

Geflügelleber Douglas

Bild Seite 2



4 frische Gänselebern (600 g),
8 sehr dünne Scheiben fetter Speck (50 g),
70 g Butter, Salz,
1000 g Pellkartoffeln,
500 g frische Champignons,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Glas Portwein,
1 Messerspitze Fleischextrakt,
1/8 l Sahne,
weißer Pfeffer.

Diese Geflügelleber hat ihren Namen vom schottischen Adelsgeschlecht der Douglas, das im Mittelalter durch seinen ständigen Kampf gegen England berühmt wurde. Der wohl bekannteste, von Theodor Fontane in einer Ballade verewigte, Abkömmling dieses stolzen Geschlechts ist Archibald Douglas, 1489 bis 1557, der von seinem Mundel, König Jakob V., in die Verbannung geschickt wurde. So macht man die Geflügelleber seines Namens:

Die Gänselebern abspülen, eventuell Sehnen entfernen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Jede Leber in 2 Scheiben Speck einwickeln. 20 g Butter in einer feuerfesten Form erhitzen. Leber reingeben. Deckel schließen. Bei mittlerer Hitze 30 Minuten im eigenen Saft garen lassen.

In der Zwischenzeit Pellkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Kar-



Süß-pikant in würzig-milder Soße: Geflügelleber in Madeira.

toffelwürfel darin rösten, bis sie goldbraun sind. Salzen.

Champignons putzen, waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen. In Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, ganz fein würfeln. Beides in der restlichen Butter 10 Minuten dünsten. Salzen.

Lebern auf einen Teller legen. Salzen. Fett vom Fond abschöpfen. Fond mit dem Portwein loskochen. Fleischextrakt in 2 Teelöffel heißem Wasser auflösen. In die Soße geben. Etwas einkochen lassen. Sahne reinrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nur erhitzen, nicht kochen. Lebern in die Soße geben. Kartoffelwürfel und Champignons drumherum garnieren. Form schließen, in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Die Leber wird in der Form serviert. Ganz fachgerecht

in der geschlossenen Form. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 55 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 775.

Unser Menüvorschlag: Als Auftakt Butternocken in Brühe, dann Gänseleber Douglas. Statt eines Desserts gibt's Calissons d'Aix und einen kräftigen Kaffee.

TIP

Eine Gänseleber, 1/2 Zwiebel, 20 g Schinkenspeck durch den Wolf drehen. Salzen, pfeffern. 1 Eigelb, etwas geriebene Semmel dazu. Paste auf gebuttertem Toast im Ofen überbacken. Mit gedünsteten Apfelscheiben garnieren.

Geflügelleber in Madeira

500 g Geflügelleber,
30 g Butter oder Margarine,
3 Schalotten,
Salz, Pfeffer,
1/8 l Madeira,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
30 g Mehl,
2 Eßlöffel kaltes Wasser,
Paprika edelsüß,
1/8 l Sahne.
Zum Garnieren:
2 Scheiben Ananas aus der Dose (80 g),
2 Eßlöffel entsteinte Kaiserkirschen,
1/4 Bund Petersilie.

Geflügelleber unter kaltem Wasser abspülen. Eventuell Sehnen entfernen. Trockentupfen. In etwa 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Butter oder Margarine im Topf erhitzen. Leber darin anbraten. Geschälte, fein gewürfelte Schalotten dazugeben. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In vorgewärmte Schüssel füllen. Warm stellen. Bratfond mit Madeira ablöschen. Fleischbrühe zugeben. Kräftig durchkochen lassen. Mehl in einem Becher mit kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren in kochende Soße geben. 7 Minuten kochen lassen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Topf von der Kochstelle nehmen. Sahne reinrühren. Über die Geflügelleber gießen. Ananas und Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Ananas in Würfel schneiden. Geflügelleber damit und mit gewaschenen, trockentupften Petersiliensträußchen garnieren.

Hühnchen nach Vorschrift auftauen lassen. Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Gewaschenes Hühnchen reingeben. In 45 Minuten garen. Kopfsalat bis auf das Herz zerpflücken, waschen. Blätter sehr gut trockentupfen. In schmale Streifen schneiden.

Kopfsalat in vier Muschelschalen verteilen. Hühnerfleisch häuten und von den Knochen lösen. In kleine, dünne Scheiben schneiden. Auf dem Kopfsalat verteilen.

