben,
 80 g Butter,
 1 kleine Dose Ananas-
 scheiben,
 1 kleines Glas rote, mari-
 nierte Paprikaschoten,
 150 g schwarze Oliven,
 250 g frische
 Champignons,
 2 Teelöffel Zitronensaft,
 6 Bananen,
 100 g blättrige Mandeln,
 20 g Butter.

Die Fernöstliche Reisplatte mit dem Namen Riz Colonial stammt aus Indien. Wobei nicht geklärt ist, ob Kolonial-Engländer sie erfunden haben, worauf der Name hinweist. Vermutlich haben Engländer und Inder zusammengewirkt, um diesen Eßgenuß auf den Tisch zu bringen. Für die Zusammensetzung des Riz Colonial gibt es keine festen Vorschriften. Wir haben für Sie ein besonders leckeres Rezept entwickelt. Es lohnt sich, es auszuprobieren. Allerdings die Reisplatte kostet erheblich Zeit. Und

man muß sich schon spüten, wenn man das Acht-Personen-Menü zur rechten Zeit servieren will. Am besten ist, Sie stellen sich erstmal alle Zutaten zurecht und bereiten gut vor, damit Sie später die Platte schnell zusammestellen können.

Reis ins gesalzene, kochende Wasser in den Topf geben und dann 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Abgießen. Mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Auf einem gebutterten Backblech ausbreiten. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Dämpfzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

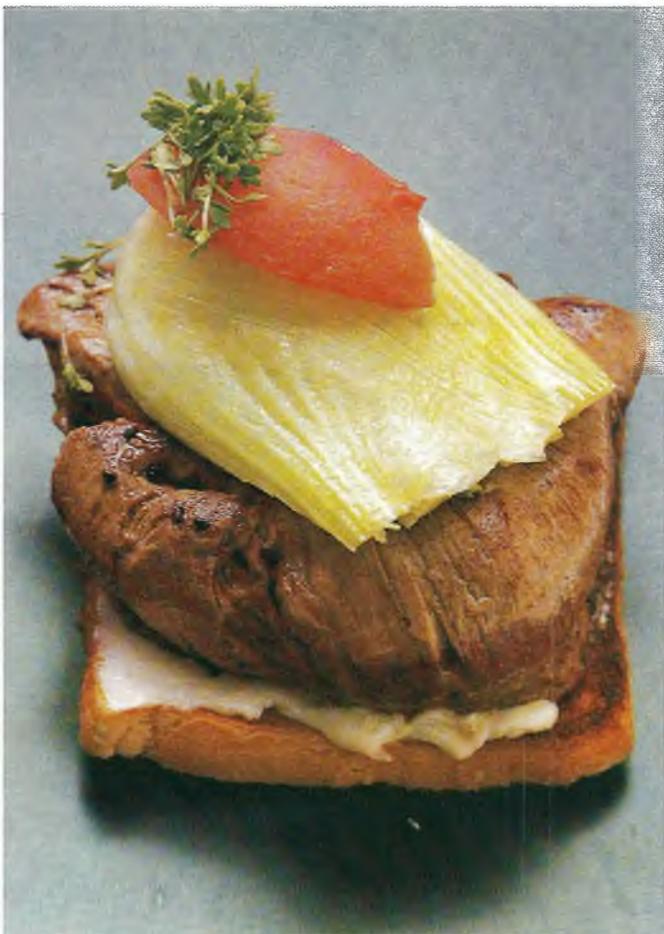
Sultaninen in heißem Wasser quellen lassen.

Für die Curry-Soße Butter oder Margarine im Topf erhitzen. Mehl reingeben und glattrühren. Unter Rühren die heiße Fleischbrühe dazugeben. Leicht salzen und pfeffern. Curry, Zucker und Wein zugeben. Aufkochen, abschmecken, vom Herd nehmen und die Sahne unterrühren. Die Soße warm stellen.

Für die Beilagen das mit Haushaltspapier abgetupfte Schweinefilet in gleichmäßige Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Eßlöffel Öl in der Pfanne erhitzen. Schweinefilet reingeben und darin 8 Minuten braten. Pfanne dabei ständig bewegen, damit das Fleisch gut bräunt. Warm stellen.

Gewaschenes, trockengetupftes, mit Zitronensaft beträufeltes Seezungenfilet salzen. In einer anderen Pfanne wieder 2 Eßlöffel Öl erhitzen. Seezungenfilet reingeben. Auf beiden Seiten je 5 Minuten braten. Dann die abgetropften (oder die aufgetauten) Krabben dazugeben und erhitzen.

In einem Topf 40 g Butter erhitzen. Abgetropfte Sultaninen, in kleine Stücke geschnittene Ananas, Paprikaschoten und entkernte, in Scheiben ge-



Ein Leckerbissen aus der schnellen Küche: Fenchel-Steak.

Der Aufwand für die Fernöstliche Reisplatte Riz Colonial ist beträchtlich. Aber das Ergebnis lohnt die Mühe. Rezept Seite 113.



schnittene Oliven darin unter Rühren erhitzen. Beiseite stellen und warm halten.

Champignons putzen, vierteln und in 20 g erhitzter Butter 10 Minuten braten. Mit 2 Teelöffeln Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Schließlich die letzten 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Darin die geschälten, erst längs, dann quer halbierten Bananen goldbraun braten. Das dauert etwa 10 Minuten. Während des Bratens ständig wenden und mit Bratfond beträufeln.

Jetzt geht's ans Anrichten:

Reis auf einer großen Platte ausbreiten. Im Wechsel Fleisch, Seezungen-Krabben-Mischung, die Mischung aus Sultaninen, Ananas, Paprika und Oliven, die Champignons und die Bananen anrichten. Schnell noch die blättrigen Mandeln in heißer Butter goldgelb rösten und auf der Reisplatte verteilen. Servieren. Die Curry-Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 835.

Unser Menüvorschlag: Die Fernöstliche Reisplatte ersetzt ein komplettes Menü. Beilagen haben Sie genug.

Nur ein Getränk sollten Sie reichen. Bier für alle, die es nicht lassen können. Weißwein vom Rheingau für Kenner. Orangensaft oder Mineralwasser für die Antialkoholiker. Und nach Tisch empfehlen wir Ihnen eine Tasse schwarzen Tee, anstelle von Mokka.

Fernseh-Imbiß

Am Fernseh-Imbiß kommt keiner vorbei. Sei es, daß Sie Freunde eingeladen haben. Sei es, daß Ihre Familie danach verlangt. Sei es, daß Sie mit kleinen Leckereien eine Lücke füllen müssen, wenn das Pro-



gramm nicht das hält, was es verspricht.

Manche bereiten ein Festessen. Wir nicht. Das paßt nicht zum Abend vor der Flimmerkiste. Wir machen Ihnen einfach ein paar Vorschläge, um Ihre Fantasie anzuregen. Und bitten Sie außerdem, fleißig unsere Rezepte zu studieren. Denn darunter verstecken sich viele, die man abends nach acht zubereiten kann.

Machen Sie es weder üppig noch kompliziert. Zum Beispiel passen Salate mit Toast und Butter immer. Sie können aber auch überbackene Toasts vorbereiten. Die schieben Sie während der Fernsehpause in

den Ofen und servieren sie nach 10 Minuten. Einfachste Möglichkeit:

1 Scheibe Toastbrot, darauf 1 Scheibe gekochten Schinken, 1 Scheibe Ananas und 1 Scheibe Käse legen.

Sie können genauso gut Schnittchen zubereiten, wenn Sie sich bitte mal unser Rezept Belegte Brote als Anregung anschauen wollen. Auch der Blaukäse-Zwiebel-Dip eignet sich sehr gut.

Vielleicht möchten Sie es aber lieber süß? Dafür haben wir dieses Rezept:

4 Becher Joghurt, 4 Eigelb, 4 Eßlöffel Zucker, ½ l Sahne, ½ Tafel bittere, durch

Portionen teilen. Die geriebene Schokolade darüber verteilen. Früchte in Stücke schneiden und mit Cocktailspießchen auf einer Platte anrichten. Jeder bedient sich davon und dipt die Fruchtstücke in die Joghurtmischung.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Gleich Null, weil jeder Gast sich selbst bedient.

Kalorien pro Person: Etwa 800.

Festliche Orangentorte

Für den Biskuitteig:

6 Eigelb, 150 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillinzucker, 6 Eiweiß, 1 Messerspitze Backpulver, 160 g Mehl, Margarine zum Einfetten.

Für die Orangencreme:

Saft von 3 Orangen (¼ l), 2 Teelöffel Zitronensaft, 3 Eigelb, 120 g Zucker, 1 gehäufter Eßlöffel Speisestärke, ¾ l Sahne, 1 Päckchen Vanillinzucker.

Für den Belag:

3 Orangen, 2 Eßl. Zucker, 1 Päckchen weiße Tortenglasur.

Für den Biskuitteig Eigelb mit Zucker, Salz und Vanillinzucker schaumig rühren. Eiweiß sehr steif schlagen. Auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Darauf das mit dem Backpulver gemischte Mehl verteilen und vorsichtig unterheben. Eine Springform einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 30 bis 35 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme.

Springform aus dem Ofen nehmen. Tortenrand mit dem Messer lösen. Torte auf den Kuchendraht stürzen. Springformboden abnehmen und den Tortenboden auskühlen lassen. Einmal quer durchschneiden.



▲ *Krönung einer gemütlichen Teestunde: Die Festliche Orangentorte.*

die Mandelmühle gedrehte Schokolade, je ½ Dose Mandarinen, Pfirsiche und Birnen.

◀ *Am Reis mißt der japanische Bauer seinen Reichtum. Dafür arbeiten er und seine Familie.*

Joghurt mit Eigelb und Zucker schaumig rühren und in ein Schälchen gießen. Steif geschlagene Sahne unterziehen. In vier

Beim Festtags-Hähnchen werden die Innereien mitgekocht. Dadurch bekommt die Soße eine besondere Note.

Für die Orangencreme den Orangensaft mit Zitronensaft, Eigelb, Zucker und Speisestärke mischen. In einem Topf unter Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Sahne mit dem Vanillinzucker ganz steif schlagen. Kalte Orangencreme unterrühren.

Einen Teil auf einen Tortenboden streichen. Zweiten Tortenboden drauflegen. Rand mit Orangencreme bestreichen. Restliche Creme in den Spritzbeutel füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Orangen schälen, in Scheiben schneiden und zuckern. Auf die Tortenoberfläche legen. Mit nach Vorschrift gekochter Tortenglasur überziehen. Mit der restlichen Orangencreme rundherum garnieren. In 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: 430.

Festtags-Hähnchen

2 tiefgekühlte oder küchenfertige Hähnchen (je 500 g), Salz, weißer Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl, ¼ l heiße Hühnerbrühe aus Extrakt, 1 kleine Dose Ananas, 2 Bananen, 1 kleines Glas Kaiserkirschen, 1 Orange, 40 g Butter, 150 g blättrige Mandeln, 1 gehäufte Eßl. Curry, 20 g Speisestärke, ⅓ l Sahne.

Hähnchen (tiefgekühlte auftauen lassen) innen und

außen waschen. Die Innereien auch waschen. Beides mit Haushaltspapier trockentupfen. Hähnchen längs halbieren. Ergibt vier gleiche Hälften. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl im Bräter erhitzen. Hähnchenteile und die Innereien darin rundherum anbraten. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Bratzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Während der Bratzeit nach und nach die heiße Hühnerbrühe angießen. Zwischendurch mit Bratfond beschöpfen. Ananas abtropfen lassen. Scheiben halbieren. Bananen schälen. In schräge Scheiben schneiden. Kirschen auch abtropfen lassen. Orange schälen und würfeln.

30 g Butter in einem Topf erhitzen. Das Obst darin heiß werden lassen und leicht bräunen. Ganz wenig Ananassaft dazugießen. Blättrige Mandeln in der restlichen Butter goldgelb bräunen. Hähnchen aus dem Ofen nehmen. Auf einer Platte anrichten. Mit dem Obst umlegen, mit den gebräunten Mandeln bestreuen.

Den Bratfond mit etwas heißem Wasser aufkochen. Durchsieben. Mit Curry würzen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Soße damit binden. Vom Herd nehmen und die Sahne reinrühren. Gesondert reichen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 870.

Beilagen: Körnig gekochter Reis und Chutney (siehe unser Rezept). Als Getränk: Weißwein oder Saft.



Fettgebackenes

Alles, was Sie im Fritiertopf gar machen, können Sie als Fettgebackenes bezeichnen. Dazu gehören also auch Pommes frites und panierte Hähnchenteile. Im engeren Sinn aber Gebäck aus Hefe-, Mürbe- oder Brandteig. Zum Beispiel unsere Berliner Pfannkuchen, die Faschingskräpfen und die Faschingszöpfchen.

In der Fastnachts-, Faschings- oder Karnevalszeit backt man besonders gern schwimmend in heißem Fett. Der fettigen Unterlage wegen, die fröhliche Zecher standfester macht. Zum Backen können Sie einen ganz normalen hohen Topf nehmen. Besser einen Fritiertopf mit Einsatz. Ein elektrischer Fritiertopf macht das Backen in Fett völlig problemlos, weil elektrische Geräte Temperaturregler haben.

Fein, daß es auch Fritierthermometer zu kaufen gibt, so daß Sie selbst die nötige Temperatur bestimmen können.

Wichtig: Das Fett darf nicht zu kalt sein, sonst schließen sich die Poren des Gebäcks nicht sofort. Es dringt zuviel Fett ein. Und das macht die Gebäckstücke schwer und schlecht verdaulich. Um-

TIP

Orangen bereitet man so vor: Mit einem scharfen Messer die Schale bis aufs saftige Fruchtfleisch wegschälen. Dabei die dünne weiße Haut entfernen. Sie ist meistens so bitter, daß sie das Essen verdirbt.



Feuertopf chinesisch

Für 6 Personen
Bild Seiten 118/119



1 1/2 l starke, klare
Hühnerbrühe aus Extrakt
oder selbst gekocht,
6 Eier,
6 Eßlöffel Sojasoße,
4 tiefgekühlte
Hühnerbrüstchen,
250 g Rinderfilet,
250 g Schweinefilet,
4 Hühnerlebern,
250 g tiefgekühlte
Krabben,
250 g frische Champignons,
1 kleine Dose
Bambussprossen,
250 g frische
Sojabohnenkeime,
2 Stangen Lauch.

Sie kennen ja unseren Chrysanthemen-Feuertopf. Nach demselben Prinzip wird dieser Feuertopf, sozusagen ein Fondue auf chinesisch, zubereitet. Ho Go nennen die Chinesen dieses interessante Gericht. Es geht zu wie beim Fondue Bourguignonne: Rechaud in die Tischmitte stellen, Fonduepotf drauf und rundherum kleine Schüsselchen mit den rohen Zutaten, die in heißer Hühnerbrühe statt in Fett gegart werden. Jeder am Tisch bekommt einen Teller, Fonduegabel, eine normale Gabel und ein Schälchen mit Soße. So bereitet man alles zu:

Hühnerbrühe auf dem Herd erhitzen und brodelnd aufs Rechaud stellen. Eier und Sojasoße verquir-
len. In sechs Schälchen

verteilen. Je eins zu jedem Gedeck stellen.

Aufgetaute Hühnerbrüstchen in Streifen schneiden. Rinderfilet und Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden. Sie sollen etwa so dick sein wie eine Wurstscheibe. Hühnerlebern auch in Scheiben schneiden. Die aufgetauten Krabben bleiben wie sie sind. Champignons waschen, putzen, trocknen. Auch in Scheiben schneiden.

Bambussprossen abtropfen lassen, auf Haushaltspapier trocknen und in dünne Streifen schneiden. Die Sojabohnenkeime kommen meist geputzt und gewaschen in den Handel. Damit haben Sie keine Arbeit.

Lauch waschen, putzen, in zarte Ringe schneiden, noch mal mit Wasser überbrausen und auf Haushaltspapier trocken werden lassen. Alle diese rohen Zutaten getrennt in Schüsseln füllen.

Und jetzt kann es mit der leichtbekömmlichen Schlemmerei losgehen. Jeder nimmt sich aus den Schüsseln, was er gerade essen möchte, spießt es auf die Fonduegabel und taucht es in die brodelnde Hühnerbrühe, gart die Zutaten nach Wunsch, taucht sie in seine Eier-Sojasoße und verspeist die Leckereien mit Wohlbehagen. Wenn nichts mehr in den Schüsselchen ist, wird die inzwischen zu einer wahren Köstlichkeit gewordene Brühe an die Tischrunde verteilt. Sie kommt in die Schüsselchen, in denen gewiß noch ein Rest Eier-Sojasoße ist, wird verrührt und getrunken.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 60 Minuten.

Fortsetzung Seite 120

gekehrt darf das Fett aber auch nicht zu heiß sein. Sonst wird das Backwerk außen zu schnell braun. Es kann keine Hitze mehr eindringen und das Gebäck bleibt teigig.

Die beste Backtemperatur liegt zwischen 175 und 190 Grad. Wer kein Fritierthermometer hat, nimmt den berühmten Holzlöffel und hält ihn ins Fett. Wenn sich Blasen bilden, ist etwa der richtige Hitzegrad fürs Fett erreicht. Aber die genaue Temperatur können Sie damit natürlich nicht feststellen.

Um eine schöne Form zu bekommen, decken Sie einfach den Fritierpotf beim Backen mit einem Deckel zu.

Hefeteigstücke kommen immer mit der aufgegangenen Seite ins Fett.

Apropos Fett: Nehmen Sie Kokosfett (hart oder soft), Speisefett oder Öl. Und wenn Sie's vertragen können, nehmen Sie gelegentlich mal Schmalz. Schmalz ist zwar schwerer verdau-

lich, aber es gibt dem Gebäck einen kräftigeren Geschmack.

Fettmehlkloß

Sie können ihn auch Mehlfettkloß nennen. Ganz wie Sie möchten. Im Grunde ist er nichts anderes als eine der Möglichkeiten, beim Kochen die Flüssigkeit zur Soße zu binden.

Man knetet zu gleichen Teilen Fett (Margarine oder Butter) und Mehl, formt daraus einen Kloß und läßt ihn in das Gericht gleiten. Gut verrühren. Nach 7 Minuten Garzeit ist die Flüssigkeit gebunden. Man nimmt den Fettmehlkloß dann, wenn nicht noch mehr Flüssigkeit ins Gericht kommen soll. Beispiel:

Wenn Sie Gemüse gedünstet haben und ausreichend Soße vorhanden ist.

Feuertopf

Siehe Chrysanthemen-Feuertopf.



EINZ
MASTERSHIRE
SAUCE

AMROY
SOY
SAUCE
CONTAINS 3 FLUID OUNCES
FOR TABLE USE
INGREDIENTS: 1 PART OF SOYBEANS
4 PARTS OF WHEAT FLOUR, SALT, SUGAR AND WATER
MADE BY
THE AMROY CANNING COMPANY
(HONG KONG) LTD.
22, NGAU CHI WAI, KOWLOON
HONG KONG

Der frische Alkohol
mit vielen Geschmack
TAL
MADE IN SPAIN

Fondue auf chinesisich.

Den Feuertopf, eine fernöstliche Köstlichkeit, sollten Sie stilecht mit Stäbchen essen, wenn Sie können. Rezept Seite 117.



Fortsetzung von Seite 117

Zubereitung: Die besorgen alle selbst. Ein ideales Gästeessen also für die Dame des Hauses. Kalorien pro Person: Etwa 590.

Beilagen: Sie sollten auf jeden Fall Stangenweißbrot dazustellen. Und vielleicht noch ein paar pikante Soßen. Da bieten sich an: Chutneysöße, Currysoße oder -ketchup, Meerrettichsahne, Paprika- und Currymayonnaise. Nach Geschmack weitere Delikateßsoßen dazustellen, außerdem Salz und Pfeffer, damit jeder nach Wunsch würzen kann. Original chinesisch ist das zwar nicht. Aber Ihren Gästen soll es ja schmecken.

Als Getränk empfehlen wir Weißwein, Bier oder einen Rosé. Ganz stilvoll: Reiswein.

Feuervögel flambiert

1 tiefgekühltes Hähnchen von etwa 600 g,
2 tiefgekühlte Rebhühner von je 300 g,
Salz, schwarzer Pfeffer,
40 g durchwachsender Speck,
40 g Margarine,
250 g Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1/4 l Burgunder Rotwein,
1 Dose große Pfifferlinge (120 g),
5 Tropfen Tabascoße,
1 Bund Petersilie,
2 Glas (je 2 cl) Cognac.

Hähnchen und Rebhühner auftauen lassen. Innen und außen abspülen. Die Innereien auch. Mit Haushaltspapier trockentupfen.

Hähnchen, Rebhühner und Innereien innen und außen salzen und pfeffern.

Durchwachsenen Speck in gleichmäßige Würfel schneiden. Margarine im Bräter erhitzen. Speck darin glasig werden lassen, dann herausnehmen. Hähnchen und Rebhühner auf allen Seiten darin anbraten. Gehackte Innereien auch in den Topf

geben. Geschälte, in Scheiben geschnittene Zwiebeln kurz mitbraten. Sie sollen goldgelb sein. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken und zum Fleisch geben. Den Speck auch wieder reingeben. Heiße Fleischbrühe angießen und in den vorgeheizten Ofen schieben.

Bratzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Während der Bratzeit den Wein nach und nach über die Vögel gießen und gelegentlich mit dem Bratfond beschöpfen. Geflügel aus dem Ofen nehmen. Jeweils in vier Teile zerlegen. Auf einer Platte anrichten und warm stellen.

TIP

Wer die herbere Flambiernote schätzt, nimmt für die Feuervögel Whisky. Auch Weinbrand statt Cognac ist erlaubt. Hauptsache, Geschmack und Prozenz stimmen.

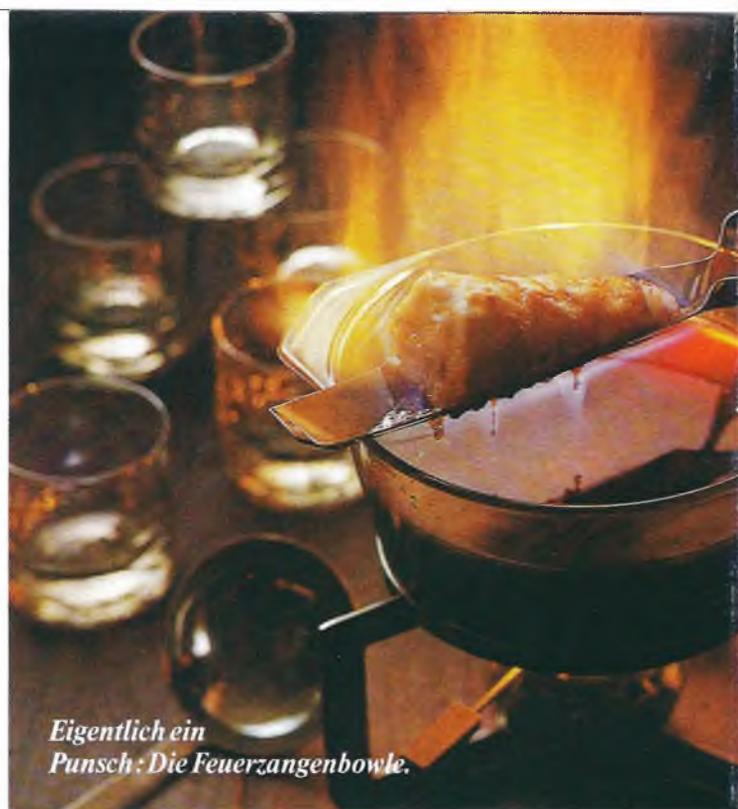
Die abgetropften Pfifferlinge knapp 10 Minuten im Bratfond erhitzen. Eventuell etwas Pfifferlingbrühe angießen. Mit Tabascoße abschmecken. Das macht die Vögel feurig. Pfifferlingsoße über die Geflügelteile gießen. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren. Am Tisch mit Cognac begießen, anzünden und flambieren. Was die Vögel doppelt feurig macht.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 590.

Beilagen: Reis mit gewürfelten, marinierten Paprikaschoten gemischt. Dazu als Getränk ein Burgunder Roter mit Namen Côte de Beaune oder ein anderer Rotwein aus Burgund.



Eigentlich ein Punsch: Die Feuerzangenbowle.



Nicht nur weil sie flambiert werden, tragen Feuervögel ihren Namen – sie sind auch feurig gewürzt.



Feuerzangen- bowle

Für 6 Personen

2 Flaschen Rotwein,
4 Nelken,
Schale einer Orange,
1 Stück Stangenzimt,
Saft einer Zitrone,
1 Zuckerhut von 250 g,
 $\frac{1}{2}$ l Rum (über 50 Vol. %).

Eigentlich ist die Feuerzangenbowle ein Punsch. Aber man nennt sie nun mal Bowle. Daß sie – heiß und feurig – ins Blut geht, wissen Sie ja selbst. Und bestimmt wissen Sie auch, daß sie einige Ansprüche an die

Standfestigkeit der Runde stellt. Daß sie zum Philosophieren anregt, kann nur von Vorteil sein. Denn ein gutes Gespräch schadet nie. Besonders nicht in der Silvesternacht, in der Feuerzangenbowle mit Vorliebe getrunken wird.

Um sie richtig zubereiten zu können, brauchen Sie als Gerät die Feuerzange, den kupfernen (oder einen anderen feuerfesten) Topf und das Rechaud. Und dann kann's losgehen.

Rotwein in den Topf gießen. Mit Nelken gespickte Orangenschale, Stangenzimt und Zitronensaft reingeben. Auf dem Rechaud erhitzen, aber nicht kochen.

Feuerzangenbowle

Flamme kleiner stellen. Feuerzange auf den Topftrand legen. Darauf den Zuckerhut, aber mit der Spitze zum geschlossenen Rand der Zange hin, damit der schmelzende Zucker genau in die Bowle tropft. So viel Rum draufgießen, daß der Zuckerhut ganz durchtränkt ist. Anzünden und brennen lassen. Und das Licht ausschalten. Sonst haben Sie nichts von der Flamme. Immer wieder Rum nachgießen, damit die Flamme Nahrung bekommt, der Zucker restlos schmilzt und in den Wein tropft. Denn der flambierte Zucker gibt der Feuerzangenbowle erst das



richtige Aroma. Das Feuerwerk ist zu Ende. Jetzt können Sie wieder Licht machen und die Bowle trinken. Aber so heiß wie möglich. Und so lange auf dem brennenden Rechaud stehenlassen, bis die Bowle alle ist.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Von Zubereitung ist hier nicht die Rede. Die gehört ja zum gemütlichen Teil des Abends und zählt nicht.
Beilage: Gebäck. Wenn Sie die Feuerzungenbowle zu Silvester trinken, haben Sie sicher noch Weihnachtsplätzchen. Die passen am besten.

Feuriger Heringssalat

6 Heringsfilets,
1 Zwiebel,
2 Tomaten.

1 marinierte, grüne Peperoni aus dem Glas,
2 marinierte Paprikaschoten aus dem Glas.

Für die Marinade:

1 Teelöffel scharfer Senf,
1 Prise Zucker,
etwas Salz,
1 kräftige Prise Cayennepeffer,
Knoblauchsatz,
6 Eßlöffel Zitronenessig,
4 Eßlöffel Öl,
je 1 kleines Sträußchen Dill und Schnittlauch,
1 Teelöffel Meerrettich aus dem Glas.

Für die Garnierung:

1 Tomate,
½ Bund Petersilie,
1 hartgekochtes Ei.

Der Feurige Heringssalat wäre vielleicht was für Ihren nächsten Bierabend. Er kann auch ein prima Katerfrühstück sein. Im Vertrauen: Wer mit die-

sem Salat seinen Kater nicht vertreiben kann, der muß mindestens drei Nächte hintereinander gefeiert haben.

Heringsfilets mit kaltem Wasser abspülen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen. In gleichmäßige Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abziehen, die Stengelansätze rauschneiden und würfeln. Peperoni und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Diese Zutaten miteinander in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade den Senf mit Zucker, Salz, Cayennepeffer und Knoblauchsatz verrühren. Zitronenessig und Öl dazugeben. Kräuter waschen, trockentupfen und kleingeschnitten in die Marinade geben. Dann den Meerrettich unterheben. Marinade mit dem Salat

mischen. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Noch mal abschmecken und in einer anderen Schüssel anrichten. Tomate waschen, trocknen und achteln. Petersilie waschen und trockentupfen. Hartgekochtes Ei schälen und würfeln. Feurigen Heringssalat mit Tomatenachteln, Petersiliensträußchen und gehacktem Ei garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 255.

Beilagen: Graubrot und Butter. Und als Getränk: Bier.

PS: Der Feurige Heringssalat schmeckt auch gut zu frisch gekochten Pellkartoffeln. Man kann ihn auch in ausgehöhlte Tomaten füllen und mit Petersiliensträußchen garnieren. Auf Salatblättern anrichten.

Für einen
Bierabend
oder für den
Morgen danach:
Feuriger
Heringssalat.





Eine kulinarische Erinnerung an die walzereligen Zeiten der österreichisch-ungarischen Monarchie ist das Fiaker-Gulasch.

Fiaker-Gulasch



500 g Zwiebeln,
75 g Schweineschmalz,
2 Eßlöffel Paprika
edelsüß,
2 Eßlöffel Tomatenmark,
750 g Rinderhesse
(Beinflfleisch),
Salz,
2 Knoblauchzehen,
1 Teelöffel Majoran,
½ Teelöffel gemahlener
Kümmel,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
¼ l heißes Wasser.

Zum Garnieren:
4 Pfeffergurken,
4 kleine Wiener Würstchen,
4 Eier.

Hier haben Sie ein Rezept aus der guten alten österreichisch-ungarischen Küche. Fiaker ist – wie Sie wissen – eine zweiseitige Pferdedroschke. Und der dazugehörige Kutscher heißt auf gut wienerisch auch Fiaker. Nun ist es nicht so, daß die Fiaker das Fiaker-Gulasch erfunden haben. Aber ein Koch, der diese Wiener Originale besonders gern mochte, hat ihnen dieses Gericht gewidmet. Und er wurde dabei von der ungarischen Küche inspiriert, in der

alle Gulasch-Arten (Gulyás heißt es original) ihren Ursprung haben. So macht man diese österreichische Spezialität:

Zwiebeln schälen und in Scheiben oder Würfeln schneiden. Das Schweineschmalz in einem großen Bräter erhitzen. Zwiebeln darin glasig werden lassen, mit Paprika mischen, durchbraten und das Tomatenmark einrühren. Unter kaltem Wasser abgespültes, mit Haushaltspapier abgetrocknetes und in 3 cm große Würfel geschnittenes Fleisch in den Topf geben. Unter Rühren erhitzen. Salzen. Geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehen einrühren. Mit Majoran, Kümmel und Zi-

tronenschale würzen. Heißes Wasser angießen. Umrühren und zugedeckt auf kleinem Feuer 60 Minuten schmurkeln lassen.

Abschmecken und auf Tellern anrichten. Garniert wird mit in Fächer geschnittenen Pfeffergurken, erhitzten Wiener Würstchen und in vier Minuten wachweich gekochten, geschälten, halbierten Eiern.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1045.

Beilage: Petersilienkartoffeln oder dicke Scheiben Bauernbrot. Als Getränk empfehlen wir Rotwein oder Bier. Gumpoldskirchner aus Österreich wäre original wienerisch.

FILET

Alles, was gut und teuer ist: Filet ist das zarteste und teuerste Stück, das Sie vom Kalb, Rind oder Schwein kaufen können.

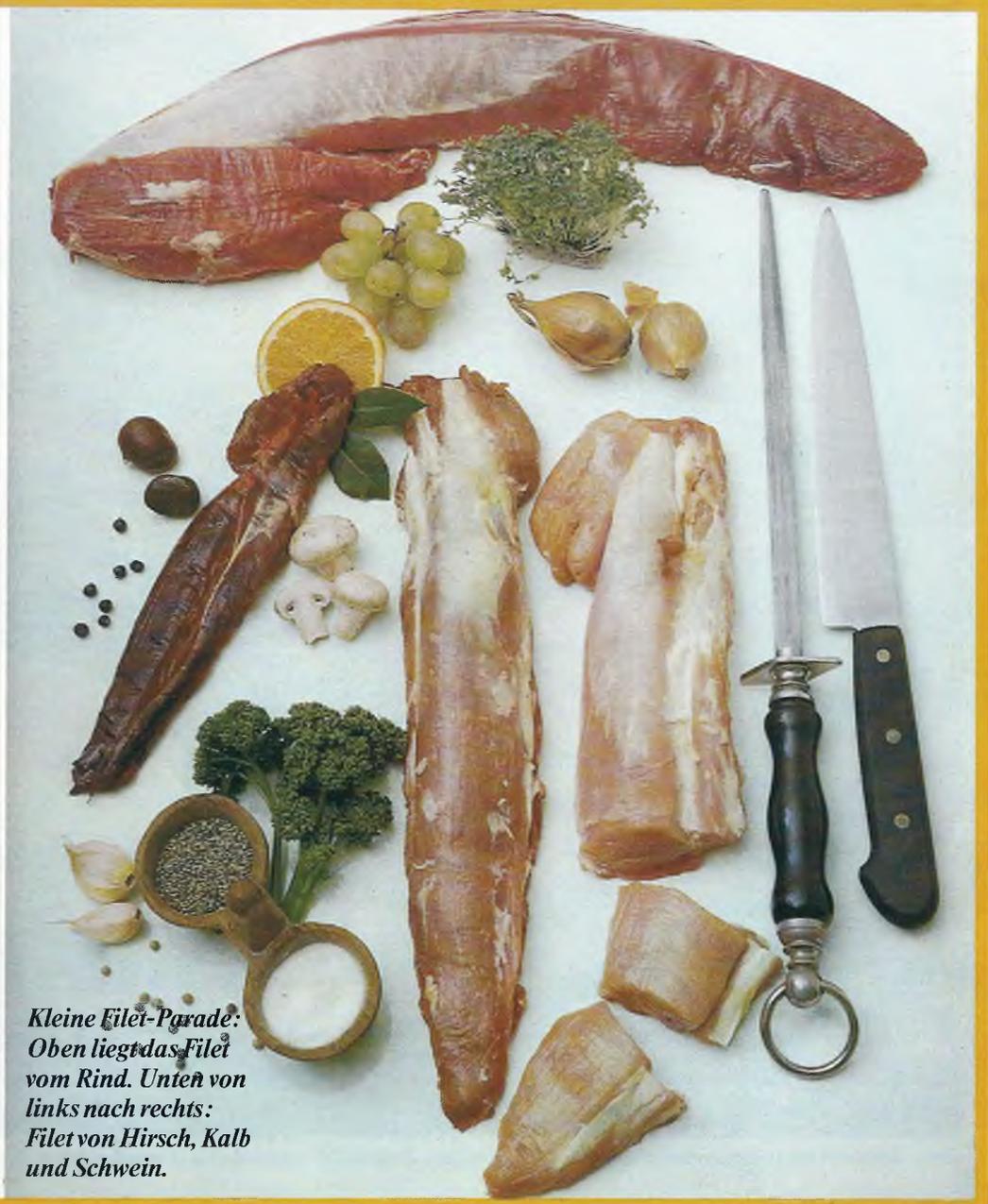
Wer Filet braten will, muß tiefer in die Tasche greifen. Dafür hat er aber auch einen hohen Fleischgenuß.

Das Filet liegt beim Schlachttier zwischen flachem Roastbeef und Querrippe. In manchen Gegenden heißt es auch Lende. Die Österreicher sagen Lungenbraten, die Schweizer Lummelbraten.

Klar, daß auch andere Tiere, zum Beispiel Hirsch und Reh, Filets haben.

Filet kann man im ganzen braten. Natürlich auch als Filetsteak, Chateaubriand, Tournedos oder Filet mignon. Aber hier geht es um ganze Filets. Dafür gilt: Immer in sehr heißem Fett anbraten, damit sich die Poren schließen und das Fleisch saftig bleibt. Dann kann man es nach Wunsch und nach unseren Rezepten weiterbraten und mit den feinsten Gemüsen oder Salaten anrichten.

PS: Wäre noch zu sagen, daß es auch Fischfilet gibt. Das sind gehäutete, entgrätete Stücke von See- und Flußfischen, die man brät, grillt oder dünstet.



*Kleine Filet-Parade:
Oben liegt das Filet
vom Rind. Unten von
links nach rechts:
Filet von Hirsch, Kalb
und Schwein.*

Filet Agnès Sorel

250 g frische Champignons,
20 g Butter,
1 kleine Zwiebel,
600 g Rinderfilet,
2 Trüffel,
50 g gepökelte Rinderzunge,
Salz, weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl oder
40 g Margarine,
1 Tasse Weißwein.
Zum Garnieren:
4 kleine, salzige, runde
Torteleetts,
4 Scheiben gepökelte
Rinderzunge, 1 Trüffel,
1 Kästchen Kresse.

Nicht genug, daß Rinderfilet schon seinen Preis hat. Die Trüffel, diese Edelpilze, haben ihn auch. Das Filet Agnès Sorel ist also was für hohe Festtage. Historiker sagen, die Dame Sorel (1422–1450) hat es verdient, mit diesem Braten geehrt worden zu sein. Nicht deshalb, weil sie die Geliebte Karls VII. von Frankreich war, sondern weil sie wirklich eine der liebenswertesten Frauen ihrer Zeit gewesen sein soll. Sie tat viel, die Not im Land zu lindern und den ihr ergebenen König auf gute Weise zu beeinflussen. Alles, was mit dem Namen Agnès Sorel in der klassischen Küche in Verbindung

steht, hat immer eine Garnierung aus Torteleetts, gefüllt mit Champignons, belegt mit Zungen- und Trüfelscheiben. Das Filet bereitet man so zu:

Champignons putzen, waschen, vierteln und gut abtropfen lassen. Butter im Topf erhitzen. Die geschälte, fein gewürfelte Zwiebel dazugeben und goldgelb werden lassen. Champignonwürfel mit der Zwiebel anbraten und im geschlossenen Topf bei geringer Hitze in 20 Minuten weichdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen.

Rinderfilet mit Haushaltspapier abtupfen. Trüffel und Rinderzunge in Strei-



*Agnès Sorel (1422–1450)
war die Geliebte König
Karls VII. von Frankreich.*

fen schneiden. Filet damit spicken. Immer eine Reihe Trüffel- und eine Reihe Zungenscheiben. Salzen und pfeffern. Öl oder Margarine im Bräter sehr heiß werden lassen. Filet darin auf beiden Seiten anbraten. Hitze reduzieren und jede Seite in 10 Minuten gar braten. Zwischendurch den Wein angießen. Auf einer Platte anrichten. Tortelets mit Champignons füllen. Mit rund ausgeschnittenen Scheiben Pökelszunge und mit Trüffelscheiben be-

legen. Filet damit garnieren. Kresse anlegen.
Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 585.

Unser Menüvorschlag: Ein Täbchen Schildkrötensuppe mit Chesterstangen vorweg. Als Hauptgang: Filet Agnès Sorel mit Kartoffelkroketten, Chicorée-Salat mit Walnüssen. Als Dessert Blanc-manger modern. Als Getränk empfehlen wir den roten Bordeaux-Wein Haut-Médoc oder den

besten Ahrwein, den Sie auftreiben können. Denn diesmal soll es wirklich ein Festessen werden. Darum gibt es auch nach dem Hauptgang und vor dem Dessert ein Gläschen Sekt. Und nach dem Dessert einen Mocca mit feinem Gebäck, einem Glas Weinbrand oder Obstschnaps.
PS: Kresse wäscht man ganz einfach. Kästchen schräg unter Wasser halten, Wasser abschütteln. Blätter abschneiden, auf einem Tuch abtropfen lassen.

Filet auf Blumenmädchenart

Filet de bœuf
à la bouquetière

250 g tiefgekühlte Erbsen und Möhren, Salz,
¼ l Wasser, Zucker,
80 g Butter,
4 Tomaten, weißer Pfeffer,
je 1 kleine Dose Spargel und Prinzeßbohnen,
600 g Rinderfilet,
50 g geräucherter fetter Speck, 4 Eßlöffel Öl
oder 40 g Margarine,
1 Tasse Weißwein.
Zum Garnieren:
1 Bund Petersilie.

Das Filet auf Blumenmädchenart ist ein klassisches Rezept aus der internationalen Küche. Und da französisch die internationale Küchensprache ist, hat es auch den feinen französischen Namen Filet de bœuf à la bouquetière. Erbsen und Möhren in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Zucker und Salz reinstreuen. 10 Minuten kochen. Wasser abgießen, 20 g Butter im Gemüse zergehen lassen. Warm stellen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, trocknen, die Stengelansätze rausschneiden und die andere Seite einritzen.



Filet auf Blumenmädchenart: Ein Meisterwerk der klassischen Küche.



Huldigung an eine großartige Frau: Das Filet Agnès Sorel.



*So liebt man
Filet in Mexiko:
Innen rosa, außen
knusprig und
scharfgewürzt.*

In einen kleinen Brattpf setzen, 10 g Butter darin zergehen lassen und 10 g Butter in Flöckchen darauf verteilen. Salzen, pfeffern und bei geschlossenem Topf 10 Minuten gar dünsten. Auch warm halten. Spargel und Prinzeßbohnen getrennt in 10 Minuten erhitzen, salzen, 1 Prise Zucker zugeben und je 20 g Butter darauf zergehen lassen. Auch warm stellen. Rinderfilet mit Haushaltspapier abtupfen. Mit in schmale Streifen geschnittenem Speck spicken (siehe Braten braisiert). Mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl oder Margarine im Bräter stark erhitzen, Filet darin auf beiden Seiten scharf

anbraten, dann auf jeder Seite in 10 Minuten gar braten. Zwischendurch den Weißwein angießen. Filet auf einer Platte anrichten. Das abgetropfte Gemüse in Buketts drumherum garnieren. Gedünstete Tomaten anlegen. Filet mit dem Bratfond begießen und mit gewaschener, getrockneter Petersilie garnieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 630.
Beilage: Klassisch: Pommes frites reichen. Doch wer sehr magenempfindlich ist oder auf seine Linie achten muß, kann Reis dazu essen. Als Getränk Rotwein.

Filet auf mexikanische Art



350 g Champignons, 4 rote Paprikaschoten, 2 dicke Zwiebeln, 80 g Butter oder Margarine, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 750 g Rinderfilet, 50 g geräucherter fetter Speck, 4 Eßlöffel Öl, 1 Tasse Weißwein.
Für die Tomatensoße:

20 g Butter, 20 g Mehl, ¼ l heiße Brühe aus Fleischextrakt, 2 Eßlöffel Tomatenmark, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Prise Zucker.
Zum Garnieren:
1 Bund Petersilie.

Champignons putzen und waschen. Abtropfen lassen. Die Paprikaschoten putzen, Kerngehäuse raus schneiden, waschen und in gleichmäßige Streifen oder Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. In zwei Töpfen je die Hälfte der Butter erhitzen und jeweils die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. In einen

Topf die Champignons geben, in den anderen die Paprikastücke. Rundherum andünsten, mit Salz und weißem Pfeffer würzen, die Paprikaschoten zusätzlich mit einer Prise Zucker. Deckel auf die Töpfe legen und bei kleiner Hitze in gut 10 Minuten gar dünsten. Warm stellen.

Rinderfilet mit Haushaltspapier abtupfen. Speck in 1/2 cm dicke Streifen schneiden und den Braten damit spicken. Mit Salz einreiben, mit Pfeffer bestäuben. Öl im Bräter erhitzen. Das Filet darin auf beiden Seiten je 3 Minuten anbraten, dann auf beiden Seiten in 10 Minuten gar braten. Zwischendurch den Weißwein angießen. Auf einer Platte zusammen mit Champignons und Paprika anrichten. Bratfond drübergeben. Während das Fleisch brät, für die Tomatensoße Butter im Topf erhitzen, Mehl reinrühren und mit heißer Fleischbrühe ablöschen. 7 Minuten kochen lassen. Tomatenmark reinrühren, mit Salz, schwarzem Pfeffer und der Prise Zucker kräftig abschmecken. Gesondert zum Filet reichen. Fleischplatte mit gewaschener, getrockneter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 60 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 760.

Beilage: Kartoffelkroketten oder Schloßkartoffeln. Als Getränk: Rosé oder Bier.

Filet Dubarry

1 kleiner Blumenkohl,
1/2 l Wasser, Salz,
1 Prise Zucker,
etwas Muskat.
Für die Mornay-Soße:
1/4 l Milch,
1/2 Tasse Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz, Muskat,
1 1/2 Eßlöffel Speisestärke,
1 Eigelb,
3 Eßlöffel Wasser,
100 g geriebener Schweizer
Emmentaler.
Zum Braten:
750 g Rinderfilet,
50 g geräucherter fetter

Speck,
Salz, weißer Pfeffer,
40 g Öl oder Margarine,
1 Tasse Weißwein,
Margarine zum Einfetten.

Die Dubarry kennt jeder. Aber daß sie ein schlimmes Schicksal hatte und während der Französischen Revolution zum Schafott gehen mußte, hat vielleicht mancher vergessen. Ganz genau hieß die Geliebte Ludwigs XV. Jeanne Bécu de Barry. Und eine richtige Gräfin wurde sie auch. Gerichte mit Blumenkohlröschen und Schloßkartoffeln heißen meistens Dubarry. Dieses auch.

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Wasser aufkochen, salzen. 1 Prise Zucker drangeben. Mit Muskat würzen und die Röschen darin 10 Minuten garen. Abtropfen lassen.

Für die Soße Milch mit Fleischbrühe aufkochen. Salzen. Etwas Muskat zugeben. Speisestärke mit Eigelb und Wasser verquirlen. Soße damit binden. Aufkochen lassen, vom Herd nehmen und den Käse reinrühren.

Rinderfilet mit Haushaltspapier abtupfen. Speck in 1/2 cm dicke Streifen schneiden und das Fleisch damit spicken. Mit Salz einreiben, mit Pfeffer bestäuben. Öl oder Margarine im Brä-

ter erhitzen. Filet darin zuerst auf jeder Seite 3 Minuten anbraten, dann auf jeder Seite noch 8 Minuten braten. Zwischendurch den Weißwein angießen. Eine große, feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Filet in die Mitte legen. Drumherum kommen die Blumenkohlröschen. Darüber wird die Mornay-Soße verteilt. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 645.

Beilage: Schloßkartoffeln.

Das sind winzige, ovale, gebratene Pellkartoffeln. Man kann sie auch (fachgerechter) schälen, olivenförmig schneiden, kochen und dann braten.

Filet mignon

8 Filetsteaks von je 75 g
(aus der Filetspitze geschnitten),
4 Eßlöffel Öl oder 40 g
Kokosfett,
Salz, weißer Pfeffer.

Das Filet mignon ist das kleinste unter den feinen

Rinderfiletsteaks. Und da es auch ein Leichtgewicht ist, serviert man zwei Filets pro Person.

Filetsteaks mit Haushaltspapier abtupfen, mit den Handflächen etwas breitdrücken. Öl oder Kokosfett in der Pfanne erhitzen. Steaks darin pro Seite 1/2 Minute anbraten, dann noch auf jeder Seite 1 1/2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Beilagen: Klassisches Filet mignon serviert man belegt mit Geflügelklößchen, garniert mit einer Trüffel-scheibe. Dazu gibt es mit Erbsen gefüllte Artischokkenböden. Sie können aber zu Filet mignon jedes feine Gemüse von Spargel bis zu Prinzeßbohnen servieren. Außerdem eine Béarner Soße, Kartoffelkroketten oder Pommes frites. Filets und Beilagen immer extra servieren.

PS: Man kann die kleinen Filets auch panieren. Dazu werden sie gesalzen und gepfeffert, in zerlassene Butter getaucht und in Semmelbröseln gewendet. Panade leicht andrücken. In heißem Öl auf jeder Seite 2 Minuten braten.



Filet Dubarry wird mit Blumenkohlröschen garniert und dazu reicht man Schloßkartoffeln.

Filet mit Backobst

250 g Backobst,
½ l Wasser,
2 Schweinefilets von insgesamt 750 g,
Salz, weißer Pfeffer,
2 dicke Zwiebeln,
4 Eßlöffel Öl,
½ l Brühe aus Fleisch-extrakt (oder Instant-Brühe),
20 g Speisestärke,
2 Teelöffel Zitronensaft,
4 Eßlöffel Dosenmilch,
1 Zitrone.

Backobst 120 Minuten in Wasser einweichen. Schweinefilets mit Haushaltspapier abtupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Öl im Bräter erhitzen. Erst das Fleisch darin 3 Minuten auf beiden Seiten scharf anbraten. Dann die Zwiebel-scheiben dazugeben. Goldgelb werden lassen. Brühe angießen und das abgetropfte Backobst dazugeben. 10 Minuten schmur-geln lassen.

Filets aus dem Topf nehmen. Auf einer Platte anrichten. Warm stellen. Speisestärke mit Zitronen-saft und Dosenmilch anrühren. Soße damit binden. Gut abschmecken. Über die Filets verteilen. Mit bis zur Mitte eingeschnittenen Zi-tronenscheiben garnieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 670.

Beilage: In Butter geschwenkte Nudeln oder körnig gekochter Petersilienreis.

Filet mit Pfeffersoße

Für 6 Personen

Für die Würzmischung:
50 g durchwachsener Speck,
3 Eßlöffel Öl,
1 Teel. scharfer Senf,
3 Eßlöffel Weinessig,
1 Spritzer Tabascosoße,
1 Teelöffel schwarzer

Pfeffer, Salz, 2 Zwiebeln,
1 große, grüne Paprika-schote,
1000 g Rinderfilet,
150 g Tomatenmark.

Für die Würzmischung: Speck würfeln. Mit Öl in der Pfanne glasig werden lassen. Mit Senf, Weinessig, Tabascosoße, schwarzem Pfeffer, Salz, geschälten, gewürfelten Zwiebeln und geputzter, entkernter, gewaschener und fein gewür-felter Paprikaschote mischen. Filet mit Haushaltspapier abtupfen. Mit einem spitzen Messer überall ein-stechen. Dann die Würz-mischung drübergießen und drei Stunden darin ziehen lassen. Zwischendurch immer wieder wenden. Fleisch rausnehmen und Tomatenmark in die Würzmischung rühren. Fleisch in eine feuerfeste Form legen, mit der Würzmischung übergießen und in den vor-geheizten Ofen schieben. Bratzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder ½ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und in der Form servieren. Vorbereitung: Ohne Mari-nierzeit 20 Minuten. Zubereitung: 65 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 325.

Beilage: Paprika-Reis oder Butterkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Rotwein, Rosé oder Bier.

Filet Stroganow

Siehe Bœuf Stroganoff.

Filet vom Hirsch

750 g gut abgehangenes Hirschfilet, auch tiefgekühlt,
75 g geräucherter fetter Speck,
Salz, schwarzer Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl,
½ Bund Suppengrün,
¼ l heiße Fleischbrühe,
1 Tasse Rotwein,
30 g Butter,
⅓ l saure Sahne,
½ Bund Petersilie.

Hirschfilet (tiefgekühltes auftauen lassen) mit in ½ cm dicke Streifen geschnittenem Speck spicken. Mit Salz einreiben und mit schwarzem Pfeffer würzen. Öl im Bräter erhitzen. Das Filet darin auf jeder Seite 3 Minuten braun anbraten. Dann das geputzte, gewaschene, zerkleinerte Sup-pengrün zugeben. Fleisch-brühe und Rotwein angie-ßen. Knapp 50 Minuten bei geschlossenem Topf braten. Butter zerlassen und drü-bergeben. Vom Herd neh-men und die saure Sahne reinrühren. Fleisch aus dem Topf nehmen. In dicke Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten. Soße abschmecken. Etwas Soße über das Fleisch gießen, Rest gesondert servieren. Mit gewaschener, trocken-getupfter Petersilie garnie-ren.

Vorbereitung: Ohne Auf-tauzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 615.

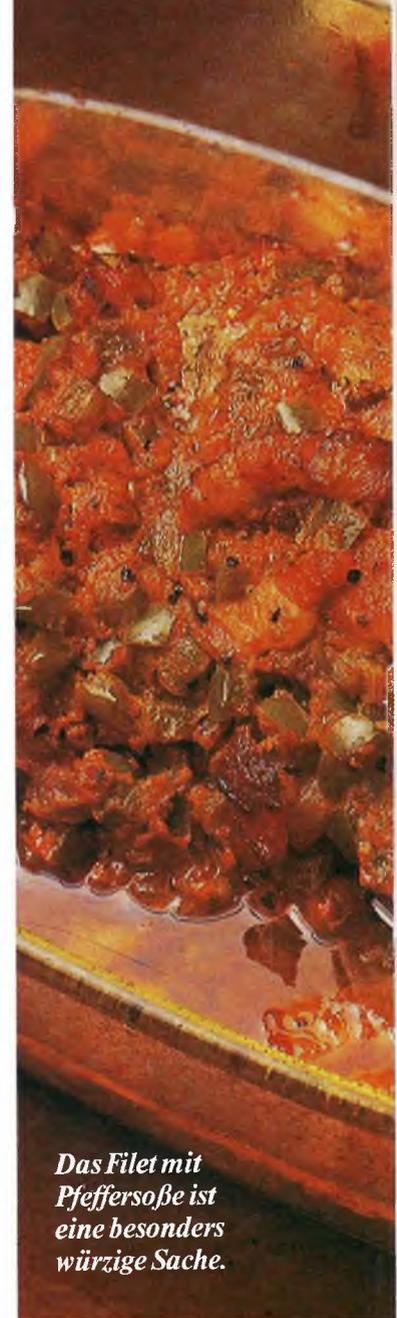
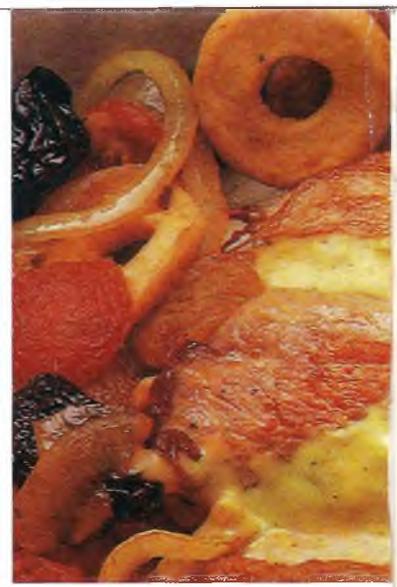
Beilagen: Pfifferlingsgemü-se und Kartoffelkroketten. Als Getränk: Ein Beaujo-lais.

Filet vom Kalb

2 Kalbsfilets von je 250 g,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
60 g Butter,
1 kleine Zwiebel,
½ Kästchen Kresse.

Filet vom Kalb (auch Kalbslendenchen) wird selten im ganzen gebraten. Eigen-tlich unverständlich. Denn das superzarte Fleisch schmeckt auch als Braten ausgezeichnet. Vorausge-setzt, es wird nicht zu kräf-tig gewürzt. Der Eigen-geschmack darf nicht ver-lorengehen. Deshalb auch nur mit feinem Gemüse auf den Tisch bringen. Kalbsfilets mit einem Tuch oder mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit Pa-prika edelsüß kräftig be-stäuben.

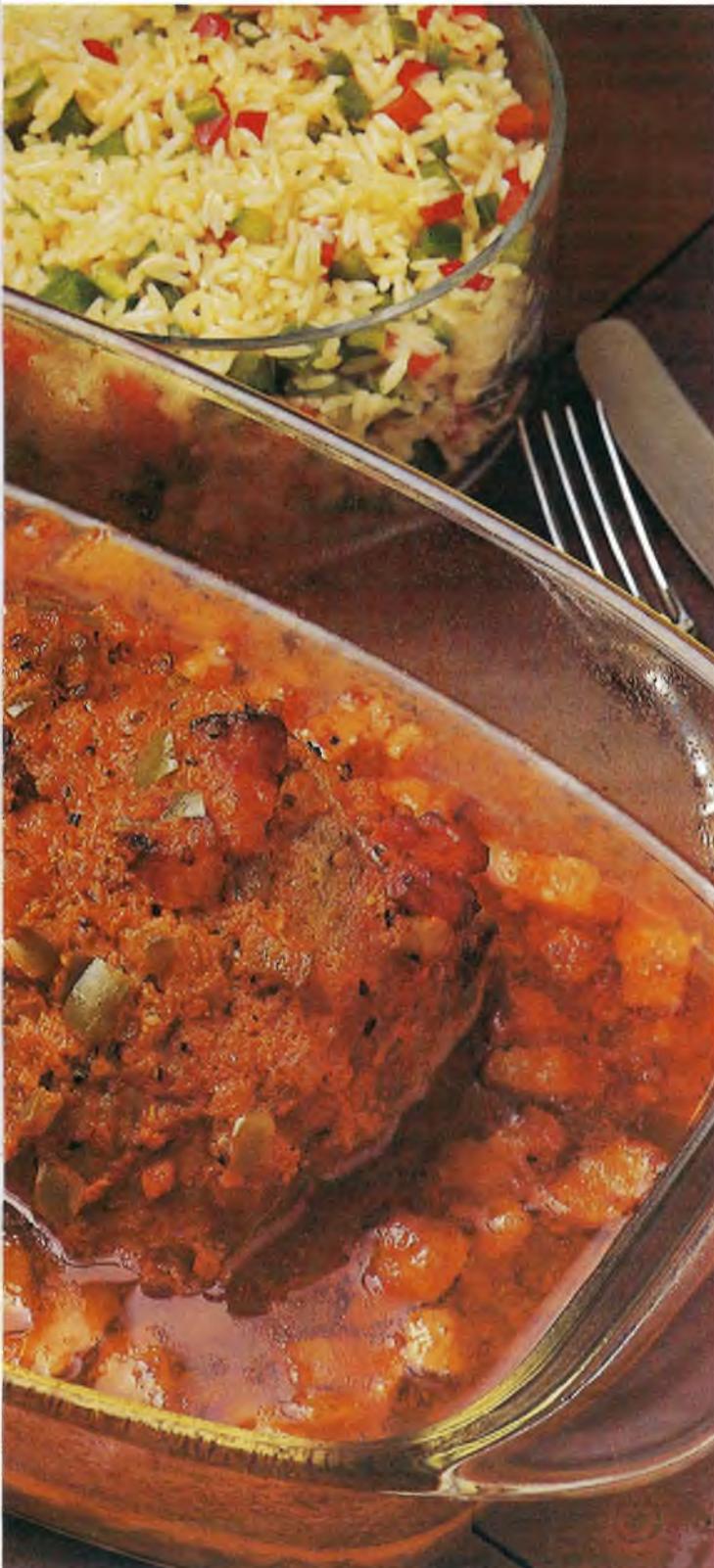
Butter in der Pfanne oder im Bräter erhitzen. Filets



Das Filet mit Pfeffersoße ist eine besonders würzige Sache.



Wer ausgefallene Gerichte liebt, serviert Filet mit Backobst.



Filet vom Rind

Die wichtigsten Rezepte für Filet vom Rind kennen Sie nun schon. Wenn Sie bitte mal zurückblättern wollen. Hier haben Sie nun noch das Grundrezept, das Sie nach Wunsch verändern können:

750 g Rinderfilet,
60 g geräucherter fetter Speck,
Salz,
Pfeffer,
60 g Butter
oder 4 Eßlöffel Öl und
20 g Butter,
4 Eßlöffel saure Sahne,
5 g Speisestärke.

Filet mit Haushaltspapier abtupfen. Speck in 1 cm dicke Streifen schneiden. Das Filet damit spicken. Mit Salz und Pfeffer einreiben. 40 g Butter im Bräter erhitzen. Filet darin auf jeder Seite 3 Minuten scharf anbraten. Dann auf jeder Seite noch 10 Minuten braten. Zwischendurch mit der restlichen zerlassenen Butter beträufeln. Regelmäßig mit Bratfond beschöpfen.

Aus dem Topf nehmen und auf einer angewärmten Platte anrichten. Warm stellen. Bratfond mit in Sahne verquirlter Speisestärke binden. Soße und Fleisch getrennt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 505.

Beilagen: Feines Gemüse wie Spargel mit zerlassener Butter oder Holländischer Soße, feine Erbsen, Prinzeßbohnen, Fenchel mit Béarner Soße oder Salat jeder Art. Vielleicht auch eine bunte Rohkost-Salat-Platte dazu stellen. Aber nicht zu scharf marinieren. Dazu Butter- oder Petersilienkartoffeln, auch Kartoffelkroketten. Als Getränk paßt immer ein Rotwein. Ein Pils ist natürlich auch nicht schlecht. Bitte wählen Sie.

darin auf jeder Seite 3 Minuten anbraten. Geschälte, gewürfelte Zwiebel reingeben. Und auf jeder Seite noch 8 Minuten braten. Dann ist das Filet gar. Auf einer Platte anrichten. Mit dem Bratfond begießen und mit Kresse garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 255.

Beilagen: Blumenkohl Genfer Art (siehe unser Rezept) oder Spargel mit zerlassener Butter. Dazu Mandelkroketten oder Pommes frites. Und als Getränk: Ein Wein von der Mosel.

Filet vom Reh

8 Rehfilets von je 125 g,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
80 g Butter.

Es wäre ja möglich, daß Sie mal das Glück haben und Rehfilets von einem befreundeten Jäger bekommen. Wer keinen solchen Freund hat, wird oft auf Rehfilets verzichten müssen. Aber für alle Fälle möchten wir Sie nicht ohne Rezept lassen.

Rehfilets sind so klein, daß man zwei pro Person rechnen muß. So bereitet man sie zu:

Filets mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. In einer großen Pfanne 60 g Butter erhitzen. Rehfilets darin auf beiden Seiten 1 Minute anbraten, dann auf jeder Seite 4 Minuten braten. Inzwischen die restliche Butter zerlassen und die Filets damit während des Bratens beträufeln. Auch ständig mit Fond begießen.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 405.

Beilagen: Champignons und Béarner Soße (siehe unser Rezept). Auch Cumberland-Soße ist zu empfehlen. Außerdem Mandelkroketten. Als Getränk: Rotwein von der Côtes du Rhône oder ein Beaujolais.

Filet vom Schwein

2 Schweinefilets von je 375 g,
40 g Speck,
Salz,
weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Öl,
30 g Butter,
1 Zwiebel,
1 Glas Weißwein,
4 Eßlöffel saure Sahne.

Dies ist ein Rezept, nach dem Sie alle Schweinefilets zubereiten können. Mit den Beilagen schaffen Sie dann die Abwechslung.

Schweinefilets mit Haushaltspapier abtupfen. Haut und Fettstücke abschneiden. Speck in $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden. Filets damit spicken. Mit Salz und weißem Pfeffer einreiben.

Öl im Bräter erhitzen. Filets darin auf beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten. Mit zerlassener Butter begießen und auf jeder Seite noch 8 Minuten braten. Kurz vor Ende der Garzeit die geschälte, gewürfelte Zwiebel mitbräunen und den Weißwein angießen. Während des Garens mit Bratfond begießen.

Fleisch aus dem Bräter nehmen. Soße abschmecken und mit saurer Sahne verrühren. Fleisch und Soße gesondert reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 560.

Beilagen: Jeder Salat und jedes feine Gemüse passen dazu. Auch in flüssiger Butter geschwenktes Obst aus der Dose. Dazu: Kartoffel- oder Mandelkroketten oder körnig gekochter Reis.

Filet Wellington

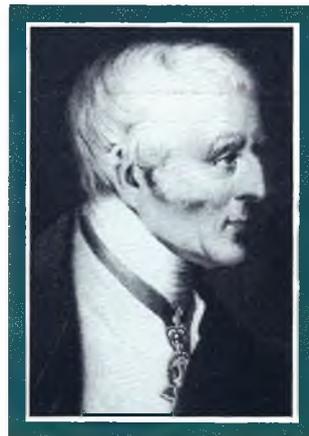
Für 6 Personen

1 Paket tiefgekühlter Blätterteig,
750 g Rinderfilet, Salz,
weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl.
Für den Fleischteig (Farce):
350 g Kalbfleisch,
1 eingeweichtes Brötchen,
1 Eßlöffel Butter,
1 kleine Zwiebel,
 $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie,
2 Eier, 2 Eßlöffel Sahne,
Salz, Pfeffer, Paprika,
1 Eiweiß zum Bestreichen.
1 Eigelb,
1 Kästchen Kresse,
1 Zitrone.

Arthur Wellesley, Herzog von Wellington (1769 bis 1852), dem englischen Feldherrn und strahlenden Sieger von Waterloo, ist dieses in Blätterteig verpackte Filet gewidmet. Wer ganz super sein will, reicht es mit Trüffelsoße.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Rinderfilet mit Haushaltspapier abreiben. Mit Salz und weißem Pfeffer einreiben. Öl im Bräter erhitzen. Filet darin auf beiden Seiten je 3 Minuten anbraten, dann auf beiden Seiten noch je 5 Minuten braten. Abkühlen lassen.

Für den Fleischteig das Kalbfleisch durch den Fleischwolf drehen. In eine Schüssel geben. Ausgedrücktes Brötchen auseinanderpflücken. In der heißen Butter mit der geschälten, gewürfelten Zwiebel und der gewaschenen, trockengetupften, gehackten Petersilie 5 Minuten unter Rühren braten. Mit



Sieger von Waterloo: Duke of Wellington (1769–1852).

Kalbfleisch, Eiern und Sahne mischen. Salz, Pfeffer und Paprika dazugeben. Gut mischen und kräftig abschmecken.

Blätterteigplatten aufeinanderlegen (etwas Teig zum Garnieren zurücklassen) und zu einem Rechteck ausrollen. Es muß so groß sein, daß man das Filet darin einschlagen kann. Rand 1 cm breit mit Eiweiß bestreichen. In die Mitte des Teigs etwas mehr als die Hälfte des Fleischteigs verstreichen. Die Fläche muß etwas größer als das Filet sein. Das gebratene, abgekühlte Filet drauflegen. Fleisch mit der restlichen Füllung bestreichen. Jetzt den Teig so an den Seiten hochziehen, daß auch die Seiten mit Füllung bedeckt sind. Dann den Teig oben übereinanderfalten. Mit dieser Seite nach unten auf das mit kaltem Wasser abgespülte Backblech legen. Aus dem restlichen Blätterteig Sternchen ausstechen und Streifen ausradeln. Teigoberfläche damit garnieren. Eigelb verquirlen. Filet Wellington damit rundherum bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.



Filet Wellington

*Filet Wellington:
Zartes Fleisch in
leckerer Farce
und knusprigem
Blätterteig.*



Filet-Spießchen bestehen aus pikant gefüllten kleinen Rouladen.

Backzeit: 45 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Aus dem Ofen nehmen. 5 Minuten ruhen lassen. In Scheiben schneiden und mit Kresse und Zitronenschnitzen garniert servieren.
 Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 45 Minuten.
 Zubereitung: 70 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 685.

Unser Menüvorschlag:
 Bourbon Manhattan als Cocktail vorweg. Dann eine Hummersuppe aus der Dose. Als Hauptgang Filet Wellington mit gemischter Salatplatte. Als Dessert den Fantasie-Eisbecher. Als Getränk paßt Rotwein bester Herkunft.

Filet-Gulasch

Siehe Blitzgulasch.

Filet-Gulasch indisch

500 g Rinderfiletspitze,
 2 Zwiebeln,
 4 Eßlöffel Öl, Salz,
 1 kleine Dose Mandarinen,
 1 Eßlöffel Curry,
 2 Eßlöffel Rosinen,
 1 Eßlöffel Chutney (siehe unser Rezept),
 50 g blättrige Mandeln,
 20 g Butter.

Rinderfilet würfeln. Zwiebeln schälen und auch würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin rundherum 5 Minuten braten. Zwiebeln zugeben und auch bräunen. Salzen. Noch 5 Minuten braten. Dabei gelegentlich umrühren. Die Hälfte der Mandarinen abtropfen lassen. Zum Fleisch geben. Etwas Saft angießen. Mit Curry be-

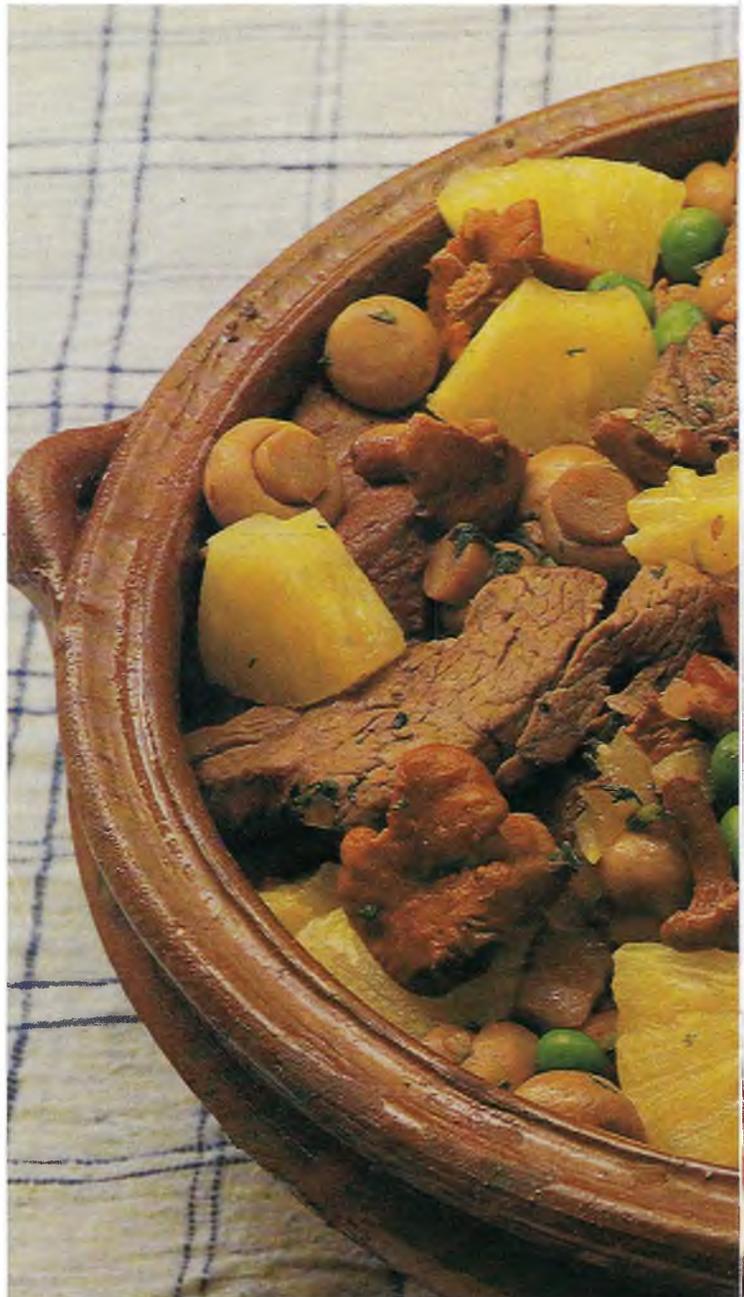
stäuben. Rosinen und Chutney darin erhitzen und noch 5 Minuten schmurgeln lassen. Eventuell noch etwas Mandarinenensaft angießen. Mit Salz abschmecken. Den Rest der Mandarinen dazugeben. In einer Schüssel anrichten. Mandeln in der erhitzten Butter in 3 Minuten goldgelb rösten. Das Gericht damit bestreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 25 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 435.
 Beilagen: Curry-Reis und Chicorée- oder Kopfsalat.

Filet-Spießchen

750 g Rinderfilet,
 Salz, weißer Pfeffer,
 2 säuerliche Äpfel,
 200 g durchwachsener Speck,
 1 rote, marinierte Paprikaschote,
 4 Gewürzgurken,
 1 Eßlöffel Senf,
 4 Eßlöffel Öl.

Rinderfilet für 4 Spieße in 12 dünne Scheiben schneiden. Fleisch salzen und pfeffern. Die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in 8 Schnitze teilen. Speck in acht lange Scheiben schneiden, Paprikaschote in vier Stücke, Gurken halbieren. Rinderfiletscheiben dünn mit Senf bestreichen, mit Apfelschnitzen füllen und aufrollen. Die restlichen vier Filetstücke mit Paprika füllen und aufrollen. Speck mit Senf bestreichen. Gurkenhälften darin einrollen. Abwechselnd auf vier Holzspieße stecken. Leicht salzen und pfeffern. Öl in der Pfanne erhitzen. Spieße



darin in 8 Minuten gar braten. Während des Bratens ständig mit Fond beschöpfen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 12 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 670.

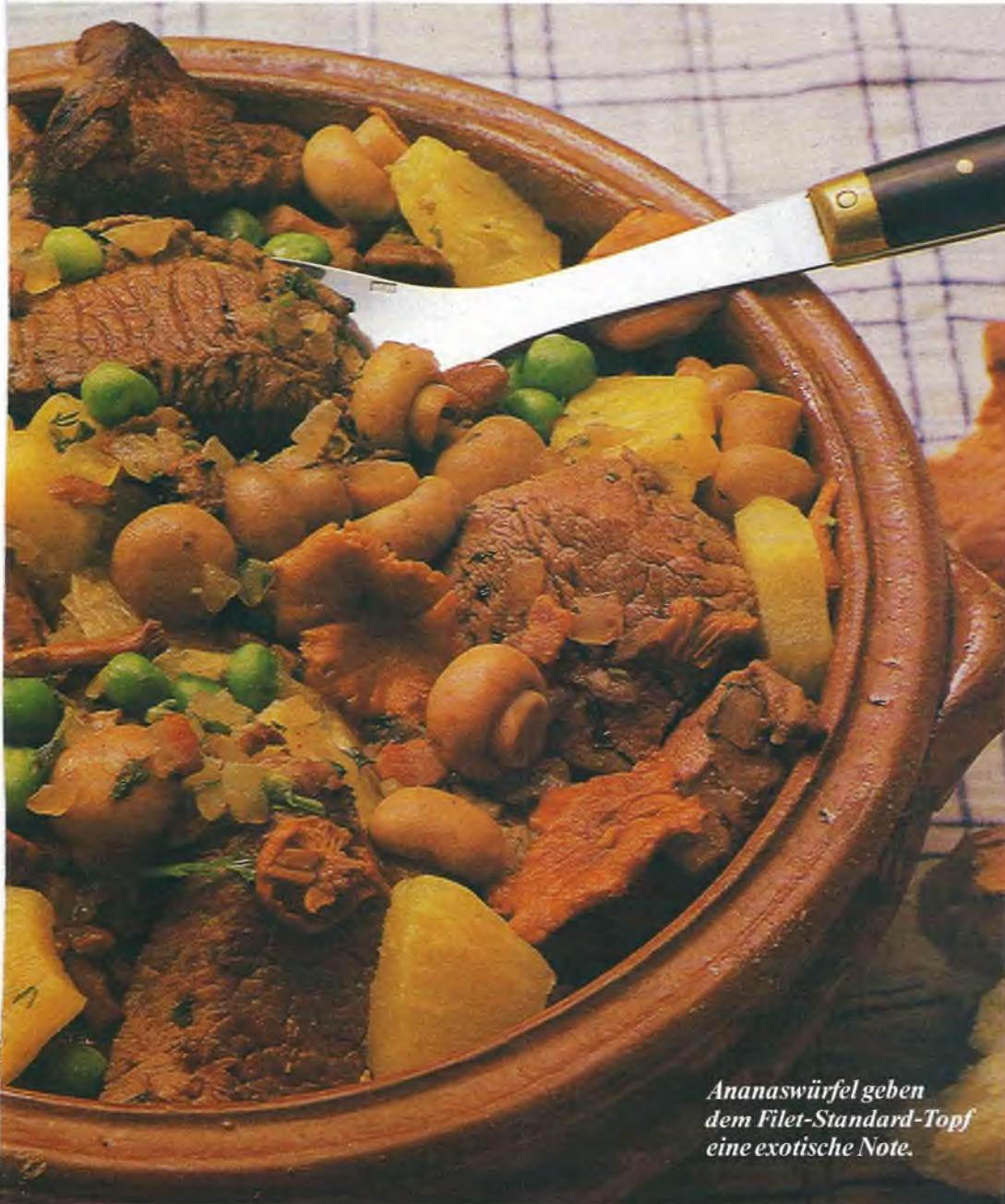
Beilage: Curry-Reis oder Stangenweißbrot. Und als Getränk Moselwein.

Filet-Standard-Topf

1 Paket tiefgekühlte Erbsen, $\frac{1}{4}$ l Wasser, Salz, 750 g Rinderfilet, 50 g durchwachsener Speck,

4 Eßlöffel Öl, weißer Pfeffer, 4 kleine Zwiebeln, $\frac{1}{2}$ Bund Dill oder Petersilie (oder 1 Teelöffel getrocknete Dillspitzen), je 1 kleine Dose Champignons, Pfifferlinge und Ananaswürfel. Petersilie zum Garnieren.

Erbsen in einen Topf mit kochendem Wasser geben, salzen. 5 Minuten kochen. Rinderfilet mit Haushaltspapier abtupfen. In gleichmäßige Würfel schneiden, Speck klein würfeln. Öl in der Pfanne erhitzen. Speck darin glasig werden lassen. Dann die Filetwürfel 5 Minuten darin scharf



Ananaswürfel geben dem Filet-Standard-Topf eine exotische Note.

TIP

In manchen Geschäften werden Filetstücke durch den Steaker gedreht. Lassen Sie das nicht zu. Das verdirbt das zarte, vorschrittmäßig abgehängene Filet.

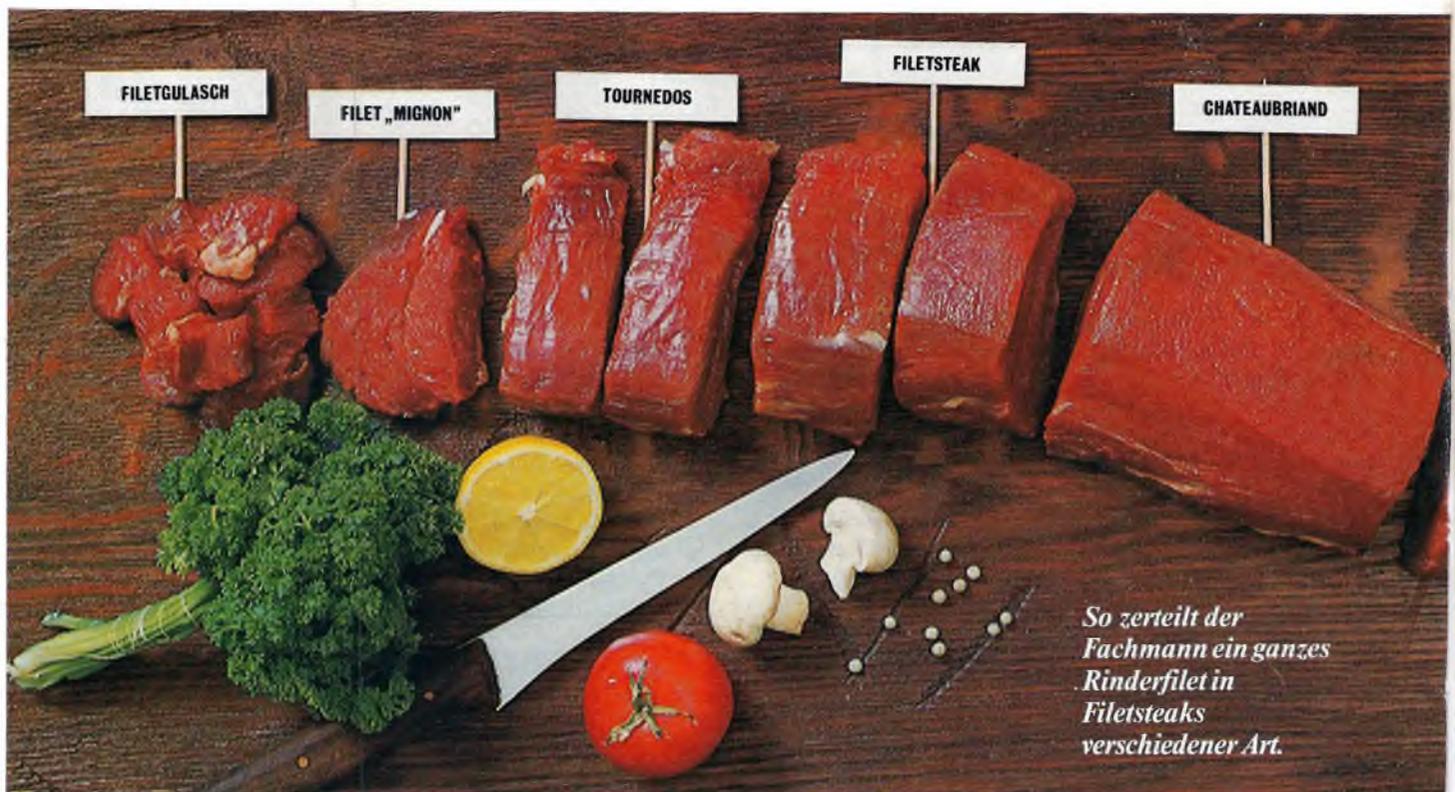
anbräunen. Salzen und pfeffern. Geschälte, gewürfelte Zwiebeln reingeben und mitbraten. Auch den gewaschenen, gehackten Dill (oder die Petersilie oder den getrockneten Dill). Erbsen mit dem Kochwasser, abgetropften Champignons, Pfifferlingen und Ananaswürfeln (ein bißchen von allem zurücklassen) in den Topf geben. 10 Minuten erhitzen. In einer vorgewärzten Schüssel anrichten. Mit Champignons, Pfifferlingen, Ananaswürfeln und Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 515.

Beilage: Französisches Weißbrot (Stangenbrot) oder Brötchen. Als Getränk: Bier.



So zerteilt der Fachmann ein ganzes Rinderfilet in Filetsteaks verschiedener Art.



Vier klassische Abstufungen: Filetsteaks von rot bis durch.

FILETSTEAK

Ein beliebteres Stück Fleisch als das Filetsteak gibt es ja wohl nicht. Und wer Filetsteak sagt, meint im allgemeinen das vom Rind. Ochse eingeschlossen. Sie können natürlich auch Rinderfiletsteak sagen. Aber das tut kaum einer.

Klar, daß Filetsteaks kurz gebraten werden. Und nach Möglichkeit nicht bien cuit, also durchgebraten. Denn dazu ist dieses Fleisch viel zu schade.

Wollen Sie denn wissen, was man wo aus dem großen Rinderfilet schneidet? Beginnen wir am Kopf, der dicksten Stelle des Filets (siehe unser Bild). Daraus stammt ein Teil der Steaks, die man 150 bis 200 g schwer schneidet. Mancherorts werden sie auch Beefsteaks genannt. (Aber die Hamburger und alles, was um Hamburg herum wohnt, schwören, Beefsteaks könne man nur vom flachen Roastbeef schneiden. Und gut abgehängt müsse es sein. Siehe Beefsteak.) Dieses Stück macht etwa ein Fünftel des Filets aus. Das zweite Fünftel in Rich-

tung Spitze wird zu Chateaubriands geschnitten. Das sind doppelt schwere Steaks von etwa 400 g (siehe unser Rezept). Aus dem nächsten Fünftel zur Spitze hin schneidet man nochmal Filetsteaks, aber höchstens 150 g schwere. Das vierte Fünftel wird zu Tournedos verarbeitet. Das sind fast runde, etwa 100 g schwere Filetstücke, die meistens auf Weißbrotssockeln angerichtet werden. Aus dem fünften Fünftel schließlich, der Filetspitze, werden die winzigsten Filets mit dem Namen mignon (also klein) geschnitten. Sie sind 100 g leicht. Aus der Filetspitze schneidet man außerdem Filetgulasch.

Mancher schwört darauf, man dürfe Filetsteaks erst nach dem Braten würzen. Mancher sagt: Erst würzen, dann braten. Man kann beides. Wichtig ist nur dies: Filetsteaks immer in sehr heißes Fett legen und auf beiden Seiten zuerst $\frac{1}{2}$ Minute scharf anbraten, damit sich die Poren schließen. Dann bleibt jedes Filetsteak saftig. In dem folgenden Rezept steht ganz genau, wie man Filetsteaks richtig brät:



4 Filetsteaks von je 150 bis 200 g,
4 Eßlöffel Öl,
Salz, schwarzer Pfeffer,
40 g Butter,
½ Bund Petersilie.

Filetsteaks mit den Händen etwas breitdrücken. Öl in der Pfanne stark erhitzen. Steaks reingeben. Auf jeder Seite ½ Minute anbraten, dann auf beiden Seiten nach Wunsch garen: 1 ½ Minuten (bleu oder rot), 3 Minuten (saignant oder rosa), 4 Minuten (à point oder fast gar) oder 5 Minuten (bien cuit oder durchgebraten). Beide Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen (oder vorm Braten salzen). Je ein Stück Butter darauf zergehen lassen. Auf Tellern servieren. Gewaschene Petersilie anlegen.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: Je nach Gargrad 4 bis 11 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.

Beilagen: Am besten eine große Schüssel gemischter Salat. Dazu Stangenweißbrot oder Pommes frites. Als Getränk: Rotwein, Rheinwein, Badischer Wein oder Bier.

Filetsteak auf Börsenart

Siehe Beefsteak auf Börsenart. Statt Beefsteaks Filetsteaks verwenden.

Filetsteak auf Helgoländer Art

Siehe Beefsteak auf Helgoländer Art. Genauso zubereiten, nur Filetsteaks verwenden.

Filetsteak auf polnische Art

Bild Seiten 136/137

500 g Kartoffeln,
40 g Butter,
2 Teel. Sardellenpaste,
2 Eßlöffel Öl, Salz,
1 Teelöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas,
4 Zwiebeln,
2 Scheiben ein Tag altes Weißbrot,
4 Filetsteaks von je 150 g,
2 Eßlöffel Öl, Salz,
schwarzer Pfeffer,
2 Eßlöffel Butter,
½ Bund Petersilie.

Kartoffeln in der Schale gründlich waschen. In kaltem Wasser aufsetzen. Vom Kochen an in 30 Minuten garen. Abgießen. Unter kaltem Wasser abschrecken und abziehen. Auskühlen lassen. In Scheiben oder Würfel schneiden. Butter mit der Sardellenpaste verkneten. Öl in der Pfanne erhitzen. Kartoffeln reingeben, salzen und in 20 Minuten unter häufigem Wenden braun braten. Nach 10 Minuten die Sardellenbutter und den Meerrettich reinmischen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Das Weißbrot reiben, Filetsteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Steaks nach Wunsch jetzt oder nach dem Braten mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Auf jeder Seite je ½ Minute im heißen Öl anbraten. Dann noch auf jeder Seite 1 ½ bis 5 Minuten (siehe Filetsteaks Grundrezept). Das richtet sich danach, welchen Gar-

grad Ihre Steaks haben sollen.

Fertiggebratene Steaks auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit den Bratkartoffeln umlegen.

Butter im Bratsaft erhitzen, Zwiebelscheiben darin goldgelb braten. Geriebenes Brot darin anrösten. Diese Mischung über die Steaks verteilen.

Petersilie waschen, trockentupfen. Die Platte damit garnieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 525.

Beilage: Chicorée- oder Feldsalat. Als Getränk Bier.

Filetsteak California

Bild Seiten 136/137



4 Filetsteaks von je 150 g,
Salz, weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl, 30 g Butter,
½ Dose Pflirsiche,
40 g blättrige Mandeln,
1 Sträußchen Petersilie.

Steaks mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Öl in der Pfanne stark erhitzen. Steaks darin auf

beiden Seiten je ½ Minute anbraten, dann auf jeder Seite noch 3 Minuten, so daß sie innen rosa sind. Aus der Pfanne nehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm halten.

Butter im Bratfond erhitzen. Gut abgetropfte Pflirsiche reingeben und unter ständigem Bewegen leicht bräunen. Rausnehmen und auf den Steaks anrichten. Blättrige Mandeln in der Pfanne goldgelb braten und über die Steaks verteilen. Mitgewaschener, trockentupfter Petersilie garnieren. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 470.

Beilagen: Curry-Reis oder Pommes frites und Kopfsalat. Als Getränk: Wein aus dem Rheingau.

Filetsteak chinesisches



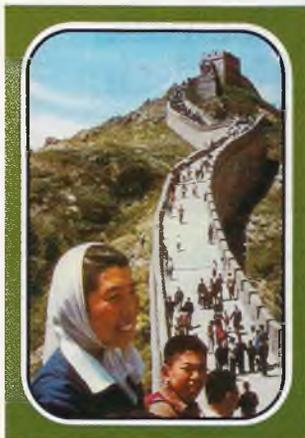
600 g Rinderfilet.
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Sherry,
4 Eßlöffel Sojasoße,
1 ½ gehäufte Eßlöffel Speisestärke,
Salz, 1 Prise Zucker,
weißer Pfeffer.
4 Eßlöffel Öl.



Filetsteaks chinesisches sind pikant gewürzte feine Scheiben.

In China ißt man Filetsteaks in feine Scheiben geschnitten. Aus gutem Grund. Ganze Steaks lassen sich nun mal nicht mit Stäbchen essen. Das Besondere an diesem Rezept: Das Fleisch wird mariniert.

Rinderfilet mit Haushaltspapier trocken abreiben. In feine, wurstdünne Scheiben schneiden. Eine Marinade aus Sherry, Sojasoße und Speisestärke rühren. Mit wenig Salz, der Prise Zuk-



2450 km langes Weltwunder: Die Chinesische Mauer.

ker und einem Hauch weißem Pfeffer würzen. Marinade aufs Fleisch gießen. Eine Stunde ziehen lassen. Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Fleisch mit der Marinade reingeben und unter ständigem Bewegen 5 Minuten braten. In einer Schüssel anrichten.

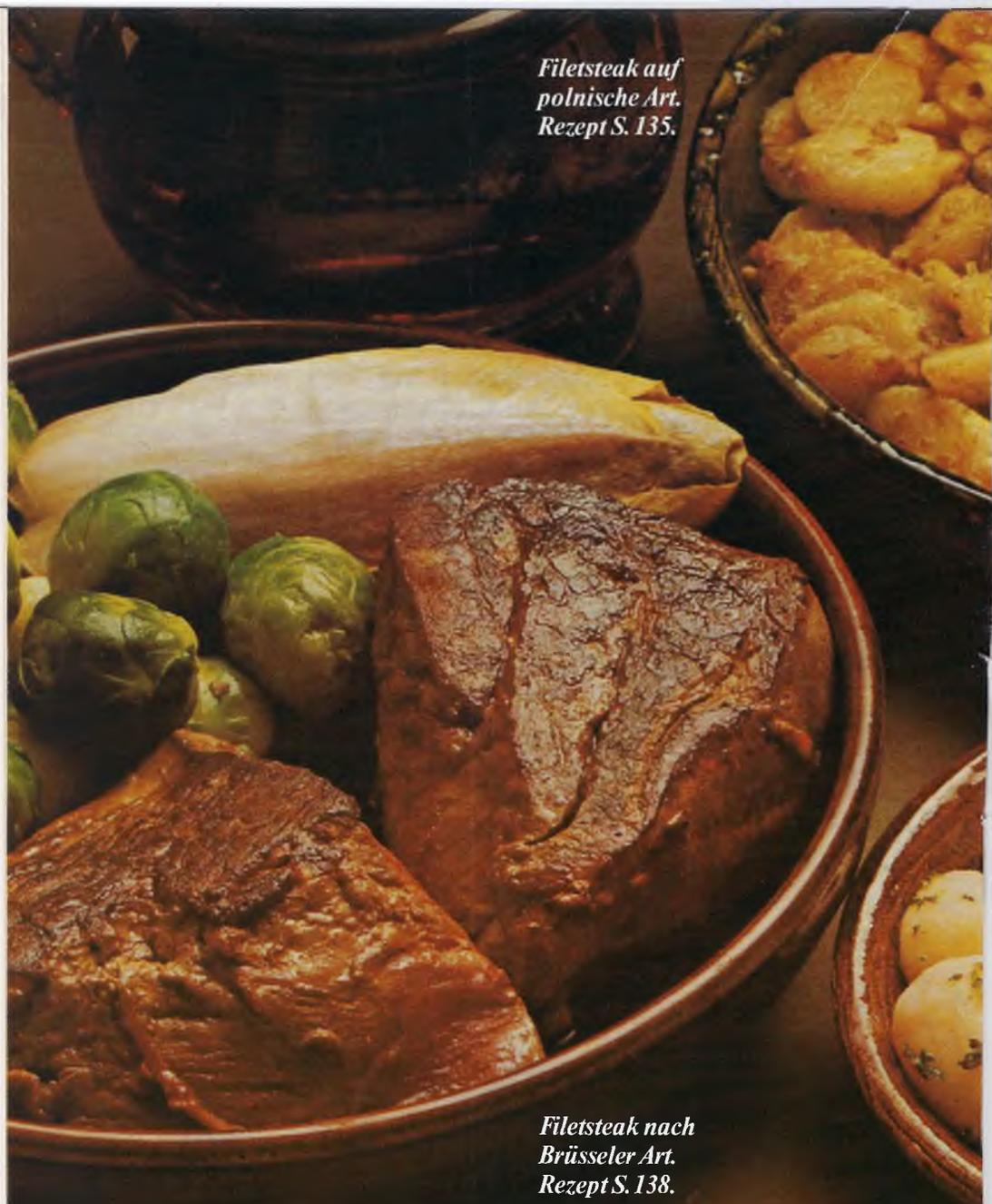
Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 235.

Beilagen: Würzig mariniertes Kopfsalat, süß-saure Birnen oder Pflaumen, Senfrüchte und eine Schüssel körnig gekochter Reis. Bitte die Sojasoße auch auf den Tisch stellen. Ein paar Tropfen auf den Reis geben. Das schmeckt gut.

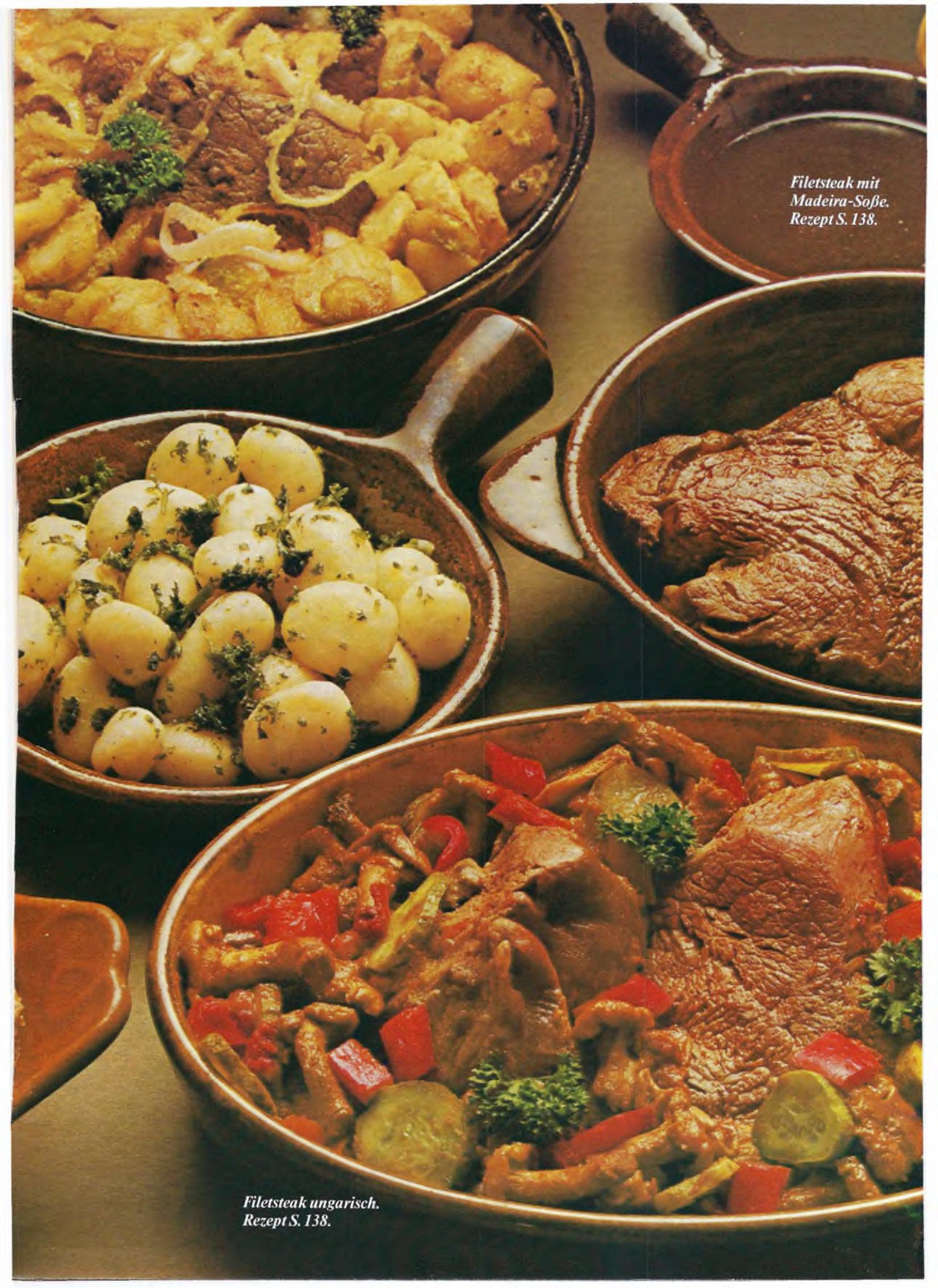
Filetsteak auf polnische Art. Rezept S. 135.



Filetsteak nach Brüsseler Art. Rezept S. 138.



Filetsteak California. Rezept S. 135.



*Filetsteak mit
Madeira-Soße.
Rezept S. 138.*

*Filetsteak ungarisch.
Rezept S. 138.*

Filetsteak gegrillt

4 Filetsteaks von je 150 g,
etwas Öl,
Salz, weißer Pfeffer.

Beim Grillen gilt: Fleisch
nie vorher würzen, sonst
wird es hart und schmeckt
nicht mehr.

Filetsteaks mit Haushaltspapier
abtupfen. Jede Seite
mit Öl einpinseln. Auf den
Grillrost legen und unter
den vorgeheizten Grill schieben.

Grillzeit: 6 bis 8 Minuten
auf jeder Seite.

Rausnehmen, auf beiden
Seiten mit Salz und Pfeffer
würzen und servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 12 bis 16
Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
215.

Beilagen: Fertigsoßen wie
Barbecue-, Schaschlik- oder
Currysoße. Oder auch Sauce
Béarnaise. Die können Sie
aber auch nach unserem
Rezept Béarner Soße zu-
bereiten. Ein Stück Kräuter-
butter aufs Fleisch wäre
auch nicht zu verachten
(siehe Rezept Butter auf
Haushofmeisterart). Au-
ßerdem Pommes frites,
Kartoffelchips oder Stan-
genbrot. Und als Getränk:
Rosé oder Bier.

Filetsteak holsteinisch

250 g Zwiebeln,
4 Filetsteaks oder
4 Beefsteaks aus Kluff
oder flachem Roastbeef
(gut abgehungen),
3 Eßlöffel Öl, Salz,
weißer Pfeffer, 20 g Butter,
1 Tasse heißes Wasser.

Zwiebeln schälen und in
Ringe schneiden. Beiseite
stellen.

Filetsteaks oder Beefsteaks
mit Haushaltspapier ab-
tupfen. Öl in der Pfanne
rauchheiß erhitzen. Fleisch
darin auf beiden Seiten ½
Minute scharf anbraten,

dann auf jeder Seite noch
3 Minuten, so daß es innen
rosa ist. Salzen, pfeffern,
auf einer vorgewärmten
Platte anrichten, auf je-
dem Steak ein Stückchen
Butter zergehen lassen und
warm stellen.

Im Bratfond die Zwiebeln
bräunen, salzen und pfe-
fern und das heiße Wasser
angeießen. Unter häufigem
Rühren 15 Minuten dün-
sten. Mit Salz und Pfeffer
abschmecken. Zwiebelsoße
getrennt reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
325.

Beilage: Salzkartoffeln
oder Brötchen. Kein Salat,
kein Gemüse. Die Holstei-
ner schwören, durch Bei-
lagen käme die Zwiebel-
soße nicht zur Geltung.

Filetsteak Jean Paul

Wie Beefsteak gleichen Na-
mens zubereiten. Nur Filet-
steaks nehmen.

Filetsteak Kempinski

Siehe Beefsteak gleichen
Namens. Filetsteaks ver-
wenden.

Filetsteak Meier

Siehe Beefsteak Meier.
Statt Beefsteaks aber Filet-
steaks verwenden. Sie kön-
nen die Sache auch à la
Meyer zubereiten (was wie-
der ein anderer Meyer ist).
Dann kommt auf jedes
Filetsteak ein Spiegelei und
darauf im Bratfett ge-
bräunte, mit wenig Wasser
angegossene, gedünstete
Zwiebeln. Auch ein auf diese
Weise zubereitetes Hack-
steak können Sie à la
Meyer nennen.

Filetsteak mit Madeira-Soße

Bild Seiten 136/137

4 Filetsteaks von je 150 g,
Salz, Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl,
¼ l Fleischbrühe aus
Extrakt,
1 Eßlöffel Speisestärke,
1 Südweinglas Madeira.

Steaks mit Haushaltspapier
abtupfen. Etwas breitdrük-
ken. Auf beiden Seiten sal-
zen und pfeffern. Öl in der
Pfanne stark erhitzen.
Steaks darin auf beiden
Seiten ½ Minute anbraten,
dann noch auf beiden Sei-
ten je 3 Minuten braten.
Jetzt sind sie innen rosa.
Auf einer vorgewärmten
Platte anrichten und warm
stellen. Bratfond mit
Fleischbrühe loskochen.
Mit in kaltem Wasser an-
gerührter Speisestärke bin-
den. Madeira reingeben und
kräftig abschmecken. Soße
gesondert zu den Steaks
reichen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
330.

Unser Menüvorschlag:

Hühnersuppe aus der Dose
vorweg. Filetsteaks mit Ma-
deirasöÙe, gemischtem Sa-
lat, Salzkartoffeln oder
Kartoffelkroketten als
Hauptgang. Als Dessert:
Apfelsinenquark. Und als
Getränk: Rotwein oder
Bier.

Filetsteak nach Brüsseler Art

Bild Seiten 136/137



500 g Rosenkohl,
½ l Wasser, Salz,
etwas Muskat,
30 g Butter,
1 Chicorée-Staude von
etwa 200 g, 20 g Butter,
4 Filetsteaks von je 150 g,
4 Eßlöffel Öl.

Für die MadeirasöÙe:

¼ l heiÙe Fleischbrühe
aus Fertigprodukt,
1 Eßlöffel Speisestärke,
1 Südweinglas Madeira,
Salz, schwarzer Pfeffer.

Wenn Sie irgendwo Brüsse-
ler Art lesen, dann können
Sie sicher sein, daß Chicorée
und Rosenkohl im Spiel
sind (oder eines von beiden).
Eine interessante Beigabe
zu Fleischspeisen. Sie soll-

ten sie sich nicht entgehen
lassen.

Rosenkohl putzen, waschen.
Ins kochende, gesalzene
Wasser geben. Muskat rein-
geben und in 20 Minuten
gar kochen. Etwas Brühe
abgieÙen, Butter auf dem
Rosenkohl zerlaufen las-
sen. Chicorée-Staude put-
zen. Bitteren Kegel aus
dem Wurzelende schnei-
den. Waschen. In wenig
kochendes Wasser geben.
Salzen, pfeffern, in 15 Mi-
nuten gar kochen. 20 g But-
ter darauf zergehen lassen.
Beides getrennt in Schüsseln
anrichten. Warm stellen.

Filetsteaks mit Haushaltspapier
gut trockentupfen. Etwas
breitdrücken. Ins
rauchheiÙe Öl geben und
darin auf jeder Seite ½
Minute anbraten. Dann
nach Wunsch auf jeder
Seite 3 bis 5 Minuten braten
(siehe Filetsteak Grund-
rezept). Aus der Pfanne neh-
men und auf einer Platte
angerichtet warm stellen.
Bratfond mit Fleischbrühe
loskochen. Speisestärke in
kaltem Wasser anrühren.
Die SoÙe damit binden.
Madeira angeießen, mit Salz
und schwarzem Pfeffer ab-
schmecken und zu Fleisch
und Gemüse servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 32 bis 46
Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
465.

Beilagen: Petersilienkar-
toffeln und gegrillte Toma-
ten. Dazu ein Bier. Wenn's
geht, Bier aus Belgien.

Filetsteak ungarisch

Bild Seiten 136/137



4 Filetsteaks von je 150 g,
4 Eßl. Öl, 2 Eßl. Paprika
edelsüÙ, 1 Glas (250 g)
marinierte Paprikaschoten,
¼ Dose Pfifferlinge,
4 kleine Gewürzkerne,
1 DöÙchen Tomatenmark,
Salz, Pfeffer.
½ Bund Petersilie.

Fingerkolatschen

Beilage: Körnig gekochter Reis, den man mit Paprika bestäubt. Oder Stangenbrot. Als Getränk am besten schwerer Rotwein.

Fingerkolatschen

Für den Teig:
300 g Mehl, 2 Eier,
100 g Zucker, 1 Prise Salz,
200 g Butter.
Zum Garnieren:
4 Eßl. Kirschmarmelade,
1 Eiweiß,
50 g gehackte Mandeln.

Es gibt böhmische, tschechische und österreichische Kolatschen. Und es gibt Fingerkolatschen. Fast alle werden aus Hefeteig gebacken. Fingerkolatschen aber sind aus Mürbeteig. Mehl aufs Backbrett häufen oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier aufschlagen und reingleiten lassen. Zucker und die Prise Salz draufgeben. Die eiskalte Butter in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Teig zuerst in der Mulde rühren. Nach und nach Mehl zugeben. Dann mit den Händen einen glatten Teig kneten. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Vom Teig kleine Kugeln von knapp 3 cm Durchmesser formen. Mit dem Daumen (daher Fingerkolatschen) eine Vertiefung in die Mitte drücken. Vertiefung mit Marmelade füllen. Ränder mit verrührtem Eiweiß bestreichen. Gehackte Mandeln draufstreuen. Auf eingefettete Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Ergibt 30 Stück. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Aus dem Ofen und vom Backblech nehmen. Auskühlen auf Kuchendraht. Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 125.



Fingerkolatschen sind ein superzartes Gebäck, das mit gehackten Mandeln garniert wird.

Filetsteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Auf beiden Seiten zuerst mit etwas Öl, dann mit Paprika edelsüß kräftig einreiben. Salzen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Die Steaks darin auf beiden Seiten $\frac{1}{2}$ Minute anbraten. Dann auf beiden Seiten noch je 3 Minuten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Paprikaschoten und Pfifferlinge abtropfen lassen. Paprikaschoten gleichmäßig würfeln. Mit den Pfifferlingen ins Bratfett geben. Auch die in Scheiben geschnittenen Gewürzgurken. Gut durchbraten (etwa 5 Minuten), dann das Tomatenmark einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse über die Filets verteilen. Petersilie waschen, trockentupfen und über das Gericht streuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Beilage: Körnig gekochter Reis. Als Getränk empfehlen wir Bier.

Filetwürfel russische Art

750 g Rinderfiletspitze,
1 dicke Zwiebel,
4 dicke Scheiben marinierte Rote Bete (fertig gekauft),
1 kl. Dose Champignons,
2 Salzgurken,
1 Sträußchen Petersilie,
4 Eßlöffel Öl, Salz, weißer Pfeffer,
1 Glas Rotwein,
2 Teelöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas,
10 g Margarine,
1 Kästchen Kresse,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne, 1 Eßlöffel Öl,
2 Gläser (je 2 cl) Wodka,
1 Bund Petersilie,
1 Zitrone.

Rinderfilet mit Haushaltspapier abtupfen. In gleichgroße Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Rote Bete sehr fein würfeln. Champignons abtropfen lassen. Salzgurken würfeln, Petersilie waschen und hacken.

Öl in der Pfanne stark erhitzen. Filetwürfel reingeben. Unter ständigem Bewegen 5 Minuten braten. Salzen, pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Rotwein und geriebenen Meerrettich im Bratfond aufkochen und vom Herd nehmen.

Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig werden lassen. Bratfond zugießen. Champignons, Gurkenwürfel, gehackte Petersilie und die Hälfte der gewaschenen Kresse reingeben. Sahne unterrühren. Salzen, pfeffern.

Restliches Öl erhitzen. Fleisch darin kurz heiß werden lassen. Mit dem Wodka übergießen. Anzünden und flambieren. In die Gemüsesoße geben.

In einer Schüssel anrichten. Mit gewaschener, trockentupfter Petersilie und Zitronenschnitzen garniert auf den Tisch bringen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 555.



Zu den Finnischen Fischbällchen wird nicht nur Aquavit getrunken, sie werden auch mit einem kräftigen Schuß davon gewürzt.

Finnische Fischbällchen

Für 6 Personen



1000 g Kabeljaufilet,
4 Teelöffel Zitronensaft,
1 Dose Sardellen in Öl,
40 g Butter,
Pfeffer, Salz,
1 große Zwiebel,
½ Bund Petersilie,
½ Bund frischer Dill
(oder 1 Teelöffel getrock-
nete Dillspitzen),
2 Eier,
2 eingeweichte Brötchen,
1 Glas (2 cl) Aquavit.

Zum Panieren:
2 Eier,
4 Eßlöffel Semmelbrösel,
Zum Braten: ¼ l Öl.
Zum Garnieren:
½ Bund Petersilie,
1 Zitrone.

Die skandinavische Küche ist reich an Fischrezepten. Kein Wunder, denn die Skandinavier verzehren von allen Europäern den meisten Fisch. Schließlich liegen die Fanggründe ja auch vor ihrer Tür. Besonders beliebt sind übrigens Fischbällchen oder -klöße. Wollen Sie mal die finnischen versuchen? Kabeljaufilet unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trocknen,

mit Zitronensaft beträu-
feln. 5 Minuten ziehen las-
sen. Durch den Fleischwolf
drehen. Auch die abge-
tropften Sardellen. Das
Sardellenöl bitte aufbe-
wahren.

Butter in einer Schüssel
schaumig rühren. Pfeffern.
Das Fischfleisch reingeben.
Die Zwiebel schälen und
fein hacken. Petersilie und
Dill (getrockneten so dazu-
geben) waschen, trocken-
tupfen und auch hacken.
Beides zum Fisch geben.
Dann die aufgeschlagenen
Eier, die ausgedrückten,
zerpfückten Brötchen, das
Glas Aquavit und das Sar-
dellenöl. Gut mischen, ab-
schmecken. Wenn nötig,
noch etwas Salz zufügen.
Mit nassen Händen Bäll-

chen von 5 cm Durch-
messer formen. Etwas flach-
drücken. In verquirlten
Eiern und Semmelbröseln
panieren. Reichlich Öl in
der Pfanne erhitzen. Die
Bällchen darin rundherum
in 15 Minuten goldbraun
braten.

Auf einer Platte anrichten.
Petersilie waschen und
trockentupfen. Die Platte
damit und mit Zitronen-
schnitzen garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
435.

Beilagen: Dillsoße (weiße
Mehlsoße mit viel gehack-
tem Dill) und Salzkartof-
feln. Zu Trinken gibt es
Bier und einen eiskalten
Aquavit.

Finnische Fischpastete

Kalakukko
Für 8 Personen



Für den Teig:

400 g Roggenmehl,
400 g Weizenmehl,
gut $\frac{1}{2}$ l Wasser,
5 Eßlöffel Butter,
1 Teelöffel Salz.

Für die Füllung:

2000 g Süßwasserfische
(kleine Forellen und
Zander, auch Quappen
und Barsch),
Saft einer Zitrone,
500 g Schweinebauch,
Mehl zum Ausrollen,
40 g Butter,
Salz,
Margarine zum Einfetten,
100 g zerlassene Butter.

Wer in Finnland war und Kalakukko nicht gegessen hat, war nicht in Finnland. Es gibt kein berühmteres finnisches Gericht. Sein Ursprung: Die Provinz Savo in Mittelfinnland. Kalakukko bedeutet Fischhahn. Nur mit viel Fantasie kann man eine Ähnlichkeit zwischen der Form der Pastete und der eines ofenfertig gebratenen Hähnchens feststellen.

Bitte nehmen Sie sich Zeit für dieses Gericht. Denn es gehört zu denen mit der längsten Zubereitungszeit. Ein Glück, daß Sie während des Backens was anderes tun können. Verwenden Sie möglichst kleine Süßwasserfische (vielleicht kennen Sie einen Angler!). Wenn Sie die nicht bekommen, helfen Sie sich mit anderem Fisch. Aber zwei

oder drei Sorten sollten es sein. Im übrigen schmeckt die Finnische Fischpastete vorzüglich. So bereitet man sie zu:

Roggen- und Weizenmehl mischen. Aufs Backbrett oder in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Wasser reingießen. Butter in Flöckchen auf den Mehtrand verteilen. Salz in die Mulde geben. Erst das Wasser ins Mehl rühren. Dann von außen nach innen einen Teig kneten. Sollte er zu trocken sein, geben Sie noch etwas Wasser dazu. Kräftig durchkneten und mehrmals schlagen. 60 Minuten im Kühlschrank zugedeckt ruhen lassen.

Inzwischen die Fische putzen. Köpfe und Schwänze abschneiden. Gräten soweit wie möglich rauslösen (die Finnen lassen sie drin), und den Fisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtupfen. In kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Schweinebauch in Scheiben schneiden.

Teig auf einem bemehlten Brett $1\frac{1}{2}$ cm dick zu einer runden Platte ausrollen. In die Mitte Fischstücke legen, darauf Butterflocken verteilen und kräftig salzen. Dann kommt eine Schicht Schweinebauchscheiben. Auch Butterflocken draufgeben und Salz drüber-

streuen. Letzte Schicht: Fisch mit Butterflocken und Salz.

Teig vorsichtig über die Füllung ziehen. Rund und hoch formen. Auf ein mit gefetteter Alufolie ausgelegtes Backblech setzen. Mit einer Gabel Löcher in den Teig stechen, damit der Dampf während des Backens abziehen kann. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten bei 240 Grad im Elektroherd (Gas: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme).

Hitze reduzieren.

Backzeit: 5 Stunden.

Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.



Finnische Lauchsuppe ist ein vollwertiges Abendbrot für Schlankheitsbewußte. Rezept Seite 142.



Finnische Lauchsuppe

Bild Seite 141



3 Kartoffeln (200 g),
6 Stangen Lauch,
1¼ l Fleischbrühe aus
Würfeln, Salz,
weißer Pfeffer,
2 Eigelb,
6 Eßlöffel Sahne,
½ Bund Petersilie.

Kartoffeln schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Wenn nötig, noch mal waschen. Fleischbrühe aufkochen. Kartoffelwürfel reingeben. 15 Minuten kochen. Dann kommen die Lauchringe rein. Noch 5 Minuten leise kochen lassen. Der Lauch soll beißfest sein. Vorsichtig salzen. Pfeffern. Etwas Suppe in eine Tasse füllen. Damit Eier und Sahne kräftig verquirlen. In die Suppe rühren, erhitzen, aber nicht mehr aufkochen. Mit gewaschener, gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 230.

Wann reichen? Mittags als Vorsuppe, wenn einmal Eierkuchen auf den Tisch kommen oder Omeletts mit Pilzen gefüllt. Auch abends mit Landbrot, Butter und Streichmettwurst oder mit Bratkartoffeln. Durstige Seelen werden nicht gern auf etwas Trinkbares verzichten wollen. Wir empfehlen mittags Mineralwasser. Abends Bier.

Finnische Piroggen Pirakka sind herzhaft gefüllte Fischpasteten aus dem hohen Norden.

Während des Backens häufig mit zerlassener Butter bestreichen.

Aus dem Ofen nehmen. Ein großes Stück feuchtes Pergamentpapier drauflegen, dann ein Küchentuch. So bleibt die Kruste weich. Man schneidet die Pastete rund aus. Erst die Kuppe, dann dünne Schichten.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 60 Minuten.

Zubereitung: 5 Stunden und 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 830.

Beilage: Zerlassene Butter und als Getränk Bier.

Gegessen wird so: Man nimmt sich ein Stück Pastetenkruste, beträufelt sie

reichlich mit Butter. Die Fischportion dazu nimmt man sich aus der Pastete. Wenn Sie Glück haben, sind die eventuell verbliebenen Fischgräten im Ofen so weich geworden, daß man sie beim Essen nicht mehr spürt. Vorausgesetzt, Sie haben nicht die Rückengräten im Fisch gelassen.

Finnische Piroggen

Piirakka
Für 5 Personen

1 Paket tiefgekühlter Blätterteig.
Für die Füllung:
500 g Seelachsfilet,
Saft einer halben Zitrone,
½ l Wasser,
Salz,
½ Lorbeerblatt, 1 Nelke,
2 Zwiebeln,
1 Ei,
weißer Pfeffer,
½ Bund Petersilie,
4 Stengel Dill oder
½ Teelöffel getrocknete Dillspitzen,
1 eingeweichtes Brötchen.
Mehl zum Ausrollen.
Zum Bestreichen:
1 Eigelb.
Als Soße:
1 Becher saure Sahne.

Die Finnen mögen Pasteten in jeder Form. Süß oder pikant gefüllt. Am liebsten Fischpasteten wie diese Piirakka. Viele interessante finnische Gerichte haben ihren Ursprung in Karelien, dessen östlicher Teil heute zur Sowjetunion gehört. Auch die Piroggen. Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Für die Füllung das Seelachsfilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Wasser in einem ausreichend großen Topf erhitzen. Salzen. Lorbeerblatt, Nelke und eine Zwiebel schälen, aber ganz lassen und reingeben. Aufkochen. Fischfilet reingeben und bei kleiner Hitze

TIP

Wenn Sie mal ganz einfache Finnische Piroggen backen wollen, kneten Sie einen Teig wie für die Pastete. Ausrollen, in Stücke schneiden. Mit in Bouillon gekochtem Reis füllen. Backen. Heiß zu Würstchen oder gebratenem Fleisch essen. Dazu trinkt man das milde finnische Bier Kalja.

in 20 Minuten gar ziehen lassen. Auf einem Sieb abtropfen und kalt werden lassen.

Fisch durch den Fleischwolf drehen. In eine Schüssel geben. Dazu die zweite, geschälte und kleingehackte Zwiebel, das aufgeschlagene Ei, Pfeffer, Salz, gewaschene, gehackte Petersilie, gewaschenen, gehackten Dill (oder die getrockneten Dillspitzen) und das ausgedrückte, zerpfückte Brötchen. Mit der Gabel (oder den sauberen Händen) einen Fischteig mischen und kräftig abschmecken.

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Blätterteigscheiben ausrollen. In zehn Rechtecke schneiden. Jeweils die Hälfte der Teigstücke mit Fischteig belegen. Die andere Hälfte drüberklappen und den Rand andrücken. Eigelb verquirlen. Die Piroggen damit bestreichen. Aber bitte die Nahtstellen nicht, sonst verklebt der Teig und geht nicht auf. Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Teigstücke drauflegen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: ½ große Flamme.
Aus dem Ofen nehmen und sofort mit kalter saurer Sahne servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftau- und Abkühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 290.

Wann reichen? Als Mittagessen mit Tomatensalat.

PS: Original finnisch ist es, eine Soße zu reichen aus 100 g schaumig gerührter Butter, gemischt mit 2 hartgekochten, feingehackten Eiern, gewürzt mit Salz und Pfeffer. Für Kaloriensparerer nicht zu empfehlen.

Finnisches Nußdessert

150 g frische Walnußkerne, (ersatzweise getrocknete),
2 große Äpfel,
5 Eßlöffel Lindenblüten- oder Waldhonig,
1 kleines Glas Cocktailkirschen,
¼ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Nußdesserts sind beliebt. Dieses hat zwei Vorzüge: Geschmack erlesen, super-rasche Zubereitung.

Frische Walnußkerne abziehen und halbieren. (Ge-



Finnisches Nußdessert ist schon eine Kaloriensünde wert.



Mit dem Fireman's Sour löschen Sie selbst größeren Durst.

trocknete auch halbieren.) Äpfel waschen und vierteln. Entkernen und ungeschält fein würfeln. Nüsse (einige zum Garnieren zurücklassen) und Äpfel mit Honig und Cocktailkirschen (ein paar zum Garnieren zurücklassen) mit Saft mischen. 10 Minuten ziehen lassen.

Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Mit dem Nuß-Frucht-Salat mischen. In vier Gläser oder Schalen füllen. Mit Nüssen und Cocktailkirschen garniert sofort servieren.

Vorbereitung: Bei frischen Walnußkernen 30 Minuten, bei getrockneten 15 Minuten mit Marinierzeit.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 555.

Wann reichen? Als Dessert nach einem leichten Essen. **PS:** Statt der angegebenen Honigsorten sind auch andere verwendbar.

Finocchio

Das ist die italienische Bezeichnung für Gemüsesenfenchel.

Fireman's Sour

Für 1 Person

Eisstücke,
2 Glas (je 4 cl) weißer Rum,
Saft einer
halben Zitrone,
1 Teelöffel Grenadine,
6 Zitronenecken,
3 Cocktailkirschen,
Sodawasser.

Fireman ist der englische Feuerwehrmann. Also kein harmloser Drink für zarte Damen. Wer allerdings einen kräftigen klaren Schnaps zu trinkengewohnt ist, der kann getrost auch diesen Mix probieren.

Shaker mit kleingeschlagenen Eisstücken bis zur Hälfte füllen. Weißer Rum, Saft der halben Zitrone und Grenadine drübergießen. Gut schütteln. In Tumbler (kurze Whiskygläser), Whisky- oder Saftgläser abseihen. Mit Zitronenecken und Cocktailkirschen garnieren. Mit wenig Sodawasser auffüllen.

FISCH

Fische gibt es wie Sand am Meer. Große, kleine, dicke, dünne. Sogar kapitale Burschen von Zentnerschwere. Man könnte einen Riesenwäler über Fische und ihre Zubereitungsarten schreiben. Und darin müßte dann auch stehen, daß zum Beispiel die Japaner Fische roh essen. Mit einer sehr würzigen Soße.

Nun sollte man meinen, der Fischverbrauch steige überall konstant. Weit gefehlt. In der Bundesrepublik beispielsweise stagniert er und ist immer noch um 30 kg geringer als in Norwegen. Der Bundesrepublikaner ißt seit eh und je pro Kopf und Jahr 11,2 kg. Schade. Denn Fisch ist gesund und leichter verdaulich als das Fleisch von Warmblütern. Grund: Fischfleisch hat kein Bindegewebe. Dafür aber ein biologisch hochwertiges Eiweiß. Wenn Sie bedenken, daß wir pro Tag und kg Körpergewicht 1 g Eiweiß brauchen, dann wären Sie beispielsweise mit 200 g Kabeljaufilet prima bedient. Sie hätten 17,0 g Eiweiß zu sich genommen und damit der Empfehlung von Wissenschaftlern entsprochen. Die sagen nämlich: Den täglichen Eiweißbedarf zur Hälfte aus tierischem Eiweiß decken. Da der meiste Fisch kalorienarm ist, sind Fischgerichte bei Schlankheitsfans sehr beliebt.

Bei der Vielfalt der Rezepte ist es keine Kunst, sie immer wieder anders auf den Tisch zu bringen. Nie kam Fisch so frisch wie heute in unsere Geschäfte. Die moderne Technik macht's möglich, daß wir auch in entlegenen Gegenden über frische Seefische, lebende Flußfische und tiefgefrorenen Fisch verfügen können. Wir möchten Ihnen nun sagen, wie man ganz fachgerecht damit umgeht:

Frischfisch – ganz oder als Filet – morgens kaufen und mittags zubereiten. Bis zum Verbrauch im Kühlschrank aufbewahren. Frische Fische erkennen Sie an den roten Kiemen, an den festanliegenden Kiemendeckeln und den klaren Augen. Und frisch muß er auch riechen. Sonst ist Vorsicht geboten.

Tiefkühlfisch bis zum Verbrauch bei minus 18 Grad lagern. Niemals vor Gebrauch auftauen. Ganz gleich, ob es sich um ganzen Fisch oder Fischfilet handelt. Dazu ein Tip: Nehmen Sie sich für den Einkauf etwas Zeitungspapier mit. (Oft hat der Verkäufer keins.) Schlagen Sie die Tiefkühlpackung darin ein. Das verhindert zu rasches Auftauen. Natürlich darf die Pause von der Tiefkühltruhe beim Kaufmann und Ihrem Tiefkühlfach oder Tiefkühlgerät nicht zu lang sein. Besonders nicht im Sommer.

Ganzen Fisch putzen ist einfacher, als Sie denken. Erst waschen, den Bauch längs aufschlitzen, dann sauber ausnehmen. Auch die schwarzen Häutchen müssen weg. Die machen den Fisch bitter.

Das Wichtigste: Ausgenommenen Fisch innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier gut trockentupfen. Wenn nötig, mit dem Messerrücken, dem Fischschupper oder sogar mit einem Reibeisen schuppen. Rücken- und Schwanzflossen mit der Haushaltsschere abschneiden. Etwa 1 cm stehenlassen, damit das Fleisch nicht verletzt wird. Wenn Sie wollen, können Sie auch den Kopf mit einem scharfen Messer abtrennen. Wenn Sie allerdings eine Fischsuppe kochen, die später durchgeseiht wird, muß der Kopf mitkochen. Die Suppe wird kräftiger und aromatischer. Wir kochen alle unsere Fischsuppen so.



So wird Fisch geputzt: Schuppen mit Messer entfernen.



Fisch waschen. Bauch längs aufschneiden, ausnehmen.



Rücken- und Schwanzflossen bis auf 1 cm abschneiden.



Fisch innen und außen unter kaltem Wasser gut abspülen.



Mit Zitronensaft säuern. So bleibt das Fischfleisch fest.



Auf diese Weise läßt sich die Rückengräte zerschneiden.

Die drei S: Sie gelten für ganzen Fisch und für Fischfilet. Sie sind die Anfangsbuchstaben von säubern, säuern und salzen. Das muß grundsätzlich mit jedem Fisch geschehen, den Sie zubereiten wollen. Ganzen Fisch nach dem Putzen innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Fischfilet brauchen Sie ja nicht zu putzen. Aber es muß auch unter kaltem Wasser abgespült werden. Fisch aber niemals in Wasser stehenlassen. Geschwommen hat er genug. Und im stehenden Wasser würde er auslaugen und sein feines Aroma verlieren. Nach dem Abspülen mit Haushaltspapier trockentupfen.

Dann säuern. Das heißt: Fisch überall mit dem Saft einer Zitrone – zur Not mit $\frac{1}{2}$ Tasse halb Essig, halb Wasser – beträufeln. Das macht das Fleisch fest und aromatisch und bindet etwas den Fischgeruch. Bitte merken: Gesalzen wird erst kurz bevor der Fisch in Pfanne oder Topf kommt. Niemals gesalzen stehenlassen, weil der Fisch sonst Wasser zieht und auch auslaugt.

Garen: Fisch kann man dünsten, braten, überbacken, grillen, fritieren. Aber eins darf man nie: Ihn in sprudelnd kochendem Wasser garen. Das nimmt er übel und zerfällt, wird unansehnlich und schmeckt nicht mehr. Hier heißt die Devise: Bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.

Durchschnittsbedarf: Rechnen Sie bitte pro Person 250 bis 375 g Fisch und 200 g Fischfilet.

Von Aal bis Zander finden Sie alle wichtigen Rezepte unter den einzelnen Stichworten. In den folgenden Rezepten sagen wir Ihnen, wie man Fischgerichte zubereitet, bei denen es nicht darauf ankommt, welche Sorte man nimmt. Hauptsache Fisch.

Fisch auf Müllerin Art

1500 g ganze Fische (Scholle, Schleie, Forelle) oder 4 Fischfilets von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
Salz, 4 Eßlöffel Mehl,
4 Eßlöffel Öl,
1 Bund Petersilie,
1 Zitrone,
1 kleiner Kopf Salat,
40 g Butter.

Ganzen Fisch ausnehmen. Flossen und Kopf abschneiden (wenn Sie einen küchenerfertig zubereiteten Fisch kaufen, entfallen diese Arbeiten). Fisch oder Fischfilet rasch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft überall beträufeln. 5 Minuten ziehen lassen. Salzen und in Mehl wenden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch reingeben. Auf jeder Seite erst 1 Minute anbraten. Das Fisch-

filet auf jeder Seite 8, den ganzen Fisch auf jeder Seite 10 Minuten goldbraun braten.

Während dieser Zeit die Petersilie waschen und trockentupfen. Die Hälfte hacken, die andere Hälfte ganz lassen. Zitrone waschen, trocknen und achteln. Salat putzen, waschen und trockenschwenken. Fisch aus der Pfanne nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Platte mit der ganzen Petersilie, Zitronenachteln oder Zitronenrädchen und Salatblättern garnieren. Die Butter schnell in einer Pfanne goldbraun werden lassen. Über den Fisch gießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 bis 30 Minuten.

Zubereitung: 20 bis 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 545.

Beilagen: Petersilienkartoffeln oder Kartoffelsalat. Außerdem jeder grüne Sa-



Ein klassisches Fischgericht: Fisch auf Müllerin Art.



Diese malerische Pavillon-Brücke aus dem 16. Jahrhundert befindet sich in Huan Tan in der Volksrepublik China.

lat, mit Joghurt oder saurer Sahne mariniert. Mit Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt. Nach Belieben Öl beifügen. Als Getränk empfehlen wir Ihnen Weißwein oder Bier. PS: Diese Art, Fisch zuzubereiten, heißt auf gut kuchenfranzösisch »à la meunière«. Bitte beachten: Auftragen, sobald die braune Butter auf dem Fisch glänzt. Wird die Butter darauf kalt, geht auch der Charme des Gerichtes verloren.

Fisch chinesisch

Ten Tjiun yu



1 Forelle von 400 g,
1 Karpfen von 1500 g,
Saft einer Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
50 g geräucherter Schinken,



Wenn Sie es gern exotisch mögen: Chinesischer Fisch mit Reis.

4 große Wirsingblätter,
Margarine zum Einfetten,
500 g frische Champignons,
2 Stück eingelegter Ingwer,
3 Eßlöffel Sojasoße,
1 Prise gemahlener
Sternanis,
 $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser,
2 Teelöffel Speisestärke,
40 g Schweineschmalz,
Saft einer halben Zitrone.
Zum Garnieren:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
1 Zitrone.

Hier haben Sie ein besonders interessantes chinesisches Rezept von eigenwilligem, aber ausgezeichnetem Geschmack.

Forelle und Karpfen unter fließendem Wasser abwaschen. Ausnehmen, Häute aus der Bauchhöhle entfernen. Karpfen, wenn nötig, schuppen. Beide Fische noch mal unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln.

Bei beiden Fischen am Rücken entlang mehrere Querschnitte anbringen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Geräucherten Schinken in feine Streifen schneiden. In die Einschnitte legen. Kohlblätter waschen und mit Haushaltspapier trockentupfen.

Feuerfeste ovale Form mit Margarine einfetten und den Fisch reinlegen.

Champignons putzen, blättrig schneiden. Ingwer auch blättrig schneiden. Mischen und über den Fisch streuen. Darauf 3 Eßlöffel Sojasoße verteilen. Mit gemahlenem Sternanis bestäuben. Etwas heißes Wasser angießen. Mit einem Deckel oder mit Alufolie abdecken. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Bratzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Während des Bratens den Rest Wasser drübergießen und zwischendurch immer mit Fond beschöpfen. Aus dem Ofen nehmen. Fisch mit den Kohlblättern auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Fond mit etwas Wasser loskochen. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Abschmecken und getrennt zum Fisch reichen. Fisch mit stark erhitztem Schweineschmalz begießen und mit Zitronensaft beträufeln.

Petersilie waschen, trockentupfen, hacken und den Fisch damit bestreuen. Geschälte Zitrone in Scheiben schneiden. Fisch auch damit garnieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 530.

Beilagen: Körnig gekochter Reis mit Sojasoße. Als Getränk: Bier oder Moselwein.

Fisch eingelegt auf puertorica- nische Art

Für 6 Personen

1000 g Kabeljaufilet (original: tiefgekühlter Schwertfisch),
Saft einer Zitrone,
gemahlener Pfeffer, Salz,
4 Eßlöffel Mehl,
1 Tasse Öl, 1 Tasse Essig,
1 schmales Glas grüne Oliven (95 g),
2 getrocknete rote Peperoni,
1 grüne Paprikaschote,
 $\frac{1}{4}$ Tasse Wasser,
1 Teelöffel Pfefferkörner,

1 kleine Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
8 Lorbeerblätter,
¼ Teelöffel Nelkenpfeffer.

Seinen Ursprung hat dieses Gericht in Spanien. Von dort kam es nach Puerto Rico. Und über die USA brachten es Touristen zu uns. Original bereitet man es mit Schwertfisch zu. Manchmal gibt es ihn tiefgekühlt. Wenn nicht, nimmt man Kabeljau. Aber Oliven und Peperoni müssen dabei sein. Kabeljauflets unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. (Tiefkühlfisch auftauen lassen.) Fisch mit Zitronensaft beträufeln. 5 Minuten ziehen lassen. Dann in 1 cm breite Stücke schneiden. Pfeffer mit Salz mischen. Die Hälfte ins Fischfleisch reiben. Rest mit Mehl gut mischen. Fischstücke darin wälzen. 4 Eßlöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fischstücke reingeben. Auf allen Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Dann in knapp 5 Minuten gar braten. Wenn nötig, Öl nachgießen.

Essig in einen Topf geben. Dazu die entkernten Oliven, die gewürfelten Peperoni, die gewaschene, entkernte, gewürfelte Paprikaschote, das Wasser, die Pfefferkörner, die geschälte, feingehackte Zwiebel und die Knoblauchzehe. Zuletzt die Gewürze beifügen. Mischen, erhitzen und 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Fisch in eine Schüssel geben. Mit der Marinade und dem restlichen Öl übergießen. 24 Stunden darin stehenlassen. Gelegentlich mit Marinade überschöpfen. Am nächsten Tag servieren.
Vorbereitung: 45 bis 55 Minuten.



Eingelegter Fisch auf puertoricanische Art: Eine scharfe Spezialität mit vielen Gewürzen.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 530.

Wann reichen: Am besten als Vorspeise mit Weißbrot oder mit Toast und Butter.



El Morro Castle in der Hafeneinfahrt von San Juan, der Hauptstadt von Puerto Rico. Puerto Rico ist die kleinste der Großen Antillen.

Fisch gegrillt

Bild Seiten 148/149

Das ist ein besonderes Kapitel. Man muß nämlich wissen, welche Fische sich zum Grillen eignen und wie man sie behandelt. Und genau das möchten wir Ihnen hier sagen:

Kleine Fische, wie grüne Heringe, Schollen, Makrelen, Barsche und Forellen, sind so richtige Anwärter für den Grillrost. Auch Fischfilet und Fischkoteletts kann man prima grillen.

Ganze Fische werden gewaschen, wie üblich ausgenommen, wenn nötig, geschuppt, innen und außen

gut gewaschen und dann besonders gut trockentupft. Flossen und Schwanz müssen abgeschnitten werden. Das alles erübrigt sich bei Fischfilets, bis auf das Waschen und Trocknen. Man beträufelt die Fische innen und außen (Fischfilets auf beiden Seiten) mit Zitronensaft. Läßt sie 15 Minuten stehen, trocknet noch mal und salzt innen und außen. Dann werden die Fische oder Fischstücke mit Öl rundherum eingepinselt. Und damit sie hübsch goldbraun werden, bestreut man sie ganz dünn mit Mehl. Der Grillrost muß vorher immer gut eingefettet werden.

Fortsetzung Seite 150

Gegrillter Fisch

*Ist eine zarte, saftige und aromatische Delikatesse, um die sich Ihre Gäste bei der nächsten Grill-Party reißen werden.
Rezept Seite 147.*







Fortsetzung von Seite 147

Man kann auch jeden Fisch oder jedes Fischstück einzeln in geölte Alufolie einpacken. Die Folie muß so groß und so locker (aber nicht durchlässig) gefalzt sein, daß der Fisch sich darin ausdehnen kann.

Das Grillen an sich ist die einfachste Sache der Welt. Nur die Garzeiten müssen Sie wissen. Hier sind sie:

Heringe, Schollen, Makrelen, Barsche – jede Seite 4 bis 7 Minuten.

Fischfilets auf jeder Seite bis zu 5 Minuten.

Fischkoteletts brauchen 6 bis 8 Minuten, bis sie gar sind.

Fisch in Folie grillen Sie bitte 2 Minuten länger. Der Grillrost (Fettpfanne drunter schieben) wird unmittelbar unter den Grill in den Ofen geschoben.

Wenn Sie im Sommer ein Grillfest mit Ihren Freunden veranstalten wollen, können Sie die Fische natürlich auf dem Holzkohle- oder dem Elektrogrill in Ihrem Garten braten. Die Garzeiten bleiben die gleichen.

Klar, daß wir Ihnen in dieser Übersicht keine Kalorienangaben machen können. Der Kalorienanteil erhöht sich zum Beispiel, wenn Sie auf jedem Fisch oder auf jedem Fischstück noch einen Stich Butter zerlaufen lassen, was besonders gut schmeckt. Und vergessen Sie bitte nicht, vorm Servieren noch ein bißchen gehackte Petersilie draufzustreuen.

Beilagen: In Alufolie gebrüllte Kartoffeln oder Tomaten. Oder auch nur ein Stückchen Weißbrot. Dazu als Getränk Weißwein von Mosel und Rhein. Selbstverständlich können Sie auch Bier dazu trinken.

Fisch gespickt

1500 g Fisch (wie Hecht, Zander, Rotbarsch, Schellfisch),
Saft einer Zitrone, Salz,
40 g geräucherter durchwachsender Speck, Margarine zum Einfetten.
50 g Butter oder Margarine.
Zum Garnieren:
1 Bund Petersilie.

Fisch unter kaltem Wasser abspülen. Wenn nötig, schuppen. Ausnehmen. Die inneren dunklen Häute abziehen. Flossen und Schwanz stutzen. Noch mal kalt abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Außen



Fisch wird mit Paprika und geräuchertem Speck gespickt.



Paprika und Speck in 1/2 cm dicke Streifen schneiden.



Fisch damit in Längsstreifen gleichmäßig spicken.

und innen mit Zitronensaft beträufeln. 15 Minuten ziehen lassen. Innen und außen salzen. Speck, den man zweckmäßig im Tiefkühlfach aufbewahrt hat, in 1/2 cm dicke Streifen schneiden. Fisch damit in Längsreihen und in gleichmäßigem Abstand spicken.

Fettpfanne oder feuerfeste Form einfetten. Fisch reinlegen. Mit zerlassener Butter oder Margarine beträufeln. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Bratzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und mit gewaschener, getrock-

nete Petersilie garniert servieren.

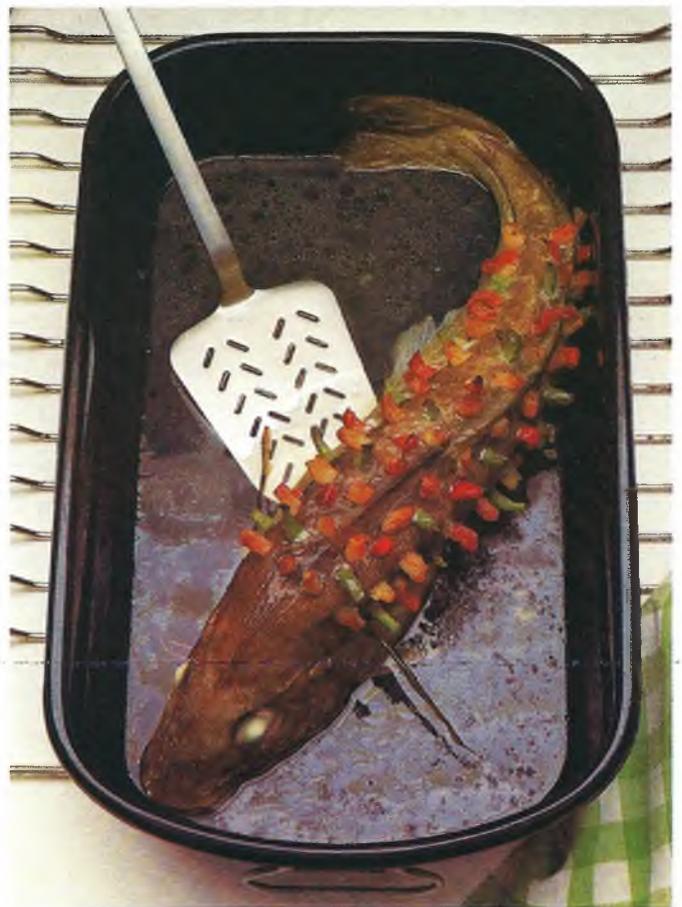
Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 505.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Tomatensuppe aus der Dose. Fisch gespickt, Petersilienkartoffeln oder Kartoffelpüree und Kopfsalat als Hauptgericht. Dessert: Berliner Luft. Als Getränk: Bier, Weißwein oder Apfelsaft.

PS: Fisch kann man auch sehr gut abwechselnd mit Speck- und grünen und roten Paprikastreifen spicken. Auch mit Sardellenfilets oder Käsestiftchen. Das ist bunt und schmeckt sehr pikant.



Ein appetitliches Meisterwerk, das jedem Chefkoch Ehre macht: Gespickter Fisch. Dazu schmecken Kartoffeln und Kopfsalat.



Ein sehr pikantes, süßsauer gewürztes lukullisches Gedicht ist Fisch in Apfel-Curry-Soße.

Fisch im eigenen Saft

1 Stück küchenfertigen Kabeljau, Schellfisch oder Rotbarsch von 800 g, Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, Margarine zum Einfetten, 1 Eßlöffel Tomatenmark, 1 Bund Petersilie, etwas getrocknete Dillspitzen, 40 g Butter.

Fisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Feuerfeste Form einfetten. Fisch reinlegen. Tomatenmark draufstreichen. Die Petersilie waschen und trockentupfen. Die Hälfte hacken und mit den zerriebenen Dillspitzen über den Fisch verteilen. Mit Butterflöckchen belegen. Die Form mit einem Deckel oder mit Alufolie schließen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Dünstzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. Aus dem Ofen nehmen und mit der restlichen Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 150.

Beilagen: Kopf- oder Chicorée-Salat, zerlassene Butter und Salzkartoffeln. PS: Wenn Sie Fisch auf diese Weise zubereiten, können Sie sicher sein, daß sein voller Nährwert erhalten bleibt. Und sein Eigengeschmack kann sich besser entwickeln, weil er fest verschlossen im Ofen dünstet. Sie werden es merken.

Fisch in Apfel-Curry-Soße

800 g küchenfertiger Rotbarsch, Schellfisch oder Kabeljau, Saft einer Zitrone, 50 g Butter oder Margarine, 1 große Zwiebel, 2 große Äpfel, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 2 Teelöffel Curry, 1 Teelöffel Mehl, 1 Tasse guter Weißwein (Haut-Sauternes), 1 Apfel, 20 g Butter, 1 Glas (2 cl) Weinbrand.

Fisch unter kaltem Wasser abrausen. Mit Haushaltspapier oder einem sauberen Küchentuch trockentup-

fen. Mit Zitronensaft beträufeln und 15 Minuten durchziehen lassen.

Butter oder Margarine in einem feuerfesten Topf erhitzen. Darin die geschälte, gleichmäßig gewürfelte Zwiebel glasig werden lassen und die gewaschenen, ungeschälten, entkernten, in Scheiben geschnittenen Äpfel rundherum anbraten. Mit Salz, Pfeffer und der Prise Zucker bestreuen. Mit Curry gut würzen. Fisch leicht salzen und pfeffern. In den Topf legen. Mit Mehl bestäuben. Weißwein angießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Dünstzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

In der Zwischenzeit den letzten Apfel schälen, halbieren, entkernen und in dünne Schnitze schneiden. In heißer Butter in knapp 5 Minuten beißfest dünsten. Beiseite stellen.

TIP

Ganzer Fisch ist gar, wenn seine Augen grau werden und wenn man die Rückenflosse leicht lösen kann.

Fisch aus dem Ofen nehmen. Weinbrand in die Soße rühren. Im feuerfesten Topf wird angerichtet. Die Oberfläche rundherum mit den gedünsteten Apfelschnitzen umlegen. Vorbereitung: 40 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 545.

Beilage: Körnig gekochter Reis oder Butterkartoffeln mit Petersilie. Als Getränk empfehlen wir Moselwein oder Traubensaft.

Fisch in Kräutersoße

800 g tiefgekühltes Fischfilet, Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 2 Eßlöffel Mehl, 4 Eßlöffel Öl oder 40 g Kokosfett, Margarine zum Einfetten, 1/8 l saure Sahne, 2 Eier, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Kästchen Kresse, 1 Teelöffel getrocknete Dillspitzen.

Fischfilet nicht auftauen. Sofort mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. 5 Minuten einziehen lassen. Salzen und mit weißem Pfeffer bestäuben. In Mehl wenden.

Fett in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen. Fisch darin auf beiden Seiten je 2 Minuten braten. Auflaufform einfetten. Fisch reinlegen. Sahne mit den Eiern verquirlen, restlichen Zitronensaft einrühren, salzen. Kräuter waschen, trockentupfen und hacken. Mit den Dillspitzen mischen und in die Sahne-Eiermischung rühren. Über den Fisch verteilen. In den vor-

geheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 390.

Unser Menüvorschlag:
Ochsenschwanzsuppe. Als Hauptgericht Fisch in Kräutersoße mit Salzkartoffeln und Feldsalat. Als Dessert: Äpfel bosnisch. Als Getränk passen Weißwein, Bier oder Fruchtsaft.

Fisch in Muscheln

350 g Fischfilet,
Saft einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser, Salz,
 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt,
1 Nelke,
2 Pfefferkörner,
1 kleine Zwiebel.
Für die Béchamelsoße:
40 g Schinken,
1 kleine Zwiebel,
40 g Butter,
60 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
Salz, Pfeffer,
1 Bund Schnittlauch.
Zum Bestreuen:
4 Eßlöffel geriebener Parmesankäse,
4 Eßlöffel Semmelbrösel,
40 g Butter.
Zum Garnieren:
2 Tomaten.

Fisch unter kaltem Wasser abrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Wasser mit Salz, Lorbeerblatt,



Fisch in Muscheln wird mit Béchamelsoße angerichtet und mit Parmesankäse überbacken.

Nelke, Pfefferkörnern und geschälter, in Scheiben geschnittener Zwiebel aufkochen. Fisch reingeben. Hitze reduzieren und den Fisch in 20 Minuten gar ziehen, dann abtropfen lassen.

Béchamelsoße kochen, während der Fisch gar wird. Dazu den Schinken würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Schinken- und Zwiebelwürfel reingeben. Kurz durchbraten. Mehl reinrühren und mit der heißen Brühe aufgießen. Kräftig rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Milch dazugeben. Aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trockentupfen und kleinschneiden. In die vom Herd genommene Béchamelsoße mischen. Leicht abkühlen lassen. Die Soße muß dick sein.

Fisch auseinanderzupfen und Muschelschalen (man kann sie in Haushaltsgeschäften kaufen) damit füllen. Mit der Soße über-

ziehen. Mit Parmesankäse und Semmelbröseln bestreuen. Mit zerlassener Butter beträufeln. Auf das Backblech setzen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Auf einer angewärmten Platte anrichten. Gewaschene, in Achtel geschnittene Tomaten als Garnierung anlegen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 475.

Wann reichen? Als Vorspeise mit Toast und Butter. Und vorher einen Wodka. Aber nur einen kleinen.

PS: Falls Sie den Fisch in Muscheln auf der Speisekarte bei Ihrem nächsten Restaurantbesuch nicht finden, schauen Sie doch bitte mal bei Poisson en coquilles nach. So heißt er in der feinen Gastronomie.

Fisch in Sojasoße

1 Stück Schellfisch, Kabeljau oder Rotbarsch von 800 g,
Saft einer Zitrone.

Für die Fischmarinade:
1 Eßlöffel Sojasoße,
1 Eßlöffel Reiswein oder Sherry,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Ingwerpulver.
250 g Schweinefilet,
1 Teelöffel Mehl.

Für die Fleischmarinade:
1 Eßlöffel Sojasoße,
1 Eßlöffel Reiswein oder Sherry,
1 Teelöffel Mehl.

Für die Soße:
2 Eßlöffel Reiswein oder Sherry,
2 Eßlöffel Sojasoße,
1 Prise Zucker, Salz,
 $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe aus Würfeln.

Außerdem:
6 Eßlöffel Öl,
1 Stück eingelegerter Ingwer,
1 Stange Lauch,

100 g Bambussprossen
aus der Dose,
150 g Champignons aus
der Dose.

Alle Zutaten, die Sie für Fisch in Sojasoße gebrauchen, gibt es natürlich auch in China. Aber dies ist kein original chinesisches Gericht. Vielmehr ist es einem der vielen chinesischen Köche in Amerika eingefallen. Und weil es so prima schmeckt, möchten wir es Ihnen auch empfehlen. Übrigens: Das Gericht ist weniger kompliziert zu kochen, als es im ersten Augenblick aussieht.

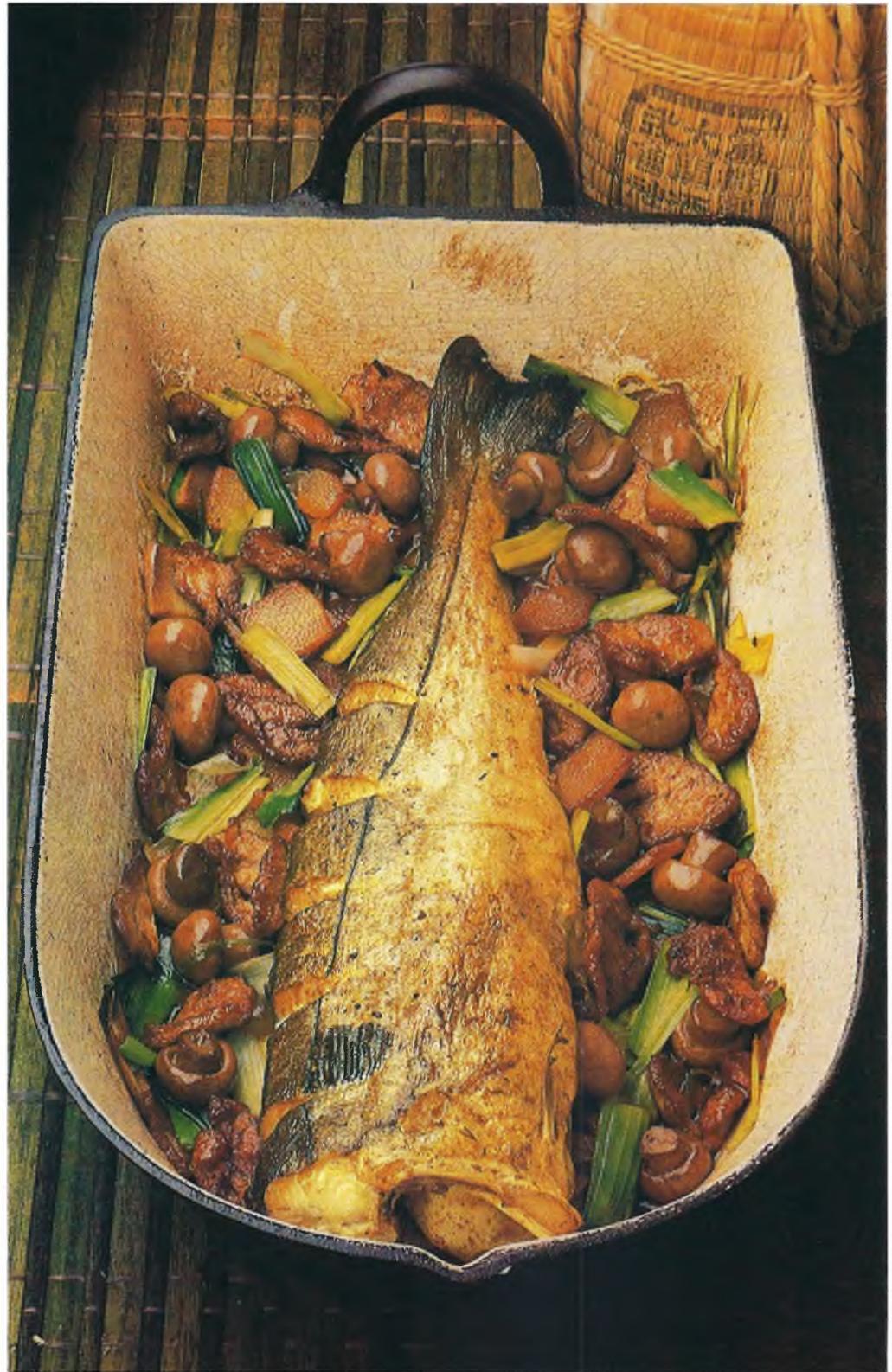
Fisch unter kaltem Wasser abbrausen. Trockentupfen, auf einen Teller legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Ziehen lassen.

Zutaten für die Fischmarinade in einem Becher mischen. Fisch am Rücken einige Male quer einschneiden. In eine Schüssel legen. Mit der Marinade begießen. 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Schweinefilet in wurstdünne Scheiben schneiden. In Mehl wenden. Dann die Fleischmarinade aus den angegebenen Zutaten in einem Topf mischen. Fleisch reingeben und von Zeit zu Zeit wenden.

Für die Soße Reiswein oder Sherry, Sojasoße, Zucker und Salz mit der Fleischbrühe in einer Schüssel mischen.

Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen. Kleingeschnittenen Ingwer, geputzten, gewaschenen, in Streifen geschnittenen Lauch reingeben. 5 Minuten rundherum braten. Aus dem Topf nehmen. Dann kommt der Fisch rein, der auch auf beiden Seiten in je



Fisch in Sojasoße ist zwar kein original chinesisches Gericht, schmeckt aber genauso gut.

2 Minuten braun gebraten wird. Darauf nun die in dünne Scheiben geschnittenen Bambussprossen, das Fleisch, abgetropfte Champignons, Lauch und Ingwer packen. Soße drübergießen. Topf mit einem Deckel schließen. Bis zum Kochen erhitzen. Hitze reduzieren und das Gericht bei kleiner Hitze in 15 Minuten gar ziehen lassen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 465.

Beilage: Körnig gekochter Reis. Und als Getränk: Auf 30 Grad erwärmter Reiswein. (Nicht zuviel, geht rasch in den Kopf.)

Fisch in süßsaurer Soße

Uwo no Amazukake



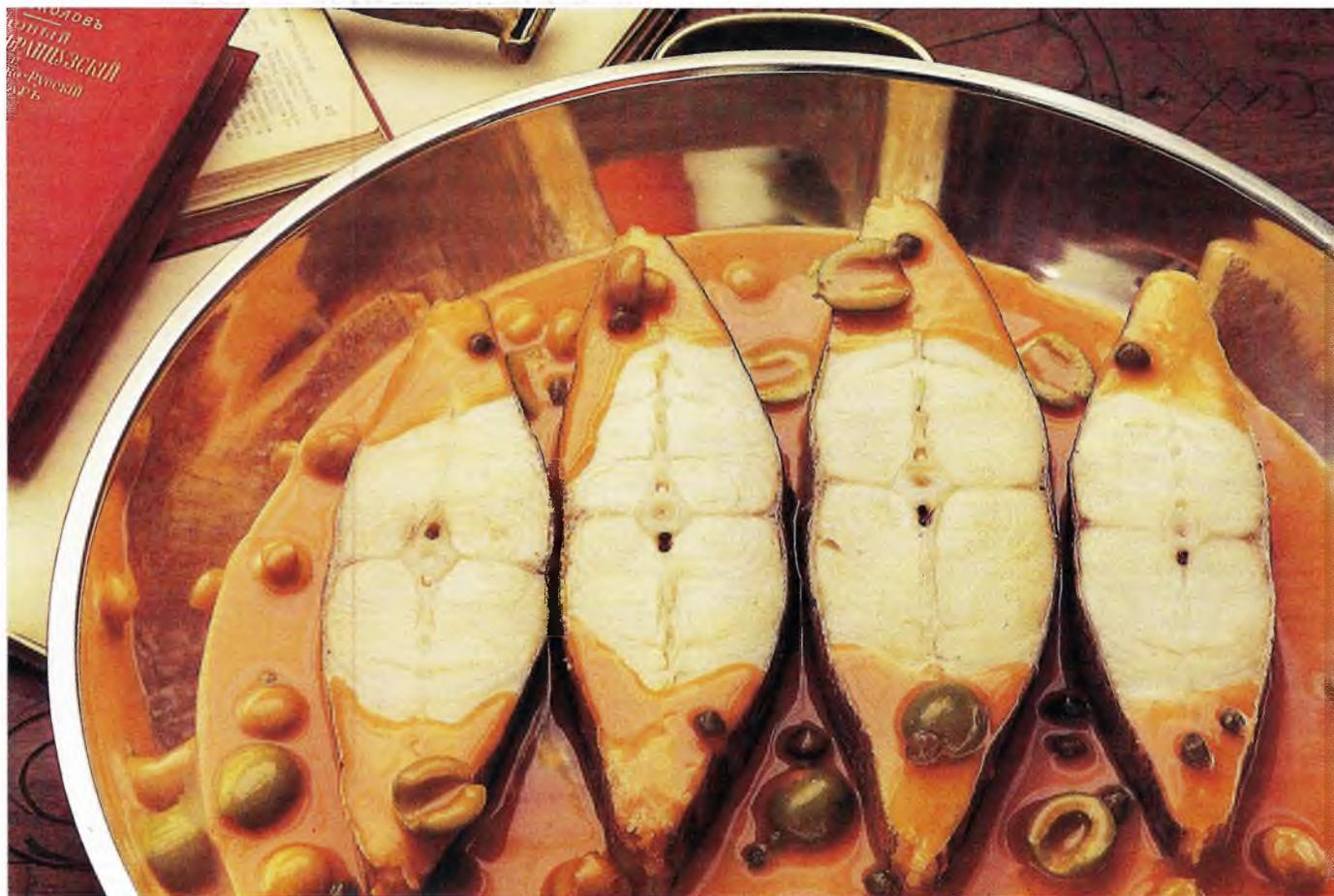
600 g Fischfilet,
Saft einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel Sojasoße,
Salz,
3 Eßlöffel Kartoffelmehl.
Für die Amazu-Soße:
5 Eßlöffel Essig,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
6 Teelöffel Zucker,
3 Eßlöffel Sojasoße,
3 Scheiben ungespritzte

Zitrone,
3 Teelöffel Speisestärke.
Zum Fritieren:
1 l Öl oder 750 g Kokosfett.

Dies ist ein empfehlenswertes Rezept. Ein Direktimport aus Japan, wo man Fisch mit Soßen auf Sojabasis besonders schätzt. Fischfilet unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft beträufeln. Sojasoße draufgeben. Filet darin wenden. In 3 cm breite Streifen schneiden. Länge nach belieben. 15 Minuten ziehen lassen, salzen, in Kartoffel-

mehl wälzen. Mit den Händen zu Würstchen formen. Für die Amazu-Soße Essig, Wasser, Zucker, Sojasoße und die Zitronenscheiben bei großer Hitze zum Kochen bringen, dann bei kleinster Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Soße mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden.

Fünf Minuten, bevor die Soße fertig ist, die Fischwürstchen ins erhitzte Fritierfett geben und bei gut 180 Grad in etwa 8 Minuten fritieren. Der Fisch ist gar, wenn er an der Fettoberfläche schwimmt. Mit dem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Auf einer Platte an-



Aus Rußland importiert ist unser Rezept für Fisch in Tomatensoße. Am besten verwenden Sie dafür Heilbuttfilets.

richten. Mit Soße übergießen und servieren. Oder die Soße getrennt reichen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 510.

Beilage: Körnig gekochter Reis. Als Getränk: Bier oder Mineralwasser.

Fisch in Tomatensoße

Osetrina po Russki



4 Heilbuttfilets von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
250 g Zwiebeln,
2 Möhren,
1 große Petersilienwurzel,
500 g Tomaten,
1 Lorbeerblatt,
1 l Wasser,
75 g Butter, Salz,
50 g frische Champignons,
30 g Mehl,
½ l Sahne,
1 Eßlöffel Kapern,
50 g grüne Oliven.

Möchten Sie mal Fisch in Tomatensoße auf russisch probieren? Bitte schön. Heilbuttfilets waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf einem Teller mit Zitronensaft beträufeln. Beiseite stellen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Möhren und Petersilienwurzel putzen, waschen und grob hacken. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, abziehen, Stengelsansätze rausschneiden, entkernen und grob hacken. Diese Zutaten mit dem Lorbeerblatt in einen Topf



Eine süß-pikante Delikatesse: Fisch mit Curry-Mayonnaise.

mit 1 l kochendem Wasser geben. 40 g Butter und Salz zugeben. Bei starker Hitze 5 Minuten kochen. Ständig dabei rühren. Dann bei kleiner Hitze 30 Minuten sieden lassen. Auf ein Sieb gießen und durchrühren. Die durchgeseibte Flüssigkeit wieder im Topf erhitzen. Fisch salzen, reinlegen und aufkochen. Dann aber die Hitze sofort wieder reduzieren. 8 Minuten ziehen lassen. Fisch rausnehmen. In einer ovalen Servierschüssel anrichten. Mit Alufolie bedecken und in den auf 100 Grad erwärmten Backofen stellen (Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme). Jetzt wird die Soße wieder erhitzt. Man läßt sie kochen, bis nur noch ½ l übrig ist. Das dauert etwa 15 Minuten. In der Zwischenzeit die frischen Champignons putzen und waschen. Restliche Butter in einem Topf erhitzen. Champignons darin 5 Minuten unter Rühren garen. Salzen. Mehl reinrühren. Jetzt gießt man die

Tomatensoße zu den Champignons, nimmt den Topf vom Herd und rührt die Sahne ein, dann die abgetropften Kapern und die entkernten, halbierten Oliven. Soße abschmecken, über den Fisch gießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 65 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 570.

Unser Menüvorschlag:

Reichen Sie vorweg nur einen Cocktail. Zum Beispiel den Alexandra-Cocktail. Dann gibt es als Hauptgericht den Fisch in Tomatensoße mit kräftig durchgebackenem Weißbrot, körnig gekochtem Reis oder Kartoffelkroketten. Auch Kartoffelpüree ist möglich. Als Dessert empfehlen wir Ananas mit Vanilleeis. Als Getränk einen schön gekühlten Rosé oder einen Wein aus dem Rheingau. Für Bierfans natürlich Bier und für Antialkoholiker Fruchtsaft. Wie wär's als Abschluß mit einem gekühlten Wodka?

Fisch mit Curry-Mayonnaise

800 g Kabeljau oder Schellfisch im Stück,
Saft einer Zitrone,
1 l Wasser,
Schale einer Zitrone,
Salz, 1 Lorbeerblatt,
1 Zwiebel,
1 Nelke,
3 Pfefferkörner.

Für die Curry-Mayonnaise:
2 Tütchen Mayonnaise,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
2 Teelöffel Curry,
1 kleine Dose Ananas (320 g),
1 Banane,
½ Dose Mandarinen (150 g),
½ Glas Cocktailkirschen (110 g).

Wer mal besonders pikanten Fisch essen will, ist mit diesem Gericht prima bedient. Fisch und Früchte ergänzen sich sehr gut. Sie werden es feststellen, wenn Sie's mal probieren. Auch der Curry paßt sich an. Er würzt gut, schmeckt aber nicht vor. Dafür sorgen die Früchte.

Kabeljau oder Schellfisch unter kaltem Wasser abrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Wasser mit der Zitronenschale in einem großen Topf aufkochen. Salz, Lorbeerblatt, geschälte Zwiebel, Nelke und Pfefferkörner 5 Minuten darin kochen lassen. Dann den ganzen Fisch reingeben. Hitze reduzieren.

20 Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen die Mayonnaise in einer Schüssel verrüh-



Fisch mit Zitrone ist ein Gericht aus der australischen Küche. Das Besondere ist die mit Ingwer und Zitrone gewürzte Soße.

ren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry würzen. Ananas abtropfen lassen. Fruchtscheiben grob würfeln (einige Würfel, auch Mandarinen und Cocktailkirschen, zum Garnieren zurücklassen), mit der geschälten, gewürfelten Banane, den abgetropften Mandarinen und den abgetropften Cocktailkirschen mischen. Etwas Ananassaft und Mandarinenensaft in die Mayonnaise rühren. Früchte reingeben und abschmecken.

Abgetropften Fisch auf einer Platte anrichten. Einen Streifen Mayonnaise drüberlaufen lassen und mit den zurückgelassenen Früchten garnieren. Restliche Mayonnaise extra reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilagen: Knusprig gebackenes Weißbrot, wenn man ihn abends reicht. (Körnig gekochten Reis oder Salzkartoffeln würden wir für mittags raten.) Als Getränk: Weißwein oder Bier.

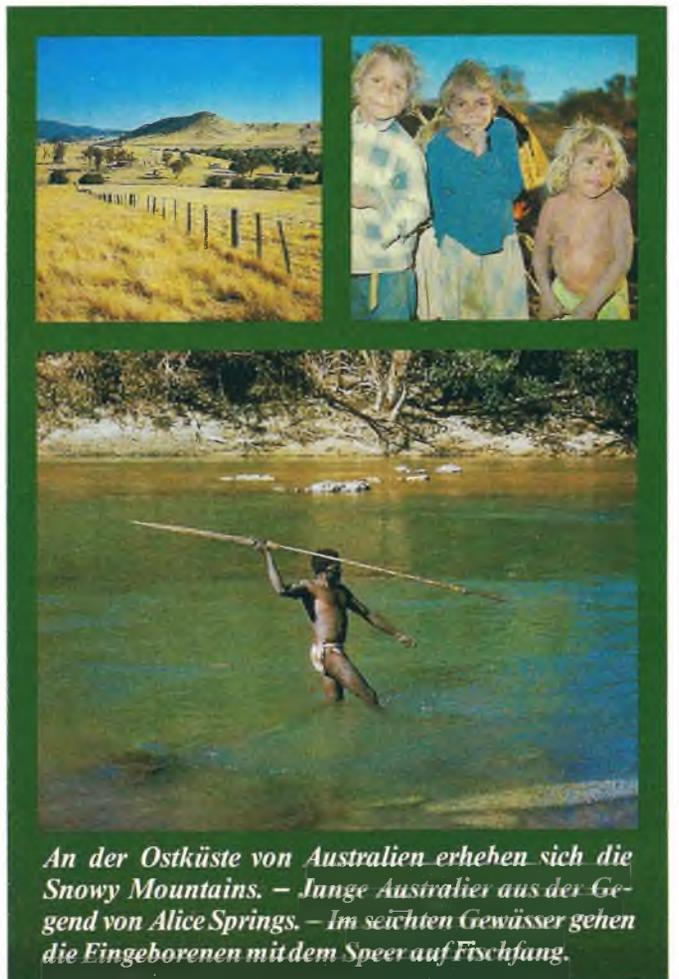
Fisch mit Zitrone

South Seas Fish



1000 g Fischfilet (Kabeljau, Schellfisch oder Rotbarsch),
Saft einer halben Zitrone,
Salz,
weißer Pfeffer,
2 Zwiebeln,
40 g Butter,
2 Tassen Wasser,
1 Teelöffel Ingwersaft (von eingelegten Ingwerstücken),
1 Messerspitze Muskatblüte (Macis),
1/3 Tasse Zitronensaft,
abgeriebene Schale von zwei Zitronen,
4 Eier,
2 Eßlöffel Mehl,
1 Messerspitze Safran,
1/2 Bund Petersilie.

In Australien ist das Gericht mit Namen South



An der Ostküste von Australien erheben sich die Snowy Mountains. – Junge Australier aus der Gegend von Alice Springs. – Im seichten Gewässer gehen die Eingeborenen mit dem Speer auf Fischfang.

Seas Fish zu Hause. Es heißt auch noch Zitronenfisch. Und da die Zitrone der ideale Partner von Fisch ist, haben Sie hier ein Super-Fischrezept, das Ihnen bestimmt schmecken wird.

Fisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier oder einem sauberen Tuch trockentupfen. Mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Zwiebeln schälen, würfeln und in der in einem großen Topf erhitzten Butter anbraten. Fischfilets darin 5 Minuten rundherum anbraten. Wasser, Ingwersaft, Muskatblüte, Zitronensaft und -schale zugeben. Bei geringerer Temperatur 10 Minuten gar dünsten.

In der Zwischenzeit die Eier gut verquirlen. Mehl reinrühren, mit Safran würzen, etwas von der Fischbrühe dazugeben, eventuell nachsalzen. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken und dazugeben. Diese Mischung über die Fischfilets gießen. Unter vorsichtigem Rühren bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom Herd nehmen, in einer flachen Schüssel anrichten. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 410.

Unser Menüvorschlag: Allgäuer Käsesuppe vorweg. Als Hauptgericht Fisch mit Zitrone, Butterkartoffeln und Buttererbsen. Als Dessert: Obstsalat mit Schlag Sahne. Als Getränk: Weißwein aus Baden, Bier oder Grapefruitsaft.

PS: Man kann das Gericht sehr hübsch mit geschälten Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.

Fisch und Kohl

Mbisi ye Kalou na Loso



3 Zwiebeln,
1 grüne Paprikaschote,
3 Eßlöffel Öl,
schwarzer Pfeffer,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
1 Tasse Wasser,
350 g Wirsing,
40 g Butter,
600 g tiefgekühltes Fischfilet,
Saft einer halben Zitrone,
Salz.

Haben Sie schon mal original afrikanisch gegessen? Mbisi ye Kalou na Loso ist ein Fischessen, das man im Kongo, genauer gesagt in Brazzaville, zubereitet. Interessant ist Wirsing (Sie können auch Weißkohl nehmen) als Partner von Fisch. Schmeckt gut.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprikaschote putzen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Paprikastreifen reingeben. Mit viel schwarzem Pfeffer und Paprika edelsüß würzen. Wasser beigießen. Bei geringer Hitze köcheln lassen.

Wirsing putzen und in Streifen schneiden. Dazugeben. Deckel auf den Topf legen und 10 Minuten leicht kochen lassen. Dann kommt die Butter rein. Das tiefgekühlte Fischfilet in Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und in den Topf packen. 10 Minuten dünsten. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennen kann.



Afrikanerinnen beim Wasserholen in Brazzaville, Kongo.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 235.

Beilagen: Im Kongo ißt man dazu gekochte Yamwurzeln. Das sind stärkehaltige Wurzeln tropischer Yampflanzen. Unser Vorschlag: Servieren Sie körnig gekochten Reis oder Kartoffelpüree dazu. Auch Kartoffelkroketten passen.

Fisch und Spaghetti

Bild Seite 158

250 g Spaghetti,
1 Teelöffel Salz,
1 l Wasser,
600 g Seelachsfilet,
Saft einer halben Zitrone,
Salz,
30 g Butter,
2 kleine Zwiebeln,
1 Bund Suppengrün,
1 Eßlöffel Mehl,
1 Tasse Weißwein,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

1 Prise Zucker,
weißer Pfeffer,
250 g Muschelfleisch aus dem Glas,
500 g Tomaten,
80 g geriebener Käse zum Bestreuen.

Spaghetti in gesalzenes, kochendes Wasser geben. In knapp 20 Minuten beißfest kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken. Trockendämpfen.

Seelachsfilet unter kaltem Wasser abwaschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Würfeln, in eine flache Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln. Salzen.

Butter in einem Topf erhitzen. Darin die geschälten, in Würfel geschnittenen Zwiebeln und das geputzte, zerkleinerte Suppengrün anbraten. Fisch reingeben, mit Mehl überstäuben, verrühren, Wein und heiße Brühe angießen. 5 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Abgetropftes Muschel-



Fisch und Spaghetti. Dazu schmeckt Weißwein. Rezept S. 157.

fleisch dazugeben, auch die mit heißem Wasser übergossenen, abgezogenen, von Stengelansätzen befreiten, kleingeschnittenen Tomaten. Knapp 10 Minuten mitdünsten.

Spaghetti in einer großen Schüssel anrichten. Die Fischmischung darüber füllen. Mit geriebenem Käse bestreut servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 630.

Beilage: Kopfsalat oder jeder andere grüne Salat.

PS: Das ist beinahe ein italienisches Gericht. In Italien ißt man Spaghetti auch zu Fisch. Einfachste Art: Spaghetti kochen, nebenher kleine Muscheln garen. Die Spaghetti kommen portionsweise in Suppenteller, darauf werden die kleinen Muscheln mit Schale und der Brühe verteilt. Man fischt das Muschelfleisch aus den Schalen, genießt und trinkt einen italienischen Weißwein dazu. Der ist sehr aromatisch.

Fisch-Allerlei

Fritto misto di pesce



Für den Ausbackteig:

3 Eier,
3 Eßlöffel Mehl,
3 Eßlöffel Olivenöl,
Salz, Pfeffer,
je 1 Teelöffel Rosmarin
und Basilikum.

Zum Fritieren:

100 g tiefgekühlte Scampi,



Mit ihren warmen Thermalquellen ist die italienische Insel Ischia das beliebte Ziel vieler kurbedürftiger Urlauber aus aller Welt.

250 g frischer Aal,
200 g Muscheln aus dem Glas,
200 g kleine Seezungenfilets,
Saft einer Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer.
Zum Fritieren:
1 l Öl oder 750 g Kokosfett.
Zum Garnieren:
1 Bund Petersilie,
1 Zitrone, 1 Tomate.

Touristen schwören, nie ein so gutes Fisch-Allerlei wie auf Ischia gegessen zu haben. Oder in Neapel. Oder wo auch immer. Hier haben Sie eines der typischen Rezepte für Fritto misto di pesce. Wollen Sie mal versuchen, ob es Ihnen wie in Italien schmeckt?

Für den Ausbackteig die Eier mit dem Schneebesen in einer Schüssel schlagen. Nach und nach Mehl und Olivenöl reinschlagen. Salzen, pfeffern, zerriebenen Rosmarin und zerriebenes Basilikum reingeben. Ruhen lassen.

Scampi auftauen lassen, Aal häuten und entgräten. In mundgerechte Stücke schneiden. Muscheln abtropfen lassen und wässern. Seezungenfilets waschen. Mit Haushaltspapier abtupfen. Alle Fischstücke mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. (Muscheln weder salzen noch pfeffern.) Seezungenfilets zu kleinen Röllchen formen. Mit Holzstäbchen zusammenhalten.

Fisch (auch Scampi und Muscheln) nacheinander im Ausbackteig wenden und im Fritierfett bei etwa 180 Grad rund 10 Minuten fritieren. Mit dem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten. Warm

halten. Petersilie waschen, trockentupfen. Die Zitrone schneiden. Tomate (Stengelansatz rausschneiden) achteln. Platte mit Petersilie, Zitronenschnitzen und Tomatenachteln garnieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 740.

Beilage: Salsa verde (siehe Bolliti misti). Diese grüne Soße paßt am besten. Und zu trinken gibt es einen weißen italienischen Wein.

Fisch-Auflauf

Für 6 Personen

1000 g Kartoffeln,
800 g Seelachs- oder Kabeljaufilet,
Saft einer Zitrone,
1 l Wasser,
Salz, Pfeffer,
Margarine zum Einfetten,
250 g Schinken,
1 Zwiebel,
¼ l saure Sahne,
4 Eßlöffel Semmelbrösel,
4 Eßlöffel Butter.

Kartoffeln sauber abbürsten. In kaltem Wasser aufstellen und vom Kochen an in 30 Minuten garen. Kalt abschrecken, abziehen und auskühlen lassen.

Fisch unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Wasser mit Salz und Pfeffer aufkochen. Den Fisch ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren und in fünf Minuten halbgar ziehen lassen. Auch abkühlen lassen.

Eine Auflaufform mit Margarine einfetten. Kartoffeln in Scheiben, Fisch in Stücke schneiden. Auflaufform mit Kartoffelscheiben auslegen.



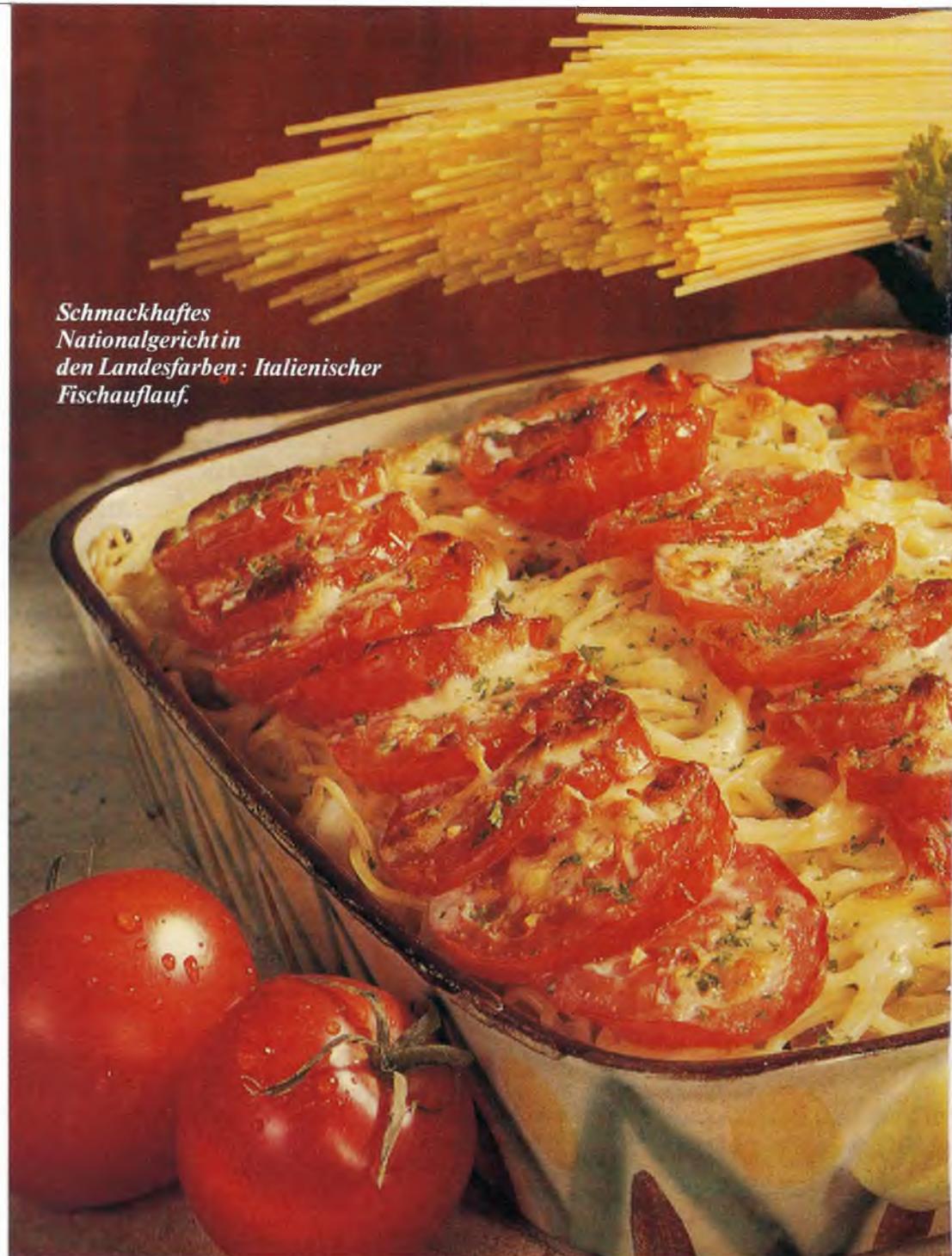
Wenn Sie zum italienischen Weinabend einladen, sollten Sie Ihren Gästen ein original italienisches Fisch-Allerlei servieren.

Leicht salzen. Gewürfelten Schinken darauf verteilen. Dann eine Schicht Fisch draufpacken, leicht pfeffern. Zwiebel schälen und fein würfeln. Auf den Fisch geben. Dann wieder eine Schicht Kartoffeln drauflegen, mit etwas Salz bestreuen. Dann kommt eine Lage Fisch, eine Lage Kartoffeln und zum Schluß Fisch. Den Fisch jeweils mit Pfeffer, die Kartoffeln mit Salz bestreuen. Sahne verquirlen. Über den Auflauf verteilen. Mit Semmelbröseln bestreuen, mit Butterflöckchen belegen. In den vorgeheizten Ofen auf mittlere Schiene schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vorbereitung: Ohne Abkühlzeiten 30 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 495. Beilage: Gemischter Salat.

Fischaufauf italienisch



250 g Spaghetti, Salz,
1 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
Butter zum Einfetten,
1 kleine Dose Thunfisch
(150 g),
200 g geräucherter
Heilbutt,
1 kleine Dose
Champignons (150 g),
250 g Tomaten,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
 $\frac{1}{8}$ l Milch, 2 Eier,
50 g Parmesankäse,
weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
Knoblauchpulver.



*Schmackhaftes
Nationalgericht in
den Landesfarben: Italienischer
Fischaufauf.*

Spaghetti 15 Minuten in sprudelnd kochendem, gesalzenem Wasser gar werden lassen. In ein Sieb geben, mit kaltem Wasser überbrausen und abtropfen lassen. Auflaufform mit Butter einfetten. Die Hälfte der Spaghetti reinfüllen. Thunfischfleisch zerpflücken und auf die Nudeln verteilen. Heilbutt entgräten, zerpflücken. Über den Thunfisch geben. Darüber die zweite Hälfte der Spaghetti verteilen. Die Champignons gut abtropfen lassen und gleichmäßig auf den Fisch verteilen. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abziehen, Stengelansätze rausschnei-

den, in Scheiben schneiden. Als letzte Schicht auf die Champignons verteilen. Saure Sahne, Milch, Eier und Parmesankäse miteinander verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, gewaschener, gehackter Petersilie und Knoblauchpulver kräftig abschmecken. Über die Mischung gießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen und heiß servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 635.

Unser Menüvorschlag:
Blättchensuppe vorweg. Als Hauptgericht Fischaufauf italienisch mit Weißbrot und gemischtem Salat. Als Dessert Ananas mit Schlag-
sahne.

Fischbraten

1 küchenfertiger Kabeljau von 1500 g (es kann auch Zander oder Schellfisch sein),
Saft einer Zitrone, Salz,
50 g durchwachsener Speck,
1 rote Paprikaschote,
weißer Pfeffer,
Margarine zum Einfetten,
30 g Butter,
1 dicke Zwiebel,

Fischbraten

1 grüne Paprikaschote,
4 Tomaten,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Teelöffel
scharfer Senf,
2 Eßlöffel geriebener Käse.

Kabeljau unter kaltem Wasser abwaschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. Salzen. Speck in $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden. Rote Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen. Auch in schmale Streifen schneiden. Mit der Spicknadel Öffnungen links und rechts der Rückenröhre in den Fisch stechen und den Fisch in Querreihen abwechselnd mit Speck und Paprika spicken. Mit der Pfeffermühle drübermahlen.

Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Fisch reinlegen. Butter zerlassen und den Fisch damit übergießen.

Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Rund um den Fisch legen. Auch die gewaschene, halbierte, entkernte und in Streifen geschnittene grüne Paprikaschote. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Haut abziehen, Stengelansätze rausschneiden und würfeln. Auch um den Fisch legen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Bratzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

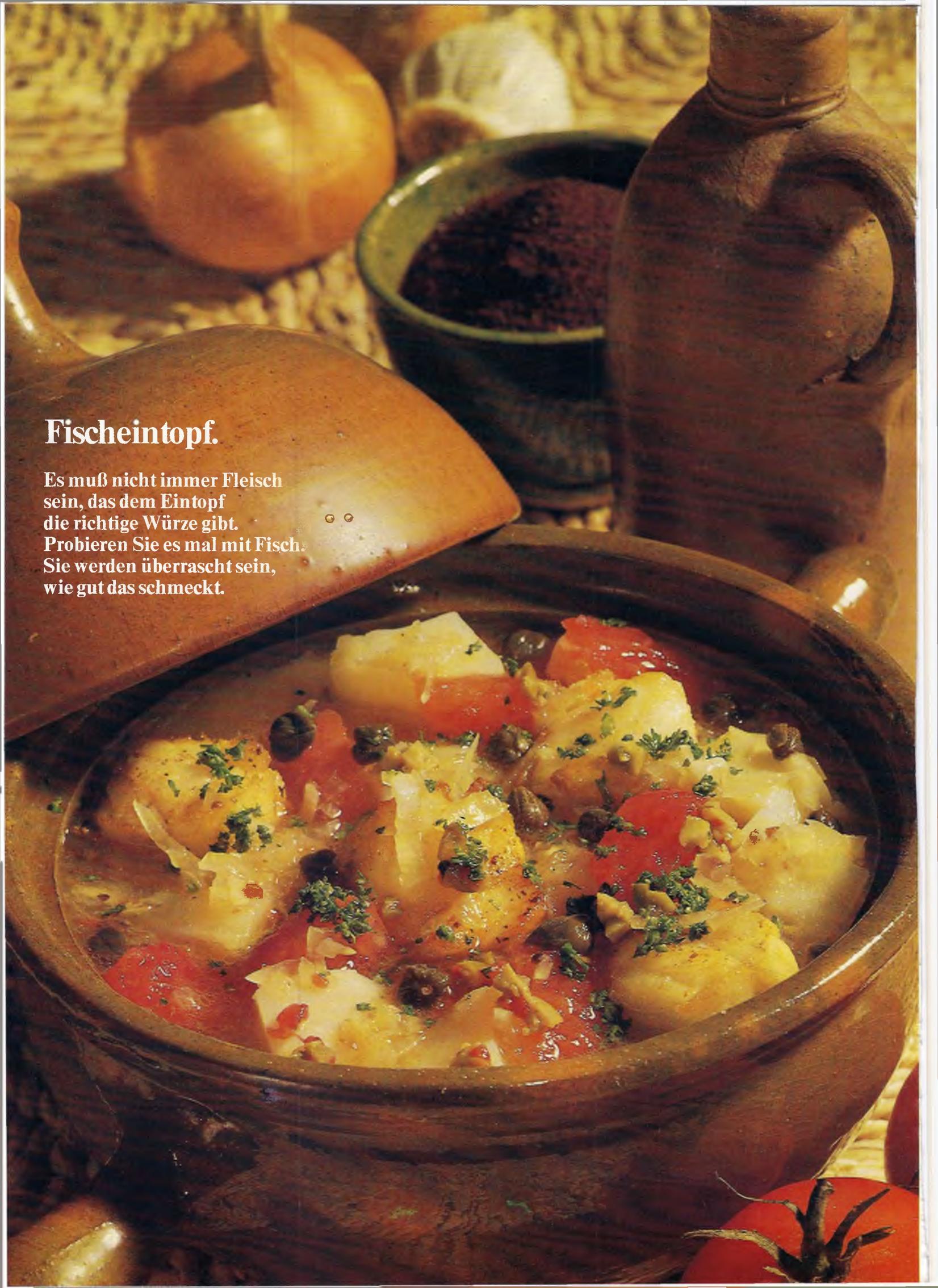
Zwischendurch immer mit Bratfond begießen. Sahne mit Senf und geriebenem Käse verrühren. Form aus dem Ofen nehmen. Fisch damit begießen. Noch 10 Minuten bei gleicher Temperatur überbacken.



Was ein richtiger Fischbraten ist, wird mit durchwachsenem Speck und Paprika gespickt.

Fischeintopf.

Es muß nicht immer Fleisch
sein, das dem Eintopf
die richtige Würze gibt.
Probieren Sie es mal mit Fisch:
Sie werden überrascht sein,
wie gut das schmeckt.



Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 570.

Beilagen: Gurken-, Tomaten- oder Paprikasalat, Petersilienkartoffeln. Als Getränk: Bier.

Fisch-Curry

800 g Fischfilet,
 Saft einer Zitrone,
 Salz, $\frac{1}{4}$ l Wasser,
 40 g Butter,
 2 Eßlöffel Curry,
 40 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
 5 Tomaten, 200 g Scampi,
 4 Eßlöffel Sahne,
 1 Prise Zucker,
 etwas weißer Pfeffer.

Fischfilet unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und im kochenden Wasser bei geschlossenem Topf 7 bis 10 Minuten dünsten. Abgießen. Dabei die Brühe auffangen. Fisch würfeln und warm halten.

Butter in einem Topf erhitzen. Curry und Mehl reinrühren. Unter Rühren die zurückgelassene heiße Fischbrühe angießen. Dann die heiße Fleischbrühe dazugeben. Jetzt kommen die Fischwürfel rein. Außerdem die abgezogenen, gewürfelten Tomaten und die Scampi.

Erhitzen. Vom Herd nehmen. Die Sahne reinrühren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 365.

Beilage: Körnig gekochter Reis.



Wer scharf gewürzte Speisen liebt, der sollte Fisch-Curry unbedingt einmal probieren.

Fischeintopf

1 großer Fischkopf,
 1 Lorbeerblatt,
 2 Zwiebeln, Salz,
 weißer Pfeffer,
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser,
 500 g Kartoffeln,
 500 g Fischfilet,
 Saft einer Zitrone,
 1 Knoblauchzehe,
 4 Eßlöffel Öl,
 500 g Tomaten,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 1 Glas grüne Oliven (150 g),
 1 Glas Kapern.

Fischkopf waschen. Mit dem Lorbeerblatt, einer geschälten Zwiebel, Salz und weißem Pfeffer in $1\frac{1}{2}$ l

Wasser 60 Minuten kochen lassen. Durchsieben. Die Brühe auffangen.

Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser aufsetzen und vom Kochen an in 20 Minuten garen. Abgießen und trockendämpfen. In der Zwischenzeit das Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufelt stehenlassen.

Die zweite Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. 2 Eßlöffel Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin glasig werden lassen. Abgezogene, kleingeschnittene Tomaten

darin andünsten. Gesiebte Fischbrühe angießen. 10 Minuten leicht kochen lassen.

Fischfilet in grobe Stücke schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch salzen und im Öl in 10 Minuten braun braten. Kartoffelwürfel in der Fischbrühe erhitzen, Fisch unterheben. In eine Schüssel füllen. Mit gewaschener, getrockneter, gehackter Petersilie, gehackten Oliven und mit abgetropften Kapern bestreut servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 365.

Beilage: Frisches, kräftiges Bauernbrot.



So wird Fischfilet geschnitten. Am Rücken einschneiden.



Das Fleisch mit dem Messer längs von den Gräten heben.



Das Fleisch mit dem Messer von der Haut abtrennen.



Bei Plattfischen Haut hinter dem Kopf einschneiden.



So läßt sich die Haut an jeder Seite gut abziehen.



Jetzt das Fleisch seitlich von den Gräten abheben.



Das Filet ablösen. Danach den Rogen heraus schneiden.

FISCHFILET

Wer schnell und unproblematisch Fisch zubereiten will, wird immer zu Fischfilet greifen. Das gibt es küchenfertig in der Fischabteilung oder in der Tiefkühltruhe. Tiefgefrorenes Fischfilet ist immer gehäutet. An der Fischtheke können Sie Fischfilet mit und ohne Haut kaufen. Filet wird aus in Massen gefangenen Fischarten hergestellt. Also aus Kabeljau, Seelachs und Rotbarsch. Zuweilen auch aus Lengfisch (einem nahen Verwandten des Kabeljau). Seltener aus Schellfisch. Es sei denn, der Fang ist gerade besonders groß.

Wenn Sie besonders feines Filet haben wollen, achten Sie darauf, daß auch nicht der geringste Rest Bauchlappen dran ist.

Zur Gruppe Fischfilet gehören auch noch Herings- oder Matjesfilet und Filet in Dosen.

Könnte ja sein, daß Sie lieber einen ganzen Fisch kaufen und sich Ihr Filet selbst daraus schneiden. Das machen Sie so:

Ausgenommenen Fisch kalt abwaschen. Mit einem scharfen Messer den Kopf abschneiden, mit der Haushaltsschere die Flossen. Den Rücken entlang bis auf die Hauptgräte einschneiden. Bei Plattfischen wie Schollen und Flundern bringen Sie bitte den Schnitt an der natürlichen Markierung in der Mitte des Fisches an. Denn darunter liegt die Hauptgräte.

Um das Filet zu gewinnen, stellen Sie das Messer schräg und heben das Fleisch längs (bei Plattfisch seitlich) ab.

Nun haben Sie zwei Filets. Wenn Sie sie häuten wollen, halten Sie das Filet mit der linken Hand fest und trennen das Fleisch mit einem scharfen Messer von der Haut.

Unter kaltem Wasser abgespült und dann trockentupft, können Sie das Filet weiter verarbeiten.

TIP

Tiefgekühltes Fischfilet niemals auftauen lassen. Es kommt gefroren in Topf oder Pfanne. Geschieht das nicht, dann wird der Fisch unansehnlich und schmeckt nicht mehr. Bitte immer die Gebrauchsanweisung auf den Packungen beachten.

Fischfilet exotisch

4 Fischfilets von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
Salz, Pfeffer,
2 Eßlöffel Mehl, 1 Ei,
6 Eßlöffel Semmelbrösel,
60 g Butter oder Margarine,
2 Bananen,
2 Scheiben Ananas aus der Dose,
2 Eßlöffel Cocktailkirschen,
20 g Butter,
3 Teelöffel Currypulver.

Die Früchte machen diese Fischfilets exotisch. Sie werden erstaunt sein, wie gut das zarte Fischaroma zum süßen Obst paßt. Filets unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen. Salzen und pfeffern. Filets erst dünn in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden.

Butter oder Margarine in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen. Filets erst auf beiden Seiten ½ Minute anbraten, dann auf beiden Seiten in je 8 Minuten gar braten. Auf einer Platte anrichten und warm stellen. Bananen abziehen und in schräge Scheiben schneiden. Abgetropfte Ananas würfeln. Cocktailkirschen auch abtropfen lassen. (Sie

können auch eingemachte Kirschen nehmen.) Mit der Butter ins Fischbratfett in die Pfanne geben. Unter ständigem, vorsichtigem Wenden zartbraun werden lassen, mit Currypulver verühren und die Früchte über die Fischfilets verteilen. Sofort servieren. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilage: Stangenweißbrot oder Curry-Reis. Als Getränk passen ein leichter Mosel, ein Pils oder Grapefruitsaft.

Fischfilet fritiert

Bild Seite 166

Zum Fritieren:
1 l Öl oder 750 g Kokosfett,
600 g Fischfilet
(4 Scheiben von je 150 g),
Saft einer Zitrone, Salz.
Für den Teig:
125 g Mehl,
¼ l helles Bier, 1 Ei,
Salz, 1 Prise Muskat.
Zum Garnieren:
½ Bund Petersilie,
1 Zitrone.

Öl oder Kokosfett im Frittierpfann langsam auf etwa 185 Grad erhitzen.

Fischfilet unter kaltem Wasser schnell abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Ziehen lassen.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Bier, Ei, Salz und Muskat reingeben. Mit dem Löffel von innen nach außen einen geschmeidigen Teig rühren. Falls er zu dünn ist, kommt noch etwas Mehl rein. Ist er zu dick, muß man ihn mit etwas Wasser dünner rühren.

Fischfilet noch mal mit Haushaltspapier abtupfen. Salzen und dann im Teig wenden. Ins heiße Fritierfett geben. Etwa 8 Minuten darin goldbraun braten. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.



*Exotisches Fischfilet:
Süße Früchte passen nicht
nur zum Steak. Sie sind
auch eine gute Ergänzung
zu gebackenem Fisch.*



Frittiertes Fischfilet im knusprigen Teigmantel. Rezept S. 164.

Auf einer vorgewärmten Platte mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie und in Scheiben oder Achtel geschnittener Zitrone garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 515.

Beilage: Kartoffelsalat. Am besten die Spreewälder Art mit Salatgurkenscheiben gemischt. Als Getränk empfehlen wir Bier. Zu Fischfilet paßt auch eine Remouladensoße, die mit etwas Joghurt sämig gerührt wird.

Fischfilet in Weißwein

4 Fischfilets von je 200 g (frisch oder tiefgefroren), Saft einer Zitrone, Salz, 1 Tasse Weißwein, 1 Tasse Wasser, ½ Bund Petersilie, 1 Kästchen Kresse, 1 Teelöffel Dillspitzen, Margarine zum Einfetten, 50 g Butter,

1 Zwiebel, 30 g Mehl, 1 Eigelb, weißer Pfeffer, 100 g Champignons aus der Dose, 2 Eßlöffel Semmelbrösel, 4 Eßlöffel geriebener Emmentaler, 20 g Butter.

Für die Tomatensoße:

1 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Mehl, ½ Knoblauchzehe, Salz, 2 kleine Döschen Tomatenmark, ¼ l klare Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Bund Petersilie, 1 Zitrone.

FrISChe Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Tiefgekühlte Filets nicht auftauen. Mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen. Salzen. In einem Topf Weißwein, Wasser, gewaschene, gehackte Petersilie, gewaschene Kresse und Dillspitzen erhitzen. Filets darin 10 Minuten zugedeckt dünsten. Mit dem

Schaumlöffel aus dem Sud nehmen.

Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Filets reinlegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Geschälte, feingewürfelte Zwiebel darin goldgelb werden lassen. Mehl einrühren. Mit dem Fischsud ablöschen. 7 Minuten kochen lassen. Ei verquirlen, etwas von der Soße darin verrühren und wieder in die Soße mischen. Nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Champignons reingeben. Alles über die Fischfilets verteilen. Darauf die Semmelbrösel und den geriebenen Emmentaler. Butterflöckchen darauf setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Für die Soße: die Butter im Topf erhitzen. Mehl einrühren. Geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben. Tomatenmark einrühren. Fleischbrühe angießen. Wenn nötig, mit Schaumschläger glattschlagen. 7 Minuten leise kochen lassen. Abschmecken.

Fischfilets auf angewärmter Platte mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie und in Achtel geschnittener Zitrone anrichten. Nur wenig, aber heiße Tomatensoße drüberlaufen lassen und sofort servieren. Restliche Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 535.

Beilagen: Petersilienkartoffeln oder Salzkartoffeln und grüner oder gemischter Salat. Als Getränk Weißwein oder Fruchtsaft.

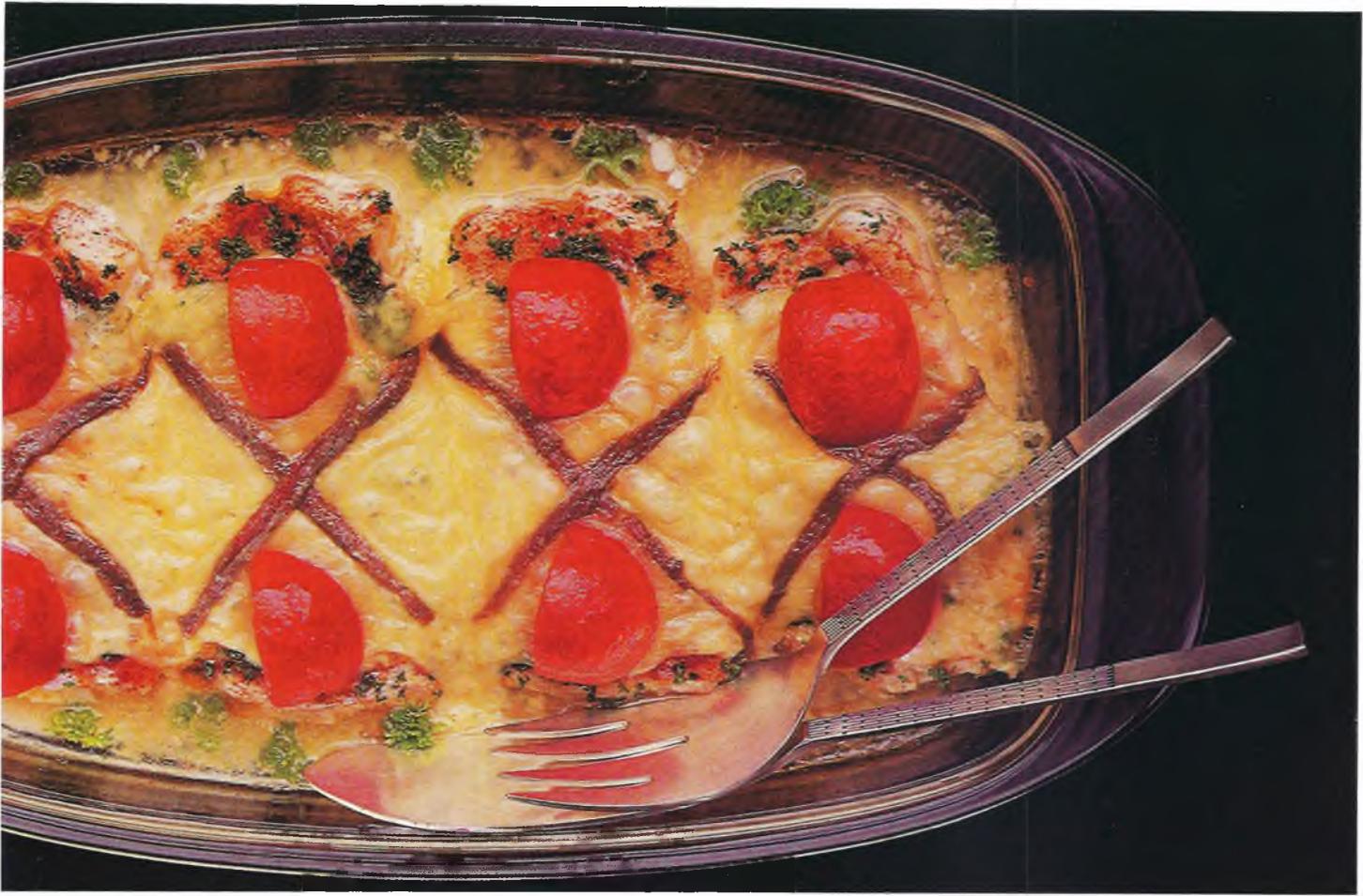


Fischfilet mit Käse

4 Fischfilets von je 200 g, Saft und abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 Zwiebel, Salz, Paprika edelsüß, 1 Bund Petersilie, Margarine zum Einfetten, 20 g Butter, 8 dünne Scheiben Gouda, 1 Dose Sardellen in Öl (30 g), 2 Tomaten, 10 g Butter.

Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In eine flache Schüssel legen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit geriebener Zitronenschale bestreuen.

Zwiebel schälen und reiben. Auf den Fisch verteilen. Schwach salzen, mit Paprika reichlich bestäuben. Petersilie waschen, trockentupfen. Die Hälfte hacken (die andere Hälfte



Für das Fischfilet mit Käse eignet sich Gouda am besten. Besonders würzig im Geschmack: Die Garnitur aus Sardellen.

zum Garnieren zurücklegen). Fisch mit gehackter Petersilie bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen. Einmal wenden.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Fisch reinlegen. Mit zerlassener Butter übergießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Nach der Hälfte der Backzeit die Käsescheiben auf den Fisch legen. Kreuzweise mit Sardellen belegen. Auch das Sardellenöl über den Fisch verteilen. Tomaten, die Sie während der ersten Hälfte der Backzeit kochendheiß gebrüht und abgezogen haben (auch die Stengelansätze müssen weg), in Schnitze schneiden. Auf den Käse verteilen. Mit Butterflöckchen belegen. Die Form wieder in den Ofen schieben. Noch 10 Minuten bei gleicher Hitze überbacken.

Aus dem Ofen nehmen. Die

restliche Petersilie als Garnierung anlegen.

Vorbereitung: Mit Marinierzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Beilage: Petersilien-Butterkartoffeln oder Kartoffelpüree. Als Getränk: Weißwein oder Bier. Und für Antialkoholiker Frucht- oder Mineralwasser.

Fischfilet portugiesisch

Bild Seite 168



4 Fischfilets von je 200 g, Saft einer Zitrone, Butter zum Einfetten, 3 Schalotten, 500 g Tomaten, 1 große Knoblauchzehe, Salz, schwarzer Pfeffer, 2 Eßlöffel Olivenöl, 1 Bund Petersilie.

Die Portugiesen bereiten ihr Essen gern mit Tomaten zu. Aber noch lieber mögen sie es mit Knoblauch. Falls Sie auch gerne Knoblauch mögen, lassen Sie sich dieses Fischgericht bitte gut schmecken.

Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Ziehen lassen. Eine flache feuerfeste Form mit Butter einfetten. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Danach auf den



Das ehemalige Dominikanerkloster Mosteiro de Santa Maria de Vitória in Batalha ist heute ein Nationaldenkmal der Portugiesen.

Boden der Form verteilen. Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, Stengelansätze rausschneiden. Kerne ausdrücken. In gleichmäßige Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen, mit Salz bestreuen und mit der Messerbreitseite zerdrücken.

Tomatenwürfel mit Knoblauch mischen.

Fischfilet in gleichmäßig große Würfel schneiden. Salzen und pfeffern. In die feuerfeste Form geben. Darüber die leicht gesalzene Tomatenwürfel-Knoblauchmischung mit dem Saft verteilen. Öl erhitzen und über die Tomaten gießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Mit gewaschener, gehackter Petersilie bestreut servieren. Man kann die Petersilie auch in Sträußchen anlegen.



Mit viel Tomaten: Fischfilet portugiesisch. Rezept S. 167.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 175.

Unser Menüvorschlag:
Bauern-Zwiebelsuppe vorweg. Als Hauptgericht Fischfilet portugiesisch mit Petersilienkartoffeln oder

Kartoffelpüree. Wer mag, reicht dazu Tomatensalat. Und als Nachtisch gibt es Birnenkompott in Rotwein. Als Getränk empfehlen wir einen Wein aus dem Rheingau. Original portugiesisch wäre, ein Glas Portwein als Aperitif zu reichen.

Fischfilet ungarisch



4 Fischfilets von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
1/2 Bund Petersilie, Salz,
40 g Schweineschmalz,
50 g durchwachsener Speck,
2 Eßlöffel Mehl,
je 2 kleine rote und grüne Paprikaschoten,
1/2 Salatgurke,
2 große Zwiebeln,
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
etwas Wasser, 1 Zitrone.

Sie wissen ja, Paprika macht ein Essen noch nicht

ungarisch. Erst wenn Schweineschmalz mit in den Topf kommt, haben Sie ein original ungarisches Gericht wie dieses hier.

Filets unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen.

Petersilie waschen und trockentupfen. Die Hälfte hacken. Den Rest zum Garnieren zurücklegen. Petersilie auf den Fisch verteilen. Dann den Fisch salzen.

Schweineschmalz in einer ausreichend großen Pfanne mit dem gewürfelten Speck erhitzen. Fischfilets in Mehl wenden, in die Pfanne geben, auf beiden Seiten erst je 1/2 Minute anbraten. Dann auf jeder Seite noch 8 Minuten bei geringer Hitze. Aus der Pfanne nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Die inzwischen gewaschenen, entkernten und in Streifen geschnittenen Paprikaschoten ins Fischbratfett geben. Rundherum andünsten. Dann die gewaschene, in Scheiben geschnittene (ungeschälte) Gurke und die geschälten, in Ringe geschnittenen Zwiebeln zugeben. Mit Pfeffer und Paprika würzen. Gut mischen und 15 Minuten bei geschlossenem Topf dünsten. Wenn nötig, etwas Wasser angießen. Rund um den Fisch anrichten. Mit restlicher Petersilie und gewaschener, geachtelter Zitrone garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 320.

Beilage: Petersilien- oder Bratkartoffeln. Auch körnig gekochter Reis, den Sie mit Paprika gewürzt haben, schmeckt dazu.



Mit Speck, Paprikastreifen und Salatgurke originalgetreu zubereitet: Fischfilet ungarisch.

Fisch-Fondue

1000 g dickes Fischfilet,
Saft von zwei Zitronen.
Für die Fondue-Soßen:
2 Beutel Mayonnaise,
2 Teelöffel scharfer Senf,
Salz, weißer Pfeffer,
Zucker, Dosenmilch,
2 EBl. Tomatenketchup,
1 EBl. Barbecue-Soße,
1 EBl. Paprika edelsüß,
3 Teelöffel Curry,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
4 Teelöffel geriebener
Meerrettich,
1 Bund Petersilie, 1 l Öl
oder 750 g Kokosfett.

Am Fisch-Fondue sollten Sie nicht achtlos vorübergehen. Es hat schon manchen Fisch-Gegner davon überzeugt, wie großartig Fisch schmecken kann. Vorausgesetzt, es werden pikante Soßen dazu serviert. Und noch allerlei weitere Delikatessen.

Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Ziehen lassen.

Inzwischen die Soßen zubereiten. Dazu die Mayonnaise in vier Schalen verteilen.

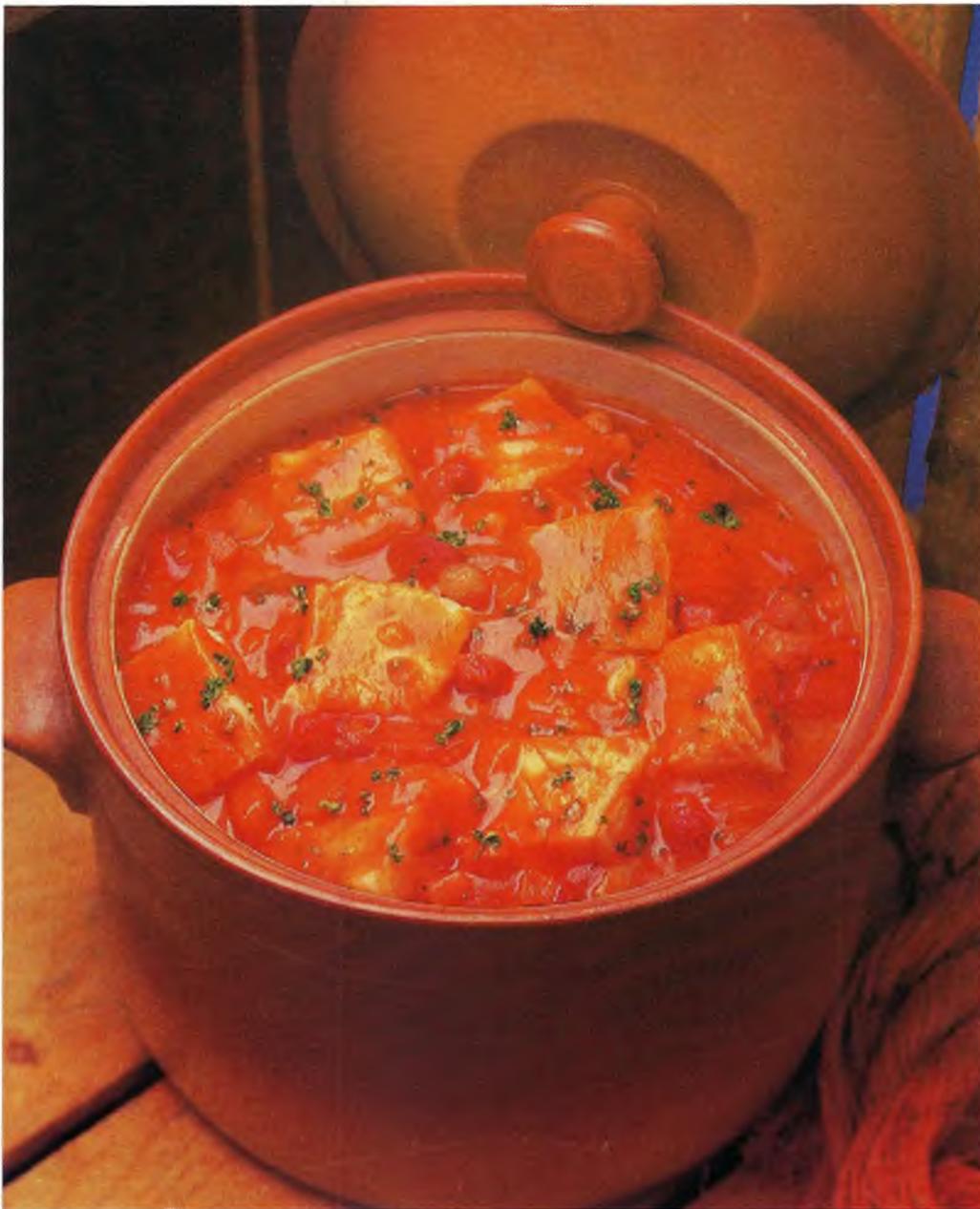
1. Soße: Mayonnaise mit Senf, Salz, weißem Pfeffer, einer Prise Zucker und Dosenmilch nach Geschmack verrühren. Pikant abschmecken.

2. Soße: Mayonnaise mit Tomatenketchup, Barbecue-Soße, Salz, weißem Pfeffer, einer Prise Zucker und Dosenmilch verrühren. Abschmecken. Nach Belieben mit käuflichen Fertigsoßen nachwürzen.

3. Soße: Mayonnaise mit Paprika edelsüß verrühren. Salzen und pfeffern. 1 Teelöffel Zucker reingeben.



Delikate Soßen und pikante Extras machen Fisch-Fondue zu einem besonderen Eß-Vergnügen.



Gulasch kennt jeder. Fischgulasch ist weniger bekannt: Grund genug, es zu probieren.

Mit Dosenmilch glattrühren und abschmecken.

4. Soße: Mayonnaise mit Curry verrühren. Salz, weißen Pfeffer und eine Prise Zucker dazugeben. Mit Dosenmilch so geschmeidig rühren, wie Sie es haben möchten. Kräftig abschmecken.

5. Soße: Sahne steif schlagen. Meerrettich dazugeben. Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker dazugeben. Gut verrühren. Abschmecken. Und wenn's Ihnen nicht scharf genug ist, geben Sie noch etwas Meerrettich dazu.

Soßen in saubere kleine Schüsseln füllen. Mit dem Fondue-Rechaud auf den Tisch stellen.

Fischfilet noch mal gut trockentupfen. Es darf nicht feucht sein, sonst spritzt es beim Fritieren. In gleichmäßige Würfel schneiden. Auf eine Platte packen. Mit gewaschener, trockengeputzter Petersilie garniert auf den Tisch setzen.

Öl oder Kokosfett im Fondue-Topf erhitzen. Aufs brennende Rechaud stellen. Wenn Sie die als Beilagen aufgeführten Dinge auch noch auf den Tisch stellen, kann das fröhliche Schmausen beginnen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Damit haben Sie diesmal nichts zu tun. Ihre Gäste fritieren selbst.
Kalorien pro Person: Etwa 885.

Beilagen: Greifen Sie ins Volle. Stellen Sie zunächst mal einen Korb mit Stangenbrot auf den Tisch. Und dann: Tomaten-Ketchup, Chutney (siehe unser Rezept), Mixed Pickles, marinierte Paprikaschnitze, eingelegte Oliven, Zitronenschnitze, verschiedene Fertigsoßen. Aber bitte auch Salz und Pfeffer auf den Tisch stellen, damit sich jeder seinen Fisch nach Geschmack würzen kann. Wenn Sie ein übriges tun wollen, servieren Sie noch eine Platte mit gemischtem Salat. Und ganz gewiß werden Sie dazu Wein von der Mosel oder Rosé spendieren. Erst dann werden Sie den vollen Genuß haben.

Fisch-Frikassee

4 tiefgekühlte Fischfilets von je 200 g,
Saft einer Zitrone, Salz.

Für die Soße:

40 g Butter,

50 g Mehl,

$\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

1 Tasse Weißwein,

$\frac{1}{2}$ Dose Champignons (230 g),

Salz, weißer Pfeffer,

1 Teelöffel scharfer Senf,

$\frac{1}{8}$ l Sahne,

1 Bund Petersilie.

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen und salzen.

In der Zwischenzeit die Soße kochen. Dazu die Butter im Topf erhitzen. Mehl reinrühren, mit der heißen Fleischbrühe glattrühren. 7 Minuten kochen. Weißwein dazugießen. Abgetropfte Champignons in der Soße erhitzen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Senf abschmecken.

Fisch in gleichmäßige Würfel schneiden. Einmal in der Soße aufkochen, dann in etwa 10 Minuten bei ganz kleiner Hitze gar ziehen lassen. Vom Herd nehmen. Die Sahne reinrühren. Gewaschene, gehackte Petersilie reinmischen und servieren. Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 370.

Beilagen: Kopfsalat oder anderen Salat der Jahreszeit, Salz- oder Petersilienkartoffeln.

Fischgericht aus Marseille

Siehe Bouillabaisse.



Fischgulasch nach Esterházy ist ein typisch ungarisches Gericht, das auch eingefleischten Gulasch-Essern fürstlich schmeckt.

Fischgulasch

2 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
Salz,
50 g durchwachsener
Speck,
2 Eßlöffel Öl,
3 Eßlöffel Tomatenmark,
1 Tasse Weißwein,
3/8 l heiße Fleischbrühe,
4 Tomaten,
weißer Pfeffer,
1/2 Bund gehackte
Petersilie,
2 Teelöffel
Paprika edelsüß,
750 g frisches oder
tiefgekühltes Fischfilet,
Saft einer Zitrone,
20 g Mehl.

Zwiebeln schälen und grob würfeln. Knoblauchzehe auch schälen. Mit Salz zerdrücken. Beides mischen. Speck in gleichmäßige Würfel schneiden. In einem Topf glasig werden lassen. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung kurz mitbraten. Öl reingeben. Erhitzen. Dann das Tomatenmark reinrühren. Mit Weißwein und heißer Fleischbrühe aufgießen. Bei kleiner Temperatur sieden lassen.

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, Stengelansätze rausschneiden, kleinschneiden. In die Soße geben. Salzen und pfeffern. Petersilie waschen, abtropfen, hacken und reingeben. Dann den Paprika

edelsüß reinstreuen. Gut durchrühren und leise köcheln lassen. Fischfilet (tiefgekühltes auftauen lassen) mit Zitronensaft beträufeln. Nach etwa 5 Minuten in grobe Würfel schneiden. Jetzt erst salzen. Die Fischwürfel in die Soße geben und in 15 Minuten gar ziehen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Soße mit in kaltem Wasser angerührtem Mehl binden.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 385.

Beilagen: Salat der Jahreszeit, körnig gekochter Reis oder Salzkartoffeln. Als Getränk Bier oder Mineralwasser.

Fischgulasch nach Esterházy



800 g Fischfilet,
Saft einer Zitrone.
Für die Soße:
40 g Schweineschmalz,
4 Zwiebeln,
4 Möhren,
2 Petersilienwurzeln,
Salz, Pfeffer,
2 Eßlöffel Mehl,
1 Eßl. Paprika edelsüß,
1 Lorbeerblatt,
etwas Majoran,



*Fürst Nicolaus Esterházy
(1765-1833)
war ein bekannter
österreichischer
Feldmarschall.*

4 geschälte
Zitronenscheiben,
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln.
Außerdem:
4 Möhren,
2 Petersilienwurzeln,
30 g Butter,
1 Tasse heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
1 Röhrenchen Kapern.

Den Esterházy-Rostbraten
kennen Sie ja. Der ist ver-
mutlich zum erstenmal im
Schloß des Fürsten Niko-
laus Esterházy (1765 bis
1833) zubereitet worden.
Dieses Fischgulasch ist der
Zubereitungsart des Rost-

bratens nachempfunden. Es
ist echt ungarisch. Zwar
verwendet man in Ungarn
dazu Karpfenstücke mit
Gräten. Die Zubereitung ist
aber die gleiche.

Fischfilet unter kaltem
Wasser abspülen. Mit
Haushaltspapier trocken-
tupfen. Mit Zitronensaft
beträufeln. Zugedeckt in
den Kühlschrank stellen.
Für die Soße das Schweine-
schmalz in einem Bräter

erhitzen. Die geschälten, in
Scheiben geschnittenen
Zwiebeln darin glasig wer-
den lassen. Dazu kommen
die geschälten, gewasche-
nen, in Scheiben geschnit-
tenen Möhren und Peter-
silienwurzeln, Salz und
Pfeffer. Gut umrühren.

Mehl und Paprika drüber-
stäuben. Wieder verrüh-
ren. Lorbeerblatt, Majoran
und geschälte Zitronen-
scheiben (sie müssen auch
entkernt sein) ebenfalls
reingeben. Alle Zutaten gut
durchbraten. Heiße Fleisch-
brühe angießen und bei
kleiner Hitze 30 Minuten
schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die an-
deren Möhren und Peter-
silienwurzeln schälen, wa-

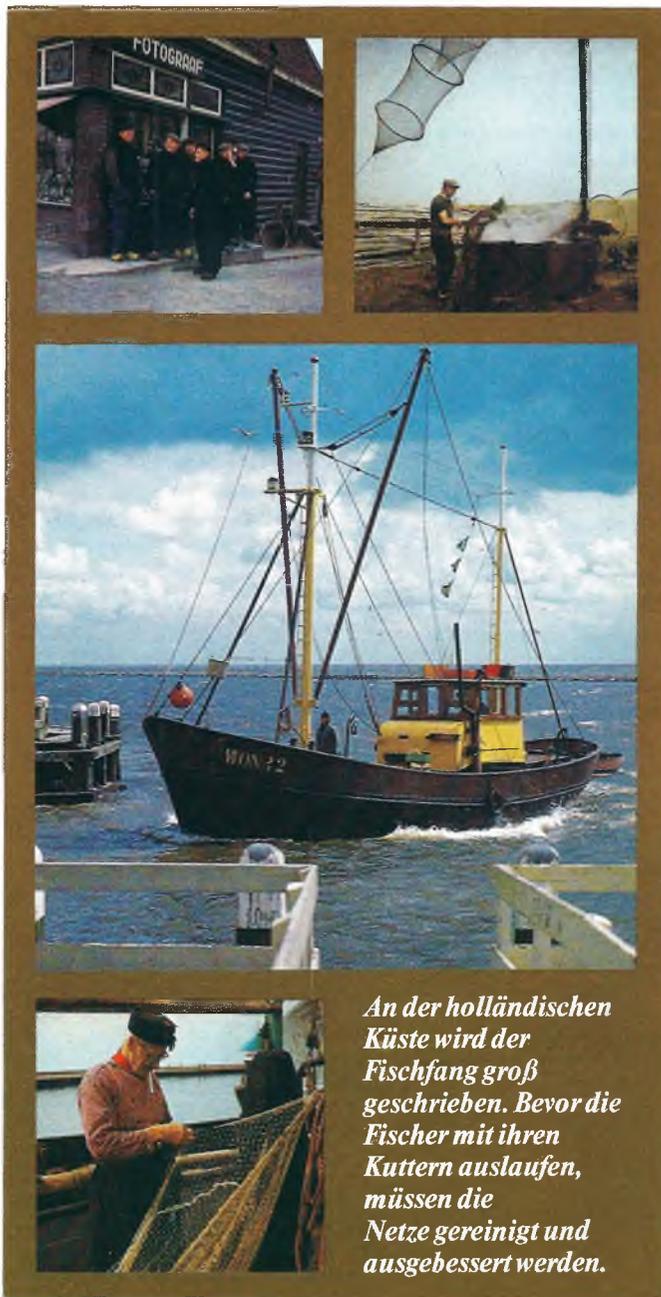
schen und in feine Streifen
schneiden. Butter in einem
Topf erhitzen. Gemüwestrei-
fen (sie heißen in der Fach-
sprache der Köche Juliene-
ne) darin unter Rühren an-
rösten. Fleischbrühe zu-
gießen. Salzen, pfeffern und
in 20 Minuten gar dünsten.
Vom Herd nehmen. Saure
Sahne und abgetropfte Ka-
pern reinrühren.

Die inzwischen fertige Soße
durch ein Sieb drücken. In
einen frischen Topf geben.
Fischfilet grob würfeln. In
der Soße in 20 Minuten
gar ziehen (nicht kochen!)
lassen. In der Soße in einer
Schüssel anrichten. Gemü-
westreifen rundherum an-
legen und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.



Die kräftige, schmackhafte Fischklößchen-Suppe mit Brot und einem leichten Wein ist ein gutes Mittagessen. Rezept Seite 174.



An der holländischen Küste wird der Fischfang groß geschrieben. Bevor die Fischer mit ihren Kuttern auslaufen, müssen die Netze gereinigt und ausgebessert werden.

Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 465.

Beilage: Braun und knusprig gebackenes Weißbrot oder beißfest gekochte Nudeln. Als Getränk ein kühler Rosé.

Fischkartoffeln

nennt man in manchen Gegenden die Petersilienkartoffeln. Man reicht sie zu gebratenem oder blau gekochtem Fisch und begießt sie mit zerlassener Butter. In der internationalen Gastronomie sind es gekochte Kartoffeln, geviertelt und zu schlanken Oliven geschnitten. Ohne Petersilie, mit flüssiger Butter bepinselt, reicht man sie nur zu gekochtem, aber pochierem Fisch.

Fischkäse

600 g Fischfilet,
Saft einer Zitrone,
½ l Wasser,
Salz, 3 Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt,
1 kleine Zwiebel,
150 g geriebener Holländer Käse,
6 Eier,
2 Eßlöffel heiße Milch,
geriebene Muskatnuß,
weißer Pfeffer,
Butter zum Einfetten,
½ Bund Petersilie,
1 Zitrone, ¼ l Sahne,
1 Prise Zucker,
5 Teelöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas.

Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Wasser mit Salz, Pfefferkörnern, Lorbeer-

blatt und geschälter Zwiebel aufkochen. Fisch reingeben und 15 Minuten darin ziehen lassen. Abgießen. Fisch durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Mit dem geriebenen Käse mischen. Die Eier kräftig mit dem Schneebesen schlagen. Nach und nach die heiße Milch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In den Fisch-Käse-Teig mischen. Eine ovale oder runde feuerfeste Form mit Butter einfetten. Teig reinfüllen. Zugedeckt ins Wasserbad stellen. Bei geringer Hitze – das Wasser darf nur leise siedeln – in 50 Minuten stocken lassen. Abkühlen lassen und auf eine Platte stürzen. Mit einem

Strauß gewaschener, getrockneter Petersilie und Zitronenachteln garnieren. Die Sahne steif schlagen, mit Salz, weißem Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Meerrettich reinrühren. Abschmecken.

Beides getrennt servieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 605.

Wann reichen? Als Überraschung für Ihre Familie am Festtagabend. Oder als Gästeessen. Reichen Sie dazu nur Vollkornbrot und Butter. Und einen feinen Wein. Zum Beispiel eine Spätlese aus dem Rheingau oder einen Chablis aus Frankreich.

Fischklopse holländisch

Viskoekjes



8 Scheiben Weißbrot ohne Rinde,
1 ½ Tassen Milch,
500 g Fischfilet,
200 g Butter oder Margarine, 2 Eier,
Salz, Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
½ Bund Petersilie,
2 Eßlöffel Mehl.

In Holland wurden diese Viskoekjes erfunden. Und da man dort Fisch in allen Variationen liebt, gibt es auch viele Fischklops-Rezepte. Hier ein typisches. Weißbrot in Milch einweichen. Ausdrücken und zerpfücken. In eine Schüssel geben. Gewaschenes Fischfilet zweimal durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Zum Brot geben. Mischen. 100 g Butter oder Margarine zerlassen. Dazugeben. Auch die Eier, die Gewürze und die gewaschene, gehackte Petersilie. Teig gut mit den Händen mischen.

Hände unter kaltem Wasser abspülen und Klopse formen. Etwas flachdrücken und in Mehl wenden. Die restliche Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen. Die Klopse darin auf beiden Seiten je 8 Minuten braten. Aber bitte bei ganz geringer Hitze. Am besten legen Sie nach dem Wenden Pergamentpapier auf die Klopse, dann zerfallen sie nicht so leicht.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 635.

Beilagen: Kartoffelsalat und gemischter Salat.

PS: Bei zu weichem Teig noch etwas Mehl reinmischen.

Fischklöbchen-Suppe

Bild Seite 172

Für die Klößchen:

300 g gekochtes Fischfilet, Salz, weißer Pfeffer, 1 Eßlöffel Butter, 2 Eier, 3 Stengel Petersilie, 2 Teelöffel Zitronensaft, 5 Eßlöffel Semmelbrösel.

Für die Suppe:

3 Möhren, 1 Stange Lauch, ½ Sellerieknolle, 2 Eßlöffel Öl, ½ l Fischbrühe (von den Klößchen), Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 1 l Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Messerspitze Safran, ½ Paket Tiefkühlerbsen (300 g).

Für die Klößchen das gekochte Fischfilet durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Eier reinarbeiten. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken. Mit Zitronensaft und

TIP

Auch so können Sie Fisch-Klößchen machen: Von selbstgeschnittenen Filets Gräten und Fleischlappen wegnehmen. Im Mixer so fein zerkleinern, daß die Gräten nicht mehr zu spüren sind. Mit Semmelbröseln und einem Ei mischen, würzen und in der Suppe gar werden lassen.

Semmelbröseln in den Fischteig kneten.

Für die Suppe die Möhren schälen, waschen, würfeln. Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Sellerieknolle schälen, waschen und fein würfeln. Öl im Topf erhitzen. Gemüse unter Rühren darin anrösten. Fischbrühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken und in die Suppe geben. 15 Minuten kochen lassen. Dann die heiße Fleischbrühe, Safran und Tiefkühlerbsen reingeben. Vom Fischteig mit einem unter kaltem Wasser abgespülten Teelöffel Klößchen abstechen. In der Suppe 10 Minuten ziehen lassen. Suppe servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 315.

Wann reichen? Als sättigende Suppe am Mittag.

Fischklöße in Krebssoße

Visballetjes in Rijnkreeftensaus



Für die Fischklöße:

1000 g Fischfilet, Saft einer Zitrone, 4 Zwiebeln, 50 g Butter oder Margarine, 1 Stange Lauch, 2 eingeweichte Brötchen, Salz, Paprika edelsüß, weißer Pfeffer, 2 Eier, 5 Eßlöffel Semmelbrösel, 2 l Wasser.

Für die Soße:

40 g Butter, 30 g Mehl, ¾ l heißer Fischsud (von den Klößen), 4 Eßlöffel Sahne, Salz, 2 Eßlöffel Krebsbutter (fertig gekauft), 100 g Krebschwänzen. Zum Garnieren: 1 Sträußchen Dill.

Ein superfeines Gericht aus den Niederlanden. Nicht nur Krebsbutter, auch die



Fischklöße in Krebssoße ist ein exquisites Gericht aus der feinen niederländischen Küche.



Die Fischkoteletts Feinschmecker Art werden mit einer sämigen, aromatischen Soße mit Champignons und Scampi angerichtet.

nicht ganz preiswerten Krebschwänzchen werden verwendet. Die Holländer verstehen eben was vom guten Essen.

Für die Klöße das Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelscheiben darin goldgelb werden lassen. Lauch putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Auch den gesäuerten Fisch. Dann mit den abgekühlten Zwiebelscheiben, Lauch und eingeweichten, ausgedrückten Brötchen durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. In eine Schüssel geben. Mit Salz, Paprika edelsüß und weißem Pfeffer kräftig würzen. Eier und Semmelbrösel reingeben und gut zu einem Teig mischen.

Wasser erhitzen und salzen. Von der Fischfarce mit einem in kaltes Wasser getauchten Eßlöffel Klöße abstechen. Ins siedende

Wasser geben. Temperatur reduzieren und in 15 Minuten gar ziehen (nicht kochen!) lassen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen und in einer Schüssel anrichten. Warm halten. Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren. $\frac{3}{8}$ l heißen Fischsud von den Klößen dazugeben. Mit dem Schneebesen kräftig schlagen. 5 Minuten kochen und vom Herd nehmen. Sahne reinrühren, salzen, Krebsbutter in der Soße zerlaufen lassen und die Krebschwänzchen reingeben. Bis kurz vorm Kochen erhitzen.

Klöße mit der Soße übergießen und mit gewaschenem Dill garnieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 610.

Unser Menüvorschlag:
Feine Tomatensuppe aus der Dose vorweg. Als Hauptgericht Fischklöße in Krebssoße mit körnig gekochtem Reis. Als Dessert: Schokoladen-Eiscreme mit Eierlikör.

Fischkoteletts Feinschmecker Art

4 Kabeljaukoteletts von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
40 g Butter, 1 Zwiebel,
1 Bund Petersilie,
1 Glas herber Weißwein.
Für die Soße:
40 g Butter, 30 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Glas Weißwein,
150 g frische Champignons,
100 g tiefgefrorene Scampi,
2 Teelöffel Zitronensaft,
Salz, 2 Eigelb,
1 Zitrone zum Garnieren.

Kabeljaukoteletts unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in großer Pfanne er-

hitzen. Koteletts darin auf jeder Seite 10 Minuten goldbraun braten.

Geschälte, in Scheiben geschnittene Zwiebel mit dem Fisch goldgelb werden lassen. Petersilie waschen, trocknen. Die Hälfte hacken und dazugeben. (Rest zum Garnieren zurücklassen.) Weißwein angießen. Noch 5 Minuten dünsten. Koteletts auf einer Platte anrichten und warm halten. Bratfond aufheben.

Für die Soße die Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren. Fischbratfond und die heiße Fleischbrühe einrühren. Weißwein angießen. Bei kleiner Hitze kochen lassen.

Champignons putzen (einige zum Garnieren zurücklassen) und in Scheiben schneiden. Mit den aufgetauten Scampi in die Soße geben. 15 Minuten darin gar ziehen lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Etwas Soße abnehmen. Mit dem Eigelb verquirlen. Wieder in die Soße rühren, aber nicht mehr kochen, sonst gerinnt

das Eigelb. Soße über die gebratenen Koteletts verteilen. Mit der restlichen Petersilie, den Champignonscheiben und der in Schnitze geschnittenen Zitrone das Gericht garnieren und auf den Tisch bringen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Beilagen: Kopfsalatherzen in Sahnemarinade und Curry-Reis. Als Getränk paßt ein feiner Weißwein.

Fischkoteletts provenzalisch



4 Schellfischkoteletts von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
3 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe, Salz,
1 grüne Paprikaschote,
500 g Tomaten,
1 kleines Glas grüne Oliven (95 g),
4 Eßlöffel Öl,
2 Teel. Paprika edelsüß,
1 Prise Zucker,
je ¼ Teelöffel Rosmarin und Thymian,
schwarzer Pfeffer,
3 Eßlöffel Mehl,
40 g Butter,
1 Zitrone,
½ Bund Petersilie.

Oliven müssen schon dabei sein, wenn Sie provenzalisch kochen wollen. Und Tomaten sollten auch nicht fehlen. Aber erst wenn Sie kräftig mit Knoblauch und Kräutern würzen, wird das Gericht aus der Provence in Frankreich originalgetreu.

Schellfischkoteletts unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft auf allen Seiten beträufeln. 10 Minuten durchziehen lassen.

Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen. Abziehen, Stengelsätze rauschneiden, entkernen. Gleichmäßig würfeln. Oliven, wenn nötig, entkernen, dann in Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Darin die Zwiebelscheiben goldgelb werden lassen. Zerdrückte Knoblauchzehe, Paprikastreifen, Tomatenstücke und Olivenscheiben reingeben. 15 Minuten schmoren lassen. Mit Paprika, einer kräftigen Prise Zucker, Rosmarin, Thymian und schwarzem Pfeffer würzen. Mit Salz abschmecken.

Die Fischkoteletts in der Zwischenzeit salzen, mit schwarzem Pfeffer bestäuben und in Mehl wenden. Butter in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen. Fischstücke darin zuerst auf beiden Seiten ½ Minute anbraten, dann auf beiden Seiten in je 8 Minuten bei kleiner Hitze fertigbraten.

In einer ovalen Schüssel anrichten. Soße rundherum gießen. Fischstücke mit Zitronenschnitzen oder -rädern und gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Beilage: Körnig gekochter



Originalrezept aus Frankreich: Fischkoteletts provenzalisch.



Fischpasteten eignen sich als Vorspeise zu festlichen Essen.



Reis oder Petersilienkartoffeln. Als Getränk: Bier oder Weißwein.
PS: Zu diesem Gericht werden in der Provence Thunfisch- oder Heilbutt-Koteletts verwendet.

Fischkroketten

400 g Fischfilet,
Saft einer halben Zitrone,
1 Zwiebel,
40 g Butter, 50 g Mehl,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
½ Teelöffel Curry,
3 Eigelb,
1 Bund Petersilie,
4 Eßlöffel Semmelbrösel,
1 l Öl oder 750 g Kokosfett zum Fritieren.

Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten einziehen lassen.
In der Zwischenzeit die

Zwiebel schälen und reiben. Butter im Topf erhitzen. Zwiebel reingeben, goldgelb werden lassen, Mehl reinrühren und mit heißer Fleischbrühe ablöschen. Dabei rühren, damit keine Klümpchen entstehen. (Die Soße muß dick sein.) Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Etwas Soße aus dem Topf nehmen. Mit 2 Eigelb verrühren. Diese Mischung in die Soße rühren. Unter ständigem Weiterrühren bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom Herd nehmen. Petersilie waschen, trockentupfen. Die Hälfte hacken (Rest zum Garnieren zurücklassen).
Fischfilet durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Mit der Soße mischen, noch einmal abschmecken, etwa 30 Minuten abkühlen lassen. Dann daraus kleine, längliche Kroketten formen. Erst in dem restlichen verquirlten Eigelb, dann in Semmelbrösel wenden. Ins inzwischen auf 180 Grad erhitzte Fritierfett gleiten

lassen und 10 Minuten goldbraun braten. Auf einer Platte mit Petersiliensträußchen anrichten.
Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 625.
Beilagen: Remouladen- oder Tomatensoße und Kartoffelsalat. Als Getränk paßt am besten Bier.

Fischpasteten

Für 6 Personen

6 Blätterteigpasteten (fertig gekauft),
20 g Butter, 20 g Mehl,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
200 g geräuchertes Heilbuttfilet,
150 g tiefgekühlte Scampi,
1 Kleinstdose ganze Champignons (150 g),
1 kleine Dose Spargel (280 g),
Salz, Pfeffer,
3 Eßlöffel Sahne,
½ Teelöffel getrocknete Dillspitzen,
4 Teel. Zitronensaft,
6 Stengel Petersilie.

Blätterteigpasteten aufs Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren und mit heißer Fleischbrühe aufgießen. Gut mit dem Schneebesen schlagen. In gleichmäßige Stücke geschnittenes, geräuchertes Heilbuttfilet, aufgetaute Scampi, abgetropfte Champignons (im ganzen) und in Stücke geschnittenen

TIP

Für Fischpasteten können Sie anstelle von geräuchertem Heilbutt auch Schillerlocken, also die geräucherten Bauchseiten vom Dornhai, verwenden. Der ist weniger fett, preiswerter und schmeckt auch gut.

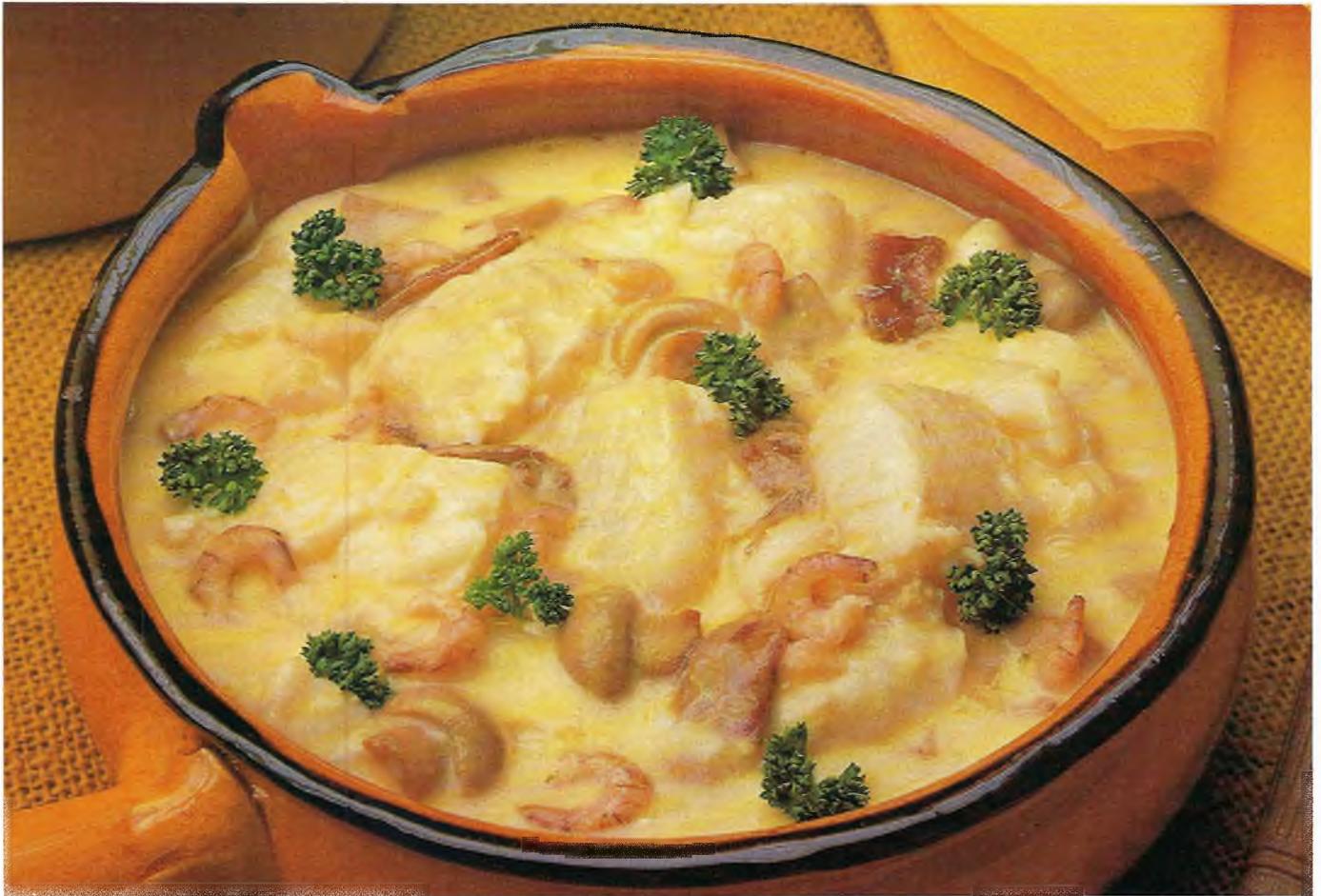
Spargel dazugeben. (6 Scampi, ein paar Champignons und 6 Spargelspitzen zum Garnieren zurücklassen.) 10 Minuten darin erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vom Herd nehmen und die Sahne reinrühren. Mit Dillspitzen und Zitronensaft mischen.

Pasteten aus dem Ofen nehmen. Auf einer Platte anrichten. Füllung reingeben. Mit den zurückgelassenen Scampi, Champignons und Spargelspitzen garnieren. Pasteten-Deckel schräg auflegen, so daß die Garnierung noch zu sehen ist. Petersilie anlegen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 600.

Wann reichen? Als Vorspeise zu einem festlichen Essen. Fischpasteten kann man auch als kleinen Abendimbiss reichen oder sie seinen Gästen als kulinarische Überraschung am Weinabend servieren.



Dieses Fischragout nimmt es an Wohlgeschmack mit jedem anderen Ragout auf. Das machen die vielen Champignons und Krabben.

Fischpudding mit Kresse

1000 g Seelachsfilet,
Saft einer Zitrone,
50 g durchwachsener
Speck,
2 dicke Zwiebeln,
40 g Butter oder Margarine,
3 Eigelb,
120 g Semmelbrösel,
1/8 l Sahne, 3 Eiweiß,
1 Kasten Kresse,
1 Bund Petersilie,
Salz, weißer Pfeffer,
3 Teel. Paprika edelsüß,
Margarine zum Einfetten,
2 Eßlöffel Semmelbrösel,
2 Tomaten, 1 Zitrone,

Seelachsfilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier oder einem sauberen Küchentuch trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und durchziehen lassen.

Gewürfelten Speck im Topf goldgelb braten. Zwiebeln schälen, sehr fein würfeln und dazugeben. Glasig werden und abkühlen lassen.

Butter oder Margarine mit den Eigelb in einer Schüssel sahnig rühren. Abgekühlte Speck-Zwiebel-Mischung reingeben.

Fischfleisch durch den Fleischwolf (kleine Scheibe) drehen. Mit den Semmelbröseln, der Sahne und den steif geschlagenen Eiweiß zu den übrigen Zutaten geben. Auch gehackte Kresse und gewaschene, gehackte Petersilie (etwas zum Garnieren zurücklassen). Zu einem Teig mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Puddingform gut einfetten. Mit 2 Eßlöffel Semmelbröseln gleichmäßig ausstreuen. Fischteig reinfüllen. Form schließen. In kaltes Wasserbad setzen. Auf dem Herd zum Kochen bringen und bei milder Hitze in 60 Minuten garen. Nach dem Garen Puddingform mit kaltem Wasser überbrausen (dann löst sich der Pudding besser aus der Form). Auf eine Platte stürzen. Mit zurückgelassener Kresse und Petersilie,

in Scheiben geschnittenen Tomaten und Zitronenschnitzengarniert servieren. Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 685.

Beilagen: Sahnemeerrettich, Kapern- oder Tomatensoße. Grüner Salat und ein Wein aus dem Rheingau.

Fischragout

1000 g Fischfilet,
Saft einer Zitrone,
1/2 l Wasser, Salz,
weißer Pfeffer,
1 Lorbeerblatt,
40 g Butter, 30 g Mehl,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1/4 l Weißwein,
2 Teelöffel Zitronensaft,
1 kleine Dose Krabben (140 g),
1 kleine Dose Champignons (140 g),
1 ovale Dose Sardellenfilets in Öl (80 g),
2 Eigelb,
1 Bund Petersilie.

Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Wasser mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt aufkochen. Fisch reingeben und bei kleiner Hitze in 10 Minuten darin fast gar ziehen lassen.

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinschütten. Gut verrühren, damit sich keine Klumpen bilden. Mit heißer Fleischbrühe aufgießen. Unter Rühren den Wein angießen. Mit Zitronensaft würzen. In grobe Würfel geschnittenen Fisch, die abgetropften Krabben, Champignons und die halbierten Sardellenfilets mit dem Öl 5 Minuten in der Soße erhitzen.

Etwas Soße abnehmen. Mit den Eigelb verquirlen. Ins Ragout rühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom Herd nehmen.

Petersilie waschen, trockentupfen. In Sträußchen auf dem angerichteten Ragout verteilen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 475.

Unser Menüvorschlag:

Budapester Gulyásuppe vorweg. Fischragout mit Petersilienkartoffeln als Hauptgang. Als Nachtisch: Bunte Eiscreme.

Fischragout ghanesisch

Fante Fante

Bild Seiten 180/181



750 g Goldbarschfilet, Saft einer halben Zitrone, Salz, Cayennepfeffer, 2 Auberginen, 4 große Tomaten, 4 große Zwiebeln, Margarine zum Einfetten, ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, ¼ Tasse Olivenöl, 1 Glas gefüllte grüne Oliven (150 g), 1 Apfelsine, 50 g Kokosraspel.

Aus Ghana in Westafrika, unweit der Elfenbeinküste, stammt das Rezept.

Goldbarschfilet unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Nach 5 Minuten Fischfilet würfeln. Salzen und pfeffern.

Auberginen schälen, halbieren, Kerne rausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abziehen, Stengelsätze rauschneiden und grob würfeln. Zwiebeln schälen. In Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Ge-

müse und Fischwürfel abwechselnd reinfüllen. Mit Fleischbrühe und Olivenöl begießen. Abgetropfte Oliven darüber verteilen. Ebenso die geschälte, gewürfelte Apfelsine. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Garzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Kurz vor Ende der Garzeit in die sich bildende Soße die Kokosraspeln geben.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 565.

Beilage: Körnig gekochter Reis.

Fischrisotto

250 g tiefgekühlte Scampi, 750 g Fischfilet, Saft einer Zitrone, 50 g Butter, 250 g Langkornreis, 1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, Salz, 1 Prise Safran, 50 g geriebener Parmesankäse, weißer Pfeffer, 1 Bund Petersilie.

Scampi auftauen. Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Butter in großem Topf erhitzen. Reis reingeben. Goldgelb rösten. Heiße

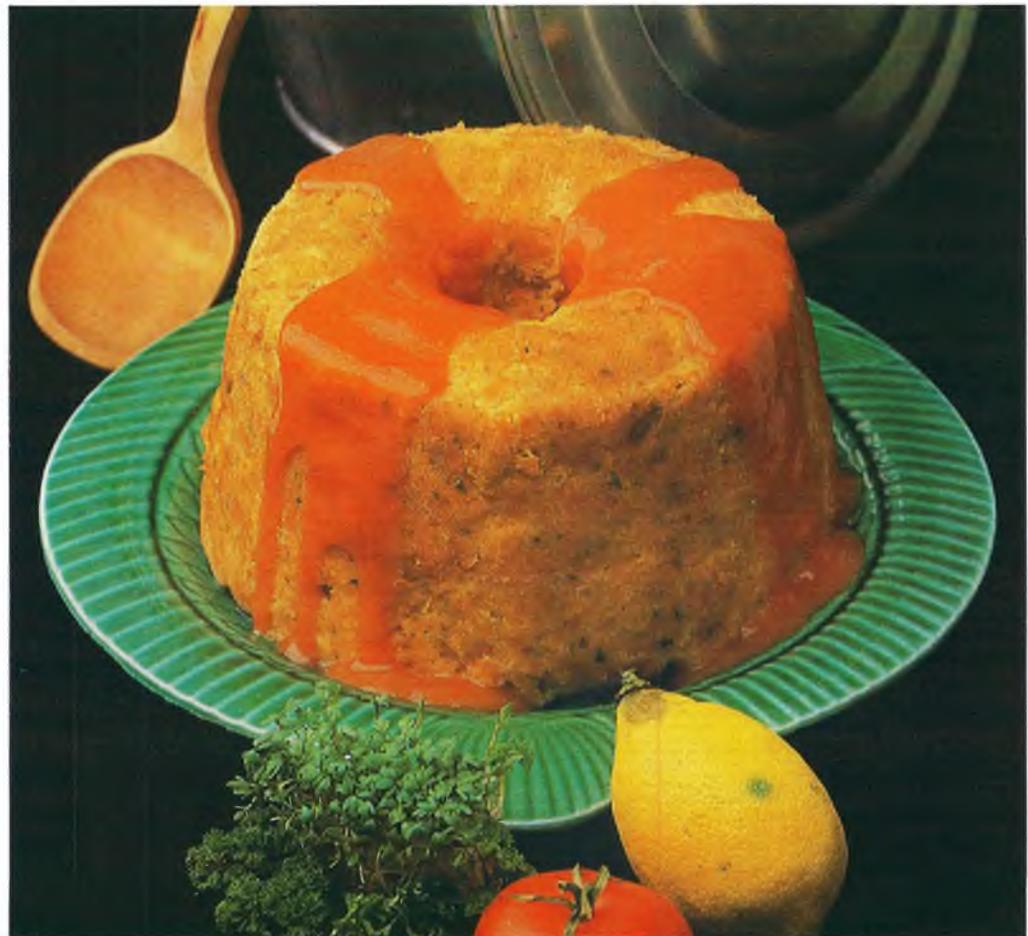
Fleischbrühe angießen. Mit etwas Salz und Safran würzen. Bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

In gleichmäßige Würfel geschnittenen Fisch und die Scampi dazugeben. 10 Minuten garen lassen. Mit geriebenem Parmesankäse mischen, mit Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. In das Gericht mischen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 550.

PS: Alles, was den Namen Risotto trägt, stammt aus Italien. Auch dieses Fischrisotto.

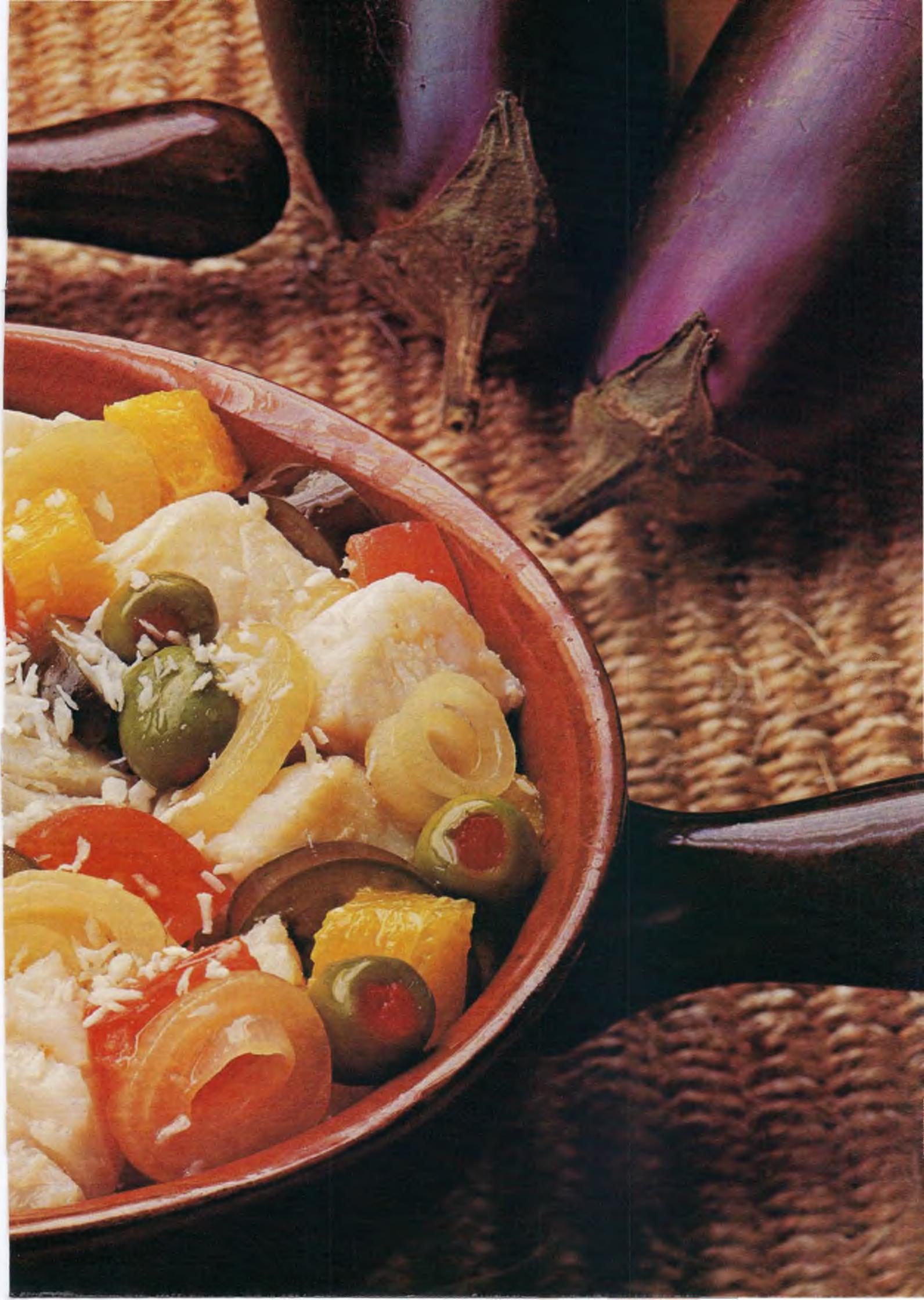


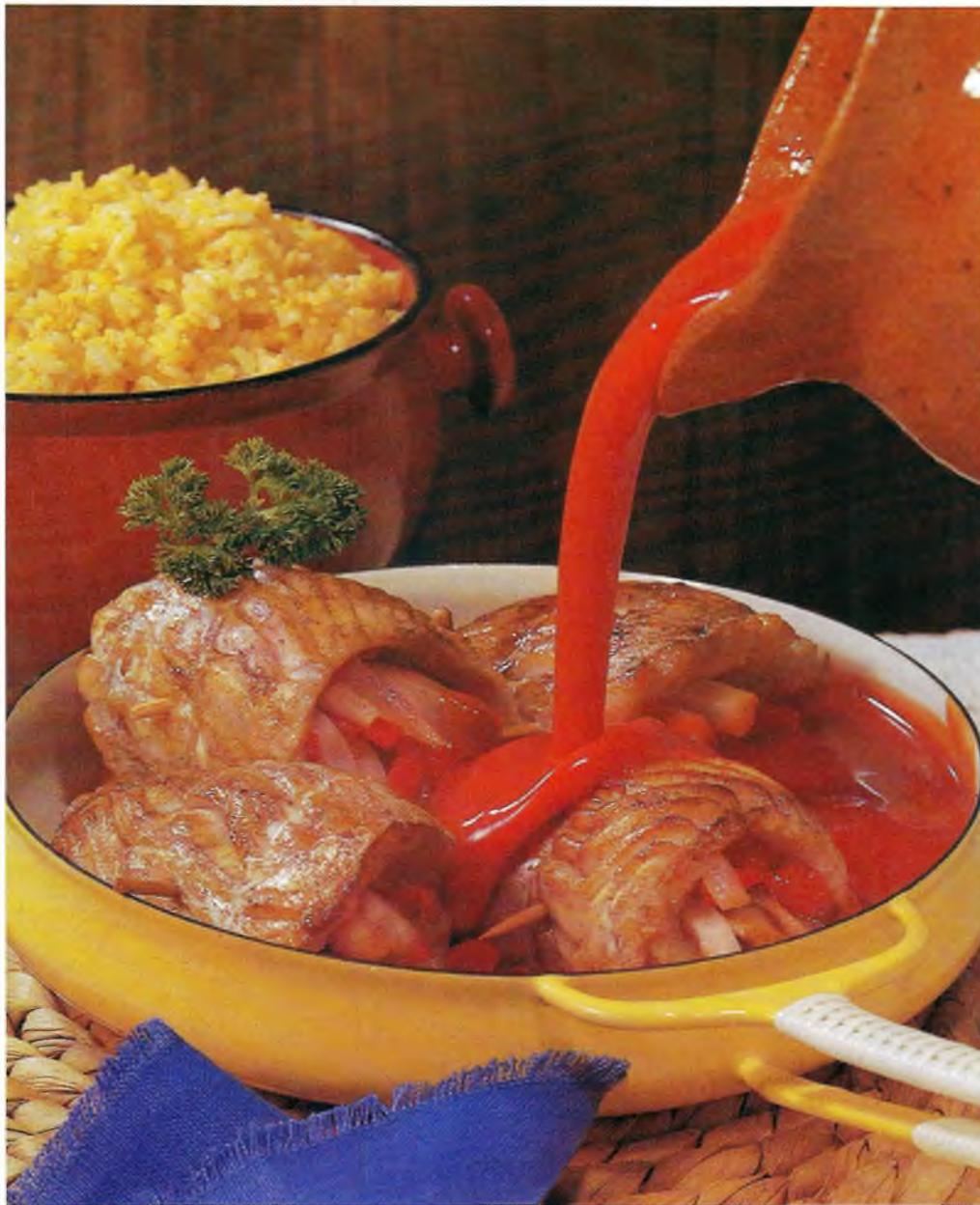
Hübsch angerichtet wird Fischpudding mit Kresse zur Attraktion auf dem Mittagstisch.

Fischragout ghanesisch.

Es gibt viele Möglichkeiten,
Goldbarsch zu servieren. Diese Art
ist eine der interessantesten.
Rezept Seite 179.







Fischrouladen Fiume werden mit Speck, Paprika und Gurken gefüllt und kräftig gewürzt.

Fischröllchen indisch

Bild Seite 184



14 kleine Seezungenfilets (insgesamt etwa 750 g), Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 50 g Butter, 2 Knoblauchzehen, 2 große Zwiebeln, 3 Tomaten, 1 Messerspitze Zimt, 1 Eßlöffel Saft von eingelegtem Ingwer, 1 Messerspitze gemahlener Kardamom,

2 Eier, 4 Eßlöffel Semmelbrösel, 1 l Öl oder 750 g Kokosfett zum Fritieren. Für den Obstsalat: 4 Bananen, 2 Orangen, 2 Äpfel, 2 Eßlöffel Zitronensaft, Salz, Paprika edelsüß, 2 Eßlöffel Ingwersaft.

Genauer gesagt stammen die Fischröllchen indisch aus Bengalen. Ihr typischstes Gewürz ist der Ingwersaft. Aber erst der Obstsalat, der dazu gehört, macht das Gericht so indisch. Diese Fischröllchen müssen Sie unbedingt probieren. Sie schmecken ganz besonders gut.

Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. 5 Minuten ziehen lassen.

Zwei Fischfilets salzen und pfeffern. Butter in einem Topf erhitzen. Fischfilets darin auf jeder Seite 5 Minuten braten. Aus dem Topf nehmen (Bratfett aufheben) und mit den geschälten Knoblauchzehen fein hacken. Zwiebeln schälen, Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und abziehen. Stengelansätze rauschneiden. Beides fein hacken. Mit dem Fisch, Zimt, Ingwersaft, Kardamom, Salz und Pfeffer zu einer Farce mischen.

Filets leicht salzen. Farce auf die Seezungenfilets verteilen. Aufrollen. Mit Holzspießchen festhalten. Eier verquirlen. Die Fischröllchen darin und im Anschluß in Semmelbröseln wenden.

Öl oder Kokosfett auf etwa 180 Grad erhitzen.

Fischröllchen darin gut 10 Minuten fritieren. Sie sollen goldbraun sein.

Für den Salat die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Mit den geschälten, gewürfelten Orangen und Äpfeln mischen. Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Paprika abschmecken, mit Ingwersaft mischen. Obstsalat mit den Fischröllchen servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 720.

Beilage: Curry-Reis, aber auch Vollkorn- oder Weißbrot. Als Getränk ein spritziger Wein von der Mosel.

Fischrouladen Fiume

600 g Seelachsfilet (4 Filets von je 150 g), Saft einer halben Zitrone, 50 g durchwachsener Speck, je ½ rote und grüne Paprikaschote, 1 große Gewürzgurke, 20 g Margarine, ½ Teelöffel Estragon (gehackter frischer oder getrockneter), Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 Eßlöffel Öl, ⅛ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 4 Eßlöffel Tomatenmark, ½ Bund Petersilie, 1 Zitrone.

Mit Fiume hat es seine Schwierigkeiten. Bis 1919 gehörte es zu Österreich-Ungarn, dann kam es an Italien. Aber seit 1945 heißt die Hafenstadt an der Adria (100 000 Einwohner) Rijeka-Susak. Daher sind die Fischrouladen Fiume weder ein rein italienisches noch ein rein jugoslawisches Gericht.

Aber von Fisch bis Tomate ist alles drin, was man in Italien wie in Jugoslawien ans Essen tut. So macht man Fischrouladen: Seelachsfilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und einziehen lassen.

Speck in gleichmäßige Scheiben schneiden. Paprikaschoten entkernen, waschen und in schmale Streifen, Gewürzgurke in Scheiben schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen. Paprikastreifen darin 10 Minuten vordünsten.

Seelachsfilets mit Speck, Paprika und Gewürzgurken belegen. Mit Estragon, Salz



Bei diesem Fischsalat mit frischem Brot und Butter darf ein kühles Bier nicht fehlen.



Eine interessante Salat-Variation ist der Fischsalat brasilianisch.

Fisch abtropfen lassen, in gleichmäßige Würfel schneiden oder zerpfücken. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen. Häuten, Stengelansätze rausschneiden und achteln. Spargelspitzen abtropfen lassen. Fisch, Walnußkerne, Tomaten und Spargelspitzen mischen.

Für die Marinade das Eigelb in eine Schüssel geben. Mit Senf und Mayonnaise verrühren. Joghurt dazugeben. Mit Zucker, Salz und weißem Pfeffer kräftig würzen. Dann die saure Sahne unterrühren. 2 Eßlöffel davon zurücklassen. Übrige Marinade über den Salat gießen und vorsichtig unterheben, damit die Zutaten ganz bleiben. 10 Minuten ziehen lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und sehr gut abtropfen lassen. Am besten in ein Küchentuch packen und trockenschwenken. Eine flache Schale damit auslegen. Darauf den Fischsalat bergartig anrichten. Mit der restlichen Marinade überziehen. Tomate waschen, abtrocknen, Stengelansatz rausschneiden und achteln. Kerne rausdrücken. Hartgekochtes Ei schälen und auch achteln. Petersilie waschen, trockentupfen. Salat mit Tomaten- und Eiachteln und mit Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

Wann reichen? Mit Toastbrot oder Graubrot als Abendessen. Dieser Fischsalat ist aber auch als Vorspeise geeignet. Dann reicht man Cracker dazu.

PS: Man kann zusätzlich mit Walnußkernen garnieren.

Fischsalat brasilianisch

150 g Tiefkühlerbsen,
1/8 l Wasser, Salz.
Je 200 g Seezungen-, Goldbarsch-, Schellfisch- und Kabeljaufilet, Saft einer Zitrone, Salz,
50 g Butter oder Margarine,
150 g frische Champignons,
1 Bund Petersilie,
1 Tasse Weißwein,
1 Beutel Mayonnaise,
1/2 Becher Joghurt,
1/8 l saure Sahne,
weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer,
2 Tropfen Tabascoße,
1 Kopf Salat,
4 kleine oder 2 große Gewürzgurken,
2 hartgekochte Eier,
1/2 Bund Petersilie.

Erbsen ins kochende, gesalzene Wasser geben. Garzeit 12 Minuten. Im Kochwasser abkühlen lassen. Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier oder einem Küchentuch trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. 5 Minuten einziehen lassen. Auf beiden Seiten leicht salzen.

Große feuerfeste Form mit Butter- oder Margarineflocken auslegen. Champignons waschen, putzen, in Scheiben schneiden. In die Form verteilen. Darauf die gewaschene, gehackte Petersilie streuen. Fisch reinlegen, Weißwein angießen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Garzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und im Dünstaft in etwa 30 Minuten abkühlen lassen. 2 Eßlöffel Saft in eine Schüssel gießen. Mit Mayonnaise, Joghurt und saurer Sahne verrühren.

Kräftig mit Salz, weißem Pfeffer, Cayennepfeffer und Tabascoße abschmecken. Salat putzen und waschen. Gut abtropfen lassen.

Salatblätter in eine flache Schale geben. Darauf kommen die auseinandergezupften Fischfilets, dann die Champignonscheiben, die Erbsen (ein paar zum Garnieren zurücklassen) und die in schmale Streifen geschnittenen Gewürzgurken. Mit der Marinade übergießen. Eier schälen, in Streifen oder Achtel schneiden.

Salat damit, mit Erbsen und gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 580.

Beilagen: Getoastetes Brot und Butter. Als Getränk Rosé, Weißwein oder Bier.

Fischsalat Hawaii

Bild Seite 186



500 g Fischfilet,
Saft einer halben Zitrone,
1/4 l Wasser, Salz,
1 Lorbeerblatt,
3 Pfefferkörner, 1 Nelke,
1/2 Sellerieknolle,
je 1/2 rote und grüne Paprikaschote,
1 große Zwiebel,
5 Scheiben Ananas aus der Dose,
1 Röhrchen Kapern,
50 g Paranußkerne.
Für die Marinade:
1 Beutel Mayonnaise,
3 Eßlöffel Dosenmilch,

1 Teelöffel Paprika edelsüß,
1 Prise Zucker, Salz,
schwarzer Pfeffer,
3 EBl. Tomatenketchup,
½ Teelöffel Curry.
Zum Garnieren:
½ Kopf Salat,
1 hartgekochtes Ei,
1 Gläschen deutscher
Kaviar (30 g),
4 Scheiben Lachs,
4 kleine Gewürzgurken,
½ Bund Petersilie.

Für viele von Ihnen mag es auch heute noch ungewohnt sein, Fisch und Fleisch oder sogar Fisch, Fleisch und Obst zu mischen. Dabei wurde diese Zusammenstellung schon in alten Kochbüchern erwähnt. Eine Zeitlang begegnete man allerdings derartigen Rezepten kaum. Nun aber sind sie wieder sehr beliebt. Wir sind längst auf den delikaten Geschmack gekommen. Die Küche von Hawaii hat viel dazu beigetragen. Daraus stammt auch dieses Rezept. Typisch daran sind die Ananasscheiben.

Fischfilet unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier oder einem Küchentuch trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Wasser in einem Topf erhitzen. Salz, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Nelke reingeben. Aufkochen. Fisch ins Wasser gleiten lassen. Hitze reduzieren und den Fisch in 8 Minuten gar ziehen lassen. Im Fisksud etwa 30 Minuten abkühlen lassen. Sellerie schälen, waschen und in feine Stifte schneiden. Paprikaschoten entkernen, waschen, in gleichmäßige Streifen schneiden. Die geschälte Zwiebel würfeln. Abgetropfte Ananasscheiben auch würfeln. Kapern abtropfen lassen. Paranußkerne grob hacken. Diese Zutaten miteinander mischen. Fisch grob zerpfücken und vorsichtig unterheben. Für die Marinade die Mayonnaise mit Dosenmilch, Paprika, der Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Tomatenketchup verrühren. Curry

reingeben und kräftig abschmecken. Auf den Salat gießen und untereinanderheben. 10 Minuten ziehen lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Eine Schüssel damit auslegen. Darauf den Salat anrichten. Hartgekochtes Ei in Scheiben schneiden. Als Garnierung auf dem Salat verteilen. Mit deutschem Kaviar belegen.

Lachsscheiben aufrollen, Gewürzgurken in Fächer schneiden. Zwischen die Eischeiben legen. Zum Schluß mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 535.

Wann reichen? Im Sommer als erfrischendes Mittagessen mit Toastbrot und Butter. Sonst als Abendessen. Fischsalat Hawaii ist auch was für Gäste. Als Getränk paßt Weißwein oder Bier dazu.

Fischsalat Neptun

500 g Heilbutt,
Saft einer Zitrone,
¼ l Wasser,
Salz, 1 Zwiebel,
1 Lorbeerblatt, 1 Nelke,
2 Grapefruits, 2 Äpfel,
2 Tomaten,
1 Gewürzgurke,
1 kleines Glas gefüllte
Oliven (90 g),
1 kleine Dose
Nordseekrabben (140 g),
1 Prise Zucker,
2 Eßlöffel Öl,
Worcestersoße.
Für die Marinade:
1 Becher Joghurt,
½ Beutel Mayonnaise,
½ Teelöffel getrocknete
Dillspitzen,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Zum Garnieren:
1 kleiner Kopf Salat,
½ Bund Petersilie.

Heilbutt unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Mit dem Saft einer



Mit dem reichhaltigen Fischsalat Hawaii können Sie Ihren abendlichen Gästen eine kulinarische Überraschung bereiten. Rezept S. 185.

halben Zitrone (Rest zum Marinieren zurücklassen) beträufeln. Wasser mit Salz, geschälter, ganzer Zwiebel, Lorbeerblatt und Nelke aufkochen. Fisch reingeben. Hitze reduzieren und den Fisch in 10 Minuten gar ziehen lassen. Haut abziehen, entgräten, in Schuppenteile zerpfücken. 30 Minuten auskühlen lassen.

Die Grapefruits halbieren. Fruchtfleisch mit einem Teelöffel rausheben. Schalen zum Füllen aufheben. Äpfel waschen (nicht schälen), halbieren und würfeln. Tomaten mit kochendheißen Wasser überbrühen. Abziehen. Stengelansätze rauschneiden und in Schnitze teilen. Gewürzgurke grob würfeln. Oliven abtropfen lassen und halbieren. Alle diese Zutaten mit den Fischstücken, dem zurückgelassenen Zitronensaft, den abgetropften Krabben (ein paar zum Garnieren zurücklassen), Salz, Zucker, Öl und etwas Worcestersoße mischen und

10 Minuten ziehen lassen. Für die Marinade Joghurt mit Mayonnaise und Dillspitzen (im Sommer frischen Dill nehmen) mischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Kopfsalat putzen, waschen, abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten. Fischsalat in die Grapefruitschalen füllen. Etwas Marinade darauf verteilen. Den Rest reichen Sie bitte getrennt. Grapefruitschalen auf den Salatblättern anrichten. Mit gewaschener, trockengeputzter Petersilie und den restlichen Krabben garnieren. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 400.

Unser Menüvorschlag:

Fischsalat Neptun als Vorspeise mit Toastbrot und Butter. Als Hauptgericht Brathuhn mit Cremesoße, Chicorée-Salat. Als Dessert Birnen Chantilly.

Fischsalat russisch

Bild Seite 188

500 g kleine Rote Bete,
1 l Wasser,
500 g Kabeljaufilet,
Saft einer halben Zitrone,
¼ l Wasser,
Salz, Pfeffer,
2 Gewürzgurken,
1 Apfel,
50 g Walnußkerne.
Für die Marinade:
1 Beutel Mayonnaise,
½ Becher Joghurt,
1 Zwiebel,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Teel. Paprika edelsüß,
1 Prise Kümmelpulver,
½ Teel. getrockneter Dill.
Zum Garnieren:
2 hartgekochte Eier,
½ Bund Petersilie.

Rote Bete unter fließendem Wasser waschen. In einen Topf geben. Etwa 1 l Wasser aufgießen. Aufkochen und vom Kochen an in etwa 60 Minuten garen.

Auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser überbrausen. Abgetropft auskühlen lassen. Haut abziehen.

Kabeljaufilet unter kaltem Wasser abbrausen. Trokentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. ¼ l Wasser in einem Topf aufkochen. Leicht salzen und pfeffern. Fisch reingeben. Hitze reduzieren und in 10 Minuten gar ziehen lassen. Abtropfen und auskühlen lassen. In Stücke zupfen oder gleichmäßig schneiden. Gewürzgurken und gewaschenen, ungeschälten, entkernten Apfel grob würfeln. Rote Bete halbieren und in Scheiben schneiden. Walnußkerne auch halbieren (ein paar zum Garnieren zurücklassen). All diese Zutaten mischen und durchziehen lassen.

Für die Marinade Mayonnaise mit Joghurt, der geschälten, gehackten Zwiebel, Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika, Kümmelpulver und Dill mischen. Kräftig abschmecken. Zum Salat geben, leicht unterheben.



So hübsch in Grapefruits angerichtet wirkt Fischsalat Neptun besonders appetitanregend.



Russischer Fischsalat. Dazu gibt's Wodka. Rezept S. 187.

15 Minuten ziehen lassen. In einer Schüssel anrichten. Mit geschälten, in Achtel geschnittenen Eiern, gewaschener, getrockneter Petersilie und den zurückgelassenen Walnußkernen garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeiten 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 445.

Wann reichen? Als Abendessen mit Bauernbrot, Butter, Bier und einem Wodka.

Fisch-Schaschlik

750 g Fischfilet, Saft einer Zitrone, 8 kleine Zwiebeln, 4 Tomaten, 12 dicke, frische Champignons.

Für die Marinade: 4 Eßlöffel Öl, Salz, Pfeffer, 2 Teel. Paprika edelsüß, 2 Teelöffel Zitronensaft, je 1 Prise Thymian und Estragon.

Fischfilet unter kaltem Wasser abbrausen. Trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und halbieren oder vierteln. Tomaten waschen, trocknen, auch vierteln, vorher Stengelsätze raus schneiden. Champignons waschen und putzen. Fischfilet in gleichmäßig dicke Würfel schneiden. Diese Zutaten abwechselnd auf 8 Schaschlikspieße stecken.

Marinade aus Öl, Salz, Pfeffer, Paprika, Zitronensaft, Thymian und Estragon rühren. Fisch-Spieße reinlegen. 30 Minuten darin marinieren und immer wieder mit der Marinade überschöpfen. Ab und zu wenden.

Marinade in einer Pfanne erhitzen. Fisch-Spieße zuerst rundherum darin anbraten, dann noch 8 Minuten braten. Dann sind alle Zutaten gar.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten. **Kalorien pro Person:** Etwa 290.

Beilagen: Beliebiger frischer Salat (auch gemischt) und Paprikareis.

Fischschnitten Miami



4 tiefgekühlte Fischschnitten von je 200 g, Saft einer Zitrone, Salz, 4 Eßlöffel Mehl, 50 g Butter, 4 Scheiben Ananas aus der Dose, schwarzer Pfeffer, 2 Bananen, 1 Eßl. Paprika edelsüß, 4 Teel. Mango Chutney (fertig gekauft), 4 Kaiserkirschen, ¼ Bund Petersilie, ½ Dose Pfirsiche (250 g).

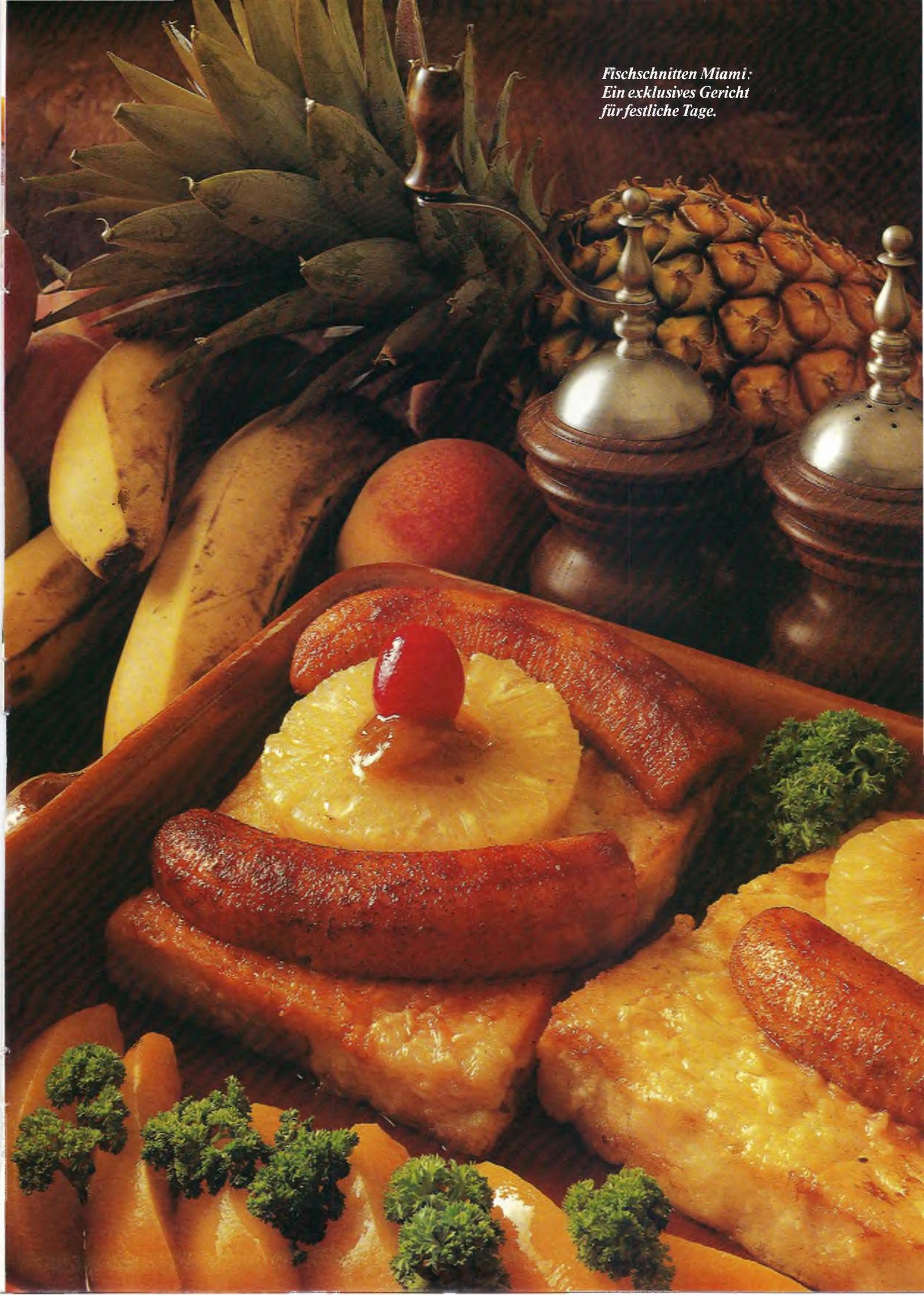
Kein Zweifel, diese Fischschnitten schmecken bei uns genauso gut wie in Miami in den USA. Wollen Sie sie mal versuchen? Man macht sie so:

Tiefgekühlte Fischschnitten mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen. Salzen und in Mehl wenden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Fischschnitten darin auf jeder Seite ½ Minute anbraten, dann noch auf jeder

Zu Fisch-Schaschlik servieren Sie am besten einen grünen Salat und Paprikareis.



*Fischschnitten Miami:
Ein exklusives Gericht
für festliche Tage.*





Indische Fischspieße schmecken am besten, wenn sie kräftig mit Curry gewürzt sind.

Seite 5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm halten.

Abgetropfte Ananasscheiben sparsam mit schwarzem Pfeffer bestreuen. Bananen schälen, halbieren, in Paprika wälzen und mit den Ananasscheiben im heißen Bratfett (in der Pfanne, in der Sie den Fisch gegart haben) knapp 10 Minuten braten. Auf den Fischschnitten anrichten. Die Ananasscheiben in der Mitte, die Bananenhälften längs daneben.

Ananasscheiben mit Mango Chutney füllen, mit je einer Kaiserkirsche belegen. Platte mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Pfirsiche mit Saft in der Pfanne 5 Minuten erhitzen. Gesondert servieren. Man kann auch auf jede Fischschnitte noch eine Pfirsichhälfte legen. Bratsaft, den man mit Salz und Pfeffer abschmeckt, extra reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 460.

Beilage: Körnig gekochter Reis, eventuell noch Kopfsalat in Joghurtmarinade. Als Getränk empfehlen wir: Vor dem Essen einen Sherry oder nach dem Essen einen weißen Rum. Beides ist auch erlaubt, sogar noch besser.

Fischschnitten mit Käse

4 Fischfilets von je 200 g, Saft einer Zitrone, je 2 rote und grüne Paprikaschoten, $\frac{1}{4}$ l Wasser, Salz, 4 Eßlöffel Mehl, 40 g Butter oder Margarine, 200 g durchwachsener Speck, 50 g Camembert, Margarine zum Einfetten, 150 g Emmentaler Käse in Scheiben, 20 g Butter.

Zum Garnieren:

1 Zitrone,
1 Tomate,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. In $\frac{1}{4}$ l kochendes Wasser geben. Salzen, 5 Minuten dünsten und abtropfen lassen.

Fischfilets salzen und in Mehl wenden. Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Die Filets darin auf beiden Seiten je 5 Minuten goldbraun braten. Bratfett aufbewahren. Durchwachsenen Speck und Camembert in Streifen schneiden. Mit den Paprikastreifen mischen.



Fischsuppe aus Büsum lassen auch Binnenländer nicht stehen.

Ovale feuerfeste Form einfetten. Die Fischfilets reinlegen und mit der Speck-Camembert-Paprikamischung bedecken. Noch mal leicht salzen. Mit Käsescheiben belegen. Butter im Bratfett zerlassen und über den Käse verteilen. In den vorgeheizten Ofen und zwar auf die mittlere Schiene setzen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Zitrone schälen und in Scheiben, gewaschene Tomate in Schnitze schneiden. Petersilie waschen und trocken tupfen. Form aus dem Ofen nehmen. An die Längsseite einen Rand aus Zitronenscheiben und Tomatenschnitzen (immer abwechselnd) legen. Petersilie anlegen und servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 850.

Beilagen: Kopf- oder Endiviansalat und kräftig durchgebackenes Weißbrot. Dazu schmeckt ein Wein aus dem Rheingau gut.

Fischspieße indisch

500 g Kabeljaufilet, Saft einer halben Zitrone, Salz, 2 Äpfel, 2 Bananen, 2 Teelöffel Currypulver, je eine halbe rote und grüne Paprikaschote, 150 g durchwachsener Speck,

Margarine zum Einfetten, 1 Glas Weißwein,

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Für die Soße:

3 Eßlöffel Curryketchup,

¼ l saure Sahne,
30 g geriebener
Parmesankäse,
1 Prise Zucker,
Salz, Pfeffer.

Kabeljaufilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen. In gleichmäßige Würfel schneiden und salzen.

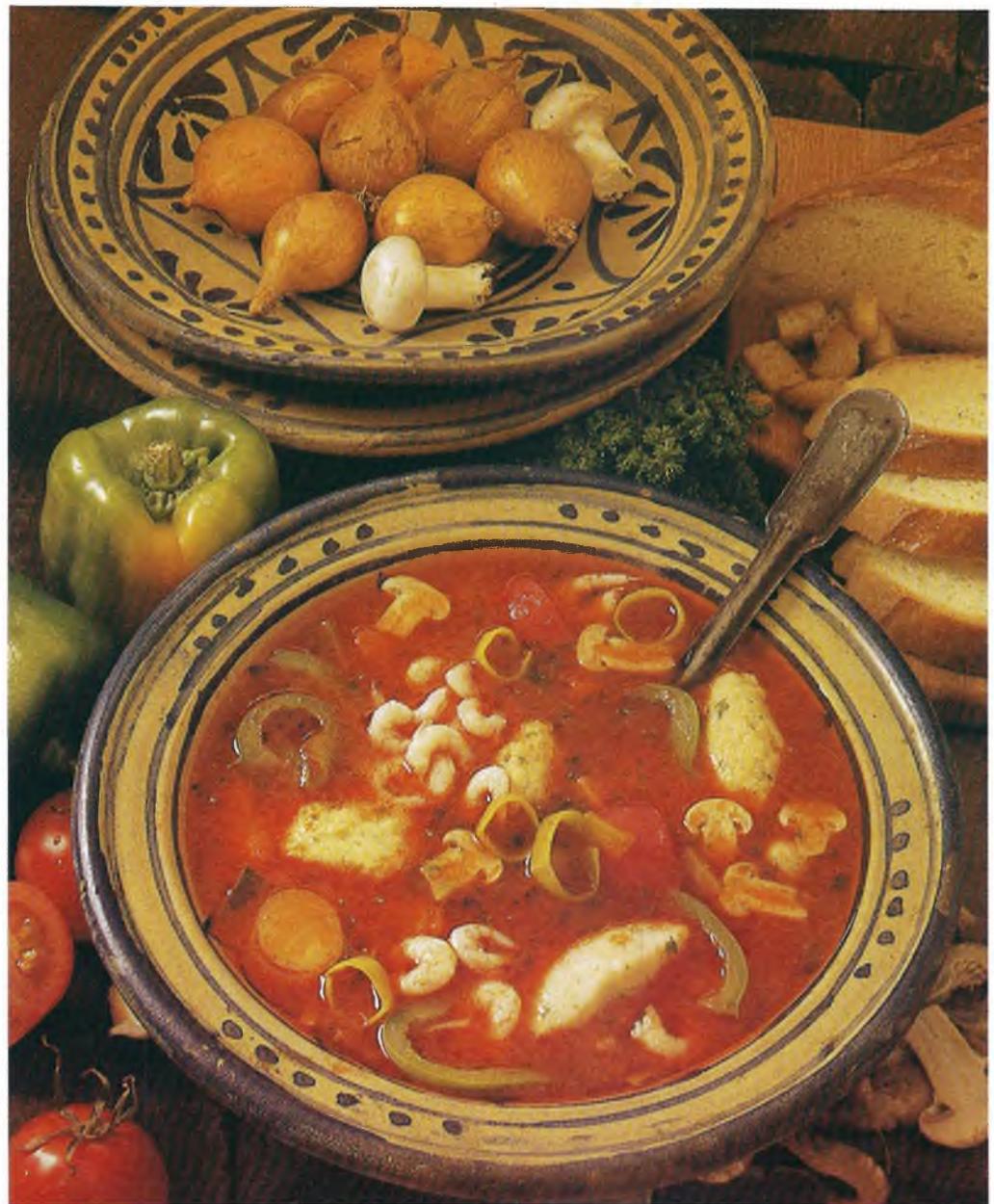
Äpfel waschen (wenn Schale fleckig, schälen), halbieren. Grob würfeln. Bananen schälen. In dicke Scheiben schneiden. In Currypulver wälzen. Paprikaschoten entkernen, waschen und auch grob würfeln. Mit kochend-heißem Wasser übergießen und 5 Minuten im Wasser stehen, dann abtropfen lassen. Speck in dicke, gleichmäßige Scheiben schneiden. In der Pfanne glasig werden lassen. Ausgetretenes Fett aufbewahren.

Alle Zutaten abwechselnd auf acht Holzspieße stecken. Eine ovale feuerfeste Form mit Margarine reichlich einfetten. Spieße reinlegen. Mit dem Bratfett und Weißwein übergießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen. Spieße auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Den Bratfond loskochen. In einen kleinen Topf gießen, Curryketchup reinrühren. Saure Sahne und Käse reingeben. Gut verrühren. Bis kurz vorm Siedepunkt erhitzen. Vom Feuer nehmen



Nach einem französischen Originalrezept: Fischsuppe aus der Normandie. Rezept S. 193.

und mit den Gewürzen gut abschmecken. Soße extra reichen oder über die Spieße verteilen. Servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 585.

Beilagen: Gemischter Salat. Körnig gekochter Reis (mit oder ohne Curry) oder Stangenweißbrot. Dazu als Getränk ein Rosé.

Fischsuppe amerikanisch

Die bereiten Sie bitte so zu wie Clam Chowder. Anstelle der Muscheln nehmen Sie gewürfelten, 10 Minuten gar gezogenen Kabeljau.

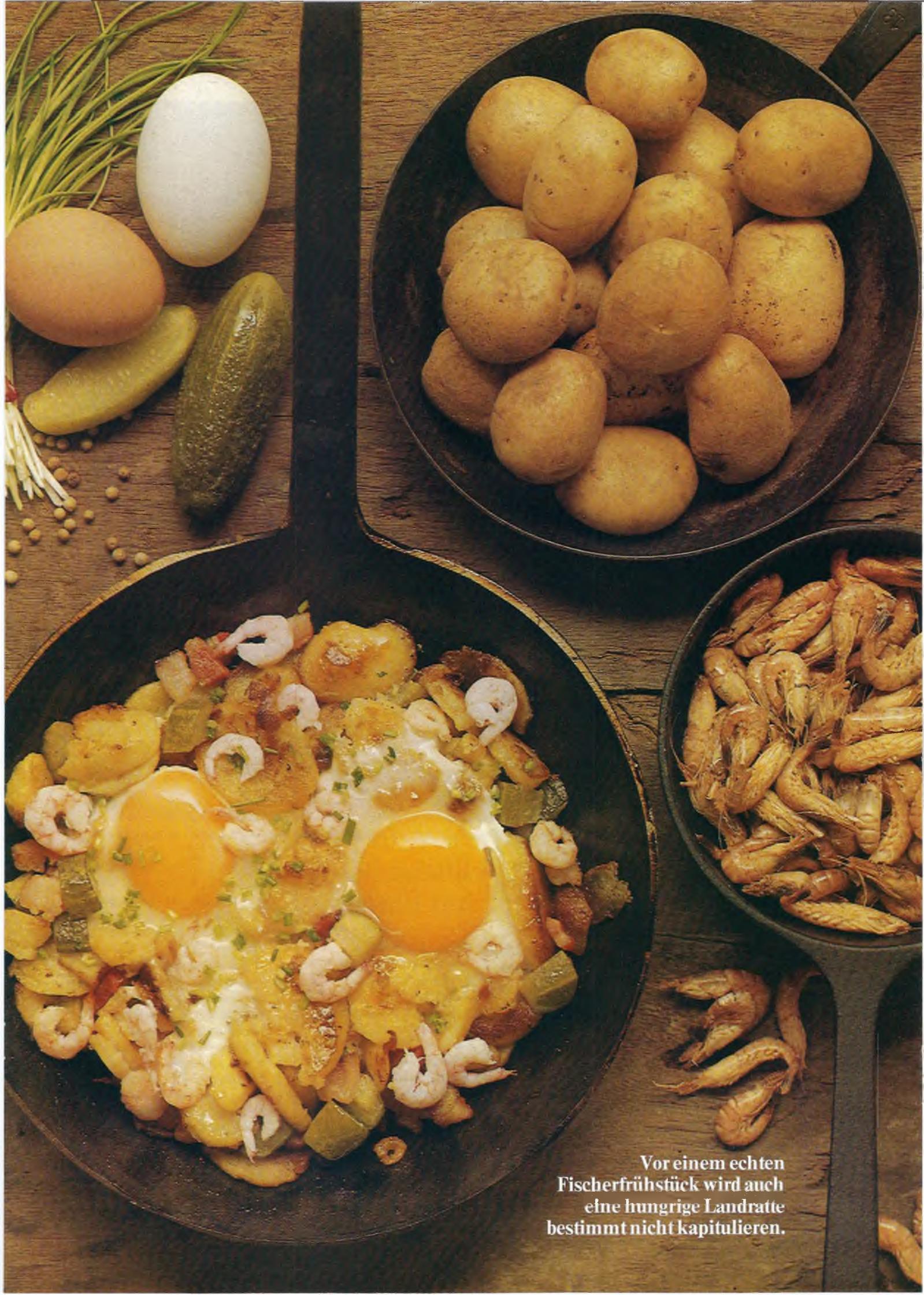
Fischsuppe aus Büsum

250 g Heilbuttfilet,
250 g Heringsrogen,
Saft einer halben
Zitrone,
1 ¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz,
4 Zwiebeln,
1 Lorbeerblatt,
2 Petersilienwurzeln,
3 Gewürzgurken,
½ Sellerieknolle,
1 Glas Weißwein,
1 Teelöffel geriebener
Meerrettich (tafelfertig),
1 Sträußchen Dill (oder
1 Teel. getrockneter Dill).

In Büsum, in Schleswig-Holstein, kocht man eine Fischsuppe, die Ihnen ganz bestimmt schmecken wird. Man macht sie so:

Heilbuttfilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier oder einem Küchentuch trockentupfen. Rogen auch waschen und trocknen. Beides mit Zitronensaft beträufeln. 5 Minuten ziehen lassen.

Fleischbrühe in einem großen Topf erhitzen. Salz, geschälte, in Scheiben geschnittene Zwiebeln und Lorbeerblatt dazugeben. Aufkochen und Heilbuttfilet reingeben. Hitze reduzieren. Fisch 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel aus der Brühe



Vor einem echten
Fischerfrühstück wird auch
eine hungrige Landratte
bestimmt nicht kapitulieren.

heben und beiseite stellen. Inzwischen die Petersilienwurzeln schälen und fein reiben. Gewürzgurken und Sellerie schälen. In dünne Streifen schneiden.

Diese Zutaten in die Suppe geben und sie darin gut 5 Minuten ziehen, nicht kochen lassen. Weißwein angießen. Geriebenen Meerrettich reinrühren.

Fisch vorsichtig zerpfücken und in die Suppe geben. Noch mal kurz erhitzen.

Mit gewaschenem, zerzupftem Dill (oder mit getrocknetem) bestreut servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 275.

Wann reichen? Man kann die Fischsuppe aus Büsum natürlich als Suppe vorweg servieren. Aber besser ist es, Sie reichen sie mal als Delikatesse am Abend oder gar um Mitternacht. Beilage: Ein Stückchen Stangenweißbrot.

PS: Anstelle von Heilbutt können Sie auch Goldbarschfilet verwenden.

Fischsuppe aus der Normandie

Bild Seite 191



Für die Fischbouillon: 250 g Fischstücke mit Kopf, Schwanz und Gräten, 1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 2 Teelöffel Salz, Saft einer halben Zitrone, 1 Bund Suppengrün. Für die Fischklöße: 300 g gekochtes Fischfilet, Salz, weißer Pfeffer,

1 Eßlöffel Butter, 1 Ei, 3 Stengel Petersilie, 2 Teelöffel Zitronensaft, 3 Eßlöffel Semmelbrösel. Für die Einlage:

2 Zwiebeln, 5 Möhren, 1 Sellerieknolle, 2 Stangen Lauch, 2 Petersilienwurzeln, 40 g Öl, ½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Eßlöffel Paprikamark, 2 Eßlöffel Tomatenmark, 1 kleine Dose Champignons (150 g), 3 Tomaten, 1 Teelöffel Curry, 1 Dose Nordseekrabben (270 g), 1 grüne Paprikaschote, 2 Eßlöffel Olivenöl, 1 ½ Glas Weißwein, Salz, Cayennepfeffer, Knoblauchpulver, 1 Bund Petersilie.

Diese Fischsuppe aus der Normandie in Frankreich ist keine Suppe schlechthin, sondern ein kulinarisches Ereignis. Ein zeitraubendes zwar, aber ihre außergewöhnliche Geschmacksfülle belohnt alle Mühe. So macht man die Suppe:

Für die Fischbouillon Fischstücke unter kaltem Wasser abbrausen. In einen Topf geben. Fleischbrühe draufgießen. Salz, Saft einer halben Zitrone und gewaschenes, zerkleinertes Suppengrün dazugeben. 60 Minuten bei geringer Hitze siedeln lassen.

Für die Fischklöße das gekochte Fischfilet durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Ei reinarbeiten. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Mit Zitronensaft und Semmelbröseln in die Fischfarce geben. Gut mischen. Ruhen lassen.

Dann die Einlage vorbereiten. Dazu die Zwiebeln schälen und würfeln. Möhren und Sellerieknolle schälen, waschen und auch würfeln. Lauchstangen putzen, waschen, in Ringe schneiden. Wenn nötig, noch mal waschen. Petersilienwurzeln schälen, waschen und würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Das kleingeschnittene Gemüse darin unter Rühren rundherum anschmoren. Nach und nach die Fleischbrühe angießen. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Fischbouillon durch ein feines Sieb in die Gemüsemischung geben. Das Fischfleisch mit dem Löffel durchdrücken, damit nichts von dem aromatischen Saft verlorengeht. Den Rest wirft man weg.

In diese Suppe geben Sie: Paprika- und Tomatenmark, abgetropfte Champignons, gehäutete, geviertelte Tomaten (Stengelsatzerausschneiden), Curry, die Krabben, die geputzte, gewaschene, in Streifen geschnittene Paprikaschote und die 2 Eßlöffel Olivenöl. Knapp 10 Minuten durchköcheln. Die Fischklößchen mit nassen Händen formen. In die Suppe gleiten lassen. Noch 15 Minuten ziehen lassen. Weißwein angießen. Kräftig mit Salz, Cayennepfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Mit gewaschener Petersilie mischen und servieren.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 615.

Wann servieren? Als Mittagessen mit in Butter gerösteten Brotwürfeln oder mit kräftig gebackenem Weißbrot.

Fischerfrühstück

750 g Kartoffeln, 150 g durchwachsener Speck, Salz, 270 g Nordseekrabben aus der Dose (oder Grönlandkrabben), 2 Gewürzgurken, 4 Eier, weißer Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch.

Kartoffeln waschen, sauber bürsten. Im Topf mit kaltem Wasser aufstellen und vom Kochen an in 20 Minuten fast garen. Abgießen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abziehen und auskühlen lassen.

Kartoffeln in Scheiben, Speck in Würfel schneiden. Speck in einer großen Pfanne glasig werden lassen. Kartoffeln dazugeben, salzen und in 15 Minuten rundherum knusprig braun braten. Abgetropfte Krabben und gewürfelte Gewürzgurken reinmischen. Aufgeschlagene Eier auf die an der Oberfläche möglichst ebene Kartoffelmasse gleiten lassen. Eiweiß salzen und pfeffern. In 10 Minuten stocken lassen. Den Schnittlauch gut waschen, trocknen, kleinschneiden. Gericht damit überstreuen und in der Pfanne servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 515.

Beilagen: Knusprig durchgebackenes Bauernbrot und eine große Kanne Tee. Man trinkt gern dazu. Mit oder ohne Rum, ganz nach Ihrem Geschmack.

Fish House Punch

Für 1 Person



2 Glas (je 2 cl) Wasser,
je 1 Glas (2 cl) Zucker
und Zitronensaft,
3 Glas (je 2 cl) Rum,
1 Glas (2 cl) Weinbrand,
½ Glas (1 cl) Peach
Brandy (Pfirsich-Likör),
1 großes Stück Eis.

Der Fisch-Haus-Punsch aus Amerika ist ein unterkühlter Drink, der schluckweise einheizt. Wollen Sie ihn mal probieren? Er reicht, wenn man ihn sparsam trinkt, für einen Abend. Doch, wie gesagt, er heizt ein. Und so mixt man ihn: Wasser, Zucker und Zitronensaft werden so lange verrührt, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Jetzt erst kommen die alkoholischen Zutaten dazu. Noch mal kurz durchrühren und dann mindestens eine Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren muß der Punsch noch eine weitere Stunde im Eisschrank kühlen.

Damit der Drink einen Abend lang kühl bleibt, gibt man Eis hinein. Am besten einen größeren Eisblock. Einfach Wasser in einer sauberen Konservendose oder einem ähnlichen Gefäß im Kühlfach zu Eis werden lassen. Ein Eisblock schmilzt nicht so schnell wie Eisstücke.

Wer Spaß am Variieren hat, darf Ananas und Bananestückchen in den Drink geben oder ihn auch mit etwas Soda verlängern.



Eisgekühlter Drink, der von innen wärmt: Fish House Punch.

Fiskekarbonader

Norwegische
Fischfrikadellen



500 g Fischfilet,
Saft einer halben Zitrone,
4 Stangen Lauch,
2 Eier, Salz, Pfeffer,
1 Zwiebel,

50 g Margarine,
3 Eßlöffel Öl.

Rezepte für Fischfrikadellen gibt es in den skandinavischen Ländern in ungezählten Variationen. In Gaststätten wie auch privat wandelt man mehr und mehr die Zubereitung dieses preiswerten Gerichtes ab. Rezepte anderer Länder sind Vorbild. Dieses Rezept ist aber original norwegisch. Das Fischfilet unter kaltem



Der von Bergen umgebene Geiranger-Fjord an der Küste Norwegens, die zu den eindrucksvollsten Landschaften zählt.

Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden. Wenn nötig, noch mal waschen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Fischfilet durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. In eine Schüssel geben. Mit den Eiern, Salz, Pfeffer und der geschälten, gewürfelten Zwiebel zu einer Fischfarce mischen. Kräftig abschmecken und daraus 8 Frikadellen formen. Flachdrücken. Margarine in der Pfanne erhitzen. Frikadellen auf jeder Seite in 8 Minuten gar braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm halten.

Öl im Bratfett erhitzen. Die Lauchringe reingeben, salzen, pfeffern und unter leichtem Rühren in 10 Minuten beißfest kochen. Um die Fiskekarbonader anrichten und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilagen: Dazu reichen Sie am besten Graubrot und ein schäumendes Bier. Fisch will eben schwimmen.

Fisolen

... sind nichts anderes als grüne Bohnen auf Österreichisch. Manche sagen auch, nur Schnittbohnen würden so genannt. Leider gibt es keine einheitliche Begriffsbestimmung. Aber Sie wissen jedenfalls, was Sie erwartet, wenn Sie beim nächsten Österreich-Urlaub Fisolen auf der Speisekarte lesen. Probieren Sie sie.

*Fiskekarbonader.
Das ist nur eines der unzähligen
Rezepte für Fischfrikadellen,
die es in Skandinavien gibt. Dieses
ist original norwegisch.*



Fizz

Der Fizz, neben dem Cocktail der bekannteste amerikanische Import in Sachen Drinks, heißt übersetzt: Pfiff. Gute Idee. Denn der Fizz ist spritzig, erfrischend, überschäumend. Meist verursacht einfaches Mineralwasser (Soda) den Schaum. Wenn aber Sekt zugegossen wird, dann wird der einfache Fizz zum königlichen, nämlich zum Fizz royal. Hier ein paar wichtige Anmerkungen zu diesem Drink:

Erst das Eis (es wird immer zerstoßen und dadurch zu Fizz-Eis) in den Shaker geben, dann Zucker und Sirup und dann den Alkohol. Kräftig schütteln. In ein Glas sieben und mit Mineralwasser aufgießen.

Niemals die Aufgußflüssigkeit mitschütteln. Das würde den Fizz fad machen, weil dabei die Kohlensäure entweicht. Serviert wird entweder in Spezialgläsern, in Tumblern (kurzen Whiskybechern) oder in Bechern ohne Stiel. Sie sollen etwa $\frac{1}{4}$ l fassen. Übrigens: In England reicht der Gastgeber einen Fizz grundsätzlich nur als Abschiedstrunk. Damit jeder weiß, wann es Zeit ist.

Fizz Dijon

Für 1 Person

3 Stückchen Eis,
3 Glas (je 2 cl)
Cassis-Likör,
1 Glas (4 cl) Kirschwasser,
Sodawasser.

Bei diesem Fizz ist der Cassis-Likör an die Stelle von Zucker oder Sirup gerückt. Den Namen von



Flache Zöpfchen sind ein knuspriges Gebäck für alle, die nicht gern allzu süße Plätzchen zu Tee oder Kaffee mögen.

Dijon in Frankreich trägt er zu Recht. Denn dort wird der berühmte Cassis, ein Likör aus schwarzen Johannisbeeren, hergestellt.

Eis zerstoßen und in den Shaker geben. Cassis und Kirschwasser aufgießen. Schütteln. In ein Glas sieben. Mit Sodawasser auffüllen. Falls Sie im Sommer gerade eine Traube schwarze Johannisbeeren haben, hängen Sie sie ans Glas. Das sieht sehr hübsch aus.

Flache Zöpfchen

250 g Butter, 2 Eier,
1 Prise Salz, 500 g Mehl,
5 Eßlöffel lauwarme Milch,
30 g Hefe,
Mehl zum Bestäuben.

Zum Bestreichen:
2 Eigelb.

Zum Garnieren:
5 Eßlöffel Zucker,
1 Eßlöffel Zimt.
Margarine zum Einfetten.

Wer gerne Gebäck ißt, es aber nicht allzu süß mag, der ist mit den Flachen Zöpfchen gut bedient. Die werden nur in Zucker gewälzt, im Teig ist kein einziges Körnchen.

Butter 20 Minuten schaumig rühren (in der Küchenmaschine 10 Minuten). Eier und Salz reingeben. Noch mal kräftig durchrühren. Dann das Mehl nach und nach reingeben. Zwischendurch die in der lauwarmen Milch angerührte Hefe einarbeiten. Einen geschmeidigen, trockenen Teig kneten.

Backblech oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig dünn ausrollen. In 1 cm breite Streifen schneiden. Jeweils drei zu einem Zöpfchen flechten und 10 cm lang schneiden. Mit verquirltem Eigelb bestreichen, in mit Zucker gemischtem Zimt wenden. Aufs eingefettete Backblech setzen. In der warmen Küche 30 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Ergibt ungefähr 140 Stück.

Backzeit: 8 bis 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: Ohne Aufgehzeit 120 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 35.

Beilage: Leicht gesüßte Schlagsahne, Kaffee oder Tee. Sogar ein Fruchtlikör paßt dazu.

Fladen

Extrem flaches, meist rundes Gebäck können Sie in jedem Fall als Fladen bezeichnen. Im Grunde sind Fladen das Urbrot, Vorläufer unserer heutigen Brotsorten. Gebacken ohne Treibmittel. Fladen waren früher fast unbegrenzt haltbar, weil die Mischung aus Wasser und Mehl, in Hitze getrocknet, kaum verderben konnte.

Fladen werden heute noch gebacken. Zum Beispiel in Südrußland und im Orient, in Mexiko, wo sie Tortillas heißen, und in Norwegen,

wo Lomper und Lefser aus Roggen-, Gersten- oder Weizenmehl gebacken werden. Hochmoderne Fladen: Das Knäckebrot.

Fladen, Appenzeller
Siehe Appenzeller Fladen.

Flädle

Mit den Flädle ist es ein bißchen verwirrend. Württemberger und Schwaben sagen: Das sind Eierkuchen, die man gefüllt oder ungefüllt mit Beilagen reicht. Sie sagen aber auch Flädle zu den in feine Streifen geschnittenen Eierkuchen, die sie als Einlage in Bouillon reichen. Flädle als Suppeninlage sind das, was die Österreicher Fridatten nennen. Man kann Flädle heute schon fertig kaufen. Aber das würde keiner Württembergerin oder Schwäbin einfallen. Sie wissen nämlich: Selbstgemacht schmecken Flädle am besten. Wie man sie macht, finden Sie in unserem Rezept Bouillon mit Einlagen.



Flädle sind eine süße Spezialität aus Baden-Württemberg: Jeder echte Schwabe schwört auf seine überbackenen Flädle.

Flädle überbacken

Für den Teig:
150 g Mehl, 2 Eier,
1 Prise Salz,
 $\frac{1}{4}$ l Milch.
Zum Backen:
6 Eßlöffel Öl.
Zum Füllen:
1 Glas (oder Dose)
Apfelmus (450 g),
100 g Rosinen.
Margarine zum
Einfetten.
Für den Guß:
1 Ei,
2 Eßlöffel Zucker,
1 Prise Salz,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
50 g blättrige Mandeln,
20 g Butter.

Diese Flädle sind was Besonderes aus der Küche Baden-Württembergs: Gefüllte, überbackene, dünne Eierkuchen.
Mehl für den Teig in eine Schüssel geben, aufgeschlagene Eier und Salz reinrühren, mit Milch auf-

gießen und einen halbfüssigen Teig zubereiten. Öl in der Pfanne erhitzen und darin sechs dünne Eierkuchen backen.
Garzeit: Auf jeder Seite etwa 2 Minuten.

TIP

Fleischreste kann man gewürfelt in Eierkuchenteig mischen, der mit Bier statt mit Milch angerührt wird. Eventuell noch eine Zwiebel reinreiben. Und gehackte Petersilie beigegeben. Davon in heißem Fett in der Pfanne Eierkuchen backen. Beigabe: Salat.

Inzwischen das Apfelmus im offenen Topf bei kleiner Hitze 10 Minuten kochen lassen. Gewaschene Rosinen reingeben. Auf die Eierkuchen verteilen, aufrollen und mit einem scharfen Messer halbieren. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Gefüllte Flädle aufrecht reinsetzen.
Für den Guß das Ei mit Zucker, Salz und Milch verquirlen. Mit den blättrigen Mandeln mischen und über die Flädle verteilen. Mit Butterflöckchen besetzen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.
Backzeit: Etwa 40 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 750.
Wann reichen? Zu Mittag. Das Gericht ist sehr sättigend. Reichen Sie vorweg nur eine leichte Suppe.

Flageolets

Wenn Sie mal ein ganz besonders feines Gemüse zubereiten wollen, nehmen Sie Flageolets. So nennt man die superzarten Kerne grüner Bohnen. Man kocht 250 g in etwa 20 Minuten in $\frac{1}{4}$ l gesalzenem Wasser gar, gibt 20 g Butter dran und serviert mit frischgehackter Petersilie. Zum Beispiel anstelle zarter Erbsen.
Sie schmecken auch in einer weißen Sauce gut. Dazu die gekochten Bohnen auf ein Sieb schütten. Kochwasser warm stellen. 125 g durchgewachsenen Speck würfeln und in einem Topf glasig werden lassen. 30 g Mehl darüber stäuben und leicht verrühren. Unter weiterem Rühren das Bohnenkochwasser und etwa $\frac{1}{4}$ Liter warme Milch zugießen. 10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Bohnen reinschütten. Kurz aufkochen. Zu feinem Braten oder Filetsteaks servieren.



So wird ein Steak flambiert: Fleisch mit Alkohol begießen.



Den auf 30–40 Grad erhitzten Alkohol über das Steak gießen.

FLAMBIEREN

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Auch kein Flambiermeister. Bevor Sie also mit einem häuslichen Feuerwerk beginnen, sollten Sie ein paar Grundregeln kennen.

Allerwichtigste Grundregel: Man kann beinahe alles flambieren. Aber am besten eignen sich immer noch Pfannengerichte. Von Steaks über Medaillons bis zu Eierkuchen und Crêpes. Wild und Geflügel nicht zu vergessen. Und ganz große Klasse sind flambierte Desserts.

Wichtigste Grundregel: Am ehesten entflammen sich

Spirituosen mit mehr als 40 % Alkoholvolumen.

Noch brennfreudiger sind natürlich welche von über 50 Vol. Prozent. Aber solche brauchen Sie nicht unbedingt im Haus zu haben. Wenn Sie den Alkohol auf 30 bis 40 Grad (in einer Schöpfkelle oder in einem kleinen Topf) erwärmen, läßt sich auch geringprozentiger Alkohol ausreichend entzünden.

Womit man nun flambieren soll? Sie haben die Wahl zwischen Rum und Cognac oder Weinbrand, Armagnac, Whisky, Gin, Wodka, Kirsch- oder Zwetschenwasser, Himbeergeist oder Birnenschnaps, Calvados oder auch Fruchtlikören



Restlichen Alkohol in einer Kelle über dem Rechaud erhitzen.



Alkohol entzünden. So entstehen die besonderen Aromastoffe.

wie Grand Marnier und Cointreau oder Kräuterlikören wie Escorial grün und Chartreuse.

In der Praxis muß es so aussehen:

Alles, was zu Ihrem Feuerzauber gehört, muß bereitstehen. Auch nicht die kleinste Zutat darf fehlen. Denn Flambieren heißt nicht nur, dem Essen durch abgebrannten Alkohol eine besondere Würze zu geben. Flambieren heißt auch, sich und seinen Gästen eine Freude durch die Show zu bereiten. Und das gelingt nur, wenn alles am Platz ist. Macht nichts, wenn Sie keine Flambierpfanne, außen Kupfer, innen verzinkt, haben. Eine normale

Pfanne tut's auch. Aber ein Rechaud mit einer kräftigen Flamme muß sein.

Wie was zubereitet wird, finden Sie in unseren Rezepten ganz genau. Und auf unseren Fotos sehen Sie, wie man Speisen entflammt, um ihnen die kulinarische Veredelung zu geben, die sie haben sollen. Mit einem einfachen Gericht sollten Sie im Familienkreis den ersten Versuch machen, um Sicherheit zu gewinnen.

PS: Flambieren bedeutet: Gerichte mit Spirituosen übergießen und anzünden. Dabei verbrennt der Alkohol. Sein Rückstand und die Aromastoffe geben dem Gericht die besondere Flambierwürze.

Flambierte Bananen

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen
 Vanillinzucker,
 4 Bananen,
 Saft einer halben Zitrone.
 Für die Zitronenbutter:
 50 g Butter,
 abgeriebene Schale einer
 halben Zitrone.
 Außerdem:
 4 Eßlöffel Zucker,
 1 Eßlöffel Orangensaft,
 1 Schuß Cointreau,
 1 Schuß Cognac,
 4 Eßlöffel Calvados.

Zunächst die Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen und im Kühlschrank aufbewahren. Bananen schälen, halbieren, mit Zitronensaft beträufelt durchziehen lassen. Für die Zitronenbutter die Butter mit der abgeriebenen Zitronenschale kräftig kneten. Rechaud anzünden. Flambierpfanne draufstellen, Zitronenbutter darin erhitzen. Zucker reingeben. Unter Rühren hell karamelisieren. Zitronensaft von den Bananen abgießen und mit dem Orangensaft in die Pfanne geben. Cointreau und Cognac angießen. Bananenhälften reingeben. Ständig wenden und unter Beschöpfen 2 Minuten ziehen lassen. Dann mit Calvados begießen und mit der schräg gehaltenen Pfanne an der Rechaudflamme oder mit dem Streichholz entzünden. Abbrennen, auf vier Teller verteilen und mit Schlag-Sahne garniert servieren. Man kann auch die noch brennenden Bananen auf Teller anrichten und die Sahne extra reichen.



Mit flambierten Bananen können Sie Ihren Gästen mal ein bißchen Feuerzauber vorführen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
 Zubereitung: 15 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 365.

Unser Menüvorschlag:
 Bouillon mit Flädle als Suppe vorweg. Bœuf Stroganoff, Kresse-Salat und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Als Nachspeise Flambierte Bananen, die man noch mit einem Eßlöffel Mandelhälften verfeinern kann. Als Getränk wäre Rotwein aus Burgund oder ein Ahrburgunder gerade richtig. PS: Auf diese Weise können Sie alle Dosen-Früchte flambieren. Aber bitte sehr gut abtropfen lassen.

Flambierte Eierkuchen
 Siehe Crêpes.

Flambierte Hühnerbrüstchen

4 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen (mit Knochen etwa 800 g) oder 8 frische, Salz, Pfeffer,
 4 Scheiben Lachsschinken, 40 g Butter,
 1 Knoblauchzehe, 2 Eßlöffel Mehl,
 $\frac{1}{2}$ Dose Pfirsiche (250 g), 4 Eßlöffel Öl,

1 Glas (2 cl) und 4 Eßlöffel Cognac,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Tiefgekühlte Hühnerbrüstchen nach Vorschrift auftauen (frische Hühnerbrüstchen im ganzen von den Knochen lösen und häuten). Brüstchen mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Auseinanderklappen. Lachsschinken in Streifen schneiden. Hühnerbrüstchen damit füllen. Darauf kommt die Butter in Flöckchen und die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe. Hühnerbrüstchen mit Holzspieß-



Wer einmal flambierte Hühnerbrüstchen gegessen hat, vergißt ihr Aroma nicht so schnell.



Flambiertes Kalbsschnitzel ist der Mittelpunkt eines Festessens, das durch Obstsalat, Gebäck und Mokka abgerundet wird.

chen zusammenstecken. In Mehl wenden.

Pfirsiche zum Abtropfen auf ein Sieb schütten.

Öl in der Pfanne rauchheiß erhitzen. Hühnerbrüstchen darin auf beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Dann unter ständigem Begießen noch auf jeder Seite 5 Minuten braten. Mit dem Bratfett in die Flambierpfanne geben. Pfirsiche auch reingeben, das Glas Cognac zugeben, 5 Minuten erhitzen. Dabei die Hühnerbrüstchen immer wieder mit dem Bratfett überschöpfen.

4 Eßlöffel Cognac erhitzen und drübergießen. Anzünden und abbrennen lassen. Mit den Pfirsichen auf vier Teller verteilen. Kleine Sträußchen von gewaschener, trockengetupfter Petersilie anlegen, sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 550.

Beilage: Curry-Reis und als Getränk einen Wein aus dem Rheingau.

Flambierte Kalbsschnitzel

4 Kalbsschnitzel von je 180 g,
Salz, Pfeffer,
2 Schalotten,
40 g Butter,
30 g blättrige Mandeln,
8 Eßl. Scotch Whisky,
¼ l Sahne.

Kalbsschnitzel kräftig salzen und pfeffern. Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in der Pfanne erhitzen. Kalbsschnitzel darin auf jeder Seite 1½ Minuten braten. Mit den Mandeln bestreuen, mit 4 Eßlöffel Whisky begießen. Restlichen Whisky in einer Suppenkelle erhitzen. Auch übers Fleisch gießen. Entzünden und flambieren. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Sahne in den Bratfond rühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom Herd nehmen, über die Schnitzel verteilen und servieren.



Die Steigerung von Nachtisch heißt flambierte Pfirsiche.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 585.

Unser Menüvorschlag:

Allgäuer Käsesuppe vorweg. Als Hauptgericht Flambierte Kalbsschnitzel, feine Erbsen und Kartoffelkroketten. Als Dessert: Amerikanischer Obstsalat. Als Getränk empfehlen wir Moselwein. Zum Abschluß des Menüs einen Mokka mit Gebäck.

Flambierte Kirschen

Siehe Cherrys jubilant.

Flambierte Pfirsiche

1 Familienpackung Vanille-Eiscreme (300 g),
 1/8 l Sahne,
 1/2 Päckchen Vanillinzucker,
 1/2 Dose Pfirsiche (250 g),
 50 g Butter, abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 2 Eßlöffel Zucker,
 50 g Mandelstifte,
 Saft einer Apfelsine,
 Saft von zwei Zitronen,
 je 1 Schuß Cointreau,
 Maraschino und Cognac,
 4 Eßlöffel Cognac,
 8 Eis- oder Pächerwaffeln,
 16 Kaiserkirschen.

Vanille-Eiscreme in 12 gleichmäßige Würfel schneiden und im Eis- oder Tiefkühlfach aufbewahren. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. In den Spritzbeutel füllen. Im Kühlschrank aufbewahren. Pfirsiche abtropfen lassen. Mit einer Papier-Serviette oder mit Haushaltspapier trockentupfen. Butter mit der abgeriebenen Zitronenschale und dem Zucker verkneten. Mit den Mandelstiften in die Flambierpfanne geben. Erhitzen und dabei ständig rühren. Die Mandeln dürfen nur goldgelb werden. Apfelsinen- und Zitronensaft angeießen. Mit Cointreau, Maraschino und Cognac würzen. Dann die Pfir-



Erst durch den Rum entfaltet der flambierte Obstsalat sein volles, fruchtiges Aroma.

siche in die Pfanne geben. Ständig mit der Flüssigkeit überschöpfen und gelegentlich wenden. Im ganzen etwa 10 Minuten erhitzen. Cognac drübergießen, anzünden und abbrennen lassen.

Je drei Eiscremewürfel in vier Gläser, darauf die Pfirsiche mit dem Flambierfond verteilen. Eiswaffeln anlegen. Mit Sahne und Kirschen garniert servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 605.

Wann reichen? Als Dessert nach festlichem Essen. Unsere Getränke-Empfehlung: Zwischen Hauptgang und Dessert ein Glas Sekt.

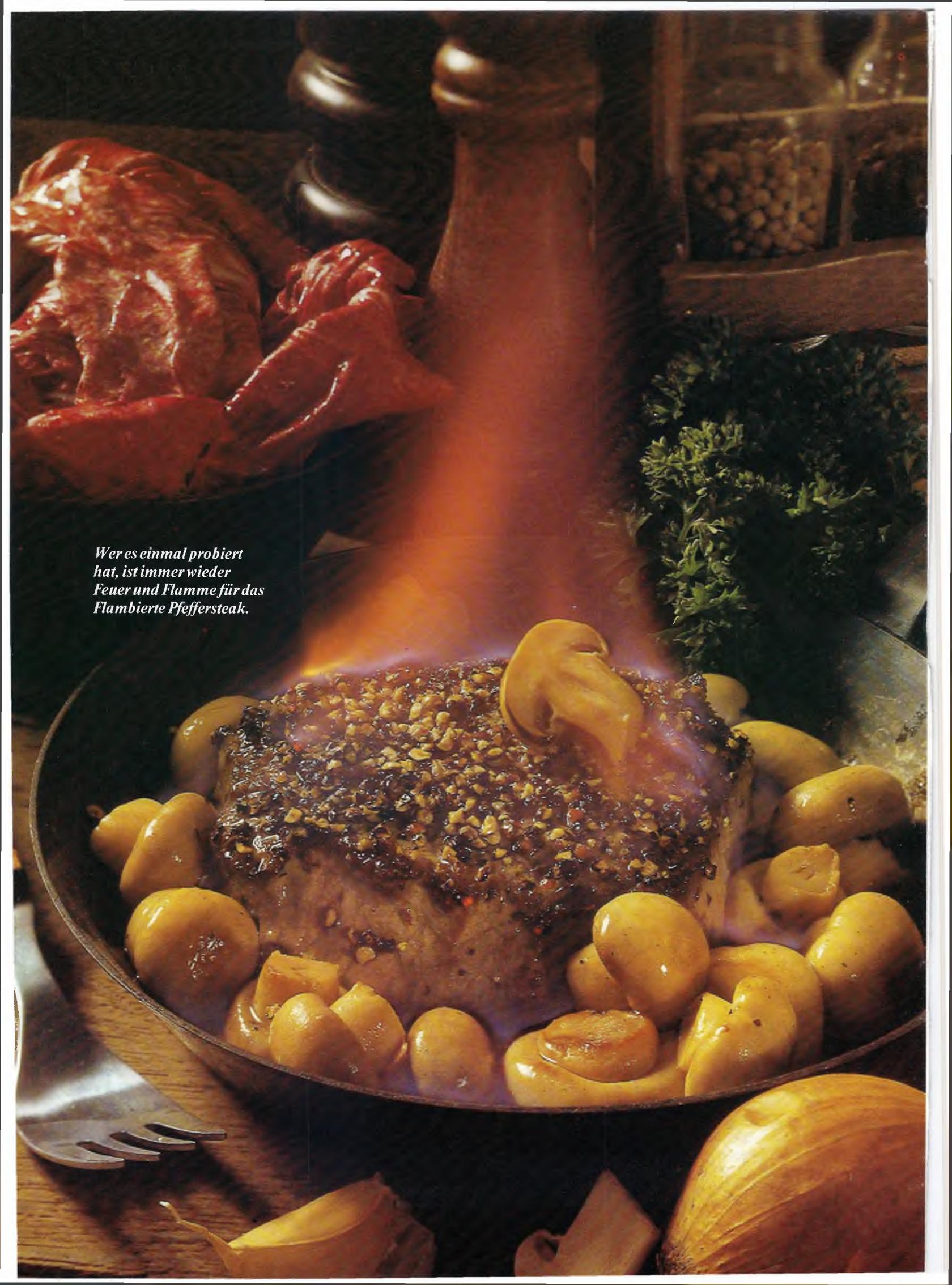
Flambierter Obstsalat

1 Orange, 1 Apfel,
 1 Birne, 1 Banane,
 4 Pfirsichhälften aus der Dose,
 1 kleines Glas Cocktailkirschen (130 g),
 1 Eßlöffel Butter,
 3 Eßlöffel Zucker,
 abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 50 g Mandelstifte,
 Saft einer Zitrone,
 2 Glas (je 2 cl) Rum.

Orange schälen (auch die weiße Haut muß weg) und in Scheiben schneiden. Ap-

fel und Birne schälen, vierteln, Kerngehäuse rauschneiden und in feine Schnitze schneiden. Banane schälen. In dicke Scheiben schneiden. Pfirsichhälften und Cocktailkirschen gut abtropfen lassen. Pfirsichhälften noch mal halbieren. Fruchtstücke mischen.

Butter in der Flambierpfanne mit dem Zucker 5 Minuten erhitzen und ständig rühren, bis der Zucker karamelisiert ist. Dann kommen Zitronenschale und Mandelstifte rein. In 5 Minuten hellgelb bräunen. Obst und Zitronensaft dazugeben. 5 Minuten unter ständigem Beschöpfen erwärmen.



*Wer es einmal probiert
hat, ist immer wieder
Feuer und Flamme für das
Flambierte Pfeffersteak.*

Rum drübergießen. Anzünden, abbrennen lassen und anrichten. Mit dem Bratfond begießen. Noch warm servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Beilage: Zu diesem exzellenten Dessert reicht man am besten vanillierte Sahne.

Flambiertes Hähnchen in Weinsoße

1 tiefgekühltes Hähnchen von 1000 g,

3 Eßlöffel Mehl, Salz,

etwas geriebene

Muskatnuß,

6 Eßlöffel Öl,

1 kleine Sellerieknolle,

2 Zwiebeln,

1 Knoblauchzehe,

100 g gekochter Schinken am Stück,

1/2 Lorbeerblatt, Thymian,

4 Nelken,

15 Silberzwiebeln aus dem Glas,

150 g große Champignons,

1/4 Tasse Weinbrand,

1 1/4 Tassen Rotwein,

2 Teel. Speisestärke.

Das flambierte Hähnchen ist ein naher Verwandter des Coq au vin. Nur: Dieses wird eben flambiert, der Coq au vin nicht. Es lohnt sich, das Gericht zu probieren.

Hähnchen nach Vorschrift auftauen lassen. Unter kaltem Wasser innen und außen abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit einem sehr scharfen Messer in Portionsstücke teilen.

Mehl mit Salz (1 bis 2 Teelöffel) und geriebener Muskatnuß mischen. Darin die Geflügelstücke wenden. Öl in einem Bräter rauchheiß erhitzen. Die Hähnchenteile darin auf beiden Seiten je 5 Minuten anbraten. Dabei immer mit dem Fett überschöpfen. Aus dem Topf nehmen und warm stellen.

Sellerie schälen, waschen

TIP

Beim Flambieren zu beachten: Je weniger Flüssigkeit in der Pfanne, um so besser brennt's. Also Früchte immer abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trockentupfen, Steaks nicht in zuviel Fett braten. Alkohol nehmen Sie, nach Geschmack und Spaß, ein bis drei Eßlöffel pro Person.

und in dünne Scheiben schneiden. Mit den geschälten, gewürfelten Zwiebeln und der geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehe im Hähnchenbratfett in einer feuerfesten Form goldgelb anbraten.

Schinken würfeln. Dazu geben. Auch Lorbeerblatt, Thymian, Nelken, Silberzwiebeln und die geputzten, gewaschenen Champignons. 10 Minuten braten. Die Hähnchenstücke drauflegen. Mit Weinbrand übergießen. Anzünden und abbrennen. 1 Tasse Rotwein reingießen. Zudecken (geht auch mit Alufolie) und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Bratzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad.

Gasherd: Stufe 2 oder knapp 1/3 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen.

Lorbeerblatt und Nelken rausfischen.

Restlichen Wein mit Speisestärke verrühren. Soße damit binden und unter Rühren auf dem Ofen 5 Minuten köcheln. Dann servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 655.

Beilagen: Paprika-Reis oder

französisches Weißbrot. Als Getränk empfehlen wir einen roten Burgunder.

Flambiertes Pfeffer-Steak

4 Filetsteaks von je

180 g,

3 Eßlöffel zerstoßener

schwarzer Pfeffer,

60 g Kokosfett,

Salz,

2 Zwiebeln,

4 Eßlöffel gewürfelte

Champignons

aus der Dose,

4 Eßlöffel

Weinbrand,

4 Eßlöffel

Kirschwasser.

Filetsteaks mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit zerstoßenem Pfeffer auf beiden Seiten einreiben.

Kokosfett in der Pfanne erhitzen, bises leicht raucht.

Steaks darin auf beiden Seiten eine halbe Minute anbraten.

Dann auf beiden

Seiten noch je 2 Minuten.



Flambiertes Hähnchen in Weinsoße: Ein feines Geflügelgericht von pikantem Geschmack.

Salzen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Im Steakbratfett in der Pfanne goldgelb dünsten. Rausnehmen und auch warm stellen. Dann jeweils 1 Eßlöffel abgetropfte Champignons und 1 Eßlöffel Weinbrand in der Flambierpfanne 5 Minuten erhitzen.

Ein Steak reinlegen. Einmal wenden und ständig mit dem Bratfond überschöpfen. Dann mit einem Eßlöffel Kirschwasser begießen, anzünden und sofort servieren. Die Steaks werden nur dann nacheinander flambiert, wenn Sie keine ausreichend große Pfanne zum Braten haben.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Wenn Sie einzeln flambieren müssen, erhöht sich diese Zeit auf 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilagen: Gemischter Salat, Pommes frites oder Stangenweißbrot. Als Getränk empfehlen wir Rotwein oder Rosé.



So wird Flämischer Kohl zubereitet: Kohlköpfe kochen.



2 Blätter in ein Tuch geben. Bällchen formen.

Flamenco-Eier

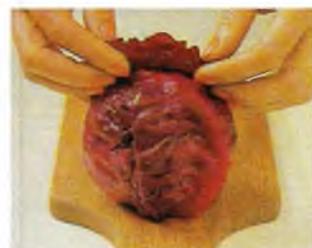
Siehe Andalusische Eier.

Flämischer Kohl

Je 1 Rot- und Weißkohl von 300 g,
Salz, 1 l Wasser,
Margarine zum Einfetten,
100 g durchwachsener Speck,
weißer Pfeffer, 40 g Butter.

Es gibt holländische und belgische Flamen. Vom Ursprung her sind sie miteinander verwandt. Aber heute leben sie in zwei verschiedenen Ländern. Von den belgischen Flamen stammt dieses Gericht. Man macht es so:

Kohlköpfe putzen. Getrennt in jeweils ½ l gesalzenes Wasser legen. 15 Minuten im geschlossenen Topf sprudelnd kochen lassen. Aus dem Topf nehmen. Wasser weggießen. Blätter im ganzen von den



Blätter im ganzen von den gekochten Kohlköpfen lösen.



Kohl-Bällchen mit Apfelscheiben und Speck belegen.



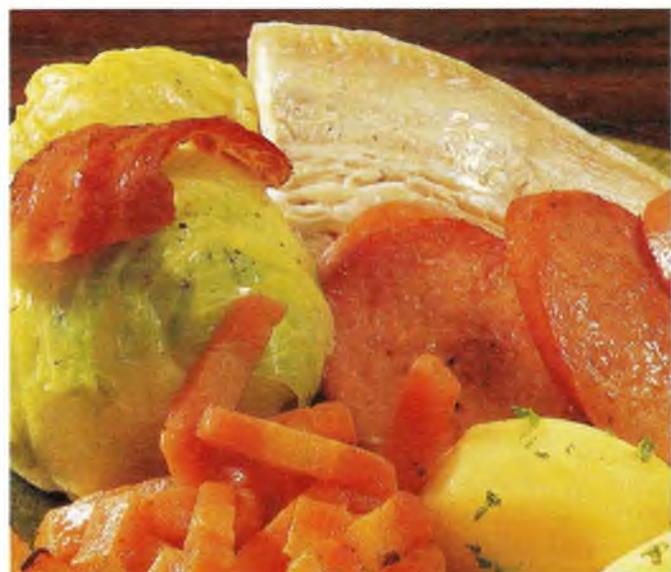
Ein guter Tip für Ihre nächste Party: Flämischer Nudelsalat.

Köpfen lösen. Jeweils 2 Blätter in ein sauberes, feuchtes Tuch geben und Bällchen daraus formen. Feuerfeste Form einfetten. Die Bällchen reinsetzen. Jedes mit einer kleinen Scheibe durchwachsenen Speck belegen. Mit der Pfeffermühle drübermahlen. Butter in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 20 Minuten.

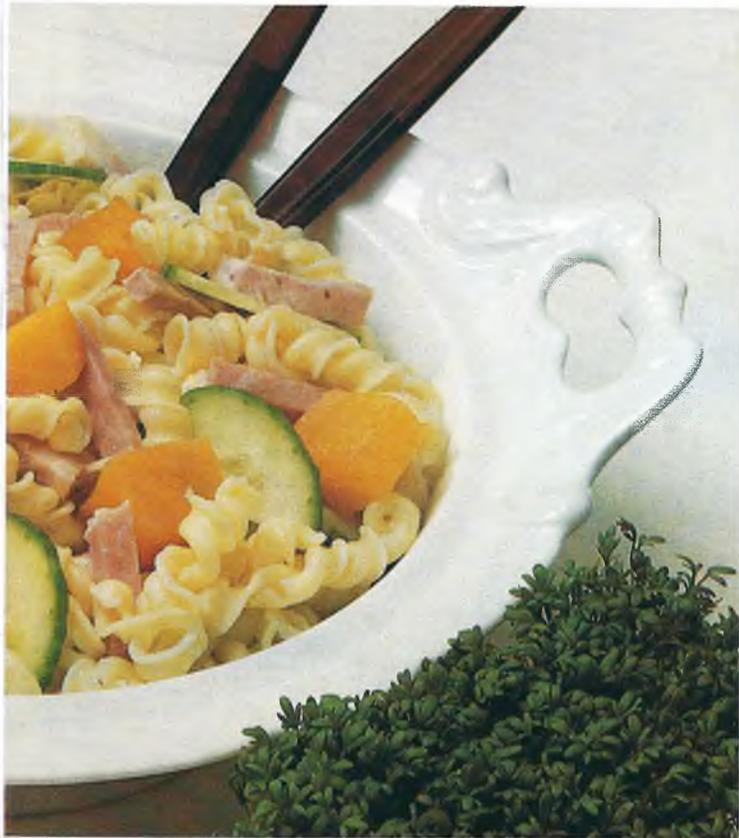
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 260.

Beilagen: Rinderschmorbraten mit Salzkartoffeln oder Ochsenbrust mit Bouillonkartoffeln. Auf die Rotkohlbällchen kann man auch zuerst eine Apfel-



Am besten schmeckt Flämischer Kohl, wenn Sie ihn zu Rinderschmorbraten, Möhrengemüse und Salzkartoffeln servieren.



scheibe legen, dann den Speck. Als Getränk paßt hierzu am besten Bier.

PS: Auf flämische Art zubereiten heißt bei Fleischspeisen Kohlbällchen dazu reichen. Weitere mögliche Beilagen: Möhren, Rüben, Bauchspeck und Knoblauchwurst.

Flämischer Nudelsalat

200 g Bandnudeln,
Salz,
2 l Wasser,
200 g gekochter Schinken,
2 Tassen süßsauer eingeleger Kürbis,
½ Salatgurke,
2 Eßlöffel Essig,
frisch gemahlener weißer Pfeffer.

Für die Marinade:

1 Beutel Mayonnaise,
5 Eßlöffel Sahne,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise geriebene Muskatnuß,
1 kräftige Prise Ingwer.
Zum Garnieren:
1 Kästchen Kresse.

TIP

Gebratene oder gekochte Fleischreste kann man in einen Nudelsalat mischen. Ebensogut verarbeitet man sie zu einem Fleischsalat. Mayonnaise mit Dosenmilch verrühren, gut würzen und Gewürzgurkenscheibchen und Apfelwürfel hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Tomatenscheiben anrichten.

Nudeln in gesalzenes, kochendes Wasser geben. In 15 Minuten leicht sprudelnd gar kochen. Auf ein Sieb schütten. Mit kaltem Wasser überbrausen. Abkühlen lassen. Inzwischen den gekochten



Gut durchgezogener Flämischer Salat ist eine wahre Delikatesse.

Schinken in Scheibenschneiden. Den Kürbis klein würfeln. Die gewaschene Salatgurke ungeschält in Scheiben schneiden. Diese Zutaten mit Essig und frisch gemahlenem Pfeffer mischen. Nudeln unterheben. 30 Minuten ziehen lassen. Für die Marinade die Mayonnaise mit Sahne und Zitronensaft gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Ingwer würzen. Kräftig abschmecken. Salat in einer Schüssel anrichten. Marinade kurz vorm Servieren drübergießen. Mit gewaschener Kresse garniert servieren. Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 25 Minuten. Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 525.

Beilage: Diesen Salat sollten Sie pur essen. Nur ganz Hungerige bekommen Stangenweißbrot.

PS: Übrigens weiß keiner, ob die belgischen Flamen oder die flämischen Holländer dieses Rezept zuerst zubereitet haben. Nur wissen alle, daß der Nudelsalat gut schmeckt. Und das ist die Hauptsache.

Flämischer Salat

4 hartgekochte Eier,
500 g kleine Pellkartoffeln,
3 kleine Zwiebeln,
½ Salatgurke,
100 g Champignons aus der Dose,
200 g gepökelte, gekochte Zunge in Scheiben,
200 g gepökelte, gekochte Rinderbrust in Scheiben.
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Weinessig,
6 Eßlöffel Öl,
1 Teelöffel Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 Zwiebel,
½ Bund Schnittlauch,
je 3 Stengel Kerbel und Estragon (oder je ½ Teelöffel getrocknete Kräuter),
½ Bund Petersilie.
Zum Begießen:
½ Tasse Fleischbrühe aus Instantpulver.

Eier schälen und achteln. Kartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden. Die geschälten Zwiebeln in Ringe schneiden, die gewaschene, ungeschälte Salatgurke in Scheiben. Die abgetropf-



Beim Flämischen Suppentopf werden Fleisch und Gemüse extra angerichtet. Die Fleischbrühe wird als Vorsuppe serviert.

ten Champignons vierteln. Die Zunge und die Rinderbrust in gleichmäßige Streifen schneiden. Diese Zutaten in eine Schüssel geben. Für die Marinade Essig, Öl, Salz, Pfeffer, geschälte, gewürfelte Zwiebel und die gewaschenen, gehackten Kräuter (oder die getrockneten) verrühren. Über den Salat gießen. Vorsichtig mischen und zugedeckt im Kühlschrank 15 Minuten ziehen lassen. Mit gewaschener, abgetropfter und gewiegter Petersilie überstreuen.

Die noch leicht warme Fleischbrühe über den Salat gießen, mischen. Noch mal 15 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Abschmecken. Servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 680.

Wann reichen? Als sommerliches Mittagessen oder als Abendessen zu jeder Jahreszeit. Dazu paßt Bier als Getränk.

Flämischer Suppentopf



375 g Rinderbrust,
375 g durchwachsener
Bauchspeck,
Salz, 2 l Wasser,
1 dicke Zwiebel,
5 Gewürznelken,
1 Lorbeerblatt,
500 g Weißkohl,
2 weiße Rüben,
200 g Möhren, 8 Tomaten,
Margarine zum Einfetten,
weißer Pfeffer, 30 g Butter,
1 Bund Petersilie.

Die flämische Küche bietet uns leicht nachzukochende Gerichte. Sie bereichern mittags und abends unsern Alltagsküchzetteln. Diesen flämischen Suppentopf können Sie Ihrer Familie aber auch an einem Sonntag servieren. Alle werden begeistert sein.

Rinderbrust unter kaltem Wasser abspülen. Mit dem durchwachsenen Bauchspeck ins kochende, gesalzene Wasser geben. 75 Minuten sieden lassen. Dabei gelegentlich den Schaum abschöpfen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen. Mit den Gewürznelken und dem Lorbeerblattspicken. Weißkohl waschen, putzen, achtern und noch mal waschen. Weiße Rüben und Möhren putzen und waschen. Rüben achtern, dann in Scheiben schneiden, Möhren mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden. In den Topf geben und noch 30 Minuten mitkochen.

Während das Gemüse gar wird, die Tomaten waschen, Stengelansätze rauschneiden und oben kreuzweise einschneiden. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Tomaten reinsetzen. Salzen und pfeffern. Mit Butterflöckchen belegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Petersilie waschen, trockentupfen. Die Hälfte hacken. Fleisch aus dem Topf nehmen, aufschneiden und auf einer Platte anrichten. Drumherum das gekochte Gemüse und die gebackenen Tomaten garnieren. (Gespickte Zwiebel rausfischen und wegwerfen.) Petersilie anlegen.

Die Fleischbrühe in Suppentassen füllen, mit gehackter Petersilie bestreuen und als Vorsuppe servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 890.

Unser Menüvorschlag: Die Fleischbrühe vorweg. Dann gibt es Fleisch, Gemüse und körnig gekochten Petersilienreis. Man kann zusätzlich Chicorée-Salat servieren. Bitte Senf dazu stellen. Als Nachtisch einen Obstsalat oder einen Flammeri mit Saft. Als Getränk empfehlen wir Bier.

Flammender Eisberg

Für 12 Personen

Für die Eiscreme:

80 g Zucker,
50 g bittere Schokolade,
1/8 l Wasser,
4 Eigelb, 1 Prise Salz,
1 Glas (4 cl) Rum,
1/4 l Sahne.

1 fertiger Biskuitboden
von 24 cm Durchmesser,
2 Eßlöffel Rum,
150 g Erdbeerkonfitüre.

Für die Baisermasse:

6 Eiweiß, 150 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
8 frische Erdbeeren zum
Garnieren,
1 Glas (2 cl) Rum.

Für die Eiscreme Zucker
und Schokolade im heißen
Wasser rühren, bis sich der
Zucker aufgelöst hat.

Eigelb und Salz in einem
Topf verquirlen. Ins leicht
köchelnde Wasserbad set-
zen, unter ständigem Schla-
gen mit dem Schneebesen
erst die Zucker-Schokola-
den-Lösung und dann trop-
fenweise den Rum zugeben.
Vom Herd nehmen, sobald
die Masse dicklich wird. Im
kalten Wasserbad vollstän-
dig kalt schlagen. Sahne
steif schlagen und in die
Eigelbmasse rühren. Bis-
kuitboden mit Rum trän-
ken, mit der Erdbeerkonfi-
türe bestreichen. Creme
gleichmäßig auf den Bis-
kuitboden (am Rand rund-
herum 1 cm freilassen) ver-
teilen und im Tiefkühlfach
oder im Tiefkühlschrank in
etwa 4 Stunden zu Eis frie-
ren lassen.

Kurz vorm Anrichten Ei-
weiß mit dem Zucker und
der Prise Salz zu steifem
Schnee schlagen. Vanillin-
zucker reinrieseln lassen.
Baisermasse in einen Spritz-
beutel füllen. Sternförmig
aufs Eis spritzen. In der
Mitte etwas höher spritzen.
Unter den vorgeheizten
Grill schieben.

Überbacken: 5 Minuten.

Temperatur: 300 Grad.

Oder in den vorgeheizten
Ofen auf die oberste Schiene
schieben.

Backzeit: 5 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder
reichlich 1/2 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Mit
gewaschenen, gut abge-
tropften Erdbeeren garnie-
ren. Rum über die Baiser-
masse gießen, entzünden
und flammend servieren.
Aber das muß sehr schnell
gehen, sonst wird die Bai-
sermasse schwarz und bit-
ter. Flamme löschen, so-
bald die Oberfläche gold-
braun ist.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühl-
und Kühlzeit 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
400.

Wann reichen? Dieses ele-

gant Dessert sollten Sie
an besonders festlichen Ta-
gen als krönenden Abschluß
eines Menüs servieren.

Flammeri

Was wir im allgemeinen
Sprachgebrauch einen Pud-
ding nennen, also eine mit
Puddingpulver zubereitete
Süßspeise, ist küchentechnisch ein Flammeri. Eine
Süßspeise, die mit Stärke,
Puddingpulver, Grieß, Mehl
oder Sago gebunden wird.
Echter Pudding hingegen
ist eine im Wasserbad gekochte süße oder pikante
Speise aus Teig.

Flammeris werden immer
kalt serviert. Meist läßt

man sie in einer hübschen
Form (landläufig Pudding-
form) erstarren, stürzt sie
auf eine Platte und reicht
dazu süße Soßen, von Him-
beersaft bis Schokoladen-
soße. Und meistens werden
Flammeris auf Milchbasis,
aber auch auf Saftbasis ge-
kocht. Für 1/2 l Flüssigkeit
brauchen Sie als Binde-
mittel 50 g Grieß, 75 g
Reis, 100 g Sago, 40 g
Speisestärke oder 1 Tüt-
chen (40 g) Puddingpulver.
Das reicht für 4 Personen.
Flammeris können Sie mit
Eigelb legieren oder mit
steif geschlagenem Eiweiß
duftiger machen. Wie man
Flammeris kocht, sagen wir
in den folgenden Rezepten.



Krönender Abschluß eines festlichen Essens ist der mit Erdbeeren garnierte Flammende Eisberg.

Flammeri von Grieß

½ l Milch,
1 Prise Salz,
Schale von einer halben
Zitrone,
40 g Zucker,
50 g grober Grieß,
1 Eigelb, 1 Eiweiß.

Milch mit Salz, Zitronenschale und Zucker in einem Topf mit dem Schneebesen mischen. Auf den Herd stellen und unter Rühren aufkochen.

Grieß unter weiterem Rühren einrieseln lassen. 4 Minuten sanft kochen. Vom Herd nehmen. Eigelb mit etwas Flammerimasse verrühren. Wieder in die übrige Masse quirlen. Auf den Herd stellen und bis kurz vorm Siedepunkt erhitzen. Leicht dabei rühren. Vom Herd nehmen. Eiweiß steif schlagen. Vorsichtig unter den Flammeri mischen. 5 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen eine hübsche Form mit kaltem Wasser ausspülen. Flammeri einfüllen und erkalten lassen. Das dauert etwa 60 Minuten. Danach auf eine Platte stürzen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 190.

Beilagen: Obstsalat, den man rund um den Flammeri anrichtet. Man kann auch mit Mandarinen oder Weintrauben garnieren. Aber auch Himbeer- oder Kirschsirup schmecken gut dazu.

Klar, daß der Flammeri ein Dessert ist, das man zu jedem täglichen, aber auch mal zum Sonntagsessen servieren kann.

Flammeri von Haselnüssen

40 g Speisestärke,
½ l Milch,
60 g geriebene
Haselnüsse,
1 Prise Salz,
1 Teelöffel Rum,
40 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
1 Eigelb,
1 Eiweiß,
1 Eßlöffel geriebene
Vollmilchschokolade.

Speisestärke in 2 Eßlöffel Milch glattrühren. Übrige Milch mit den geriebenen Haselnüssen, Salz, Rum, Zucker und Vanillinzucker aufkochen. Speisestärke unter Rühren dazugeben. 3 Minuten kochen lassen.

2 Eßlöffel abnehmen und mit dem Eigelb verquirlen. Wieder in den Flammeri rühren. Bis kurz vorm Siedepunkt erhitzen. Leicht dabei rühren. Dann vom Herd nehmen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Unter den heißen Flammeri heben. Eine Form mit kaltem Wasser ausspülen, Flammeri reingießen und erkalten lassen. Das dauert etwa 60 Minuten. Nach dem Erkalten auf eine Platte stürzen. Mit geriebener Schokolade garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Beilagen: Schokoladensouße, zarte Biskuits, Kekse oder Waffeln.

PS: Es gibt einen fertigen Schokoladensirup in Dosen, der prima zum Flammeri von Haselnüssen schmeckt.





Da wird die Wahl zur Qual. Dreimal Flammeri für jeden Geschmack: Mit Kirschen, Haselnüssen und Grieß.

Flammeri von Kirschen

500 g Sauerkirschen,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser, 150 g Zucker,
 Schale einer Zitrone,
 1 Stück Stangenzimt,
 1 Prise Salz,
 50 g Grieß,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen
 Vanillinzucker.

Kirschen entsteinen. Ein paar Kirschen zum Garnieren zurücklassen. Ins kochende Wasser geben. Auch den Zucker, Zitronenschale, Stangenzimt und die Prise Salz. Unter Rühren 20 Minuten leicht köcheln lassen. Den Grieß unter Rühren einrieseln und 4 Minuten sanft kochen lassen. Form mit kaltem Wasser ausspülen, Flammeri reingießen und kalt werden lassen. Das dauert etwa 60 Minuten. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen, Flammeri auf eine Platte stürzen. Mit Sahne und den zurückgelassenen Kirschen garnieren und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 370.

Flan de Riz

Belgischer Reisfladen



Für den Mürbeteig:
 250 g Mehl, 75 g Zucker,
 1 Prise Salz, 1 Ei,
 125 g Butter.

Für den Belag:
 $\frac{3}{4}$ l Milch, 1 Prise Salz,
 150 g Reis,



Flan de Riz oder Belgische Reisfladen reicht man zum Kaffee.

50 g Butter, 75 g Zucker,
 4 Eigelb,
 35 g gehackte Mandeln,
 45 g zerlassene Butter,
 1 Ei,
 je 1 Eßlöffel Zucker und
 blättrige Mandeln.

Für den Mürbeteig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, 1 kräftige Prise Salz und das aufgeschlagene Ei reingeben. Butter in Flöckchen auf den Rand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Mürbeteig kneten. Zudeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Für den Belag Milch mit Salz und Reis aufkochen. Hitze reduzieren. Reis 30 Minuten quellen lassen. Nur gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren. Mandeln unterheben. Nach und nach den Reisbrei reinrühren. Fast abkühlen lassen.

Mürbeteig ausrollen. In eine ungefettete Springform von 24 cm Durchmesser geben. Rand hochdrücken. Reisbrei darin verteilen. Mit einer Mischung aus zerlassener, abgekühlter Butter und verquirltem Ei begießen, mit Zucker und blättrigen Mandeln bestreuen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. In 12 Tortenstücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Kühl- und Abkühlzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 425.

Beilage: Schlagsahne.

Flaugarde du Périgord

Backpflaumen-Auflauf aus dem Périgord

250 g Backpflaumen (Kurpflaumen),
 4 Eier, 100 g Zucker,
 100 g Mehl, 1 Prise Salz,
 2 Messerspitzen
 Backpulver,
 1 Glas (4 cl) Grand
 Marnier,
 Butter zum Einfetten,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Aus dem Périgord, der Landschaft in Frankreich, in der der Champagner zu Hause ist, stammt dieses Rezept.

Kurpflaumen (sie sind dick und weich) entsteinen und in feine Streifen schneiden. Eier und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Mehl mit Salz und Backpulver mischen. Nach und nach in den Teig rühren. Zum Schluß kommt der Grand Marnier (ein Oran-

genlikör) rein. Pflaumen unterheben.

Eine kleine Auflaufform einfetten. Teig reinfüllen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Warm oder kalt mit flüssiger Sahne servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 555.

Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Rotwein vorweg. Als Hauptgericht Basler Lummelbraten mit feinen Erbsen und Pommes frites. Als Dessert Flaugarde du Périgord mit Sahne.

Fleckerlsuppe

Für den Teig:

1 Ei,

gut 1 Eßlöffel Wasser,

1 Prise Salz,

100 g Mehl,

Mehl zum Ausrollen.

Für die Suppe:

1 l Fleischbrühe aus

Würfeln,

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Was eine echte süddeutsche bayrische Hausfrau ist, die macht ihre Fleckerl – das sind pastillenförmige Nudeln – selbst. Möchten Sie das auch mal? Schmeckt sehr gut.

Für den Teig Ei, Wasser und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach das Mehl reingeben. So lange kneten, bis der Teig glatt und trocken ist. Zur Not noch etwas Mehl begeben.

Backbrett mit Mehl bestäuben. Teig darauf nudeldünn zu einer Platte ausrollen. 30 Minuten trocknen lassen. In gleichmäßige Streifen, dann in schräge Vierecke (also eine Rautenform) schneiden.

Fleischbrühe erhitzen.

Fleckerl reingeben. 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, trockentupfen mit Haushaltspapier, hacken und in die Suppe streuen. In der Suppenterrine oder in Portionen servieren.

Vorbereitung: Ohne Trockenzzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 165.

Wann reichen? Als Suppe vor einem Essen nach Wahl.

FLEISCH

Wo in der Bundesrepublik Sie auch Fleisch einkaufen, Sie können sicher sein, hygienisch einwandfreie Ware zu bekommen. Dafür hat der Gesetzgeber gesorgt. Und er nimmt es mit der Kontrolle sehr genau. Natürlich kann der Gesetzgeber nicht dafür garantieren, daß Sie auch immer ein zartes Steak in der Pfanne oder einen mürben Braten im Topf haben. Für die Qualität ist nun mal Ihr Fleischer zuständig. Und es liegt auch an ihm, wie er Ihnen Fleisch mit Knochen verkauft. Denn über den Anteil der Knocheneinwaage streiten sich die Gelehrten. Und der Gesetzgeber hält sich raus.

Über den Daumen gepeilt müssen Sie damit rechnen, daß Sie bei 500 g Fleisch eine Knocheneinwaage von etwa 125 g bekommen. Bei Kalbfleisch bis zu 168 g. Es gibt auch diese Daumenpeilerei: 20 Prozent Knocheneinwaage bei Schweinefleisch, 25 Prozent bei Rindfleisch und über 30 Prozent bei Kalbfleisch. Wohl dem, der da beim Abwiegen noch nachrechnen kann.

Fleisch im Sinne des Gesetzes sind Teile warmblütiger Tiere, ganz gleich, ob frisch oder schon zubereitet. Auch Wurstwaren und Innereien gehören dazu.

Wenn wir Normalverbraucher von Fleisch sprechen, dann meinen wir alle Stücke, die man braten und kochen kann oder die schon gegart sind. Wie man es zubereitet, steht genau in unseren Rezepten, die Sie unter den passenden Stichworten finden. Für die Vorbereitung gilt eine Grundregel für alle Fleischsorten: Große Fleischstücke mit kaltem Wasser abspülen. Trocknen, bevor sie in den Bräter kommen. Nicht trocknen, wenn sie als Suppenfleisch ins kochende Wasser gegeben werden.

Kleine Fleischstücke höchstens mit Haushaltspapier oder einem frischen Küchentuch abtupfen. Wasser laugt sie aus.

Daß Fleisch nicht nur großartig schmeckt, wenn es richtig zubereitet ist, sondern auch sättigt, ist allgemein bekannt. Seine vollwertigen Eiweißstoffe werden vom menschlichen Körper gut ausgenutzt, sein Fett ist ein wertvoller Energiespender. Mit Vitaminen und Kohlenhydraten ist es allerdings nicht weit her. Weshalb vitamin- und kohlenhydratreiche Beilagen wie Salate, Gemüse, Kartoffeln und Brot wichtig sind. Nahrungs- und Genußwert des Fleisches ist abhängig von Alter, Geschlecht, Fütterung und Haltung der Tiere. Sie sind deshalb gut beraten, wenn Sie beim besten Fleischer vorzügliche Ware einkaufen. Und die muß dann fachgerecht bis zum Verbrauch aufgehoben werden.

Ob roh, gebraten oder gekocht, Fleisch bewahrt man am besten im Kühlschrank auf. Und zwar zugedeckt. Wer keinen Kühlschrank hat, hilft sich mit einem Raum (Keller!), der höchstens plus 8 Grad warm ist. Dort läßt er rohes Fleisch aber nur bis zum nächsten Tag. Denn es verdirbt durch seinen hohen Eiweißgehalt sehr leicht. Besonders in der heißen Jahreszeit ist Vorsicht geboten. Ein Trick: Wenn Sie Fleisch mit saurer Milch begießen, hält es sich 2 bis 3 Tage. Auch in einem mit Essigwasser getränkten Tuch oder mit Essigwasser übergossen. Dazu nehmen Sie $\frac{3}{4}$ l Wasser und $\frac{1}{8}$ l Essig. Um Fleisch langfristig haltbar zu machen, kann man es Einkochen, salzen, pökeln und räuchern. Für den Hausgebrauch am allerbesten: Tiefgefrieren. Die Nährstoffe bleiben dabei unverändert erhalten.

Können Sie aufgrund von Farbe und Fleischfaser die Fleischsorten voneinander unterscheiden? Das sind die vier wichtigsten:



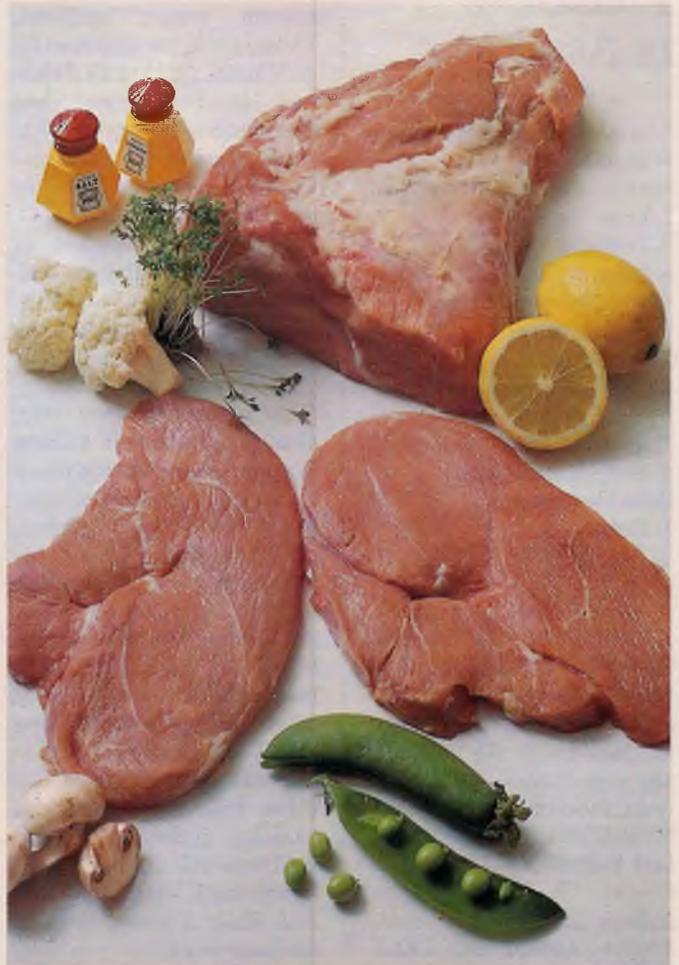
Zur echten Fleckerlsuppe gehören selbstgemachte Nudeln.



Hammelfleisch: Es ist hell- bis ziegelrot. Bei älteren Tieren allerdings dunkelrot. Es muß frisch aussehen und darf nicht stechend riechen. Die Faserung ist fein und dicht, nicht durchwachsen. Nur bei Masttieren ist die Muskulatur von Fett umgeben. Das Fett ist übrigens normalerweise gelblichweiß.



Rindfleisch: Von allen Fleischsorten ist es am kräftigsten in der Farbe, nämlich frisch rot. Sein Fett ist gelblichweiß und hart. Rindfleisch darf gut durchwachsen sein. Viele bevorzugen sogar marmoriertes Filet. Es ist ein Zeichen, daß es vom Masttier stammt und also besonders gut sein muß.



Kalbfleisch: Das beste Fleisch stammt von Mastkälbern im Alter von 4–10 Wochen. Das zartrosa Fleisch soll feinfaserig, aber dennoch fest sein. Kalbfleisch ist immer mager. Allenfalls in der Nierengegend finden sich Fettablagerungen. Deshalb findet Kalbfleisch in der Krankenkost häufig Verwendung.



Schweinefleisch: Je nach Stück und Alter des Tieres ist das Fleisch unterschiedlich rot. Fleisch von Kamm und Schulter ist beispielsweise blaßrot bis kräftig rosa. Der Kern des Kotelettstückes ist dagegen gelblichrosa. Dazwischen gibt es viele Nuancen. Das Fett jedoch ist immer reinweiß.

Fleisch in Aspik

½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
eventuell Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
2 Teelöffel Zitronensaft,
8 Blatt weiße Gelatine,
250 g Fleischreste (auch Geflügel- oder Wurstreste),
2 Gewürzgurken,
½ eingelegte Paprikaschote,
2 hartgekochte Eier.
Zum Garnieren:
1 Tomate,
½ Bund Petersilie.

Fleisch in Aspik ist eine Sache der Vorausplanung. Unser Vorschlag: Einen größeren Sonntagsbraten kaufen, damit Sie montags aus den Resten dieses Gericht zubereiten können: Fleischbrühe aufkochen und entfetten. Am besten durch Kaffeefilterpapier gießen. Brühe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitro-

nensaft würzen. Gelatine in kaltem Wasser auflösen. Fleischreste in gleichmäßige Würfel, Gurken in Scheiben (am besten mit dem Buntmesser), Paprikaschote in Streifen und hartgekochte, geschälte Eier in Scheiben schneiden.

Ausgedrückte Gelatine in der erhitzten Brühe auflösen. Gut verrühren. Abkühlen lassen. Ab und zu umrühren, bis die Masse dick zu werden beginnt.

Eine glatte Schüssel oder eine Ringform mit kaltem Wasser ausspülen und einen dünnen Aspikspiegel gießen. Fest werden lassen. Auf den Spiegel Gurkenscheiben, Paprikastreifen und Eischeiben legen. Darauf etwas von der Aspikflüssigkeit gießen. Leicht fest werden lassen. Dann die Schüssel (oder den Ring) mit den Fleischwürfeln und den restlichen Zutaten füllen. Gelatine-Sud (Aspik) drüberfüllen. Im Kühlschrank etwa 120 Minuten kalt werden lassen. Auf eine Platte stürzen und servieren.

Tomate waschen und in Schnitze schneiden. Gewaschene Petersilie trocknen. Fleisch in Aspik mit Tomatenschnitzen und Petersiliensträußchen garnieren und servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 240.

Beilagen: Remouladensoße und Bratkartoffeln.

Fleisch mit Mayonnaise-Soßen

Für 12 Personen

Bild Seiten 214/215

500 g aufgeschnittener Schweinebraten oder
500 g aufgeschnittene Rinderbrust oder
500 g aufgeschnittenes Roastbeef, alles fertig gekauft,

1 Tomate,

½ Bund Petersilie zum Garnieren.

Fleisch mit Mayonnaise-Soßen kann man an heißen Sommertagen als Mittagessen anbieten. Zu jeder Jahreszeit als Abendbrot oder als pikantes Gästeessen.

Wenn Sie dieses Gericht für sich und Ihre Familie zubereiten, genügt eine Fleischsorte und eine Soße. Wer großzügig ist, serviert zwei oder drei.

Wenn Sie Ihre Gäste mit diesem Gericht verwöhnen wollen, schlagen wir für 12 Personen die gesamte Fleischmenge, also 1500 g vor. Dazu die 5 Soßen. Und als Beilagen gibt's in jedem Fall Weißbrot, Butter und verschiedene frische Salate wie Kopf-, Tomaten-, Gurken- und Chicorée-Salat. Zu allen Fleischsorten paßt als Getränk ein Rosé.

Die Kalorien können wir Ihnen nur einzeln angeben, weil sich der Gesamtanteil pro Person immer nach dem Appetit des Essers und nach Ihrer Zusammenstellung richtet.

500 g Schweinebraten hat etwa 1210 Kalorien.



Wenn Sie Fleisch in Aspik so attraktiv anrichten, merkt keiner, daß Sie dazu die Reste des Sonntagsbratens verwendet haben.

500 g Rinderbrust hat etwa 990 Kalorien.

500 g Roastbeef hat etwa 655 Kalorien.

Das Fleisch wird auf einer Platte oder einem Holzteller angerichtet und mit gewaschener, geachtelter Tomate und gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert.

Jeder Gast nimmt sich sein Fleisch auf den Teller, dazu die gewünschten Soßen. Ißt die Soßen mit dem Fleisch und das Brot mit der Butter nebenher. Hier haben Sie passende Soßen. Für 4 Personen berechnet.

Andalusische Soße: 4 Eßlöffel Tomatenmark mit 1 Beutel (100 g) Mayonnaise glattrühren. Dazu 2 Eßlöffel Weißwein und 2 Teelöffel Zitronensaft, etwas Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker und einen Schuß Worcestersoße rühren. Würzig abschmecken.

Kalorien pro Person: Etwa 140.

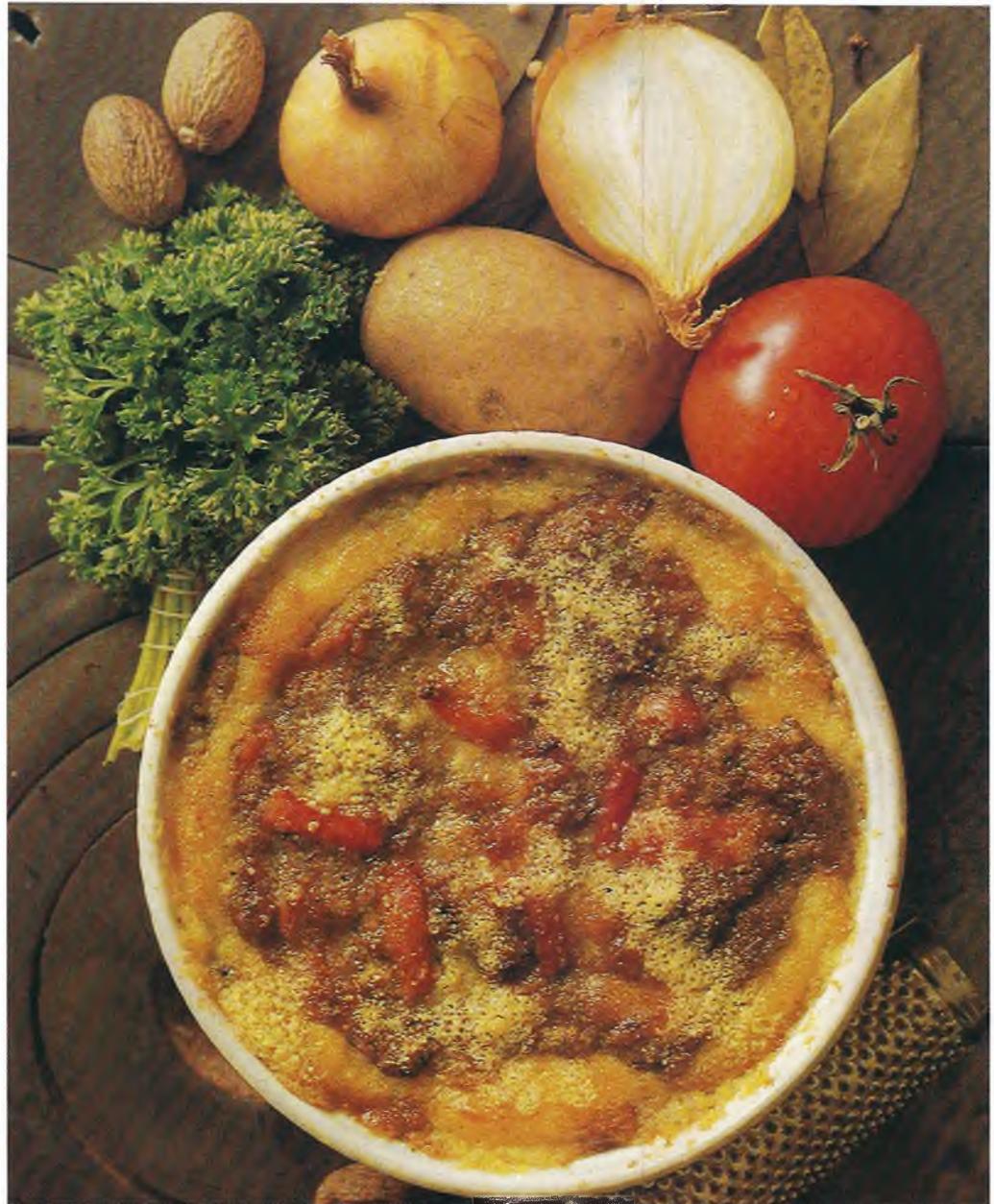
Gloucester-Soße: 1 Beutel Mayonnaise (100 g) mit $\frac{1}{2}$ Becher Magerjoghurt und 2 Eßlöffel Tomatenketchup verrühren. Würzen mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Teelöffel Zitronensaft und etwas Worcestersoße. Gut abschmecken.

Kalorien pro Person: Etwa 145.

Kaukasische Soße: 1 Beutel Mayonnaise (100 g) mit 1 Eßlöffel geriebenem Meerrettich aus dem Glas, 2 abgezogenen, fein gewürfelten Tomaten und einem Schuß Weißwein verrühren. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Kalorien pro Person: Etwa 140.

Cambridge-Soße: 1 Beutel Mayonnaise (100 g) mit gekochtem, püriertem Gelb von 2 Eiern, 2 Teelöffel scharfem Senf, 2 zerdrückten Sardellenfilets aus der Dose, etwas gewaschenem, getrocknetem, fein gehacktem Estragon, Schnittlauch, Kerbel und Petersilie verrühren. Mit Weinessig ab-



Der Fleischauflauf Filosoof ist ein Originalrezept aus Holland und zwar ein sehr reichhaltiges.

schmecken. Wenn nötig, noch etwas salzen und mit einer kleinen Prise Zucker verbessern.

Kalorien pro Person: Etwa 180.

Tataren-Soße: 1 hartgekochtes Eigelb mit 1 Teelöffel scharfem Senf verrühren. 1 Beutel Mayonnaise (100 g) dazugeben. $\frac{1}{2}$ Bund gewaschenen, gehackten Schnittlauch, je 3 Stengel Kerbel, Estragon und Petersilie – gewaschen und fein gehackt – unterrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer, 1 Prise Zucker und 2 Teelöffel Zitronensaft abschmecken.

Kalorien pro Person: Etwa 155.

Fleischauflauf Filosoof

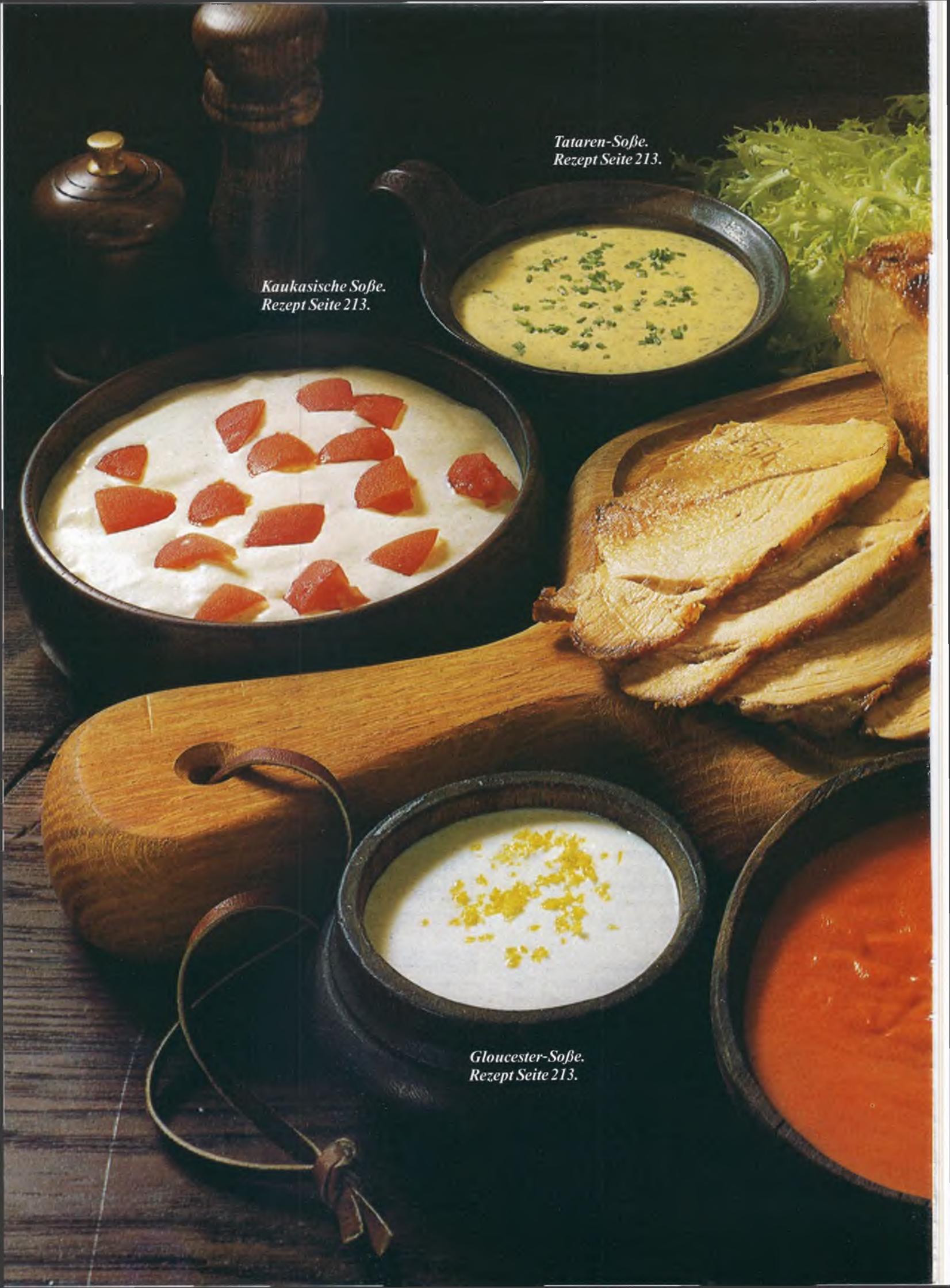


12 Kartoffeln,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
 60 g Butter, Salz,
 geriebene Muskatnuß,
 6 dicke Zwiebeln,
 400 g Hackfleisch,
 1 Bund Petersilie,
 5 Stengel Kerbel,
 4 Blätter Liebstöckel,
 je 1 Stengel Majoran und
 Rosmarin (oder 1 Teel.
 gemischte, getrocknete
 Kräuter),

$\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus
 Würfeln,
 1 zerriebenes Lorbeerblatt,
 Pfeffer,
 1 Messerspitze gemahlene
 Nelken,
 4 rote Paprikaschoten
 aus dem Glas,
 Margarine zum Einfetten,
 3 Eßlöffel geriebener
 holländischer Käse,
 20 g Butter.

Derniederländische Fleisch-
 auflauf mit dem Namen
 Filosoof, also Philosoph,
 wird Ihnen bestimmt auch
 schmecken.

Kartoffeln waschen und
 gut abbürsten. In $\frac{1}{4}$ l Was-
 ser vom Kochen an in 30
 Minuten garen. Mit kaltem
Fortsetzung Seite 216



*Tataren-Soße.
Rezept Seite 213.*

*Kaukasische Soße.
Rezept Seite 213.*

*Gloucester-Soße.
Rezept Seite 213.*



*Cambridge-Soße.
Rezept Seite 213.*

**Fleisch mit
Mayonnaise-Soßen.
Rezept Seite 212.**

*Andalusische Soße.
Rezept Seite 213.*



Der Anis-Likör macht aus den griechischen Fleischbällchen eine würzig-pikante Vorspeise.

Fortsetzung von Seite 213
Wasser abschrecken. Abziehen. Zu Mus zerdrücken, mit Sahne und 2 Eßlöffel Butter glattrühren. Mit Salz und geriebener Muskatnuß würzen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel reingeben. Goldgelb dünsten. Dann kommen das Hackfleisch und die gewaschenen, gehackten Kräuter (oder die getrockneten) rein. Unter ständigem Rühren die Fleischbrühe, die Gewürze und die halbierten, gewaschenen, in Streifen geschnittenen Paprikaschoten dazugeben. Etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Masse gebunden ist.

Auflaufform mit Margarine einfetten. Zuerst Kartoffelpüree, dann eine Schicht Fleisch, wieder Püree, Fleisch und zuletzt Püree reinfüllen. Mit geriebenem holländischem Käse bestreuen, mit Butterflöckchen belegen. In den vorgeheizten Ofen stellen.

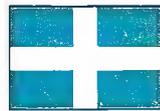
Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Heiß servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 110 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 830.

Beilage: Tomatensaft oder ein Salat aus Sellerie und Roten Beten.

Fleischbällchen griechisch

Keftedakia
Für 8 Personen



2 Scheiben Toastbrot,
 $\frac{1}{4}$ Tasse Ouzo
(griechischer Anis-Likör),
7 Eßlöffel Olivenöl,
2 Zwiebeln,
500 g Rinderg Hacktes,
1 Ei,
3 Stengel frische oder
1 Teel. getrocknete Minze,
1 Knoblauchzehe, Salz,
1 Messerspitze
getrockneter Oregano,
schwarzer Pfeffer,
5 Eßlöffel Mehl.

Rinde vom Toastbrot abschneiden. Brot würfeln. In ein Schüsselchen geben und den Ouzo draufschütten. Weich werden lassen.
3 Eßlöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Geschälte, fein gewürfelte Zwiebeln darin etwa 5 Minuten hellgelb und glasig dünsten. Aus der Pfanne in eine Rührschüssel geben. Pfanne beiseite stellen.

In die Schüssel das ausgedrückte Brot krümeln (Ouzo wegschütten). Dazu das Rinderg Hackte, das

Ei, die gehackte, frische Minze (oder die getrocknete), die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe, Oregano, schwarzen Pfeffer und eventuell noch etwas Salz geben. Zu einem Fleischteig mischen. Mit einem Löffel schlagen, bis der Teig glatt ist. Kräftig abschmecken.

Mit unter kaltem Wasser abgewaschenen Händen Bällchen von 3 cm Durchmesser formen. In Mehl rollen und zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und darin bei mäßiger Hitze die Fleischbällchen rundherum 10 Minuten braten. Dabei die Pfanne häufig schütteln, damit die Bällchen gleichmäßig bräunen. Aus der Pfanne nehmen und auf angewärmter Platte warm stellen, bis alle Bällchen gebraten sind.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 20 bis 30 Minuten (je nach Größe Ihrer Pfanne).

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Wann reichen? Die Fleischbällchen griechisch, die original Keftedakia heißen, werden als Vorspeise serviert. Wer mag, kann sie auch mal mittags mit Fenchel- oder Chicorée-Salat und mit körnig gekochtem Reis reichen.

Fleischbällchen türkisch

Salçali Köfte



375 g Rinderg Hacktes,
1 große Zwiebel,
 $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie,
1 eingeweichtes Brötchen,
2 Eier,
Salz, schwarzer Pfeffer.
Zum Wenden:
3 Eßlöffel Mehl.
Zum Braten:
4 Eßlöffel Öl oder
40 g Margarine,
5 Tomaten,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Rinderg Hacktes in eine Schüssel geben. Dazu die geschälte, fein gewürfelte Zwiebel, die gewaschene, gehackte Petersilie, das eingeweichte, ausgedrückte Brötchen, die Eier, Salz und Pfeffer. Zu einem Fleischteig kneten. Kräftig abschmecken. Mit nassen Händen walnußgroße Bällchen daraus formen. In Mehl wenden.

Öl oder Margarine in einer Bratpfanne erhitzen. Die Bällchen darin rundherum scharf anbraten. Hitze reduzieren.

Tomaten mit heißem Wasser übergießen. Haut abziehen, Stengelansätze rauschneiden und würfeln. Zu den Fleischbällchen geben. Kurz schmoren lassen.

Heiße Fleischbrühe angießen und 10 Minuten bei kleiner Hitze garen lassen. Abschmecken.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 460.

Beilagen: Körnig gekochter Reis oder beifest gekochte Nudeln und Tomaten- oder Fenchelsalat. Als Getränk paßt dazu Bier.

PS: Wenn Sie gebundene Soßen lieber mögen, können Sie die Soße mit 1 Teelöffel Speisestärke, in wenig Wasser gelöst, binden.



*Für Europäer ungewohnt:
In seiner Backstube
sitzend liest der
türkische Bäcker im Koran.*

Fleischbrötel

sind auf schlesisch das, was wir Frikadellen nennen.

Fleischbrühe

Sie heißt auch klare Fleischbrühe, Fleischsuppe und Bouillon.

Außerdem auf gut küchenfranzösisch Consommé blanc simple. Und ist damit als einfache Fleischbrühe in die Küchengeschichte eingegangen. Wenn es zu Mahlzeiten keine beson-

dere Vorspeise gibt, was ja meistens der Fall ist, dann reicht man gern eine appetitregende Fleischbrühe. Fleischbrühe und Bouillon nennt man auch Kraftbrühe. Zur Kraftbrühe wird sie aber erst, wenn sie als doppelte Fleischbrühe gekocht wird. Und wie das gemacht wird, sagen wir in unserem Rezept Consommé double royal. Wenn Sie bitte mal nachblättern wollen. Royal oder königlich wird sie durch den Eierstich, der – küchenfranzösisch – royal heißt.

Eine gute Fleischbrühe ist für leckere Suppen die ideale Grundlage. Manchem Essen und fast allen Soßen gibt sie Kraft und Würze. Fleischbrühe kann man aus Suppenfleisch oder Knochen mit Suppengemüse und Gewürzen kochen. Die moderne Zeit macht es Eiligen leichter: Es gibt Würfel, Extrakt, Instantpulver und gekörnte Brühe aus industrieller Fertigung, die es erlauben, mit kochendem Wasser eine su-

perschnelle Fleischbrühe zu bereiten. Oder Gerichte damit kräftiger zu würzen. Viele Frauen schwören auf selbstgekochte Fleischbrühe. Großmutterklassisches Rezept bleibt modern, Sie finden es unter den Bouillonrezepten. Fleischbrühe aus Knochen im anschließenden Rezept.

Fleischbrühe aus Knochen

500 g Rinderknochen,
davon 3 Markknochen,
1 1/2 l Wasser,
2 bis 3 Teelöffel Salz,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel,
1/2 Bund Petersilie.

Knochen gut waschen. In einen großen Topf geben. Kaltes Wasser angießen. Bei hoher Temperatur zum Kochen bringen. Hitze reduzieren. Etwa 150 Minuten sieden lassen. Nach 60 Minuten salzen.

Suppengrün putzen und waschen. Möhre ganz lassen. Lauch in 6 cm lange Stücke, Sellerieknolle in grobe Würfel schneiden.

Das Suppengrün kommt mit der geschälten, ganzen Zwiebel 40 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe. Schaum, der sich durch gerinnendes Eiweiß bildet, wird zwischendurch immer wieder abgeschöpft. Nach der Garzeit die Brühe durch ein feines Haarsieb gießen. Mark aus den Knochen lösen und in Stücken geschnitten mit der Suppe servieren. Petersilie waschen, abtropfen lassen, hacken und in die Suppe streuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 150 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 230.

Wann reichen? Als Suppe vorm Hauptgericht mit Kaiserbrötchen oder zarten Käsestangen. Auch Stangenweißbrot mit Butter paßt gut zu Fleischbrühe, die übrigens ein fabelhafter Lebenswecker ist.



*Türkische
Fleischbällchen dürfen
Sie ruhig etwas
schärfer würzen.
Erst dann
haben sie ihren
originellen Geschmack.*

Fleischbrühe mit Brandteigkrapfen

Für den Brandteig:
1/3 l Wasser, 30 g Butter,
1 Prise Salz,
1 Prise Muskat,
60 g Mehl,
2 Eier,
Mehl zum Bestäuben.
Für die Suppe:
1 l Fleischbrühe aus
Würfeln oder selbst
gekocht,
1/4 Bund Petersilie.

Für den Brandteig Wasser mit Butter, Salz und Muskat in einem kleinen Topf aufkochen. Mehl auf einmal reingeben und so lange rühren, bis sich ein glatter Kloß und auf dem Topfboden eine weiße Haut bildet. Vom Herd nehmen. Ein Ei unterrühren. 5 Minuten abkühlen lassen. Das zweite Ei reinrühren. Backblech mit Mehl bestäuben. Mit einem Teelöffel daumenkuppendicke Bällchen aufs Blech setzen. Oder den Teig in den Spritzbeutel mit glatter Tülle füllen und kleine Krapfen aufs Backblech spritzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. Inzwischen die Fleischbrühe heiß werden lassen. Gewaschene, gehackte Petersilie reingeben. In vier Suppentassen verteilen. Darauf die Brandteigkrapfen geben und servieren. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 205.

Fleischbrühe mit Butterschwämmchen

Bild Seiten 220/221

Für die Butterschwämmchen:
20 g Butter, 1 Ei,
je 1 Prise Salz und Muskat,
40 g Mehl,
1/2 Bund Petersilie.
1 l Fleischbrühe, selbst
gekocht oder aus Extrakt.

Für die Butterschwämmchen die Butter mit Ei, Salz und Muskat verrühren. Mehl reinarbeiten. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Die Hälfte in den Teig mischen. Fleischbrühe erhitzen. Mit zwei Teelöffeln aus dem Teig Klößchen abstechen, in die eben kochende Fleischbrühe geben. Hitze reduzieren. 10 Minuten ziehen lassen. In Suppentassen oder -teller verteilen. Mit zurückgelassener Petersilie bestreut servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 150. Wann reichen? Als Vorsuppe oder Abendsuppchen.

Fleischbrühe mit Ei

Bild Seiten 220/221

1 l Fleischbrühe, selbst
gekocht oder aus Würfeln.
2 Eigelb,
geriebene Muskatnuß, Salz,
1/2 Bund Petersilie,
1/2 Kästchen Kresse,
2 hartgekochte Eier,
2 Scheiben Weißbrot,
20 g Butter.

TIP

Fleischbrühe, ganz gleich, ob aus Fleisch, Knochen oder Extrakt, ergibt zusammen mit der gleichen Menge Milch den Grundstock für eine Suppe. Helle Mehlschwitze mit Brühe und Milch ablöschen. Einlage: Geschnittene Champignons oder Spargel aus der Dose. Suppe mit Eigelb legieren. Mit gewiegter Petersilie bestreuen. Mit Salz, nach Belieben auch mit geriebener Muskatnuß, abschmecken. Ohne Gemüse auch mit Curry.

Fleischbrühe erhitzen. Etwas Brühe abnehmen und mit Eigelb verquirlen. Wieder in die Brühe geben. Umrühren. Bis kurz vorm Siedepunkt erhitzen. Vom Herd nehmen. Mit geriebener Muskatnuß und Salz abschmecken. Mit gewaschener, trockengetupfter, gehackter Petersilie und gewaschener, trockengetupfter, kleingezupfter Kresse bestreuen. In Bouillontassen verteilen. Hartgekochte, in Scheiben geschnittene Eier auf die Tassen verteilen. Gewürfeltes Weißbrot in heißer Butter in der Pfanne goldgelb bräunen. Gesondert zu der Fleischbrühe mit Ei reichen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 210. PS: Sie können etwas Kresse und Petersilie zurücklassen und die Eischeiben damit garnieren.

Fleischbrühe mit Gemüse

Consommé julienne
Bild Seiten 220/221

Je 100 g Möhren, Wirsing, Lauch und Sellerie, 60 g Salat, 1 Zwiebel, Salz, 1 Prise Zucker, 1/4 l Wasser, 2 große Wirsingblätter, 1 l heiße Fleischbrühe aus Knochen (siehe unser Rezept). 3 Stengel Kerbel.

Gemüse putzen und waschen. Alles in 3 cm lange, feine Streifen (heißen fachmännisch Julienne) schneiden. Auch die geschälte Zwiebel. Mit Salz und der Prise Zucker ins kochende Wasser geben. Hitze reduzieren. 2 gewaschene Wirsingblätter obendrauf legen. 30 Minuten dünsten. Die Fleischbrühe erhitzen. Kohlblätter vom Gemüse abheben. Wegwerfen. Fein geschnittenes Gemüse mit dem Schaumlöffel in die heiße Fleischbrühe geben. Eventuell nachwürzen. Mit gewaschenem, gehacktem Kerbel bestreuen und servieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: Ohne Kochzeit für die Fleischbrühe 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 115. Unser Menüvorschlag: Fleischbrühe mit Gemüse als Suppe vorweg. Als Hauptgericht Braten braisiert mit Bohnen auf Hausofmeisterart und Salzkartoffeln. Als Dessert unsere Birnen Chantilly. Als Getränk empfehlen wir einen roten Burgunder.

Fleischbrühe mit Grießnockerln

Für 6 Personen
Bild Seiten 220/221

Für die Nockerln:
30 g Butter, 65 g Grieß,
1 Ei, Salz, Pfeffer,
1 Prise Majoran.
Für die Suppe:
½ Bund Schnittlauch,
1 ½ l Fleischbrühe aus
Fertigprodukten oder
selbst gekocht.

Fleischbrühe mit Grießnockerln ist eine sehr beliebte Vorsuppe geworden. Sie sollten sie, wenn Ihre Familie sie noch nicht kennt, unbedingt ausprobieren.

Für die Nockerln Butter schaumig rühren. Grieß und Ei mit Salz, Pfeffer und Majoran reinarbeiten. Gut mischen. 15 Minuten ruhen lassen. Noch mal abschmecken.

Inzwischen Schnittlauch waschen und zerkleinern. Brühe erhitzen. Aus dem Teig mit zwei Teelöffeln kleine Nockerln abstechen. In die kochende Brühe geben. Hitze reduzieren und die Klöße 20 Minuten ziehen lassen. Mit Schnittlauch bestreuen und in sechs Suppentassen portionsweise servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 145.

Unser Menüvorschlag:
Fleischbrühe mit Grießnockerln vorweg. Als Hauptgericht Kasseler mit Sauerkraut und Salzkartoffeln. Als Dessert Schokoladenpudding mit Vanillesoße. Als Getränk empfehlen wir Bier.

Fleischbrühe mit Kalbfleischklößchen

Bild Seiten 220/221

Für die Klößchen:
150 g gehacktes Kalbfleisch,
½ Becher Sahne (½ l),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise geriebene Muskatnuß.
Für die Suppe:
1 l heiße Fleischbrühe aus Fertigprodukten oder selbst gekocht,
½ Kästchen Kresse.

Für die Klößchen Kalbfleisch durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat zu einer Farce verarbeiten. Abschmecken. Die Fleischbrühe erhitzen. Kresse waschen und trockentupfen.

Mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen formen. In die kochende Brühe gleiten lassen, Hitze reduzieren. 10 Minuten ziehen lassen. In Tassen oder auf Teller verteilen. Mit Kresse bestreut servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 200.

Unser Menüvorschlag:
Fleischbrühe mit Kalbfleischklößchen vorweg. Als Hauptgericht: Gebratenes Schweinefilet mit Butter-spargel und Pommes frites. Als Dessert: Birnen Bozena. Als Getränk empfehlen wir Badischen Rotwein.
PS: Als Vorsuppe besonders geeignet zu einem festlichen Frühstück aus Anlaß eines Jubiläums oder einer Hochzeit.

Fleischbrühe mit Käsebiskuits

Bild Seiten 220/221

Für die Käsebiskuits:
25 g Butter, 2 Eigelb,
Salz, 1 Prise Muskat,
75 g Mehl,
25 g geriebener Parmesankäse, 2 Eiweiß,
1 Eßlöffel Sahne.
Margarine zum Einfetten.
Für die Suppe:
1 l Fleischbrühe aus Fertigprodukten oder selbst gekocht,
½ Bund Petersilie.

Für die Käsebiskuits die Butter schaumig rühren. Nach und nach Eigelb, Salz und Muskat zugeben. Mehl und Parmesankäse darüber geben. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Auf die Masse gleiten lassen. Sahne einrühren. Vorsichtig untereinander heben. Masse fingerdick in eine mit Margarine eingefettete Auflauf-Form geben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Inzwischen die Fleischbrühe erhitzen. Die Petersilie waschen und hacken. Form aus dem Ofen nehmen. Biskuit in gleichmäßige Würfel schneiden. 5 Minuten abkühlen lassen. Suppe in Tassen oder Teller geben, mit Petersilie bestreuen. Käsebiskuits darauf verteilen und servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 250.

Fleischbrühe mit Käsecroutons

Bild Seiten 220/221

2 frische Brötchen,
100 g geriebener Holländischer Käse (Gouda),
1 l heiße Fleischbrühe (selbst gekocht, aus Würfeln oder Extrakt),
½ Bund Petersilie.

Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Den geriebenen Käse darauf verteilen. Auf ein Backblech setzen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: Etwa 10 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Man kann die Croutons auch 2 Minuten unter dem vorgeheizten Grill überbacken.

Während der Backzeit die Fleischbrühe erhitzen. Petersilie waschen und trockentupfen. In kleine Sträußchen zupfen.

Fleischbrühe in vier Suppentassen verteilen. Croutons (so nennt man in der Fachsprache der Köche zu recht geschnittene, getoastete oder überbackene Weißbrotstücke) aus dem Ofen nehmen. Auf die Tassen verteilen. Gewaschene, trockengetupfte Petersilie in Sträußchen anlegen. Sofort servieren, sonst wird das Brot weich.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kochzeit für die Fleischbrühe 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 225.

Wann reichen? Als Mitternachtssüppchen für Gäste.

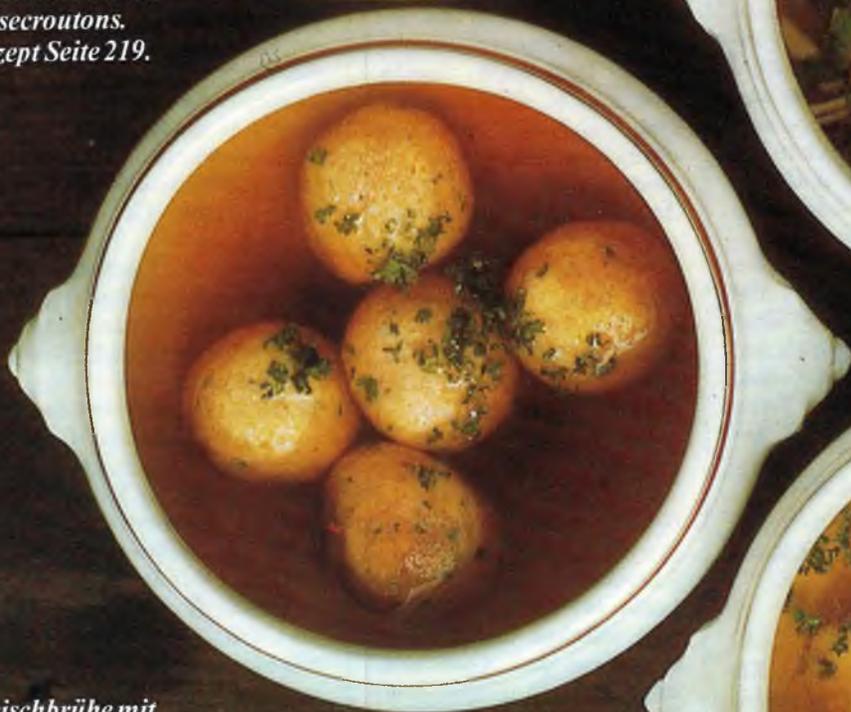
*Fleischbrühe mit
Käsebiskuits.
Rezept Seite 219.*



*Fleischbrühe mit
Käsecroutons.
Rezept Seite 219.*



*Fleischbrühe mit
Markklößchen.
Rezept Seite 222.*



*Fleischbrühe mit
Butterschwämmchen.
Rezept Seite 218.*



*Fleischbrühe mit
Sauerkraut.
Rezept Seite 222.*



*Fleischbrühe mit
Grießnockerln.
Rezept Seite 219.*

*Fleischbrühe mit
Gemüse.
Rezept Seite 218.*



*Fleischbrühe mit
mit Reis.
Rezept Seite 222.*



*Fleischbrühe mit
Kalbfleischklößchen.
Rezept Seite 219.*

*Fleischbrühe
mit Ei.
Rezept Seite 218.*



Fleischbrühe mit Markklößchen

Bild Seiten 220/221

Für die Markklößchen:

50 g Rindermark,
1 Ei, 1 Eigelb,
80 g Semmelbrösel,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise
geriebene
Muskatnuß,
½ Bund Petersilie.
1 l Fleischbrühe aus
Fertigprodukten
oder selbst gekocht.

Für die Markklößchen das Rindermark würfeln. In einer kleinen Pfanne ausbraten. Fett in eine kleine Schüssel gießen und erkalten lassen. Dann schaumig rühren. Ei und Eigelb reingeben, gut untermischen, mit Semmelbröseln verkneten und würzen. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken. Die Hälfte in die Klößchenmasse kneten. Rest zurücklassen. Klößchenmasse 30 Minuten ruhen lassen. Mit kalt abgespülten Händen kleine Klößchen formen.

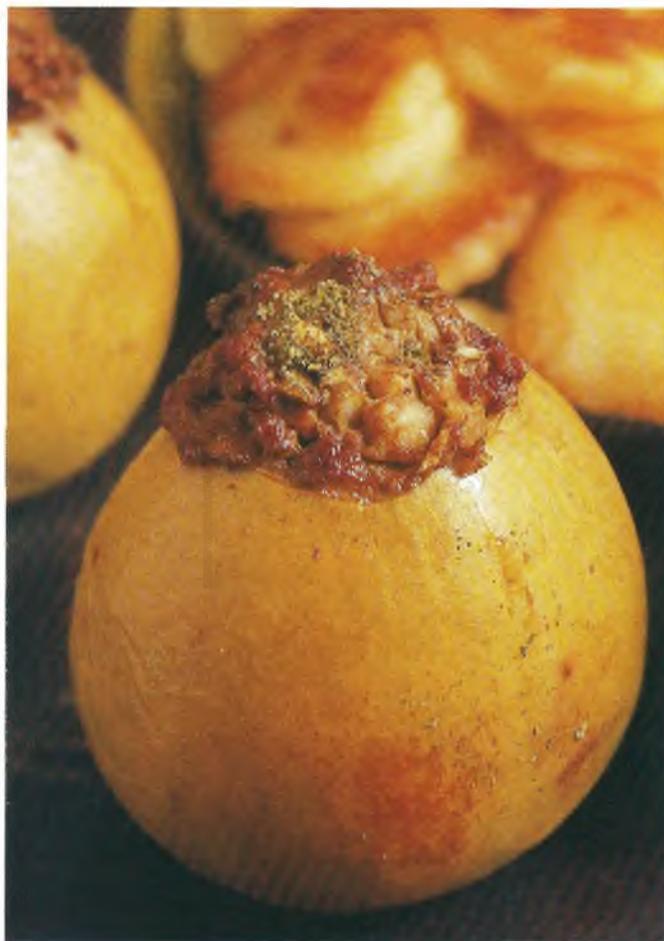
Fleischbrühe aufkochen. Klößchen reingleiten lassen. Hitze reduzieren. 8 Minuten ziehen lassen. In Suppentassen oder -tellern anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 270.

Wann reichen? Als Vorsuppe.

PS: Sie können die Klößchen auch in wenig Brühe separat gar ziehen lassen. Dann bleibt die Fleischbrühe klar.



Vorspeise mit pikantem Innenleben: Fleischgefüllte Äpfel.

Fleischbrühe mit Reis

Bild Seiten 220/221

1 l Fleischbrühe selbst gekocht oder aus Würfeln,
1 Möhre,
1 kleine Sellerieknolle,
50 g Reis,
Salz, Pfeffer, Muskat,
4 Stengel Petersilie.

Fleischbrühe erhitzen. Möhre und Sellerie schälen, waschen und würfeln. In die kochende Brühe geben. Auch den gewaschenen Reis. 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In Suppentassen verteilen. Auf jede Tasse gewaschene, trockengetupfte Petersilienblättchen legen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 125.

Wann reichen? Sie ergänzt jedes Restegericht.

Fleischbrühe mit Sauerkraut

Schtschi

Bild Seiten 220/221



1 l Fleischbrühe, selbst gekocht oder aus Extrakt,
1 Eßl. Schweineschmalz,
2 Zwiebeln,
250 g Sauerkraut,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
150 g gekochter Schinken am Stück,
Salz, Pfeffer.

TIP

Kochen Sie Knochen noch mal aus, müssen Sie neues Suppengrün nehmen.

Aus der Sowjetunion kommt dieses Gericht mit Namen Schtschi. Man kochte es schon im zaristischen Rußland. Es schmeckt ausgezeichnet. Es lohnt sich, es mal zu probieren.

Fleischbrühe erhitzen. Das Schweineschmalz in einem anderen Topf heiß werden lassen. Zwiebeln schälen, würfeln, im Schmalz goldgelb braten. Heiße Fleischbrühe angießen. Sauerkraut auseinandergezupft und etwas zerkleinert in die Brühe geben. In 20 Minuten gar kochen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Tomatenmark reinrühren und den gekochten, gewürfelten Schinken dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kochzeit für die Brühe 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Wann reichen? Als kräftige Suppe, zum Beispiel vor unserem Biskuitauflauf mit Trauben.

Fleischfarce

Siehe Farce.

Fleischgefüllte Äpfel

4 große, säuerliche Äpfel,
Saft einer halben Zitrone,
je 70 g Schweinegehacktes und durchgedrehte Kalbsleber,
Salz, weißer Pfeffer,
Majoran,
5 Tropfen Angostura Bitter,
3 Teelöffel Zitronensaft,
Margarine zum Einfetten,
½ Glas Weißwein.



Die Fleisch-Gemüse-Pastete kostet Sie schon ein bißchen Mühe. Dafür geht sie dann bei Ihrer Familie weg wie warme Semmeln.

Äpfel waschen und trocknen. Nicht schälen. Kerngehäuse ausstechen. Äpfel weit aushöhlen. Fruchtfleisch zerkleinern. Mit Zitronensaft beträufeln.

In einer Schüssel Schweinegehacktes mit durchgedrehter Kalbsleber, Salz, Pfeffer, Majoran, Angostura Bitter und etwas Zitronensaftmischen. Kleingeschnittenes Apfelfleisch und restlichen Zitronensaft reingeben. Farce in die Äpfel füllen.

Eine Auflaufform einfetten. Äpfel reinsetzen. Weißwein angießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 145.

Wann reichen? Als leichtes Essen mit Bratkartoffeln oder auch als Vorspeise mit Toastbrot.

Fleisch-Gemüse-Pastete

Für 6 Personen

Für die Füllung:

40 g Butter oder Margarine, 30 g Mehl, $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe, Salz,

schwarzer Pfeffer,

500 g gegarter Schweinebraten

(fertig gekauft),

2 große Zwiebeln,

$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle,

5 Möhren,

1 Kartoffel,

etwas Majoran.

Für den Pastetenteig:

150 g Mehl,

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz,

70 g Schweineschmalz,

3 Eßlöffel Wasser,

Mehl zum Ausrollen.

Für die Füllung Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Mehl reinrühren, mit heißer Fleischbrühe

auffüllen. Salzen, pfeffern, 7 Minuten köcheln lassen.

Schweinebraten würfeln.

Zwiebeln schälen. Sellerie,

Möhren und Kartoffel schälen

und waschen. Alles würfeln und in die Soße

mischen. 5 Minuten bei geringer Hitze kochen. Mit

Majoran würzen, abkühlen lassen und in eine feuerfeste Form füllen und beiseite setzen.

Für den Pastetenteig Mehl

in eine Schüssel geben, mit

Salz mischen. Schmalz in

Flöckchen dazugeben. Mit

einem Messer durchhacken.

Dann das Wasser dazugeben

und mit einer Gabel untermischen, aber nicht

rühren. Nun mit den Händen

die Masse so lange kneten,

bis sich ein Teig bildet.

(Den Teig können Sie auch

mit dem Handrührgerät

kneten.)

Danach die Arbeitsfläche

mit Mehl bestäuben. Teig

daraufso groß ausrollen, daß

er als Deckel für die feuerfeste

Form ausreicht. Aber etwa 2 cm

zugeben. Platte auf die Füllung

legen, Rand

nach innen einschlagen. Mit

einem scharfen Messer den

Deckel mehrmals einritzen,

damit dann später beim

Garen der Dampf entweichen

kann.

In den vorgeheizten Ofen

auf die mittlere Schiene

stellen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 10 Minuten

bei 250 Grad, 30 Minuten

bei 180 Grad.

Gasherd: 10 Minuten bei

Stufe 7 oder fast große

Flamme, 30 Minuten bei

Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große

Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und

in der Form servieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

530.

Wann reichen? Als Mittag-

essen, wenn Sie mal viel

Zeit für die Zubereitung

haben.

Beilage: Grüner oder auch

gemischter Salat. Als Ge-

tränk paßt dazu am besten

Rot- oder Weißwein. Aber

auch Bier oder Obstsaft

sind geeignet.

Fleischgericht indisch



500 g Schweinefilet,
250 g Zwiebeln,
4 Eßlöffel Öl,
1 Prise weißer Pfeffer,
Salz,
1 Eßlöffel Curry,
1 Prise gemahlener
Ingwer,
1 Knoblauchzehe,
¼ l heiße
Fleischbrühe
aus Würfeln,
¼ l heißes Wasser,
1 Teelöffel
Speisestärke.

Schweinefilet kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In dünne Scheiben (etwas dicker als Wurstscheiben) schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Öl in

einem Topf stark erhitzen. Fleisch reingeben und rundherum schnell anbraten. Es soll goldbraun sein. Dazu brauchen Sie etwa 5 Minuten.

Dann kommen die Zwiebelscheiben in den Topf. Goldgelb werden lassen. Mit Salz, Curry, Pfeffer und Ingwer würzen und die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben. Heiße Fleischbrühe und heißes Wasser angießen. Hitze reduzieren und bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Fleischgericht damit binden und kräftig abschmecken.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Beilagen: Kopfsalat und körnig gekochter Reis. Oder anstelle von Salat in Butter gebratene Bananen, Pfirsiche oder Ananasstücke reichen. Als Getränk empfehlen wir einen Rosé oder einen Wein von der Mosel.

TIP

Wenn Sie tiefgekühlte Bratwurst verwenden, Wurst auftauen lassen, brühen, Füllung ausdrücken.

Übrigens: Bratwürste platzen beim Braten nicht und werden besser braun, wenn man sie vorher in Milch taucht.

Fleisch-Kartoffel-Auflauf

1000 g Kartoffeln,
4 grobe Bratwürste (450 g),
8 Tomaten,
je ½ Bund Petersilie

und Schnittlauch,
Salz, Pfeffer,
2 Zwiebeln,
2 Eier.

Margarine zum Einfetten.
150 g Chesterkäse am Stück, 60 g Butter.

Zum Garnieren:

2 Tomaten,
½ Bund Petersilie.

Kartoffeln waschen und gut bürsten. In der Schale in reichlich Wasser 20 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abziehen und 30 Minuten abkühlen lassen. Dann in gleichmäßige Stifte schneiden.

Fülle aus der Bratwurst in eine Schüssel drücken. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und abziehen, Stengelansätze rausschneiden. Ganz fein würfeln und mit der Fruchtflüssigkeit zur Bratwurst geben. Petersilie und Schnittlauch waschen und hacken. Mit Salz, Pfeffer, den geschälten, gehackten Zwiebeln und den Eiern in die Schüssel geben. Eine glatte Fleischfarce daraus mischen. Kräftig abschmecken.

Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Abwechselnd eine Schicht Kartoffelstreifen (jeweils mit etwas Salz bestreuen) und Fleischteig einfüllen. Letzte Schicht: Kartoffelstreifen. Käse grob raspeln. Über die Kartoffeln verteilen, darauf Butterflöckchen geben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Auflauf aus dem Ofen nehmen. Mit Tomatenachteln und Petersiliensträußchen (beides vorher waschen und trocknen) garniert servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 965.

Beilagen: Tomatensalat oder gemischter Salat. Man kann außerdem eine Tomatensuppe dazu reichen. Als Getränk ein kühles Helles.



Fleisch-Kartoffel-Auflauf ist genau das Richtige für Leute mit Heißhunger auf Handfestes.



Knusprig braun überbacken muß er sein, der Fleisch-Käse-Strudel mit pikanter Füllung. Dazu gibt es Tomatensoße und Salat.

Fleischkäse

Was in Bayern der Leberkäse, ist in anderen Gegenden der Bundesrepublik der Fleischkäse. Wobei zugegeben wird, daß der Fleischkäse längst nicht so populär ist.

Der Name sagt's: Fleisch ist der Hauptbestandteil des pastetenartigen Erzeugnisses in Kastenform. Dazu kommen Eier, Milch, Salz, Gewürze und auch Brot. Verkauft wird Fleischkäse als kalter Aufschnitt in dicken Scheiben oder am Stück. Man kann ihn kalt auf Brot oder warm mit allerlei Beilagen essen.

Auch so: Fleischkäsewürfel abwechselnd mit Gewürzgurkenstücken und kleinen Zwiebeln aus dem Glas aufspießen, mit Öl einpinseln und im Ofen übergrillen. Dazu Brot und beliebige Fertigsossen reichen.

Oder: Dicke Fleischkäse-scheiben in der Pfanne mit etwas Fett braten. Auf jede Fleischkäsescheibe ein

ganzes Ei schlagen und zum Spiegelei erstarren lassen. Mit Sauerkraut-, Weiß- oder Rotkohl-Salat reichen. Dazu Brot oder Kartoffelpüree. Auch Bratkartoffeln schmecken gut dazu.

Fleisch-Käse-Strudel

1 Paket Tiefkühlblättertief.

Für die Füllung:

1 dicke Zwiebel,
2 Tomaten,
je 2 rote und grüne Paprikaschoten (200 g),
2 Eßlöffel Öl,
350 g Rindergehacktes,
2 Eßlöffel scharfes Tomatenketchup,
Salz, schwarzer Pfeffer,
Mehl zum Ausrollen,
125 g Kräuterschmelzkäse.
Zum Bestreichen:
1 Eigelb.

Tiefkühlblättertief nach Vorschrift auftauen. Für die Füllung Zwiebel schä-

len und fein hacken. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, abziehen, Stengelansätze raus-schneiden und fein würfeln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in grobe Streifen, dann in Würfel schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen. Darin die gehackte Zwiebel goldgelb werden lassen. Tomaten und Paprikawürfel dazugeben und 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten. 5 Minuten abkühlen lassen.

Rindergehacktes in eine Schüssel geben, dazu die Gemüsemischung, Tomatenketchup, Salz und Pfeffer. Mit der Gabel oder mit den sauberen Händen zum Fleischteig mischen. Kräftig abschmecken.

Aufgetaute Blättertief-scheiben aufeinanderlegen und auf einem bemehlten Backbrett ohne starken Druck zu einer Platte von 40 x 45 cm ausrollen. Fleischteig darauf verteilen, aber rundherum einen 3 cm breiten Teigrand frei-

lassen. Auf dem Fleischteig den gewürfelten Käse verteilen.

Von der schmalen Seite her zum Strudel aufrollen. Teigenden fest zusammendrücken. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. Eigelb kräftig verquirlen. Den Strudel damit bestreichen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und knapp 10 Minuten abkühlen lassen. Dann servieren und anschneiden.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 805.

Beilagen: Heiße Tomatensoße und Kopf-, Feld- oder Endiviensalat. Alles zusammen eine pikante Sache. Ein kühles, helles Bier als Getränk wird von allen begrüßt werden.



Ein besonders attraktives Abendessen, das bestimmt bei allen Familienmitgliedern gut ankommt: Fleischklöße im Reisring.

Fleischklöße

Zwar haben sich die Sprachgrenzen seit einigen Jahren verschoben. Und es kann schon mal vorkommen, daß ein Norddeutscher die Klöße Knödel nennt. Aber grundsätzlich ist es so, daß man in Bayern Knödel sagt. Ganz egal, ob sie groß oder

klein, aus Fleisch, Kartoffeln, Mehl oder Semmeln zubereitet worden sind. Der Norddeutsche sagt Klöße oder Klüdden, der Schwabe Spatz'n und der Ostpreuße sagte Klopse.

In unseren folgenden Rezepten geht es um die Fleischklöße, die überall anders genannt werden.

Fleischklöße im Reisring

Für den Reisring:

2 Tassen Reis,
4 Tassen
heiße Fleischbrühe,
1 Teelöffel Curry,
Salz,
1 kleines Glas
Pfifferlinge (100 g),
Margarine zum Einfetten.

Für die Klöße:

350 g gemischtes
Hackfleisch,
1 Zwiebel, 1 Ei,
2 EBl. zarte Haferflocken,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Teel. Paprika edelsüß.

Für die Soße:

½ l heiße Fleischbrühe aus
Würfeln,
2 EBlöffel Mehl,
⅛ l Sahne (½ Becher),
Salz, Pfeffer,
6 EBl. Tomatenketchup.
Petersilie zum Garnieren.

tropften Pfifferlingen mischen. Reisringform mit Margarine einfetten. Reis reindrücken. Im Ofen bei 100 Grad warm halten.

Während der Reis gar wird, für die Klöße das Hackfleisch mit geschälter, gewürfelter Zwiebel, Ei, Haferflocken, Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß mischen.

Für die Soße die Fleischbrühe zum Kochen bringen. Mit unter kaltem Wasser abgespülten Händen Klöße von etwa 5 cm Durchmesser formen. In die kochende Brühe gleiten lassen. 6 Minuten ziehen lassen. Mehl mit kaltem Wasser anrühren. Die Fleischbrühe damit binden. Vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Mit Salz, Pfeffer und Tomatenketchup würzen. Abschmecken. Noch mal bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom Herd nehmen.

Reisrand auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Mit den Fleischklößen füllen. Petersilie waschen, trockentupfen. Reisrand damit garnieren. Sofort servieren.



Ein Gericht von pikanter Schärfe: Fleischklöße in Currysoße.

Für den Reisring den Reis in der Fleischbrühe mit Curry und Salz in 15 Minuten gar kochen. Mit abge-

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 685.

PS: Eine Beigabe gibt's hier nicht. Aber ein Glas Bier zu Fleischklöße im Reisring wäre sicher nicht zu verachten.

Fleischklöße in Currysoße

Für die Klöße:

1 eingeweichtes Brötchen,
350 g gemischtes Hackfleisch,
1 Ei, Salz, Pfeffer,
1 Zwiebel.

Für die Soße:

3 Eßlöffel Öl,
1 dicke Zwiebel,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Mehl,
8 Eßlöffel Dosenmilch,
4 Eßlöffel Apfelmus,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
3 Teelöffel Curry.

Für die Klöße das Brötchen ausdrücken. Mit dem Hackfleisch, dem Ei, Salz, Pfeffer und der geschälten, fein gewürfelten Zwiebel zu einem Fleischteig mischen. Ruhen lassen.

Für die Soße das Öl im Topf erhitzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebel darin glasig werden lassen. Mit Fleischbrühe aufgießen. Mehl mit Dosenmilch anrühren. Die Brühe damit binden. Apfelmus reinrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry würzen. 5 Minuten leise köcheln lassen.

Von dem Fleischteig mit einem Eßlöffel Klöße abstechen. In die Soße gleiten lassen. Gut 15 Minuten darin gar ziehen lassen, aber nicht kochen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 410.

Unser Menüvorschlag:

Klare Ochsenschwanzsuppe aus der Dose vorweg. Als Hauptspeise Fleischklöße in Currysoße, körnig gekochter Reis und Kopfsalat. Als Dessert: Unser Amerikanischer Obstsalat.

Fleischklöße in Tomatensoße

Für die Soße:

500 g Tomaten,
¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
3 Eßl. Tomatenketchup,
30 g Butter,
30 g Mehl,
Salz, schwarzer Pfeffer.

Für die Fleischklöße:

400 g gemischtes Hackfleisch,
4 Eßlöffel Semmelbrösel,
1 Ei, Salz,
schwarzer Pfeffer.

Für die Soße die Tomaten waschen. Stengelansätze rausschneiden. Vierteln und in einen Topf geben. Fleischbrühe angießen. 5 Minuten kochen. Durch ein Sieb streichen.

Tomatenbrühe wieder erhitzen. Tomatenketchup und Butter reingeben. Gut verrühren. Mehl mit etwas kaltem Wasser glatrühren. Soße damit binden. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Für die Fleischklöße Hackfleisch mit Semmelbröseln, Ei, Salz und schwarzem Pfeffer zu einem Fleischteig mischen. Kräftig abschmecken.



Paßt zu Reis oder Makkaroni: Fleischklöße in Tomatensoße.

Mit nassen Händen Klöße von 5 cm Durchmesser formen und in die Soße gleiten lassen. 15 Minuten gar ziehen (nicht kochen!) lassen. Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 390.

Beilagen: Kopfsalat, Makkaroni oder Reis.

Fleischklöße mit Roquefort

Für 6 Personen

500 g gemischtes Hackfleisch,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 Knoblauchzehe,



In heißem Öl knusprig frittiert: Fleischklöße mit Roquefort.



Windmühlen sind seit jeher das Wahrzeichen der Niederlande.

1 kleine Zwiebel, 1 Ei,
4 Eßlöffel Semmelbrösel,
50 g Roquefort,
1 Teelöffel Wasser, 1 Ei,
4 Eßlöffel Semmelbrösel
zum Panieren.
750 g Kokosfett oder
1 l Öl zum Fritieren.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Dazu Salz, Pfeffer, geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe, Semmelbrösel, geschälte, sehr fein gewürfelte Zwiebel und das Ei. Mit der Gabel zu glattem Fleischteig mischen. Daraus zwölf 1 cm dünne, handteller-große Scheiben formen. Roquefort mit dem Wasser glattrühren. Sechs Fleischscheiben in der Mitte damit bestreichen, die anderen sechs drauflegen. Mit den Händen Ränder zusammendrücken, damit der Käse gut eingeschlossen ist. Dann Klöße formen, in verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden. Fett im Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen, darin die

Klöße knapp 10 Minuten fritieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 570.
Beilagen: Chicoréesalat mit Walnüssen, kleine Brötchen und als Getränk ein leichter Rotwein.

TIP

Fleischklöße mit Roquefort kann man noch etwas anders zubereiten. Entweder Roquefort sofort als Würze mit in den Kloßteig einarbeiten oder die Käsemenge in 6 Würfel teilen und jeweils einen als Kern in jeden Kloß als Füllung geben.

Fleischklöße orientalisches

500 g Rindergehacktes,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
2 kleine Zwiebeln,
5 Eßlöffel Sojasoße,
gemahlener Ingwer,
1 Knoblauchzehe,
3 Eßlöffel Öl.

Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und geschälten, gehackten Zwiebeln zu einem Teig mischen. Kräftig abschmecken. Daraus Klöße von 5 cm Durchmesser formen. Sojasoße mit Ingwer und der geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehe mischen. Klöße in eine Schüssel geben. Soße darüber gießen. Eine Stunde ziehen lassen und gelegentlich wenden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Klöße darin unter ständigem Rühren 15 Minuten knusprig braun braten. Die Soße gießt man weg.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 375.

Beilagen: Gut abgetropfte, in Butter geschwenkte, mit Curry bestäubte Aprikosen oder Pfirsiche aus der Dose. Auch Kopfsalat schmeckt gut dazu. Und natürlich eine Schüssel körnig gekochter Reis. Durstige bekommen als Getränk Bier oder Rosé. Antialkoholiker und Autofahrer Mineralwasser oder Fruchtsaft.

Unser Menüvorschlag: Tomatensuppe aus der Dose vorweg. Als Hauptgericht: Fleischklöße orientalisches. Zum Dessert: Apfelmus oder ein Grießflammeri mit Fruchtsoße.

Fleisch-Krusteln

300 g Fleischreste,
40 g Butter oder Margarine,
3 Eßlöffel Mehl,
Salz, Pfeffer,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
1 Ei,
4 Eßlöffel
Semmelbrösel,
750 g Kokosfett oder
1 l Öl zum Fritieren.

Fleischreste durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl mit Salz und Pfeffer reinrühren. Mit heißer Fleischbrühe unter Rühren aufgießen. 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken. In die Soße geben und das durchgedrehte Fleisch ebenfalls reinrühren. Alles zu einem glatten Teig mischen und 30 Minuten kalt stellen. Aus dem Fleischteig Bällchen formen. In verquirltem Ei und dann in Semmelbröseln wenden.

Fett im Fritiertopf erhitzen. Es sollte etwa 180 Grad haben. Bällchen reinlegen lassen und in knapp 10 Minuten darin goldbraun werden lassen. Aus dem Topf nehmen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen und sofort auf angewärmter Platte servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 485.

Beilagen: Tomatensoße, gemischter Salat, Reis oder Nudeln.



Das Ursprungsland der Fleischnester ist Holland. Dort werden die Falschen Hasen en miniature in würziger Soße serviert.

Fleischnester

Gehaktnestjes



Je 200 g gehacktes Rind-, Kalb- und Schweinefleisch, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuß, 2 Zwiebeln, 2 Eßlöffel Butter, 1 eingeweichtes Brötchen, 4 hartgekochte Eier, 1 rohes Ei, 2 Eßlöffel Semmelbrösel, 40 g Margarine oder 4 Eßlöffel Öl, ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Eßlöffel Mehl, 3 Eßlöffel Tomatenmark, ½ Bund Petersilie.

Die Fleischnester sind Falsche Hasen en miniature. Sie stammen aus den Niederlanden und werden dort in einer würzigen Soße serviert. Fleischnester lassen sich leicht zubereiten.

Gehacktes mit den Gewürzen mischen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin goldgelb braten. 5 Minuten abkühlen lassen und zum Fleisch geben. Das ausgedrückte, zerpfückte Brötchen auch. Zu einem glatten Fleischteig mischen. Kräftig abschmecken. Fleischteig in vier Portionen teilen. Flachdrücken. Auf jede ein geschältes Ei setzen. Mit Fleischteig umhüllen und zu großen Bällen formen. In verquirltem Ei und dann in Semmelbröseln wenden. Margarine oder Öl in einem Bräter erhitzen. Die Fleischnester zuerst darin rundherum 5 Minuten anbraten. Dabei die Pfanne gelegentlich rütteln, damit sie braun werden. Fleischbrühe angießen. 20 Minuten darin ziehen lassen. Aus der Brühe nehmen. Halbieren. Mit der aufgeschnittenen Seite nach oben in einer flachen, vorgewärmten Schüssel anrichten und warm halten.

Mehl in kaltem Wasser glatrühren. Die Soße damit binden. Mit Tomatenmark würzen. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rund um die Fleischnester gießen. Mit gewaschener, trockengeputzter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 655.

Unser Menüvorschlag:

Spargelcremesuppe aus der Dose vorweg. Als Hauptgericht Fleischnester mit Erbsen, Möhren und Kartoffelpüree. Als Dessert gedünstete Birnen mit heißer Schokoladensoße.

Fleischpastete

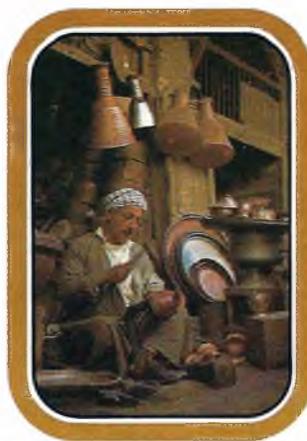
Für den Teig:
200 g Mehl, Salz,
1 Ei, 80 g Margarine,
2 Eßlöffel Wasser.
Für die Füllung:
1 Brathähnchen
(fertig gekauft),
3 Scheiben Toastbrot,

2 Eßlöffel Sherry,
300 g Schweinegehacktes,
2 Eigelb,
1 Teelöffel Salz,
weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
gemahlener Kardamom.
Mehl zum Ausrollen.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz und aufgeschlagenes Ei reingeben. Margarine in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Wasser in die Mulde geben. Ei und Wasser mit einem Löffel breiig rühren. Dann von außen nach innen schnell einen glatten Mürbeteig kneten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Hähnchenfleisch von den Knochen lösen (ergibt etwa 300 g) und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Toastbrot entrinden. In eine große Schüssel geben. Mit Sherry beträufeln. Wenn es durchgeweicht ist, mit der Gabel zerdrücken. Schweinegehacktes, Eigelb,

Salz, Pfeffer, Muskatnuß und Kardamom dazugeben. Durchkneten, bis der Teig glatt ist. Kräftig abschmecken und das Hähnchenfleisch reinmischen. Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf rechteckig ausrollen, so daß man eine 30 cm große Kastenform damit auslegen kann. Ein Rest bleibt für die Teigdecke zurück. Kastenform nicht einfetten. Mit dem Teig so auslegen, daß rundherum noch etwas übersteht. Pastetenmasse reinfüllen. Passenden Deckel ausrollen und glattschneiden. Teig am Rand mit Daumen und Zeigefinger zusammenknif-

fen. Deckel ein paarmal mit der Gabel einstechen. Kastenform in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 90 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen. Auskühlen lassen. Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 50 Minuten. Zubereitung: 90 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 820. Wann reichen? Mit fertiger CumberlandsöÙe zum Kalten Büfett. Oder als Mittagessen an Sommertagen. Auch mal für Gäste am Abend zu einem Glas Rotwein oder Traubensaft.



Einer der vielen Kupferschmiede im syrischen Aleppo. Ihre handgearbeiteten GefäÙe werden von Touristen aus allen Ländern geschätzt.

Fleischpastete syrisch

Menazzeleh



4 Eßlöffel Öl,
500 g Rindergehacktes,
1 große Zwiebel,

2 Knoblauchzehen,
Salz, Pfeffer, 4 Tomaten,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kümmel,
6 Blätter frische Minze
oder $\frac{1}{2}$ Bund Dill,
Margarine zum Einfetten,
4 Eier.

Hier haben Sie mal ein syrisches Gericht. Es ist ganz einfach zu machen. Seine besondere Würze kommt von Kümmel und Minze. So macht man Menazzeleh:

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gehacktes reingeben und darin unter Rühren 5 Minuten bräunen. Geschälte, gehackte Zwiebel und gehackte Knoblauchzehen dazugeben. Salzen und pfeffern. Bei kleiner Hitze schmoren. Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen, abziehen, die Stengelansätze rausschneiden, fein würfeln und zum Fleisch geben. Auch die gewaschene, gehackte Petersilie, den Kümmel und die gewaschene, gehackte Minze (oder den Dill). Noch 10 Minuten bei geringer Hitze schmor- geln lassen.

Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Fleischmasse einfüllen. Eier verquirlen und drübergießen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Garzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 505.

Beilagen: TomatensoÙe, Kopfsalat mit viel Kräutern und Reis.



Die syrische Fleischpastete bekommt ihre exotische Würze durch viel Kümmel und Minze.



Wer süße Eierkuchen nicht sehr schätzt, mag gefüllte Fleischpfannkuchen ganz bestimmt.

Fleischpfanne Nanking

500 g Schweinefilet,
3 Eßlöffel Öl,
1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, Salz,
5 Eßlöffel Wasser,
3 Eßlöffel Sojasoße,
500 g Tomaten,
2 Teelöffel Zitronensaft,
weißer Pfeffer.

Schweinefilet mit Haushaltspapier abtupfen. In gleichmäßige Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch reingeben. 5 Minuten darin rundherum braun braten.

Geschälte, gewürfelte Zwiebel und die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben. Goldgelb werden lassen.

Wasser mit Sojasoße mischen und angießen. Salzen. 20 Minuten dünsten. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen. Häuten, Stengelansätze rausschneiden, grob würfeln und zum Fleisch geben. Noch 10 Minuten dünsten. Zitronensaft angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

Beilagen: Nudeln mit geriebenem Käse.

Fleischpfannkuchen gefüllt

Für die Pfannkuchen:
200 g Mehl, $\frac{3}{8}$ l Milch,
Salz, 3 Eier.

40 g Margarine oder
4 Eßlöffel Öl.

Für die Füllung:

2 Zwiebeln,
20 g Margarine,
350 g gemischtes
Hackfleisch,
1 Knoblauchzehe, Salz,
2 Teelöffel Paprika edelsüß,
weißer Pfeffer,
5 Eßlöffel Tomatenketchup.

Zum Garnieren:

1 Tomate,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Für die Pfannkuchen das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Milch mit Salz und Eiern verquirlen. Eiermilch in die Mulde gießen. Von innen nach außen einen Pfannkuchenteig rühren. Wenn er zu dick ist, noch etwas Milch oder Wasser zufügen. 10 Minuten quellen lassen.

Jeweils 10 g Margarine oder 1 Eßlöffel Öl in der Pfanne erhitzen. Teig portionsweise mit der Suppenkelle einfüllen. Unterseite in etwa zwei Minuten goldbraun backen. Wenden und die andere Seite auch zwei Minuten backen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Insgesamt vier Pfannkuchen backen.

Für die Füllung die geschälten, gewürfelten Zwiebeln in der Margarine gelb braten. Gehacktes dazugeben und unter ständigem Rühren in 5 Minuten braun braten.

Die Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken, unterrühren. Fleisch salzen, Paprika zugeben und mit der Pfeffermühle drübermahlen, Tomatenketchup unterrühren und 10 Minuten brutzeln lassen.

Fleisch auf die vier Pfannkuchen verteilen, aufrollen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit gewaschener, geachtelter Tomate und gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 670.

Beilage: Kopf-, Endivien- oder Feldsalat. Sie können auch gemischten Salat dazu servieren.

Wann reichen? Mit einer Vorsuppe als Mittagessen. Zum Abend mit Bier.

Fleischpflanztl

Was die Berliner Buletten nennen, heißt in Bayern Fleischpflanztl. Genau genommen sind beides Frikadellen.



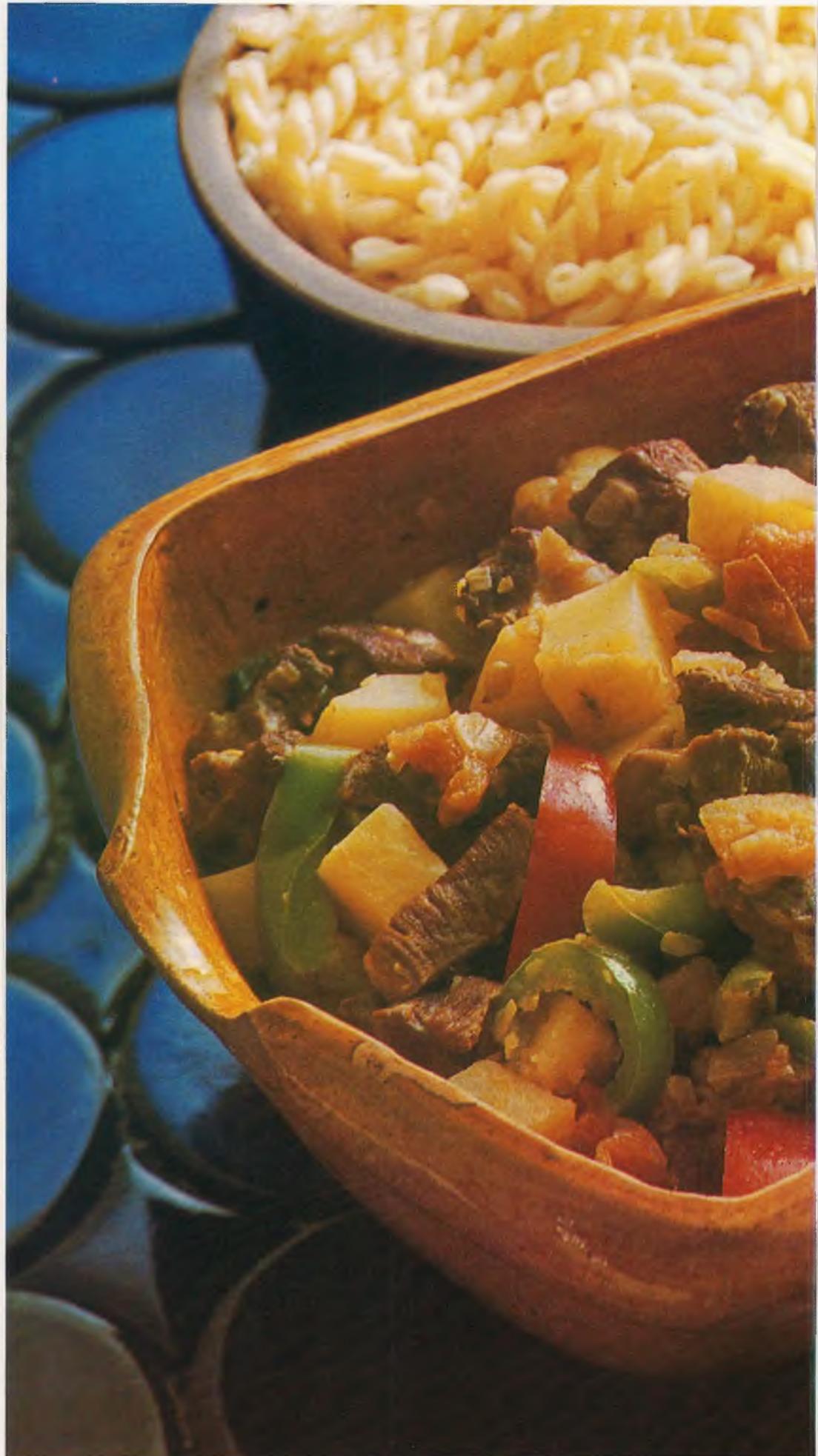
Interessant wegen seiner eigenwilligen Architektur und künstlerischen Ausgestaltung ist das Rilakloster in Bulgarien.

Fleischpörkölt Janya



650 g Lammfleisch,
40 g Schweineschmalz
oder Hammelfett,
5 Zwiebeln,
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz,
5 dicke Kartoffeln,
300 g Tomaten,
je 2 grüne und rote
Paprikaschoten,
1 Bündel Sellerieblätter,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
1 kräftige Prise Zucker.

Es gibt zahlreiche Pörkölt-Rezepte in den Balkanländern. Dieses heißt Janya und stammt aus Bulgarien. Pörkölt-Zubereitungen sind übrigens immer gulaschähnlich mit vielen Gemüsezutaten nach Wahl.



Fleischpörkölt Janya



*Fleischpörkölt Janya ist
eines der festlichen
Lammgerichte, die in
Bulgarien so meisterhaft
zubereitet werden.*

Lammfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In gleichmäßige Würfel (wie für Gulasch, aber etwas kleiner) schneiden. Schmalz oder Hammelfett im Bräter erhitzen. Fleisch reingeben. Rundherum in 5 Minuten scharf anbraten. Hitze reduzieren. Geschälte, gewürfelte Zwiebeln reingeben. Unter Rühren goldgelb braten. Heiße Fleischbrühe angießen. Salzen. 20 Minuten schmoren. Indessen Kartoffeln schälen und würfeln. Tomaten überbrühen. Abziehen, Stengelansätze rauschneiden und würfeln. Paprikaschoten halbieren und entkernen. Waschen und in grobe Streifen schneiden. Gemüse- und Kartoffelstücke zum Fleisch geben. Unter Rühren einmal aufkochen. Sellerieblätter waschen, mit einem Faden zusammenbinden und auch in den Topf geben. Bei kleiner Hitze vom Kochen an noch 15 Minuten garen. Sellerieblätter rausnehmen. Pörkölt mit Paprika edelsüß, einer kräftigen Prise Zucker und eventuell noch mit Salz abschmecken und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 675.

Unser Menüvorschlag:

Fleischbrühe mit Markklößchen vorweg. Als Hauptgericht Fleischpörkölt Janya mit Nudeln oder Spätzle. Als Getränk empfehlen wir bulgarischen oder ungarischen Rotwein oder Bier. Als Dessert: Adamsäpfel.

PS: Dieses Fleischpörkölt können Sie auch aus Kalb- oder Schweinefleisch zubereiten. Und genauso gut aus Geflügelfleisch.



Gebackene Fleischröllchen im Blätterteigmantel sind immer ein willkommener Imbiß zum Bier.

Fleischpudding

500 g Champignons, 30 g Butter, Salz, 1 Zwiebel, 40 g Mehl, 40 g Semmelbrösel, je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch, 300 g gemischtes Hackfleisch, 1 Zwiebel, 1 eingeweichtes Brötchen, 2 Eier, 1 Eßlöffel Paprika edelsüß, 1 Prise Zucker, 1 Teelöffel Zitronensaft, Margarine zum Einfetten, 2 Eßlöffel Semmelbrösel.

Champignons waschen und putzen. Fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignons darin andünsten. Salzen.

Geschälte, gewürfelte Zwiebel dazugeben. Dann das Mehl und die Semmelbrösel darüber streuen. Gut mischen und die Masse braten. Petersilie und Schnittlauch, gewaschen und gehackt, dazugeben. Eventuell noch mit Salz abschmecken.

In eine Schüssel geben. Gehacktes, geschälte, geriebene Zwiebel, ausgedrücktes Brötchen, Eier, Paprika, Zucker und Zitronensaft dazugeben. Zu einem glatten Fleischteigmischen. Puddingform einfetten, mit

Semmelbröseln austreuen. Fleischteig reindrücken. Deckel auf die Form klemmen. Puddingform in einen großen Topf mit kochendem Wasser geben und bei Mittelhitze 60 Minuten kochen. Aus der Form auf eine vorgewärmte Platte stürzen und servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 445.

Beilagen: Kapern-, Kräuter- oder Tomatensoße und körnig gekochter Reis.

Wann reichen? Wir raten zu einem kleinen Abendessen mit Freunden. Der Pudding kocht von selbst. Und ist mal was anderes.

Fleischröllchen gebacken

Für 3 Personen

1 Paket Tiefkühlblättereig,
Mehl zum Ausrollen,
200 g Rindergehacktes,
50 g feine Mettwurst,
1 Zwiebel, 1 Eigelb,
½ Knoblauchzehe, Salz,
1 gestrichener Eßlöffel
Paprika edelsüß,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
1 Eigelb zum Bestreichen.

Blättereig nach Vorschrift auftauen lassen. Auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen. In 10×10 cm große Quadrate schneiden. Gehacktes mit Mettwurst, geschälter, fein gewürfelter Zwiebel, Eigelb, geschälter, mit Salz zerdrückter Knoblauchzehe, Paprika und Tomatenmark zu einer Fleischfarce mischen. Wenn nötig, noch salzen.

Jeweils einen gehäuften Eßlöffel Farce auf die Blättereigquadrate geben. Teigenden mit verquirltem Eigelb bestreichen. Quadrate aufrollen. Nahtstelle etwas andrücken. Von den Teigresten Streifen mit dem Teigrädchen ausschneiden. Röllchen damit garnieren. Mit Eigelb bestreichen und 10 Minuten kühl stellen.

Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Fleischröllchen drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene geben. Er gibt 6 Stück.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Heiß oder kalt servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Fleischröllchen Malteser Art



200 g Mayonnaise (2 Beutel),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Zitronensaft,
abgeriebene Schale einer Orange,
1 Eßlöffel Orangensaft,
1 Teelöffel Zucker,
1 kräftige Prise Ingwer.
16 Scheiben Stangenbrot.
4 Teelöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas,

je 125 g gebratenes Roastbeef und Schweinebraten in Scheiben (beim Fleischer fertig gekauft),
1 Orange,
16 Cocktailkirschen,
1 Kopf Salat,
½ Bund Petersilie.

Wenn Sie etwas auf Malteser Art zubereiten wollen, brauchen Sie vor allem Orangen: Saft und Schale. Meist wird mit Mayonnaise gemischt, manchmal auch mit Sahne. Schmeckt sehr pikant. Mayonnaise mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft und geriebener Orangenschale mischen. Mit Orangensaft glattrühren. Mit Zucker

und Ingwer abschmecken. Stangenbrotscheiben mit einem Teil der Mayonnaise bestreichen. Restliche Mayonnaise mit geriebenem Meerrettich mischen. Kräftig abschmecken. Meerrettich-Mayonnaise auf die Fleischscheiben verteilen. Aufrollen und auf den Brotscheiben anrichten. Orange schälen, in 16 gleichmäßige Würfel schneiden. Fleischröllchen damit und mit Cocktailkirschen garnieren. Salat putzen, gut trocken tupfen. Eine Platte damit auslegen. Brotscheiben mit den Fleischröllchen darauf anrichten. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.



*Sehr pikant:
Fleischröllchen
Malteser Art.*

Vorbereitung und Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 545.

Wann reichen? Paßt gut auf ein Kaltes Büfett.

Fleischrollen argentinisch

Niños Envueltos
Für 6 Personen



6 Scheiben aus dem flachen Roastbeef (1 cm dick).

Für die Marinade:

1 Tasse Weißwein,
1 grüne Paprikaschote,
Salz,

1 Teelöffel Senfpulver,
1 Teelöffel Zucker,
1 Knoblauchzehe.

Für die Füllung:

2 Brötchen,
1 Tasse Milch,
2 Eier,
½ Bund Petersilie, Salz,
schwarzer Pfeffer.

Zum Braten:

40 g Margarine oder
4 Eßlöffel Öl.

Für die Soße:

1 Knoblauchzehe, Salz,
1 Zwiebel,
3 Eßlöffel Olivenöl,
500 g Tomaten,
½ Bund Petersilie,
1 rote Paprikaschote,
weißer Pfeffer,
2 Glas Weißwein.

Außerdem: 3 Kartoffeln,
1 Paket Tiefkühlerbsen
(300 g).

Zugegeben, dieses argentinische Fleischgericht macht ein bißchen mehr Arbeit. Aber Sie sollten es trotzdem mal probieren. Es schmeckt nämlich ausgezeichnet.

Die Roastbeefscheiben werden nur mit Haushaltspapier abgetupft und dann in eine große Schüssel geschichtet.

Für die Marinade den Weißwein mit der halbierten, entkernten, gewaschenen und fein gewürfelten Paprikaschote in einem Topf

mischen. Salzen, Senfpulver reinrühren, Zucker und geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe reingeben. Bei kleiner Hitze 10 Minuten dünsten. Etwa 15 Minuten abkühlen lassen. Fleisch 120 Minuten darin marinieren.

Für die Füllung die Brötchen in eine Schüssel geben. Mit der erhitzten Milch begießen. Weich werden lassen und ausdrücken. In einer Schüssel zerpfücken und mit Eiern, gewasche-

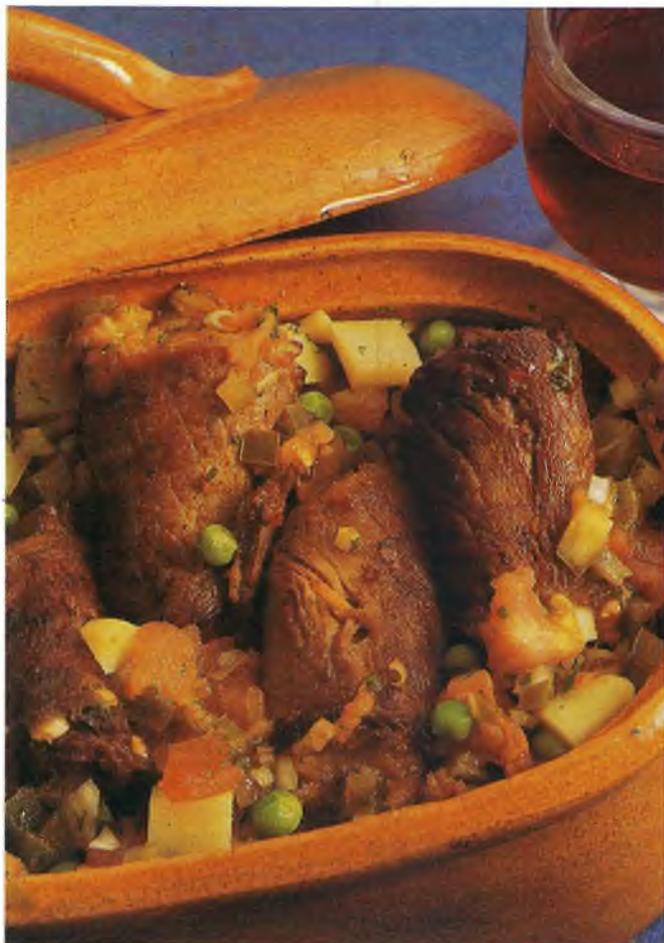
ner, trockengetupfter, gehackter Petersilie, Salz und schwarzem Pfeffer mischen. Fleischscheiben aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, auf die Arbeitsfläche legen. Salzen. Die Füllung darauf verteilen. Aufrollen. Rollen mit einem Faden zusammenbinden oder mit Rouladenspießen feststecken.

Margarine oder Öl in einem Topf erhitzen. Fleischrollen reingeben und unter ständigem Wenden 5 Minuten scharf anbraten. Nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen.

Zur Soßenzubereitung die Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Zwiebel schälen und würfeln. Beides in erhitztem Olivenöl im Bräter hellgelb werden lassen. Tomaten überbrühen, abziehen, Stengelansätze rausschneiden und gewürfelt in den Topf geben. Petersilie waschen, abtropfen, hacken und dazugeben. Umrühren, Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen, fein wür-



Ein argentinischer Gaucho (Viehhirte) brät Fleisch und Paprikaschoten auf einem Rost über dem offenen Feuer. Im Hintergrund: Ein Backofen aus Stein.



Argentinische Fleischrollen haben eine pikante Füllung.



So hübsch garniert ist Fleischsalat noch appetitlicher.

feln. In den Topf geben. Pfeffer drübermahlen, Weißwein angießen. 20 Minuten bei kleiner Hitze garen.

Diese Soße über die Fleischrollen in der feuerfesten Form gießen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln und um die Fleischrollen verteilen. Zudecken. (Wenn es keinen Deckel gibt, nehmen Sie ein ausreichend großes Stück Alufolie.) In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Die Tiefkühlerbsen in die Form um die Fleischrollen verteilen. Noch 20 Minuten in den Ofen stellen und bei der angegebenen Temperatur garen. In der feuerfesten Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 60 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 575.

Beilage: Eine große Schüssel gemischter Salat.

TIP

Am Morgen nach der Party braucht man Anregendes. Legen Sie zum Frühstück auf Käsecracker eine Scheibe Gewürzgurke und garnieren Sie sie mit Resten von Aufschnitt oder von Fleischsalaten. Das erfreut Auge und Magen.

Fleischsalat

1 Beutel Mayonnaise (100 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
3 Teelöffel Zitronensaft,
1 Teelöffel scharfer Senf,
1 Teelöffel Meerrettich aus dem Glas,

2 Eßlöffel Dosenmilch,
250 g feine Fleischwurst,
4 Gewürzgurken aus dem Glas.

1 kleine Gewürzgurke,
1 Tomate,
1 hartgekochtes Ei,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie zum Garnieren.

Mayonnaise mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Senf, Meerrettich und Dosenmilch verrühren. Kräftig abschmecken.

Fleischwurst häuten und in gleichmäßig feine Streifen schneiden. Die Gewürzgurken schälen (das muß nicht sein, schmeckt aber zarter) und in gleichmäßig feine Streifen schneiden. Mischen und die Mayonnaise unterrühren. Etwa 60 Minuten ziehen lassen. Noch mal abschmecken.

In einer Schüssel anrichten. Mit einem Gewürzgurkenfächer, der gewaschenen, geviertelten Tomate, Eischeiben und gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.

Fleischsalat fein

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 385.

Wann reichen? Zum Abendessen mit Bauernbrot, Butter und einer Tasse Tee.

Fleischsalat, badischer

Siehe Badischer Fleischsalat.

Fleischsalat fein

200 g Kalbsbraten (fertig gekauft oder einen Rest vom Vortag),
125 g gekochter Schinken,
100 g Cervelatwurst,
4 Senfgurken aus dem Glas,
1 säuerlicher Apfel,
125 g Champignons aus der Dose.

Für die Marinade:

1 $\frac{1}{2}$ Beutel Mayonnaise (150 g),
Salz, Zucker, Pfeffer,
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel gemahlener Ingwer,



Feiner Fleischsalat ist wirklich eine ganz feine Sache, mit der Sie sich bei jedem Kalten Büfett sehen lassen können.

2 Teelöffel Paprika edelsüß,
1 Teelöffel Curry,
2 Eßlöffel Barbecuesoße
(Fertigprodukt),
2 Teelöffel Zitronensaft.
Außerdem:
2 Scheiben Ananas aus der
Dose,
40 g Walnußkerne,
1 Bund Petersilie.

Kalbsbraten, gekochten
Schinken, Cervelatwurst
und Senfgurken in feine
Streifen schneiden. Apfel
nicht schälen, halbieren,
entkernen und auch in
Streifen schneiden. Cham-
pignons abtropfen lassen.
Halbieren. Diese Zutaten
in einer Schüssel mitei-
nander mischen.

Für die Marinade die Ma-
yonnaise in eine andere
Schüssel geben. Mit Salz,
Zucker, Pfeffer, gemahle-
nem Ingwer, Paprika, Cur-
ry, Barbecuesoße und Zi-
tronsaft verrühren. Kräf-
tig abschmecken. Mit den
Salatzutaten mischen. 20
Minuten ziehen lassen.
Inzwischen die abgetropf-
ten Ananasscheiben in
gleichmäßige Stücke schnei-
den, die Walnußkerne hal-
bieren, die Petersilie was-
chen und trockentupfen.
Etwas Petersilie zum Gar-
nieren zurücklassen, Rest
hacken. Ananasstücke und
Walnußkerne (bis auf ei-
nige, die Sie zum Garnie-
ren brauchen) und die
Petersilie unter den Salat
heben. In einer Schüssel an-
richten. Mit Ananas, Wal-
nußkernen und Petersilien-
sträußchen garnieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: Mit Marinier-
zeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
380.

Wann reichen? Als fest-
liches Abendessen oder als
Sonntagssalat zum Brunch.



Der pikante Fleischsalat schmeckt ausgesprochen würzig.

Fleischsalat pikant

400 g Schweinebraten am
Stück (fertig gekauft),
1 Dose Mandarin-
Orangen (312 g),
2 Scheiben Ananas aus
der Dose,
500 g Tomaten,
4 Essiggurken,
1 kleines Glas gefüllte
Oliven (95 g),
40 g Haselnußkerne.
Für die Marinade:
1 Becher Joghurt, Salz,
weißer Pfeffer,
2 Teel. scharfer Senf,
1 Prise Zucker,
3 Eßlöffel Öl,
1 Prise Knoblauchpulver,
4 Eßlöffel Weinessig.
Zum Garnieren:
½ Bund Petersilie,
1 hartgekochtes Ei.

Schweinebraten, abgetropf-
te Mandarin-Orangen und
Ananasscheiben, gehäutete
Tomaten und Essiggurken
würfeln. Oliven in Scheiben
schneiden (einige zum Gar-

nieren zurücklassen). Ha-
selnußkerne hacken. Diese
Zutaten in einer Schüssel
miteinander mischen.

Für die Marinade Joghurt
sahnig rühren. Mit Salz,
Pfeffer und Senf kräftig
würzen. 1 Prise Zucker zu-
geben. Öl reinschlagen. Mit
Knoblauchpulver bestäu-
ben, Essig reinrühren und
pikant abschmecken.

Mit den Zutaten in der
Schüssel mischen. 20 Minu-
ten durchziehen lassen.
Noch mal abschmecken und
den Salat in einer anderen
Schüssel anrichten.

Petersilie waschen, trok-
kentupfen. Hartgekochtes
Ei fein hacken. Salat mit
den zurückgelassenen Oli-
ven und Petersiliensträuß-
chen garnieren. Gehacktes
Ei drüberstreuen und ser-
vieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: Mit Marinier-
zeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
580.

Beilagen: Toast und Butter.
Als Getränk: Bier, schwar-
zer Tee oder Apfelsaft.

Fleisch- Schüssel

Für 6 Personen

Je 500 g Kalbs- und
Schweineschnitzel,
40 g Margarine zum
Einfetten,
1 Dose Sardellen in Öl
(etwa 70 g),
8 sehr kleine Zwiebeln oder
Schalotten, Salz,
1 Kalbsfuß (etwa 500 g),
1 Schweinefuß
(etwa 500 g),
Saft einer Zitrone,
1 Lorbeerblatt,
3 Nelkenköpfe,
5 Pfefferkörner,
¾ l Weißwein,
¼ l Zitronenessig.
Zum Garnieren:
½ Bund Petersilie,
2 Tomaten,
2 hartgekochte Eier.

Fleisch mit Haushaltspapier
abtupfen. Tiefe, feuerfeste
Form mit Margarine ein-
fetten. Dann schichtweise
eine Lage Kalbfleisch-
scheiben, Sardellen, ge-
schälte, in Scheiben ge-
schnittene Zwiebeln, Salz
und eine Lage Schweine-
schnitzel reingeben. Zum
Schluß den unter kaltem
Wasser abgespülten, trok-
kengetupften Kalbsfuß und
den Schweinefuß drauf-
legen.

Zitronensaft mit Lorbeer-
blatt, Nelkenköpfen, Pfeffer-
körnern, Weißwein und
Zitronenessig mischen.
Über das Fleisch gießen.
Form fest zudecken. Wenn
Sie keinen Deckel haben,
nehmen Sie bitte Alufolie.
Aber fest um die Form fal-
ten, denn die Fleisch-
Schüssel soll im eigenen
Saft dämpfen. Form auf
die mittlere Schiene in den
Ofen stellen.



Die norditalienische Fleischsoße ist ein Originalrezept aus Bologna. Dazu sollten Sie unbedingt Spaghetti servieren.

Garzeit: 150 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Aus dem Ofen nehmen. Leicht abkühlen lassen. Schweinefuß, Kalbsfuß, Lorbeerblatt, Nelken und Pfefferkörner rausfischen und wegwerfen. Eventuell überflüssiges Fett abnehmen. Abkühlen lassen und in der Form im Kühlschrank erstarren lassen. Vor dem Servieren auf einer Platte anrichten. Petersilie waschen und trockentupfen. Tomaten auch waschen, Stengelansätze rauschneiden, achteln. Eier schälen. Auch achteln. Fleisch-Schüssel mit diesen Zutaten garnieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 160 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 610.
Beilagen: Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat. Aber auch Toast und Butter schmecken gut dazu. Als Getränk empfehlen wir einen Rosé oder Bier.

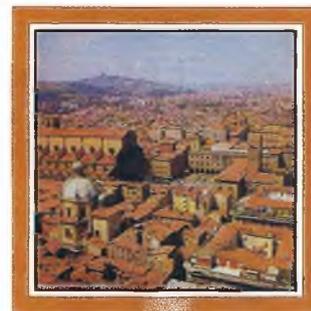
Fleischsoße

1 Bund Suppengrün,
 2 Zwiebeln,
 4 Eßlöffel Öl,
 250 g gemischtes Hackfleisch,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 2 Eßlöffel Tomatenmark,
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 1 Teelöffel Paprika edelsüß,
 1 Eßlöffel Mehl,
 2 Eßlöffel saure Sahne.

Suppengrün putzen, waschen und ganz fein hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in breitem Topf erhitzen. Suppengrün und Zwiebeln darin 5 Minuten unter Rühren andünsten. Hackfleisch dazugeben. In der Mischung 5 Minuten bräunen. Wasser angießen, dann die heiße Fleischbrühe. Tomatenmark zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. 5 Minuten köcheln lassen. Mehl mit kaltem Wasser

anrühren. Fleischsoße damit binden. 5 Minuten ziehen lassen. Saure Sahne reinrühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom Herd nehmen. Kräftig abschmecken und servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 290.

Wann reichen? Mittags oder abends zu Spaghetti, Makaroni, Kartoffelklößen, Pellkartoffeln oder Reis. Eine Schüssel Salat der Jahreszeit paßt gut dazu.



Die Stadt Bologna ist neben Mailand der wichtigste Verkehrsknotenpunkt und das bedeutendste Kulturzentrum im nördlichen Italien.

Fleischsoße norditalienisch

Ragù Bolognese



125 g Schinken,
 2 Zwiebeln, 2 Möhren,
 1 Stange Bleichsellerie,
 4 Eßlöffel Butter oder Margarine,
 2 Eßlöffel Olivenöl,
 375 g fettloses Rinderhack (Beefsteak oder Tatar),
 125 g gehacktes Schweinefilet,
 $\frac{1}{8}$ l trockener Weißwein,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 2 Eßlöffel Tomatenmark,
 1 Teelöffel getrocknete, feine Basilikumblätter,
 250 g Geflügelleber,
 1 Eßlöffel Mehl,
 1 Becher Sahne (250 g), geriebene Muskatnuß, schwarzer Pfeffer, Paprika edelsüß, Salz.

In und um Bologna ist diese würzige Fleischsoße besonders beliebt.

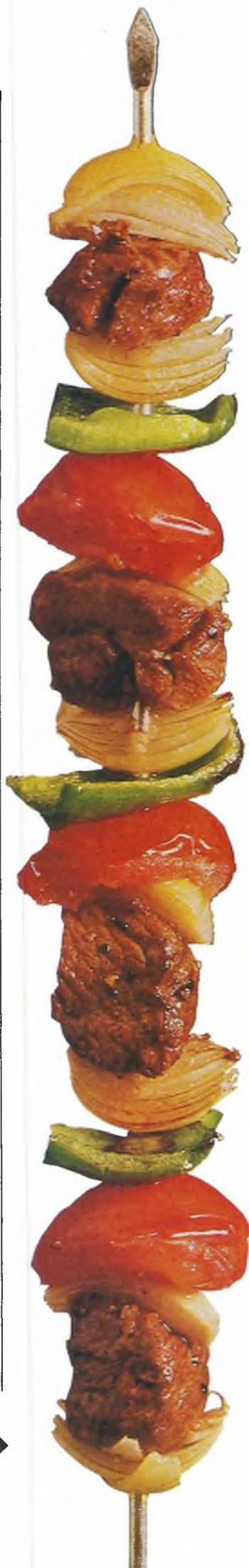
Schinken grob würfeln. Zwiebeln schälen, Möhren und Sellerie putzen und waschen. Alles grob hacken. Mischen. 2 Eßlöffel Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Das grob gehackte Schinken-Gemüse-Gemisch darin 10 Minuten unter Rühren bräunen.

In einen Topf geben. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Rinderhack und gehacktes Schweinefilet darin 10 Minuten braun braten. Wein und heiße Fleischbrühe angießen und bei erhöhter Temperatur kochen, bis die Masse etwas bindet. Zur Schinken-Gemüse-Mischung geben. Tomatenmark und Basilikum reinrühren. Aufkochen und Hitze reduzieren. Zugedeckt bei geringer Hitze 45 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Geflügelleber unter kaltem Wasser abspülen, trocknen und fein würfeln. Restliche Butter oder Margarine in der Bratpfanne erhitzen. Gewürfelte Leber reingeben, mit Mehl bestäuben. In 4 Minuten bräunen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit in die Soße geben und mitkochen. Vom Herd nehmen. Die Sahne einrühren. Mit Muskatnuß, Pfeffer, Paprika und Salz abschmecken. Bis kurz vorm Kochen erhitzen und dann servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 750.

Wozu reichen? Zu Nudeln oder zu Spaghetti mit geriebenem Parmesankäse.

Typisch rumänisch:
Fleischspieße
aus Arad.



Fleisch-Spätzle in Fleischbrühe

200 g Mehl, 2 Eier, Salz, etwas Wasser, 150 g zweimal durchgedrehtes, gebratenes Fleisch vom Vortag, 1 l Fleischbrühe aus Würfeln, 3 Stengel Petersilie.

Mehl mit Eiern, Salz, etwas Wasser und dem Fleisch zu einem geschmeidigen Teig mischen. Gut durcharbeiten. In die kochende Fleischbrühe schaben oder mit Spatzenhobel reinreiben.

Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar. Die Suppe kann serviert werden. Vorher aber mit gewaschener, gehackter Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

Wann reichen? Als Vorsuppe zu jedem Essen.

Fleischspieße aus Arad

Shish kebab



750 g Lammfleisch.

Für die Marinade:

4 Eßlöffel Öl,

2 Teelöffel Zitronensaft,

Salz, 1 Knoblauchzehe,

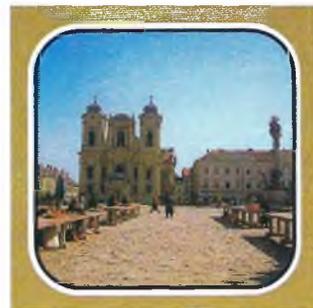
schwarzer Pfeffer,

1 Prise Paprika rosenscharf.

Außerdem: 4 kleine

Zwiebeln, 4 Tomaten,

2 grüne Paprikaschoten.



Eines der bemerkenswerten Bauwerke von Arad ist die katholische Kirche. Arad war bis 1920 ungarisch und gehört heute zu Rumänien.

Wenn Sie gerne international essen, haben Sie bestimmt schon irgendwo mit sehr viel Genuß Shish kebab verspeist. Das ist ein rumänisches Gericht. Seinen Ursprung hat es in Arad, einer rumänischen Industrie- und Handelsstadt von 115000 Einwohnern. So macht man Shish kebab: Lammfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier oder einem sauberen Küchentuch trockentupfen. In gleichmäßige Würfel schneiden.

Marinade aus Öl, Zitronensaft, geschälter, mit Salz zerdrückter Knoblauchzehe, schwarzem Pfeffer und Paprika rosenscharf mischen. Fleisch in eine Schüssel geben. Mit der Marinade übergießen. Zudecken und drei Stunden ziehen lassen. Dabei gelegentlich wenden.

Zwiebeln schälen und achteln. Tomaten waschen, trocknen, Stengelansätze rauschneiden. Vierteln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, trockentupfen, in gleichmäßig große Stücke schneiden.

Fleischwürfel aus der Marinade nehmen. Trockentupfen und salzen. Abwechselnd mit den übrigen Zutaten auf 4 Spieße stecken.

Spieße mit der restlichen Marinade einpinseln. Auf den Grillrost legen und in den vorgeheizten Ofenschieben. Grillzeit: 15 Minuten. Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 595.

Beilagen: Salatplatte aus Kopfsalat, Paprika, Tomaten und Gurken. Dazu körnig gekochter Reis oder Brot. Als Getränk empfehlen wir einen kräftigen Rotwein oder Bier. Wer mag, kann zusätzlich gekaufte Steaksoße dazu reichen.

Fleischstrudel

Für den Teig:
200 g Mehl, 1 Prise Salz,
7 Eßlöffel Wasser,
60 g Butter.
Für die Füllung:
250 g gemischtes
Hackfleisch, 1 Ei,
2 Zwiebeln, Salz,
weißer Pfeffer,
½ Bund Petersilie,
1 Prise getrockneter
Thymian,
2 Tomaten,
1 grüne Paprikaschote,
1 Röhrchen Kapern.
Mehl zum Bestäuben,
Margarine zum Einfetten.
Zum Bestreichen:
1 Eigelb,
1 Eßlöffel Wasser.

Mehl aufs Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Salz, Wasser und die in Flöckchen geschnittene Butter. Breiig rühren. Dann von außen nach innen einen Teig kneten. Gut durcharbeiten, bis er ganz glatt und trocken ist. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen. In der Zwischenzeit in



Dieser Fleischstrudel wird mit Tomatensoße und grünem Salat als Mittagessen serviert.

TIP

Fleischstrudel läßt sich auch mit Hefeteig zubereiten.

Dazu wird der Teig mit Salz, geriebener Muskatnuß und geriebener Zitronenschale gewürzt.

Nach dem Gehen ausrollen.

Weiterverarbeitung wie bei unserem Rezept.

einer Schüssel Hackfleisch mit dem Ei, den geschälten, fein gehackten Zwiebeln, Salz, Pfeffer, der gewaschenen, gehackten Petersilie und Thymian mischen. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abziehen, Stengelansätze rauschneiden und ganz fein hacken. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen. Fein würfeln. Abgetropfte Kapern fein hacken. Alles mit dem Fleisch mischen. Sauberes Küchentuch auf die Arbeitsfläche legen. Fein mit Mehl bestäuben. Teig darauf dünn, beinahe durchsichtig ausrollen. Die dicken Ränder abschneiden. Füllung auf die Schmalseite in Form einer Rolle

packen. Ränder von den Seiten her drüberschlagen. Teig mit Hilfe des Tuches zum Strudel aufrollen. Backblech oder Fettpfanne einfetten. Strudel vorsichtig reinlegen. Eigelb mit Wasser verquirlen. Strudel damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 35 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen und warm servieren. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 525.



Fleischsuppe mit Klößchen. Von dieser Suppe werden auch Eintopf-Muffel begeistert sein.

Fleischsuppe mit Klößchen

Köttsoppa med Klimp



500 g Rinderbrust,
1 1/2 l Wasser,
Salz,
1 Bund Suppengrün,
1/2 Sellerieknolle,
1 dicke Möhre,
1 Stange Lauch,
weißer Pfeffer.

Für die Klöße (Klimp):

1/4 l Milch,
80 g Butter,
1 Prise Salz,
weißer Pfeffer,

1 Prise Muskat,
100 g Mehl,
3 Eigelb,
5 Stengel Petersilie.

Die Köttsoppa med Klimp kommt aus Schweden. Das Suppengrün macht sie so würzig, und die Klöße sorgen dafür, daß jeder satt wird.

Rinderbrust unter kaltem Wasser abspülen. Wasser aufkochen. Fleisch ins kochende Wasser gleiten lassen. 30 Minuten kochen. Abschäumen. Salzen. Geputztes, gewaschenes, zusammengebundenes Suppengrün reingeben. 80 Minuten kochen. Suppengrün rausnehmen und wegwer-

fen. Die halbe Sellerieknolle, Möhre und Lauch putzen. Waschen und in grobe Streifen schneiden. In die kochende Suppe geben. Pfeffern. 20 Minuten sieden. Fleisch rausnehmen. Würfeln und wieder in die Suppe geben.

Während die Suppe kocht, bereitet man die Klöße zu. Dazu Milch mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskat in einem Stieltopf aufkochen. Mehl reinrieseln lassen. Kräftig rühren, bis sich ein Kloß und am Topfboden eine weiße Schicht bildet. Vom Herd nehmen. Das erste Eigelb reinrühren. 5 Minuten abkühlen lassen. Dann die restlichen Eigelb reinrühren. Masse mit ge-



waschener, gehackter Petersilie mischen. Davon mit dem Löffel Klöße abstechen und in die Suppe geben. Sie brauchen etwa 10 Minuten, um an die Oberfläche zu kommen. Dann sind die Klößchen gar und die Suppe ist fertig.

Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: 150 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 695.

Unser Menüvorschlag:

Bananencocktail vorweg. Als Hauptgericht Fleischsuppe mit Klößchen. Als Dessert Vanille-Pudding mit Kirschoße.

Fleischteig

Siehe Farce.



Fleisch-Tüten sind wahre Wundertüten: Sie bergen viele pikante lukullische Überraschungen und schmecken ganz vorzüglich.

Fleischtopf überbacken

1000 g Kartoffeln,
Salz,
¼ l heiße Milch,
20 g Butter.
350 g Schweinebraten
(fertig gekauft oder Rest
vom Vortag),
5 Zwiebeln,
5 Möhren (etwa 250 g),
½ l Wasser,
60 g Butter oder Margarine,
weißer Pfeffer,
½ l saure Sahne,
Margarine zum Einfetten,
½ Bund Petersilie,
2 Eßl. Semmelbrösel,
30 g Butter.

Kartoffeln schälen, waschen, in Salzwasser aufsetzen und vom Kochen an in 20 Minuten garen. Abgießen, trockendämpfen und zerstampfen. Mit heißer Milch und Butter zu einem lockeren Brei schlagen. Eventuell nachsalzen. Schweinebraten würfeln. Zwiebeln schälen, Möhren putzen. Beides in Scheiben schneiden. Möhren in ½ l Wasser mit etwas Salz 10 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen. Fleischwürfel darin leicht bräunen. Zwiebelscheiben reinlegen. Goldgelb werden lassen. Dann kommen die vorgegarten Möhrenschei-

ben dazu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Saure Sahne einrühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom Herd nehmen. Auflaufform mit Margarine einfetten. Halbe Kartoffelmasse reinfüllen. Darauf eine Schicht Fleischmischung und gewaschene, fein gehackte Petersilie. Darauf Rest der Kartoffelmasse. Mit Semmelbröseln bestreuen, mit Butterflockchen belegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen und servieren.
Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 765.

Beilage: Salat nach Jahreszeit oder feines Gemüse wie Erbsen in Butter, Erbsen und Möhren, Blumen- oder Rosenkohl.

Fleisch-Tüten

Dazu kaufen Sie am besten fertigen Braten in Scheiben, zum Beispiel Schweinebraten oder Roastbeef. Außerdem Schinken, gekochte Rinderbrust, gekochte Rinderzunge oder gekochtes Kasseler. Rechnen Sie bitte pro Person 100 g. Und wählen Sie von den Fleischsorten nach Ihrem Ge-



Fleischwurst in Tomatensoße. Oder: Wie aus einfachen Zutaten ein gutes Mittagessen wird.

schmack. So kann man die Scheiben füllen:

Rinderbrust und **Roastbeef** mit Meerrettichsahne ($\frac{1}{4}$ l Sahne steif schlagen, mit 4 Teelöffel Meerrettich aus dem Glas, Salz, Zucker und Pfeffer würzen). Mit Holzspießchen zusammenstecken.

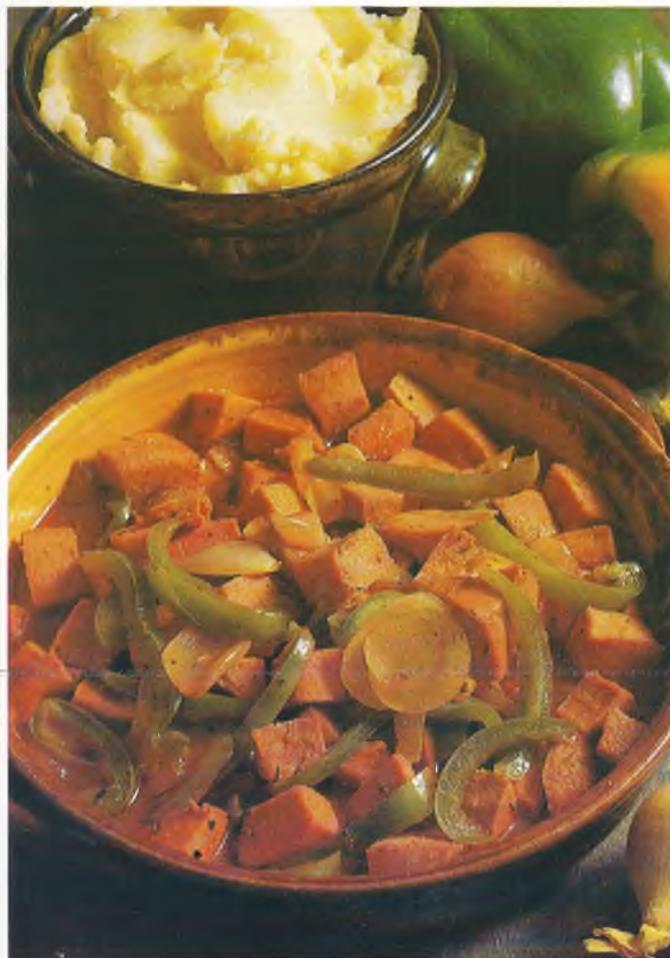
Schweinebraten und **Kasseler** mit Cornichons und Mayonnaise aus der Tube. Auch zu Tüten rollen und zusammenstecken.

Schinken mit 3 kleinen Stangen Spargel. Mayonnaise draufspritzen und zu Tüten rollen. Zusammenstecken.

Rinderzunge mit einem Fleischsalat (siehe unsere Rezepte). Zu Tüten rollen und feststecken.

Das Ganze richten Sie auf einer Platte mit Petersilie, Tomaten- und Eiachteln an. Dazu reichen Sie Toastbrot mit Butter.

Klar, daß wir Ihnen hier die Kalorien nicht ausrechnen können, weil sich die Menge danach richtet, wieviel Gäste Sie zu Ihrer Fleisch-Tüten-Party einladen.



Deftiges Essen: Gebratene Fleischwurst mit Kartoffelpüree.

Fleischwurst

Sie gehört zur großen Familie der Brühwürste. Sie wird aus fein zerkleinertem Rindfleisch und fettem Schweinefleisch hergestellt. Gewürzt je nach Art mit Salz, Pfeffer und manchmal auch mit Knoblauch. Die fertigen Würste werden sehr heiß geräuchert, bis sie rotgelb sind. Danach bei Temperaturen um 70 Grad Celsius gebrüht. Sie kommen in ganz einfacher und auch in besserer Qualität auf den Markt. Wichtig zu wissen ist, daß Fleischwurst eine Frischwurst ist. Selbst bei kühler Lagerung ist ihre Haltbarkeit auf ein bis zwei Tage beschränkt. Eine Ausnahme bilden die haltbar verpackten Würste. Fleischwurst ist vielfältig verwendbar. Das zeigen Rezepte und Tip.

Fleischwurst gebraten

2 dicke Zwiebeln,
2 grüne Paprikaschoten,
20 g Margarine oder
2 Eßlöffel Öl,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
350 g Fleischwurst,
1 EBl. Paprika edelsüß,
je 1 Prise gemahlener
Kümmel und Majoran,
weißer Pfeffer, Salz,
2 EBl. Tomatenketchup.

Zwiebeln schälen, in grobe Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in grobe Streifen schneiden. Margarine oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel-scheiben darin hellgelb werden lassen. Paprika-

streifen dazugeben. Unter Rühren 5 Minuten anbraten, dann die heiße Fleischbrühe angießen. 15 Minuten dünsten lassen.

Fleischwurst häuten, in grobe Würfel schneiden und dazugeben. Mit Paprika edelsüß, Kümmel, Majoran, weißem Pfeffer, wenig Salz und Tomatenketchup würzen. Kräftig abschmecken und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

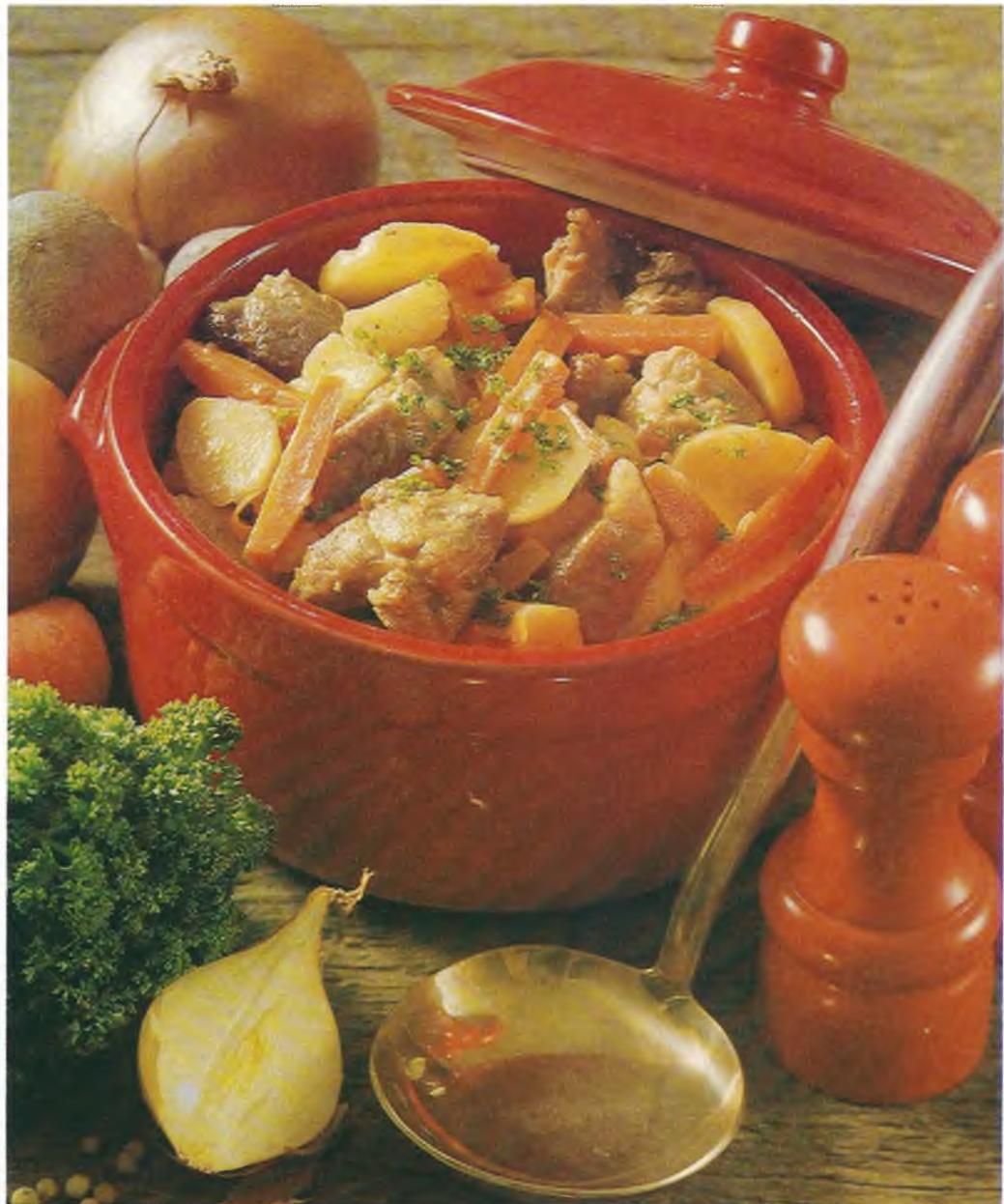
Beilage: Bauernbrot oder Kartoffelpüree. Als Getränk empfehlen wir Bier.

Fleischwurst in Tomatensoße

4 Zwiebeln,
500 g Tomaten,
4 Eßlöffel Öl,
50 g durchwachsener
Speck,
350 g Fleischwurst,
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
½ Becher
Sahnejoghurt,
1 Eßlöffel Mehl,
Salz,
1 Eßlöffel Paprika
edelsüß,
2 Teelöffel
Zitronensaft.

Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen. Häuten. Stengelansätze rauschneiden. In Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf oder in einer großen Pfanne erhitzen. Fein gewürfelten, durchwachsenen Speck darin glasig werden lassen.



Flensburger Gulasch ist ein kräftiger Fleisch-Gemüse-Topf, der mit Brot gegessen wird.

TIP

Kalte Fleischwurst eignet sich als Belag, garniert mit Mayonnaisetupfen. Oder auch in Streifen geschnitten zur Verzierung von Tomaten oder Eierscheiben. Gewürfelte Wurst abwechselnd mit Ananasstückchen auf Spieße stecken und grillen.

Zuerst die Zwiebelscheiben reingeben und hellgelb braten. Dann die Tomatenscheiben zugeben. 5 Minuten dünsten.

Fleischwurst häuten. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Topf durchschmoren. Heiße Fleischbrühe angießen. Noch 5 Minuten ziehen lassen.

Sahnejoghurt mit Mehl verquirlen. Soße damit binden. Mit Salz, Paprika und Zitronensaft abschmecken. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 530.

Beilagen: Frisches Weißbrot, Kopf- oder Feldsalat und in Butter geschwenkte Nudeln oder Spaghetti.

Flensburger Gulasch

500 g Schweinenacken,
2 dicke Zwiebeln,
500 g Kartoffeln,
250 g Möhren,
3 Äpfel,
80 g Margarine oder
8 Eßlöffel Öl,
Salz, weißer Pfeffer,
1 l heiße Fleischbrühe aus
Würfeln.
¼ Bund Petersilie zum
Garnieren.

Schweinenacken unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In gulaschgroße



Fleurons sind gesalzene Blätterteigstücke. Sie werden sehr häufig als Beilage zu Frikassees und hellen Ragouts verwendet.

Bürger- und Kaufmannshäuser aus dem 16. Jahrhundert in der Straße Am Holm in Flensburg.



Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden. Möhren putzen und in Stifte schneiden. Äpfel schälen, halbieren, entkernen und würfeln.

Margarine oder Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleischwürfel rundherum darin anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und goldgelb werden lassen. Dann kommen die Kartoffelscheiben, die Möhrenstifte und die Apfelwürfel in den Topf. Salzen und pfeffern. Untereinander heben. Durchbraten und mit der heißen Fleischbrühe auffüllen. Bei geschlossenem Topf in 45 Minuten gar

schmoren. Noch einmal abschmecken.

Petersilie waschen, abtropfen, hacken. Gulasch damit bestreuen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 690.

Fleurons

1 Paket tiefgekühlter Blätterteig (3 Scheiben),
Mehl zum Ausrollen,
1 Eigelb.

*Originalrezept aus Norddeutschland:
Fliederbeersuppe
mit Grießklößchen.*





Fleurons sind halbmondförmige, gebackene, ungesüßte Blätterteigstücke. Man reicht sie als Beilage zu Frikassees und hellen Ragouts. Meistens werden diese Speisen damit garniert. Fleurons, die von der französischen Blume fleur ihren Namen haben, gehören zum Repertoire jedes guten Restaurants. Fleurons sollten aber auch auf Ihrem Küchenzettel nicht fehlen. Zumal sie so problemlos zu machen sind. Backen Sie aber immer nur soviel, wie Sie gerade zum Essen brauchen. Denn man kann Blätterteiggebäck nicht ohne Qualitätsverlust aufbewahren. Oder verwenden Sie den ganzen Teig und frieren das übriggebliebene Gebäck ein. So werden Fleurons zubereitet:

Blätterteig nach Vorschrift auftauen. Dann jede Scheibe auf der bemehlten Arbeitsfläche 4 mm dick ausrollen. Halbmonde ausstechen. Ergibt etwa 18 Halbmonde. Die kommen auf ein mit kaltem Wasser abgspültes Backblech. Eigelb verquirlen. Halbmonde damit bestreichen. Aber bitte nur die Oberfläche. Das Eigelb darf nicht am Rand runterlaufen, sonst verklebt der Teig und kann nicht in Schichten aufgehen. Bitte darauf achten. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Fleurons können Sie heiß oder kalt servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 95.

Fliederbeersuppe mit Grießklößchen

1000 g Fliederbeeren (Holunderbeeren),
1 l Wasser,
Schale einer halben Zitrone,
1 Stückchen Zimtstange,
2 säuerliche Äpfel,
1 Prise Salz, 125 g Zucker,
20 g Speisestärke.
Für die Grießklößchen:
 $\frac{1}{4}$ l Milch, 30 g Butter,
1 Prise Salz,
1 Eßlöffel Zucker,
100 g Grieß, 2 Eier.

Zwar kocht man auch in Thüringen Fliederbeersuppe. Aber mehr noch sind die Norddeutschen darin Experten. Und sie sind es auch, die die Holunderbeeren (auch Holler- oder Holderbeeren genannt) Fliederbeeren nennen. Man kann sie im Herbst, wenn der wild wachsende Holunderstrauch seine Fruchtdolden liefert, an jedem Gemüsestand in Norddeutschland kaufen. Einfacher noch: Die Fliederbeeren am nächsten Holunderstrauch pflücken. Und dann die Suppe daraus kochen. Sie schmeckt sehr gut. So macht man sie:

Fliederbeeren waschen, Früchte (sie sind kugelig, blauschwarz und etwa 6 mm groß) von den Dolden zupfen. In 1 l kochendes Wasser geben. Dazu Zitronenschale und Zimtstange. Garzeit 10 Minuten. Durch ein Sieb gießen. Gewonnenen Saft im Topf mit den geschälten, entkerneten, in Schnitze geschnittenen Äpfeln, der Prise Salz und dem Zucker aufkochen. Speisestärke mit kaltem

Wasser anrühren. Die Suppe damit binden. Warm halten.

Für die Grießklößchen die Milch mit Butter, Salz und Zucker aufkochen. Grieß reinrieseln lassen. Unter Rühren zu einem dicken Kloß kochen. Das dauert etwa 5 Minuten. Dann die Eier reinrühren. Von dieser Masse mit unter kaltem Wasser angefeuchteten Händen kleine Klößchen rollen. Man kann sie aber auch mit einem angefeuchteten Teelöffel abstechen. In die Suppe gleiten lassen. In 10 Minuten gar ziehen (nicht kochen!) lassen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 575.

Wann reichen? Fliederbeersuppe ist ein warmer Nachtisch. Sie paßt gut nach Deutschem Beefsteak mit Salat und Salzkartoffeln.

PS: Genauso können Sie übrigens eine Heidelbeersuppe zubereiten.

Fliegender Holländer

Für 1 Person

2 Eiskwürfel,
Saft einer halben Zitrone,
½ Teelöffel Grenadine,
1 Glas (4 cl) Genever.

Hier haben Sie mal wieder einen Cocktail. Einen von der herben Sorte. Er wird mit Genever zubereitet.

Eiskwürfel in einen Tumbler (das ist ein kurzes Whiskyglas) geben. Dazu Zitronensaft, Grenadine und zum Schluß Genever. 1 Spritzer frisches Wasser draufgeben, gut umrühren und sehr kalt servieren.



Diese attraktiven Fliegenpilze sind bestimmt nicht giftig.

Fliegenpilze

8 große Eier, Salz,
1 Prise Zucker,
1 Teel. scharfer Senf,
1 Bund Petersilie oder
1 Kästchen Kresse,
4 Tomaten,
schwarzer Pfeffer,
1 Tube Mayonnaise.

Fliegenpilze, das klingt leider ein bißchen giftig. Aber unsere Fliegenpilz-Nachahmungen sind es nicht. Im Gegenteil: Sie schmecken gut, bekommen jedem prima und sie können zusätzlich eine reizende Garnierung sein.

Eier in kochendes Wasser geben. In 10 Minuten hart-



Der Fliegende Holländer ist ein Drink von der herben Sorte.

kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Schälen und auskühlen lassen.

An beiden Enden flach abschneiden. Eigelb vorsichtig rauslösen. In eine Schüssel geben. Mit dem abgeschnittenen, gehackten Eiweiß, Salz, Zucker und Senf verrühren. Pikant abschmecken und in die Eier füllen.

Petersilie waschen und trockentupfen. Auf einer kleinen Platte anrichten. (Oder die Kresse, gewaschen und trockengetupft als Beet auf eine Platte verteilen.) Darauf die gefüllten Eier setzen.

Tomaten waschen und trocknen. Stengelansätze raus schneiden. Halbieren. Aushöhlen. Innen ein bißchen mit Haushaltspapier trockentupfen. Leicht salzen und pfeffern. Auf die gefüllten Eier als Hut setzen. Darauf weiße Tupfer aus Mayonnaise spritzen.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.

Wann reichen? Mal als Abendessen mit Brot und Butter oder mit Kartoffelsalat. Fliegenpilze sind im übrigen ein hübscher Schmuck für ein rustikales Kaltes Büfett. Man kann sie auch als Garnierung für Kartoffelsalat verwenden. Kartoffelsalat bergförmig anrichten, ringsherum stehen die Fliegenpilze. Würstchen dazu reichen. Ihren Gästen wird die vergnügliche Garnierung bestimmt gefallen.

PS: Anstelle von Eigelb können Sie für die Füllung auch Quark mit Eiweiß, Salz, Zucker und Senf verrühren. Pikant abschmecken. Vorteile: Kalorien- und fettarm.

Flip

Er ist ein international gebräuchlicher Longdrink, der Flip. Seine beste Eigenschaft: Er erfrischt und regt an. Und da er auch Eier enthält, sättigt er sogar.

Grundsätzlich mixt man ihn so: Geschabtes Eis in den Mixbecher geben. Darauf kommt ein Ei oder nur ein Eigelb. Außerdem der Zucker. Und nun wird kräftig geschüttelt, damit sich das Ei zu Schaum auflöst und nicht flockig wird. Südwein oder sonstige Alkoholika dazugeben. Noch mal kräftig schütteln, in ein Cocktailglas sieben und mit geriebener Muskatnuß bestäuben. Strohalm dazu reichen. Man kann auch aufgießen. Aber nie mit Sodawasser, immer nur mit Sekt. Serviert wird der Flip, wenn man hat, im Flipglas. Sonst nimmt man normale Rotweingläser. Wichtig für einen guten Flip: Zutaten müssen harmonisch aufeinander abgestimmt und kräftig geschüttelt werden. Außerdem gilt für den Flip wie für alle anderen Mixgetränke: Erfahrung macht den Meister.

Flip Amore

Für 1 Person

2 geschabte Eiswürfel,
1 Eigelb,
je 1 Glas (2 cl) Crème de Vanille, Weinbrand und Maraschino.

Geschabtes Eis mit dem Eigelb kräftig im Shaker schütteln. Dann nach und nach Alkohol dazugießen. In einen Tumbler gießen und servieren.



Der Flip Amore erfrischt und macht seinem Namen alle Ehre.

Flip Butlers Morgengruß

Für 1 Person

2 geschabte Eiswürfel,
1 ganzes Ei,
1 Eigelb,
1 Glas (4 cl) Sherry,
4 Spritzer Angostura,

2 Teelöffel Zucker,
Sekt.

Eis mit Ei und Eigelb kräftig im Shaker schütteln. Sherry, Angostura und Zucker zugeben. Noch mal gut durchschütteln. In ein großes Glas füllen und mit Sekt aufgießen. Mit Strohalm servieren.



Wollen Sie sich beim Sonntagsfrühstück verwöhnen? Dann mixen Sie Flip Butlers Morgengruß.

Flockentorte I

Bild Seite 250

Für den Brandteig:

$\frac{1}{4}$ l Wasser, 50 g Butter,
1 Prise Salz, 150 g Mehl,
5 Eier.

Margarine und Mehl zum Einfetten und Bestäuben.

Für die Füllung:

1 großes Glas Preiselbeerkompott (410 g), $\frac{3}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Eßlöffel Zucker.
4 Eßlöffel Puderzucker zum Bestäuben.

Für den Brandteig das Wasser mit Butter und Salz in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen. Mehl auf einmal reinschütten. Gut verrühren und wieder auf den Herd stellen. So lange rühren, bis sich ein Kloß und auf dem Topfboden eine weiße Haut bildet. Dann ist der Teig richtig.

Topf wieder vom Herd nehmen. Ein Ei unterrühren. 5 Minuten abkühlen lassen. Dann die übrigen Eier

nacheinander in den Teig mischen.

Einen Springformboden mit Margarine einfetten, mit Mehl bestäuben und mit $\frac{1}{3}$ des Teiges zu einem Tortenboden auslegen. Springformrand druckklemmen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Insgesamt drei Tortenböden backen und auskühlen lassen. Einen Boden mit der Hälfte des abgetropften Preiselbeerkompotts bestreichen. Sahne mit Vanillinzucker und Zucker steif schlagen. Die Hälfte kommt auf die Preiselbeeren. Einen Tortenboden drauflegen. Den auch mit Preiselbeerkompott und Sahne belegen. Der dritte Boden wird zerbröckelt und als Flocken auf die letzte Sahneschicht verteilt. Puderzucker drübersieben und möglichst nach spätestens 30 Minuten servieren, sonst weicht

der Brandteig durch. Torte in 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 360.

Flockentorte II

Für den Brandteig:

$\frac{1}{4}$ l Wasser,

50 g Butter,

1 Prise Salz, 150 g Mehl,

5 Eier.

Margarine und Mehl zum Einfetten und Bestäuben.

Für die Füllung:

250 g Magerquark,

knapp $\frac{1}{8}$ l Milch,

4 Eßlöffel Zucker,

$\frac{1}{4}$ l Sahne,

1 Päckchen Vanillinzucker,

1 Dose Fruchtcocktail

(450 g).

Zum Bestäuben:

4 Eßlöffel Puderzucker.

Einen Brandteig wie bei Flockentorte I zubereiten. Drei Tortenböden backen,



Flockentorte I: Mit Preiselbeeren und Sahne. Rezept S. 249.

und gut auskühlen lassen. Für die Füllung Quark mit Milch und Zucker sahnig rühren. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Gut abgetropften Fruchtcocktail mit dem Quark mischen. Sahne unterheben. Die Hälfte auf einen Tortenboden verteilen. Zweiten Tortenboden draufle-

gen. Übrige Füllung darauf glattstreichen. Dritten Tortenboden zerbröckelt auf die Quarkmischung streuen. Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren. In 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 275.



Die Flockentorte II ist ein richtiges Prachtstück auf jeder Kaffeetafel. Und sie ist kalorienärmer als die Flockentorte I.

Florentiner

170 g gehackte oder blättrige Mandeln (käuflich als Hobelspäne), je 50 g Zitronat und Orangeat, 20 g kandierter Ingwer, 170 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 100 g Mehl, abgeriebene Schale einer Zitrone, 40 g Butter, je $\frac{1}{8}$ l Milch und Sahne, 1 Prise Salz, 100 g Schokolade zartbitter.

Gehackte oder blättrige Mandeln mit feingehacktem Zitronat, Orangeat, Ingwer, Zucker, Vanillinzucker, Mehl und abgeriebener Zitronenschale mischen.

Butter mit Milch, Sahne und Salz in einem größeren Topf erhitzen. Hitze reduzieren und die Mandelmischung reinrühren. 5 Minuten unter Rühren leise kochen lassen, so daß der Zucker etwas karamelisiert. Dann in ein heißes Wasserbad stellen und darin flüssig halten.

Backblech mit Alufolie auslegen. Von der Masse mit einem in kaltem Wasser angefeuchteten Teelöffel kleine, flache Häufchen in ausreichendem Abstand (die Florentiner laufen auseinander) auf die Alufolie setzen. Mit einem nassen Messer glattstreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Nach dem Backen die Florentiner sofort von der Alufolie lösen. Vorsicht. Sie brechen leicht auseinander. Schokolade in heißem Wasserbad auflösen. Unterseite der Florentiner reintauchen. Mit der Oberseite auf dem Kuchendraht auskühlen und trocknen lassen. Ergibt 30 Stück.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 230.

Wann reichen? Florentiner



Florentiner sind ein feines Gebäck. Sie werden besonders gern zu einem Mocca geknabbert.

sind ein feines Gebäck, das man mit anderem Kuchen zum Kaffee oder als Nachtisch zur Tasse Mocca reichen kann.

Florentiner Eier

Siehe Eier auf Florentiner Art.

TIP

Feines Gebäck wie Florentiner bewahrt man, durch Alufolie in Lagen getrennt, in einer Keksdose auf.

Florentiner Fisch

Bild Seite 252



4 Kabeljaufilets von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
400 g Blattspinat,
500 g Tomaten,
250 g Pellkartoffeln,
Margarine zum Einfetten,
Salz,
 $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Knoblauchzehe,
weißer Pfeffer,

50 g geriebener Parmesankäse,
40 g Butter.

Was immer auf Speisekarten mit dem Namen von Florenz – also Florentiner Art – in Verbindung steht, wird mit Spinat zubereitet. (Ausgenommen Backwerk.) Meistens mit Blattspinat. Sei es, daß der Spinat ins Gericht kommt oder als Beilage serviert wird. Beim Florentiner Fisch wird er mitgebacken. Kabeljaufilets unter kaltem Wasser abbrausen. Trokentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Blattspinat verlesen und waschen, ganz lassen. To-



Das Typische beim Florentiner Fisch ist der Spinat, auf dem das italienische Gericht angerichtet wird. Rezept Seite 251.

maten mit kochendheißem Wasser begießen. Abziehen, Stengelansätze rauschneiden und grob würfeln. Abgezogene Pellkartoffeln in Scheiben schneiden.

Eine ovale, feuerfeste Form einfetten. Blattspinat reinfüllen. Darauf den Fisch verteilen, salzen. Den Rand mit Kartoffeln und die Mitte mit Tomatenwürfeln belegen. Fleischbrühe angießen. Die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und über die Tomatenwürfel verteilen. Mit weißem Pfeffer bestäuben. Mit geriebenem Parmesankäse bestreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.
Rausnehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 380.

Beilage: Nur wer besonders großen Hunger hat, bekommt ein Stückchen Brot. Als Getränk paßt italienischer Weißwein.

Florentiner Kartoffeln



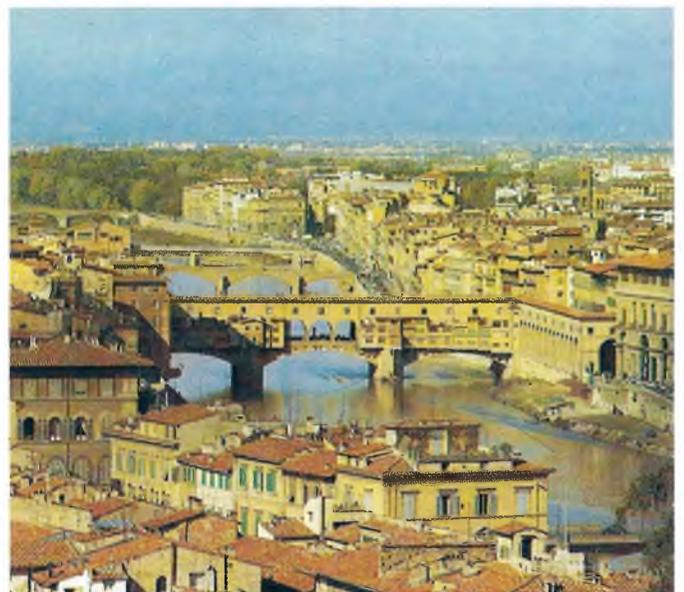
500 g Blattspinat,
1/4 l Wasser, Salz,
3 Sardellenfilets aus der Dose,
geriebene Muskatnuß,
4 Eßlöffel geriebener Gouda,
Margarine zum Einfetten,
1000 g Pellkartoffeln,
3/8 l saure Sahne.

Spinat putzen, waschen. 5 Minuten im Topf mit kochendem Salzwasser sieden und auf dem Sieb abtropfen lassen.
Sardellenfilets hacken, mit Muskatnuß und geriebenem

Gouda unter den Spinat mischen.

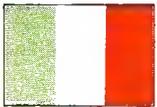
Auflaufform mit Margarine einfetten. Spinat reingeben. Darauf die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln. Salzen. Mit der verquirlten Sahne begießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
Rausnehmen und sofort servieren.
Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 620.



Ein bekanntes Wahrzeichen von Florenz ist die Ponte Vecchio, die Brücke der Goldschmiede. Sie führt über den Arno

Florentiner Schnitten



300 g Butter,
375 g Zucker, 4 Eier,
375 g gehackte Mandeln,
abgeriebene Schale einer
Orange,
1 kräftige Prise Salz,
300 g Mehl,
1 gehäufte Teelöffel
Backpulver,
2 Eßlöffel Rum,
Margarine zum Einfetten.
1 Tafel Blockschokolade
von 150 g.

Butter mit Zucker schaumig rühren. Eier nach und nach dazugeben. Die gehackten Mandeln, die abgeriebene Orangenschale und Salz dazu. Mehl und Backpulver mischen. Mit dem Rum in den Teig arbeiten. Alufolie einfetten und aufs Backblech legen. Die Hälfte des Teiges darauf verteilen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Dann die zweite Hälfte des Teiges backen. Aus dem Ofen nehmen. Alufolie abziehen. Teig sofort in 3 cm breite, 6 cm lange Streifen schneiden. Blockschokolade im Wasserbad zergehen lassen. Schnitten mit beiden Enden reintauchen und auf dem Kuchendraht auskühlen lassen. Ergibt 90 Stück. Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 100.



Spielen Sie gern mit dem Feuer? Dann flambieren Sie mal die köstlichen Florida-Crêpes.

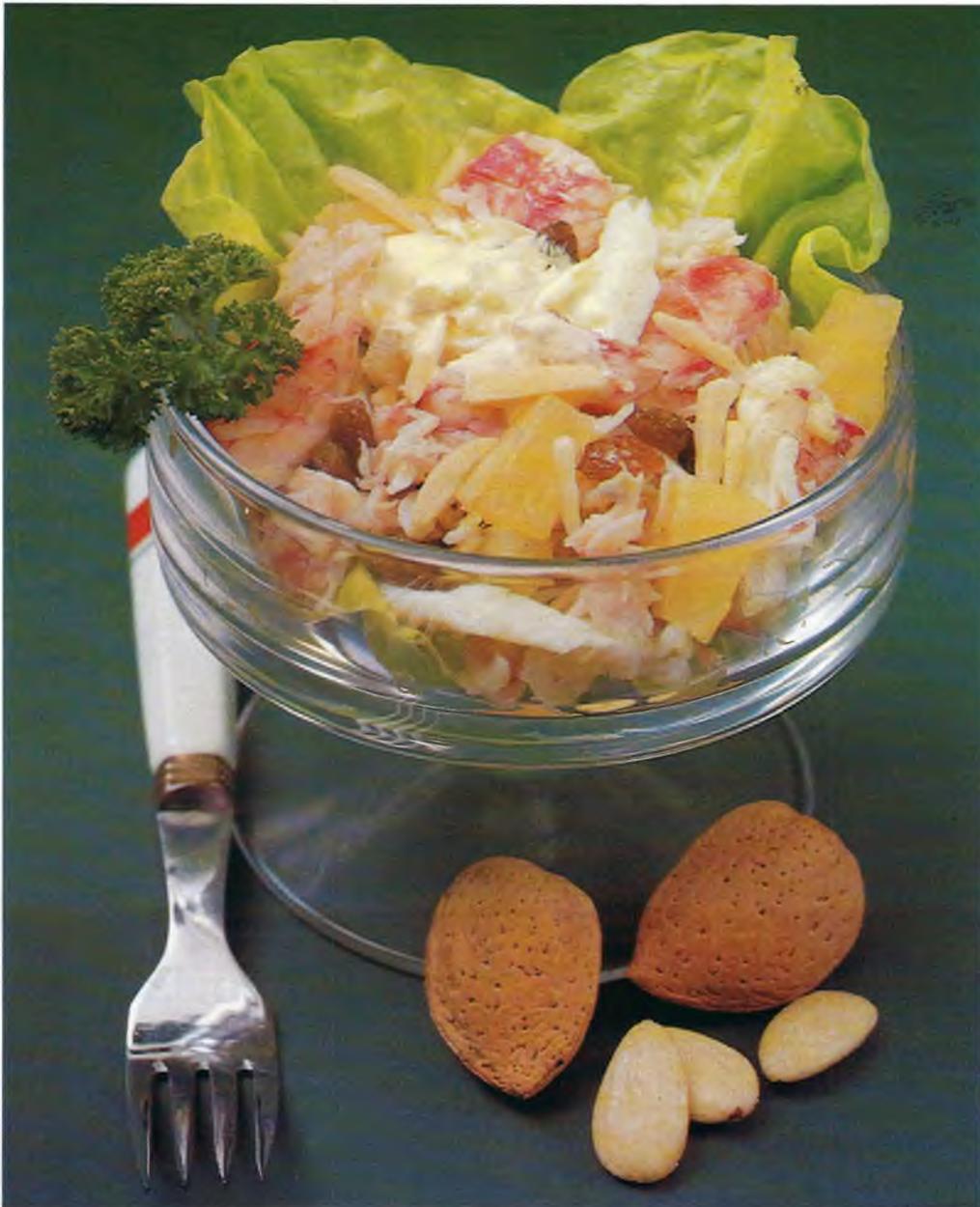


Florentiner Schnitten: Ein Gebäck für Knabberlustige.

Florida-Crêpes

Für den Teig:
100 g Mehl,
40 g Puderzucker, 3 Eier,
 $\frac{1}{4}$ l Milch, 1 Prise Salz,
 $\frac{1}{2}$ Teel. Vanillinzucker,
1 Teelöffel Cognac.
Butter zum Backen.
Für die Zitronenbutter:
100 g Butter,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
4 Eßlöffel feiner Zucker,
4 Eßlöffel blättrig
geschnittene Mandeln,
1 Eßlöffel Orangensaft,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
je ein Schuß Cointreau,
Maraschino und Cognac,
4 große Pfirsichhälften
aus der Dose,
4 Glas (je 2 cl) Calvados
zum Flambieren.

Zart, aromatisch und elegant, das sind die Florida-Crêpes. Ein Dessert für Festtage, das Ihnen bestimmt schmecken wird. Mehl mit Puderzucker in



Servieren Sie Florida-Salat zum Abendbrot, wenn Sie Ihre Familie einmal überraschen wollen.

einer Schüssel mischen. Eier mit Milch im Topf verquirlen. Nach und nach ins Mehl rühren. Mit Salz, Vanillinzucker und Cognac würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin kleine, sehr dünne Crêpes (so nennen die Franzosen diese zarten Eierkuchen) backen. Sie sollen einen Durchmesser von 15 cm haben und nach dem Backen goldgelb, aber nie braun sein. Backen Sie jede Seite etwa 3 Minuten. Crêpes einzeln zusammenrollen und warm stellen.

Für die Zitronenbutter werden Butter, geriebene Zitronenschale und Zucker in einer Schüssel verknetet. Dann in die Flambierpfan-

ne geben. Man erhitzt sie, gibt die Mandeln rein und läßt den Zucker in etwa 5 Minuten karamelisieren. Mit Orangen- und Zitronensaft, Cointreau, Maraschino und Cognac ablöschen. Sehr gut abgetropfte Pfirsichhälften dazugeben. (Um sie ganz trocken zu bekommen, tupft man sie mit Haushaltspapier ab. Dann flambiert sich's besser.) Drei Minuten erhitzen und dabei immer wieder mit Bratfond überschöpfen.

Jetzt kommen die aufgerollten Crêpes in die Pfanne. Auch die werden häufig mit der Soße begossen, während man sie erhitzt. Auf alle Crêpes je einen Eßlöffel Calvados gießen.



Florida-Shake: Erfrischendes Getränk ohne Alkohol.

Anzünden und brennend servieren. Ergibt 8 bis 9 Crêpes.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 655.

Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Eierstich als Suppe vorweg. Als Hauptgericht Hammelbraten mit bulgarischen Paprikaschoten und Salzkartoffeln. Als Dessert: Florida-Crêpes. Als Getränk paßt ein würziger Rotwein.

Florida-Salat



1 Eßl. kernlose Rosinen,
1 Dose Crabmeat (200 g),
1 Dose Ananas (450 g),
30 g Mandelstifte.

Für die Marinade:

1 Becher Sahnejoghurt,
1 Eigelb, Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
Cayennepfeffer.

Zum Garnieren:

½ Kopf Salat.

Rosinen in warmem Wasser 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit das Crabmeat aus der Dose nehmen und gleichmäßig zerpflücken. (Chitin-Streifen – das sind grätenähnliche Stücke – entfernen.) Abgetropfte Ananas-Scheiben kleinschneiden. Rosinen abtropfen lassen und alles in einer Schüssel mit den Mandelstiften mischen. Für die Marinade Joghurt mit dem Eigelb im Becher verquirlen, würzen und abschmecken. Alle Zutaten mischen. Noch mal abschmecken. 10 Minuten zie-



Schroff ins Meer abfallende Felsen sind das besondere Kennzeichen der Steilküste von Kalifornien, dem volkreichsten Staat in den USA.

hen lassen. Inzwischen den Salat putzen, waschen. Trockentupfen. Die Salatschüssel mit Salatblättern auslegen. Den Florida-Salat darauf verteilen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Wann reichen? Florida-Salat paßt sehr gut auf ein Kaltes Büfett. Er ist außerdem, in Begleitung von weiteren pikanten Salaten, ein Beitrag zum Gäste-Essen. Und wenn Sie Lust haben, können Sie ihn auch als Sonntagabendessen mit Toastbrot und Butter servieren.

Florida-Shake

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
je 1 Südweinglas Orangen-,
Zitronen- und Ananassaft,
1 Teelöffel Grenadinesirup.

Kinder können Sie mit diesem erfrischenden Shake genausoviel Freude machen wie Antialkoholikern oder Autofahrern, die mal eine Erfrischung brauchen. Geben Sie die Eiswürfel in ein Trinkglas und dazu



Mit Florida-Toast wird auch die Zwischenmahlzeit zu einem Eß-Vergnügen besonderer Art.

Orangen-, Zitronen- und Ananassaft. Zum Schluß den Teelöffel Grenadinesirup. Gut umrühren.

PS: Für alle, die ein klein bißchen spritzigen Alkohol reinhaben möchten, gießen Sie mit Sekt auf. Schmeckt nach mehr.

TIP

Sie können dem Florida-Shake ohne Sekt zum Schluß noch 2 Eßlöffel schaumig geschlagene Sahne beifügen.

Florida-Toast

4 Scheiben Toastbrot,
20 g Butter,
4 Scheiben gekochter
Schinken,
4 Orangen,
8 rote Paprikastreifen aus
dem Glas,
4 Eßlöffel geriebener
Schweizer Käse.

Toastbrot buttern. Jede Scheibe mit Schinken belegen. Die Orangen schälen und in je fünf Scheiben schneiden. Jeweils fünf Scheiben auf den Schinken packen. Darauf je zwei Paprikastreifen legen. Mit geriebenem Schweizer Käse bestreuen. Auf ein Back-

blech setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene stellen.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 235.

Wann reichen: Als bescheidenes Abendbrot oder als Zwischenmahlzeit. Vielleicht mit einem Gläschen Bier oder Buttermilch.

PS: Wenn Ihre Familie hungrig ist, wird es besser sein, Sie machen gleich für jeden zwei Florida-Toasts zurecht.



Gebratene Flunder wird zu einem zarten und aromatischen Festschmaus, wenn Sie sie in zerlassener Butter mit jungen Kartoffeln servieren.



Flunder gebraten

1000 g küchenfertig vorbereitete Flundern, Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 5 Eßlöffel Mehl, 8 Eßlöffel Öl.

½ Bund Petersilie und 1 Zitrone zum Garnieren.

Die Flunder, gut schmeckender Plattfisch, ist nahe verwandt mit der Scholle und heißt außerdem noch Graubutt, Sandbutt, Struffbutt, Elbbutt, Weserbutt und Rauhfunder. Flundern leben vorwiegend in Ost- und Nordsee, schwimmen aber manchmal auch die Flüsse aufwärts. Frisch werden sie meistens wie Schollen zubereitet. Sie sind übrigens etwas größer als Schollen und rauh beschuppt. Flundern schmecken am besten von Oktober bis Dezember. So brät man sie:

Fische unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Wenn nötig, schuppen, noch mal abspülen und trocknen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, 10 Minuten einziehen lassen. Dann innen und außen salzen und pfeffern und in Mehl wenden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Flundern darin auf beiden Seiten je 10 Minuten bei kleiner Hitze braten. Auf einem vorgewärzten Teller anrichten und mit gewaschener, getrockneter Petersilie und Zitronenachteln garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 475.

Beilagen: Zerlassene Butter und Petersilienkartoffeln. Oder Kartoffelsalat.

PS: Gebratene Fische wirken besonders dekorativ, wenn sie auf einer Platte mit einem weißen Papierspitzendeckchen angerichtet sind.

TIP

Die vielen Gräten bei gebratenem Flachfisch entfernen sich leichter, wenn der Kopf links und der Bauchschlitz vorn am Tellerrand liegen.

Flunder geräuchert auf Weißkohl

1 Weißkohl (750 g), 100 g geräucherter durchwachsener Speck, 3 dicke Zwiebeln, ½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, Salz, weißer Pfeffer, 4 geräucherte Flunderfilets von je 200 g.

Weißkohl putzen, vierteln und waschen. Strunk raus-schneiden, dann in feine Streifen schneiden.

Speck würfeln. In einer feuerfesten Form glasig werden lassen. Dazu die geschälten, kleingeschnittenen Zwiebeln und den Weißkohl geben. Mit der Fleischbrühe aufgießen, salzen und pfeffern. 50 Minuten bei zugedektem Topf dünsten. Abschmecken. Dann die Flunderfilets drauflegen, mit Alufolie abdecken und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Rausnehmen und sofort in der feuerfesten Form auf den Tisch bringen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 435.

Beilage: Salzkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Bier, Mineralwasser oder eine Orangeade.



Geräucherte Flunder auf Weißkohl: Ein herzhaftes Gericht, dem der durchwachsene Speck sein besonders kräftiges Aroma gibt.

Flunderfilets russisch

File kambaly so slivkami
i lukom



750 g Flunderfilet,
Saft einer Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
30 g Butter,
4 Eßlöffel Semmelbrösel,
1 dicke Zwiebel,
1 Becher (¼ l) Sahne.
Zum Garnieren:
½ Bund Petersilie
oder Dill.

Dieses Flunderfilet mit dem unaussprechlichen Namen kommt aus Rußland und wird – wie viele russische Gerichte – mit Sahne zubereitet. Wollen Sie mal probieren? Schmeckt ausgezeichnet. Flunderfilet unter kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen. Auf beiden Sei-

ten mit Zitronensaft beträufeln. 15 Minuten ziehen lassen. Dann salzen und pfeffern.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Semmelbrösel darin anbraten. Zwiebel schälen, fein würfeln und darin goldgelb werden lassen. Unter Rühren die Sahne zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch in jeweils drei Stücke schneiden und auf die Semmelbröselmasse verteilen.

Deckel auf die Pfanne legen und bei kleiner Hitze 15 Minuten dünsten. In einer Schüssel hübsch anrichten. Mit gewaschener, getrockneter Petersilie oder mit Dillspitzen (auch gewaschen und getrocknet) garnieren und auf den Tisch bringen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

Beilagen: Salat nach Geschmack, Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree. Und als Getränk empfehlen wir einen spritzigen Mosel.

Flûte



Frei übersetzt heißt es Flûte, das Brot, das die Franzosen in Übermeterlänge kaufen können. In dieser Länge gibt es das Stangenbrot bei uns leider nicht. Flûte wird in Portionen gebrochen serviert. Oder man bricht das Brot am Tisch. Kenner schneiden es nie in Scheiben, wenn es als Beilage gereicht wird.

Flûte Bernardo

1 französisches Weißbrot
(50 cm lang),
100 g Butter,
300 g milder Gouda oder
Emmentaler in dünnen
Scheiben,
150 g Knoblauchwurst in
Scheiben.

Das Brot in Scheiben an-, aber nicht durchschneiden, damit man die Zwischenräume füllen kann. Jede Scheibe einseitig mit Butter bestreichen, mit einer halben Käse- und einer Wurstscheibe belegen. Brotoberfläche mit Butter bestreichen. Das ganze Brot in Alufolie wickeln und auf dem Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Nach 15 Minuten aus dem Ofen nehmen. Folie zur Seite klappen, noch mal in den Ofen schieben und 5 Minuten überbräunen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1040.

Wann reichen? Als Abendessen mit Salat nach Geschmack, als Mitternachtsimbiß zu Bier oder als einfaches Gästeessen.

Flying Bird Cocktail

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
je 1 Glas (2 cl) Gin,
Curaçao und Zitronensaft,
Sekt.

Eiswürfel mit Gin, Curaçao und Zitronensaft in den Shaker geben. Gut schütteln, in ein Cocktailglas sieben. Mit Sekt auffüllen und servieren.

Fond

Den Begriff brauchen wir häufig in unseren Rezepten. Fond ist küchenfranzösisch und heißt, ganz genau übersetzt, Grund. Und dieser Fond ist die aromatische und konzentrierte Flüssigkeit, die beim Kochen, Dünsten und Braten von Fleisch, Fisch und Gemüse im Topf zurückbleibt. Er ist die beste Grundlage für eine Soße. Oftmals wird ein Gericht zwar ohne Soße, aber mit dem Fond über-



Russische Flunderfilets werden – wie viele Gerichte in Rußland – mit Sahne angerichtet.

*Flûte Bernardo.
Wer sich davon nicht eine
Scheibe abschneiden möchte,
muß ein Kostverächter sein.*



gossen serviert. Das geschieht bei Fisch und Fleisch häufig. Kalorien-sparer schätzen Fond als Soße ganz besonders.

Fondue

Es gibt Käsefondue und Fleischfondue.

Auch wenn nachweislich das Fleischfondue bei uns mehr gegessen wird, das Käsefondue war zuerst da. Es ist sozusagen ein schweizerisches Nationalgericht, eine Käsespezialität aus den welschen Kantonen.

Die Zusammensetzung des Käsefondues ist je nach Landesteil verschieden.

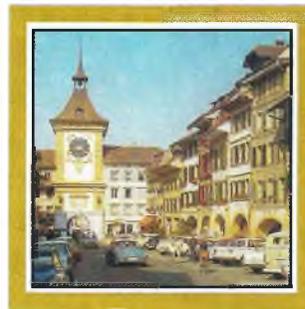
Und so zahlreich die Rezepte sind, so zahlreich sind auch die Fleischfondue-Zubereitungen. Wir bringen Ihnen zu diesem Eß-Vergnügen die schönsten Rezepte. Man soll sich den Genuß übrigens möglichst in Familie oder mit Freunden gönnen, weil sozusagen alle aus einem Topf essen. Und das macht man eigentlich nur unter Freunden.

Fondue aus Bern



1 Eßlöffel Butter,
1 Knoblauchzehe, Salz,
350 g geraspelter
Schweizer Emmentaler,
½ l Sahne, 4 Eigelb,
2 Glas (je 2 cl)
Kirschwasser.

Die Franzosen nennen es Caquelon, die Schweizer Pruntruter Kachel, wir sagen Fonduekachel zu der typischen flachen Pfanne aus Ton, die innen glasiert ist und die wir zum Käsefondue gebrauchen. So wird das aus Bern zubereitet: Butter in der Fonduekachel erhitzen. Geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe reinrühren. Dann den geraspelten Käse und die Sahne unter Rühren dazugeben. Schließlich die ver-



◀ Die Kramgasse mit dem berühmten Zeitglockenturm liegt im Zentrum der malerischen Altstadt von Bern, der Schweizer Bundeshauptstadt.



Fondue aus Bern ist natürlich eine Schweizer Spezialität.

quirkten Eigelb, etwas Salz und zum Schluß das Kirschwasser. Zum Kochen bringen, noch 5 Minuten auf dem Herd köcheln lassen, bis sich der Käse ganz aufgelöst hat. Dann aufs Rechaud setzen und auf dem Tisch weiterbrutzeln lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten auf dem Herd. Den Rest besorgt Ihre Tischrunde.

Kalorien pro Person: Etwa 870.

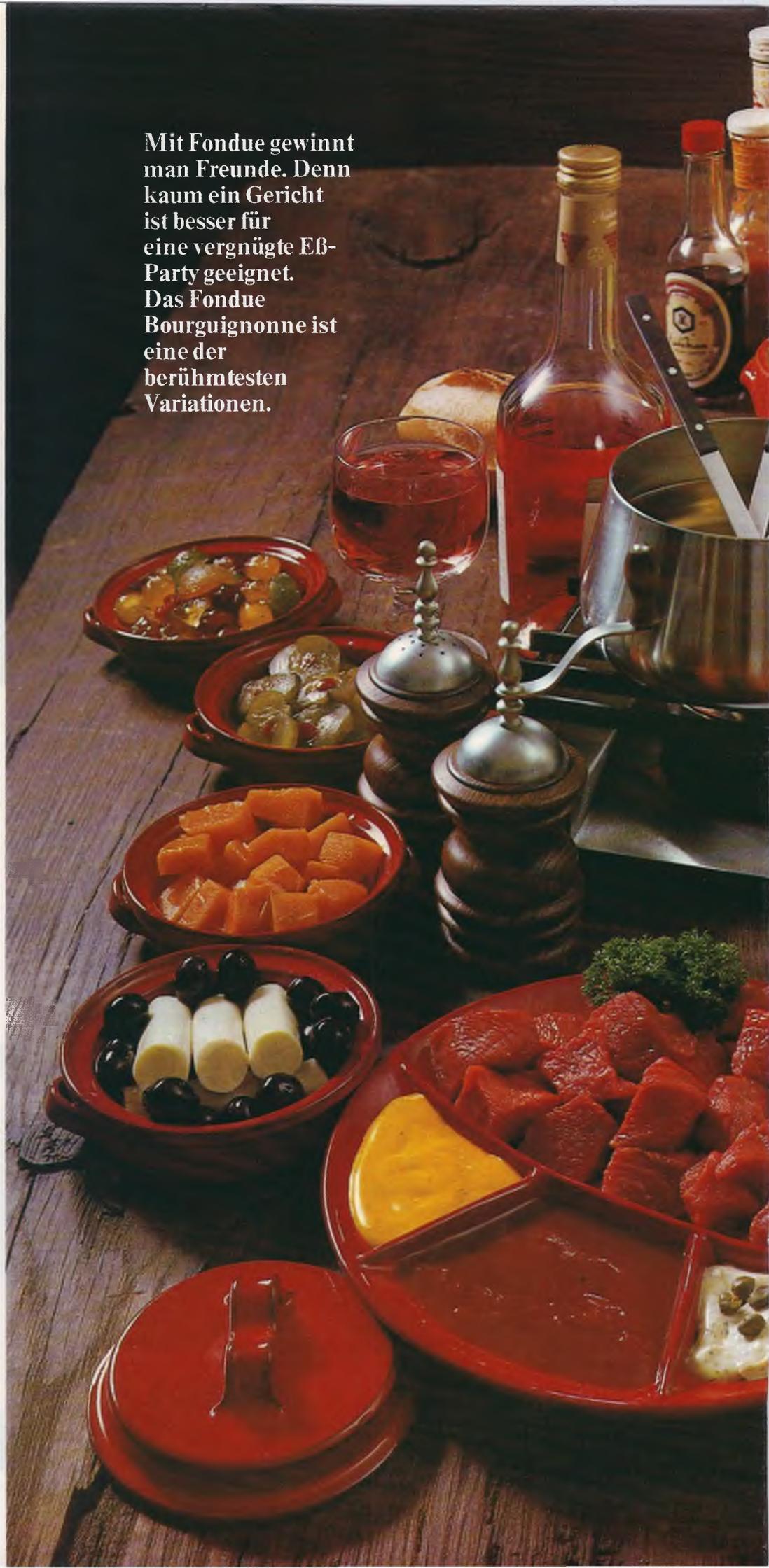
Beilage: Würfel aus Stangenweißbrot. Jeder spießt sich einen Würfel auf die Gabel, rührt damit im Fondue herum, läßt sie kurz auf seinem Teller abkühlen und verspeist die mit Käse überzogenen Brotwürfel. Dazu reicht man am besten einen aromatischen Weißwein und als Abschluß ein Gläschen Kirschwasser.

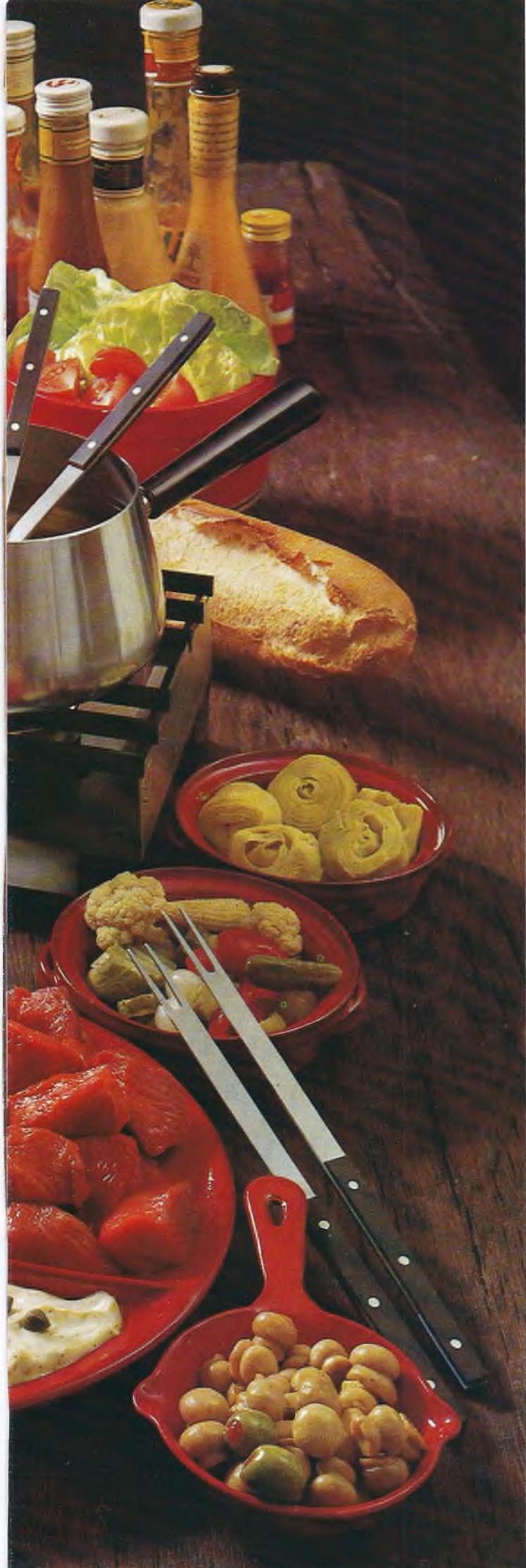
Fondue Bourguignonne

800 g Rinderfilet,
1 Bund Petersilie,
1 l Öl oder
500 g Kokosfett.

Manche Leute sagen, Fondue sei nicht mehr »in«. Welch ein Trugschluß. Gibt es denn ein gemütlicheres und anregenderes Essen? Allerdings: Das Fondue Bourguignonne sollte man nur netten Menschen und nie bei offiziellen Anlässen servieren. Denn dieses Essen verlangt eine gewisse Vertrautheit. Und das schönste am Fondue ist: Man kann es mit immer wieder neuen Soßen und pikanten Beilagen servieren. Selbst Gästen, die schon

Mit Fondue gewinnt man Freunde. Denn kaum ein Gericht ist besser für eine vergnügte Eß-Party geeignet. Das Fondue Bourguignonne ist eine der berühmtesten Variationen.





mal bei Ihnen Fondue gegessen haben, bieten Sie damit noch Neues. Langweilig wird's nie. Zumal, wenn noch ein guter Wein die Stimmung aufmöbelt. Noch ein Vorteil: Fondue macht nicht viel Arbeit.

Übrigens: Die Eß-Experten haben sich in zwei Lager gespalten. Die einen sagen, das Fondue Bourguignonne sei aus der Schweiz. Die anderen behaupten, es stammt aus Frankreich. Halten wir uns aus dem Streit raus und genießen die köstliche Speise. So bereitet man sie vor:

Fett und weiße Häutchen vom Fleisch entfernen. Dann in 3 cm große Würfel schneiden und auf vier Teller verteilen, die mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert werden.

Öl oder Kokosfett im Fonduepfopf erhitzen. Das macht man am besten auf dem Herd. Dann aufs Rechaud stellen, das in der Mitte des Tisches steht. Jeder spießt seine Fleischwürfel auf die Fonduegabel und hält sie ins heiße Fett. Nach Belieben rosa oder ganz durchbraten. In 1½ Minuten ist das Fleisch rosa, in 2½ Minuten durchgebraten.

Während das zweite Fleischstück im Fonduepfopf schmurgelt, wird das erste gegessen. Und zwar mit Beigaben und Soßen – und mit Genuß.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Die kann man nicht rechnen, weil die Gäste sich selbst versorgen.

Kalorien pro Person: Etwa 490.

Beilagen: Auf jeden Fall Weißbrot, am besten Stangenweißbrot. Und ein guter Burgunder Rotwein (oder ein Rosé) darf auch nicht

fehlen. Sehr gut passen dazu: Kopf-, Chicorée- und Tomatensalat. Und dann die ganze Kompanie der pikanten Beilagen, die man kaufen kann. Hier eine kleine Aufstellung:

Mixed Pickles, marinierte Paprikaschoten, Gürkchen, Perlzwiebeln, Oliven, eingelegte süßsaure Früchte, Mango-Chutney, Mandarinen, Ananas, Senffrüchte und natürlich Fertigsoßen aller Art.

Überhaupt: Die Soßen sind sehr wichtig. Sie können Sahnemeerrettich oder Mayonnaisezubereitungen servieren, wie Sie sie im Rezept Dip mit Artischocken finden. Aber weil jeder immer wieder neue Soßen sucht, haben wir hier noch zwei Vorschläge:

Zigeunersoße: 8 Eßlöffel Tomatenketchup, 2 Teelöffel scharfer Senf und 4 Eßlöffel Öl in einer Schüssel verrühren. 5 fein gehackte Sardellenfilets, 1 geschälte, ebenfalls fein gehackte Zwiebel und ½ Bund gewaschene, gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz, Paprika rosenscharf und Pfeffer pikant würzen. Zuletzt ½ Bund gewaschenen, kleingeschnittenen Schnittlauch untermischen.

Zubereitung: 18 Minuten.

Kalorien pro Person: 120.

Paprikasoße: 1 Eigelb mit 1 Teelöffel Senf, Salz, 1 Prise Zucker und weißem Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Tropfenweise ¼ l Öl dazugeben. Mit einigen Tropfen Weinessig, 2 Eßlöffel Paprikamark abschmecken und 1 kleine, geschälte, gewürfelte Zwiebel und eine kleine, gewürfelte Gewürzgurke reinrühren.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 230.

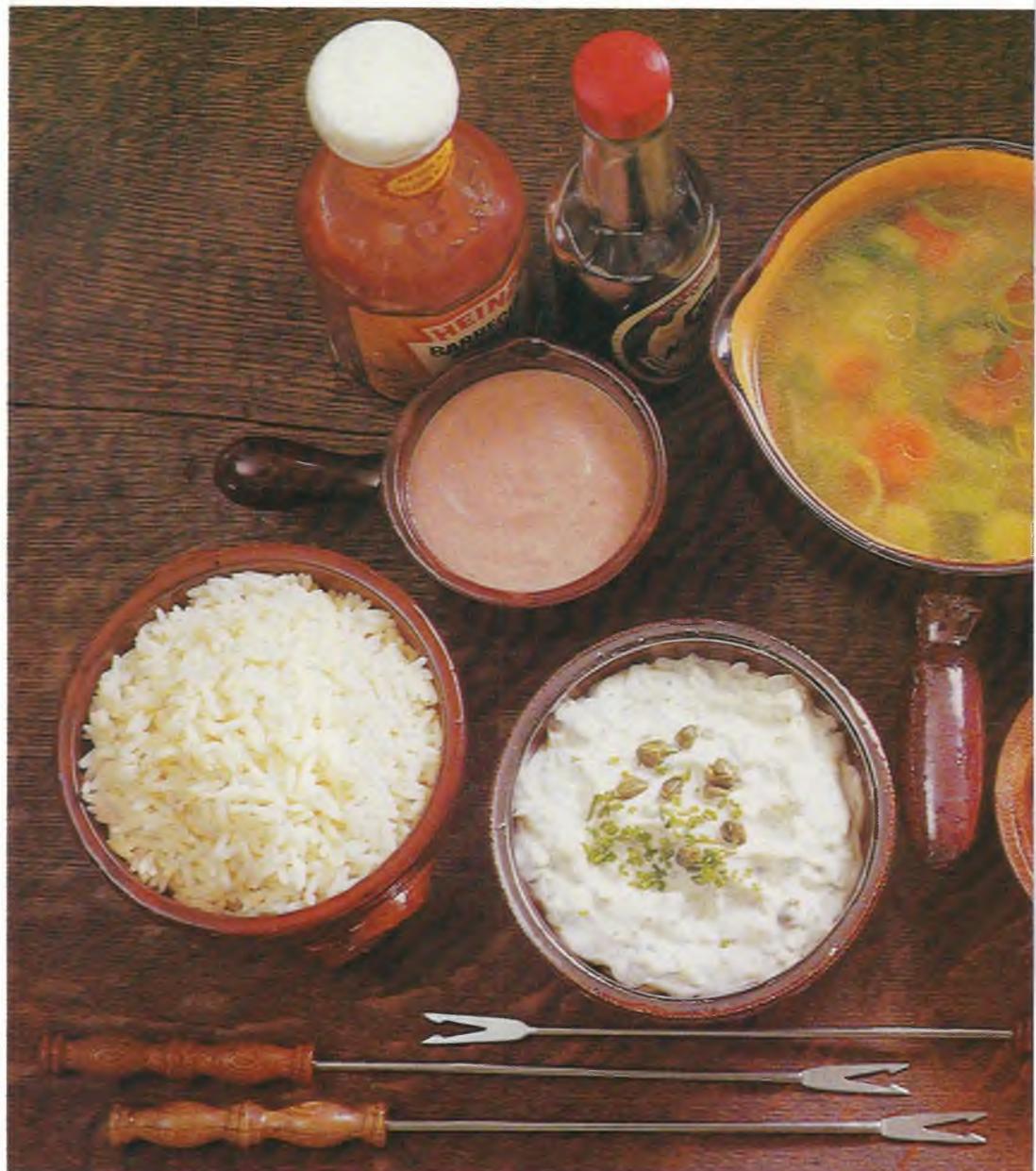
Fondue chinoise



800 g Rinderfilet oder halb Schweine-, halb Kalbsfilet,
1 l Rindfleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Weißwein oder 2 Teelöffel Whisky,
3 Teelöffel Sojasoße.

Das Fondue chinoise schmeckt genauso würzig wie das Fondue Bourguignonne. Aber es ist noch bekömmlicher. Wer einen nervösen Magen hat, wird das wohltuend feststellen. Geessen wird wie bei Fondue Bourguignonne. Gemacht wird das Fondue chinoise so:

Fett und weiße Häutchen vom Fleisch entfernen. Es wird dann in dünne Scheiben – etwa wurstdick – geschnitten und auf Portionsteller verteilt. Inzwischen erhitzt man die Rindfleischbrühe, würzt mit Weißwein oder Whisky und mit Sojasoße und setzt den Fonduetopf aufs Rechaud in der Tischmitte. Wieder beginnt der Spaß. Jeder spießt jeweils ein Fleischscheibchen auf die Fonduegabel, taucht sie in die kochende Brühe und hat sein Fleisch in einer Minute gar. Dazu ißt man pikante Beilagen und Soßen, in denen man das Fleisch vorm Essen wendet. Ist alles Fleisch gegessen, verteilt man die Fleischbrühe in kleine Tassen und genießt sie. Es wird auch für Sie ein Genuß sein. Bestimmt haben Sie noch



Das Besondere am Fondue Mongole: Zartes Roastbeef wird in würziger Hühnerbouillon gegart.

nie eine so gute Fleischbrühe gelöffelt.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Die kann man eigentlich nicht rechnen, weil die Gäste sich selbst versorgen.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

Beilagen: Zum Fondue chinoise passen zarte Soßen, zum Beispiel Currymayonnaise oder Remouladensoße, Apfel-Meerrettich-Sahne, Senfrüchte, Perlwiebelchen und süßsaure Gurken. Alles können Sie fertig kaufen. Selbstverständlich, daß Sie auch hier Stangenweißbrot dazu reichen. Als Getränk empfehlen wir einen herben Weißwein oder Rosé.

Fondue für Kinder und Erwachsene

Zum Eintauchen:

1 kleine Dose (300 g)

Ananas,

2 Bananen,

Saft einer halben Zitrone,

1 kleines Glas (130 g)

Cocktailkirschen,

1 kleine Dose (300 g)

Pfirsiche,

1 kleine Dose (300 g)

Mandarin-Orangen.

Für die Fonduemischung:

200 g Blockschokolade,

1/8 l Milch,

50 g gehackte Mandeln,

3 Eßlöffel Honig,

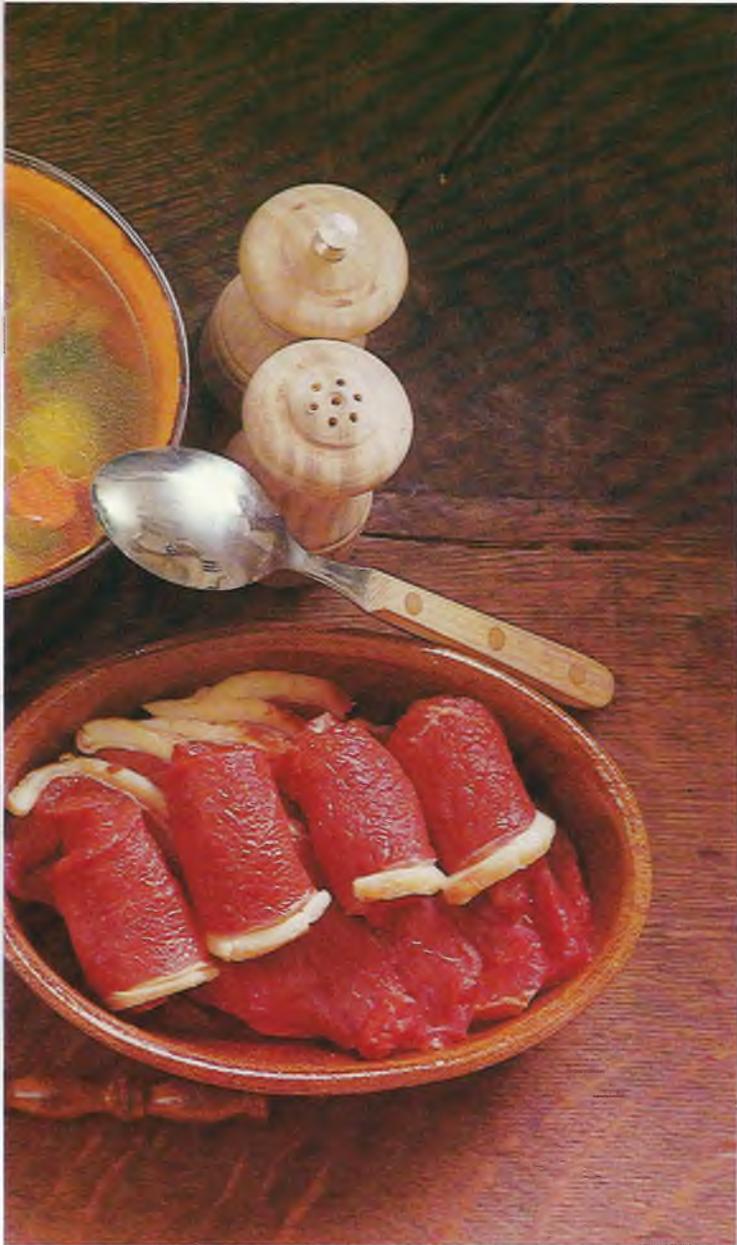
3 Eßlöffel Kakaopulver,

1 Prise Salz,

2 Eßlöffel Zucker.

Fondue für Kinder: Ein Tip für die nächste Geburtstagsfeier. Und für Erwachsene ist dieses Fondue ein prima Dessert.

Zuerst die Eintauchzutaten vorbereiten. Ananas abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Cocktailkirschen abtropfen lassen. Pfirsiche auch und dann grob würfeln. Schließlich die Mandarin-Orangen noch abtropfen lassen. Früchte gefällig in Portionsschälchen anrichten.



Für die Fonduemischung die Blockschokolade im Wasserbad auflösen. Mit dem Schneebesen die Milch reinrühren. Auf dem Herd weiterkochen. Mandeln, Honig, Kakaopulver, Salz und Zucker dazugeben. Kocht die Mischung, dann wird sie aufs Rechaud gestellt, wo sie heiß bleiben soll.

Man spießt die Fruchtstückchen auf Fonduegabeln und taucht sie in die Fonduemischung. Extragabel zum Essen dazulegen. Dann wird schnabuliert.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 875.

Beilagen: Waffeln, Löffelbiskuits, einfache Kekse.

Fondue mit Bier

Für 6 Personen

½ l helles Bier,
⅛ l Malzbier,
4 Eßlöffel Butter,
750 g Chester-Käse,
5 Tropfen Tabasco-Soße,
1 Eßlöffel Worcestersoße,
Salz, 1 Eßlöffel Mehl,
1 Teelöffel Speisestärke,
1 Teelöffel scharfer Senf,
2 Eier,
1 Stangenweißbrot.

Bier (kein Pils nehmen, sonst wird das Fondue zu herb) in eine Käsefonduepfanne gießen. Auf dem



Ungewöhnliches Dessert: Fondue für Kinder und Erwachsene.

Herd erhitzen. Butter und gebröckelten Käse dazugeben und so lange rühren, bis die Masse kocht. Hitze reduzieren und unter Rühren weiterköcheln lassen. Tabasco- und Worcestersoße reingeben. Etwas salzen. Mehl und Speisestärke in ganz wenig kaltem Wasser anrühren und ins Fondue geben. So lange kochen, bis eine sämige Masse entsteht. Etwa 10 Minuten. Topf von der Kochstelle nehmen. Dann die mit Senf verquirlten Eier dazugeben. Fonduepfanne aufs Rechaud setzen. Auch das gewürfelte Weißbrot servieren. Jeder nimmt sich Brotwürfel auf den Teller, spießt sie auf die Fonduegabel, taucht sie unter Rühren ins Fondue, nimmt sie wieder auf seinen Teller und ißt mit einer anderen Gabel.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Zum Fonduekochen brauchen Sie 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 980.

Beilage: Außer dem Brot gibt es nur noch Bier. Und vielleicht als Abschluß ein Schnäpschen.

PS: Fondue mit Bier könnten Sie mal als Abendessen für Ihre Familie zubereiten. Mitten in der Woche, so als kleine Überraschung.

Fondue Mongole



Für die Bouillon:

1½ l Hühnerbouillon aus Extrakt,

2 Möhren,

1 Stange Lauch,

¼ Sellerieknolle,

1 Bund Petersilie.

Für die Tatar-Soße:

1 Beutel (100 g)

Mayonnaise,

2 Eßlöffel feine Kapern,

2 Eßlöffel gehackter

Schnittlauch,

2 Gewürzgurken,

2 Teel. Zitronensaft,

2 Eßlöffel Dosenmilch,

Salz, 1 Prise Zucker,

weißer Pfeffer.

Für die Ketchup-Soße:

1 Beutel (100 g)

Mayonnaise,

2 Eßl. Tomatenketchup,

1 Teel. Worcestersoße,

1 Messerspitze Sambal

(gibt's in verschiedenen

Sorten),

1 Schuß Currysoße

(Fertigprodukt),

1 Prise Zucker, Salz.

Als Fleisch:

800 g flaches Roastbeef.

½ l kochendheißes Wasser.

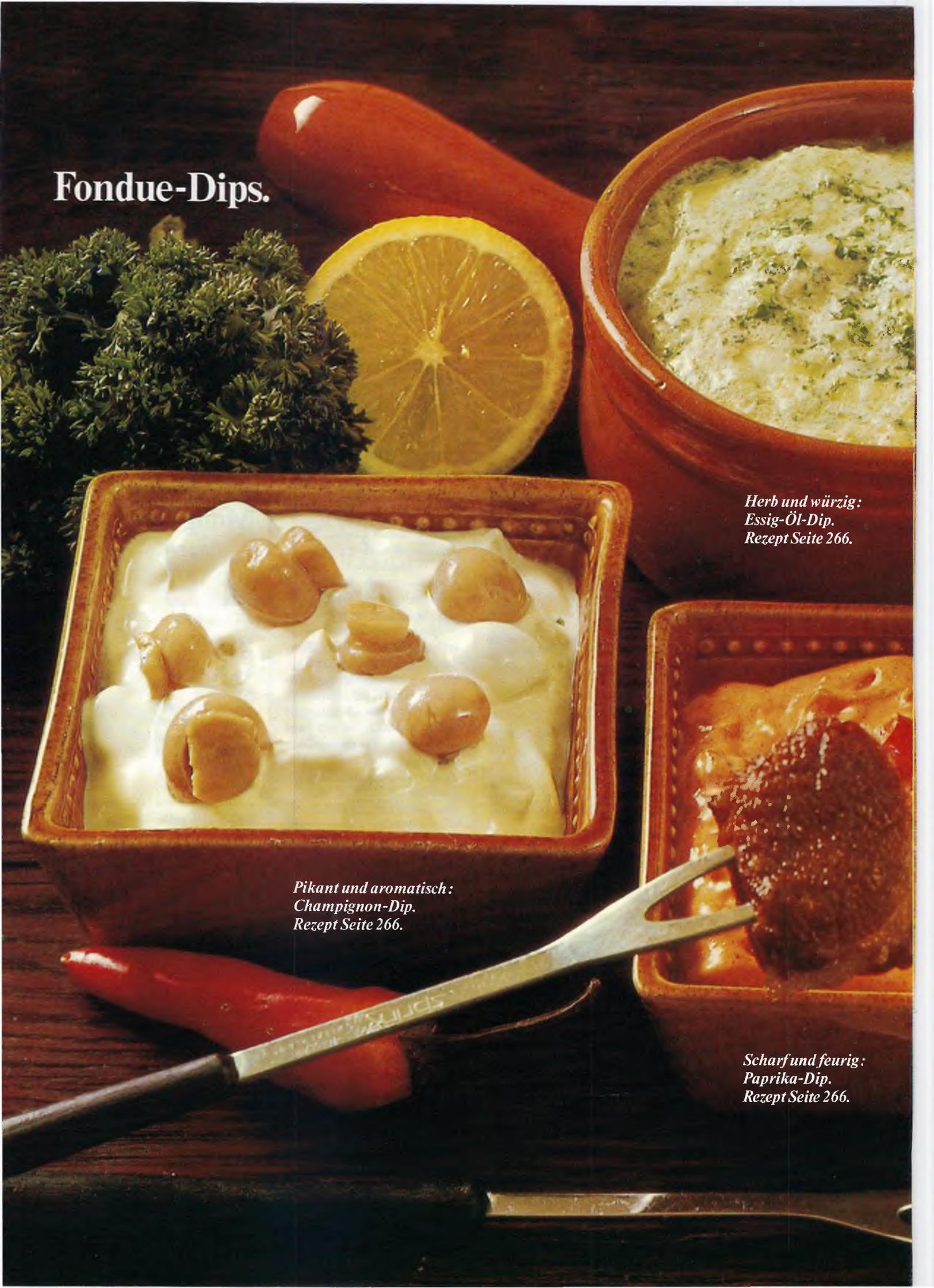
Aus Frankreich kommt dieses Fondue-Rezept. Und

Fortsetzung Seite 266

Fondue mit Fisch

Siehe Fischfondue.

Fondue-Dips.



*Herb und würzig:
Essig-Öl-Dip.
Rezept Seite 266.*

*Pikant und aromatisch:
Champignon-Dip.
Rezept Seite 266.*

*Scharf und feurig:
Paprika-Dip.
Rezept Seite 266.*



*Zart und cremig:
Sahne-Dip.
Rezept Seite 266.*

*Kräftig und sämig:
Avokado-Dip.
Rezept Seite 266.*

Fortsetzung von Seite 263
die Mongolen, die mit Vorliebe Fleisch aßen, haben Pate gestanden. Hier wird die Hühnerbouillon mit Suppengrün aromatischer gemacht. Außerdem gibt es nur zwei Soßen und als Beilage Reis statt Brot. Als Fleisch wird Roastbeef verwendet.

Hühnerbouillon im Fonduetopf auf dem Herd zum Kochen bringen. Möhren, Lauch und Sellerieknolle putzen, waschen und kleinschneiden. Petersilie auch waschen. Grob zerkleinern und alles in der Brühe 20 Minuten kochen. Für die Tatar-Soße die Mayonnaise mit Kapern, Schnittlauch, fein gewürfelten Gewürzgurken und Zitronensaft vermischen. Mit Dosenmilch sämig rühren. Mit Salz, 1 Prise Zucker und weißem Pfeffer abschmecken.

Für die Ketchup-Soße die Mayonnaise mit Tomatenketchup, Worcestersoße, Sambal und Currysoße gut verrühren. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Das Fleisch mit Haushaltspapier abtupfen. Dann in feine Scheiben schneiden, sie sollen etwa so dick wie Wurstscheiben sein.

Fonduetopf mit der Bouillon auf dem Rechaud in der Tischmitte leise weiterköcheln lassen. Da die Brühe schnell verdampft, wird nach und nach mit kochendem Wasser aufgefüllt. Fleisch und Soßen servieren.

Jeder rollt sich nun ein Stück Fleisch auf die Fonduegabel, taucht es in die kochende Bouillon und läßt es gut 1 Minute drin. Dann ist das Fleisch gar. Mit einer anderen Gabel in die Soßen tauchen und essen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

TIP

Für eine Fondue-Party nicht mehr als 4 bis höchstens 8 Gäste an einen Tisch setzen. Jeder muß bequem an den Fondue- topf kommen. Lustig ist es, wenn an zwei Tischen zwei verschiedene Fondues angeboten werden. Ein zweiter Fonduetopf läßt sich sicher ausleihen. Die Gäste können dann von einem Tisch zum andern wechseln.

Zubereitung: Geschieht am Tisch und zählt nicht.

Kalorien pro Person: Etwa 1460.

Beilagen: Eine Schüssel körnig gekochter Reis, der mit Fleisch und Soßen zusammen gegessen wird. Außerdem eine Flasche Soja- soße und eine Flasche milde Chillisoße.

PS: Wie beim chinesischen Fondue wird auch hier zum Schluß die restliche Brühe in Tassen verteilt und sozusagen als letzter Gang gelöffelt.

Fondue-Dips

Bild Seiten 264/265

Wir möchten Sie gerne anregen, Ihre eigenen Fondue-Dips (oder Soßen, wenn Sie das sagen wollen) zu erfinden. Dazu geben wir Ihnen hier Anregungen. Die Soßen können Sie nach Geschmack und Fantasie ändern.

Paprika-Dip: 1 Beutel Mayonnaise mit 1 Eßlöffel Paprika edelsüß, Salz, 1 Prise Zucker, schwarzem Pfeffer und 2 Eßlöffel fein gewürfeltem, mariniertem

Paprika mischen. Wer's schlanker haben will, rührt noch Dosenmilch rein.

Avokado-Dip: Fleisch von 2 Avokados zerdrücken, mit 2 Eßlöffel Mayonnaise, dem Saft aus einer halben Zitrone, Knoblauchsatz, weißem Pfeffer, schwarzem Pfeffer und 2 Teelöffel scharfem Senf verrühren. Kräftig abschmecken.

Champignon-Dip: 1 kleine Dose Champignons. Inhalt abtropfen lassen und ganz fein würfeln. Mit 2 Teelöffel Zitronensaft beizen. Mit 5 Tropfen Tabascoße würzen. Mit 1 Beutel Mayonnaise verrühren. Mit Salz, 1 Prise Zucker und weißem Pfeffer würzen.

Sahne-Dip: Sahne mit 2 Teelöffel Zitronensaft steif schlagen, mit 1 Teelöffel scharfem Senf, 1 Bund gewaschenem, getrocknetem, zerkleinertem Schnittlauch mischen. Mit 1 Prise Zucker, Salz und weißem Pfeffer würzen, 1 Eßlöffel Tomatenketchup reinrühren. Kräftig abschmecken.

Essig-Öl-Dip: 4 Eßlöffel Öl mit 2 Eßlöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel scharfem Senf und 1 geschälten, fein gewürfelten Zwiebel mischen. 2 Eßlöffel Meerrettich aus dem Glas reinrühren, außerdem noch 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer. $\frac{1}{4}$ Bund gewaschene, gehackte Petersilie unterheben. 1 Stunde ziehen lassen und noch mal abschmecken. All diese Dips können Sie zu Fisch- und Fleischfondues reichen. Zum Käsefondue passen sie natürlich nicht.

Es gibt noch viel mehr Dips. Von findigen Hausfrauen als Privatzept gehütet.

Fonduta

Für 5 Personen



500 g Fontina (das ist ein italienischer Käse) oder Emmentaler oder Gruyère, $\frac{1}{4}$ l Milch, Salz, weißer Pfeffer, 2 Glas Weißwein, 4 Eier, 1 kleine Dose (25 g) weiße Trüffel, 1 kleines Stangenweißbrot (500 g).

Dies ist sozusagen das Käsefondue für Superfeinschmecker. Schließlich sind Trüffel nicht ganz billig. Aber vielleicht finden Sie einen Anlaß für diesen finanziellen Aufwand. Das Fonduta ist ein original italienisches Fondue-Rezept.

Fontina oder anderen Käse grob raspeln. In die heiße Milch im Topf geben. Kräftig schlagen. In die Käsefonduepfanne geben. Unter ständigem Rühren erhitzen. Salz und Pfeffer einrühren. 5 Minuten unter ständigem Rühren köcheln. Dann die mit Wein verquirlten Eier unter kräftigem Rühren dazugeben, damit die Masse glatt und seidig wird und die Eier nicht gerinnen. Trüffel in sehr feine Würfel schneiden, in die Masse schütten. Pfanne aufs Rechaud setzen. Gewürfeltes Stangenweißbrot dazustellen. Jeder spießt – wie immer – ein Stück Brot auf seine Fonduegabel, taucht es unter Rühren in die Käsemasse, legt es auf seinen Teller und ißt es mit einer anderen Gabel auf.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 785.

Beilage: Weißbrot oder getoastete Weißbrotstreifen. Als Getränk wäre ein aromatischer italienischer Weißwein richtig.

PS: Die italienischen Käsesorten bekommt man in Spezialgeschäften. Man kann aber auch eine Mischung aus Chester und Tilsiter verwenden.

Forelle

Ein guter kulinarischer Ruf verpflichtet. Die Forelle hat ihn. Und wer einmal als einer der feinsten Süßwasserfische abgestempelt ist, muß gut schmecken. Die Forelle tut das. Ihr zartes Fleisch zergeht auf der Zunge.

Es gibt übrigens zwei Arten dieser Süßwasserfische. Einmal die Bachforelle, die in kalten, klaren Gewässern lebt und meistens 250 bis 375 g schwer ist. Ihr Fleisch ist am besten von Mai bis Juli. Bachforellen hat es bei uns schon immer gegeben. Nicht aber die zweite Art, die Regenbogenforellen. Die etwas größere, robustere Verwandte wird in Forellenzuchtbetrieben seit 1880 gezüchtet. Beide Arten sind Lachsfische.

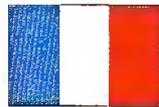
Prima, daß es sie tiefgefroren gibt. Dadurch können Sie jederzeit Forellen in Topf oder Pfanne haben. Fast 50 Prozent aller bei uns angebotenen Speiseforellen kommen aus der Tiefkühltruhe.

Wäre noch interessant zu wissen, daß es auch Meerforellen gibt.

Sie werden bis zu 15 kg schwer und wie echter Lachs verarbeitet. Aber davon ist

hier nicht die Rede. Hier geht es um die kleinen Süßwasserforellen, deren Filets auch geräuchert verkauft werden.

Forelle auf Bordelaiser Art



4 frische oder tiefgekühlte Forellen von je 250 g,
2 l Wasser,
Saft einer Zitrone, Salz,
1 Glas Weißwein,
5 kleine Schalotten.

Für die Bordelaiser Soße:
¼ l Rotwein,
2 Schalotten, Thymian,
5 Pfefferkörner,
2 Päckchen Bratensoße (Fertigprodukt),
20 g Butter,
2 Teelöffel Zitronensaft,
30 g Rindermark,
½ Bund Petersilie, Salz.

In Bordeaux, in Frankreich, ißt man Forellen gern mit Bordelaiser Soße. Probieren Sie es auch mal. Forellen ausnehmen, putzen, unter kaltem Wasser abspülen. (Tiefgekühlte auftauen lassen.) Wasser mit Zitronensaft, Salz, Weißwein und geschälten, halbierten Schalotten in

einem Topf aufkochen. Forellen reingleiten lassen. Hitze reduzieren, sobald das Wasser wieder kocht. Forellen darin in 15 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Bordelaiser Soße den Rotwein mit den geschälten, fein gewürfelten Schalotten, Thymian und Pfefferkörnern in einem Topf 10 Minuten sprudelnd kochen, so daß nur noch ein Drittel der Flüssigkeit übrig ist. ½ l Bratensoße nach Vorschrift zubereiten. Zum Rotwein geben. Noch 5 Minuten kochen. Durchsieben. Butter und Zitronensaft reinschlagen. Rindermark und gewaschene Petersilie (kleines Sträußchen zum Garnieren zurücklassen)



Forelle auf Bordelaiser Art ist ein Fischgericht mit einer außergewöhnlich pikanten Soße.



Forelle auf Champignons: Wohlgeschmeckende Köstlichkeit aus der italienischen Fischküche.

fein hacken. Dazugeben, erhitzen, mit Salz würzen. Forellen abtropfen lassen. Auf einer tiefen Platte anrichten. Mit Soße überziehen, Rest gesondert reichen. Mit Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Unser Menüvorschlag:

Ardener Fasanensuppe vorweg. Als Hauptgericht Forelle auf Bordelaiser Art mit Butterkartoffeln und gemischtem Salat. Als Getränk ein leichter Bordeaux-Wein. Und als Dessert Brennender Pfirsich.

Forelle auf Champignons

Trote sul fondo di champignons



4 frische oder tiefgekühlte Forellen von je 230 g, Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 1 Eßlöffel Mehl, 4 Eßlöffel Öl, 250 g frische Champignons, Butter zum Einfetten, 2 Eßlöffel Semmelbrösel, ½ Bund Petersilie, 20 g Butter.

Forelle auf Champignons mögen die Italiener gern. Mit Recht. Sie schmecken durch das Aroma der Champignons noch besser. Man macht sie so:

Forellen ausnehmen. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Tiefgekühlte nur auftauen lassen. Sie sind kochfertig.

Forellen trockentupfen. Mit Zitronensaft innen und außen beträufeln. Innen und außen salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Forellen darin auf beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Auf einer Platte warm stellen.

Champignons waschen, putzen. Feuerfeste Form mit Butter einfetten. Champignons darin verteilen. Vorgebratene Forellen drauflegen. Darauf die Semmelbrösel verteilen. Petersilie waschen, hacken und drüberstreuen. Mit Butterflöckchen belegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Vorbereitung: 20 Minuten

bei frischen Forellen, bei tiefgekühlten 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Beilagen: Kopfsalat und Weißbrot. Als Getränk italienischer Weißwein.

Forelle auf dem Rost

4 frische oder tiefgekühlte

Forellen von je 250 g,

Saft einer Zitrone,

4 Stengel Petersilie,

Salz, Pfeffer,

je 4 Stengel Dill,

Rosmarin und Estragon,

1 Eßlöffel Mehl, 30 g Butter,

2 Eßlöffel Semmelbrösel,

Öl zum Einfetten.

Für die Buttersoße:

100 g Butter, Salz,

2 Teelöffel Zitronensaft,

1 Bund Petersilie,

1 Zitrone.

Forellen ausnehmen, waschen und trocknen. Tiefgekühlte auftauen lassen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. Petersilie waschen, trockentupfen. In jeden Fisch einen Stengel legen. 30 Minuten ziehen lassen. Abtrocknen, salzen und pfeffern. Je einen Stengel Dill, Rosmarin und Estragon in die Fische legen. Dann werden sie dünn mit Mehl bestäubt, mit zerlassener Butter beträufelt und in Semmelbröseln gewendet.

Bratrost mit geölter Alufolie überziehen. Fische drauflegen und in den vorgeheizten Ofen stellen. Backzeit: Auf beiden Seiten je 7 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Fortsetzung Seite 271





*Forelle
auf dem Rost.
Wer da nicht
zulangen möchte,
muß schon ein
Fisch-Gegner sein.*



1 So wird Forelle blau gemacht: Den Fisch vor dem Kochen am Unterkiefer und Schwanzende mit Bindfaden zusammenbinden.

2 Die Forelle auf einen Kuchendraht legen und mit heißem Essig begießen. Auf diese Weise erhält sie ihre blaue Farbe.

3 Wasser in einem großen Topf mit einem Teelöffel Salz und einem Schuß Weißwein aufkochen. Fisch hineingleiten lassen. Kurz vor

dem Kochen die Flamme auf kleinste Hitze stellen. In 15 Minuten gar ziehen lassen.

4 Nach dem Kochen die Forelle vorsichtig mit dem Schaumlöffel aus dem Sud heben. Gut abtropfen lassen. Den Bindfaden behutsam entfernen und die Forelle auf einer Platte anrichten.

5 Forelle blau erhält durch Garnituren aus Zitrone, Petersilie und Dill ein appetitliches Aussehen.

Fortsetzung von Seite 268

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Inzwischen die Butter für die Soße in einer Pfanne erhitzen. Abschäumen, mit Salz und Zitronensaft würzen. Petersilie waschen, trockentupfen. Etwa 5 Stengel fein hacken und in die Buttersoße rühren. Fisch aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit der restlichen Petersilie und Zitronenrädern garnieren. Buttersoße in einer kleinen Sauciere extra reichen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 540.

Beilagen: Endiviensalat und Petersilienkartoffeln.

Forelle blau

4 frische oder tiefgekühlte Forellen von je 250 g, Salz, 1 Tasse heißer Essig, 1 l Wasser, 1 Schuß Weißwein, 1 Kästchen Kresse, 1 Zitrone, 1 Tomate.

Forellen ausnehmen und nur leicht unter kaltem Wasser abspülen. Tiefgekühlte Forellen nach Vorschrift auftauen. Nur innen leicht salzen. Damit's hübsch aussieht, rund binden.

Dafür einen Faden in einer dicken Nadel durch Unterkiefer und Schwanzenden ziehen und verknoten. Forellen auf eine große Platte legen und mit dem Essig begießen. Auf diese Weise werden sie blau.

Wasser in einem großen Topf mit 1 Teelöffel Salz und einem Schuß Weißwein aufkochen. Fische reinglei-



Gefüllte Forelle: Ein Festessen, das Sie für ganz besondere Anlässe reservieren sollten.

ten lassen. Kurz vorm Kochen auf kleinste Hitze stellen und in 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Sud heben, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte (ganz fein: Mit Stoffserviette auslegen) anrichten. Mit gewaschener, abgetropfter Kresse, Zitronen- und Tomatenschnitzen garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 260.

Unser Menüvorschlag:

Champignoncremesuppe vorweg. Als Hauptgericht Forelle blau mit Meerrettichsahne und in Butter geschwenkten Petersilienkartoffeln. Dazu als Getränk ein Wein aus Rheinhessen. Als Dessert: Mokka mit Gebäck, dazu Likör, Obstschnaps oder Cognac.

PS: Sehr hübsch ist es, kleine Butter-Petersilienkartoffeln um die Fische herum auf der Platte anzuordnen. Dann läßt man die Stoffserviette weg.

Forelle gebacken

Siehe Forelle nach Müllerin Art.

Forelle gefüllt

Für die Füllung:

200 g Hummerfleisch aus der Dose, 20 g Butter, 2 Zwiebeln, 1 Ei, 2 Teel. Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, je $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie und Dill, 2 Eßlöffel Semmelbrösel. 4 frische oder tiefgekühlte Forellen von je 250 g, Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 2 Teel. scharfer Senf, Butter zum Einfetten, 2 kleine Schalotten, 1 Weinglas Chablis (französischer Wein), 8 Fleurons (siehe unser Rezept), 10 g Butter.

Gefüllte Forellen sind ein Sonntags- oder Festessen, denn sie werden mit Hummerfleisch zubereitet und

sind daher nicht gerade preiswert. Dafür schmecken sie allerdings auch märchenhaft gut. Man macht sie so:

Für die Füllung die Hummerstücke kleinschneiden. Einige schöne, rote zum Garnieren zurücklassen. Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Geschälte, kleingehackte Zwiebeln und das Ei dazugeben.

Mit dem Hummerfleisch, Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer mischen. Petersilie und Dill waschen, trockentupfen und hacken. Mit den Semmelbröseln in die Farce mischen.

Die Forellen ausnehmen, unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Tiefgekühlte nach Vorschrift auftauen lassen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern und leicht mit Senf einreiben. Dann jede Forelle reichlich mit der Farce füllen.

Eine feuerfeste Form mit



*Würzig und
sehr delikates:
Forelle
Grenobler Art.*



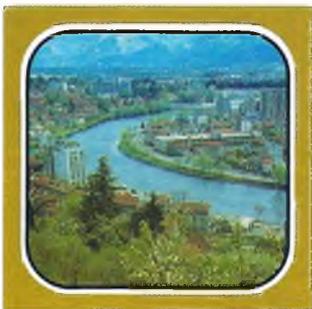
Die Forelle in Gelee ist fast zu schön, um aufgegessen zu werden. Greifen Sie trotzdem zu: Sie schmeckt, wie sie aussieht.

Butter einfetten. Schalotten schälen und würfeln. In die Form geben. Eventuell übriggebliebene Fülle darüber verteilen. Darauf kommen die gefüllten Forellen. Chablis angießen und in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
10 Minuten vor Ende der Garzeit die Fleurons auf Alufolie in den Ofen geben und erhitzen. Form aus dem Ofen nehmen, mit den Fleurons und den restlichen Hummerstückchen, die schnell in der Butter erhitzt werden, garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 50 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 835.

Beilagen: Kopf- oder Gurkensalat und Weißbrot.



Im französischen Grenoble fanden 1968 die Olympischen Winterspiele statt. Auch im Frühling ist Grenoble für Touristen attraktiv.

Forelle Grenobler Art



4 frische oder tiefgekühlte Forellen von je 250 g,
Saft einer Zitrone,
Salz, 5 Eßlöffel Mehl,
8 Eßlöffel Öl, 80 g Butter,
1 dicke Scheibe geriebenes Weißbrot,
1 Röhrchen Kapern,
1 Zitrone, 1/2 Bund Petersilie.

Die Franzosen in Grenoble bereiten Forellen so zu:

Forellen ausnehmen und unter kaltem Wasser abspülen. Tiefgekühlte nach Vorschrift auftauen lassen. Trockengetupft auf eine Platte legen. Mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. 5 Minuten ziehen lassen. Innen und außen salzen. In Mehl wenden.

Öl in der Pfanne erhitzen. Fische reingeben und auf beiden Seiten je 5 Minuten goldbraun braten. Fische aus der Pfanne heben. Das Öl weggießen. Butter in der Pfanne erhitzen. Forellen noch mal 5 Minuten auf jeder Seite in Butter braten. Rausnehmen. Auf vorgewärmter Platte anrichten. Geriebenes Weißbrot in der Butter hellbraun rösten und über die Forellen verteilen. Mit dem restlichen Zitro-

nensaft beträufeln, mit den abgetropften Kapern bestreuen. Ein Band aus geschälten, in Scheiben geschnittenen Zitronen abwechselnd mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie als Garnierung anlegen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 675.

Beilagen: Kopfsalat und Petersilienkartoffeln. Als Getränk Moselwein.

Forelle in Gelee

4 frische oder tiefgekühlte Forellen von je 250 g,
Salz, 1 Tasse heißer Essig,
1 l Wasser,
1 Tasse Weißwein.
Fürs Gelee:
8 Blatt weiße Gelatine,
3/8 l Fischeud,
1/4 l Weißwein, Salz,
weißer Pfeffer,
Zwiebelpulver,
4 Gewürzgurken,
1 Röhrchen Kapern,
4 hartgekochte Eier,
4 halbe, eingelegte rote Paprikaschoten,
1 kleine Dose (70 g) Krebsfleisch.

Forellen ausnehmen und unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Tiefgekühlte Forellen auftauen lassen. Innen salzen. Auf

TIP

Ob Sie Forelle oder anderen Fisch blau kochen, die weiche Schicht auf der Haut darf nicht verletzt werden. Sie bewirkt in Verbindung mit Essig die Blaufärbung. Deshalb auch den Fisch außen nicht salzen. Denn Salz zerstört die äußere Hautschicht.

eine Platte legen. Mit dem heißen Essig begießen. Wasser in einem großen Topf mit 1 Teelöffel Salz und dem Weißwein aufkochen. Fische reinlegen. Kurz vorm Kochen auf kleinste Hitze stellen und in 20 Minuten gar ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Sud heben, abtropfen und abkühlen lassen. Fürs Gelee die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Fischeud und Weißwein erhitzen. Gelatine reingeben, auflösen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zwiebelpulver würzen. Kalt werden lassen.

Inzwischen die Gewürzgurken der Länge nach in Scheiben schneiden. Am besten mit dem Buntmesser. Kapern abtropfen lassen. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Abgetropfte Paprikaschoten in Streifen schneiden, Krebsfleisch in gleichmäßige Stücke schneiden. In eine große, flache Glas-Schüssel erst eine Schicht Gelee gießen. Darenin ein Muster aus Gewürzgurkenscheiben, Kapern, Eierscheiben, aus Paprikastreifen und Krebsfleischstückchen legen. Darauf kommen die kalten Forellen. Mit den Garnierzutaten um- und belegen. Mit Gelee übergießen. Im Kühlschrank erstarren lassen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.

Wann reichen? Forellen in Gelee passen sehr gut auf ein Kaltes Büfett. Dafür bereiten Sie sie bitte portionsweise zu. Man kann sie auch als feine Mahlzeit zum Abend reichen oder als Zwischengang bei größeren Menüs. Als Beilagen gibt es Toast und Butter.

Forelle in Rotwein



250 g frische Champignons,
1 Zwiebel,
50 g Butter,
Margarine zum Einfetten.
4 frische oder tiefgekühlte Forellen von je 250 g,
Saft einer Zitrone,

Salz, schwarzer Pfeffer,
¼ l Rotwein,
1 Zitrone,
20 g Butter.

Hierzulande ist Fisch in Rotwein nicht allzu bekannt. Zumal man bei uns immer sagt: Fisch und Rotwein vertragen sich nicht. Sie vertragen sich. Das werden Sie spätestens dann feststellen, wenn Sie Forelle in Rotwein zum erstenmal essen. Übrigens ist dies ein bekanntes Schweizer Gericht.

Champignons putzen, waschen, halbieren. Abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig werden lassen. Champignons zugeben und 3 Minuten darin dünsten.

Feuerfeste Form einfetten. Forellen ausnehmen (tiefgekühlte auftauen lassen) und unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. Salzen und pfeffern.

Champignonmischung in der Auflaufform verteilen. Forellen drauflegen. Wein angießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

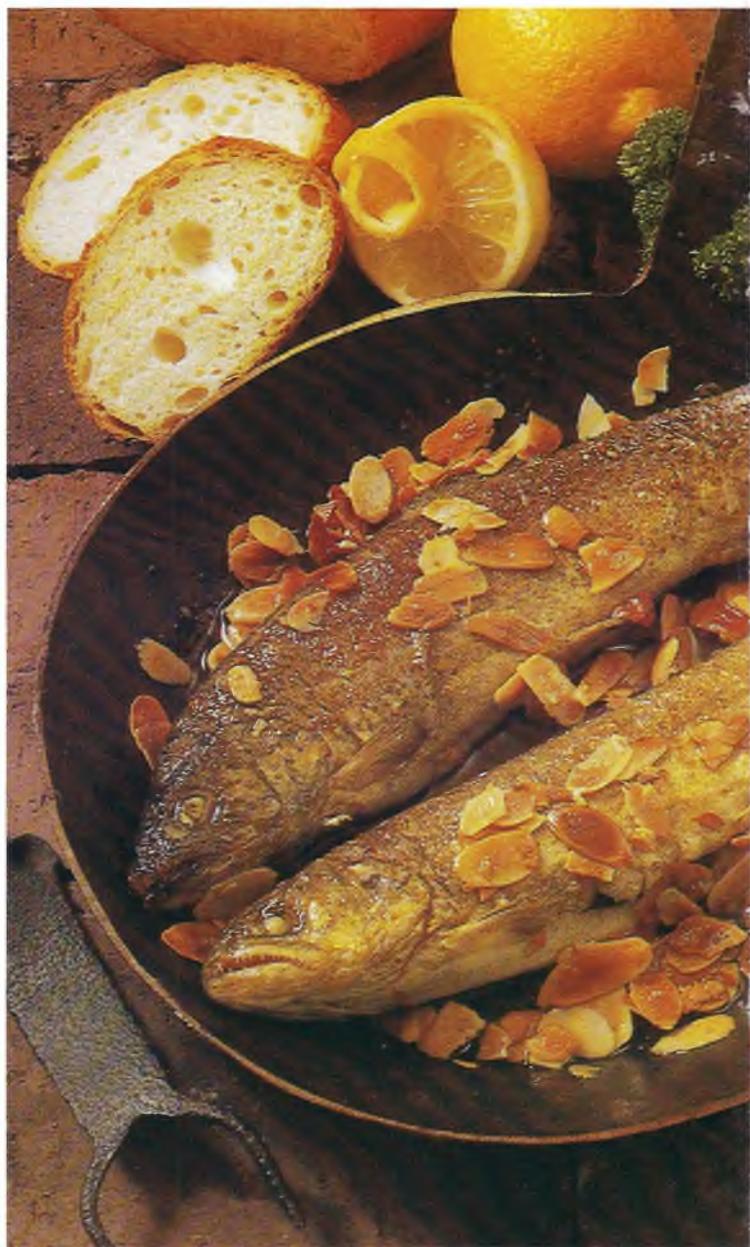
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Mit Zitronenscheiben garnieren und mit Butterflöckchen belegt servieren.

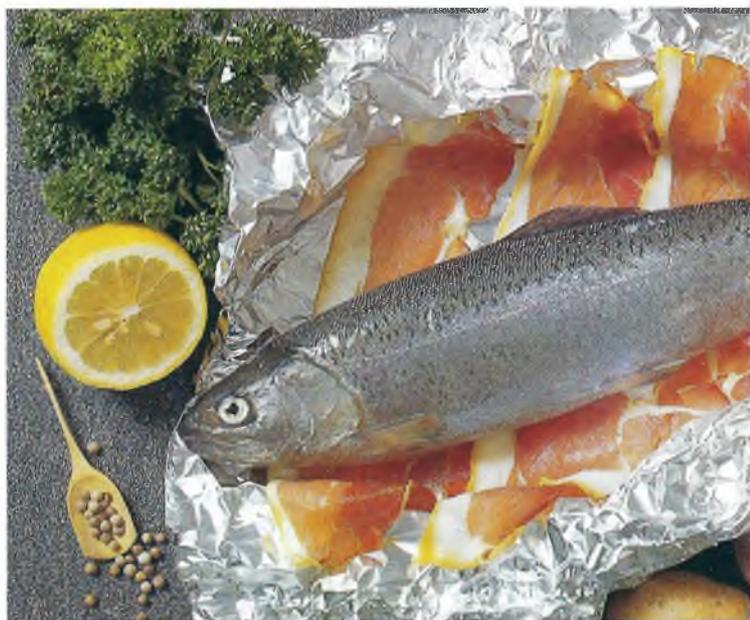
Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilagen: Kopfsalat oder gemischter Salat und Petersilienkartoffeln oder auch Salzkartoffeln. Und zu trinken gibt es einen Rosé.



Ein Fischgericht mit besonderer Note: Forelle mit Mandeln.



Aus der kanadischen Fischküche: Forelle mit Speck gebraten.



Forelle in Sahnesoße

Risted Laks med Kremsaus



4 frische oder tiefgekühlte Forellen von je 250 g,
Salz,
6 Eßlöffel Mehl,
40 g Butter,
2 Eßlöffel Öl,
1 Becher (100 g) saure Sahne,
½ Bund Petersilie.

Risted Laks med Kremsaus oder leichter gesagt, Forelle in Sahnesoße, ist ein norwegisches Gericht. So bereitet man es zu:

Forellen ausnehmen und unter kaltem Wasser abspülen. Tiefgekühlte nach Vorschrift auftauen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen leicht salzen, dann in Mehl wenden. 20 g Butter und das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fische reingeben und auf beiden Seiten je 5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen. Bratfett weggießen. Restliche Butter in der Pfanne erhitzen. Saure Sahne unter Rühren reingeben. Erhitzen, mit Salz abschmecken. Über den Fisch gießen. Mit gewaschener, trockentupfter, gehackter Petersilie bestreut auf den Tisch bringen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 390.

Beilagen: Kopf- oder Chicoréesalat und Butterkartoffeln.



Holz gehört in Kanada zu den wichtigsten Ausfuhrsgütern.

Forelle mit Mandeln

4 frische oder tiefgekühlte Forellen von je 250 g,
Saft einer Zitrone,
Salz, 100 g Butter,
100 g blättrige Mandeln,
2 Zitronen,
1 Bund Petersilie.

Frische Forellen ausnehmen und unter fließendem Wasser abspülen. Trockentupfen. Tiefgekühlte Forellen nach Vorschrift auftauen. Fische innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Butter in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen. Forellen darin erst auf beiden Seiten 1 Minute anbraten. Dann auf jeder Seite noch je 8 Minuten. Mandeln reingeben und goldgelb werden lassen. Fische in den Mandeln wenden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Restliche Mandeln aus der Pfanne darüber verteilen.

Zitronen in Scheiben schneiden. Gewaschene Petersilie trockentupfen. Einen Teil hacken und den Fisch damit bestreuen. Platte mit Zitronenscheiben und zurückgelassener Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 500.

Beilagen: Gemischter Salat und Salzkartoffeln.

Forelle mit Speck gebraten

Truite étuvée



30 g Butter oder Margarine zum Einfetten,
250 g Schinkenspeckscheiben,
4 frische oder tiefgekühlte Forellen von je 250 g,
Saft einer Zitrone,

Salz, weißer Pfeffer,
1 Becher (100 g) saure
Sahne.

Hier haben Sie mal einen kanadischen Rezept-Import. Rundum in Schinkenspeck gebraten schmecken Forellen wirklich sehr gut. Man bereitet sie so zu: Eine große feuerfeste Form mit Butter oder Margarine einfetten. Mit der Hälfte der Schinkenspeckscheiben auslegen.

Frische Forellen ausnehmen. Innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. Tiefgekühlte Forellen auftauen lassen. Fische mit Haushaltspapier trockentupfen und innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. Innen leicht salzen und pfeffern. In die feuerfeste Form legen. Mit dem übrigen Schinkenspeck belegen. Einen Deckel drauflegen oder mit Alufolie abdecken. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Bratzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen. Deckel oder Alufolie abnehmen. Bei gleicher Hitze noch 5 Minuten im Ofen überbräunen. Aus dem Ofen nehmen und mit der sauren Sahne übergießen. In der Form sofort auftragen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 620.

Beilagen: Kopfsalat mit Sahne-Marinade übergossen und in Butter geschwenkte Kartoffeln. Als Getränk empfehlen wir dazu einen guten Wein vom Rhein.

Forelle nach Luganer Art

Trote alla luganese



50 g durchwachsender Speck, 4 Tomaten, 1 Bund Petersilie, 4 Eßlöffel Öl, Salz, Pfeffer, 4 frische oder tiefgekühlte Forellen von je 250 g, Saft einer halben Zitrone, 2 Eßlöffel Mehl.

In Italien heißen die Forellen Trote. Sie werden dort sehr vielseitig zubereitet. Dieses würzige Gericht stammt aus Lugano in der italienischen Schweiz. Durchwachsenen Speck würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, abziehen, Stengelsätze rausschneiden. Auch würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken. 2 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Speckwürfel darin glasig werden lassen. Tomatenwürfel dazugeben. 5 Minuten durchbraten. In eine feuerfeste Form füllen. Auch die ge-

TIP

Forellen sind gar, wenn die Augen hervortreten, sich die Beinlappen nach außen biegen und die Bauchflossen sich leicht lösen lassen.

hackte Petersilie. Salzen und pfeffern.

Forellen ausnehmen (tiefgekühlte auftauen lassen). Innen und außen abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Salzen, pfeffern und in Mehl wenden.

Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Forellen darin auf beiden Seiten je 3 Minuten braten. Mit dem Fett in feuerfeste Form füllen. Zudecken. 10 Minuten braten. In der Form servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 685.

Forelle nach Müllerin Art

Siehe Fisch auf Müllerin Art.

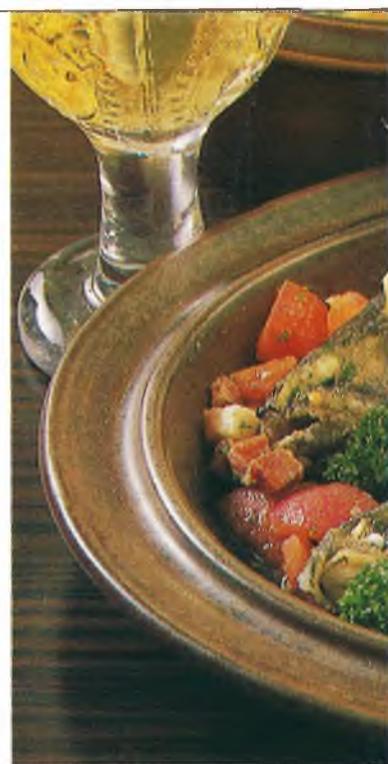
Forelle Nairobi



4 frische oder tiefgekühlte Forellen von je 250 g, Saft einer Zitrone, Salz, schwarzer Pfeffer, 2 Eßlöffel Mehl, 4 Eßlöffel Öl, 2 Bananen, 2 Eßlöffel Tomatenketchup, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, 20 g Butter.

Dieses Rezept trägt den Namen von Nairobi, der Hauptstadt von Kenia.

Frische Forellen ausnehmen, innen und außen waschen. Tiefgekühlte auftauen lassen. Trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer innen und außen ein-

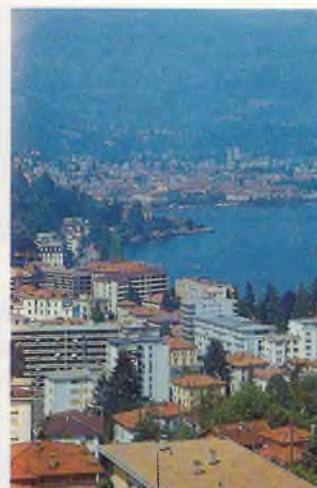


*Fisch und Frucht
vertragen sich gut.
Der beste Beweis dafür
ist die Forelle Nairobi,
ein Rezept aus der
internationalen Fischküche.*

Forelle Nairobi



Forelle nach Luganer Art wird, wie sehr viele italienische Gerichte, mit Tomaten zubereitet.



Wegen seiner herrlichen Lage am Luganersee ist das schweizerische Lugano ein vielbesuchter international gefragter Kur- und Ferienort.





Geräucherte Forellenfilets werden mit Meerrettichsahne als erlesene Vorspeise serviert.

reiben. In Mehl wenden. Öl in großer Pfanne erhitzen. Die Forellen darin auf jeder Seite 5 Minuten goldbraun braten. Auf vorgewärmter Platte anrichten. Im Bratfett die geschälten, halbierten Bananen 5 Minuten wenden. Auf den Forellen anrichten. Mit Tomatenketchup beträufeln. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Forellen damit bestreuen. Mit dergebraunten Butter übergießen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 445.

Beilage: Curry-Reis oder Weißbrot. Spritziger Mosel.

Forellenfilets geräuchert

8 Kopfsalatblätter,
4 geräucherte Forellenfilets,
1 Zitrone,
1 kleines Glas Caviar (28 g),
1 Tomate,
4 Stengel Petersilie.

Geräucherte Forellenfilets sind eine Delikatesse. Das aromatische Fleisch zergeht auf der Zunge. Am besten, man serviert die Forellenfilets als Vorspeise oder als leichtes Abendessen zu besonderen Anlässen. Geräucherte Forellenfilets gibt es frisch, tiefgekühlt und in

Dosen. Wir nehmen frische oder tiefgekühlte.

Gewaschene, abgetropfte Salatblätter auf vier Teller verteilen, die 60 Minuten im Kühlschrank gekühlt wurden. Mit je einem Forellenfilet belegen. Zitronenschalen. Vier Scheiben daraus schneiden. Neben oder auf die Forellen legen. Darauf je einen Teelöffel Caviar. Tomate waschen, trocknen, Stengelansatz rausschneiden, achteln. Je zwei Achtel und die gewaschene, getrocknete Petersilie als Garnierung auf die Teller legen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 190.

Beilagen: Meerrettichsahne. Dazu $\frac{1}{8}$ l steif geschlagene Sahne mit 2 Teelöffel Meerrettich aus dem Glas mischen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zucker abschmecken. Toastbrot und Butter.

PS: Tiefgefrorene Meerrettichsahne schmeckt auch gut zu Forellenfilets geräuchert. Man füllt die fertige Meerrettichsahne in Förmchen und läßt sie im Gefrierfach erstarren.

Fortuna Frappé

Für 1 Person

4 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) grüner Pfefferminzlikör,
2 Glas (4 cl) Weinbrand,
1 Spritzer Kirschwasser.

Der Frappé, ein kühler Mixdrink, wird meistens als After-dinner-drink gereicht. Dieser auch. Er ist einem Cocktail sehr ähnlich. Eiswürfel mit Pfefferminzlikör, Weinbrand und Kirschwasser im Mixer kräftig schütteln. In ein vorgekühltes Cocktailglas gießen und servieren.

Frankfurter Bethmännchen

250 g geschälte Mandeln,
1 Eiweiß,
150 g Puderzucker,
3 EBl. Rosenwasser,
2 Teel. Zitronensaft,
1 Prise Salz,
20 g Speisestärke.
Zum Garnieren:
1 Eiweiß,
65 g geschälte Mandelhälften.



Wenn Sie sich für deftige Eintöpfe begeistern können, sollten Sie sich die Frankfurter Bohnensuppe gut schmecken lassen.

Bethmännchen kann man in Frankfurt das ganze Jahr über als Mitbringsel kaufen. Aber gebacken werden sie in den Familien vor allem zur Vorweihnachtszeit. Sie schmecken natürlich immer. Und das so fein nach Marzipan. Frankfurter Bethmännchen

macht man so: Die geschälten Mandeln zweimal durch die Mandelmühle drehen. Eiweiß steif schlagen. Zusammen mit Puderzucker, Rosenwasser, Zitronensaft, der Prise Salz und der Speisestärke zu den Mandeln geben. Daraus einen glatten Teig kneten. Mit feuchten,

aber nicht nassen Händen aus der Masse kleine Kugeln von gut 2 cm Durchmesser formen. Kugeln mit Eiweiß bestreichen und an jede drei halbe Mandeln der Höhe nach andrücken. Auf ein mit Alufolie ausgelegtes Blech setzen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Ergibt 35 Stück.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 80.

PS: Man erreicht auch ein gutes Backergebnis, wenn man die Bethmännchen über Nacht trocknen läßt und sie dann in den vorgeheizten Ofen schiebt.

Außerdem ist es praktisch, wenn man Kaffeegäste damit überraschen will. Am Vorabend werden die Bethmännchen aufs Blech gesetzt. Am anderen Morgen nur noch gebacken.

Frankfurter Bohnensuppe

500 g weiße Bohnen,
2 l Wasser,
¾ l Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Bund Suppengrün,
150 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
4 Frankfurter Würstchen,
½ Bund Petersilie.

Weißer Bohnen im Topf in 2 l Wasser einweichen und über Nacht stehenlassen. Am anderen Tag im Einweichwasser mit der Fleischbrühe erhitzen und in 70 Minuten weich kochen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit das geputzte, gewaschene, abgetropfte, zerkleinerte Suppengrün dazugeben.

Durchwachsenen Speck würfeln. In einer Pfanne glasig werden lassen. Die geschälten, gewürfelten Zwiebeln darin goldgelb



Frankfurter Bethmännchen: Marzipangebäck mit Tradition.



Frankfurter Brenten sind nur dann originalgetreu, wenn sie in Modeln geformt werden.

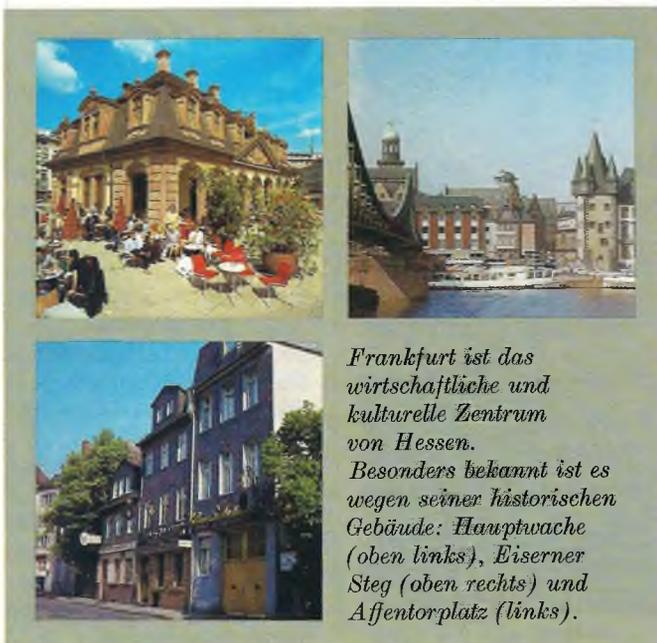
braten. Das dauert etwa 5 Minuten. Beiseite stellen. Suppe durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Speck-Zwiebel-Mischung reingeben. Auch die abgezogenen, in dicke Scheiben geschnittenen Frankfurter Würstchen. 5 Minuten erhitzen. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Auf die Suppe streuen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 885.

Wann reichen? Als Hauptgericht am Mittag, dazu kräftiges Bauernbrot. Als Getränk Bier.



Frankfurt ist das wirtschaftliche und kulturelle Zentrum von Hessen.

Besonders bekannt ist es wegen seiner historischen Gebäude: Hauptwache (oben links), Eiserner Steg (oben rechts) und Affentorplatz (links).

Frankfurter Brenten

250 g Marzipanrohmasse, 1 Eiweiß, 60 g Mehl, 250 g Puderzucker, Mehl zum Ausrollen und Bestäuben.

Frankfurter Brenten – manche sagen auch Brenden – sind die Gegenstücke zu den Bethmännchen. Nur schwieriger zu machen. Sollen sie originalgetreu werden, braucht man dazu geschnittene Holzformen (Modeln). Man bekommt sie in Fachgeschäften. Wir raten, die Marzipanrohmasse auch fertig zu kaufen. Das ist einfacher, als sie selbst herzustellen. Man macht die Brenten so:

Marzipanrohmasse mit Eiweiß, Mehl und Puderzucker zu einem festen, glatten Teig kneten. $\frac{1}{2}$ cm dick auf mehlbestäubter Arbeitsfläche ausrollen. Holzmodeln mit Mehl ausstäuben. Teig reingeben. Mit der Handfläche festdrücken. Mit scharfem Messer vorsichtig über die Holzmodeln ziehen, so daß nur noch Teig in den Formen ist.

Die Brenten kommen auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech. 24 Stunden trocknen lassen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Aus dem Backofen nehmen.

Ergibt 60 Stück.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Natürlich ohne Trockenzeit.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa

40.

Frankfurter Erbsensuppe

750 g Tiefkühlerbsen,
 $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe
 aus Würfeln,
 Salz,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,
 100 g gekochter Schinken,
 1 Teelöffel Zwiebelsalz,
 4 Frankfurter
 Würstchen (320 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Erbsen 15 Minuten auf-tauen lassen. Mit der hei-ßen Fleischbrühe 5 Minu-ten im Elektromixer pürie-ren. In einen Topf geben. Salzen, Milch zugießen, in Streifen geschnittenen Schinken zugeben. Unter Rühren eine Minute kochen. Mit Zwiebelsalz würzen. Kalte Würstchen in Scheiben schneiden. In die Suppe geben und erhitz-en, aber nicht mehr koch-en. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken. Sup-pe abschmecken und in Tassen oder auf Teller ver-teilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Auf-tauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 460.

Wann reichen? Als Suppe vorweg. Oder als Haupt-gericht mit kräftigem Bauernbrot und einem sä-ttigenden Nachtisch wie zum Beispiel gefüllten Eierku-chen oder einem Apfelauf-lauf. Frankfurter Erbsen-suppe kann auch ein Abend-essen sein, mit Schwarz-brot, Butter und Bier.

Frankfurter Grüne Soße

Siehe Eier in Grüner Soße.



Es gibt nicht viele Kuchen, die seit jeher so beliebt sind wie der Frankfurter Kranz.

Frankfurter Kranz

Für den Teig:
 125 g Butter oder
 Margarine,
 150 g Zucker,
 1 Prise Salz,
 abgeriebene Schale einer
 Zitrone,
 4 Eier,
 2 Eßlöffel Rum,
 150 g Mehl,
 50 g Speisestärke,
 6 g Backpulver.
Öl zum Einfetten.
**Für die Vanillebutter-
 creme:**
 1 Päckchen Vanille-
 Puddingpulver (43 g),
 1 Prise Salz, 80 g Zucker,

$\frac{1}{2}$ l Milch,
 200 g Butter oder
 Margarine (oder halb
 Butter, halb Margarine).
Für den Krokant:
 Öl zum Einfetten,
 10 g Butter,
 50 g Zucker,
 100 g gehackte Mandeln.
 14 Beleg- oder
 Cocktailkirschen.

Das steht fest: Kaum ein
 Backwerk ist in der Bundes-
 republik so bekannt wie
 der cremegefüllte Frank-
 furter Kranz. Er wird nach
 vielen Hausrezepten zube-
 reitet. Vielleicht kennen
 Sie dieses? Es ist eines der
 typischsten.
 Butter oder Margarine in

einer Schüssel sahnig rüh-
 ren. Nach und nach Zucker,
 Salz, abgeriebene Zitronen-
 schale, die aufgeschlagenen
 Eier und den Rum rein-
 rühren.

Mehl mit Speisestärke und
 Backpulver mischen. Löff-
 elweise untermischen.

Eine Kranzform von 25 cm
 Durchmesser mit Öl ein-
 fetten. Teig reinfüllen, Form
 in den vorgeheizten Ofen
 auf die mittlere Schiene
 schieben.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$
 große Flamme.

Kuchen aus dem Ofen neh-
 men. Auf einen Kuchen-
 draht stürzen und ausküh-
 len lassen. Der Kranz bleibt

relativ klein und wird etwa 7 bis 10 cm hoch.

Für die Vanillebuttercreme das Puddingpulver mit Salz, Zucker und etwas kalter Milch glattrühren. Die übrige Milch in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen. Das angerührte Puddingpulver mit dem Schneebesen reinschlagen. Noch mal für 3 Minuten auf dem Herd kochen lassen. In ein kaltes Wasserbad stellen und unter gelegentlichem Rühren (damit sich keine Haut bildet) auskühlen lassen.

Für den Krokant ein großes Stück Alufolie mit Öl einpinseln. Butter und Zucker in einer Pfanne zerlassen. Dabei beständig rühren und so lange erhitzen, bis sich der Zucker goldbraun gefärbt hat. Gehackte Mandeln unterheben. Krokant auf der Alufolie ausbreiten, erkalten lassen und mit der Teigrolle fein zerstoßen.

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren, den erkalteten Vanillepudding löffelweise dazugeben. Kuchen nach dem Erkalten zwei- oder dreimal durchschneiden. Etwas Buttercreme zum Garnieren in den Spritzbeutel füllen. Im Kühlschrank aufbewahren. Mit der übrigen Vanillebuttercreme den Kranz füllen und rundherum bestreichen. Mit Krokant bestreuen und mit Buttercreme aus dem Spritzbeutel garnieren.

Am besten Tupfen auf den Rand setzen und mit Kirschen (Cocktailkirschen gut abtropfen lassen) belegen. In 14 Stücke teilen.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeiten 85 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 480.

TIP

Zwei Teelöffel Rum oder Weinbrand oder auch Chartreuse in die Vanillebuttercreme für den Frankfurter Kranz verrühren. Das macht die Füllung herber und zugleich sehr aromatisch. Übrigens: Maraschino ist auch nicht schlecht.

PS: Wenn Sie soviel Geduld haben und den Frankfurter Kranz bis zum nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren können, schmeckt er doppelt gut. Für Rumsüchtige noch dieser Tip: Böden vor dem Füllen mit insgesamt 2 Eßlöffel Rum beträufeln.

Frankfurter Pudding

250 g altes, geriebenes Schwarzbrot,
1 Glas (4 cl) Rotwein,
75 g Butter, 125 g Zucker,
1 Prise Salz,
½ Teelöffel Zimt,
5 Eigelb,
75 g geriebene Mandeln,
2 Äpfel, 5 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.

Geriebenes Schwarzbrot in eine Schüssel geben. Mit dem Rotwein begießen und durchziehen lassen. Inzwischen die Butter mit dem Zucker in einer Schüs-

sel schaumig rühren. Salz und Zimt dazugeben und nach und nach die Eigelb. Schließlich das Schwarzbrot, die geriebenen Mandeln und die geschälten, entkernten, klein gewürfelten Äpfel reinmischen. Zum Schluß das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß unterheben.

Puddingform mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. Die Form soll dreiviertel gefüllt sein.

Form schließen und im Wasserbad 40 Minuten kochen. Herausnehmen. Pudding auf eine vorgewärmte Platte stürzen und heiß servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 735.

Wann reichen? Als Dessert. Servieren Sie dazu Fruchtsoße oder Kompott nach Geschmack. Da Brotpudding sehr sättigt, schlagen wir vor, daß Sie vorweg nur eine leichte Gemüsesuppe reichen.

PS: Man kann übrigens statt der Äpfel auch Pfirsiche, Apfelsinen oder die gleiche Menge gut abgetropfter Kompottfrüchte verwenden.

Frankfurter Würstchen

Nur wer im Frankfurter Raum nach einem bestimmten Rezept Brühwürstchen herstellt, darf seine Produkte Frankfurter Würstchen nennen. Vorausgesetzt, sie entsprechen außerdem den Qualitätsvorschriften. Und die sind genau festgelegt.

Frankfurter Würstchen dürfen nur aus magerem Jungschweinefleisch und



Für den Bierabend: Frankfurter Würstchen mit Kartoffelsalat.



Fränkischer Käsekuchen wird durch den üppigen Apfelbelag zu einem saftigen Kaffeegebäck.

kernigem Speck zubereitet werden. Klar, daß man sie auch würzt.

Die Würstchen, deren Haut eßbar sein muß, werden vorgetrocknet (andere Brühwürstchen nicht) und dann geräuchert. Man kann sie frisch oder in Dosen kaufen. Und man kann immer sicher sein, Brühwürstchen-Spitzenqualität zu bekommen, wenn es um Frankfurter geht. Daß man sie zum Verzehr in heißem, niemals in kochendem Wasser warm macht, wissen Sie ja. Wer sparsam ist, rechnet ein Würstchen pro Person. Aber es fällt sicher kaum jemandem schwer, zwei oder sogar noch mehr Würstchen zu essen.

Frankfurter Würstchen mit Kartoffelsalat

Für den Kartoffelsalat: 1000 g Salatkartoffeln (oder andere feste Kartoffeln), Salz.
Für die Marinade: 3 Eßlöffel Öl, 6 Eßlöffel Essig, 2 Zwiebeln, 1 Eigelb, ½ Becher Sahne (⅛ l), Salz, Pfeffer, 2 Teelöffel Zucker, 1 Bund Petersilie, 2 Tomaten. Außerdem: 8 Frankfurter Würstchen, 1 l Wasser.

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln waschen. In der Schale im Topf mit kaltem Wasser aufsetzen. Vom Kochen an 30 Minuten Garzeit. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abziehen und etwas abkühlen lassen. In gleichmäßige Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, salzen und mischen. Für die Marinade Öl mit Essig in einer Schüssel mischen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Dazugeben. Eigelb und Sahne reinrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilie waschen und trockentupfen. Die Hälfte hacken und in die Marinade rühren. Rest zum Garnieren aufheben.

Marinade über die Kartoffelscheiben gießen. Mischen und 30 Minuten durchziehen lassen. Noch mal abschmecken. In einer frischen Schüssel anrichten. Mit Petersilie und gewaschenen, getrockneten, geachtelten Tomaten garnieren. Frankfurter Würstchen 10 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. Abgetropft auf einer Platte anrichten und mit dem Kartoffelsalat servieren.

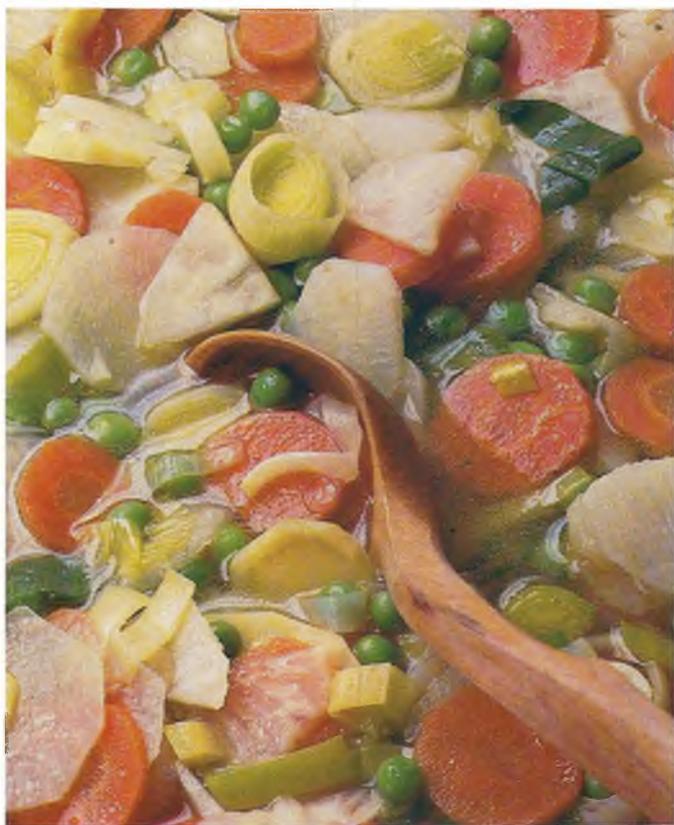
Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühl- und Marinierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 870.

Wann reichen? Frankfurter Würstchen mit Kartoffelsalat können Mittag- oder Abendessen sein. Und ganz bestimmt freuen sich manche Ihrer Freunde, wenn sie mal bei Einladungen etwas deftiger bewirtet werden. Zum Beispiel mit diesem Gericht, zu dem man am besten Bier reicht. Senf nicht vergessen.

Fränkischer Käsekuchen

Für den Hefeteig: 500 g Mehl, 30 g Hefe, 1 Teelöffel Zucker, knapp ¼ l handwarme Milch, 165 g Margarine, 65 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 kleines Ei, Margarine zum Einfetten.
Für den Belag: 1000 g Magerquark, 1 Tasse Milch (⅓ l), 4 Eier, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1500 g Äpfel.



Die Französische Bäuerin-Suppe ist ein prima Gemüse Eintopf.

Mehl in eine Backschüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Einen Teelöffel Zucker drüberstreuen. Handwarme Milch draufgießen. Mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Mehl drüberstäuben. Margarine in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen. Dann den Zucker in die Mitte streuen. Salz und Ei draufgeben. Mit dem Löffel verrühren. Dabei Mehl vom Rand einarbeiten. Dann von außen nach innen einen Teig kneten. So lange, bis er locker und trocken ist. Fettpfanne (oder ein Backblech mit hohem Rand)

einfetten. Teig darauf ausrollen. Zugedeckt noch mal 20 Minuten gehen lassen. Magerquark mit Milch in einer Schüssel sahnig rühren. Auf dem Hefeteig verstreichen. Dann die Eier mit Zucker und Vanillinzucker verquirlen und über den Quark verteilen. Die geschälten, geviertelten, entkernten Äpfel in dünne Schnitze schneiden (das kann man machen, während der Teig geht). Kuchen damit gleichmäßig belegen. Noch mal 10 Minuten gehen lassen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 35 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder



Wer durch Frankreich fährt, findet in der Bretagne und in der Normandie noch viele alte und malerische Bauernhöfe.

knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in 30 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Aufgezeit 45 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 210.

Fränkischer Krautbraten

Siehe Bamberger Krautbraten.

Französische Bäuerin-Suppe

Potage Paysanne
Für 6 Personen



2 dicke Zwiebeln (140 g),
8 Möhren (500 g),
5 weiße Rüben (250 g),
 $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle (250 g),
2 Eßlöffel Öl,
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 l heißes Wasser,
5 mittelgroße Kartoffeln (500 g),
1 Paket Tiefkühlerbsen (300 g),
3 Stangen Lauch (450 g),
20 g (1 Eßlöffel) Butter,
Salz, weißer Pfeffer.

Überall in Frankreich kocht man die Bäuerin-Suppe. Und überall anders. Manchmal werden zusätzlich grüne und weiße Bohnen mitgekocht. Manchmal läßt man Erbsen und Bohnen aus der Suppe. Manche Hausfrau legiert sie mit Eigelb und Sahne, manche läßt beides raus. Wir auch. So wird die Potage Paysanne zubereitet:
Zwiebeln schälen. Möhren,

Rüben und Sellerieknolle schälen und waschen. Alle diese Zutaten in feine Scheiben schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse reingeben und 10 Minuten darin unter Rühren durchbraten. Aber das Gemüse darf keine Farbe annehmen. Fleischbrühe und Wasser angießen. Aufkochen.

Kartoffeln schälen, waschen, vierteln. In feine Scheiben geschnitten in die Suppe geben. 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Dann die Tiefkühlerbsen und den geputzten, gewaschenen, in Scheiben geschnittenen Lauch dazugeben. Noch 8 Minuten kochen. Butter reingeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Feuer nehmen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 210.

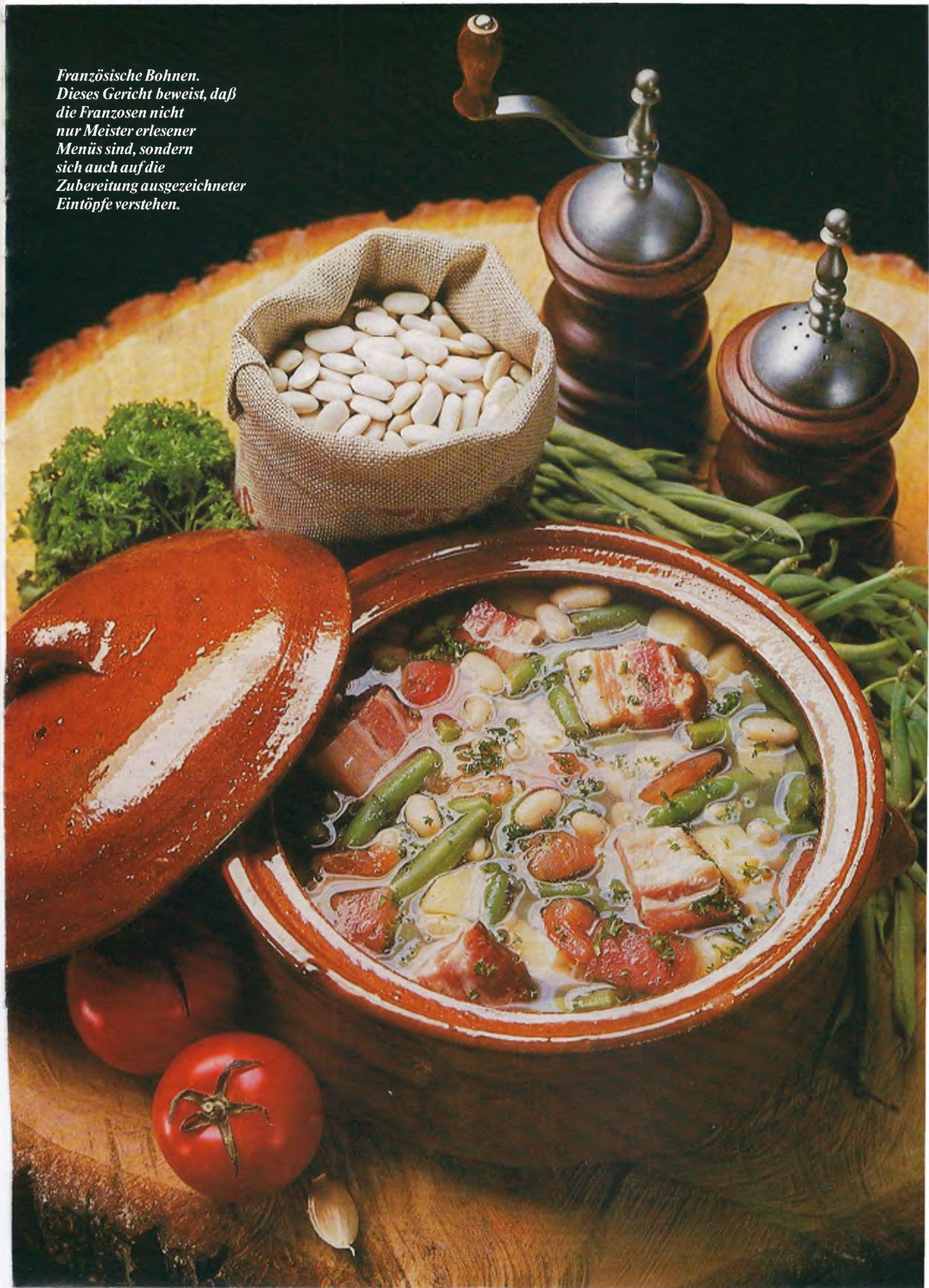
Beilage: Weißbrotscheiben, die im heißen Ofen überbräunt werden.

PS: Eine legierte Soupe à la Paysanne finden Sie unter dem Stichwort Bäuerin-suppe.

Französische Bohnen als Eintopf

375 g weiße Bohnen,
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser,
1 Glas Rotwein,
375 g durchwachsener Speck,
2 Knoblauchzehen,
Salz, schwarzer Pfeffer,
375 g Kartoffeln,
1 Paket tiefgekühlte Brechbohnen (300 g),
4 Tomaten (280 g),
1 Bund Petersilie.

*Französische Bohnen.
Dieses Gericht beweist, daß
die Franzosen nicht
nur Meister erlesener
Menüs sind, sondern
sich auch auf die
Zubereitung ausgezeichneter
Eintöpfe verstehen.*





Tomatensuppe kennt jeder. Die Französische Tomatensuppe sollte jeder kennenlernen.

Weißer Bohnen über Nacht in $1\frac{1}{2}$ l Wasser einweichen. Am anderen Tag im Einweichwasser mit Rotwein und durchwachsenem Speck 60 Minuten kochen lassen. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. In die Suppe geben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer kräftig würzen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Nach 60 Minuten in die Suppe geben. 10 Minuten kochen lassen. Dann die tiefgekühlten Brechbohnen dazugeben. 15 Minuten kochen. Tomaten überbrühen, abziehen, Stengelansätze rauschneiden und würfeln. 5 Minuten vor Ende der Garzeit beifügen. Abschmecken. Petersilie waschen, abtropfen, hacken und untermischen.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 995.

Wann reichen? Mit ein paar Scheiben Landbrot als Mittagessen.

Französische Eierkuchen

Siehe Crêpes.

Französische Küche

Was Sie unterm Stichwort Französisch finden, sind Gerichte, die auf dem Küchenszettel jeder Französin stehen. Etwa wie in Deutschland Eisbein mit Sauerkraut. Die regionalen französischen Gerichte und die aus der haut cuisine, also aus der weltberühmten hohen französischen Kochkunst, finden Sie unter den dazugehörigen Stichworten.

Französische Tomatensuppe

125 g durchwachsender Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Möhren (140 g),
 $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle (150 g),

5 Pfefferkörner,
1 Gewürznelke,
1500 g Tomaten,
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
4 Scheiben Weißbrot,
20 g Butter,
1 kleines Bund Kerbel.

Dies ist wirklich eine besondere Art, Tomatensuppe zu kochen. Zwar eine zeitraubende. Aber Sie sollten

TIP

Die Französische Zwiebelsuppe wird Ihren Gästen großartig schmecken. Doch sie hat's in sich. Halten Sie zur besseren Bekömmlichkeit einen Cognac oder ein Kirschwasser bereit.

diese Suppe trotzdem probieren.

Durchwachsenen Speck in Scheiben schneiden. Einen Topf damit auslegen. Darauf kommen die geschälten, gewürfelten Zwiebeln, die geschälten, gewaschenen, in Scheiben geschnittenen Möhren und die geschälte, gewaschene, gewürfelte Sellerieknolle. Außerdem Pfefferkörner und Gewürznelke. Bei kleiner Hitze 5 Minuten auf dem Herd braten. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und dazugeben. 30 Minuten bei kleiner Hitze schmoren, bis die Tomaten fast trocken sind und zu rösten beginnen. Aber vorsichtig. Nicht anbrennen lassen.

Mit der Fleischbrühe auffüllen, salzen, pfeffern und bei offenem Topf noch 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe soll dicklich sein. Durch ein Sieb streichen. Noch mal kurz erhitzen. Weißbrotscheiben gleichmäßig würfeln. In der erhitzten Butter goldgelb braten. Gewaschenen Kerbel kleinschneiden. Suppe in Teller oder Tassen verteilen. Mit Weißbrotwürfeln und Kerbel bestreut servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.

Wann reichen? Als Suppe vorweg oder als würzigen Mitternachtsimbiss.

Französische Zwiebelsuppe

Soupe à l'oignon gratinée

300 g Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
40 g Butter oder Margarine (oder 4 Eßlöffel Öl),
20 g Mehl,
 $1\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.
Salz, schwarzer Pfeffer,
4 dünne, nicht zu große Scheiben Weißbrot (je 20 g),
100 g geriebener französischer Hartkäse.

Dies ist die original Französische Zwiebelsuppe, die

Französischer Aprikosen-Kuchen



Für eine festliche Kaffeetafel: Französischer Aprikosen-Kuchen.

Sie unbedingt probieren müssen. Sie schmeckt so gut.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Butter, Margarine oder Öl im Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin hellgelb rösten. Mit Mehl bestäuben. Unter Rühren 5 Minuten durchschwitzen lassen. Mit der heißen Fleischbrühe auffüllen. Umrühren. 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer kräftig abschmecken.

Entrindete Weißbrotstücken kräftig toasten. In eine feuerfeste Form legen. Suppe draufgießen. Mit gerie-

benem Käse bestreuen. Sofort in den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene stellen.

Backzeit: Etwa 10 Minuten. Elektroherd: 250 Grad. Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Suppe aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

Wann reichen? Als Suppe vorweg oder auch als schmackhaften Abendimbiß.

PS: Sie können die Suppe auch in feuerfesten Suppentassen portionsweise im Ofen gratinieren. Dazu die Tassen mit gerösteten Weißbrotwürfeln abdecken und mit Käse bestreuen.

Französischer Aprikosen-Kuchen

Für den Teig:

200 g Mehl,

50 g Speisestärke,

1 Ei,

65 g Zucker,

Saft einer halben Zitrone,

1 Prise Salz,

180 g Butter.

Für den Belag:

500 g frische Aprikosen,

20 g Zucker,

3 Eßlöffel Aprikosenmarmelade (60 g),

30 g Mandelstifte.

Für den Teig Mehl mit Speisestärke mischen. In eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Ei, Zucker, Zitronensaft und Salz reingeben. Butter in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Zutaten in der Mulde mit einem Löffel leicht verrühren. Dabei etwas Mehl reinmischen. Dann mit den Händen von außen nach innen einen Mürbeteig kneten. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Eine ungefettete Springform mit dem Teig auslegen.

Für den Belag die gewaschenen Aprikosen schälen,



Es gibt viele schöne Rezepte für eine Französische Zwiebelsuppe. Dies ist eines der schönsten.



Freiburger Eintopf enthält soviel Fleisch, daß Sie ihn als Hauptgericht servieren können.

halbieren, entkernen und auf dem Teig verteilen. Mit dem Zucker bestreuen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Aprikosenmarmelade in kleiner Pfanne erhitzen und 10 Minuten vor Ende der Backzeit über die Aprikosen verteilen. Die Mandelstifte als Rand aufstreuen. Noch mal 10 Minuten in den Ofen schieben. Kuchen aus dem Ofen nehmen. 5 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form nehmen und auf dem Kuchendraht auskühlen lassen. In 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 340.

Französischer Schmorbraten

Siehe Bœuf à la Mode.

Freiburger Eintopf

375 g Rindfleisch zum Braten,
40 g Margarine oder 4 Eßlöffel Öl,
2 Zwiebeln (80 g),
gut $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
250 g Möhren,
2 Kohlrabi (350 g),
1 Blumenkohl (500 g),
200 g geräucherter Schinkenwurst,
1 Glas Fertiggartoffeln (500 g),
Salz, weißer Pfeffer,
50 g durchwachsender Speck.

Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In gleichmäßige Würfel schneiden.

Fett im Bratopf erhitzen. Fleisch darin 5 Minuten anbraten. Dann die geschälten, gewürfelten Zwiebeln anrösten. Heiße Fleischbrühe angießen und 30 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzeit Möhren und Kohlrabi schälen und waschen. Kohlrabi vierteln. Beides in Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen, auch waschen. Schinkenwurst abziehen und gleichmäßig würfeln. Alle



Fribourg, die historische Hauptstadt des gleichnamigen Kantons, ist der Mittelpunkt des Katholizismus in der Schweiz.

Zutaten nach 30 Minuten Garzeit zum Fleisch geben. Weitere 20 Minuten kochen lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit die abgetropften Kartoffeln würfeln und in den Eintopf mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Durchwachsenen Speck klein würfeln, in der Pfanne glasig werden lassen. In die Suppe geben. Servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 775.

Unser Menüvorschlag: Gemischter Salat als Vorspeise. Freiburger Eintopf als Hauptgericht. Als Dessert Bunte Eiscreme.

Freiburger Fondue

Fondue à la Fribourgeoise



1 Knoblauchzehe,
 $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser,
30 g Butter,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
600 g Emmentaler Käse,
600 g Stangenweißbrot.

Ganz sicher ist: Das Käse-Fondue ist das älteste aller Fondues. Ein traditionelles Schweizer Nationalgericht, das es in vielen Variationen gibt. »Fondue isch guet und git e gueti Luune«, sagt der Schweizer. Gewiß trägt das Essen aus einem Topf zur guten Laune bei. Und nicht zuletzt der Wein, den man dazu trinkt. Unser Rezept stammt aus der Westschweiz. Möchten Sie mal das echte Freiburger Fondue probieren? Original bereitet man es mit dem Schweizer Käse namens Vacherin zu. Vielleicht können Sie den ja bekommen. Die Knoblauchzehe schälen. Ein Stückchen abschneiden und mit der Schnittfläche die feuerfeste Pfanne (das Caquelon) ausreiben. Wasser, Butter,



Milder Weißwein und Weißbrot sind die unentbehrlichen Begleiter des Freiburger Fondues.



Freiburger Käskuchen wird als pikantes Mittagessen serviert.

schweiz fruchtigen Landwein aus dem Genfer Seegebiet oder Weine vom Bieler-, Murten- oder Zürichsee. Wenn Sie die nicht bekommen, servieren Sie Ahrwein. Aber auch ein Pils schmeckt prima dazu.

In der Ostschweiz trinkt man zum Fondue lieber schwarzen Tee. Übrigens: Es könnte nicht schaden, wenn Sie ein Gläschen Kirschwasser, während des Essens oder danach, spendieren würden. Das macht das Käse-Fondue bekömmlicher.

Freiburger Fondue Moitié

Moitié ist französisch und heißt Hälfte. Moitié-moitié heißt Halbe-Halbe. So nennen die Freiburger ihr Fondue, das sie genau zur Hälfte aus Vacherin und Greyerzer Käse zubereiten. Der Vacherin kommt erst ins Caquelon, wenn der Greyerzer geschmolzen ist. Im übrigen wird das Fondue wie Freiburger Fondue zubereitet.

Freiburger Käskuchen

8 dicke Scheiben
Kastenweißbrot (je 30 g),
½ l Milch,
20 g Margarine zum
Einfetten,
80 g Mehl,
Salz,
¼ Teelöffel gemahlener
Kümmel,
4 Eier,
4 Ecken
Kräuterschmelzkäse.

Die Zutaten beweisen es: Hier geht es um einen pikanten Kuchen, den man zum Mittagessen serviert. Weißbrot in ¼ l Milch in einer Schüssel einweichen. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Weißbrotscheiben reinlegen. In einer Schüssel Mehl, Salz und Kümmel mischen. Aufgeschlagene Eier unterrühren. Nach und nach die restliche Milch mit dem Schnee-

Salz, Pfeffer und Muskat darin aufkochen. Käse in kleine Stücke schneiden. Dazugeben und in 15 Minuten bei geringer Hitze schmelzen lassen. Dabei noch mit dem Schneebesen schlagen.

Falls die Fonduemasse zu dick wird, rühren Sie noch teelöffelweise heißes Wasser ein.

Stangenweißbrot würfeln. Rechaud auf den Tisch stellen. Flamme anzünden. Fondue-Pfanne draufstellen, aber die Masse nicht mehr kochen lassen. Sie soll nur warm gehalten werden. Jeder Gast spießt jetzt seine Brotwürfelchen auf Fonduegabeln, taucht sie ins Fondue, läßt sie auf dem Teller ein wenig abkühlen und verspeist einen in Käse getauchten Würfel nach dem anderen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 965.

Beilagen: Gibt es nicht. Aber natürlich trinkt man was dazu. In der West-



Selbstgemacht schmeckt's besser: Freigeschobenes Weißbrot.

besen reinschlagen. Kräuterschmelzkäse kleinschneiden. Mit Elektroquirl oder Schneebesen verrühren. In die Eiermischung schlagen. Über die Weißbrotscheiben gießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 240 Grad.
Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 635.

Beilage: Kopfsalat.

Freigeschobenes Weißbrot

1000 g Weizenmehl,
20 g Hefe,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarmes Wasser,
1 Eßlöffel Salz,
Mehl zum Bestäuben,
15 g Margarine zum Bestreichen.

Wir haben uns alle daran gewöhnt, unser Brot nebenan beim Bäcker zu kaufen. Aber manchmal haben wir vielleicht davon geträumt, zu besonderen Anlässen mal ein Brot selber zu backen. Das kann man. Sogar im eigenen Backofen. Das freigeschobene Weißbrot beweist es. Freigeschoben heißt in der Bäckersprache, daß das Brot rundherum frei im Ofen backt, also keine Berührung mit dem Nachbarbrot hat. So backt man es:

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Zucker draufstreuen. Mit etwas Milch und Mehl zu einem Vorteig verrühren. Mehl drüberstäuben und diesen Vorteig 20 Minuten gehen lassen. Er soll sich verdoppeln.

Restliche Flüssigkeit in den Vorteig rühren. Dann das Salz. Nach und nach mit dem Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Er muß sich vom Schüsselrand lösen und völlig trocken sein. Zu einem Kloß formen und in der zugedeckten Schüssel 45 Minuten gehen lassen. Dann ein ovales, längliches Brot formen.

Küchentuch mit Mehl bestäuben. Das Brot darin einwickeln und noch mal 30 Minuten gehen lassen. Tuch abnehmen, Brot vorsichtig aufs Backblech legen. Oberfläche mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden. Margarine in der Pfanne zerlassen. Etwas auskühlen lassen. Brot damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 55 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Nach 5 Minuten Backzeit die Ofentür für 5 Minuten öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Die letzten 10 Minuten nur Oberhitze einstellen oder das Brot auf die obere Schiene schieben. Nach Ende der Backzeit den Herd abstellen und das Brot im geschlossenen Backofen noch 10 Minuten nachbacken.

Vorbereitung: Ohne Aufgehzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 3820.

PS: Dieses Brot ißt man so frisch wie möglich.

French Dressing

$\frac{1}{2}$ Tasse Weinessig,
 $1\frac{1}{2}$ Tassen Salatöl,
1 Teelöffel scharfer Senf,
1 kräftige Prise Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Paprika rosenscharf,
1 Prise Knoblauchpulver,
Salz, weißer Pfeffer.

French Dressing (siehe Dressing) ist eine Marinade, die besonders gut zu grünen Salaten paßt. Also zu Kopf-, Endivien- und Feldsalat. Aber auch zu Chicorée-Salat.

Weinessig mit Salatöl und Senf in einer Schüssel mischen. Mit Zucker, Paprika, Knoblauchpulver, Salz und weißem Pfeffer kräftig würzen. Gut verrühren und 30 Minuten kühl stellen. Noch mal abschmecken. Mit geputztem Salat mischen und servieren.

Vorbereitungszeit braucht man dazu nicht. Und zubereitet ist das French Dressing – Kühlzeit nicht mitgerechnet – in 5 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 355.



Fried Rice (Gebratener Reis chinesisch) ist eine sehr würzige Angelegenheit und so einfach zuzubereiten, daß er garantiert gelingt.

French 75

Für 1 Person



3 Eiswürfel,
je 1 Glas (2 cl) Gin,
Curaçao und
Zitronensaft,
1 Spritzer
Pernod
oder
Ricard,
Sekt zum Auffüllen,
1 Cocktailkirsche.



Der French 75 ist ein Cocktail, der alle munter macht.

Dieser französische Cocktail ist erstens leicht zu mixen, zweitens erfrischend und macht drittens munter. Bis auf den Sekt alle Zutaten im Shaker kurz, aber kräftig schütteln. In eine Sektschale abseihen. Mit gut gekühltem Sekt auffüllen. Eine Kirsche reingeben.

Fridattensuppe

In manchen Gegenden sagt man Fritatten. Beides bedeutet dasselbe. Siehe Flädle und Bouillon mit Einlagen.

Fried Rice

Gebratener Reis chinesisch



200 g Patna-Reis,
Salz,
2 l Wasser,
200 g gekochter Schinken,
1 kleine Dose (140 g)
Krabben,
3 Eßlöffel Öl,
2 Eßlöffel Sojasoße,
1 Stange Lauch,
4 Eier, Pfeffer.



Friesen-Tee muß stark sein, darf mit Kandis gesüßt und sollte mit Sahne gemischt werden.

Den gebratenen Reis empfehlen wir für den Fall, daß Sie mal auf einfache Weise chinesisch kochen wollen. Das Gericht ist schnell zubereitet, schmeckt sehr würzig und ist sättigend. Reis in einen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser geben. 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Aufs Sieb schütten. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den gekochten Schinken in gleichmäßige Streifen schneiden, Krabben auf einem Sieb abtropfen lassen. Öl im Topf erhitzen. Schinken und Krabben darin unter ständigem Wenden 5 Minuten anbraten. Reis und Sojasoße in

den Topf geben. 5 Minuten durchbraten. Geputzten, in Ringe geschnittenen Lauch zugeben. 5 Minuten erhitzen. Dabei gelegentlich umrühren. Eier mit Pfeffer und Salz im Becher verquirlen. Unter Rühren im Fried Rice stocken lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 515.

Beilage: Sie müssen nicht unbedingt eine Beilage servieren. Aber Salat wäre nicht schlecht. Es kann gemischter oder Kopfsalat sein.

Wann reichen? Als kleinen Imbiß für Gäste.

Friesen-Tee

1 l Wasser,
7 gehäufte Teelöffel schwarzer Tee (ostfriesische Mischung), brauner Kandiszucker, Sahne oder Dosenmilch.

Friesen sind beinahe wie Engländer. Sie trinken Ströme von Tee. Aber was für welchen! Stark und aromatisch muß er sein. Und immer wird er mit Kandiszucker gesüßt. Aber nicht immer mit Sahne oder Dosenmilch gemischt. Verwendet wird die ostfriesische Mischung aus kräftigen Assam- und Java-Teesorten. Wäre noch zu sagen,

daß ein Prozent aller Bundesdeutschen in Friesland wohnt. Aber die trinken genau 25 Prozent des gesamten Tee-Imports in der Bundesrepublik.

Frisches Wasser sprudelnd kochen lassen. Teekanne mit heißem Wasser anwärmen. Ins heiße Wasserbad stellen. Wasser ausschütten. Tee reingeben. 5 Minuten im heißen Dampf aufgehen lassen. Nach und nach insgesamt 1 l Wasser aufbrühen. Niemals das ganze Wasser auf einmal zugießen.

In Friesland gießt man den Tee nicht ab, sondern läßt ihn mit den Blättern weiter ziehen.

Man gibt ein Stückchen Kandis in eine kleine Tasse, gießt mit Tee auf und gibt Sahne oder Dosenmilch rein, falls man das mag.

Kenner sagen: Nicht umrühren, trinken und immer wieder nachgießen. Andere sagen: Umgerührt schmeckt's besser.

Wer mal sein Herz für den Friesen-Tee entdeckt hat, wird nur noch in der Not anderen Tee trinken.

Friesisches Kluftsteak

40 g Butter,
½ Tube Sardellenpaste, 4 Beefsteaks aus der gut abgehangenen Rinderkluft von je 200 g, 4 Eßlöffel Öl, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Stengel Petersilie, 1 Tomate, 4 auf Kapern gerollte Sardellen aus der Dose.

Butter mit der Sardellenpaste verkneten, zur Rolle formen und in Pergamentpapier eingewickelt in den Kühlschrank stellen.

Beefsteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Mit den Handflächen flachdrücken. Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Beefsteaks darin erst auf beiden Seiten ½ Minute scharf anbraten. Dann auf beiden Seiten noch je 3 Minuten braten. Dann sind sie innen rosa. Salzen und pfeffern.



Fischerboote im Hafen am Neuharlingersiel in Ostfriesland.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit je einer Scheibe Sardellenbutter belegen. Etwas gewaschene, trockengetupfte Petersilie anlegen. Tomate waschen, Stengelansatz raus- und in vier gleichmäßige Scheiben schneiden. Steak damit und mit Sardellenrollen garnieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 695.

Unser Menüvorschlag: Buttermilchsuppe vorweg. Als Hauptgericht Friesisches Klufftsteak mit in Scheiben geschnittenen Senfgurken und Bratkartoffeln. Als Getränk: Rotwein. Als Dessert: Café d'amour mit Biskuits.

Frikadellen

Es heißt gewiß, Eulen nach Athen tragen, wenn wir Ihnen sagen würden, was Frikadellen sind. Natürlich wissen Sie das. Und Sie wissen auch, daß Frikadellen fester Bestandteil der deutschen Küche sind.

Wußten Sie denn auch, daß viele große Köche die Frikadellen hoch lobten? Darunter auch der bekannte Münchner Gastronom Walther Spiel, der einmal sagte: »Wenn eine Bulette richtig gebraten wird, kann sie eine der größten Delikatessen sein.« Wie man Frikadellen zu Delikatessen macht, sagen wir in unseren Rezepten. Wäre noch hinzuzufügen, daß die Berliner zu Frikadellen Buletten sagen. Und daß es üblich ist, die einstmals französischen Bouletten heute

ohne »o« zu schreiben. Und die ehemaligen Frikadellen ohne »n«. Obwohl das ungerecht ist. Denn der Begriff soll von Frikandeau (das ist ein Teil der Kalbskeule) kommen. Andere sagen wieder, er käme vom italienischen fritadella, was Gebratenes heißt.

Interessant zu wissen, daß die Leute jenseits des Weißwurstäquators – also des Mains – die Frikadellen Fleischpflanzl nennen. Und im norddeutschen Sprachraum ist der Begriff Bratklopse geläufig.

Zubereitet wird der Fleischteig für Frikadellen aus gemischtem, gehacktem Rind- und Schweinefleisch oder nur aus einer Fleischsorte. Dazu kommen eingeweichte Brötchen oder Semmelbrösel, Eier, Zwiebel und verschiedene Gewürze. Man formt die Frikadellen rund



Friesisches Klufftsteak ist ein typisches Sonntagsessen. In Norddeutschland ißt man dazu Bratkartoffeln und Senfgurken.

oder oval und brät sie in heißem Fett (Butter, Margarine oder Öl) knusprig braun.

Zweite Zubereitungsart: Gekochtes oder gebratenes Fleisch mit frischgekochten Salzkartoffeln durch den Fleischwolf drehen. Gewürfelte, in Butter goldgelb gebratene Zwiebeln, Eier, gehackte Petersilie und Gewürze zugeben. Einen Fleischteig mischen, Frikadellen formen. Braten. Dies ist auch eine gute Möglichkeit, Fleischreste zu verwerten.

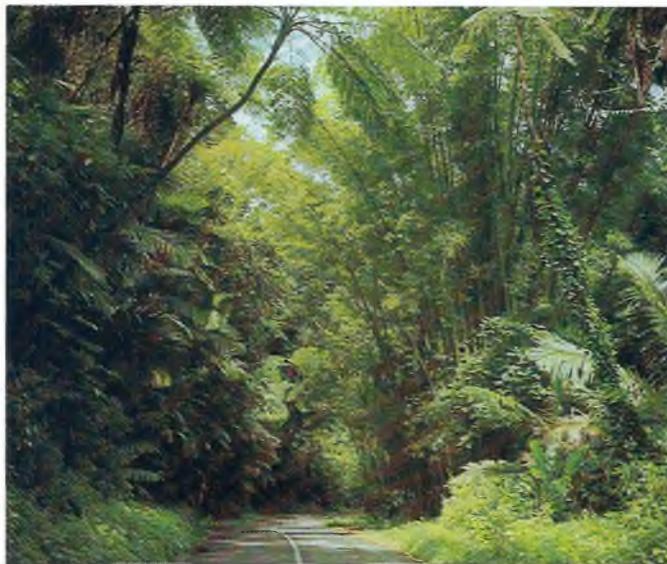
Frikadellen aus Puerto Rico



500 g gemischtes Hackfleisch (halb Rind, halb Schwein), 1 große Zwiebel, 1 grüne Paprikaschote, 100 g Kokosraspeln, Salz, Pfeffer, 1 Prise Chilipulver, ½ Bund Petersilie, 5 Eßl. Tomatenketchup, 2 Eßl. Semmelbrösel (20 g), 5 Eßlöffel Öl (50 g).

Die Frikadellen aus Puerto Rico schmecken ganz ausgezeichnet. Hauptkennzeichen: Knusprig und saftig. So macht man sie:

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und auch fein würfeln. Mit den Kokosraspeln (2 Eßlöffel zum Panieren zurücklassen), Salz, Pfeffer und einer Prise



Tropischer Regenwald auf Puerto Rico. Puerto Rico ist die kleinste Insel der Großen Antillen und gehört zu den USA.

Chilipulver, gewaschener, abgetropfter, gehackter Petersilie, Tomatenketchup und Semmelbröseln zu einem Fleischteig mischen. Würzig abschmecken. 8 Frikadellen formen. In den zurückgelassenen Kokosraspeln wenden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin auf beiden Seiten ½ Minute anbraten, dann auf jeder Seite in 7 Minuten gar braten. Auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten, wenn Sie alle Frikadellen auf einmal in einer großen Pfanne braten können. Sonst 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 610.

Unser Menüvorschlag: California-Cocktail mit Toastbrot als Vorspeise. Als Hauptgericht Frikadellen aus Puerto Rico mit Kopfsalat und Reis. Als Nachspeise Schokoladenpudding. Als Getränk: Rosé.

TIP

Kneten Sie mal zusätzlich in den Hackfleischteig 100 g gehackte Walnüsse. Sie bekommen Super-Frikadellen.

Frikadellen delikates

1 Brötchen, ¼ l heißes Wasser, 500 g gemischtes Hackfleisch (halb Rinder-, halb Schweinehack), 2 kleine Zwiebeln (60 g), Salz, Pfeffer, 2 kleine Eier, 3 Eßlöffel Öl (30 g).

Dies ist das Grundrezept für alle Frikadellen. Wie man sie zu delikaten Frikadellen macht, sagen wir Ihnen, wenn die Frikadellen erstmal gebraten sind. Zunächst die Fleischteigzubereitung.

Brötchen in einer Schüssel mit heißem Wasser einweichen. Hackfleisch in zweite Schüssel geben. Darauf die geschälten, feingewürfelten Zwiebeln, Salz, Pfeffer, die aufgeschlagenen Eier und das ausgedrückte, zerpfückte Brötchen. Daraus mit der Gabel oder mit den sauberen Händen einen Fleischteig kneten. Würzig abschmecken und 4 oder 8 Frikadellen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin auf jeder Seite ½ Minute anbraten, dann auf jeder Seite in 5 Minuten gar braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 bis 20 Minuten, je nachdem, ob Sie die Frikadellen auf einmal oder in zwei Schichten braten müssen.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilagen: Jede Gemüsesorte (außer Weiß- oder Grünkohl), Salzkartoffeln, Pommes frites oder Kartoffelkroketten. Wenn Sie eine Soße dazu haben wollen, gießen Sie bitte ⅓ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln in den Bratfond, würzen nach und binden mit einem Teelöffel Speisestärke, die in 1 Eßlöffel Dosenmilch angerührt wird.

Das waren also die Normal-Frikadellen. Jetzt kommen die von der delikaten Sorte. Zu allen folgenden Rezepten gehört der eben angegebene Fleischteig. Daraus braten Sie bitte jeweils 8 Frikadellen. Abwandeln, wie in den folgenden Rezepten beschrieben.

Frikadellen mit Ananas:

1 Dose Ananas (8 Scheiben), 1 Glas Senffrüchte (70 g), 30 g Butter.

Ananas und Senffrüchte auf einem Sieb abtropfen lassen. Beides in der heißen Butter 8 Minuten braten. Je eine Scheibe Ananas auf eine Frikadelle legen und mit den Senffrüchten garnieren.

Kalorien pro Person: Etwa 670.

Frikadellen mit Champignons:

1 mittelgroße Dose Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. In 30 g Butter 10 Minuten erhitzen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Auf die Frikadellen verteilen und servieren.

Kalorien pro Person: Etwa 490.

**Delikate Frikadellen.
Oder: Wie man mit
einigen raffinierten
Zutaten aus
normalen Frikadellen
Edelfrikadellen
macht.**

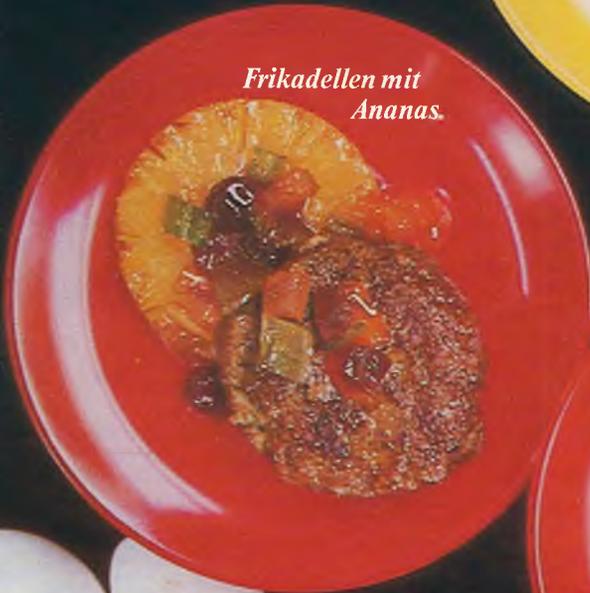
*Frikadellen mit Mais,
Schinken und
Paprika.
Rezept Seite 297.*



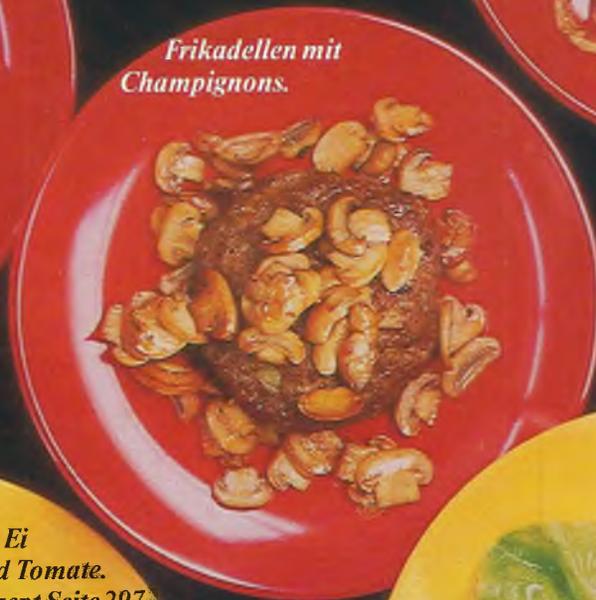
*Frikadellen mit
frittierten Zwiebeln.
Rezept Seite 297.*



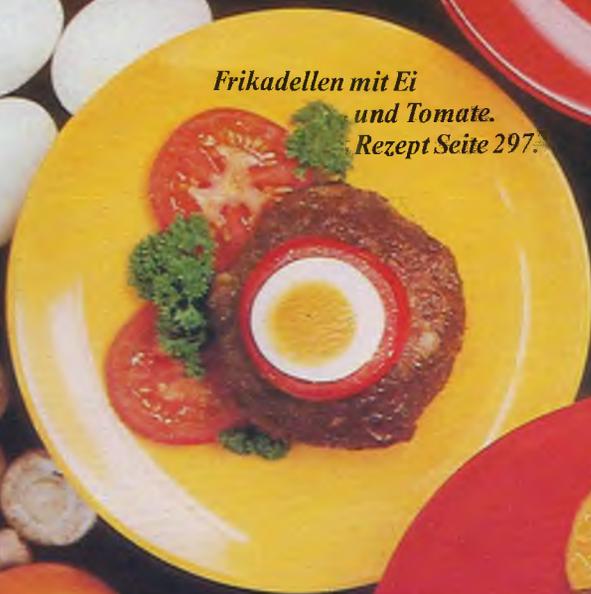
*Frikadellen mit
Ananas.*



*Frikadellen mit
Champignons.*



*Frikadellen mit Ei
und Tomate.
Rezept Seite 297.*



*Frikadellen mit
Gorgonzola.
Rezept Seite 297.*



*Frikadellen mit
Orangen.
Rezept Seite 297.*





◀ *Frikandeau heißt das beste Stück der Kalbskeule. Daraus läßt sich ein herrlicher Braten zubereiten.*

Frikadellen mit Ei und Tomate:

2 Tomaten waschen, Stengelansätze raus- und in 8 Scheiben schneiden. Frikadellen damit belegen. Leicht salzen. Obendrauf die Scheiben von 2 hartgekochten Eiern. Mit Petersilie garniert servieren.

Kalorien pro Person: Etwa 465.

Frikadellen mit frittierten Zwiebeln:

3 Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden, in 1/2 Tasse Milch, dann in 1 Eßlöffel Mehl wenden. In auf 200 Grad erhitztem Fett im Frittiertopf 5 Minuten goldgelb backen. Auf den Frikadellen anrichten.

Kalorien pro Person: Etwa 460.

Frikadellen mit Gorgonzola:

150 g Gorgonzola, 8 kleine Herzblätter von einem Kopf Salat.

Gorgonzola in gleichmäßige Stücke schneiden. Nach 5 Minuten Bratzeit auf die Frikadellen verteilen. Deckel auf die Pfanne legen. 5 Minuten weiterbraten. Frikadellen auf den Herzblättern anrichten.

Kalorien pro Person: Etwa 575.

Frikadellen mit Orangen:

2 Orangen sauber schälen und in 8 Scheiben schneiden. 1/3 l Sahne steif schlagen. Mit 2 Eßlöffel geriebenem Meerrettich aus dem Glas, Salz, weißem Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Apfelsinenscheiben 5 Minuten auf beiden Seiten in 20 g Butter braten. Auf die Frikadellen verteilen. Auf jede Scheibe kommt ein Tuff Meerrettichsahne.

Kalorien pro Person: Etwa 575.

Frikadellen mit Mais, Schinken und Paprika:

1 kleine Dose Maiskörner (340 g) abtropfen lassen. Je 1/4 grüne und rote Paprikaschote in Streifen schneiden. Beides mit 100 g rohem, gewürfeltem Schinken in 30 g Butter 10 Minuten braten, salzen, pfeffern. Auf die Frikadellen verteilen.

Kalorien pro Person: Etwa 880.

Beilagen: Zu allen delikatellen Frikadellen können Sie körnig gekochten Reis reichen, aber auch Pommes frites. Bier ist genau das passende Getränk dazu.

PS: Wollen Sie nicht mal einen Super-Frikadellen-Abend für Ihre Freunde arrangieren?

Frikandeau

1250 g Kalbsfrikandeau, 50 g geräucherter fetter Speck,

Salz, weißer Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl, 1 dicke Zwiebel, 1 große Möhre, 1/8 l saure Sahne, 1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1/2 Bund Petersilie, 2 Tomaten, eventuell 1 Eßlöffel Mehl.

Frikandeau nennt man das geschlossene Fleischstück, das aus dem vorderen äußeren Teil der Kalbskeule stammt. Daraus bereitet man den bekannten Kalbsbraten namens Frikandeau zu. So macht man ihn: Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Speck in 1 cm dicke Streifen schneiden. Fleisch damit spicken (siehe Braten braisiert). Kräftig mit Salz

TIP

Reste von Frikandeau schmecken kalt aufgeschnitten besonders gut. Reichen Sie dazu eine pikante Soße. Sie haben die Auswahl in unserem Rezept Dipsoßen. Oder belegen Sie Brot damit und garnieren mit Gurke und einem Mayonnaisetupf.

und weißem Pfeffer einreiben.

Öl im Bräter stark erhitzen. Das Fleisch darin rundherum auf allen Seiten unter ständigem Wenden insgesamt 5 Minuten anbraten. Zwiebel und Möhre schälen. In Scheiben schneiden. Zum Braten geben. 5 Minuten leicht darin bräunen. Dann das Frikandeau mit der sauren Sahne nach und nach beträufeln. Nach 15 Minuten Bratzeit in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Während der Bratzeit immer wieder mit dem Bratfond begießen. Sobald die Flüssigkeit verbraten ist, nach und nach die heiße Fleischbrühe angießen.

Aus dem Ofen nehmen. 10 Minuten ruhen lassen, damit sich der Saft sammeln kann. Dann in Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte an-

richten. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie und gewaschenen, in Scheiben geschnittenen Tomaten garnieren.

Während der Braten ruht, passieren Sie bitte die Soße durch ein Sieb, schmecken sie ab und reichen sie gesondert zum Fleisch. Wenn Sie aber lieber eine gebundene Soße haben möchten, verquirlen Sie das Mehl in kaltem Wasser und rühren es in die köchende Soße. 3 Minuten köcheln lassen und getrennt zum Braten servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 730.

Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Mark als Suppe vorweg. Als Hauptgang Frikandeau, Blumenkohl polnisch, Petersilienkartoffeln. Als Dessert Vanille-Eiscreme mit heißem Himbeermark. Als Getränk empfehlen wir Wein.

PS: Sie können sich die Arbeit erleichtern und das Frikandeau in Speckscheiben einwickeln, anstatt es zu spicken.

Frikassee

Fleischgerichte aus Kalb-, Geflügel- oder Lammfleisch, gewürfelt und weiß (niemals braun) gedünstet, mit weißer, würziger Soße gekocht, das nennt man Frikassee. Oft werden Spargelstücke, Champignons und Fleischklöße mitgegart. Als Beilage gibt es meistens körnig gekochten Reis. Da Frikassee nicht gebraten wird, eignet es sich gut als Schonkost für Leute mit empfindlichem Magen.

Übrigens: Eines der bekanntesten ist unser Berliner Hühnerfrikassee.

Frikassee in Muscheln überbacken

Für 4 bis 6 Personen

4 Eier,
1 Kalbsbries (300 g).
Für die Frikassee-Soße:
30 g Butter, 40 g Mehl,
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
⅛ l Milch, Salz,
weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
½ Eßlöffel Zitronensaft.
1 Röhrchen Kapern,
1 Sardelle, 1 Eigelb,
2 Eßlöffel Sahne.
Margarine zum Einfetten.
Zum Bestreuen und
Belegen:
2 Eßlöffel Semmelbrösel,
4 Eßlöffel geriebener
Emmentaler Käse (40 g),
1 Eßlöffel Butter (10 g).

Eier in 10 Minuten hartkochen. Schälen, abkühlen lassen. Grob würfeln.

Kalbsbries in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser legen. So lange Wasser zulaufen lassen, bis kein Blut mehr austritt. 5 Minuten in Schüssel mit heißem Wasser legen. Rausnehmen. Häute und Äderchen entfernen. Im Topf mit frischem, kochendem Wasser in 20 Minuten gar kochen. Brieschen fein würfeln.

Für die Frikassee-Soße Butter im Topf erhitzen. Mehl reinrühren und hellgelb schwitzen. Unter Rühren die heiße Fleischbrühe angießen. Milch auffüllen. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Zitronensaft, abgetropfte Kapern, gehackte Sardelle dazugeben. Eigelb und Sahne mit etwas



In Muscheln überbackenes Frikassee wird als Vorspeise oder kleines Abendessen serviert.

Frikassee-Soße im Becher verrühren. Topf vom Herd nehmen. Eigelbmischung reinrühren. Bis kurz vorm Kochen erhitzen und vom Herd nehmen.

4 große oder 6 kleine Muschelformen mit Margarine einfetten. Frikassee darin

verteilen. Erst mit Semmelbröseln, dann mit Käse bestreuen. Zum Schluß mit kleinen Butterflöckchen belegen. Auf den Rost in den vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425, wenn 4 und 285, wenn 6 Personen mitessen.

Wann reichen? Als kleines Abendessen mit Kopfsalat und Toastbrot. Als Vorspeise nur mit getoastetem Brot.

TIP

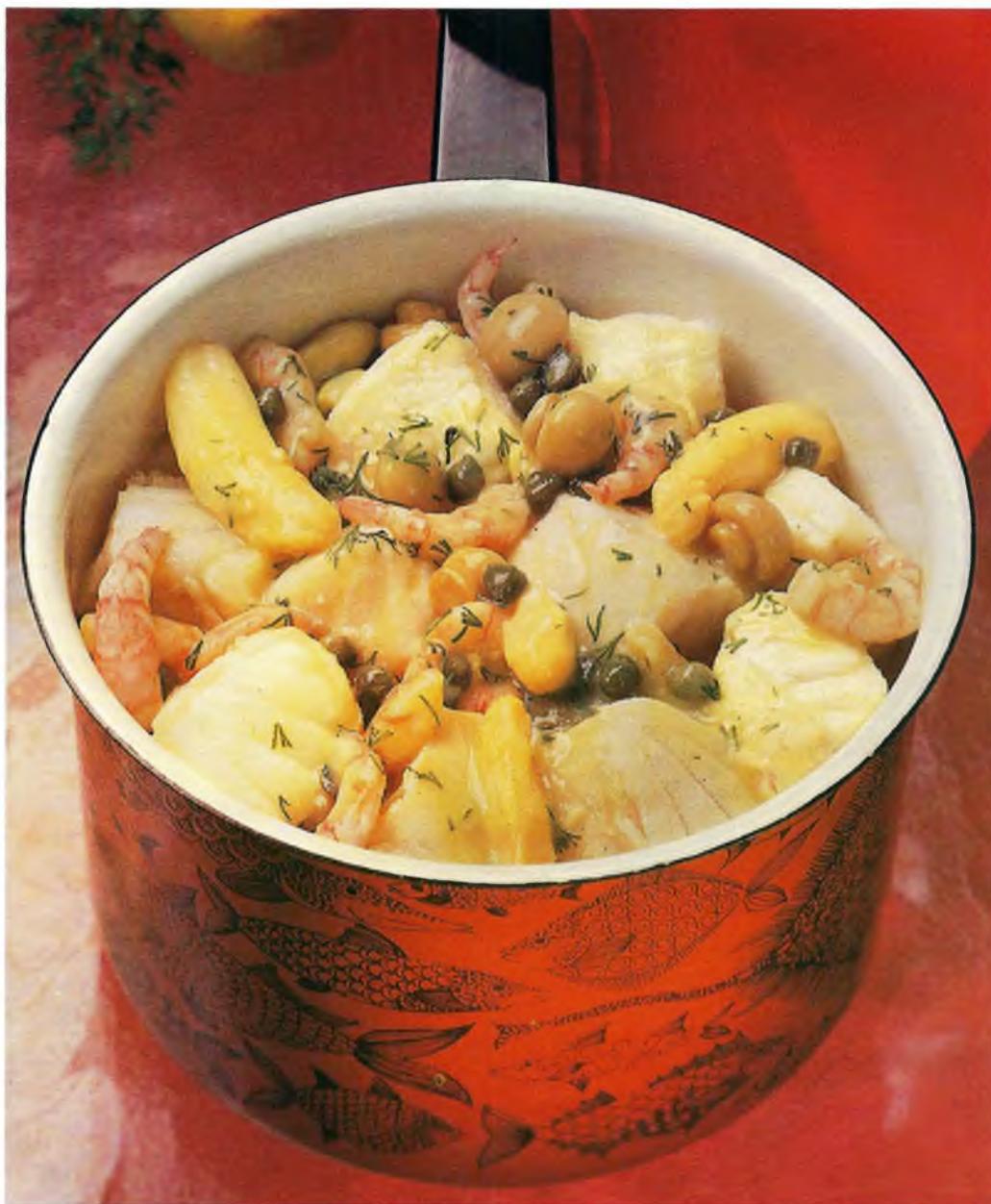
Mit Frikassee-Resten kann man fertig gekaufte Pasteten füllen. Im heißen Backofen kurz erhitzen.

Frikassee von Aal

1000 g Aal,
Saft einer halben Zitrone,
Salz, Pfeffer.

Für die Frikassee-Soße:
40 g Butter oder Margarine,
1 Zwiebel, 40 g Mehl,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Glas Weißwein,
1 kleine Dose Champignons (150 g),
Salz, Pfeffer,
1 Eigelb,
2 Eßlöffel Sahne (20 g),
1 kleines Bund Dill.

Aal abspülen, ausnehmen, Kopf abschneiden, Haut



Beim Frikassee von Seefischfilet brauchen Sie keine Angst um Ihre schlanke Linie zu haben.

abziehen. Noch mal unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trocknen. In 5 cm lange Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten durchziehen lassen. Dann salzen und pfeffern. Für die Frikassee-Soße Butter oder Margarine im Topf erhitzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebel darin glasig werden lassen. Mehl reinrühren. In fünf Minuten hellgelb werden lassen. Heiße Fleischbrühe und Weißwein zugießen. Aalstückchen in die Soße legen. Bei kleiner Hitze Garzeit 30 Minuten. Champignons auf dem Sieb abtropfen. Ins Frikassee geben. Mit Salz und Pfeffer ab-

schmecken. Erhitzen. Eigelb mit Sahne verquirlen. Frikassee vom Herd nehmen. Ei reinrühren, bis kurz vorm Kochen erhitzen. Wieder vom Herd nehmen.

Dill waschen, trockentupfen, kleinschneiden, ins Frikassee mischen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 730.

Beilage: Körnig gekochter Reis oder Petersilienkartoffeln. Man kann das Frikassee auch in erhitzten großen oder kleinen Blätterteig-Pasteten servieren. Als Getränk Moselwein.

Frikassee von Seefischfilet

1 Packung Tiefkühlscampi (200 g), 80 g Seefischfilet (Seelachs, Rotbarsch oder Kabeljau), Saft einer halben Zitrone, Salz.

Für die Frikassee-Soße: 40 g Butter oder Margarine, 40 g Mehl, ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, ¼ l heißes Wasser, Salz, weißer Pfeffer, 1 Röhrchen Kapern, 1 kleine Dose Champignons (150 g), 1 kleine Dose Spargel,

1 Glas Weißwein,
2 Eigelb,
½ Bund Dill.

Tiefkühlscampi auftauen lassen. Seefischfilet kurz unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten durchziehen lassen. Dann salzen und in größere gleichmäßige Stücke schneiden.

Während der Fisch durchzieht, die Butter oder Margarine im ausreichend großen Topf erhitzen. Mehl reinrühren. 3 Minuten durchschwitzen lassen. Mit heißer Fleischbrühe aufgießen. Unter ständigem Rühren aufkochen. Heißes Wasser dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abgetropfte Kapern reingeben. Dann die Fischstücke in die Soße legen. Bei geringer Hitze 20 Minuten gar ziehen lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Scampi, abgetropfte Champignons, abgetropften, in Stücke geschnittenen Spargel (abtropfen immer im Sieb) und Weißwein ins Frikassee geben.

Topf vom Feuer nehmen. Eigelb mit etwas Frikassee-Soße im Becher verquirlen. Ins Frikassee rühren. Bis kurz vorm Siedepunkt erhitzen. Topf vom Feuer nehmen. Gewaschenen, kleingeschnittenen Dill reinrühren. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 270.

Beilagen: Körnig gekochter Petersilienreis. Hübsch sieht es aus, wenn Sie das Frikassee im Petersilienreisrand servieren. Dann mit Fleurons garnieren.



*Frischlingskoteletts
mit Orangen.
Rezept Seite 303.*



*Frischlingskoteletts
New Yorker Art.
Rezept Seite 303.*

Frischlingskoteletts

haben ein zartes Wildaroma, zu dem Früchte ganz vorzüglich schmecken. Als Beilagen servieren Sie am besten Salat und Kartoffelkroketten.

*Frischlingskoteletts.
Rezept Seite 303.*

Frischlingskeule

Für 6 Personen

1500 g Frischlingskeule,
100 g geräucherter fetter Speck,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
10 Eßlöffel Öl,
1 dicke Zwiebel (80 g),
1 Bund Suppengrün,
1 Teelöffel zerdrückte Pfefferkörner,
1 Glas Weißwein,
3/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1/2 Becher saure Sahne (50 g),
20 g Mehl,

2 Eßlöffel
Johannisbeergelee (30 g).

Wenn Sie Glück haben, gibt's bei Ihrem Wildhändler zuweilen Frischlingsfleisch. Das ist Fleisch von jungen Wildschweinen, die bis zu einem Jahr als Frischlinge gelten. Wenn Sie es kaufen, ist es bereits abgehängt und küchenfertig vorbereitet. So brät man die Frischlingskeule: Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Speck in 1 cm dicke Streifen schneiden. Keule damit spicken (siehe Braten braisiert). Dann kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben.

Öl im großen Bräter erhitzen. Fleisch darin 10 Minuten rundherum anbraten. Zwiebel schälen und grob würfeln. Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Beides zum Fleisch geben. Auch die zerdrückten Pfefferkörner. Weitere 10 Minuten bräunen.

Dann den Weißwein angießen und den Topf in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Bratzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Nach und nach die heiße Fleischbrühe angießen. Häufig mit Fond über-

schöpfen. Nach 30 Minuten Bratzeit die saure Sahne über den Braten gießen.

Aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratfond loskochen, durchsieben, erhitzen und mit in kaltem Wasser angerührtem Mehl binden. 5 Minuten kochen lassen. Johannisbeergelee reinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 90 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 520.

Beilagen: Apfel- und Preiselbeerkompott, Pfifferlinge und Kartoffelkroketten. Als Getränk empfehlen wir einen Burgunder Roten.



Frittierte Champignons mit würziger Remouladensoße sind eine hübsche und knusprigzarte Überraschung für späte Gäste.

Frischlingskoteletts

Bild Seiten 300/301

500 g Sauerkirschen aus dem Glas,
1 Prise Zimt,
1 Eßlöffel Zucker,
2 Eßlöffel Rotwein,
1 Teel. Speisestärke,
4 Frischlingskoteletts von je 180 g,
Salz, schwarzer Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl,
1 Glas Rotwein,
1/8 l Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Eßlöffel Mehl.

Sauerkirschen auf einem Sieb abtropfen. 2 Eßlöffel

Fruchtsaft mit Zimt, Zucker und Rotwein aufkochen. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Sauerkirschen reingeben. Warm halten.

Koteletts mit Haushaltspapier abtupfen. Kräftig mit Salz und schwarzem Pfeffer einreiben.

Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Die Koteletts darin erst auf beiden Seiten 1/2 Minute anbraten, dann auf jeder Seite noch 4 Minuten.

Auf einer vorgewärmten tiefen Platte um die in der Mitte aufgeschichteten Kirschen anrichten.

Bratfond mit Rotwein und Fleischbrühe aufkochen. Kräftig mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit in kaltem Wasser angerührtem Mehl binden. 5 Minuten köcheln lassen. Getrennt zu den Koteletts servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 460.

Beilagen: Kartoffelkroketten und als Getränk ein Rotwein von der Ahr.

Frischlingskoteletts mit Orangen

Bild Seiten 300/301

2 Orangen,
20 g Butter,
4 Frischlingskoteletts von je 180 g,
Salz,
weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl,
Saft von 1 1/2 Orangen,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Orangen sauber schälen. Auch die weiße Haut muß weg. In dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Orangen 2 Minuten darin schwenken (sautieren nennt das der Fachmann). Warm stellen.

Koteletts mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und weißem Pfeffer ein-

reiben. Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Koteletts darin auf beiden Seiten je 1/2 Minute, dann auf jeder Seite noch 4 Minuten braten. Zwischendurch den Orangensaft angießen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit den Apfelsinenscheiben belegen. Fleischbrühe und Orangensud in die Pfanne gießen. 5 Minuten kräftig kochen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Etwas Soße über die Koteletts verteilen. Rest gesondert reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 370.

Beilagen: Kopfsalat und Kartoffelpüree.

Frischlingskoteletts New Yorker Art

Bild Seiten 300/301

4 Tomaten, Salz,
schwarzer Pfeffer,
20 g Margarine,
4 Frischlingskoteletts von je 180 g,
4 Eßlöffel Öl,
100 g (8 Scheiben) Frühstücksspeck.

Tomaten waschen, trocknen, Stengelansätze rauschneiden. Oben kreuzweise einschneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Auf jede Tomate ein Flöckchen Margarine setzen.



Die 5. Avenue im Stadtteil Manhattan ist die berühmteste Geschäftsstraße von New York.

Restliche Margarine in einem Topf erhitzen. Tomaten reinsetzen. Topf zu decken. 7 Minuten schmoren.

Frischlingskoteletts mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Koteletts darin auf jeder Seite 1/2 Minute anbraten. Dann auf jeder Seite in 4 Minuten gar braten.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Gedünstete Tomaten anlegen. Platte warm stellen.

Speckscheiben in einer heißen Pfanne knusprig braten. Koteletts damit garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 510.

Beilagen: In Butter geschwenkte Maiskörner, Tomatensoße, Kartoffelkroketten. Als Getränk empfehlen wir einen Wein vom Rhein oder Traubensaft.

Frittierte Champignons

500 g frische, große Champignons,
3 Eßlöffel Mehl,
Salz,
weißer Pfeffer,
2 Eier,
6 Eßlöffel Semmelbrösel,
750 g Kokosfett zum Fritieren.
Für die Soße:
1 Beutel Remouladensoße,
2 Eßlöffel Joghurt,
Salz,
Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Zum Garnieren:
4 Tomaten,
1/2 Bund Petersilie.

Champignons putzen. Unter fließendem Wasser waschen. Mit einem Küchentuch trocknen. Nacheinander in Mehl, in mit Salz und Pfeffer verquirlten Eiern



Frittata kommt aus Italien und ist eine Eier-Käse-Mischung.

und in Semmelbröseln wenden.

Kokosfett im Fritiertopf auf etwa 180 Grad erhitzen. Champignons darin nacheinander in etwa 3 Minuten goldgelb braten. (Das geht noch besser in einer elektrischen Friteuse.)

Champignons in einer vorgewärmten Schüssel anrichten und warm stellen.

Remouladensoße mit Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und der Prise Zucker abschmecken. Zu den Champignons reichen. Tomaten waschen, überbrühen, abziehen und Stengelansätze entfernen. Dann in Schnitze schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und zerteilen. Soße damit garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 440.

Wann reichen? Zum Abendbrot, als eine kleine Überraschung. Dazu Toast. Kann auch als Vorspeise serviert werden. Dann reicht die Menge für 6 bis 8 Personen.

Fritierte Eier

Siehe Eier gebacken.

Frittata

Rührerier mit Käse



100 g Bel Paese, 8 Eier, Salz, weißer Pfeffer, 40 g geriebener Parmesankäse, 20 g Butter, 8 Scheiben Toastbrot.

Die Frittata ist eine Mischung aus Eiern und Käse, kommt aus Italien und schmeckt prima. Wenn Sie den Bel Paese nicht bekommen können, nehmen Sie am besten Emmentaler. Den Bel Paese fein würfeln. Eier mit Salz, Pfeffer, Käsewürfeln und geriebenem Parmesankäse verquirlen. Abschmecken. Butter in der Pfanne erhitzen. Masse reingießen und unter gelegentlichem Wegschie-

ben (vom Pfannenrand in die Mitte) bei kleiner Hitze in 10 Minuten stocken lassen.

Inzwischen das Toastbrot rösten. Frittata darauf verteilen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 465.

Wann reichen? Als Imbiß zwischendurch mit einem Gläschen Moselwein oder als leichtes Abendessen mit Bier und Kopfsalat.

Froschschenkel

Sie heißen auch Froschkeulen, die Froschschenkel. Zwar sind sie nicht jedermanns Sache, aber Feinschmecker schätzen sie als Delikatesse. Auch wenn es manchen davor graust, es muß gesagt werden: Froschschenkel sind die abgezogenen Hinterschenkel verschiedener Froscharten. Sie schmecken gebraten, frittiert oder als Ragout gekocht wie ein Zwischending zwischen Kalb- und Geflügelfleisch. Die gebratenen oder frittierten Froschschenkel ißt man richtig, wenn man sie in die Hand nimmt, zum Mund führt und das Fleisch abnagt. Möchten Sie denn mal selbst Froschschenkel zubereiten? Vielleicht um sich unbeeinflusst ein Urteil zu bilden. Es gibt sie – zwölf Stück auf einen Spieß gereiht – frisch und küchenfertig von April bis Oktober in Spezialgeschäften. Heutzutage ist jedoch das ganze Jahr über Froschschenkelzeit. Man kann sie nämlich tiefgekühlt kaufen. Das vereinfacht die Zubereitung zu Hause.

Froschschenkel gebacken

Grenouilles à l'Orly

24 tiefgekühlte Froschschenkel.

Für die Beize:

Saft von zwei Zitronen, 2 Eßlöffel Olivenöl, Salz,

1 Knoblauchzehe.

Für den Ausbackteig:

150 g Mehl,

1 Prise Salz,

$\frac{1}{4}$ l Milch,

$\frac{1}{8}$ l saure Sahne, 1 Ei.

750 g Kokosfett zum Fritieren.

1 Bund Petersilie,

1 Zitrone.

In der Pariser Vorstadt Orly (siehe unser Foto) bereitet man die Froschschenkel so zu:

Froschschenkel auftauen lassen. Beize aus Zitronensaft, Olivenöl und geschälter Knoblauchzehe rühren. Froschschenkel darin 30 Minuten beizen.

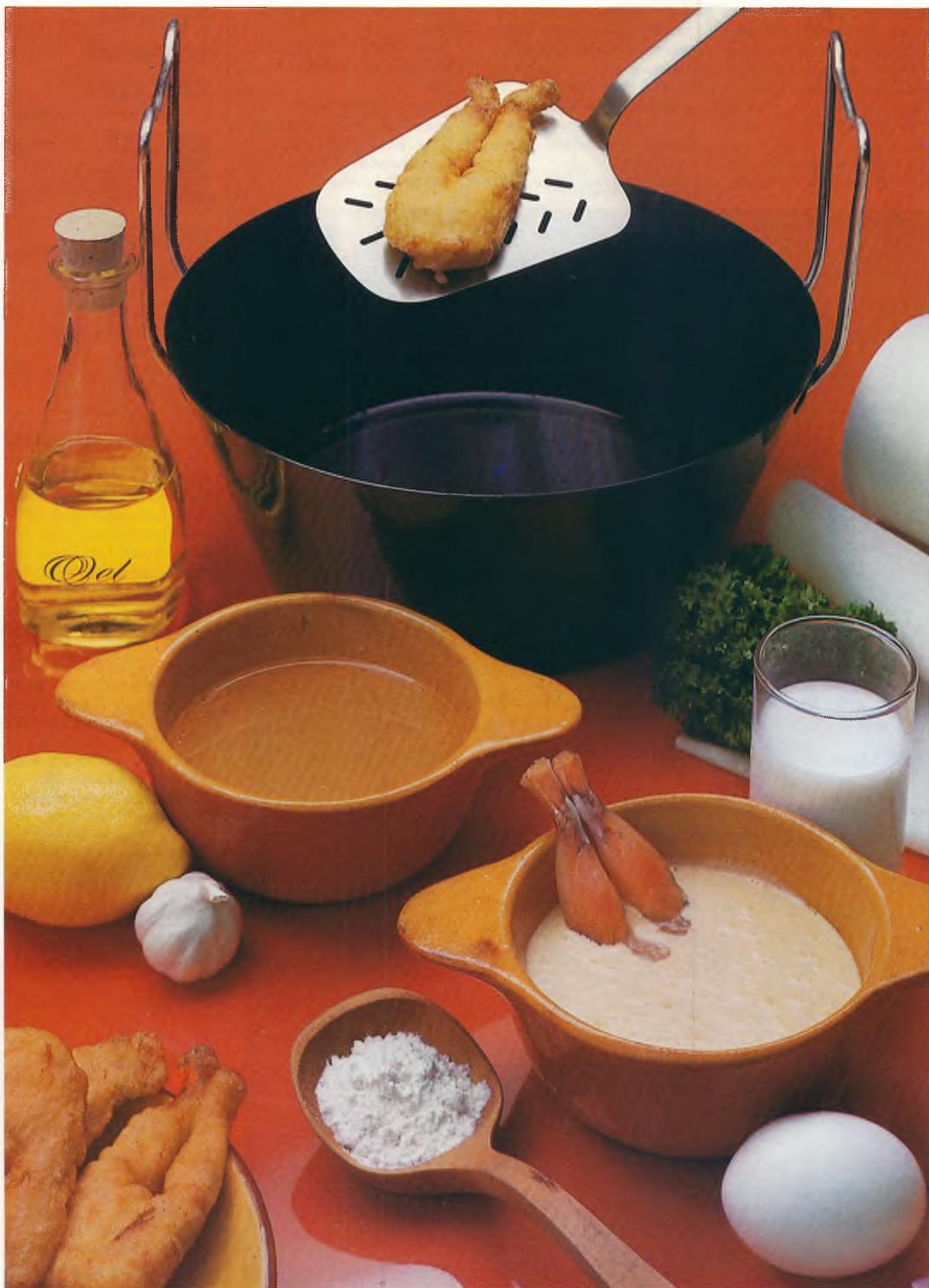
Für den Ausbackteig Mehl, Salz, Milch und saure Sahne verrühren. Ei reinquirlen. Teig ruhen lassen.

Froschschenkel aus der Bei-



In Orly, der südlichen Vorstadt von Paris, liegt der größte Flughafen von Frankreich und einer der bedeutendsten Flughäfen der Welt.

Froschschenkel gebacken



Gebackene Froschschenkel sind nicht jedermanns Sache. Aber sie gelten als eine Delikatesse. Und ein Versuch lohnt sich.

ze nehmen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Im Ausbackteig wenden und ins inzwischen auf 180 Grad erhitzte Kokosfett geben. Die Froschschenkel sind in etwa 6 Minuten goldbraun und gar. Mit dem Schaumlöffel aus dem Fritiertopf nehmen.

Auf Haushaltspapier abtropfen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Gewaschene, trockengeputzte Petersilie für 1 Minute ins heiße Fett tauchen und mit der geviertelten Zitrone auf einer Platte garnieren.
Vorbereitung: Ohne Auf-

tauzeit und Beizzeit 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 550.
Wann reichen? Als Vorspeise zu einem Sonntagsessen. Dazu können Sie feine Tomatensoße, Toast und Butter servieren.

Froschschenkel gebraten

Grenouilles à la Meunière



24 tiefgekühlte Froschschenkel, Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 3 Eßlöffel Mehl (45 g), 40 g Butter, ½ Bund Petersilie.

So brät man Froschschenkel, die auf gut küchenfranzösisch à la Meunière, also auf Müllerin Art, heißen: Froschschenkel nach Vorschrift auftauen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln und 30 Minuten durchziehen lassen. Salzen, einmal vorsichtig mit der Pfeffermühle drübermahlen, in Mehl wenden.

Butter in der Pfanne erhitzen, Froschschenkel darin auf beiden Seiten unter Rütteln je 2 bis 3 Minuten braten.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit gewaschener, abgetropfter, gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftau- und Marinierzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 5 bis 10 Minuten.

TIP

Großmutter's Kochbuch rät: Gebackene Froschschenkel, die als Vorspeise serviert werden, richtet man mit Meerrettichsahne an. Das wirkt appetitanregend.



Wer exotische Vorspeisen mag, wird von Froschschenkeln indisch ganz bestimmt begeistert sein.

Kalorien pro Person: Etwa 370.

Unser Menüvorschlag:

Froschschenkel gebraten mit Remouladensoße als Vorspeise. Als Hauptgericht Filetsteaks mit Salatplatte und Stangenweißbrot. Dazu als Getränk ein Ingelheimer Wein. Als Dessert empfehlen wir Brombeer-Creme Malmö.

Froschschenkel in Kräutersoße

24 tiefgekühlte Froschschenkel, Saft einer Zitrone, Salz, 20 g Butter, 1 Glas Weißwein, ¼ l heiße Kalbsbrühe aus Extrakt, 30 g Mehl, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Dill (oder 1 Teel. getrocknete Dillspitzen), 1 Stengel Kerbel, 1 Eßlöffel Sahne (10 g).

Froschschenkel auftauen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln. 30 Minuten ziehen lassen. Leicht salzen.

Butter im Topf zergehen lassen. Weißwein und Kalbsbrühe angießen. Aufkochen und leicht salzen. Froschschenkel in die Brühe geben. Bei geringer Hitze 5 Minuten kochen. Aus der Brühe nehmen und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

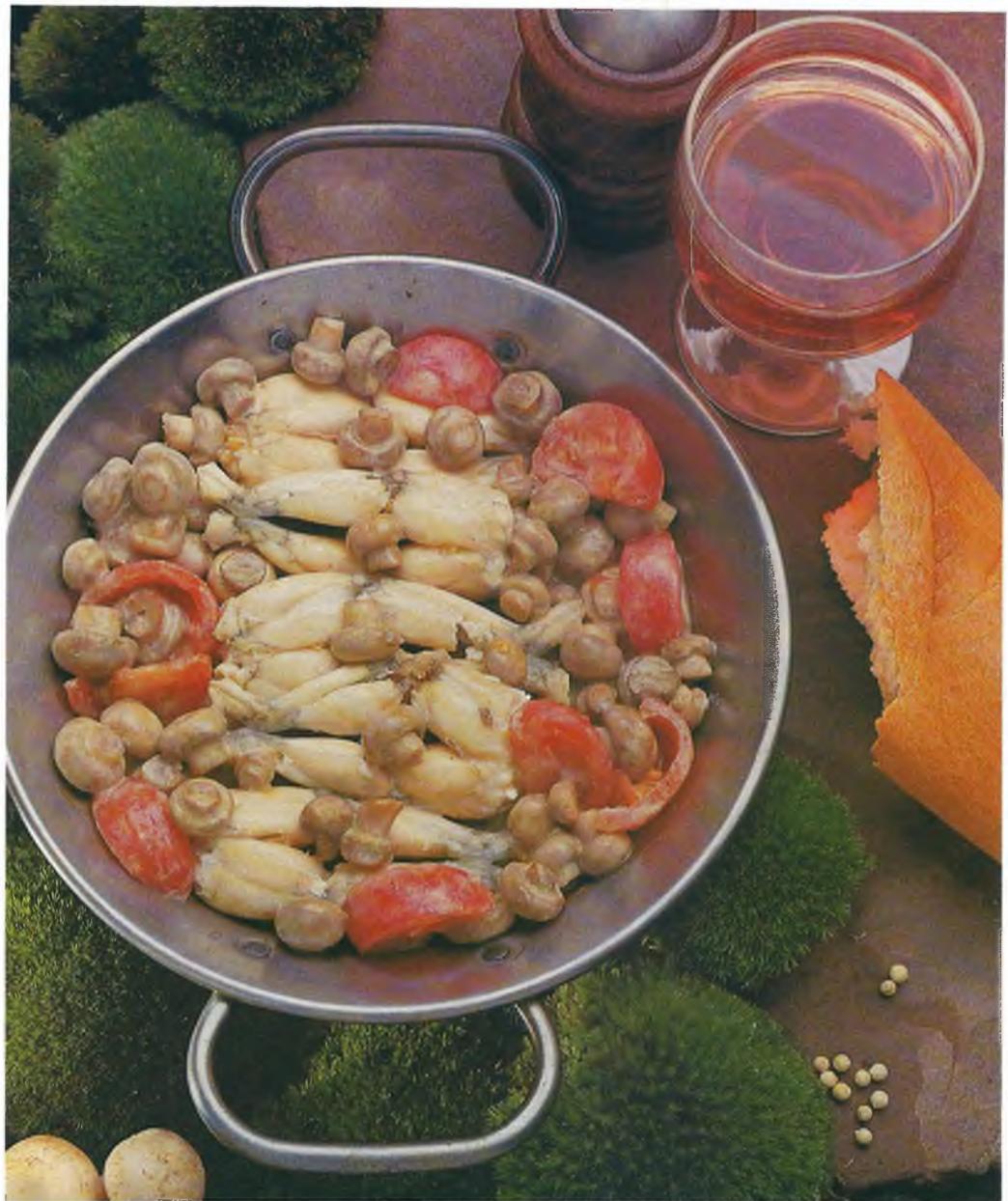
Mehl mit dem Schneebesen in die Brühe rühren. 7 Minuten kochen lassen. Mit Salz abschmecken. Gewaschene, gehackte Kräuter und die Sahne reingeben. Soße über die Froschschenkel gießen.

Vorbereitung: Ohne Auftau- und Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

Wann reichen? Als Abendimbiß, wenn Sie mal ein kleines Familienfest feiern. Dazu wenig Butterreis oder Toastbrot und einen herben Weißwein servieren.



Delikates Abendbrot oder exquisite Vorspeise: Froschschenkel mit Champignons. Rezept S. 308.

Froschschenkel indisch

24 tiefgekühlte Froschschenkel, Saft einer Zitrone, Salz, 1 Prise Curry, 30 g Butter. Für die Soße: 1 Beutel Mayonnaise (100 g), 2 Eßlöffel Tomatenketchup (30 g), 1 gestrichener Eßlöffel Mango-Chutney (Fertigprodukt), Salz, weißer Pfeffer, 1 Teelöffel Curry, 2 Eßl. geschlagene Sahne.

Zum Garnieren: 1 Bund Petersilie, 1 Tomate, 1 Zitrone.

Froschschenkel auftauen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln. 30 Minuten ziehen lassen. Wenig salzen und mit wenig Curry würzen. Butter in der Pfanne erhitzen, Froschschenkel reinlegen und auf beiden Seiten 2 bis 3 Minuten braten. Dabei die Pfanne ständig rütteln. Am besten brät man Froschschenkel, weil sie so leicht ansetzen, in einer beschichteten Pfanne. Auf vorgewärmter Platte anrichten, warm stellen. Soße zubereiten, während die Froschschenkel mit Zi-

tronensaft durchziehen. Dazu Mayonnaise mit Tomatenketchup, Mango-Chutney, Salz, Pfeffer und Curry kräftig verrühren. Geschlagene Sahne unterheben. Abschmecken.

Zum Garnieren die Petersilie waschen und trockentupfen. Tomate waschen, trocknen, Stengelansatz rausschneiden. Zitrone in Scheibenschneiden. Froschschenkel mit diesen Zutaten garnieren. Soße extra reichen.

Vorbereitung: Ohne Auftau- und Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 10 bis 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 470.



Froschschenkel provenzalische Art: Exquisites Pfannengericht mit Schalotten und Tomaten.

Froschschenkel mit Champignons

Bild Seite 307

24 tiefgekühlte Froschschenkel.
Für die Marinade: Saft einer Zitrone, Salz, 1 Eßlöffel Öl (10 g), 1 kleine Zwiebel (40 g), 250 g frische Champignons, 20 g Butter, 2 Tomaten (140 g), 2 Eßlöffel Sahne (20 g), weißer Pfeffer.

Froschschenkel auftauen lassen. Mit einer Marinade aus Zitronensaft, Salz, Öl und geschälter, fein gewürfelter Zwiebel begießen. 30 Minuten ziehen lassen.

Champignons putzen und waschen. Butter im Topf erhitzen. Champignons darin 10 Minuten schmoren. Froschschenkel mit der Marinade dazugeben. In 6 bis 8 Minuten bei kleiner Hitze garen.

Inzwischen die Tomaten überbrühen, häuten, Stengelansätze entfernen. Tomaten in Schnitze schneiden. Froschschenkel aus dem Topf in eine vorgewärmte Schüssel legen. Tomaten zu den Champignons geben. Noch 5 Mi-

nuten schmoren. Vom Ofen nehmen, Sahne reinrühren, einmal eine Runde weißen Pfeffer drübermahlen und über die Froschschenkel verteilen.

Vorbereitung: Ohne Auftau- und Marinierzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 345.

Wann reichen? Für alle, die ein kleines, leichtes Essen mögen, reichen die Froschschenkel mit Champignons als Mittag- oder Abendessen. Dazu gibt es Stangenweißbrot und Butter. Als Getränk empfehlen wir einen leichten Rotwein. Genauso gut kann das Gericht Vorspeise sein.

Froschschenkel provenzalische Art



24 tiefgekühlte Froschschenkel, Saft einer Zitrone, Salz, 1 Knoblauchzehe, 4 Schalotten, 500 g Tomaten, 6 Eßlöffel Öl (60 g), je ½ Bund Petersilie und Schnittlauch, weißer Pfeffer.

Froschschenkel auftauen lassen. Zitronensaft mit der geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehe mischen. Über die Froschschenkel verteilen und 30 Minuten ziehen lassen.

Schalotten schälen und fein würfeln. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen. Häuten. Stengelansätze rausschneiden.

Gleichmäßig in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen. Froschschenkel reingeben. Auf beiden Seiten ½ Minute anbraten. Marinade dazugeben. Dann auf beiden Seiten noch 3 Minuten braten. Warm stellen.

Schalotten im Bratfond goldgelb braten, Tomatenwürfel dazugeben. Unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten braten. Salzen. Gewaschene, gehackte Kräuter dazugeben. Umrühren. Froschschenkel noch einmal 1 Minute mit erwärmen. Weißen Pfeffer aus der Mühle drübermahlen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftau- und Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 420.

Wann reichen? Als Vorspeise mit Stangenweißbrot. Als kleines Abendessen mit einem Rosé.

Fruchteis

500 g Erdbeeren,
Himbeeren,
Aprikosen,
Brombeeren,
Johannisbeeren
oder Heidelbeeren
(Blaubeeren),
½ l Wasser,
250 g Zucker,
Saft einer
halben Zitrone.

Fruchteis können Sie aus den angegebenen Früchten ganz nach Geschmack (und nach Jahreszeit) zubereiten. Sogar tiefgekühlte Früchte können Sie dazu verwenden.

Früchte waschen, putzen. Einige zur Garnierung zurücklassen. Wasser in einem Topf aufkochen. Früchte und Zucker reingeben. 5 Minuten kochen lassen.

Dann durch ein Sieb streichen. Aber kräftig, damit das Mark voll ausgenutzt wird. Zitronensaft zugeben und in Eiswürfelschalen füllen. 3 Stunden im Gefrierfach oder im Tiefgefrierfach gefrieren lassen. Vor dem Anrichten Eiswürfelschale rausnehmen, auf der Unterseite kurz mit Wasser überspülen. Eiswürfel in Schalen oder Gläsern anrichten. Mit den Früchten garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Gefrierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Beilagen: Schlagsahne, Löffelbiskuits oder Waffeln.

PS: Von Zitrusfrüchten wie Orangen und Mandarinen nehmen Sie bitte ¼ l ausgepressten Saft und ⅜ l Wasser. Mit 300 g Zucker so lange verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Dann in Eiswürfelschalen füllen und 4 Stunden gefrieren lassen. Für Zitroneneis ⅜ l Saft und ¼ l Wasser mischen.

Übrigens: Man kann das Eis auch in einer Schüssel im Gefrierfach oder im Tiefkühlgerät gefrieren lassen. Rechnen Sie je nach Tiefe der Schüssel eine Stunde Gefrierzeit mehr.



Zu einem festlichen Essen gehört auch ein festliches Dessert: Fruchteis mit Schlagsahne.



Für jeden Geschmack ist bestimmt das richtige dabei: Fruchteis.

Fruchteis mit Schlagsahne

Für 6 Personen

500 g reife Erdbeeren
oder Himbeeren,
Heidelbeeren
(Blaubeeren),
entkernte Aprikosen oder
Pflirsiche,
100 g Zucker,
½ l Sahne,
1 Päckchen
Vanillinzucker.

Früchte putzen, waschen, sehr gut abtropfen lassen. Einige zum Garnieren zurücklassen. Grob zerschneiden. Durch ein feines Sieb streichen. Ein paar Früchte nur putzen und waschen, größere würfeln.

Fruchtmark und Zucker in einer Schale so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Sahne mit Vanillinzucker in einem Topf steif schlagen. Mit dem Fruchtmark und den Fruchtstückchen mischen. In eine Schale (oder in eine

Eiskegelform) füllen. Im Eisfach oder Tiefkühlgerät in 2 Stunden erstarren lassen. Auf eine Platte stürzen. (Wenn das Eis nicht rausgeht, die Form ganz kurz in heißes Wasser tauchen.) Mit gewaschenen, geputzten Früchten garnieren und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Gefrierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

Beilage: Eiswaffeln oder Biskuits.

PS: Sie können das Eis auch noch mit Schlagsahne garnieren, wenn Sie sich nicht vor den Kalorien fürchten.

Fruchtgelee

6 Blatt weiße Gelatine,
750 g gemischte Früchte
(Erdbeeren, Pfirsiche,
Weintrauben und
Aprikosen),
6 Eßlöffel Zucker,
Saft einer halben Zitrone,
1 Glas (2 cl) Rum.

Zum Garnieren:
1 Päckchen Vanillinzucker,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne, 30 g Mandelstifte.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

400 g Früchte waschen, putzen, Kernobst entsteinen. Mit dem Zucker in einer Schüssel mischen. Mit

der Gabel oder im Mixer pürieren.

Restliche Früchte auch waschen, putzen. Kernobst entsteinen. Erdbeeren halbieren, je einen Pfirsich und eine Aprikose zum Garnieren in Streifen schneiden. Obst auf eine Platte legen.

Zitronensaft und Rum ins Fruchtmark mischen.

Gelatine ausdrücken, in einem Topf auf dem Herd auflösen. Ins Fruchtmark rühren. Das kommt in eine hübsche, mit kaltem Wasser ausgespülte Form oder in vier Portionsschalen. Abkühlen lassen und für zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Form kurz in heißes Wasser tauchen und das Gelee auf eine Platte stürzen.

Garniert wird mit den zurückgelassenen Früchten, der mit Vanillinzucker steif geschlagenen Sahne und den Mandelstiften.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 405.

Wann reichen? Fruchtgelee ist ein feines Dessert. Man reicht es als Abschluß eines festlichen Essens.

PS: Sie können fürs Fruchtgelee auch abgetropfte Pfirsiche und Aprikosen aus der Dose verwenden.

Fruchtgelee russisch

Sambuk



750 g beliebige, frische Früchte (Heidelbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Pfirsiche oder Himbeeren),

6 Eßlöffel Zucker,
6 Blatt weiße Gelatine.

Zum Garnieren:

$\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Früchte putzen, waschen, Kernobst entsteinen und mit dem Zucker im Mixer (oder in einer Schüssel mit der Gabel) pürieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, ins Fruchtmark rühren. In einem Topf unter Rühren bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom Herd nehmen. Im kalten Wasserbad mit dem Schneebesen schlagen, bis die Masse zu stocken beginnt. Dann in mit kaltem Wasser ausgespülten Portionsschalen füllen. Im Kühlschrank etwa 60 Minuten abkühlen lassen. Auf Teller stürzen. Sahne mit dem Vanillinzucker in einem Topf steif schlagen. In den Spritzbeutel füllen und das Fruchtgelee damit garnieren.



Von diesem Fruchtgelee werden alle großen und kleinen Nachtschliehaber begeistert sein.



Wenn Sie für die nächste Familienfeier noch ein gutes Dessert suchen: Russisches Fruchtgelee wird Sie nicht enttäuschen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 325.

Wann reichen? Sambuk wird als Dessert serviert.

Fruchtpickles

250 g Ananasscheiben,
250 g Aprikosen,
250 g Feigen,
250 g Pflirsiche
(alles aus Dosen),
1 1/4 Teelöffel
Nelkenpfeffer (Piment),
1 Nelke,
2 Stück Zimt (6 cm lang),
80 g Farinzucker,
1/8 l Essig,

1 Prise Salz,
1 kleines Glas
Maraschinokirschen
(130 g),
2 Glas (2 cl) Weinbrand.

Früchte auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Fruchtsaft mischen. Gewürze in ein Mullsäckchen geben, zubinden und mit dem Fruchtsaft in einem Topf erhitzen. Zucker, Essig und Salz zugeben. 10 Minuten kochen. Dann die Früchte mit den Maraschinokirschen dazugeben und bei geringer Hitze ziehen lassen. Mullsäckchen rausnehmen. Den Weinbrand reinrühren. Topf zudecken und abkühlen lassen. Dann erst in

den Kühlschrank stellen. Hier bekommen die Fruchtpickles die richtige Temperatur und ziehen gut durch. Aber frühestens am nächsten Tag probieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 1980.

Wann reichen? Fruchtpickles können Nachtisch oder Beilage sein. Beilage zum Beispiel zu gebratenem (und geschmortem) Fleisch und Geflügel, ganz gleich, ob warm oder kalt angerichtet.

PS: Die Fruchtpickles halten sich im Kühlschrank mindestens drei Wochen.

Fruchtplätzchen

125 g Datteln,
125 g gehackte Mandeln,
100 g kernlose Rosinen,
200 g Butter oder
Margarine,
1 Teelöffel Muskatblüte,
1 Teelöffel Zimt,
250 g Zucker,
3 Eier,
1 1/2 Teelöffel Backpulver,
1 Prise Salz,
500 g Mehl,
1/8 l Milch.
Öl zum Einfetten.
Zum Garnieren:
50 g Mandelhälften.



Fruchtpickles: Süßpikante Beilage zu gebratenem Fleisch.



Fruchtplätzchen: Knusprigwürzige Knabberei zum Kaffee.



Fruchtsalat muß gut durchziehen. Erst dann kommt der leichte Alkoholgeschmack zur Geltung.

Datteln entkernen und fein hacken. Mit Mandeln und Rosinen mischen.

Butter oder Margarine mit Muskatblüte, Zimt und Zucker in einer anderen Schüssel schaumig rühren. Nach und nach abwechselnd die Eier, das mit dem Backpulver und Salz gemischte Mehl und die Milch einrühren. Der Teig muß schwer vom Löffel reißen. Die getrockneten Früchte unterheben.

Backblech mit Öl einfetten. Darauf mit dem Teelöffel in weiten Abständen Teighäufchen setzen. Mit Mandelhälften garnieren. Ergibt etwa 90 Stück.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Ausgekühlt in Blechdosen aufbewahren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 75.

Fruchtpunsch

Für 8 Personen

$\frac{1}{8}$ l Wasser,
125 g Zucker,
8 Nelken,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Piment,
2 Stücke Zimt (5 cm lang),
1 Teelöffel gemahlener Ingwer,
Saft von je 4 Zitronen,
Grapefruits und Orangen,
 $\frac{3}{8}$ l Ananassaft aus der Dose,
 $\frac{1}{4}$ l Aprikosensaft aus der Dose,
1 halbe Flasche Arrak.
16 Orangenscheiben,
32 Nelken.

Mit diesem Punsch können Sie selbst eingeschworene Antialkoholiker zu einem Gläschen verführen – und dabei fast sicher sein, daß es keineswegs bei einem Gläschen bleibt. Darum ist das Rezept auch für mindestens 16 Gläser ausreichend.

Wasser, Zucker, Nelken, Piment, Zimt und Ingwer

in einem Topf zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen lassen. Würzsud durch Haarsieb gießen. Mit Zitronen-, Grapefruit-, Orangen-, Ananas- und Aprikosensaft auffüllen. Arrak dazugießen. Bis kurz vorm Kochen erhitzen.

Orangenscheiben mit je zwei Nelken spicken. In jedes Glas eine Orangen-



Berauschend: Fruchtpunsch.

scheibe geben und mit Punsch auffüllen.

PS: Übrigens eignet sich der Punsch auch sehr gut als kaltes Erfrischungsgetränk. Dann muß man den Würzsud gut abgekühlt mit den Säften und dem Arrak mischen. In jedes Punschglas zwei Eiswürfel geben, mit Punsch auffüllen und mit Orangenscheiben garnieren.

Fruchtsaft-creme

4 Blatt weiße oder rote Gelatine,
4 Eigelb, 60 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Fruchtsaft (von Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen oder Aprikosen),
1 Glas Weißwein,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Gelatine einweichen. Eigelb mit dem Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Fruchtsaft nach und nach dazugeben. 10 Minuten rühren. Gelatine ausdrücken und im Topf auf dem Herd auflösen. In die Fruchtmasse rühren. Weißwein dazugeben und leicht abkühlen lassen.

Sahne mit Vanillinzucker in einem Topf steif schlagen und unter die Creme rühren, sobald sie steif zu werden beginnt. In Portionschalen gießen. Im Kühlschrank kalt werden lassen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 625.

Wann reichen? Fruchtsaft-creme wird als Nachtisch serviert.

PS: Aus dem übriggebliebenen Eiweiß können Sie gut Baisers backen.



Amerikanischer Fruchtsalat: Kalorienarme Schlemmerei für alle, die ihrer Figur zuliebe eine Obstkur machen möchten.

Fruchtsalat

500 g beliebige frische Früchte,
125 g Zucker,
2 Glas (je 2 cl) Rum,
Arrak, Obstschnaps wie
Kirsch oder Himbeer,
Weinbrand oder
Maraschino.

Zum Fruchtsalat können Sie eigentlich alle einheimischen, aber auch Südf Früchte verwenden und sie nach Geschmack mischen. Man kann Fruchtsalat auch aus konservierten Früchten zubereiten oder halb frische Früchte nehmen. Bei Konservenfrüchten muß allerdings die Zuckermenge reduziert werden. Und natürlich kann man auch tiefgefrorenes Obst nehmen. So wird Fruchtsalat zubereitet:

Frische Früchte waschen, putzen, schälen, entkernen oder entsteinen. Würfel oder in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Zuk-

TIP

Aus diesen Früchten können Sie Salat machen: Melone, Himbeeren und Trauben. Oder: Ananas, Äpfel, Johannisbeeren, Trauben und Kirschen. Oder: Erdbeeren, Birnen und Ananas.

ker und Alkohol mischen. Oder die Früchte nach Sorten getrennt in eine Schüssel schichten. Jede Schicht mit Zucker bestreuen und mit Alkohol beträufeln. Immer 60 Minuten ziehen lassen.

Vorbereitung: Die Zeit läßt sich in diesem Fall nicht angeben, weil jede Fruchtart anders vorbereitet wird.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 bis 10 Minuten.

Kalorien: Durchschnittlich 200.

Beilagen: Schlagsahne oder Vanillesoße, feines Gebäck.

Fruchtsalat amerikanisch



1 kleiner Kopf Salat,
½ Zuckermelone,
2 Orangen,
150 g blaue Weintrauben,
12 Walnußkerne.
Für die Marinade:
1 Beutel Mayonnaise,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel Orangensaft,
1 Eßlöffel Tomatenketchup,
2 Eßlöffel Sahne.

Diesen pikanten Fruchtsalat aus Amerika können Sie als erfrischenden und vitaminreichen Imbiß am Abend reichen. Er kann aber auch Vorspeise sein.

Kopfsalat putzen, Blätter waschen und gut abtropfen lassen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Dann eine Salatschüssel mit den Blättern auslegen.

Zuckermelone schälen. Mit dem Rundausstecher kleine Bällchen daraus formen. Orangen schälen. Auch die weiße Haut dabei weg-schneiden. In dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden. Weintrauben waschen. Beeren von den Stielen zupfen, halbieren, entkernen. Feinschmecker ziehen sie sogar vorher ab.

Walnußkerne halbieren. Diese Zutaten abwechselnd in die Schüssel schichten. Marinade aus den angegebenen Zutaten rühren. Würzig abschmecken. Über den Salat verteilen. 30 Minuten ziehen lassen. Bei Tisch mischen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Beilagen: Toastbrot oder Butter.

Fruchtsalat Garda



250 g blaue Weintrauben,
3 säuerliche Äpfel (250 g),
5 eingelegte
grüne Mandeln,
½ Päckchen
Vanillinzucker,
3 Eßlöffel Zucker,
Saft einer Zitrone,
2 Glas (je 2 cl) Weinbrand.

Von Garda, der italienischen Stadt am östlichen



Urlauber, die mildes Mittelmeerklima bevorzugen, finden am italienischen Gardasee Ruhe und Erholung.

Ufer des zauberhaften Gardasees, hat dieser Fruchtsalat seinen Namen. In Garda wird übrigens Fruchtanbau groß geschrieben. Auch Trauben und Mandeln wachsen dort. Die brauchen Sie zu diesem feinen Dessert.

Weintrauben waschen. Beeren von den Stielen zupfen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Man kann sie auch halbieren und entkernen. Und sogar abziehen, wenn man sich die Mühe machen will.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Auch die eingelegten grünen Mandeln.

Früchte miteinander in einer Schüssel mischen. Vanillinzucker und Zucker mischen. Über den Salat streuen. Mit Zitronensaft und Weinbrand begießen. Mischen und 60 Minuten ziehen lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 170.



Kaltschale oder Dessert: Fruchtsuppe mit Eiweißklößchen.



Mit viel Obst essen Sie sich schlank und gesund. Aber mit Fruchtsalat Garda macht das Sich-schlank-Essen auch noch Spaß.

Fruchtsoße

250 g frische Früchte (Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsiche, Aprikosen oder Johannisbeeren),
100 g Zucker,
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Glas Weißwein,
eventuell 3 Teelöffel Speisestärke.

Früchte waschen und putzen. Kernobst entsteinen. Mit dem Elektroquirl oder im Mixaufsatz der Küchenmaschine mit Zucker, Zitronensaft und Weißwein pürieren und servieren. Man kann die vorbereiteten Früchte aber auch in einem Topf mit $\frac{1}{8}$ l Wasser 10 Minuten kochen lassen und durch ein Sieb streichen. Dann Fruchtmark mit Zucker aufkochen. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden, wenn Sie das gerne mögen. Nur mit Zitronensaft abschmecken. Eventuell noch nachzuckern.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 bis 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 150 bis 160.

Wozu reichen? Zu Pudding, Flammeri oder süßem Auflauf.

PS: Es schmeckt sehr gut, wenn man in die kalt gerührte Soße zusätzlich 1 Teelöffel scharfen Senf rührt und anstelle des Weißweins Portwein nimmt.

Fruchtsoße zu Fleisch

1 Apfel, 1 Grapefruit,
10 g Butter,
3 Eßlöffel Preiselbeerkompott (50 g),
3 Eßlöffel gehackte Walnußkerne (45 g),
1 kräftige Prise Salz,
3 Teelöffel Zitronensaft,
Schale einer halben Zitrone,
2 Teelöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas,
Pfeffer,
1 Teelöffel scharfer Senf,
2 Teelöffel Honig.

Apfel schälen, halbieren, entkernen. Grapefruit schälen. Beides fein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Apfel- und Grapefruitstücke darin 5 Minuten schmoren. Vom Herd nehmen. Preiselbeerkompott, gehackte Walnußkerne, Salz, Zitronensaft und -schale und Meerrettich reinrühren. Mit Pfeffer, Senf und Honig abschmecken. Eventuell noch nachsalzen. Abkühlen lassen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 145.

Wozu reichen? Zu kalt aufgeschnittenem Schweinebraten, Kasseler oder Wild.

Fruchtsuppe mit Eiweißklößchen

$\frac{1}{2}$ l Erdbeer- oder Kirschsaff,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
1 Prise Salz,
1 Stück (5 cm) Zimtstange,
30 g Speisestärke,
Zucker nach Geschmack,
1 Eiweiß,
1 Päckchen Vanillinzucker,
3 Teelöffel Zucker (15 g).

Diese Fruchtsuppe können Sie warm als Nachspeise oder auch als Kaltschale

vor dem Essen servieren. Erdbeer- oder Kirschsaff mit Wasser, Salz und Zimtstange in einen Topf geben und 10 Minuten kochen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Suppe damit binden. Nach Geschmack süßen.

Eiweiß mit Vanillinzucker und Zucker in einem Topf zu ganz steifem Schnee schlagen. Klößchen mit dem Teelöffel abstechen. Auf die Suppe geben. In 10 Minuten gar ziehen lassen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 380.

Beilage: Zwieback, wenn Mittag-Ersatz im Sommer.



Es muß nicht immer Fleischsoße sein: Auch Fruchtsoße schmeckt zu Fleisch sehr gut.

Fruchtsuppe mit Milch

1 l Milch, 180 g Zucker,
1 Prise Salz,
Mark von einer
Vanilleschote,
30 g Speisestärke,
2 Eigelb, 2 Eiweiß,
1 Eßlöffel Zucker,
500 g Aprikosen, Bananen
und Himbeeren
(gemischt),
1 Eßlöffel Zucker,
20 g Pistazien, grob
gehackt.

Wenn mal im superheißen Sommer gar nichts schmecken will, diese Suppe macht Ihnen wieder Appetit. Milch mit Zucker, Salz und Vanillemark in einem Topf aufkochen. Speisestärke in kaltem Wasser anrühren. In die Milch rühren. 5 Minuten unter Rühren kochen lassen. Vom Herd nehmen. Etwas Suppe mit den Eigelb verquirlen. Wieder in die Suppe rühren, bis kurz vorm Kochen erhitzen.

Wieder vom Herd nehmen. Eiweiß mit Zucker in einem Topf zu steifem Schnee schlagen. Zuletzt unter die Suppe ziehen, die dann kalt gerührt wird.

Aprikosen waschen, halbieren, entkernen, würfeln. Bananen abziehen. Auch würfeln. Mit den Himbeeren und dem Zucker in einer Schüssel mischen. Suppe in Suppentassen oder -teller verteilen. Früchte darauf geben, mit Pistazien garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 510.

Fruchtsuppe schwedisch

Fruktsoppa



100 g getrocknete Aprikosen,

100 g getrocknete Pflaumen,
1 l Wasser,
1 Stück (6 cm) Zimtstange,
2 Zitronenscheiben,
100 g Zucker, 4 Teelöffel Speisestärke (20 g),
2 Eßlöffel kernlose Rosinen (30 g),
1 Eßlöffel Korinthen (15 g),
1 dicker Apfel (120 g),
Saft einer Zitrone.

Aprikosen und Pflaumen über Nacht in Wasser einweichen.

Mit Zimtstange, Zitronenscheiben und Zucker in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Suppe damit binden.

Rosinen, Korinthen und den geschälten, halbierten, entkernten und in dünne Scheiben geschnittenen Apfel reingeben. 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen, Zimtstange entfernen. Mit Zitronensaft abschmecken. Suppe abkühlen lassen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 305.

Wann reichen? Als Dessert nach einem kräftigen Essen. Ein Gericht für den Sommer.

Fruchttorte für Herren

½ Paket tiefgekühlter Blätterteig (150 g),
Mehl zum Ausrollen,
1 Glas Maiskolben (110 g),
1 Dose Artischockenherzen (240 g),
1 kleines Glas mit Paprika gefüllte Oliven (95 g),
½ Glas Tomatenpaprika,
1 Dose Nordsee-Krabben (270 g),
9 Blatt weiße Gelatine,
5 Eßlöffel Essig,
¾ l Wasser, Salz,
2 Scheiben Pumpernickel (40 g),
½ Tube Mayonnaise (30 g),
2 hartgekochte Eier.



Wenn Sie an einem Herrenabend Ihren Gästen einmal etwas ganz Besonderes anbieten wollen: Fruchttorte für Herren.

Wenn Sie zum Herrenabend mal was Besonderes bieten wollen, die Fruchttorte für Herren wird bestimmt den Beifall Ihrer Gäste finden.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen und weiter verarbeiten. Auf bemehltem Brett zu einem Boden von 28 cm Durchmesser ausrollen. Mehrmals mit der Gabel einstechen. Auf einem mit kaltem Wasser abgespülten Backblech (am besten Springformrand drumlegen) in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Ohne Springformring auf dem Kuchendraht auskühlen lassen. Auf eine Tortenplatte legen. Springformring wieder drumlegen.

Mit halbierten Maiskolben, Artischockenherzen, gefüllten Oliven, in Streifen geschnittenem Tomatenpaprika und Krabben belegen. Alles vorher auf einem Sieb sehr gut abtropfen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in mit Essig gemischtem Wasser und mit etwas Salz erhitzen, nicht kochen lassen. Gelatine fast kalt werden lassen. Wenn sie zu stocken beginnt, wird sie über die Torte gegossen. Im Kühlschrank 60 Minuten erstarren lassen. Springformring abnehmen. Pumpernickel reiben und den Tortenrand damit garnieren. Obendrauf mit Mayonaisetupfen und Eiachteln garnieren. In 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 495.

PS: Wenn Sie Ihren großzügigen Tag haben, können Sie die Torte noch mit Caviar bestreuen. Es kann natürlich auch deutscher Kaviar sein. Als Getränk reichen Sie am besten Bier oder Weißwein.



Früchte vom Grill: Honigsüßer Nachtisch, von dem ganz besonders Kinder begeistert sind.

Früchte vom Grill

2 Pfirsichhälften aus der Dose (120 g),
2 Ananasscheiben aus der Dose (100 g),
1 großer Apfel (130 g),
Saft einer Zitrone,
30 g Butter,
1 Banane (100 g),
2 Eßlöffel Zucker (40 g),
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt,
2 Eßlöffel Honig (30 g),
1 Eßlöffel blättrige Mandeln (20 g).
Zum Garnieren:
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
4 Cocktailkirschen.

Die ganz Süßen in Ihrer Familie werden sich über die Früchte vom Grill, die man als Dessert reicht, besonders freuen. So werden sie zubereitet:

Pfirsichhälften und Ananasscheiben auf einem Sieb gut abtropfen lassen. In Würfel schneiden. Apfel waschen. Schalen. Kerngehäuse mit einem Apfel-

bohrer ausstechen und in vier Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft bestreichen.

Butter flüssig werden lassen. Vier feuerfeste Teller oder Aluförmchen dünn damit einfetten. Je eine Apfelscheibe mittendrauf legen. Banane schälen. Längs halbieren und quer durchschneiden. Auch mit Zitronensaft bestreichen. Zu den Apfelscheiben geben. Pfirsich- und Ananastücke auch. Mit der restlichen flüssigen Butter beträufeln. Zucker und Zimt mischen. Drüberstreuen. 5 Minuten übergrillen.

Oder in den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene schieben. Wenn möglich, bei Oberhitze überbacken.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 260 Grad.

Gasherd: Stufe 8 oder große Flamme.

In der Zwischenzeit Honig flüssig werden lassen. Über die Früchte verteilen. Blättrige Mandeln drüberstreuen. Noch 5 Minuten bei gleicher Hitze überbacken.

Oder noch 3 Minuten grillen. Sahne im Topf steif schlagen. In die Mitte der Apfelscheibe je einen dicken Tuff spritzen. Eine Cocktailkirsche drauflegen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 365.

Früchtebecher

Bild Seite 318

Je 300 g Himbeeren und Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt,
100 g Zucker,
2 Glas (je 2 cl) Himbeergeist,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Frische Himbeeren und Heidelbeeren nur waschen, wenn nötig. (Tiefgekühlte Früchte nach Vorschrift auftauen lassen.) In zwei Schüsseln verteilen. Mit Zucker bestreuen, mit je 1 Glas Himbeergeist begießen. Vorsichtig umrühren. Durchziehen lassen.



*Früchtebecher.
Rezept Seite 317.*

*Früchte-
Eisbecher.*

*Früchtebecher
aus Melonen.*

Sahne mit Vanillinzucker in einem Topf steif schlagen. Früchte (einige zum Garnieren zurücklassen) abwechselnd mit etwas Sahne in vier Gläser schichten. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Restliche Schlagsahne in den Spritzbeutel füllen. Gläser damit und mit den zurückgelassenen Früchten garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Wann reichen? Als Dessert. Vielleicht mal nach unserem Chili con carne.

Früchtebecher aus Melonen

½ Wassermelone (250 g),
1 Honigmelone (300 g),
1 kleine Papaya (200 g),
4 Glas (je 2 cl) weißer Rum,
80 g Zucker.

Zum Garnieren:

⅛ l Sahne,
½ Päckchen
Vanillinzucker.

Wasser- und Honigmelonen wachsen an großen Pflanzen auf der Erde. Aber die Papaya ist eine Melonenart, die an Bäumen wächst. Urheimat der Baummelonen: Mexiko. Heute werden sie in Mittel- und Südamerika angebaut. Eine Melonenmischung schmeckt gut. So wird sie gemacht: Melonen gut kühlen. Halbieren, Kerne mit einem Eßlöffel rausheben. Mit dem Kartoffelausstecher Kugeln aus dem Fruchtfleisch stechen. In eine Schüssel geben. Mit Rum begießen, mit Zucker bestreuen. Umrühren und zugedeckt 15 Minuten im Kühlschrank

ziehen lassen. Indessen Sahne und Vanillinzucker in einem Topf steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen.

Fruchtkugeln in vier Gläser verteilen. Mit Sahne garnieren und servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Wann reichen? Als Dessert.

Im Sommer als Erfrischung am Nachmittag.

TIP

Fruchtsalate, aber auch Früchte vom Grill können in Grapefruithälften angerichtet werden. Das ist besonders attraktiv und appetitlich.

Früchte-Eisbecher

Für 6 Personen

4 Scheiben Ananas aus der Dose (200 g),
4 Pfirsichhälften aus der Dose (240 g),
½ Glas entsteinte Sauerkirschen (Schattenmorellen, 250 g),
6 Glas (je 2 cl) Eierlikör,
6 Eßlöffel Kirschwasser,
½ Haushaltspackung Vanille-Eiscreme (150 g).
Zum Garnieren:
⅛ l Sahne.

Ananasseiben, Pfirsichhälften und Sauerkirschen auf einem Sieb abtropfen.

Ananasseiben in kleine Stücke, Pfirsichhälften in Streifen schneiden. Ein paar Fruchtstücke zum Garnieren zurücklassen.

Schichtweise Ananasstückchen, Eierlikör und Pfirsichstreifen in sechs Gläser füllen. Darüber einen Teil der Sauerkirschen. Kirschwasser drüberträufeln.

Vanille-Eiscreme in Würfel schneiden und auf den Kirschen verteilen. Obendrauf die restlichen Kirschen. Einige zur Garnitur zurücklassen. Sahne in einem Topf steif schlagen. Die Eisbecher mit Sahne, Pfirsich- und Ananasstücken und Kirschen garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 385.

Wann reichen? Mittags als Nachtisch oder an Sommer- tagen als Erfrischung.

Früchte-Kaltschale

Für 6 Personen

150 g Sultaninen,
je 6 getrocknete Feigen (120 g)
und Datteln (50 g),
2 Äpfel (250 g),
Saft einer Zitrone,
1 ¼ l Wasser,
Schale einer halben Zitrone,
¾ l Weißwein,
1 Banane, 1 Orange,
1 Eßlöffel Speisestärke,
1 Beutel Suppenmakronen (80 g).

Sultaninen waschen. Feigen und entkernte Datteln würfeln. Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in

feine Scheiben schneiden. Mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln.

Wasser mit Zitronenschale und Weißwein in einem Topf aufkochen. Trockenfrüchte 15 Minuten darin kochen, dann die Apfelscheiben reingeben und noch 5 Minuten kochen.

Banane schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Orange schälen und in Scheiben schneiden. Mit der Banane mischen. Beides kommt zu den anderen Früchten in den Topf.

Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Kaltschale damit binden. Noch 3 Minuten kochen lassen. Die Zitronenschale rausnehmen. Suppe kalt werden lassen.

In Teller verteilen. Mit Suppenmakronen bestreuen und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wann reichen? Als Suppe vorweg oder als Dessert.

Früchte-Kaltschale mit Eis

Bild Seite 320

200 g Pfirsiche aus der Dose,
200 g entsteinte Sauerkirschen aus dem Glas,
¼ l Wasser,
100 g Zucker,
Saft einer Zitrone,
¼ Stange Zimt,
15 g Speisestärke,
¼ l Weißwein,
½ Haushaltspackung Vanille-Eiscreme oder



Früchte-Kaltschale mit Eis als Vorsuppe oder als Dessert ist eine herrliche Sache für heiße Sommertage. Rezept S. 319.

4 Kugeln Vanilleeis vom Bäcker oder Konditor.
Für die Garnierung:
4 Eßlöffel blättrige Mandeln (60 g).

Pfirsiche und Kirschen abtropfen lassen. Pfirsiche in Scheiben schneiden. Pfirsich- und Kirschsafte in einen Topf geben. Mit Wasser, Zucker, Zitronensaft und Zimtstange aufkochen. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und in den kochenden Saft geben. 3 Minuten kochen lassen. Zimtstange rausnehmen. Kirschen in die Suppe geben, Wein zugießen und kalt werden lassen. Pfirsiche zugeben. Früchte-Kaltschale in Teller füllen. Eiscremewürfel oder Eiskugeln in die Suppe geben. Auf jede Portion einen Eßlöffel Mandeln streuen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 385.

Unser Menüvorschlag:
Früchte-Kaltschale als Vorsuppe, gebratenes Schnitzel mit Blumenkohl polnisch und Salzkartoffeln als Hauptgericht. Sie können die Kaltschale auch als Dessert servieren.

Früchtekompott

$\frac{1}{8}$ l Wasser,
50 g Zucker,
1 Prise Salz,
 $\frac{1}{2}$ Stange Zimt,
5 Nelken,
2 Äpfel (250 g),
2 Birnen (250 g),
2 Orangen,
150 g Rosinen,
4 Eßlöffel weißer Rum.
Für die Garnierung:
100 g blättrige Mandeln.

Wasser mit Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Zimt und Nelken reingeben. Äpfel und Birnen waschen und schälen. Kerngehäuse rauschneiden und

würfeln. In den Topf geben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die Orangen schälen, in Spalten schneiden, dann in Stücke. Topf vom Herd nehmen, Nelken und Zimtstange rausnehmen, Kompott abkühlen lassen und für kurze Zeit in den Kühlschrank stellen. Kurz vorm Servieren die Orangen mit den Rosinen dazugeben. Kompott in Stielgläsern anrichten. Jedes Glas mit einem Eßlöffel weißem Rum beträufeln. Mit Mandeln bestreut servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 325.
Wann reichen? Als Dessert nach einem reichhaltigen Essen mit einem Löffelbiskuit. Oder als Kompott zu Wild- oder Gänsebraten. In diesem Fall die Mandeln unterheben. Das Kompott dann besser in tiefen Gläsern servieren.

Früchtekuchen auf englische Art

250 g Butter oder Margarine,
250 g Zucker,
4 Eigelb,
je eine Prise Salz,
geriebene Muskatnuß,
Zimt und gemahlene Nelken,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel Rum,
300 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver,
4 Eiweiß,
je 50 g gewürfeltes Zitronat, Orangeat und Korinthen,
100 g Sultaninen.
Margarine oder Öl zum Einfetten.

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach Zucker und Eigelb reinrühren. Salz, Muskat, Zimt, gemahlene Nelken, abgeriebene Zitronenschale und

Früchte-Pilaf

Bild Seite 322

Rum zugeben. Mehl mit Backpulver mischen. 2 Eßlöffel Mehl zurücklassen. Nach und nach in den Teig rühren. Eiweiß in einem Topf steif schlagen. Locker unter den Teig heben. Zitronat, Orangeat, gewaschene, getrocknete Korinthen und Sultaninen mit restlichem Mehl mischen. Locker dazugeben. Kastenform mit Pergamentpapier auslegen. Mit Margarine oder Öl einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 80 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen. Abkühlen lassen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 90 Minuten. Kalorien insgesamt: Etwa 5250.

PS: Fruchtekuchen läßt sich auf Reserve backen. Nach dem Backen in Alufolie wickeln. Kühl aufbewahren. Er bleibt drei bis vier Wochen frisch.

500 g Hammelfleisch (Keule oder Rücken),
40 g Margarine oder Butter,
1 Zwiebel,
Salz,
2 bis 3 Teelöffel Curry,
 $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
250 g Reis,
2 Pflirsichhälften aus der Dose (120 g),
3 Scheiben Ananas aus der Dose (150 g),
1 Banane,
30 g Butter,
2 Eßlöffel Mango-Chutney (Fertigprodukt).

Pilaf, Pilaw oder Pilau ist ein typisch orientalisches Reisgericht, das mit Fleisch, Geflügel, Fisch, verschiedenen Früchten und Gewür-



Der ideale Vorratskuchen: Fruchtekuchen auf englische Art.



Als Dessert ebenso gut wie als Beilage: Fruchtekompott.

zen zubereitet werden kann. Probieren Sie doch mal unser Früchte-Pilaf. So wird's gemacht:

Hammelfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und würfeln.

Fett in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten. Geschälte, gewürfelte Zwiebel dazugeben und glasig werden lassen. Mit Salz und Curry würzen. Nach und nach etwas Fleischbrühe angießen.

Etwa 50 Minuten schmoren lassen.

Reis in kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Zum Fleisch geben. Dann die restliche Fleischbrühe zugeießen. In etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Die ganze Flüssigkeit muß vom Reis aufgesogen worden sein.

Auf einem Sieb abgetropfte Pfirsichhälften und Ananasscheiben würfeln. Banane schälen. In Scheiben schneiden. Butter im Topf erhitzen. Früchte und Mango-Chutney darin heiß wer-

den lassen. Fleisch-Reis-Mischung auf vorgewärmter Platte anrichten. Mit den Früchten garnieren. Servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 835.

Beilage: Wenn Sie möchten, können Sie Kopfsalat oder Chicorée-Salat dazu essen. Als Getränk empfehlen wir einen Rotwein.

Früchtequark

250 g rote Johannisbeeren,
4 Eßlöffel Zucker (80 g),
250 g Sahnequark,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Eßlöffel Milch.

Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen, entstielen. 1 Eßlöffel Beeren zum Garnieren zurücklassen. Restliche Früchte in einer Schüssel mit einer Gabel leicht zerdrücken. Zuckern. 30

Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Quark mit Vanillinzucker in einer anderen Schüssel mit Milch cremig glattrühren. Früchte unterheben. Mit Beeren garniert kühl servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 220.

Wann reichen? Als Dessert.

PS: Eine herbe Note bekommt der Früchtequark mit Johannisbeeren, wenn Sie halb rote, halb schwarze Beeren nehmen. Aber es kann auch alles andere Beerenobst verwendet werden. Und im Winter nehmen Sie Orangenstückchen und Orangensaft. Oder Sie bereiten Früchtequark mit Bananen, dann aber mit einem Eßlöffel Zitronensaft zusätzlich. Es gibt im übrigen keine Früchte, die man nicht mit Quark kombinieren kann. Eine ganzjährige Leckerei ist Himbeerquark aus Quark und tiefgekühlten Himbeeren.

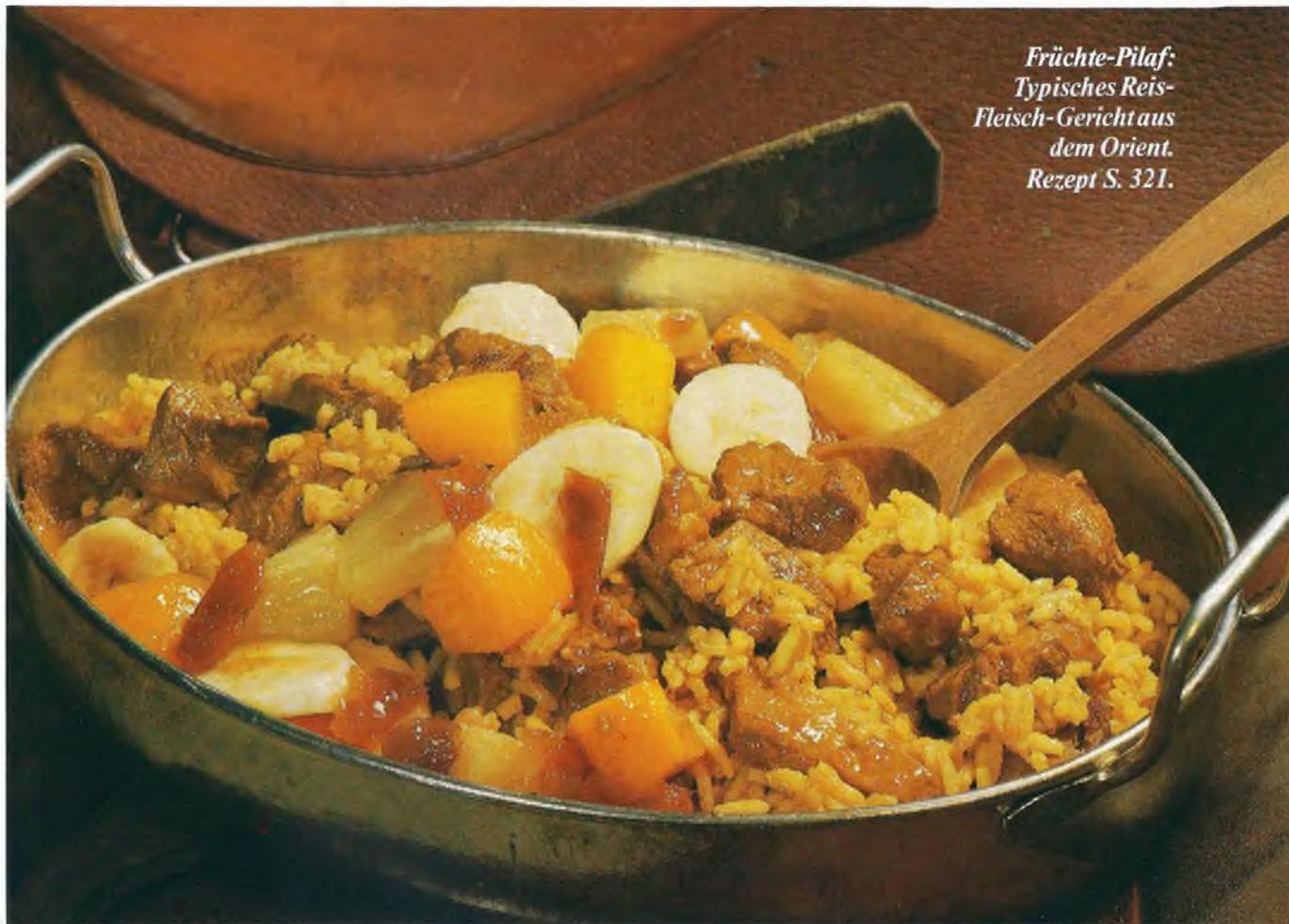
Früchte-Quarktorte

2 Biskuittortenböden ohne Rand.

Für Füllung und Garnierung:

8 Blatt weiße Gelatine,
300 g Quark,
150 g Zucker,
1 Prise Salz, 3 Eigelb,
6 Eßlöffel Milch,
1 Vanillestange,
3 Eiweiß, $\frac{3}{8}$ l Sahne,
1 Glas (500 g) Kaiserkirschen oder Schattenmorellen,
1 Dose (260 g) Mandarinen,
2 Bananen,
70 g geröstete blättrige Mandeln.

Biskuittortenböden kaufen. Für die Füllung Gelatine in einer Schüssel in kaltem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit Quark mit Zucker, Salz, Eigelb, Milch und dem Mark der Vanillestange in einer anderen



*Früchte-Pilaf:
Typisches Reis-
Fleisch-Gericht aus
dem Orient.
Rezept S. 321.*

Schüssel schaumig rühren. Gelatine gut ausdrücken. Mit wenig heißem Wasser in einem Topf auflösen. Leicht abkühlen lassen. Unter Rühren in die Quarkmasse geben. Abkühlen lassen. Eiweiß in einem Topf und Sahne auch in einem Topf steif schlagen. Die Hälfte der Sahne in den Kühlschrank stellen. Den Rest mit dem Eiweiß auf die fast steife Quarkmasse geben und locker unterheben.

Entsteinte Kaiserkirschen und Mandarinen auf einem Sieb abtropfen lassen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Ring der Springform um den ersten Tortenboden legen. Die Hälfte der Quark-Sahne­masse darauf verteilen. Darauf werden die Kirschen (einige zum Garnieren zurücklassen), Mandarinen und Bananenscheiben gelegt. Restliche Crememasse darüber geben. Zweiten Tortenboden drauflegen. 120 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Rausnehmen. Springformrand entfernen, Tortenbodenoberfläche und Rand mit Sahne bestreichen. Den Sahnerest in einen Spritzbeutel geben. Torte damit garnieren. Zurückgelassene Kirschen darauf setzen. Mit Mandeln bestreuen. In 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Gelierzeit 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 435.

Früchtewein

3 Scheiben Ananas aus der Dose,
3 halbe Pfirsiche aus der Dose,
125 g Kaiserkirschen,
2 Eßlöffel Zucker,
3 Glas (je 2 cl) weißer Rum,
Eiswürfel,
1 Flasche Rheinwein.

»Je besser der Wein, desto geistreicher die Späße«, hat schon Alexander der Große

über die Wirkung des edlen Rebensaftes gesagt. Es ist schon etwas Wahres an diesem Ausspruch: Wein löst die Zunge und läßt den Geist sprühen. Wer also heitere Geselligkeit zu schätzen weiß, kredenze Wein. Der schönen Abwechslung wegen einmal nicht pur, sondern mit Früchten ergänzt.

Ananas und Pfirsiche auf einem Sieb abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden. Kaiserkirschen waschen, entsteinen, halbieren, Früchte in einer Schüssel zuckern, mischen und mit Rum übergießen. 15 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Je 2 Eiswürfel in gekühlte Bechergläser geben. Früchte darin verteilen. Mit gut gekühltem Wein auffüllen.

PS: Für die Frucht­einlage eignet sich auch ein Fruchtcocktail aus der Dose. Dann aber bitte die Früchte auf einem Sieb besonders gut abtropfen lassen, weil der Drink sonst trüb und wässrig wird.

Frühkartoffel-Cocktail

Bild Seite 324

400 g in der Schale gekochte Frühkartoffeln,
3 hartgekochte Eier,
½ Glas (50 g) Tomatenpaprika,
1 Dose (275 g) Sellerie,
1 Dose (270 g) Nordsee-Krabben.
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Öl (40 g),
3 Eßlöffel Essig,
Salz,
Zucker,
Cayennepfeffer,
½ Bund Petersilie.
Zum Garnieren:
1 Eßlöffel deutscher Kaviar.

Frühkartoffeln gehören zum ersten frischen Gemüse, das auf den Markt kommt, wenn der Winter endlich vorbei ist. Aber diese zarten, jungen Kartoffeln schmek-



*Köstlich Frisches
zum Kaffee:
Früchte-
Quarktorte.*



Beim Frühkartoffel-Cocktail werden junge Kartoffeln zur Delikatesse. Rezept Seite 323.

ken vorzüglich. Wenn sie auch ihren Preis haben. Beides Grund genug, sie wie eine Delikatesse zu verarbeiten. Zum Beispiel zum Frühkartoffel-Cocktail.

Kartoffeln und Eier schälen. Kartoffeln in Streifen, Eier in Scheiben schneiden. Tomatenpaprika, Sellerie und Krabben auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomatenpaprika würfeln, Sellerie in Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Öl, Essig, Salz, Zucker und Cayennepfeffer gut verrühren. Gewaschene Petersilie fein hacken. Reingeben. Über den Cocktail gießen. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Kaviar bestreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Wann reichen? Mit Weißbrot oder Toast als kleines Abendessen.

Frühlingsbrote

Bild Seiten 326/327

Sie eignen sich als Vorspeise oder als pikante Ergänzung zur fröhlichen Bierparty: Die Frühlingsbrote. Ihre Zubereitung ist einfach, sie sind nicht kostspielig – aber sie schmecken prima.

Wir machen Ihnen hier einige Vorschläge, die Sie, je nach Geschmack und Vorräten, variieren können. Beliebige Toastbrot-scheiben werden geviertelt oder in runde Scheiben geschnitten und geröstet. Scheiben mit Kräuterbutter bestreichen. In der Mitte mit einer Scheibe hartgekochtem Eiweiß belegen. Etwas Remouladensoße obendrauf, mit einem kleinen Kressesträußchen garnieren. Rundherum gehacktes Eigelb streuen.

Scheiben mit Butter bestreichen. Mit Gurkenscheiben belegen, leicht salzen.

TIP

*Käsecracker mit Frühlingsquark, bunt garniert:
Ein Imbiß für Gäste, die nach dem Abendbrot eingeladen sind.*

Darüber Radieschenscheiben. In die Mitte ein Kressesträußchen.

Scheiben mit Butter bestreichen. Mit Tomatenscheiben belegen. Leicht salzen und pfeffern. Dick mit Schnittlauch bestreuen. Scheiben mit Kräuterbutter bestreichen, dick mit Kresse bestreuen. In die Mitte eine Scheibe hartgekochtes Ei legen. Obendrauf könnte etwas Mayonnaise. Scheiben mit Mayonnaise bestreichen. In die Mitte Kressesträußchen setzen. Ringsum mit gehacktem Eigelb bestreuen.

Frühlingsquark

500 g Speisequark,
¼ l Milch,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
4 Schalotten,
1 große Gewürzgurke,
je 1 Bund Petersilie,
Dill und Schnittlauch,
½ Kästchen Kresse,
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
Salz, Pfeffer.
Kresse zum Garnieren.

Immer wenn der Haushaltskasse Ebbe droht, erfreuen sich Quarkgerichte besonderer Beliebtheit, weil sie so preiswert sind. Aber eigentlich hat es der Quark nicht verdient, nur vor Ultimo zu Ehren zu kommen. Sein hoher Eiweißgehalt sollte ihm einen besseren Platz im Küchenfahrplan sichern. Zumal er Calcium, Phosphor und Vitamin B 2 enthält, was ihn für unsere Gesundheit noch wertvoller macht. Und wenn Sie gelegentlich Frühlingsquark servieren, versorgen Sie Ihre Familie zusätzlich mit Vitaminen.

Quark verrühren oder durch ein Sieb streichen. Mit Milch und Tomatenmark in einer Schüssel zu einer Creme rühren. Schalotten schälen und fein hacken. Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden. Petersilie, Dill, Schnittlauch und Kresse waschen, trockentupfen und fein hacken.

Schalotten, Gurke und Kräuter unter den Quark mischen. Mit Paprika edelsüß, Salz und Pfeffer pikant würzen. Mit gewaschener Kresse garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 185.



Frühlingsrollen sind eine beliebte Vorspeise der chinesischen Küche, die auch bei uns schon viele Freunde gewonnen hat.

Wann reichen? Mit Pellkartoffeln als Hauptgericht oder mit Vollkornbrot zum Abendessen. Dazu als Getränk Bier oder Gemüsesaft.

Frühlingsrollen



Für den Teig:
250 g Mehl,
knapp $\frac{3}{8}$ l Wasser,
Salz,
 $1\frac{1}{2}$ Teelöffel Erdnußöl.



Teig für Frühlingsrollen in der Pfanne stocken lassen.

Für die Füllung:
250 g Weiß- oder Chinakohl,
1 Stange Lauch (150 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 Dose Bambussprossen (226 g),
100 g Champignons aus der Dose oder 10 g getrocknete chinesische Pilze (Mu Err),
200 g Sojabohnenkeime aus der Dose,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
125 g Gehacktes vom Rind,
125 g Gehacktes vom Schwein,
4 Eßlöffel Sojasoße,
2 Eßlöffel Reiswein oder Sherry,
Salz, Cayennepfeffer,



Füllung zubereiten und in einer Pfanne gar dünsten.

Erdnußöl zum Backen.
Eigelb zum Bestreichen,
 $1\frac{1}{2}$ l Öl zum Fritieren.

Eine sehr beliebte Vorspeise der chinesischen Küche. Frühlingsrollen erfreuen sich aber auch bei uns bereits größter Beliebtheit. Sie schmecken auch denen, die zum ersten Mal chinesisch essen gehen. Der Reiz, sie zu Hause zuzubereiten, ist groß. Wenn Sie sich genügend Zeit nehmen und alle Anweisungen genau beachten, werden Sie mit unserem Frühlingsrollen-Rezept bestimmt keine



Füllung in den Teig ein-schlagen und gut andrücken.

Schwierigkeit bekommen. Mehl in eine Schüssel geben. Wasser langsam einrühren. Dabei bitte immer in eine Richtung rühren. Salz und Erdnußöl dazugeben. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Kohl und Lauch putzen. Waschen. Abtropfen lassen. (Abtropfen immer auf einem Sieb.) In feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen. Fein würfeln. Bambussprossen abtropfen lassen. In 5 cm lange und 3 mm breite Streifen schneiden.

Fortsetzung Seite 328

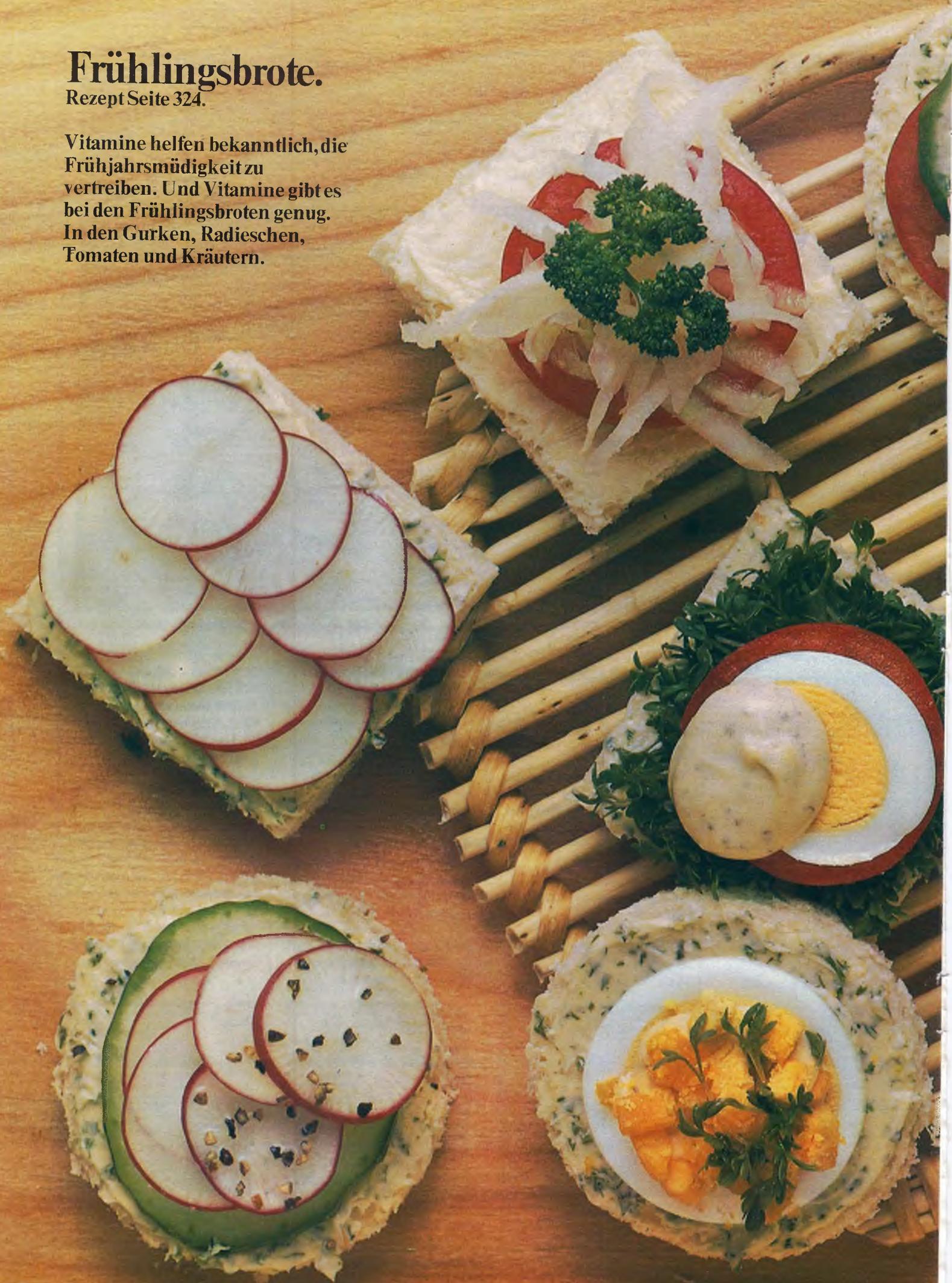


Frühlingsrollen in heißem Fett schwimmend ausbacken.

Frühlingsbrote.

Rezept Seite 324.

Vitamine helfen bekanntlich, die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben. Und Vitamine gibt es bei den Frühlingsbrotten genug. In den Gurken, Radieschen, Tomaten und Kräutern.







Mit diesem Frühlingsalat wird sogar kalorienarmes Essen zu einem lukullischen Vergnügen.



Ob in Rio oder Rom: Chinesische Restaurants sind in allen Ländern sehr beliebt.

Fortsetzung von Seite 325
Abgetropfte Champignons oder eingeweichte, abgetropfte, chinesische Pilze vierteln oder grob hacken. Sojabohnenkeime abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen. Gehacktes unter Rühren 2 Minuten anbraten. Kohl- und Lauchstreifen, Zwiebelwürfel und Bambusstreifen dazugeben. In 5 Minuten leicht anbraten. Jetzt kommen die Pilze und Sojabohnenkeime rein. 2 Minuten dünsten lassen. Mit Sojasoße, Reiswein oder Sherry, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Beiseite stellen.

Eine Pfanne (20 cm Durchmesser) mit Erdnußöl einpinseln. Ein Achtel des Teiges reingeben. Mit einem Teigschaber gleichmäßig verstreichen. Bei niedrigster Hitze stocken lassen. Rausnehmen. Zwischen angefeuchtete Küchentücher legen. Den restlichen Teig ebenso behandeln.

Die 8 Teigplatten in 14 cm große Quadrate schneiden. Füllung darauf verteilen. Zwei gegenüberliegende Ecken zur Mitte klappen. Mit der vorne liegenden Ecke beginnend zusammenrollen. Letzte Ecke mit verquirtem Eigelb bestreichen. Gut andrücken. Öl im Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Die Frühlingsrollen schwimmend darin ausbacken. Rausnehmen. Kuchendraht mit Haushaltspapier belegen, Frühlingsrollen darauf abtropfen lassen. Heiß halten. Auf vorgewärmter Platte servieren. Vorbereitung: 85 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 525.

Frühlingsalat

1 Kohlrabi (300 g),
250 g Möhren,
1 Salatgurke (300 g),
1 Bund Radieschen (130 g),
1 Kästchen Kresse.
Für die Marinade:
1 Becher (150 g) Joghurt,
Saft einer halben Zitrone,
Zucker, Salz.
Für die Garnierung:
Salatblätter,
1 hartgekochtes Ei.

TIP

Ein Drink aus kalter Milch mit einem Schuß Weinbrand regt den Kreislauf an, stärkt und vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit.

Dieser erfrischende, kalorienarme Salat verdient einen festen Platz auf Ihrem Küchenzettel. Servieren Sie ihn so oft wie möglich und nicht nur als Mittel gegen die Frühjahrsmüdigkeit.

Kohlrabi und Möhren schälen. Waschen. Trockentupfen. Grob raspeln. Gurke und Radieschen waschen. Auch trocken tupfen. Ungeköpft in Scheiben schneiden. Gewaschene Kresse trocken tupfen. Hacken. Alles vorsichtig mischen.

Für die Marinade Joghurt und Zitronensaft in einem Topf verrühren. Mit Zucker und Salz abschmecken. Über den Salat gießen.

Salatblätter waschen. Gut trocken tupfen. Eine Schüssel damit auslegen. Frühlingsalat darauf anrichten. Hartgekochtes Ei schälen. In Scheiben schneiden oder achteln. Als Garnierung auf den Salat legen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 110.

Wann reichen? Als Vorspeise, Beilage zum Mittagessen, zum Brunch oder zum Abendessen.

Frühlingsuppe

Consommé printanier

Je 100 g Möhren,
Spargel,
Kohlrabi,
Blumenkohl,
Blumenkohl,
grüne Bohnen,
300 g Erbsen,
1 1/2 l Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, Zucker,
1 Bund Petersilie oder Schnittlauch.

Die Frühlingsuppe, die in der französischen Küche Consommé printanier heißt, ist wohl eine der beliebtesten Suppen überhaupt. Kein Wunder, denn sie enthält außer Fleischbrühe nur zartes, junges Gemüse. Was aber nicht heißt, daß man sie nur im Frühling und Sommer zubereiten kann. Schließlich



Fürst-Pückler-Eis ist eine der bekanntesten Eis-Spezialitäten.

können Sie mit Ausnahme einiger Gemüsesorten auf zartes Tiefkühlgemüse zurückgreifen. Wenn Sie das verwenden, achten Sie bitte auf die Garzeiten. Sie stehen auf jeder Packung. Möhren, Spargel und Kohlrabi waschen. Schälen und in gleichlange Streifen schneiden. Blumenkohl

putzen. In Röschen teilen. Waschen. Bohnen auch waschen. Wenn nötig, abfädeln. In etwa 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Erbsen enthülsen. Fleischbrühe in einem Topf aufkochen lassen. Möhren, Spargel- und Kohlrabistücke reingeben. 10 Minuten leicht kochen lassen. Dann kommen Blu-

menkohlröschen, Bohnen und Erbsen dazu. Noch etwa 15 Minuten sieden lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Petersilie oder Schnittlauch waschen. Trockentupfen und hacken. Vor dem Servieren drüberstreuen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 115.

Unser Menüvorschlag:

Frühlingssuppe vorweg. Als Hauptgericht Champignon-Geschnetzeltes mit Bratkartoffeln. Als Dessert empfehlen wir Ihnen unseren Amerikanischen Obstsalat und als Getränk einen leichten Rotwein.

*Gartenbaukünstler,
Schriftsteller und
Feinschmecker: Hermann,
Fürst von Pückler-Muskau,
(1785-1871).*

Fürst-Pückler-Eis

PS: Sehr zarte Möhren brauchen nicht geschält zu werden. Kräftig unter fließendem Wasser abbürsten. Das genügt.

Fürst-Pückler-Eis

Für 10 Personen

150 g Erdbeeren,
50 g Zucker,
50 g Makronen,
2 Glas (je 2 cl)
Maraschino,
1 l Sahne,
50 g Zucker,
80 g geriebene
Schokolade.



Frühlingssuppe: Aus so viel zartem, jungem Gemüse muß einfach eine ausgezeichnete Suppe werden, die prima schmeckt.

Fürst-Pückler-Eis, wohl das bekannteste Eis überhaupt, wurde dem Gartenbaukünstler und Feinschmecker Hermann Fürst von Pückler-Muskau gewidmet, der unter anderem durch seine Reiseberichte populär wurde. Diese rot-weiß-schwarze Eis-Kombination erfand der Konditormeister Schulz aus der Lausitz, ein Bewunderer des Fürsten.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen. Entstielen und auf einem Sieb abtropfen. Mit einer Gabel oder im Mixer pürieren. Zuckern. Makronen in eine Schüssel bröckeln. Mit Maraschino tränken. Sahne in einem Topf schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen. In drei Portionen teilen. Die erste mit dem Erdbeermark verrühren. In eine Eisform füllen. 10 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Unter das zweite Sahnedrittel die getränkten Makronen heben. Auf das angefrorene Erdbeereis füllen. Wieder 10 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Darauf kommt die restliche, mit der geriebenen Schokolade vermischte Sahne. Jetzt noch etwa 45 bis 60 Minuten gefrieren lassen.

Vorm Gebrauch die Form kurz mit heißem Wasser überbrausen. Eis auf eine kalte Platte stürzen. In Scheiben schneiden. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Gefrierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 700.

Futurity-Cocktail

Für 1 Person



1 Glas (2 cl)
italienischer Vermouth rot,
2 Glas (je 2 cl) Gin,
2 Spritzer Angostura
Bitter.

Futurity, vom englischen Wort future, also Zukunft, abgeleitet, ist ein mehr in Amerika gebräuchlicher Ausdruck, der soviel bedeutet wie »zukünftiger Zustand«. Die Amerikaner scheinen mit diesem Aperitif ganz besondere Erfahrungen gemacht zu haben. Darum, nach dem zweiten Glas ist Vorsicht geboten! Aber zuvor das erste Glas zubereiten:

Vermouth, Gin und Angostura im Shaker durchschütteln. Im geeisten Cocktail-Glas servieren.

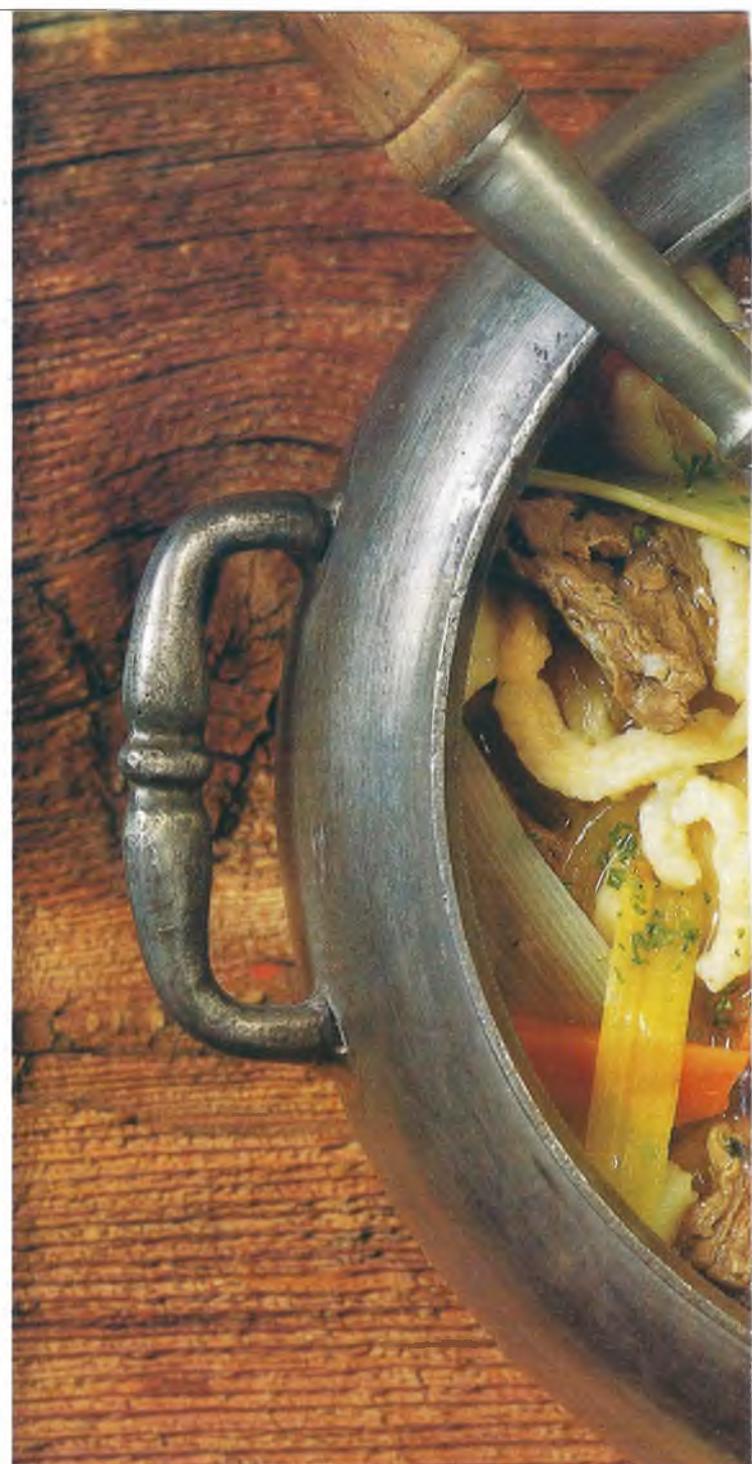
G

Gaisburger Marsch

1000 g Rindfleisch von der Hochrippe, 3 Knochen, 1 Markknochen, 2 Bund Suppengrün, 3 Zwiebeln, 2 Gewürznelken, 1 Lorbeerblatt, 1½ l Wasser, Salz, 500 g Kartoffeln, 250 g Spätzle (Fertigprodukt), geriebene Muskatnuß, 2 Eßlöffel Butter, 1 Bund Petersilie.

Gaisburg ist ein Vorort von Baden-Württembergs Landeshauptstadt Stuttgart. Vermutlich stammt der Name Gaisburger Marsch daher, daß dieses einfache, aber wohlschmeckende Gericht, das zu den klassischen der schwäbischen Küche gehört, früher häufig den herzoglichen Truppen vorgesetzt wurde.

Rindfleisch und Knochen kurz abspülen. Suppengrün putzen, waschen, in Würfel und Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen. Eine halbieren und jede Hälfte mit



einer Gewürznelke spicken. Alles mit dem Lorbeerblatt in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Salzen und 90 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Fleisch aus der Brühe auf einen Teller legen. Brühe durchsieben, wieder aufkochen. Kartoffeln reingeben und in 20 Minuten gar kochen. Spätzle nach Vorschrift zur gleichen Zeit in gesalzenem Wasser garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Fleisch würfeln, zu den Kartoffeln in die Brühe geben, die Spätzle auch. Mit Muskat abschmecken. Restliche Zwiebeln würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin goldgelb braten.

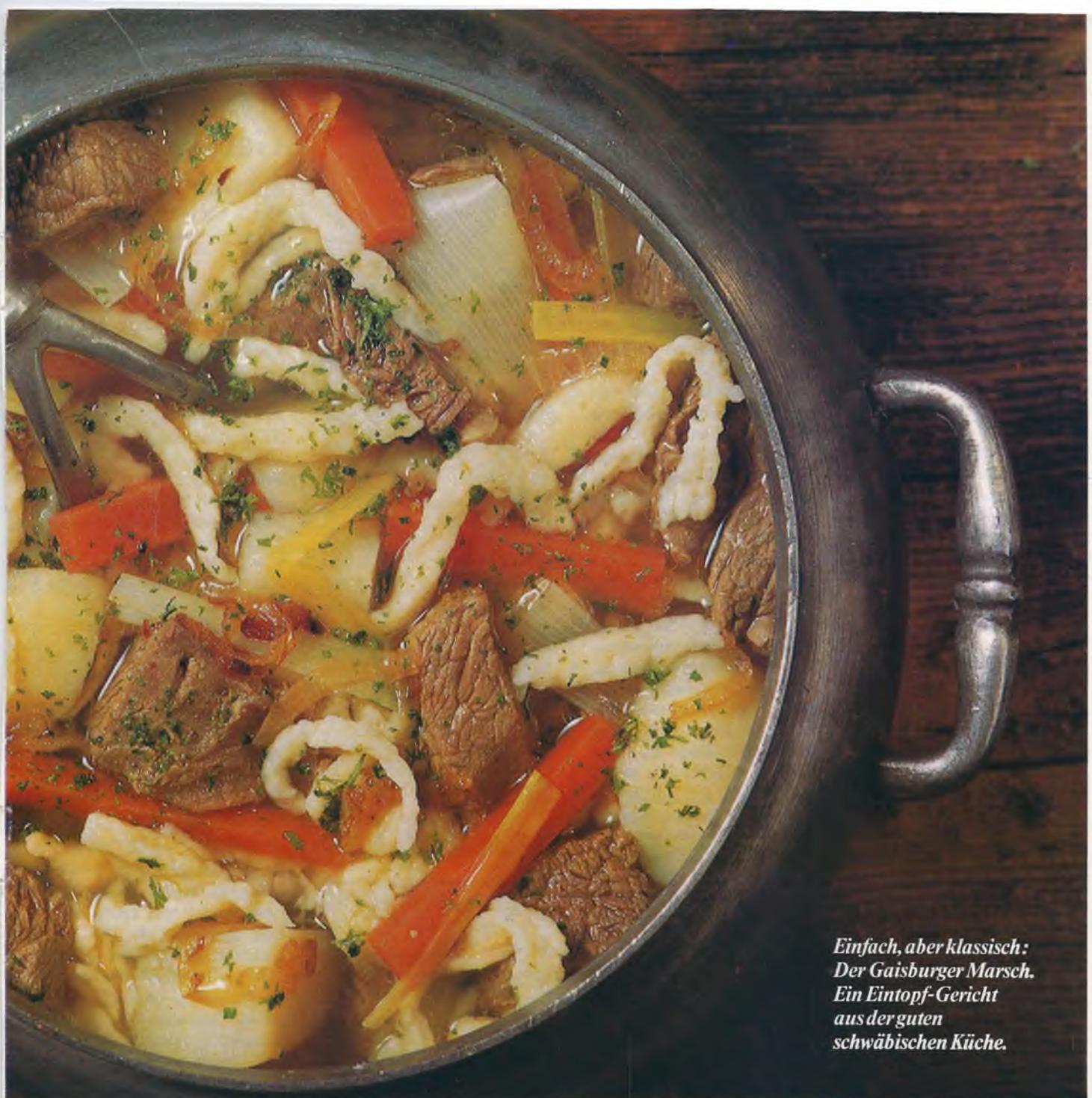
Petersilie waschen, trockentupfen, hacken.

Das Gericht mit gebräunten Zwiebeln und Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 135 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1060.

PS: Die schwäbische Hausfrau alter Schule kauft ihre Spätzle nicht fertig, sie macht sie selber. Das ist gar nicht so schwer: Aus 250 g Mehl, 2 Eiern, Salz und etwas lauwarmem Wasser wird ein fester Teig geknetet. Er muß so lange geschlagen werden, bis er Blasen wirft. Nach und



*Einfach, aber klassisch:
Der Gaisburger Marsch.
Ein Eintopf-Gericht
aus der guten
schwäbischen Küche.*

nach kleine Portionen Teig sehr dünn auf ein angefeuchtetes Brett streichen und mit einem breiten Messer dünne Streifen in kochendes Wasser schaben. Die Spätzle sind gar, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Vielen Schwaben schmeckt dies Gericht noch besser, wenn das Gemüse drin bleibt. Dann ändert sich die ganze Zubereitung etwas: Auf die Knochen wird verzichtet. Das Fleisch kommt in Würfeln in den Topf und wird 90 Minuten lang gekocht. Dann Suppengrün und Kartoffeln dazu. Alles noch mal 30 Minuten kochen. Nun geht's weiter wie in unserem Rezept.

Galicische Bauernsuppe

Caldo fallego



500 g weiße Bohnenkerne,
2 l Wasser,
1 Schinkenknochen,
Salz, Streuwürze,
je 1 rote und grüne
Paprikaschote (300 g),
400 g Weißkohl,
500 g Kartoffeln,
10 g Butter,
100 g Schinken, 30 g Mehl,
1 Bund Petersilie,
2 Tomaten (140 g).

Aus Galicien, der historischen Landschaft Spaniens, kommt diese Suppe. Einer Landschaft, die übrigens sehr fruchtbar ist. Daher der Name Bauernsuppe. Bohnen über Nacht in einem Topf mit kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser mit dem Schinkenknochen aufkochen. Salz und Streuwürze reingeben. Etwa 60 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Paprika und Weißkohl putzen. In Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Mit den Gemüsestreifen zu den Bohnen geben. Noch etwa 30 Minuten kochen. Butter in einer Pfanne er-

hitzen. Gewürfelten Schinken darin glasig werden lassen. Mehl reinstreuen. Durchschwitzen lassen und in die Suppe geben. Gut umrühren. Abschmecken. Petersilie waschen. Tomaten häuten. Beides fein hacken. Vor dem Servieren über die Suppe streuen.
Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 30 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 790.
Beilage: Stangenbrot und ein spanischer Rotwein.
PS: Manche Spanierin brät mit den Schinkenwürfeln noch eine fein gehackte Knoblauchzehe. Das gibt der Suppe eine ganz besondere Würze.

GANS

Ein Gänseleben ist meist nur von kurzer Dauer. Schuld daran sind die Feinschmecker, die eben nur junge Gänschen schätzen. Und die Züchter richten sich danach.

Besonders zart und weißfleischig sind Frühmastgänse. Sie kommen auf die Welt, müssen fressen, fressen, fressen. Und kommen spätestens als Fünfmonatige, gerade 4000 g schwer, auf den Markt und können dann in die Bratröhre wandern. Am besten schmecken sie zwischen Frühjahr und Herbst.

Mastgänse leben etwas länger. Erst wenn sie 6 bis 9 Monate alt und fast 7 kg schwer sind, werden sie verkauft. Diese Gattung stellt meist die so beliebten Martins- und Weihnachtsgänse, denn Mastganszeit ist zwischen Spätherbst und Winter.

Ob Frühmast- oder Mastgänse: Diese außer in Grenzgebieten nur aus deutschen Geflügelfarmen stammenden und frisch im Fachhandel erhältlichen Vögel verfügen über eine nicht unbedeutliche Fettschicht. Wer dagegen ein mageres Gänschen als

Sonntagsbraten bevorzugt, greift in die Tiefkühltruhe und dort nach einer Polnischen Hafermastgans. Die Polen liefern dank einer Spezialfütterung absolute Spitzenqualität, mit der sich allenfalls noch die Prager Mastgans messen kann. Polnische Hafermastgänse wiegen zwischen 2200 g und 4500 g.

In der Tiefkühltruhe tummeln sich aber neben deutschen und polnischen Gänsen noch tschechische, ungarische und jugoslawische. Manchmal findet sich dort auch ein Vogel aus Rumänien, Bulgarien oder Israel. Diese Tiere sind fetter als die polnischen.

Den Fettrekord halten die ungarischen Gänse, weil sie

dort zur Erzielung besonders fetter Lebern gezüchtet werden (Ungarn ist einer der Hauptlieferanten für Gänseleberpastete). Aus welcher Gegend die tiefgekühlte Gans auch stammt: Ihr Fleisch muß gelblichweiß sein und darf keine bläulichen Flecken haben. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn sich unter der Plastikummüllung Schnee gebildet hat: Dann war das Tier schon einmal aufgetaut und wurde wieder eingefroren. Wobei es wesentlich an Qualität und Geschmack eingebüßt hat. Gleichgültig, ob die Gans von Ihrem Geflügelhändler stammt oder aus der Tiefkühltruhe: Sie ist fertig gerupft und ausgenommen. Die Tiefkühlgans braucht allerdings mindestens eine Nacht, um aufzutauen. Sie wird aus ihrer Umhüllung genommen und in eine Schüssel gelegt. Am nächsten Tag kann man die Innereien herausnehmen und beliebig verwenden. Bevor die Gans weiter zubereitet wird, sollte man soviel Fett wie möglich entfernen. Man kann Gänse-schmalz daraus machen. Dann müssen noch die beiden bohngroßen Drüsen oberhalb des Bürzels entfernt werden.

1 *So wird eine Gans zubereitet: Zuerst wird der Bürzel abgeschnitten.*

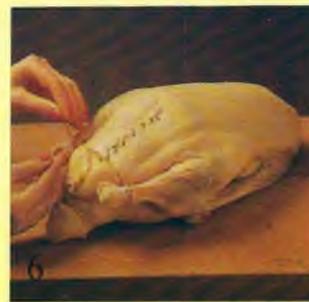
2 *Danach werden die beiden bohngroßen Fett-drüsen entfernt.*

3 *Die Gans wird innen und außen gesalzen und dann gefüllt.*

4 *Jetzt wird die Gans mit einem Faden zusammengenäht.*

5 *Damit sich die Keulen nicht spreizen, werden sie zusammengebunden.*

6 *Die Gans ist soweit vorbereitet, daß sie gebraten werden kann.*



Gans Elsässer Art

Für 8 bis 10 Personen



1 bratfertige Frühmastgans von etwa 4000 g, Salz, Pfeffer.

Für die Füllung:

800 g gemischtes Hackfleisch, Salz, Pfeffer, gemahlene Muskatblüte, 1 Prise zerriebener Majoran, 2 Zwiebeln (100 g), 1 Tasse Wasser.

Für das Sauerkraut:

2000 g Sauerkraut, 6 Eßlöffel Gänsefett (60 g), Salz, Zucker, 1 große Zwiebel (70 g), 200 g durchwachsener Speck,

knapp $\frac{1}{4}$ l Wasser, Petersilie zum Garnieren.

Für die Soße:

$\frac{1}{4}$ l Wasser, 1 Eßlöffel Speisestärke, Pfeffer, Salz.

Gans Elsässer Art ist schon eine große Sache. Laden Sie sich darum mal Gäste ein und servieren Sie dieses deftige Gänse-Gericht. Aber acht bis zehn Personen sollten schon an der Tafel sitzen. Gänse sind nicht nur schwer, sie sind auch fett und daher sättigend. Die Elsässer Art besonders, weil sie mit viel Hackfleisch gefüllt wird.

Gans unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Für die Füllung Gehacktes in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Muskatblüte, Majoran und den geschälten, gewürfelten Zwiebeln zu einer Farce mischen. Gans damit füllen. Zunähen. In die Fettpfanne legen. Wasser zugießen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Backzeit: 150 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Zwischendurch immer wieder mit dem austretenden Fett begießen.

40 Minuten vor Ende der Garzeit das Sauerkraut mit zwei Gabeln leicht auseinander zupfen. 6 Eßlöffel Gänsefett abnehmen. In einem Topf noch mal erhitzen. Sauerkraut darin andünsten. Mit Salz und Zucker würzen. Zwiebel schälen. Fein hacken. Reingeben. Speck in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Obendrauf legen. Wasser zugießen. In 30 bis 35 Minuten gar dünsten. Speckscheiben abnehmen und Sauerkraut abschmecken. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Gans aus dem Ofen nehmen. Fäden entfernen. Aus dem Bratfond die Soße bereiten. Dazu Fett abschöpfen und mit 1/4 l Wasser den Fond loskochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Gans in Portionen auf dem Sauerkraut anrichten. Mit Speckscheiben und gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 200 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1655 bis 1325.

Beilagen: Salzkartoffeln und der entfettete Bratfond. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen kräftigen Rotwein oder Bier und im übrigen einen oder zwei Klare.

PS: Die Gans wird zur Gans Wasgauer Art, wenn der Füllung gewürfelte Gänseleber und gehackte Trüffel beigemischt werden. Als Garnierung kommen noch kleine Bratwürstchen hinzu.

Wenn Sie eine Füllung aus Gehacktem und gewürfelter Gänseleber zubereiten, die Gans damit füllen, sie im Gänsefett anbraten und mit einem Kräuterbündel und Weißwein weitergaren, haben Sie eine Gans Straßburger Art. Typische Garnierung: Glasierte Maronen, typische Beilage: Sauerkraut.

Englisch wird die Gans, wenn Sie für die Füllung geröstete, gehackte Zwiebeln mit eingeweichem, aus-

gedrücktem Weißbrot mischen und mit Salbei, Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß würzen. Dazu wird der nicht ganz abgefettete Bratfond und schwach gesüßte Apfelmarmelade gereicht.

Und die Gans auf Berliner Art? Sie hat die gebräuchlichste Füllung, Äpfel nämlich. Gewürzt wird sie mit Majoran oder Beifuß. Über die typische Beilage zur Berliner Gans läßt sich streiten. Die einen nehmen Rotkohl, die anderen Grünkohl. Und beide Beilagen schmecken sehr gut dazu.

Gans Louisville

Für 6 bis 8 Personen
Bild Seiten 334/335

1 bratfertige Frühmastgans von 4000 g,
Salz,
Basilikum,
2 Tassen heißes Wasser,
500 g Maronen (Eßkastanien),
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
40 g Butter oder Margarine,
1/2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Für die Preiselbeersoße:

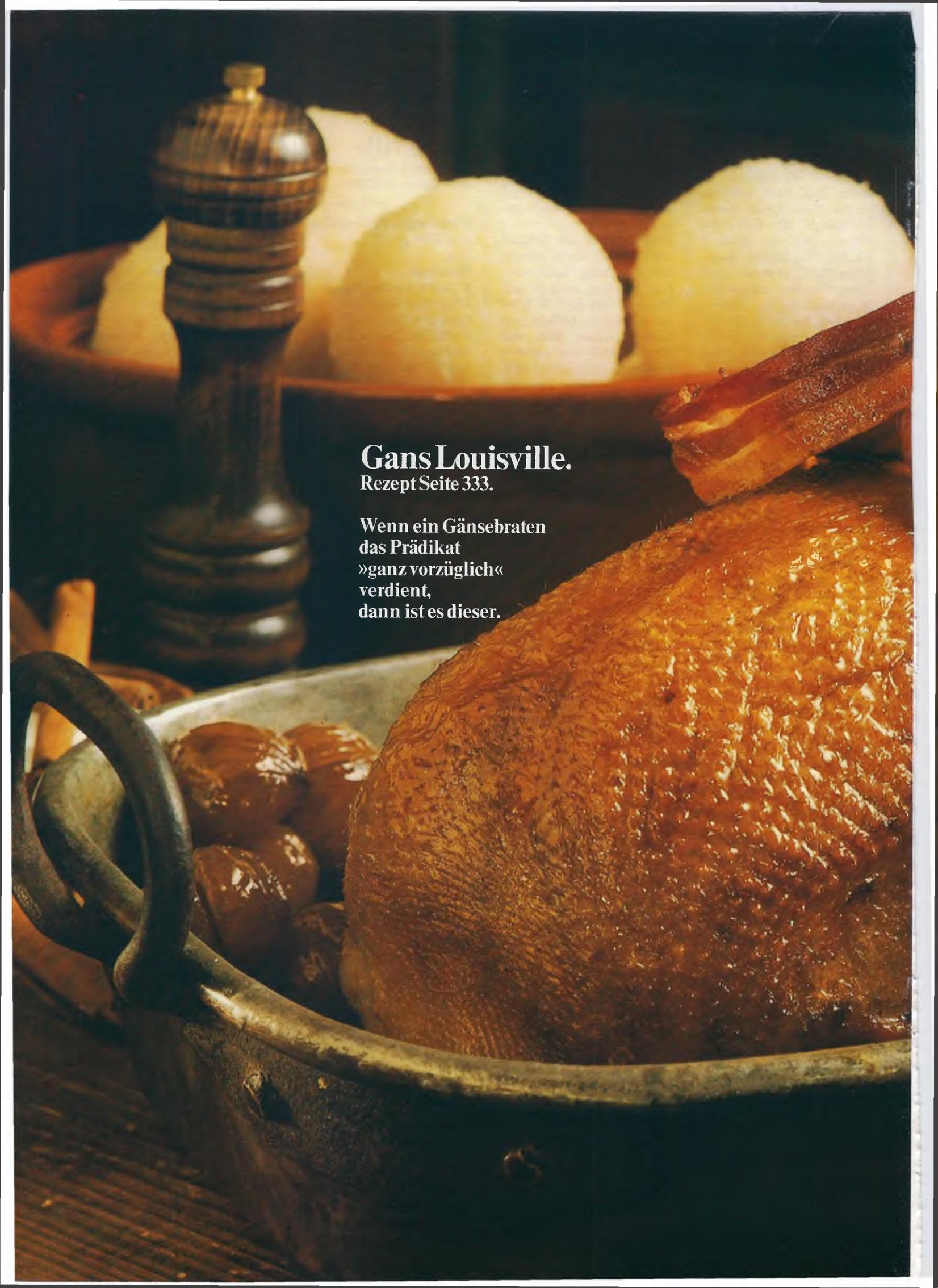
6 Eßlöffel
Preiselbeerkompott aus der Dose (120 g),
2 Eßlöffel Rotwein,
1/4 Stange Zimt,
1 Prise Zucker,
1 Prise Salz, weißer Pfeffer.
Zum Garnieren:
150 g Frühstücksspeck in Scheiben,
12 Saucisken oder Cocktail-Wurstchen (300 g),
1 Kästchen Kresse.

Louisville, diese bemerkenswerte Stadt am Ohio, gab ihren Namen für dieses ebenso bemerkenswerte

Fortsetzung Seite 336

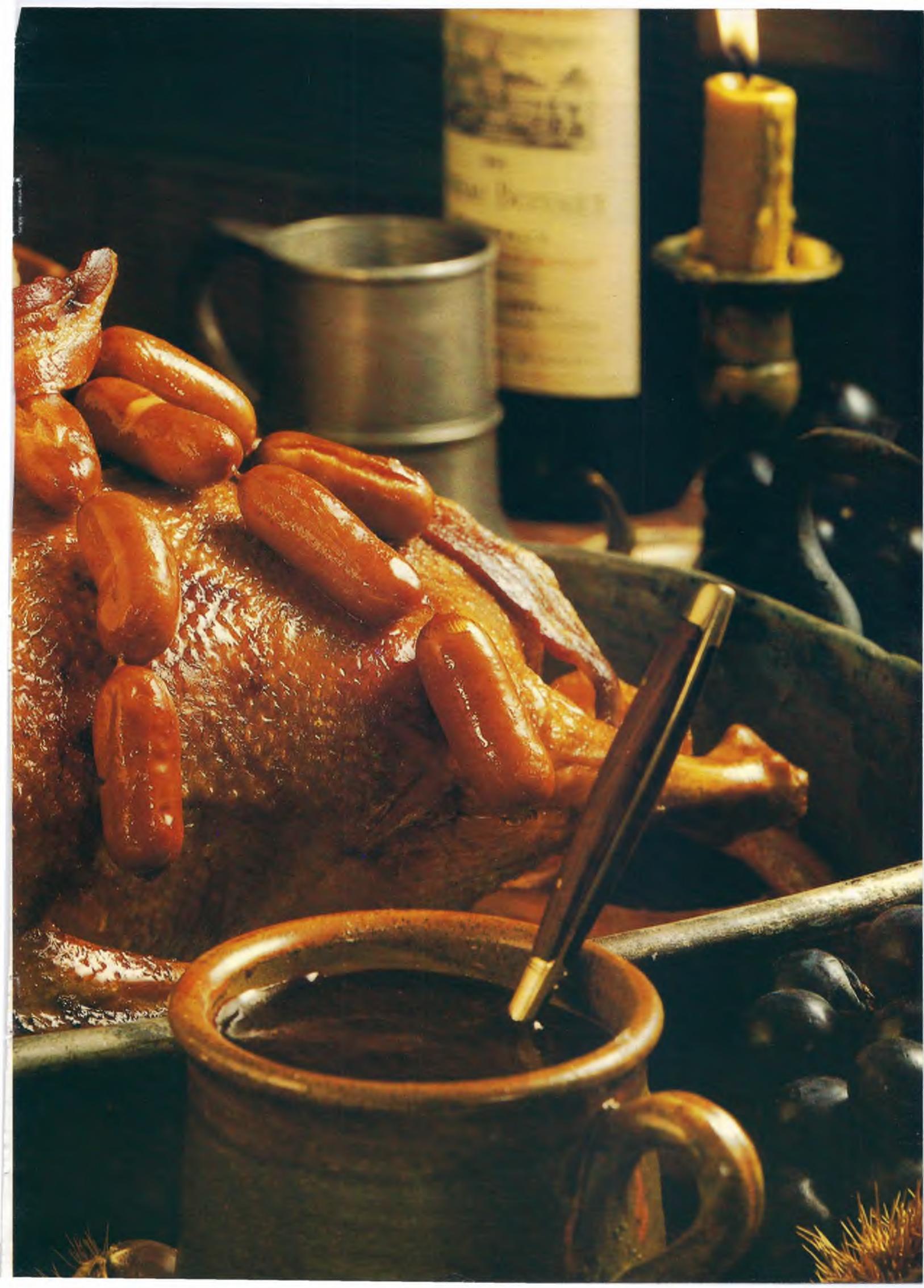


Die Gans Elsässer Art ist mit Hackfleisch gefüllt. So wird sie zum deftigen Super-Braten.

A close-up photograph of a roasted goose in a metal pan. The goose is the central focus, with its skin glistening and browned. To its left are several small, round potatoes. In the background, a wooden bowl contains three large, peeled onions. A wooden pepper mill stands to the left of the onions. The lighting is warm and dramatic, highlighting the textures of the food.

Gans Louisville.
Rezept Seite 333.

Wenn ein Gänsebraten
das Prädikat
»ganz vorzüglich«
verdient,
dann ist es dieser.





Gans Mecklenburger Art wird mit Äpfeln und Rosinen gefüllt und auf Rotkohl angerichtet.

Fortsetzung von Seite 333
Gericht. Daß dieser Gänsebraten auch enorme Ausmaße hat, ist bezeichnend; Louisville ist die größte Stadt im US-Staat Kentucky. So brät man sie: Gans innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Basilikum einreiben. Auf den Bratenrost in den vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) legen. Heißes Wasser in die Fettpfanne gießen. Unter den Bratenrost in den Ofen schieben. Bratzeit: 160 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Die Gans ab und zu mit dem austretenden Bratfond begießen. Nach der halben Garzeit wenden. Zwischendurch Maronen kreuzweise einschneiden. In sprudelndem Wasser 15 Minuten kochen, bis sich Schale und Haut lösen. Rausnehmen. Schälen. Zucker in der Butter in einem Topf goldgelb rösten. Geschälte Kastanien rein-

geben. Mit heißer Fleischbrühe völlig begießen. In 15 Minuten gar ziehen lassen. Wenn man sie leicht einstechen kann, sind sie gar. Rausnehmen. Warm stellen. Die Brühe stark einkochen. Maronen wieder reingeben und braunglänzend braten. Warm stellen. Für die Soße Preiselbeerkompott mit Rotwein und Zimt im Topf aufkochen. Durchsieben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. In einer Pfanne die Frühstücksspeckscheiben glasig werden lassen. Saucisken oder Cocktail-Wurstchen reingeben. Braten, bis der Speck knusprig ist. Die Gans auf einer vorgewärzten Platte anrichten. Mit glasierten Maronen, Speckscheiben und Saucisken umlegen. Kresse waschen. Trockentupfen. Als Garnierung anlegen. Etwas Preiselbeersoße über die Gans gießen. **Vorbereitung:** 20 Minuten. **Zubereitung:** 170 Minuten. **Kalorien pro Person:** Etwa 1905 bis 1430.

Gans Mecklenburger Art

Für 6 bis 8 Personen

1 bratfertige Gans von 5000 g,
Salz, Pfeffer,
500 g Äpfel (Reinetten),
40 g Butter,
40 g Rosinen,
40 g Korinthen,
 $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser.
1000 g Rotkohl,
4 Eßlöffel Gänsefett (40 g),
 $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser,
6 bis 8 Eßlöffel Essig,
Salz,
Zucker,
1 Zwiebel (50 g),
1 Lorbeerblatt,
3 Gewürznelken.
200 g Maronen (Eßkastanien),
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
40 g Margarine,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Gans unter kaltem Wasser abspülen. Innen und außen mit Haushaltspapier gut

abtrocknen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

Äpfel waschen, schälen, vierteln. Kerngehäuse rauschneiden. In einer Pfanne mit heißer Butter andünsten. Ein paar Viertel zum Garnieren zurücklassen.

Rosinen und Korinthen mit kochendem Wasser überbrühen. Auf einem Sieb abtropfen. Mit den Äpfeln mischen. Gans mit der Mischung füllen und zunähen. In die Fettpfanne legen. Mit heißem Wasser übergießen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Bratzeit: 120 bis 150 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Gans zwischendurch mit Bratfond begießen. Nach der Hälfte der Garzeit umdrehen. Ausgetretenes Bratfett abschöpfen.

In der Zwischenzeit Rotkohl zubereiten. Äußere Blätter entfernen, vierteln und streifig schneiden.

4 Eßlöffel Bratfett von der Gans in einen Topf geben. Rotkohl darin anschmoren, Wasser und Essig angießen. Mit Salz und Zucker würzen. Zwiebel schälen. Mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. In den Kohl geben. Kohl etwa 70 Minuten lang garen lassen. Nach 50 Minuten die Zwiebel entfernen. Apfelviertel auf dem Kohl heiß werden lassen. Gans auf Rotkohl anrichten.

Die Maronen zubereiten, während Gans und Rotkohl gar werden. Dazu Maronen kreuzweise einschneiden. 15 Minuten in Wasser kochen, dann schälen. In einem Topf Zucker und Margarine goldgelb rösten. Maronen reingeben. Mit heißer Fleischbrühe begießen. In 15 Minuten gar werden lassen.

Mit Maronen und Apfelvierteln garniert servieren. **Vorbereitung:** 30 Minuten.

Zubereitung: 120 bis 150 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 2055 bis 1545.

Beilagen: Salzkartoffeln, Kartoffelklöße oder Semmelknödel.



Gans mit Orangenfüllung: Die Orangen machen aus einem traditionellen Gänsebraten ein echtes kulinarisches Ereignis.

Gans mit Orangenfüllung

Für 6 Personen

1 bratfertige Frühmastgans von 4000 g, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß.

Für die Füllung:

4 Orangen, 300 g säuerliche Äpfel, 1 altbackenes Brötchen, 1 Eßlöffel Rosinen (30 g), 1 Eßlöffel gehackte Mandeln (20 g), $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser, Saft einer Orange.

Für die Soße:

$\frac{3}{8}$ l Wasser, abgeriebene Schale einer halben Orange, Salz, weißer Pfeffer, 2 Teelöffel Speisestärke, 2 Orangen, 2 Glas (je 2 cl) Orangenlikör.

Einer der beliebtesten Festtagsbraten ist immer noch der Gänsebraten. Nicht nur

in Deutschland. Die Zubereitung der Gans unterliegt nicht selten gewissen traditionellen Zwängen. Wie die Mutter, so bereitet oft auch die Tochter den leckeren Vogel zu. Und das seit Generationen. Aber man kann wirklich aus der Gans mehr machen als nur einen deftigen und schmackhaften Braten. Man kann sie zu einem kulinarischen Hochgenuß werden lassen. Zum Beispiel mit Orangenfüllung.

Gans innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Anschließend innen und außen mit einer Mischung aus Salz, Pfeffer und Paprika kräftig einreiben.

Für die Füllung Orangen und Äpfel schälen. Orangen in Spalten, dann in Stücke schneiden. Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und achteln.

Brötchen in einem Topf mit kaltem Wasser einweichen, bis es etwa die doppelte Größe erreicht hat. Ausdrücken, Rosinen mit ko-

chendem Wasser überbrühen, abtropfen lassen. Orangen- und Apfelstücke, Rosinen und Mandeln mit dem ausgedrückten Brötchen mischen. Gans damit füllen und zunähen.

Gans in einen Bräter legen, mit heißem Wasser übergießen. In den vorgeheizten Ofen stellen.

Bratzeit: 120 bis 150 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Gans hin und wieder mit

Orangensaft bepinseln. Ausgetretenes Bratfett abschöpfen. Die fertige Gans auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Bratfond mit $\frac{3}{8}$ l Wasser loskochen, durch ein Sieb in einen Topf gießen. Abgeriebene Orangenschale reingeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufkochen lassen. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren, die Soße damit binden. Orangen schälen, in Spalten teilen. (Einige zum Garnieren zurücklassen.) In die Soße geben. Bis kurz vorm Kochen noch mal erhitzen. Mit Orangenlikör abschmecken.

Gans mit Orangenspalten garnieren. Soße gesondert reichen.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 150 bis 180 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1480.

Beilagen: Kartoffelkroketten und in Butter geschwenkter Rosenkohl. Als Getränk: Rheinwein.

TIP

Reste von Gänsefleisch, fein gewiegt, gemischt mit hartgekochtem Eigelb, Pfeffer, Salz, Senf und Gänsefett, schmecken gut auf Toast.

Gänsebrust gefüllt

1 ganze Gänsebrust ohne Knochen von etwa 800 g, Salz, scharfer Senf.

Für die Füllung:
150 g Kalbsleber,
1 Zwiebel (50 g),
20 g Butter,
1 eingeweichtes Brötchen,
1 Bund Petersilie,
Salz, Pfeffer,
20 g Butter zum Bestreichen.

Wem eine Gans als Festtagsbraten zu gewaltig ist, der sollte mal die gefüllte Gänsebrust probieren. Man bereitet sie so zu:

Gänsebrust innen und außen unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier gut abtrocknen. Die Innenseiten mit Salz einreiben, mit Senf bestreichen.

Für die Füllung die Kalbsleber mit Haushaltspapier abtupfen und in kleine

Würfel schneiden. Zusammen mit der geschälten, fein gewürfelten Zwiebel in der Butter 5 Minuten braten. Eingeweichtes Brötchen ausdrücken. Petersilie waschen, abtropfen, hacken. Alles miteinander zu einer Farce mischen. Salz und pfeffern.

Einen Kloß formen. Auf die eine Innenseite der Gänsebrust legen. Die andere Seite drüberklappen. Gänsebrust mit einem festen Faden gut zunähen.

Auf einen Rost legen. Über einer Fettpfanne auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen. Bratzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Gänsebrust anfangs mit Butter bestreichen, dann mit Bratfond begießen. Sollte die Haut zu schnell braun werden, muß man sie mit Pergamentpapier oder Alufolie abdecken. 10 Minuten vor Ende der Garzeit aber wieder entfernen. Gänsebrust mit Salzwasser

bestreichen. Dann wird die Haut besonders knusprig. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 950.

Beilagen: Petersilienkartoffeln und Rosenkohl.

PS: Sie können die Gänsebrust auch im Bräter goldbraun braten.

Gänsebrust mit Madeiragelee

$\frac{1}{8}$ l Madeira (Wein),
3 Blatt weiße Gelatine,
250 g geräucherte Gänsebrust,
12 Scheiben Stangenweißbrot (360 g),
Butter,
Pfeffer aus der Pfeffermühle.

Madeira in einem Topf leicht erwärmen. Gelatine in einer Schüssel mit Wasser einweichen, ausdrücken,

in wenig Madeira in einer Tasse lösen und in den Madeira im Topf rühren. Im Kühlschrank gelieren lassen. Das dauert etwa 2 Stunden.

Gänsebrust vom Fett befreien. In sehr feine Scheiben schneiden. Weißbrot-scheiben hell tosten und dünn buttern. Reichlich mit Gänsebrustscheiben belegen. Leicht pfeffern.

Madeiragelee stürzen, grob hacken. Gänsebrustschnittchen damit bestreuen.

Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: Ohne Gelierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 615.

Beilagen: Cumberlandsoße und Waldorfsalat.

Wann reichen? Als Party-Snack oder als Teil eines Kalten Büfetts.

PS: Gänsebrust mit Madeiragelee eignet sich auch sehr gut als Vorspeise zu einem festlichen Menü. Dann sollte sie aber nicht auf Brotscheiben serviert werden. Man reicht frisch getoastetes Weißbrot extra.



Es gibt kaum einen Sonntagsbraten, der verlockender duftet und besser schmeckt als mit Kalbsleber gefüllte Gänsebrust.

Gänsegulasch tschechisch

Für 6 Personen



1 bratfertige Frühstücksgans von 4000 bis 5000 g,
1500 g Zwiebeln,
100 g Gänseschmalz,
4 Eßlöffel Paprika edelsüß,
4 Eßlöffel Essig, Wasser,
2 Knoblauchzehen, Salz,
2 Teelöffel Kümmel,
2 Teelöffel Majoran,
1 Teelöffel Zucker,
1 Bund Petersilie.

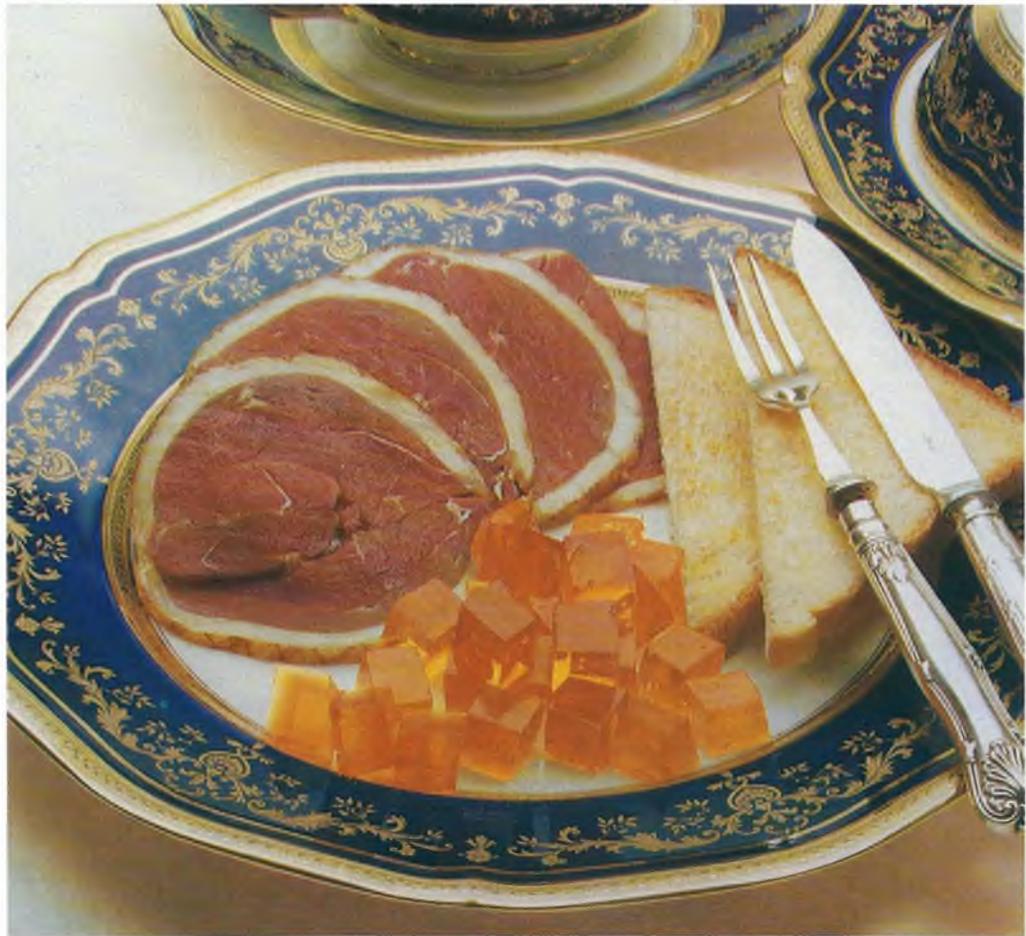
Schon zu Zeiten der Donaumonarchie wurden Gänse aus Böhmen ganz besonders geschätzt. Und heutzutage nehmen tschechische Mastgänse in bundesdeutschen Tiefkühltruhen fast einen so hervorragenden Platz ein wie die Hafergänse aus Polen. Aber die Tschechen mästen ihre Gänse keineswegs nur für fremde Kochtöpfe. Auch ihre eigenen werden damit gefüllt. Und so entwickelte man in der Tschechoslowakei ganz besonders leckere Gansgerichte. Wie zum Beispiel dieses Gulasch:

Gans häuten, Fleisch von den Knochen lösen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Gänseschmalz in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin goldgelb braten. Mit Paprika und Essig würzen.

Gänsefleischwürfel kurz abspülen, mit Haushaltspapier gut abtrocknen. Zu den Zwiebeln geben. Mit soviel Wasser auffüllen, daß das Fleisch bedeckt ist.

Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Kümmel, Majoran und Zucker zum Fleisch geben.

Gulasch etwa 90 Minuten lang schmoren. Dann den Topfdeckel abnehmen und die Flüssigkeit einkochen lassen, bis eine sämige Soße entsteht. Gulasch kräftig abschmecken. Petersilie waschen, trockentupfen und grob hacken. Aufs Gulasch streuen und servieren.



Ob als Vorspeise oder fürs Kalte Büfett: Gänsebrust mit Madeiragelee ist eine Delikatesse.

Vorbereitung: 50 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1620.

Beilage: Böhmisches Semmelknödel. Als Getränk empfehlen wir Pilsener Bier und zur besseren Verträglichkeit einen Korn.

PS: Wenn's Ihnen zu mühsam ist, die Gans zu häuten und das Fleisch von den Knochen zu lösen, bitten Sie Ihren Fleischer darum. (Nicht immer macht er das umsonst.) Oder kaufen Sie tiefgekühltes Gänsefleisch. Das ist noch einfacher.

Gänsekeulen ungarische Art



4 frische oder tiefgefrorene Gänsekeulen (1600 g),

Salz, Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
1 Bund Suppengrün,
gut $\frac{1}{4}$ l Wasser.

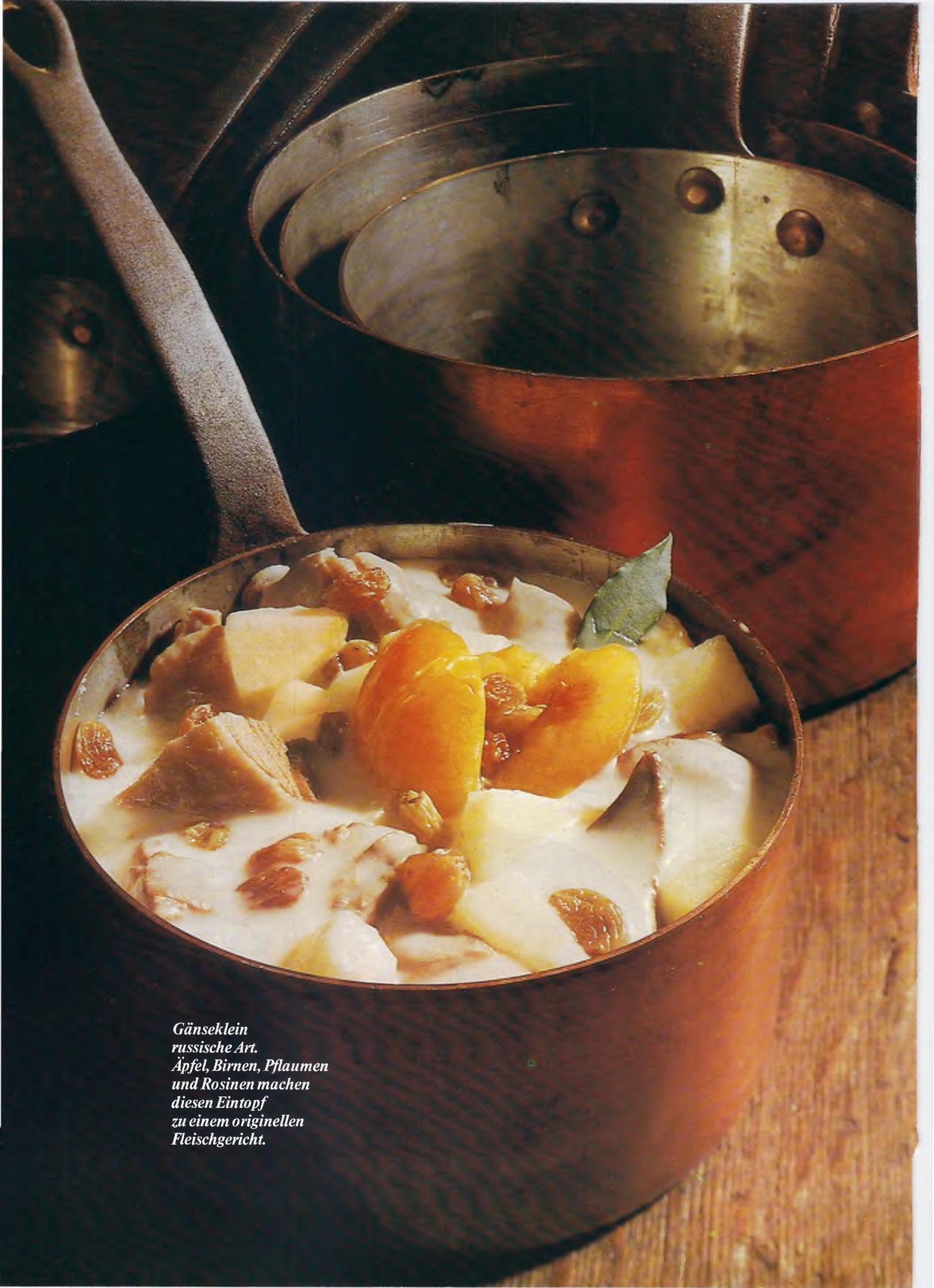
Für die Soße:

2 Zwiebeln (120 g),
4 Eßlöffel Paprika edelsüß,
2 Eßlöffel Tomatenmark,
30 g Mehl,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, Pfeffer,
Paprika edelsüß,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
2 Pfefferschoten aus dem Glas.



Zum echten tschechischen Gänsegulasch gehören Semmelknödel.

Für alle, die es gern scharf mögen: Gänsekeulen auf un-



*Gänseklein
russische Art.
Äpfel, Birnen, Pflaumen
und Rosinen machen
diesen Eintopf
zu einem originellen
Fleischgericht.*

garische Art. So werden sie zubereitet:

Gänsekeulen unter kaltem Wasser abspülen (tiefgefrorene vorher auftauen lassen). Trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben. Öl in einem Topf erhitzen. Keulendarin rundherum anbraten. Suppengrün putzen. Waschen. In Streifen schneiden. Zu den Gänsekeulen geben. Mitbraten. Nach und nach Wasser zugeben. Topf schließen. In 60 Minuten garen. Gänsekeulen rausnehmen. Warm stellen.

Vom Bratfond 3 Eßlöffel abnehmen. In einem anderen Topf noch mal erhitzen. Geschälte Zwiebeln fein würfeln. In dem heißen Fett glasig werden lassen. Paprika drüberstäuben. Tomatenmark einrühren. Mehl drübersieben. Unter Rühren gut durchschwitzen lassen und die heiße Fleischbrühe zugießen. 7 Minuten leise kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Sahne einrühren. Pfefferschoten auf einem Sieb abtropfen lassen. In dünne Streifen schneiden und hineingeben.

Knochen aus den Gänsekeulen lösen. Fleisch in der Soße servieren. Oder auf einer Platte anrichten. Etwas Soße drüberlaufen lassen, Rest gesondert reichen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 80 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 1165.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine einfache Bouillon. Gänsekeulen auf ungarische Art mit körnig gekochtem Reis und Kopfsalat als Hauptgericht. Als Dessert empfehlen wir einen starken Mokka und dazu Cognac oder Likör.

PS: Mit dem restlichen Bratfond können Sie am nächsten Tag einer etwas schwachen Soße den nötigen Pfiff geben. Wenn der Fond sehr fett ist, lassen Sie ihn erkalten und nehmen die Fettschicht ab. In diesem Fett können Sie noch Bratkartoffeln braten. Das schmeckt vorzüglich.



Diese malerischen Häuser am linken Regnitzarm in Bamberg sind auch heute noch von Fischern und Handwerkern bewohnt und erregen einst wie jetzt das Entzücken der Besucher.

Gänseklein

Die Zubereitung eines Gänsekleingerichtes hängt nicht mehr wie früher vom Kauf einer Gans ab. Gänseklein kommt allein, frisch oder tiefgekühlt, in den Handel. Und immer sind Leber, Herz und Magen dabei. Aber die Leber sollten Sie nicht verwenden, wenn Sie Gänseklein zubereiten. Sie wird während der Garzeit hart, krümelig und bitter. Dafür schmeckt sie, frisch in Butter gebraten, um so besser. Empfehlenswert als kleiner Imbiß oder als Abendessen. Leider reicht sie nur für eine Person.

Gänseklein Bamberger Art

1 Gänseklein (außer der Leber) (600 g),
1 Bund Suppengrün,
2 Zwiebeln (120 g),
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
4 Pfefferkörner,
2 Wacholderbeeren,
30 g Butter,
30 g Mehl,
Zucker, Salz,
geriebene Muskatnuß,
2 Eßlöffel Meerrettich,
 $\frac{1}{2}$ Glas Weißwein,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne, 1 Eßlöffel gehackte Petersilie.

Aus Bamberg in Oberfranken stammt unser Rezept. Es ist eine süddeutsche Spezialität, die zu probieren bestimmt lohnt, selbst wenn die Zubereitung etwas länger dauert.

Gänseklein abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Suppengrün putzen, waschen, würfeln. Zwiebeln schälen, vierteln. Wein und Wasser in einem Topf aufkochen. Alle diese Zutaten, auch Pfefferkörner und Wacholderbeeren, in den Topf geben. 60 Minuten garen.

Gänseklein aus der Brühe nehmen. Brühe durchsieben.

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Mit Brühe ablöschen. Aufkochen und 7 Minuten kochen lassen. Mit Zucker, Salz, Muskat und Meerrettich pikant abschmecken. $\frac{1}{2}$ Glas Weißwein dazugießen. Vom Herd nehmen und die Sahne einrühren.

Gänseklein häuten und von den Knochen lösen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, in der Soße erhitzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 105 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 605.

Beilagen: Salz- oder Röstkartoffeln oder Bandnudeln mit brauner Butter. Als Getränk empfehlen wir einen Rheinhesenwein.

Gänseklein russische Art



1 Gänseklein (außer der Leber) (600 g),
1 Bund Suppengrün,
4 Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt,
1 Prise Ingwer,
1 Prise geriebene Muskatnuß,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
Salz,
4 säuerliche Äpfel,
3 kleine Kochbirnen,
6 reife oder eingelegte Pflaumen,
30 g Gänseschmalz,
30 g Mehl, weißer Pfeffer.
Je 1 Eßlöffel eingeweichte Rosinen und Zucker,
2 Eßlöffel Essig.

So wurde uns das Rezept überliefert, und so wird es zubereitet:

Gänseklein unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Suppengrün putzen, waschen, würfeln. Mit dem Gänseklein, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Ingwer und Muskat in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Salzen. 60 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Äpfel und Birnen schälen und halbieren. Kerngehäuse ent-



Wenn der Hunger mal klein und die Zeit etwas knapp ist, ist Gänseleber Berliner Art genau das richtige Mittagessen.

fernen. In grobe Würfel schneiden. Pflaumen waschen, entkernen. Alles getrennt in kleinen Töpfen mit wenig Wasser weichdünsten. Abtropfen lassen und warm stellen. Gänseklein aus der Brühe nehmen. Brühe durchsieben. Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Auch die Innereien. Warm stellen. Gänseschmalz in einem Topf erhitzen, Mehl reinrühren. Mit etwa $\frac{1}{2}$ l Gänsebrühe aufgießen, aufkochen lassen. Ab und zu umrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eingeweichte Rosinen, Fleisch und Obst in einem Topf mit der Soße mischen, aufkochen. Mit Zucker und Essig kräftig süßsauer abschmecken. Es muß sehr pikant sein.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 590.
Beilage: Kartoffelpüree oder Grüne Kartoffelklöße. Als Dessert einen Wodka.

Gänseleber Berliner Art

3 Äpfel,
 3 Zwiebeln (180 g),
 20 g Butter,
 4 kleine Scheiben Weißbrot (110 g),
 4 Gänselebern (frisch oder tiefgekühlt) (800 g),
 20 g Mehl,
 40 g Butter oder Margarine,
 Salz,
 1 Bund Petersilie.

Wie wäre es denn mal mit Gänseleber Berliner Art? Sie ist in einer halben Stunde fertig, sättigt, ohne den Magen zu belasten und – was das Beste ist – sie schmeckt vorzüglich. Gewaschene Äpfel schälen. Vierteln, Kerngehäuse entfernen. Zwiebeln schälen. Äpfel und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Weißbrotscheiben darin auf jeder Seite 2 Minuten braten. Rausneh-

men und warm stellen. Apfel- und Zwiebelringe in die Pfanne geben. Goldgelb braten. Auch warm stellen.

Wenn nötig, von den Lebern die Sehnen entfernen. (Tiefgekühlte auftauen lassen.) Mit Haushaltspapier abtupfen. In Mehl wenden. Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen. Leber darin auf jeder Seite 3 Minuten braten. Salzen und auf das geröstete Weißbrot verteilen. Auf einer vorgewärmten Platte mit Apfel- und Zwiebelringen anrichten. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 570.

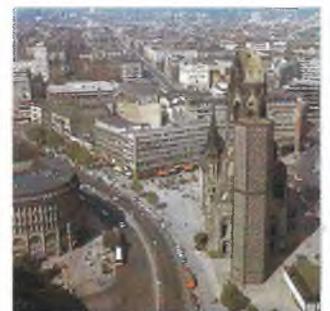
Beilagen: Grüner Salat mit Joghurtmarinade. Auch Bratkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Bier oder Rosé.

Wann reichen? Als Zwischenmahlzeit, mittags oder auch abends für genügsame Esser.

Gänseleber mit Orangen

4 Gänselebern (1000 g),
 weißer Pfeffer,
 2 Eßlöffel Mehl (30 g),
 40 g Butter, Salz,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 Saft einer Orange,
 2 Orangen.

Gänselebern abspülen, eventuell Sehnen entfernen, mit Haushaltspapier abtupfen.



Blick vom Europa-Center, Berlins modernem Einkaufszentrum, auf die Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche und den Kurfürstendamm.

Mit wenig Pfeffer einreiben. In Mehl wenden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Leber darin auf jeder Seite 3 Minuten braten. Rausnehmen, salzen, warm stellen.

Bratfond mit der heißen Fleischbrühe loskochen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Orangensaft reingeben. Soße heiß halten. (Nicht kochen!)

1 Orange zur Hälfte ganz dünn schälen. Die Schalenstücke in sehr feine Streifen (Fachsprache: Julienne) schneiden. In die Soße geben. Orangen schälen (die weiße Haut entfernen). Orangenfleisch in Spalten teilen. Spalten in der Soße warm werden lassen.

Lebern kranzförmig auf einer vorgewärmten Platte anrichten. In die Mitte die Orangenspalten geben. Mit etwas Soße übergießen. Rest gesondert reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 510.

Beilage: Toastbrot.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als pikanten Abendimbiß.

Gänseleber Straßburger Art



Für die Madeirasoße:

30 g Butter oder
Margarine,
30 g Mehl,
½ Bund
Suppengrün,
1 gehackte
Zwiebel (60 g),
2 Tomaten (140 g),
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Glas Madeira,
Salz,
1 Prise Zucker.

Für die Garnierung:
4 schöne Salatblätter,
¼ Bund Petersilie,
4 Scheiben Weißbrot
(100 g),



Gänseleber mit Orangen: Ein Gericht für alle, die schnell etwas Gutes servieren wollen.



Abendessen oder kleines Mittagessen: Gänseleber Straßburger Art.

2 große Äpfel,
40 g Butter.
Für die Leber:
4 Gänselebern (frisch oder
aus der Tiefkühltruhe)
(800 g),
20 g Mehl,
40 g Butter,
Salz,
Pfeffer.

Für die Soße das Fett in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Leicht bräunen lassen. Geputztes, gewaschenes Suppengrün in feine Streifen schneiden. Mit der gehackten Zwiebel und den abgezogenen, gewürfelten Tomaten reingeben. Mit der heißen Fleischbrühe auffüllen. Soße etwa bis zur Hälfte einkochen lassen. Hin und wieder umrühren. Durch ein Sieb gießen. Mit Madeira, Salz und Zucker abschmecken. Warm stellen. Für die Garnierung Salatblätter und Petersilie waschen und trockentupfen. Weißbrot auf beiden Seiten goldgelb rösten und warm

stellen. Gewaschene Äpfel schälen. In etwa 1 cm dicke Ringe schneiden. Kerngehäuse entfernen.

Butter in einer Pfanne heiß werden lassen. Apfelringe darin auf beiden Seiten 3 Minuten leicht braten. Auch warm stellen.

Lebern waschen. Wenn nötig, Sehnen entfernen. Mit Haushaltspapier abtupfen. Leicht mit Mehl bestäuben. Butter in einer Pfanne erhitzen. Lebern darin auf jeder Seite 3 Minuten braten. Nachdem die erste Seite gebraten ist, salzen und pfeffern. Leber wenden. Zweite Seite braten, dann würzen.

Salatblätter auf einer Platte anrichten. Darauf kommen zuerst die Toast-, dann die Apfelscheiben und dann die Lebern. Mit etwas Madeira-Soße überziehen. Den Rest extra reichen. Mit Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 715.

Gänseragout dänisch

Siehe Dänisches Gänseragout im Tontopf.

Gänse-Weißsauer

Siehe Berliner Gänse-Weißsauer mit Kräutersoße.

Garnelen

Schlicht gesagt sind Garnelen kleine Meereskrebse aus der Gruppe der schwimmenden Langschwänze. Aber an den deutschen Küsten werden sie in erster Linie Krabben genannt. Manchmal auch Garnelen. Und damit nimmt die Verwirrung ihren Anfang. Denn auch der Handel bedient sich nicht selten dieser Be-



Die belebte City von Bombay. Bombay ist mit seinen nahezu fünf Millionen Einwohnern die zweitgrößte Stadt Indiens.

zeichnung. Krabben aber, zumindest die, denen diese Bezeichnung wirklich zusteht, gehören zur Gruppe der Kurzschwanzkrebse. Und die sind nicht genießbar.

Die sogenannten Krabben aber sind Nordseegarnelen, die an der europäischen Atlantik- und Mittelmeerküste, an der Ostseeküste und hauptsächlich an der deutschen Nordseeküste gefangen werden. Die Engländer nennen sie True Shrimp, die Franzosen Crevette grise, die Niederländer Granat. Nordseegarnelen werden 4 bis 7 cm lang und sind von grauglasigem Äußeren. Sie werden mit einem Schleppnetz gefangen und noch an Bord gekocht. Wodurch sie leicht erröten. Nur ein Teil des Fangs wird ungeschält verkauft. Der größere Teil wird an Land, wenige Stunden nach dem Fang, geschält und weiterverarbeitet. Meist kommen Garnelen, oder das was von ihnen jetzt noch übrig ist, in Dosen konserviert oder tiefgekühlt in den Handel. Nur im Küstengebiet bekommt man sie sozusagen frisch. Wobei das Wort frisch nicht ganz richtig ist. Richtiger: Fangfrisch gekocht.

Die zweite Art Garnelen, die bei uns im Handel ist, sind die Tiefseegarnelen. Sie sind 5 bis 10 cm lang und halten sich in Meerestiefen

von 100 bis 400 m freischwebend auf. Sie haben eine blaßrosa Farbe, werden aber nach dem Kochen rosarot. Die Hauptfanggebiete für diese Krebse liegen bei Norwegen, Grönland, Island, Alaska, Kanada, USA, Australien, Chile, Korea, Senegal und an der afrikanischen Ostküste. Und fast jede nationale Küche hat ihre eigenen Garnelen-Rezepte. Tiefseegarnelen werden bei uns fast ausschließlich tiefgekühlt angeboten, aber auch konserviert.

Beide Garnelenarten sind nicht nur sehr schmackhaft, sie sind auch besonders reich an tierischem Eiweiß. Leider ist zur Zeit dies Eiweiß eins der teuersten. Aber in Japan werden seit einigen Jahren Ver-

suche unternommen, diese und andere Krebse in Becken als Massenproduktion zu züchten. Man hofft, damit die Probleme der Welternährung wenigstens teilweise für die Zukunft zu lösen.

Garnelen Bombay



500 g frische oder tiefgekühlte Garnelen, Salz, $\frac{1}{4}$ l Wasser, Saft einer halben Zitrone.

Für die Soße:

1 Schalotte,
1 grüne Paprikaschote,
30 g Butter oder Margarine,
2 Teelöffel Curry,
30 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l Garnelenbrühe,
knapp $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Tomatenmark,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Prise Zucker, Salz,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie zum Garnieren.



Garnelen Bombay werden im Reisring appetitlich angerichtet.

Dieses Rezept kommt aus Bombay, einer der wichtigsten Hafenstädte Indiens, wo die Meerestiere frisch auf jedem Markt angeboten werden. Aber bei unserem Rezept müssen es nicht unbedingt Garnelen aus indischen Gewässern sein. Mit frischen oder tiefgekühlten Tiefseegarnelen schmeckt es ebenso gut. Garnelen kurz mit kaltem Wasser abspülen. (Tiefgekühlte auftauen lassen.) Zum Abtropfen auf ein Sieb schütten. In einen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser geben. Den Zitronensaft dazu. Einmal aufkochen lassen. Garnelen wieder auf ein Sieb geben. Garnelenbrühe dabei auffangen.

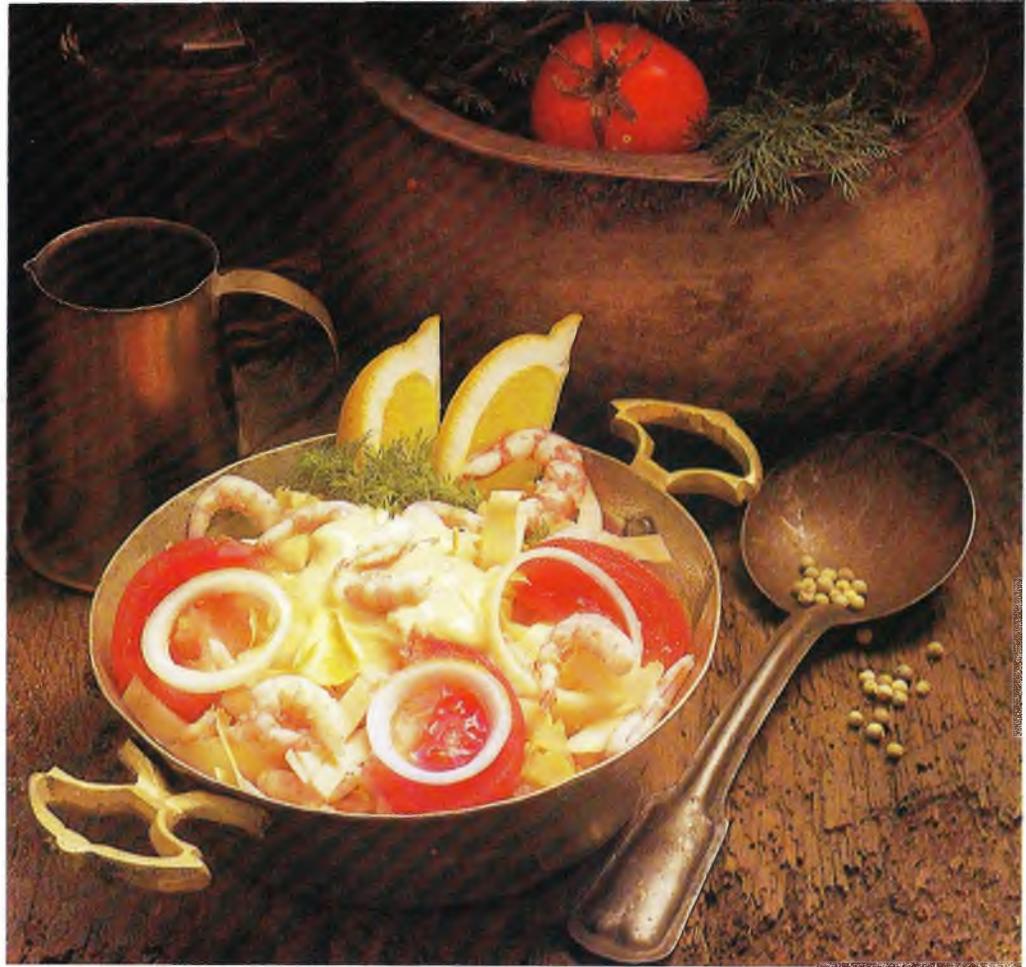
Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Geputzte Paprikaschote auch fein würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Paprikawürfel darin glasig werden lassen. Curry drüberstreuen. Unter Rühren das Mehl reingeben. Mit Garnelen- und Fleischbrühe aufgießen. Unter Rühren 7 Minuten kochen lassen.

Tomatenmark mit Sahne verrühren. Topf vom Herd nehmen. In die heiße Soße rühren. Mit Zucker und eventuell mit Curry und etwas Salz abschmecken. Garnelen (einige zum Garnieren zurücklassen) in der Soße heiß werden lassen, aber nicht kochen.

In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit den restlichen Garnelen und gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilagen: Körnig gekochter Reis und Kopfsalat in



Der Clou beim Garnelensalat à la Tina ist die Marinade mit Mango-Chutney und Gewürzen.

Joghurtmarinade. Und ein Glas Bier.

PS: Man kann die Garnelen Bombay auch sehr hübsch im Reisrand anrichten.

Garnelen gebacken

400 g Garnelen,
8 Eßlöffel Olivenöl (80 g),
Salz, Cayennepfeffer,
½ Bund Petersilie.

Garnelen unter kaltem Wasser kurz abspülen. Sehr gut abtropfen lassen oder mit Haushaltspapier trockentupfen.

Öl stark erhitzen. Garnelen darin 4 bis 5 Minuten braten. Sie sollen schön knusperig werden. Rausnehmen. Abtropfen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. In einer flachen Schüssel anrichten. Petersilie waschen. Trockentupfen. Leicht zerpfücken. Als Garnierung anlegen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Beilage: Bambus-Sprossen- oder Sojabohnensprossen-Salat.

Garnelen in Currysoße

500 g tiefgekühlte Tiefseegarnelen,
2 Zwiebeln (120 g),
2 Knoblauchzehen,
Salz, 250 g Tomaten,
5 Eßlöffel Erdnußöl (50 g),
2 Eßlöffel Ingwer-Chutney (Fertigprodukt),
1 Prise gemahlener Ingwer,
2 Eßlöffel Curry.

Garnelen in einer Schüssel auftauen lassen. Zwiebeln schälen, würfeln. Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Tomaten brühen, häuten, Stengelansätze rauschneiden, würfeln. Erdnußöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenwürfel reingeben. Alles 5 Minuten unter Rühren braten. Ingwer-Chutney, Ingwer und Curry unterrühren. Dann die Garnelen mit Auftauwasser reingeben. 10 Minuten kochen. Mit Salz und Curry nachwürzen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 280.

Beilagen: Kopfsalat, Reis.

Garnelensalat à la Tina

2 Chicorée-Stauden (220 g),
400 g Garnelen aus der Dose.

Für die Marinade:

1 Beutel Mayonnaise (100 g),
3 Eßlöffel Mango-Chutney (Fertigprodukt),
6 Eßlöffel Dosenmilch (90 g), Salz, Pfeffer,
2 Teelöffel Zitronensaft,
1 Prise Zucker.

Zum Garnieren:

1 Tomate, 1 Zwiebel,
1 Zitrone, ½ Bund Dill.

Chicorée waschen und putzen. Wurzelende 1 cm breit abschneiden. Bitteren Kern kegelförmig rauschneiden. Stauden in feine Ringe schneiden. Garnelen auf einem Sieb abtropfen lassen. Beides vorsichtig mischen. Für die Marinade Mayonnaise, Mango-Chutney und Dosenmilch verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Über den Salat gießen. 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Rausnehmen. In einer Glasschüssel anrichten. Tomate

Stengelansatz entfernen, brühen, häuten, achteln. Geschälte Zwiebel in Ringe, gewaschene Zitrone in Schnitze schneiden. Salat damit und mit gewaschenem, gewiegtem Dill garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Wann reichen? Zum Abendbrot mit Weißbrot.

Garnelensuppe

100 g Schinken,
50 g Frühstücksspeck,
20 g Butter oder Margarine,
2 grüne Paprikaschoten,
100 g Reis,
1½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
5 Tomaten (350 g),
12 grüne Oliven aus dem Glas (50 g),
1 Eßlöffel Kapern, Salz,
1 kleine Dose (80 g) Tomatenmark,

2 Eßlöffel Curry-Ketchup, je eine Messerspitze Koriander und Oregano, Salz, Pfeffer.

300 g Garnelen aus dem Glas oder aus der Tiefkühltruhe.

Schinken und Frühstücksspeck würfeln. Butter oder Margarine in einem großen Topf erhitzen. Schinken- und Speckwürfel darin glasig werden lassen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und trockentupfen. In kleine Würfel schneiden. Im Topf rundherum anbraten. Gewaschenen Reis sehr gut abtropfen lassen. Dazugeben. 5 Minuten unter Rühren rösten, dann mit der Fleischbrühe aufgießen. Etwa 10 Minuten leise kochen lassen. Eventuell noch etwas Wasser zugießen. Tomaten waschen, häuten und würfeln. Mit den entkernten, gehackten Oliven, den Kapern, Salz, Tomatenmark, Curry-Ketchup, Koriander und Oregano in

den Topf geben. Noch etwa 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen aus dem Glas abgetropft, Tiefkühlgarnelen unaufgetaut in die Suppe geben. Bei kleiner Hitze in 5 Minuten gar ziehen lassen. Abschmecken.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 515.

Wann reichen? Als Mittagessen oder als Mitternachtssuppe. Dann reicht sie aber für 6 Personen.

TIP

Gebackene Garnelen werden besonders knusprig, wenn man sie vor dem Braten in Mehl, mit Paprika gemischt, wendet.

Gärtner-Toast

1 Packung (300 g) Erbsen und Möhren (Karotten) aus der Tiefkühltruhe,
2 Eßlöffel Mayonnaise (30 g),
2 Eßlöffel Joghurt (30 g),
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 hartgekochtes Ei,
1 Kästchen Kresse,
4 Kalbsschnitzel von je 100 g,
40 g Margarine oder 4 Eßlöffel Öl,
4 Scheiben Toastbrot (100 g),
1 Bund Radieschen (120 g).

Erbsen und Möhren nach Packungsaufschrift in einem Topf kochen. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Mayonnaise mit Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft pikant abschmecken. Hartgekochtes Ei schälen. Fein hacken. Kresse waschen. Abtropfen lassen. Die Hälfte davon auch fein hacken. Mit dem hartgekochten Ei in die Mayonnaise geben. Über die Erbsen und Möhren gießen. Vorsichtig mischen. 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Kalbsschnitzel mit dem Handballen leicht klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der heißen Margarine oder im heißen Öl auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten. Inzwischen Brot tosten. Toast auf eine Platte legen. Schnitzel darauf anrichten. Salat darüber verteilen. Radieschen entstielen. Waschen. Abtropfen lassen. Damit und mit der restlichen Kresse garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

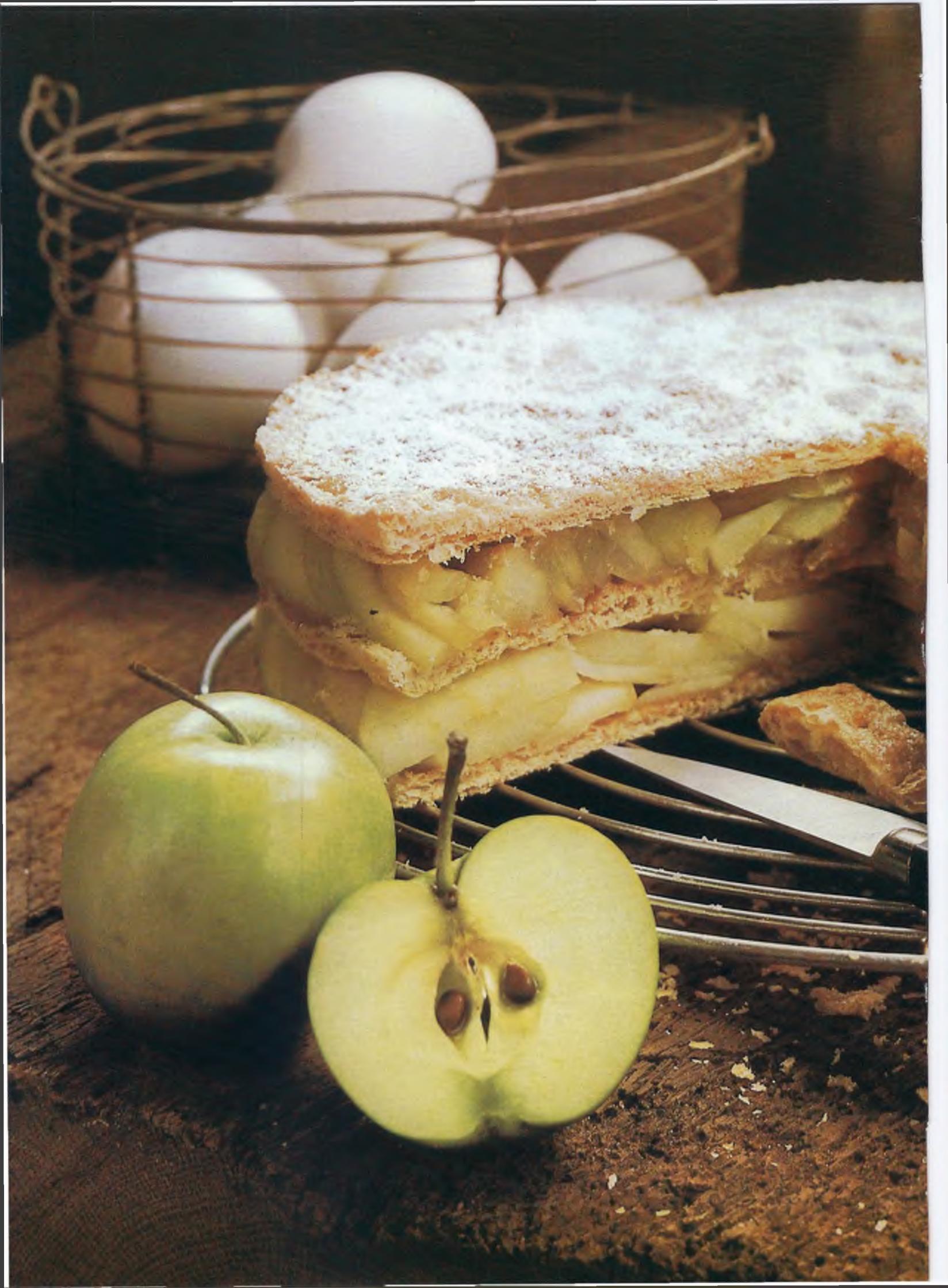
Wann reichen? Zum Brunch oder als Abendessen. Der Gärtner-Toast kann auch mal als Mittagessen serviert werden.



Nichts geht über einen appetitlichen Gärtner-Toast beim Brunch am Sonntagvormittag.

*Garnelensuppe.
Wer sich diese
herrliche Suppe einbrockt,
wird sie mit größtem
Vergnügen auch auslöffeln.*





Gascogner Apfeltorte.

Manche Franzosen behaupten,
Armagnac und Apfeltorte seien
die beiden wichtigsten
Gründe, in der
Gascogne zu leben.
Rezept Seite 350.



Gärtnerin-Eintopf

600 g Hochrippe vom Rind,
1 1/2 l Wasser, Salz,
Pfeffer,
1 Petersilienwurzel,
je 200 g grüne Bohnen,
Möhren, Kohlrabi,
Wirsing, Blumenkohl,
1 Stange Lauch (150 g),
500 g Kartoffeln,
100 g durchwachsener
Speck, 2 Zwiebeln (100 g),
Streuwürze,
1 Prise Zucker, Salz,
1 Bund Petersilie.

Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem großen Topf aufkochen. Salzen und mit Pfeffer würzen. Fleisch reingeben. Aufkochen.

Petersilienwurzel unter fließendem Wasser abbürsten. Zum Fleisch geben. 70 Minuten leicht kochen lassen.

In der Zwischenzeit Bohnen, Möhren, Kohlrabi, Wirsing und Blumenkohl

putzen. Waschen. Bohnen in Stücke, das übrige Gemüse in Streifen schneiden, den Blumenkohl in Röschen teilen. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Alles zum Fleisch in den Topf geben. Noch 30 Minuten kochen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit den gewürfelten Speck in einer Pfanne auslassen. Geschälte, gewürfelte Zwiebeln darin goldgelb braten. In den Eintopf geben. Mit Streuwürze, Zucker und Salz abschmecken. Gewaschene Petersilie hacken. Eintopf in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Petersilie bestreuen. Servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 115 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 690.

Beilagen: Wenn Sie überhaupt etwas dazu essen wollen, dann vielleicht Weiß- oder Bauernbrot. Bier als Getränk dazu könnte nicht schaden.

Gascogner Apfeltorte

Bild Seiten 348/349



1 1/2 Packung (450 g)
Tiefkühlblätterteig,
1000 g Äpfel, 100 g Zucker,
8 Glas (je 2 cl) Armagnac.
Mehl zum Ausrollen.
Zum Bestäuben:
30 g Puderzucker.



In diesem Schloß in Pau, in der französischen Gascogne, lebte einst der französische König Heinrich IV.

Aus der Gascogne, der fruchtbaren Landschaft im Südwesten Frankreichs, kommt der Armagnac. Er ist neben dem Cognac einer der berühmtesten französischen Branntweine. Ehrensache, daß ihn die Gascogner zum Kochen und Backen verwenden. Auch die Apfeltorte wird mit Armagnac zubereitet.

Tiefkühlblätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Gewaschene Äpfel schälen und halbieren. Kerngehäuse raus- und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Zuckern. Mit Armagnac begießen. Zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Ein Drittel der Blätterteigscheiben übereinander legen. Zu einer runden Platte ausrollen, die im Durchmesser 4 cm größer ist als eine Springform. Auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen. Springformrand auch mit Mehl bestäuben. Auf den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 15 bis 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Rausnehmen. Mit einem scharfen Messer den überstehenden Rand abschneiden. Auskühlen lassen. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise noch zwei Tortenplatten backen. Apfelscheiben mit dem ausgezogenen Saft zum Kochen bringen. In 5 Minuten gar ziehen lassen. Auf einem Sieb abkühlen lassen. Die Hälfte dieser Menge auf die erste Teigplatte geben. Zweite Platte drauflegen. Restliche Apfelscheiben verteilen und die dritte Teigplatte drauflegen. Mit Puderzucker bestäuben. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Auftau- und Marinierzeit 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 330.

Beilage: Schlagsahne und eine große Kanne Kaffee.



Der Gärtnerin-Eintopf ist eine kräftige Suppe mit Fleisch und sehr viel frischem Gemüse.



Das Gascogner Hühnchen ist eine lukullische Raffinesse und eines der schönsten Gerichte aus der Französischen Küche.

Gascogner Hühnchen

Poulet de Gascogne

1 küchenfertiges Brathuhn von 1200 g, Salz, Pfeffer, 1 große Zwiebel (70 g), 250 g frische Champignons, 40 g Gänseschmalz oder Margarine, ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, Saft einer halben Zitrone, 1 Rotweinglas Armagnac, 40 g Mehl, ¼ l Sahne, 1 kleine Trüffel.

Das Gascogner Hühnchen ist dem berühmten französischen Coq au vin nah verwandt. Aber es ist noch ein bißchen feiner, weil es mit Sahne und Trüffel zubereitet wird.

Brathuhn unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. In acht Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Zwiebel schälen und würfeln. Champignons putzen

und waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Große Champignons halbieren. Gänseschmalz oder Margarine im Topf erhitzen. Fleischteile darin auf allen Seiten 5 Minuten anbraten. Zwiebelwürfel dazugeben. Glasig werden lassen. Dann kommen die Champignons rein. Durchbraten. Heiße Fleischbrühe angießen und in 45 Minuten garen. Mit Zitronensaft und Armagnac würzen.

Mehl mit der Sahne verquirlen. Soße damit binden. Fein gehackte Trüffel dazugeben und 7 Minuten köcheln lassen. Abschmecken. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 725.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg eine feine Tomatensuppe aus der Dose. Gascogner Hühnchen mit Petersilienreis und Kopfsalat als Hauptgericht. Als Dessert gibt's die Ananas-Erdbeer-Schale. Als Getränk empfehlen wir einen französischen Rosé.

Gazpacho

Bild Seite 352



500 g Tomaten, 1 Salatgurke (300 g), 2 Zwiebeln (120 g), 2 Knoblauchzehen, Salz, 1 rote Paprikaschote, 1 l kalte Hühnerbrühe (Fertigprodukt), 2 Eßlöffel Olivenöl (20 g), 1 Teelöffel Zitronensaft, Pfeffer, 4 Scheiben Weißbrot 2 cm dick (120 g), 30 g Butter, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Schnittlauch, Eiswürfel.

Aus der heißen südspanischen Provinz Andalusien stammt diese kalte Suppe. Aber auch die Franzosen haben Gazpacho für sich entdeckt. Allerdings vorzugsweise als Vorspeise. Tomaten häuten, Stengel-

TIP

Gazpacho-Ersatz: Salatgurke auspressen. Saft mit Joghurt, Salz, Pfeffer, Tabasco und etwas Weinbrand mischen. Eisstückchen dazu. ½ l Sahne mit etwas Tomatenketchup schlagen. Drunterheben.

ansätze rauschneiden. Gurke waschen. Nur schälen, wenn die Haut hart ist. Einige Gurkenscheiben zum Garnieren zurücklassen. Restliche Gurke grob würfeln. Zwiebeln schälen, vierteln. Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Paprikaschote halbieren, putzen, entkernen und würfeln. Alles (bis auf die



Zweimal Sevilla: Torre del Oro, Kathedrale (oben) und Plaza de España (unten).

Gurkenscheiben) im Mixer sehr fein pürieren.

Wenn Sie keinen Mixer haben, drehen Sie alles zweimal durch den Fleischwolf. Feinste Scheibe einlegen. Hühnerbrühe, Öl und Zitronensaft unter das Püree rühren. Mit Pfeffer abschmecken. 2 Stunden im Kühlschrank kalt werden lassen.

Weißbrotscheiben würfeln. In erhitzter Butter in der Pfanne goldgelb braten. Petersilie und Schnittlauch waschen, trockentupfen und grob hacken.

Einige Eiswürfel in das Gazpacho geben. Durchkühlen lassen. Auf Teller oder in Tassen füllen. Die Kräuter drüberstreuen und Gurkenscheiben obendrauf schwimmen lassen.

Geröstete Weißbrotwürfel gesondert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

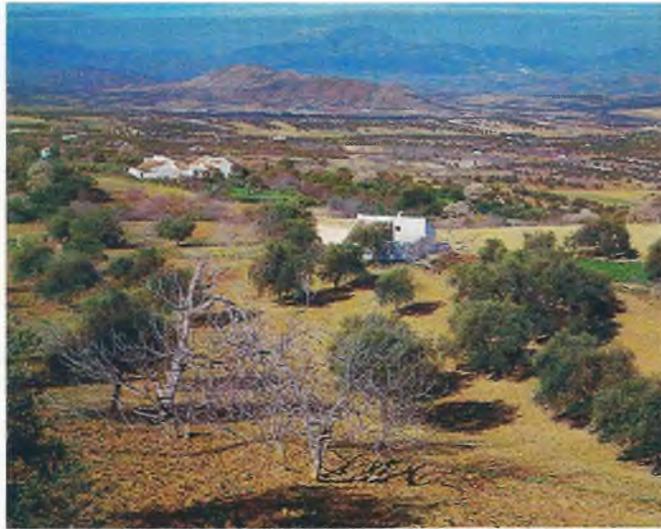
Wann reichen? Als erfrischende, anregende Vorsuppe im Sommer.

Gebackene Bohnen auf Bostoner Art

Siehe Boston Baked Beans.

Gebackene Kartoffeln

Siehe Backblechkartoffeln.



Typisches Landschaftsbild aus der spanischen Provinz Malaga im Andalusischen Tiefland: Hügelige Flächen mit kargem Sandboden, auf dem Feigen- und Olivenbäume wachsen.

Gebackener Reis

Fernöstliche Art

3 Eßlöffel getrocknete chinesische Pilze (Mu Err),
150 g Reis,
1½ l Wasser,
Salz,

100 g Erbsen aus der Tiefkühltruhe,
80 g Bambussprossen aus der Dose,
80 g Sojabohnenkeime aus der Dose,
70 g Krabben aus dem Glas,
250 g kaltes, gekochtes Hühnerfleisch,
4 Eßlöffel Pflanzenöl (40 g),
3 Eier,



Gazpacho: Eine kalte Suppe aus Andalusien. Rezept S. 351.

4 Eßlöffel Sojasoße,
1 Eßlöffel Reiswein oder Sherry,
1 Prise Cayennepfeffer,
1 Prise Zucker,
½ Bund Petersilie.

Pilze in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen. Gewaschenen Reis in einen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser geben. 10 Minuten sieden lassen. Auf ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser überbrausen und abkühlen lassen.

Erbsen, in Streifen geschnittene Bambussprossen, Sojabohnenkeime, Krabben und chinesische Pilze abtropfen lassen. Hühnerfleisch in Streifen schneiden. Alles (bis auf die Sojabohnenkeime) vorsichtig mit dem Reis mischen. Pflanzenöl in einem Topf stark erhitzen. Reismischung reingeben. Unter Rühren 10 Minuten darin braten. Dann die Sojabohnenkeime reingeben. Eier mit Sojasoße, Reiswein oder Sherry, Cayennepfeffer und Zucker verquirlen. Drübergießen. Stocken lassen. Dabei mit dem Pfannenwender gelegentlich rühren. Gewaschene Petersilie trockentupfen, hacken. Drüberstreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 465.

Wann reichen? Als Mittagessen. Dazu ein Pils.

Gebeiztes Rumpsteak

4 große Rumpsteaks von je 200 g.

Für die Beize:

3 Eßlöffel Öl (30 g),
1 Eßlöffel Kräuteressig,
⅛ l Tomatensaft aus der Dose,

je 1 Teelöffel Zucker,
Worcestersoße und Sojasoße,

1 Prise Pfeffer,
1 kleine Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,
3 Eßlöffel Öl (30 g).

Gebratene Nudeln mit Schweinefleisch

Gebeiztes Rumpsteak ist genau das Richtige für eine zünftige Grillparty. Besonders würzig schmeckt das Fleisch, wenn es auf dem Holzkohlegrill zubereitet wird. Aber auch aus dem Elektrogrill ist es ein ausgesprochen Leckerbissen. Rumpsteaks mit Haushaltspapier abtupfen.

Aus Öl, Essig, Tomatensaft, Zucker, Worcestersoße, Sojasoße und Pfeffer in einer Schüssel die Beize rühren. Zwiebel schälen, fein hacken. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken. Beides in die Beize geben. Rumpsteaks in eine Schüssel legen, mit der Beize begießen. Darin mindestens 24 Stunden ziehen lassen. Vor dem Grillen die Steaks trockentupfen. Den Fett- rand 4- bis 5mal mit einem scharfem Messer einschneiden. Mit Öl einpinseln. Auf dem Holzkohlegrill auf jeder Seite 8 Minuten grillen. Im Elektrogrill auf jeder Seite 10 Minuten.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne die

Beizezeit 20 bis 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 670.

Beilagen: Knusprig frisches Stangenweißbrot, Tomatensalat. Als Getränk empfehlen wir Bier oder italienischen Landwein.

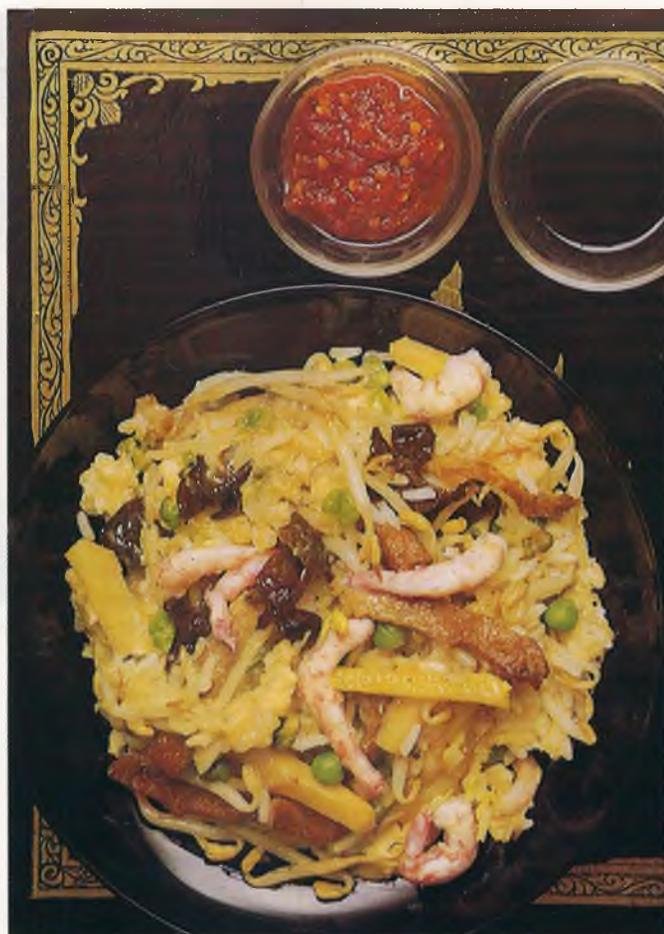
Gebratene Äpfel

Siehe Bratäpfel.

Gebratene Nudeln mit Schweinefleisch



250 g Schweinefilet,
je 2 Eßlöffel Sojasoße
und Reiswein
oder Sherry,
2 l Wasser,
250 g chinesische Nudeln,
7 Eßlöffel
Erdnußöl (70 g).



Ein Gericht aus der fernöstlichen Küche: Gebackener Reis.



Was Männer gerne mögen und was Frauen besonders gut schmeckt: Gebeiztes Rumpsteak für die feucht-fröhliche Grillparty.

5 getrocknete chinesische Pilze (Mu Err),
150 g Lauch,
230 g Bambussprossen aus der Dose,
150 g gekochter Schinken,
6 Eßlöffel Sojasoße, Salz,
2 Eßlöffel Reiswein oder Sherry,
1 Prise Ingwerpulver,
1 Teelöffel Paprika edelsüß.

Die nordehinesische Küche ist besonders reich an Nudelgerichten. Denn Reis wurde früher in den nördlichen Provinzen nicht so reichlich angeboten wie im Süden. Nudeln gelten in China als Symbol der Langlebigkeit. Darum sind sie fast alle extrem lang. Bei uns findet man in Fachgeschäften vorwiegend die Glasnudeln aus Reismehl und die chinesischen Nudeln aus Weizenmehl. Hier werden chinesische Nudeln verwendet.

Schweinefilet gegen die Faser in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben. Aus Sojasoße und Reiswein oder Sherry in einem Topf eine Beize rühren. Fleisch damit begießen. Hin und wieder wenden.

Wasser in einem Topf aufkochen. Nudeln darin 3 bis 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Sie sollen zart, aber nicht gar sein. Auf einem Sieb kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. 1 Eßlöffel Erdnußöl unterrühren. Warm stellen.

Getrocknete Pilze etwas zerbrechen, mit kochend-heißem Wasser übergießen, darin 10 Minuten quellen lassen.

Lauch putzen, waschen, trockentupfen. Je nach Stängendicke halbieren oder vierteln. Dann in 3 cm lange Streifen schneiden.

Bambussprossen auf einem Sieb abtropfen. In 3 cm lange Streifen schneiden. Den gekochten Schinken auch.

3 Eßlöffel Erdnußöl in einer großen Pfanne heiß werden lassen. Schweinefleischstreifen aus der Beize sofort in das heiße Fett geben. (Beize



Geburtstags-Torte: Über dieses Geschenk freut sich jeder.

aufbewahren.) Umrühren, damit es nicht anbrennt. Dann Lauch, Bambussprossen und Schinken dazugeben. Zum Schluß die angegossenen Pilze.

Unter Rühren 4 Minuten braten. Dann die Beize drübergießen, einmal aufkochen, sofort vom Herd nehmen, in einem Topf warm stellen. Pfanne säubern. Die restlichen 3 Eßlöffel Erdnußöl in der Pfanne erhitzen. Nudeln darin 10 Minuten braten. Leicht salzen. Sojasoße mit Reiswein oder Sherry, Ingwer und Paprika verrühren. Über die Nudeln geben. Verrühren und noch mal durchbraten lassen. Auf vorgewärmter Platte anrichten. Fleisch und Gemüse drumherum legen.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 690.

Unser Menüvorschlag:
Nach chinesischer Tradition nicht mit Suppe, sondern mit einem Bambussprossensalat beginnen. Dann folgen Gebratene Nudeln mit Schweinefleisch. Erst zum Schluß wird eine Curry-Bouillon mit Sojabohnensprossen und Rindfleischstreifen gereicht.

Geburtstagskuchen dänisch

Siehe Dänischer Geburtstagskuchen.

Geburtstags-Torte

Für den Teig:

5 Eier,
2 Eßlöffel heißes Wasser,
200 g Zucker, 150 g Mehl,
2 gehäufte Teelöffel Backpulver,
100 g geriebene Haselnüsse,
Margarine oder Öl zum Einfetten.

Für die Buttercreme:

½ l Milch,
1 Prise Salz,
100 g Zucker,
2 Päckchen Vanillinzucker,
45 g Speisestärke,
1 Eigelb, 2 Eßlöffel Wasser,
200 g Butter.

Für die Garnierung:

150 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Kakao (20 g),
4 Eßlöffel Rum (40 g),
12 kleine, bunte Fondants.

Wir alle freuen uns über die Aufmerksamkeiten zu unserem Geburtstag. Und weil das so ist, sollten Sie zum nächsten entsprechenden Festtag eine Geburtstags-torte backen. Diese ist besonders appetitlich, und so gut, wie sie aussieht, schmeckt sie auch. So wird sie gemacht:

Für den Teig die Eier mit dem heißen Wasser in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach Zucker einrieseln lassen. Schlagen, bis eine weiße, dickflüssige Masse entsteht. Mehl mit

Backpulver und den geriebenen Haselnüssen mischen. Locker unter die Eimasse ziehen. Springform mit Pergamentpapier auslegen. Papier gut mit Margarine oder Öl einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 35 bis 40 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Inzwischen die Creme zubereiten. Milch mit Salz, Zucker und Vanillinzucker in einem Topf aufkochen. Speisestärke und Eigelb mit dem kalten Wasser verquirlen. Unter Rühren in die kochende Milch geben. Einmal aufkochen lassen. Abkühlen. Hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Zwischendurch die Butter schaumig rühren. Löffelweise die fast erkaltete Creme dazugeben. Sehr gut verrühren. Sonst gerinnt die Buttercreme.

Die erkaltete Torte zweimal durchschneiden. Knapp die Hälfte der Buttercreme auf den ersten Boden verteilen. Zweiten Boden draufsetzen. Auch mit Creme bestreichen. Etwas Creme für den Rand zurücklassen. Letzte Teigplatte draufsetzen. Rand mit Creme bestreichen.

Für die Garnierung 100 g Puderzucker mit Kakao und drei Eßlöffel Rum verrühren. Tortenoberfläche damit überziehen. Fondants an den äußeren Tortenrand setzen. Guß erstarren lassen. Restlichen Puderzucker mit dem restlichen Rum verrühren. In einen Spritzbeutel (dünne, glatte Tülle) geben. Entweder kleine Motive spritzen oder die Jahreszahl, über die sich Kinder besonders freuen. Auch fest werden lassen. Torte vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 495.

Gedeckter Apfelkuchen

Für den Teig:
250 g Mehl, 1 Ei,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
125 g Butter oder
Margarine,
125 g Zucker.
Für die Füllung:
600 g Äpfel,
Saft einer halben
Zitrone,
Mehl zum Bestäuben,
3 Eßlöffel Semmelbrösel
(30 g),
Margarine zum Einfetten,
3 Eßlöffel Zucker
(40 g),
1 Teelöffel Zimt,
100 g Rosinen,
50 g gehackte Mandeln.
Für den Guß:
100 g Puderzucker,
3 Eßlöffel Zitronensaft.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder in eine flache Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Ei, Salz und Vanillinzucker. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehrrand verteilen. Zucker drüberstreuen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen. Vierteln. Kerngehäuse rausschneiden. Fruchtfleisch in dünne

Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Die Hälfte des Teiges darauf zur runden Platte ausrollen. In eine eingefettete Springform geben. Rand andrücken. Semmelbrösel auf dem Tortenboden verteilen. Apfelstückchen drübergeben. Zucker und Zimt mischen. Mit den gewaschenen, trockengetupften Rosinen und den Mandeln auf die Äpfel verteilen. Restlichen Teig in Springformgröße ausrollen. Als Deckel auf die Äpfel legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 45 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Torte rausnehmen. Springformrand abmachen. Torte leicht abkühlen lassen. Dann auf den Kuchendraht schieben.

Für den Guß Puderzucker mit Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Über den noch warmen Kuchen streichen. Fest werden lassen. Vor dem Servieren in 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

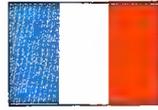
Kalorien pro Stück: Etwa 340.

Beilage: Eine große Schüssel Schlagsahne.



Gedeckter Apfelkuchen ist seit vielen Generationen beliebt.

Geeiste Fleischbrühe



250 g Beinfleisch
oder ein anderes
mageres Stück
Rindfleisch,
125 g Rinderknochen,
1 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
Salz,
1 Stange Lauch (100 g),
50 g Sellerie,
1 Möhre (70 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
2 Tomaten (150 g),
200 g Klärfleisch
(durch die grobe Scheibe
des Fleischwolfs gedrehtes
Schabefleisch),
geriebene Muskatnuß,
1 Bund Petersilie oder
Schnittlauch.

Geeiste Fleischbrühe, *Consommé froid* in der französischen Küche, ist ein kulinarischer Hochgenuß. Fleisch und Knochen unter kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen. In einen Topf geben. Kaltes Wasser zugießen. Einmal aufkochen lassen. Mit einem Schaumlöffel abschäumen. Salzen.

Lauch putzen. Sellerie und Möhren schälen. Alles waschen, trockentupfen, kleinschneiden. Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden. Ohne Fett in der Pfanne bräunen. Knoblauchzehe schälen, vierteln. Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln. Alles Gemüse zur Brühe geben. 150 bis 180 Minuten leise kochen lassen. Fett gründlich abschöpfen. Brühe über Klärfleisch im anderen Topf durch ein Haarsieb gießen. 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Brühe noch mal durchsieben. Mit Muskat und Salz pikant abschmecken. Erkalten lassen. Eventuell noch vorhandenes Fett abnehmen. Brühe 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Petersilie oder Schnittlauch waschen, trockentupfen, kleinschneiden.

Geflügel in Aspik

Drüberstreuen. Eiskalt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Etwa 4 Std.

Kalorien pro Person: Etwa 280.

Geflügel in Aspik

Für 8 Personen

Bild Seite 357

1 junge Ente von 1000 g,
1 Bund Suppengrün,
3 l Wasser,
Salz,
3 Eßlöffel Essig,
2 Lorbeerblätter,
5 Pfefferkörner.
4 Eßlöffel Weißwein (40 g).
Zum Klären:
1 Eiweiß, 1 Eischale,
18 Blatt weiße
Gelatine,
Essig und Salz zum
Nachwürzen.
Zum Garnieren:
2 hartgekochte Eier,
50 g Champignons aus
der Dose,
2 Gewürzgurken,
1 gekochte Möhre (70 g),
1 Bund Petersilie,
4 Tomaten (280 g).

Ente unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Suppengrün putzen, waschen, in Würfel oder Stücke schneiden. In einem Topf Wasser aufkochen. Ente und Suppengrün reingeben. Salzen. Essig, Lorbeerblätter und Pfefferkörner dazugeben.

Kochzeit: 120 Minuten.

Ente aus der Brühe nehmen. Brühe durchsieben und auf etwa 1 $\frac{1}{2}$ l Flüssigkeit einkochen lassen.

In dieser Zeit die Ente häuten und von den Knochen lösen. Das Fleisch in gleichmäßig große Stücke schneiden (die Brust in Querscheiben, Rumpf und Keulen der Länge nach).

Wenn die Brühe eingekocht ist, kommt der Weißwein rein.

Jetzt wird die Brühe geklärt, das heißt von allen trüben Bestandteilen befreit. Eiweiß und zerdrückte Eischale mit etwas Wasser verquirlen, in die Brühe

geben. Unter ständigem Rühren Brühe bei starker Hitze bis kurz vorm Kochen erhitzen. Dabei gerinnt das Eiweiß. Geronenes Eiweiß ständig abschöpfen. Die Brühe erkalten lassen.

In der Zwischenzeit die Gelatine in kaltem Wasser etwa 10 Minuten quellen lassen. Die erkaltete Brühe durch ein sauberes Leinentuch gießen und wieder aufkochen.

Die Gelatine ausdrücken und in die heiße Brühe rühren. So lange weiterrühren, bis die Gelatine sich gelöst hat. Eventuell mit Salz und Essig nachwürzen. In zwei flache, mit kaltem Wasser ausgespülte Porzellan- oder Glasschalen einen 5 mm hohen Spiegel (das ist die erste Aspik-Schicht) gießen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Das dauert etwa 15 Minuten. Sollte die restliche Brühe inzwischen fester werden, bei ganz schwacher Hitze warm halten, dann bleibt sie flüssig.

Jetzt wird die Garnierung vorbereitet: Hartgekochte Eier in Scheiben schneiden. Champignons abtropfen lassen, blättrig schneiden. Gewürzgurken und Möhre mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden.

Garnierung vorsichtig auf dem erkalteten Spiegel hübsch anordnen und wieder mit Brühe übergießen. Weitere 15 Minuten im Kühlschrank erkalten lassen. Dann das Fleisch darauf verteilen und restliche Brühe draufgießen. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden fest werden lassen. Bevor das Aspik serviert wird, stürzt man es auf eine Platte. Garniert wird mit gewaschener, trockengeputzter Petersilie und mit



Der Geflügel-Cocktail Hawaii ist die Krönung aller Salate, die ein Kaltes Büfett bereichern.

gewaschenen, geachtelten Tomaten.

Vorbereitung: 150 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Beilagen: Röstkartoffeln, Remouladensoße und Kopfsalat.

PS: Das Geflügelfleisch muß nicht von einer Ente stammen. Vom Huhn schmeckt es auch. Beachten Sie, daß für ½ Liter Brühe 6 Blatt Gelatine nötig sind.

Geflügel-Cocktail Hawaii



1 tiefgekühltes Hähnchen (etwa 1000 g),
 1 l Wasser, Salz,
 2 Scheiben Ananas aus der Dose (80 g),
 1 kleine Dose Mandarin-Orangen (etwa 190 g),
 70 g Krabben aus dem Glas,
 2 Eßlöffel gehackte Mandeln (20 g),
 2 Eßlöffel gehackte Pistazien (20 g).
Für die Marinade:
 3 Eßlöffel Mayonnaise (45 g),
 ½ Becher Joghurt (75 g),
 3 Eßlöffel Dosenmilch (30 g),
 1 Eßlöffel Tomatenketchup, Saft ½ Zitrone, Salz, Pfeffer, Curry, Paprika rosenscharf und Zucker.
Für die Garnierung:
 1 kleiner Kopf Salat,
 ¼ Bund Petersilie,
 1 Scheibe Ananas aus der Dose (40 g),
 4 Cocktailkirschen.



Geflügelcremesuppe mit Kosmilch. Rezept S. 358.

Hähnchen nach Vorschrift auftauen lassen. Wasser im Topf aufkochen. Salzen. Hähnchen reingeben. In 45 Minuten gar kochen. Haut abziehen. Fleisch von den Knochen lösen. (Brühe als Suppe aufbewahren.)

Geflügelfleisch würfeln. Ananasscheiben, Mandarin-Orangen und Krabben abtropfen lassen. Ananasscheiben würfeln. Alles vorsichtig mit Mandeln und Pistazien in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Mayonnaise mit Joghurt, Dosenmilch und Tomatenketchup verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Curry, Paprika und Zucker pikant



Geflügelcremesuppe mit Röstbrotwürfeln. Rezept S. 358.

würzen. Über den Salat gießen. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Für die Garnierung Salatblätter und Petersilie waschen. Trockentupfen. Ananasscheibe abtropfen lassen. Vier Cocktailgläser mit Salatblättern auslegen. Geflügel-Cocktail reinfüllen. Ananasscheibe achteln. Jedes Glas mit zwei Achteln, einer Cocktailkirsche und einem kleinen Petersiliensträußchen garnieren. Kalt servieren.

Vorbereitung: Ohne Auskühlzeit 60 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 510.



Geflügelcremesuppe mit Schinken. Rezept S. 358.

Geflügelcremesuppe

Für die Brühe:
 1 Suppenhuhn von 1500 bis 2000 g,
 1 Bund Suppengrün,
 1 kleine Zwiebel (30 g),
 5 Pfefferkörner,
 Salz,
 2 l Wasser,
 50 g Butter oder Margarine, 50 g Mehl.

Suppenhuhn mit kaltem Wasser abspülen. Suppengrün putzen, waschen, in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken oder reiben. Alles mit Pfeffer-



Ob von Huhn oder Ente: Geflügel in Aspik schmeckt besser als es aussieht. Rezept S. 355.

körnern, Salz und Wasser in einen Topf geben. 90 Minuten kochen. Huhn aus der Brühe nehmen. Flüssigkeit auf 1 l einkochen. Eventuell Fett abschöpfen. Brühe durchsieben.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren mit Hühnerbrühe ablöschen. 5 Minuten kochen lassen. Hühnerfleisch für ein anderes Gericht verwenden.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 910.

Man kann die Geflügelcremesuppe durch Einlagen verfeinern. Wir geben Ihnen drei sehr delikate Beispiele.

Geflügel- cremesuppe mit Kokosmilch

½ frische Kokosnuß (250 g),
¼ l Milch, 2 Eigelb,
1 l Geflügelcremesuppe,
⅛ l Sahne und
8 rote eingelegte
Paprikastreifen zum
Garnieren.

Geschälte Kokosnuß fein reiben. Mit kochender Milch übergießen. Abkühlen lassen, dann durch ein Sieb streichen. Die so entstandene Kokosmilch mit Eigelb verquirlen. In die heiße, aber nicht kochende Cremesuppe rühren. Mit Sahne und Paprikastreifen garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1330.



Manche mögen's scharf. Für sie dürfte Geflügel-Curry genau das richtige Mittagessen sein.

Geflügel- cremesuppe mit Röst- brotwürfeln

1 l Geflügelcremesuppe,
⅜ l Sahne, 2 Eigelb,
geriebene Muskatnuß,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
4 Scheiben Toastbrot
(80 g), 40 g Butter,
Hühnerfleisch von Flügeln
und Schenkeln.

Cremesuppe in einem Topf erhitzen. Sahne reinrühren. 5 Minuten kochen lassen, vom Herd nehmen. Eigelb

mit etwas Suppe verquirlen. In die Cremesuppe rühren. Mit geriebener Muskatnuß, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Warm halten.

Toastbrotstreifen würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin knusprig braun rösten. Geflügelfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, in die Suppe geben. Vor dem Servieren Weißbrotwürfel auf die Suppe streuen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1290.

Wann reichen? Alle Geflügelcremesuppen werden als besonders feine Vorsuppen gereicht.

Geflügel- cremesuppe mit Schinken

150 g magerer gekochter
Schinken, 2 rote
Paprikaschoten (300 g),
1 l Geflügelcremesuppe,
¼ l Sahne, 2 Eigelb,
1 Eßlöffel Curry,
2 Glas (je 2 cl) Sherry.

Schinken in 3 cm lange, dünne Streifen schneiden. Einige zum Garnieren aufheben. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, in Streifen schneiden. Beides in die heiße Suppe geben. 5 Minuten kochen lassen.

Beiseite stellen. Sahne, Ei- gelb und etwas Suppe ver- quirlen. In die Suppe rüh- ren. Mit Curry würzen. Sherry reingeben. Garnie- ren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1260.

Geflügel- Curry

1 Hähnchen von 1200 g,
Salz,
2 Eßlöffel Curry,
60 g Butter oder Margarine,
2 große Zwiebeln (120 g),
3 Äpfel,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
30 g Mehl,
½ l heiße Hühnerbrühe
aus Würfeln,
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Prise Zucker.

Hähnchen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haus- haltspapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer in 8 Stücke teilen. Mit Salz und wenig Curry einreiben. Restliches Curry beiseite stellen. Butter oder Margarine in einem Bräter erhitzen. Hähnchenteile rein- geben und rundherum 10 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit Zwie- beln und Äpfel schälen. Würfeln. Hähnchenteile rausnehmen. Warm stellen. Apfel- und Zwiebelwürfel ins Bratfett geben. 5 Minu- ten unter Rühren darin an- braten. Tomatenmark ein- rühren. Mehl und restliches Curry drüberstäuben. Gut durchschwitzen lassen. Heiße Hühnerbrühe an- gießen. Jetzt kommen die Geflügelteile rein. 30 bis 35 Minuten schmoren las- sen. Mit Zitronensaft und



Das Gewandhaus in Braun- schweig wurde 1591 gebaut. Dort hielten die Tuchhändler einst ihre Stoffwaren feil.

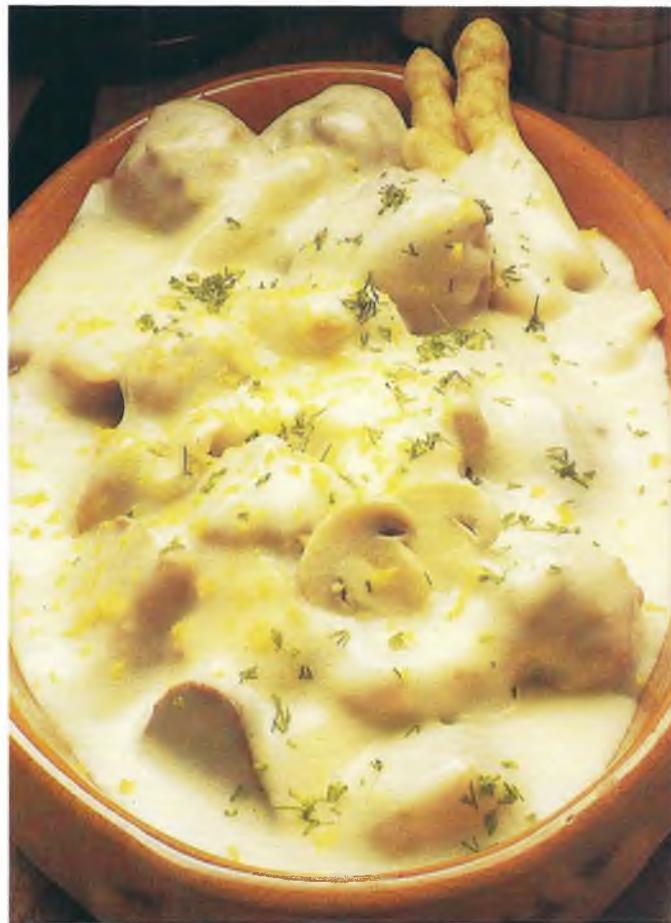
Zucker würzen. Abschmek- ken. Fleisch in der Soße servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 545.

Beilagen: Körnig gekoch- ter Reis und Chicoréesalat.

Geflügelkeulen gefüllt

Siehe
Ballotines de volailles.



Geflügelklein auf Braunschweiger Art mit Spargelspitzen.

Geflügel- klein auf Braun- schweiger Art

500 g Geflügelklein von Huhn, Ente oder Gans,
1 Zwiebel (40 g),
1½ l Wasser, Salz,
250 g Gehacktes vom Rind,
Pfeffer, 2 Eßlöffel
Semmelbrösel (20 g),
50 g Butter, 50 g Mehl,
½ l Sahne, Muskat,
1 Teelöffel Zitronensaft,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
250 g Spargelspitzen aus
der Dose, Champignons
aus der Dose (150 g),

1 Bund Petersilie,
½ Bund Dill.

Geflügelklein unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein hacken oder reiben. Gesalzenes Wasser in einem Topf erhitzen. Fleisch und Zwiebel darin 60 Minuten kochen. Der Topf soll dabei offen bleiben, damit Flüssigkeit verdunstet.

Geflügelklein aus der Brühe nehmen, Brühe durchsieben. Wieder in den Topf füllen. Auf den Herd stellen und schwach weiter- kochen lassen.

Gehacktes mit Salz, Pfeffer und Semmelbröseln mischen. Daraus kleine Klöß- chen (Durchmesser 1½ cm) formen.

Butter in einem Topf er- hitzen, Mehl reinrühren. Unter Rühren mit Brühe ablöschen. 8 Minuten lang kochen lassen. Gleichzeitig die Klößchen mitgaren. Zum Schluß die Sahne reinrühren. Vom Herd nehmen, mit Muskat, Zitronen- saft und abgeriebener Zi- tronenschale abschmecken. Spargelspitzen abtropfen lassen. Champignons auch. Blättrig schneiden. Geflü- gelklein von Haut, Kno- chen und eventuellen Seh- nen befreien. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Spargelspitzen und Champignons in die Soße geben. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Petersilie und Dill waschen, trockentupfen, hacken. Geflügelklein damit bestreuen. Servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 435.

Beilagen: Mit Erbsen ver- mischter Reis, Salzkartof- feln oder frisches Weißbrot.

Geflügel- klein auf deutsche Art

500 g Geflügelklein,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (40 g),
3 Gewürznelken,
1 Lorbeerblatt,
1 l Wasser, Salz,
30 g Butter, 30 g Mehl,
1 Eigelb, $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Bund Petersilie.

Ebenso wie beim Geflügel-
klein auf Braunschweiger
Art ist es gleich, ob das
Kleinfleisch von Huhn, En-
te oder Gans stammt. Das
ist eine Geschmacksfrage.
Aber 500 g Fleisch brau-
chen Sie immer. Auch fürs
Geflügelklein auf deutsche
Art.

Geflügelklein unter kaltem
Wasser abspülen, abtrop-
fen lassen. Suppengrün put-
zen, waschen, in Stücke
schneiden. Zwiebel schä-
len, mit den Nelken und

dem Lorbeerblatt spicken.
Wasser in einem Topf er-
hitzen, salzen. Fleisch dar-
in 60 Minuten kochen las-
sen. Dann aus der Brühe
nehmen und warm stellen.
Brühe durchsieben. Butter
in einem Topf erhitzen,
Mehl reinrühren. Durch-
schwitzen lassen. Unter
Rühren mit $\frac{1}{2}$ l Brühe ab-
löschchen. 8 Minuten lang ko-
chen lassen, vom Herd
nehmen. Eigelb mit Sahne
und etwas Soße verquirlen.
In die Soße rühren. Nicht
mehr kochen. Mit Zitronen-
saft abschmecken.

Geflügelklein von Knochen,
Haut und eventuell Sehnen
befreien. Fleisch in mund-
gerechte Stücke schneiden.
In die Soße geben. Noch
mal erhitzen, aber nicht
mehr kochen lassen!

Petersilie waschen, hacken.
Geflügelklein vor dem Ser-
vieren damit bestreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
360.

Beilage: Salzkartoffeln oder
Butterreis.

Geflügel- klößchen mit Estragonsoße

1 tiefgekühltes Hähnchen
von 700 g,

$1\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
50 g fetter Speck,
1 kleine Zwiebel (30 g),
50 g Semmelbrösel,
2 Eier,
Pfeffer,

Paprika edelsüß,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel
getrockneter,
zerriebener Estragon,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
1 l Hähnchenbrühe.

Für die Soße:

30 g Butter oder
Margarine,
30 g Mehl,
Salz,

Streuwürze,
geriebene Muskatnuß,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel zerriebener
Estragon,

Saft einer halben Zitrone,
1 Eigelb,

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Hähnchen nach Vorschrift
auftauen lassen. Waschen.
Wasser im Topf aufkochen.
Salzen. Hähnchen reinge-
ben. In 50 Minuten gar
kochen. Häuten. Fleisch
von den Knochen lösen.
Fleisch, Speck und die ge-
schälte Zwiebel durch den
Fleischwolf (feine Scheibe)
drehen. In eine Schüssel ge-
ben. Dazu Semmelbrösel,
Eier, Salz, Pfeffer und Pa-
prika. Einen Fleischteig mi-
schen und kräftig ab-
schmecken. Estragon und
gewaschene, fein gehackte
Petersilie reinmischen. Et-
wa walnußgroße Klößchen
daraus formen.

Hähnchenbrühe im Topf
aufkochen. Klößchen reing-
leiten lassen. Bei gering-
ster Hitze 10 Minuten gar
ziehen lassen. Mit dem
Schaumlöffel rausnehmen.
In einer Schüssel warm
stellen.

Für die Soße Butter oder
Margarine im Topf erhit-
zen. Mehl reinstreuen. Un-
ter Rühren durchschwit-
zen lassen. $\frac{3}{8}$ l Hähnchen-
brühe abmessen und rein-
rühren. Salz, Streuwürze,
1 Prise Muskat und Estragon
reingeben. 7 Minuten
kochen lassen. Zitronensaft
zugeben. Topf vom Herd
nehmen. Eigelb mit Sahne
verquirlen. In die heiße,
aber nicht mehr kochende
Soße rühren. Abschmecken.
Soße über die Klößchen
verteilen.

Petersilie waschen. Trok-
kentupfen und hacken. Vor
dem Servieren drüberstreu-
en.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
560.

Beilagen: Körnig gekoch-
ter Reis und Feldsalat oder
Weinsauerkraut und Salz-
kartoffeln.

PS: Sie können die Geflü-
gelklößchen auch als Sup-
peneinlage servieren. Dann
reicht aber die halbe Menge
Fleischfarce.

Zu den Klößen passen auch
eine Kräuter- oder eine
holländische Soße. Dann
die Klöße im Reiserand an-
richten. Mit gekochten Blu-
menkohlröschen reichlich
garnieren.



Zu Geflügelklößchen mit Estragonsoße schmecken am besten körniger Reis und Feldsalat.

Geflügelkraftbrühe

1 Suppenhuhn
von 1500 g,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
200 g mageres
Rindfleisch zum Kochen,
2 Möhren (etwa 80 g),
1 Stange Lauch (150 g),
2 l Wasser,
Salz, 1 Eiweiß.

Die Franzosen nennen diese klassische Geflügelkraftbrühe *Consommé de volaille*. (Brühe von Geflügel.) Sie muß, wie alle Kraftbrühen der internationalen feinen Küche, goldklar sein. Suppenhuhn unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier innen und außen trockentupfen. Öl in einem Bräter erhitzen. Suppenhuhn darin ringsherum in 10 Minuten goldbraun anbraten.

Rindfleisch grob hacken. Möhren und Lauch putzen und waschen. In Scheiben schneiden. Wasser in einem großen Topf aufkochen. Salzen. Huhn, Rindfleisch und Gemüse reingeben und 60 Minuten kochen lassen. Huhn aus der Brühe nehmen. Hühnerfleisch beliebig für andere Gerichte weiter verwenden.

Eiweiß mit 3 Eßlöffel kaltem Wasser verquirlen, in die Brühe rühren. Brühe leicht erkalten lassen, dann durch ein sauberes Leinentuch gießen. Wieder erhitzen und abschmecken.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 70 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 3695.

PS: Geflügelkraftbrühe kann durch verschiedene Einlagen verfeinert werden. Die Rezepte dazu finden sie unter *Bouillon mit Einlagen* und unter *Fleischbrühe*.

Sollten Sie die Brühe aber als Krankenkost verwenden müssen, sind Faden-, Sternchen- oder andere kleine Suppennudeln die beste Einlage. In diesem Fall empfiehlt es sich, die Brühe zu entfetten.



Aus diesen Zutaten wird die bekannte klassische, goldklare Geflügelkraftbrühe zubereitet.



Wasser aufkochen. Angebratenes Huhn, Fleisch und geschnittenes Gemüse dazugeben.



Brühe abkühlen lassen. Durch ein sauberes Leinentuch gießen. Erhitzen und abschmecken.



Huhn aus der Brühe nehmen. Eiweiß mit kaltem Wasser verquirlen und in die Brühe rühren.



Die Geflügelkraftbrühe kann mit einem Eigelb verfeinert werden. Dazu wird Toast serviert.

MENU

INHALT BAND 3

Jeder **MENÜ-Sammelband** enthält 13 Hefte, mit fortlaufenden Seitenzahlen. In dieser Inhaltsübersicht von Band 3 finden Sie die nach Sachgruppen geordneten Rezepte von »Eisberg Juanita« bis »Geflügelkraftbrühe«.

Mit dem zehnten und letzten Sammelband erscheint ein ausführliches Gesamt-Register, in dem die Rezepte unter verschiedenen Stichworten schnell zu finden sind.

Alle Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für 4 Personen berechnet.

Die Arbeitszeiten sind Mittelwerte und setzen sich aus Vorbereitungszeit und Zubereitungszeit zusammen. Zur Vorbereitung zählen alle Arbeiten, die verrichtet werden müssen, bevor Speisen in Topf, Pfanne oder Backofen kommen. Bei Gerichten, die weder gekocht noch gebacken werden, gilt alles, bis aufs Anrichten und Garnieren, als Vorbereitung.

Aufläufe

Emmentaler Käsegratin	15
Erbsen Parmentier überbacken	37
Erdbeerauflauf mit Haube	50
Fisch-Auflauf	158
Fischaufauf italienisch	160
Fiaugarde du Périgord (Backpflaumen-Auflauf aus dem Périgord)	209
Fleischaufauf Filosoof	213
Fleisch-Kartoffel-Auflauf	224
Fleischtopf überbacken	243
Freiburger Käskuchen	289

Backwerk

Eistorte	3
Eiweiß-Hohlhippen	6
Elberfelder Kringel	9

Elisabethen-Torte	9
Elsässer Zwiebelkuchen	12
Engelkuchen	19
Englische Teeplätzchen	22
Englischer Apfelkuchen	23
Erdbeer-Sahnerolle	59
– Sahne-Torte	60
– Schnitten	63
– Törtchen	66
Erdbeertorte böhmisch	66
– geist	67
– mit Quarksahne	68
Erdnußbutter-Plätzchen	69
Fächertorte	76
Farin-Lebkuchen	86
Farinplätzchen	86
Faschingszöpfchen	96
Fastnachtskrapfen	97
Feigen-Makronen	99
Festliche Orangentorte	115
Fingerkolatschen	139
Flache Zöpfchen	196
Flan de Riz (Belgischer Reisfladen)	209
Fleurons	246
Flockentorte I	249
Flockentorte II	250
Florentiner	251
– Schnitten	253
Frankfurter Bethmännchen	278
– Brenten	280
– Kranz	281
Fränkischer Käsekuchen	283
Französischer Aprikosen-Kuchen	287
Freigeschobenes Weißbrot	290
Fruchtplätzchen	311
Früchtekuchen auf englische Art	320
Früchte-Quarktorte	322
Gascogner Apfeltorte	350
Geburtstags-Torte	354
Gedeckter Apfelkuchen	355

Desserts

Erdbeeren auf römische Art	44
– Cecillie	45
– flambiert mit Vanille-Eiscreme	45
– mit Sahne	46
– mit Vanilleschaum-Soße	46
– nach Adelina Patti	47
– Romanoff	47
– San Remo	48
– Schwarzwälder Art	48
– überbacken	48

Erdbeer-Baisers	50
Erdbeercreme	51
Erdbeergedicht	53
Erdbeer-Igel	54
Erdbeer-Johannisbeer-Himbeer-Kompott	55
Erdbeer-Kompott	55
Erdbeer-Orangen-Dessert	57
– Quarksoufflé	57
– Quarkspeise	58
– Reis Lothringer Art	58
– Sahne-Schale	60
– Schaum-Omelett	61
– Schichtspeise	62
– Schlemmerei	62
– Zitronen	69
Eskimo-Äpfel	70
Falcullele (Korsische Quarkspeise)	79
Feigen auf griechische Art	98
– in Portwein	98
– in Rumsoße	98
Feigen-Dessert	99
Feigen-Pudding	100
Finnisches Nußdessert	143
Flambierte Bananen	199
– Pfirsiche	201
Flambierter Obstsalat	201
Flammeri von Grieb	208
– von Haselnüssen	208
– von Kirschen	209
Fliederbeersuppe mit Griebklößchen	247
Florida-Crêpes	253
Frankfurter Pudding	282
Fruchtgelee	310
– russisch	310
Fruchtpickles	311
Fruchtsaftcreme	312
Fruchtsuppe schwedisch	316
Früchte vom Grill	317
Früchtebecher	317
– aus Melonen	319
Früchtekompott	320
Früchtequark	322

Dips

Fondue-Dips	266
Frühlingsquark	324

Eingemachtes

Erdbeer-Gelee	54
– Konfitüre	56
– Marmelade	56
Essigfrüchte	71
Essiggurken	71

Essig-Pflaumen	72
----------------	----

Eintopfgerichte

Erbsen-Eintopf	38
Erbsensuppe mit gepökelter Gänsekeule	42
– mit Schweinefleisch	43
Fadennudelsuppe französisch	77
Fischeintopf	163
Frankfurter Bohnensuppe	279
Französische Bohnen als Eintopf	284
Freiburger Eintopf	288
Gaisburger Marsch	330
Galicische Bauernsuppe	331
Gärtnerin-Eintopf	350

Fisch

Feinschmecker-Fisch	101
Felchen blau mit Holländischer Soße	105
– vom Grill	105
Fenchel-Barsch	110
Finnische Fischbällchen	140
Fisch auf Müllerin Art	145
– chinesisches	146
– gegrillt	147
– gespickt	150
– im eigenen Saft	151
– in Apfel-Curry-Soße	151
– in Kräutersoße	151
– in Sojasoße	152
– in süßsaurer Soße	154
– in Tomatensoße	155
– mit Zitrone	156
– und Kohl	157
– und Spaghetti	157
Fisch-Allerlei	158
Fischbraten	160
Fisch-Curry	163
Fischfilet exotisch	164
– fritiert	164
– in Weißwein	166
– mit Käse	166
– portugiesisch	167
– ungarisch	168
Fisch-Frikassee	170
Fischgulasch	171
– nach Esterházy	171
Fischklopse holländisch	173
Fischklöße in Krebssoße	174
Fischkoteletts Feinschmecker Art	175
– provenzalisch	176
Fischkroketten	177

VON EISBERG JUANITA BIS GEFLÜGELKRAFTBRÜHE

Fischpudding mit Kresse	178
Fischragout	178
– ghanesisch	179
Fischrisotto	179
Fischröllchen indisch	182
Fischrouladen Fiume	182
Fisch-Schaschlik	188
Fischspieße indisch	190
Fiskekarbonader (Norwegische Fischfrikadellen)	194
Florentiner Fisch	251
Flunder gebraten	257
– geräuchert auf Weißkohl	257
Flunderfilets russisch	258
Forelle auf Bordelaiser Art	267
– auf Champignons	268
– auf dem Rost	268
– blau	271
– gefüllt	271
– Grenobler Art	273
– in Gelee	273
– in Rotwein	274
– in Sahnesoße	275
– mit Mandeln	275
– mit Speck gebraten	275
– nach Luganer Art	276
– Nairobi	276
Frikassee von Aal	298
– von Seefischfilet	299

Fleisch

Eisbein mit Sauerkraut	5
Elsässer Gulasch	11
– Lammhaxe	11
– Lebergericht	12
Empire-Steak	16
Enchiladas de pollo	17
Englischer Lammbraten	23
– Nieren-Pie	26
Entrecôte auf mexikanische Art	30
– Bordelaise	31
– double auf georgische Art	33
– double Danitscheff	33
– double mit Grapefruit	34
– vert-pré	35
Esterházy-Rostbraten	73
Faijoad (Brasilianischer Fleischtopf)	78
Falscher Hase	82
Falscher Hase Suprême	83
Feinschmecker-Ragout	103
Feinschmeckertopf	104
Fenchel-Steak	113
Fiaker-Gulasch	123

Filet Agnès Sorel	124
– auf Blumenmädchenart	125
– auf mexikanische Art	126
– Dubarry	127
– mignon	127
– mit Backobst	128
– mit Pfeffersoße	128
– vom Hirsch	128
– vom Kalb	128
– vom Reh	129
– vom Rind	129
– vom Schwein	130
– Wellington	130
Filet-Gulasch indisch	132
Filet-Spießchen	132
Filet-Standard-Topf	133
Filetsteak	134
– auf polnische Art	135
– California	135
– chinesisches	135
– gegrillt	138
– holsteinisch	138
– mit Madeira-Soße	138
– nach Brüsseler Art	138
– ungarisch	138
Filetwürfel russische Art	139
Flammierte Kalbsschnitzel	200
Flammiertes Pfeffer-Steak	203
Fleisch in Aspik	212
– mit Mayonnaise-Soßen	212
Fleischbällchen türkisch	216
Fleischgericht indisch	224
Fleisch-Käse-Strudel	225
Fleischklöße im Reisirig	226
– in Currysoße	227
– in Tomatensoße	227
– mit Roquefort	227
– orientalisch	228
Fleisch-Krusteln	228
Fleischnester	229
Fleischpfanne Nanking	231
Fleischpfannkuchen gefüllt	231
Fleischpörkölt Janya	232
Fleischpudding	234
Fleischröllchen Malteser Art	235
Fleischrollen argentinisch	236
Fleisch-Schüssel	238
Fleischsoße	239
– norditalienisch	239
Fleischspieße aus Arad	240
Fleischstrudel	241
Fleischwurst gebraten	244
– in Tomatensoße	245
Flensburger Gulasch	245
Friesisches Kluffsteak	292

Frikadellen aus Puerto Rico	294
– delikat	294
Frikandeau	297
Früchte-Pilaf	321
Gebeiztes Rumpsteak	352

Fondues

Feuertopf chinesisches	117
Fisch-Fondue	169
Fondue aus Bern	259
– Bourguignonne	260
– chinoise	262
– für Kinder und Erwachsene	262
– mit Bier	263
– Mongole	263
Freiburger Fondue	288

Frühstück

Fischerfrühstück	193
------------------	-----

Geflügel

Elsässer Hähnchen	11
Ente auf Bordelaiser Art	28
– gebraten	28
– mit Äpfeln, Backpflaumen und Speck	28
Entenbrust mit Ingwer	29
Entenklein mit weißen Bohnen	29
Entenleber mit Weintrauben	30
Estragon-Hähnchen	74
Fasan auf georgische Art	89
– auf Kreolen-Art	89
– gebraten	92
– im Linsentopf	92
– im Topf	93
– in Ton	93
– mit Ananas	94
– mit Äpfeln und Maronen	94
Fasanenbrüstchen mit Trauben	95
Festtags-Hähnchen	116
Feuervogel flammiert	120
Flammierte Hühner- brüstchen	199
Flammiertes Hähnchen in Weinsoße	203
Gans Elsässer Art	332
– Louisville	333
– Mecklenburger Art	336
– mit Orangenfüllung	337
Gänsebrust gefüllt	338
Gänsegulasch tschechisch	339

Gänsekeulen ungarische Art	339
Gänseklein Bamberger Art	341
– russische Art	341
Gascogner Hühnchen	351
Geflügel in Aspik	355
Geflügel-Curry	359
Geflügelklein auf Braunschweiger Art	359
– auf deutsche Art	360
Geflügelklößchen mit Estragonsoße	360

Gefrorenes

Eisberg Juanita	1
Eisbiskuit	1
Eisbombe	1
Erdbeer-Eis	51
– Eisbombe San Salvatore	52
Fantasie-Eisbecher	85
Flammender Eisberg	207
Fruchteis	309
– mit Schlagsahne	309
Früchte-Eisbecher	319
Fürst-Pückler-Eis	329

Gemüse

Endiviengemüse in Sahnesoße	19
Erbsen französisch	36
– Hausfrauenart	36
– mit Garnelen	37
– mit Pfifferlingen und Spargel	37
Erbsengericht dänische Art	39
Erbspüree	44
Farcierte Gurken	85
Feigenkraut	99
Fenchel auf italienische Art	107
– gedünstet	107
– gefüllt	109
– mit Käse überbacken	109
– mit Soßen	109
– paniert	110
Flämischer Kohl	204

Getränke

Eiscreme-Soda	2
Eiskaffee	2
Eiskakao	3
Eistee	3
Eisbrecher	5
Eisvogel	5
English Rose Cocktail	27

MENU

INHALT BAND 3

Fortsetzung

Erdbeerbowle	51
Erdbeersaft	59
Erdbeer-Sekt	66
– Shake	66
– Sorbet	66
Eton Blazer	75
Fancy Drinks	84
Feuerzangenbowle	121
Fireman's Sour	144
Fish House Punch	194
Fizz Dijon	195
Fliegender Holländer	248
Flip Amore	249
– Butlers Morgengruß	249
Florida-Shake	255
Flying Bird Cocktail	258
Fortuna Frappé	278
French 75	291
Friesen-Tee	292
Fruchtpunsch	312
Früchtewein	323
Futurity-Cocktail	330

Glasuren

Eiweiß-Spritzglasur	6
---------------------	---

Imbisse

Erdbeer-Imbiß	54
Fernseh-Imbiß	114
Fleischröllchen gebacken	235
Fonduta	266
Frankfurter Würstchen mit Kartoffelsalat	283
Frikassee in Muscheln überbacken	298
Frittata (Rührei mit Käse)	304
Froschschenkel in Kräutersoße	307
– indisch	307
– mit Champignons	308
– provenzalische Art	308
Fruchttorte für Herren	316

Kartoffelgericht

Florentiner Kartoffeln	252
------------------------	-----

Konfekt

Erdbeer-Leckerli	56
------------------	----

Mehlspeisen

Feinschmecker- Pfannkuchen	102
Flädle überbacken	197

Partyhappen

Fenchelscheiben mit Käsecreme	112
Fliegenpilze	248
Flüte Bernardo	258
Gänsebrust mit Madeiragelee	338

Pasteten

Finnische Fischpastete	141
– Piroggen	143
Fischpasteten	177
Fleisch-Gemüse-Pastete	223
Fleischpastete	229
– syrisch	230

Reisgerichte

Fernöstliche Reisplatte	113
Fried Rice (Gebratener Reis chinesisch)	291
Gebackener Reis	352

Salate

Emmentaler Sommersalat	15
Endiviensalat flämisch	19
Englischer Muschelsalat	25
Erbsensalat	39
Erdbeer-Bananen-Salat	50
Eugenia-Salat	75
Exotischer Fruchtsalat	76
Feigen-Obst-Salat	99
Feldsalat in Essig und Öl	106
– in Tomatenmarinade	106
– mit Walnüssen	106
Fenchelsalat mit Orangen	110
– mit Schinken	111
– Napoli	111
Feuriger Heringssalat	122
Fischsalat	183
– brasilianisch	185
– Hawaii	185
– Neptun	186
– russisch	187
Flämischer Nudelsalat	205
– Salat	205
Fleischsalat	237
– fein	237
– pikant	238
Florida-Salat	254
Fruchtsalat	313
– amerikanisch	313
– Garda	314
Frühkartoffel-Cocktail	323
Frühlingssalat	328

Garnelensalat à la Tina	345
Geflügel-Cocktail Hawaii	357

Schalentiere

Garnelen Bombay	344
– gebacken	345
– in Currysoße	345

Soßen

Englische Minzsoße	22
Erdbeersoße	66
Essig-Kräuter-Soße	72
Esterházy-Soße	74
Estragon-Marinade	74
French Dressing	290
Fruchtsoße	315
– zu Fleisch	315

Suppen

Emmentaler Suppe	16
Erbsensuppe indisch	42
Erdbeer-Kaltschale	55
Faferlsuppe	78
Fasanensuppe	96
Finnische Lauchsuppe	142
Fischklößchen-Suppe	174
Fischsuppe aus Büsum	191
– aus der Normandie	193
Flämischer Suppentopf	206
Fleckerlsuppe	210
Fleischbrühe aus Knochen	217
– mit Brandteigkrapfen	218
– mit Butterschwämm- chen	218
– mit Ei	218
– mit Gemüse	218
– mit Grießnockerln	219
– mit Kalbfleischklößchen	219
– mit Käsebiskuits	219
– mit Käsecroutons	219
– mit Markklößchen	222
– mit Reis	222
– mit Sauerkraut	222
Fleisch-Spätzle in Fleisch- brühe	240
Fleischsuppe mit Klößchen	
Frankfurter Erbsensuppe	
Französische Bäuerin- Suppe	
– Tomatensuppe	
– Zwiebel- suppe	
Fruchtsuppe mit Eiweißklößchen	
– mit Milch	

Früchte-Kaltschale	319
– mit Eis	319
Frühlingssuppe	328
Garnelensuppe	346
Gazpacho	351
Geeiste Fleischbrühe	355
Geflügelcremesuppe	357
– mit Kokosmilch	358
– mit Röstbrotwürfeln	358
– mit Schinken	358
Geflügelkraftbrühe	361

Teigwaren

Gebratene Nudeln mit Schweinefleisch	353
---	-----

Toasts

Florida-Toast	255
Gärtner-Toast	346

Vorspeisen

Falsche Austern	82
Fisch eingelegt auf puertoricanische Art	146
– in Muscheln	152
Fleischbällchen griechisch	216
Fleischgefüllte Äpfel	222
Forellenfilets geräuchert	278
Frittierte Champignons	303
Froschschenkel gebacken	304
– gebraten	306
Frühlingsbrote	324
Frühlingsrollen	325
Gänseleber mit Orangen	342
– Straßburger Art	343

Wild

Frischlingskeule	302
Frischlingskoteletts	303
– mit Orangen	303
– New Yorker Art	303

Zwischen- mahlzeiten

Alle Preise sind Barpreise, teilweise Abholpr

10 Autominuten vo