Aus Mayonnaise, saurer Sahne, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Gut abschmecken. Muscheln damit überziehen. Geschälte Eier in Scheiben schneiden oder achteln. Muscheln mit Eiern und dem geviertelten Salatherz garniert servieren.

Vorbereitung: 70 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 245.

Wann reichen? Als Vorspeise oder mit geröstetem Weißbrot als Abendimbiss.



Philippe Mornay (1549 bis 1623) war nicht nur ein bekannter französischer Politiker, sondern auch ein anspruchsvoller Feinschmecker.

Geflügel- muscheln Mornay

1 kleines tiefgekühltes Hühnchen

(etwa 1100 g),

1 l Wasser, Salz.

Für die Mornay-Soße:

¼ l Milch,

Salz, Muskat,

1 Eßlöffel Speisestärke,

1 Eigelb,

100 g geriebener

Schweizer Emmentaler.



Geflügelmuscheln Mornay sind mit geriebenem Käse überbacken.

Außerdem:

40 g geriebener

Schweizer Emmentaler,

20 g Butter.

Philippe Mornay, ein französischer Staatsmann, der von 1549 bis 1623 lebte, ist einer der meisterwähnten Herren auf internationalen Speisekarten. Denn fast alle klassischen Gerichte, die mit Käsesoße überzogen werden, sind nach ihm benannt.

Huhn nach Vorschrift auftauen lassen. Wasser im Topf aufkochen. Salzen. Unter kaltem Wasser innen und außen abgespültes Hühnchen reingeben. In 45 Minuten bei Mittelhitze garkochen.

Für die Soße Milch in einem kleinen Topf aufkochen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Speisestärke in kaltem Wasser anrühren. Soße damit binden. Vom Herd nehmen. Eigelb mit etwas Soße verrühren. Wieder in die Soße rühren. Geriebenen Käse unterziehen. Soße warm halten, aber nicht mehr kochen.

Vom Hühnchen die Haut abziehen. Hühnerfleisch von den Knochen lösen und in kleine, dünne Scheiben schneiden. Etwas Soße in vier Muschelschalen verteilen. Darauf das Fleisch verteilen. Restliche Soße drübergießen. Mit geriebenem Käse bestreuen, Butterflockchen draufsetzen. Im Ofen überbacken. Muscheln auf kleine Teller setzen und heiß servieren.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½

große Flamme.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

550.

Wann reichen? Als Vor-

speise.

PS: Hühnerbrühe nächsten

Tag als Suppe vorweg ser-

virieren. Mit Reiseinlage oder

Sternchennudeln.

Geflügelpastetchen

Siehe Blätterteigpasteten

mit Geflügelragout.

Geflügel- Pastete

Für den Pastetenteig:

250 g Mehl,

1 kräftige Prise Salz,

120 g kalte Butter,

120 g flüssige Butter,

¼ l Eiswasser.

Für die Füllung:

1 tiefgekühltes Hähnchen

(1000 g),

1 l Wasser, Salz,

50 g Schinken,

50 g gekochte Rinderzunge,

1 Zwiebel (40 g),

20 g Butter oder

Margarine,

20 g Mehl,

¼ l Rotwein,

Salz, Pfeffer,

Saft einer halben Zitrone,

2 Eßlöffel gehackte

Mandeln (20 g),

2 Eßlöffel gehackte

Pistazien (20 g),

3 schwarze Trüffel,

Margarine zum Einfetten,

1 Eigelb zum Bestreichen.

Mehl und Salz mischen. Auf ein Backbrett oder in eine flache Schüssel sieben. Kalte Butter in Flöckchen darauf verteilen. Mit einem Messer hacken und mischen. Bitte sehr schnell arbeiten, der Teig darf dabei nicht warm werden. Die flüssige, aber kalte Butter und Eiswasser einrühren. Teig über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag für die Füllung Hähnchen nach Vorschrift auftauen lassen. Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Gewaschenes Hähnchen darin in 60 Minuten garkochen. Häuten. Von den Knochen lösen. Würfeln. Schinken und Rinderzunge würfeln. Die geschälte Zwiebel auch. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Mehl drüberstreuen. Unter Rühren durchschwitzen lassen. Rotwein angießen. Aufkochen lassen. Geflügelfleisch,

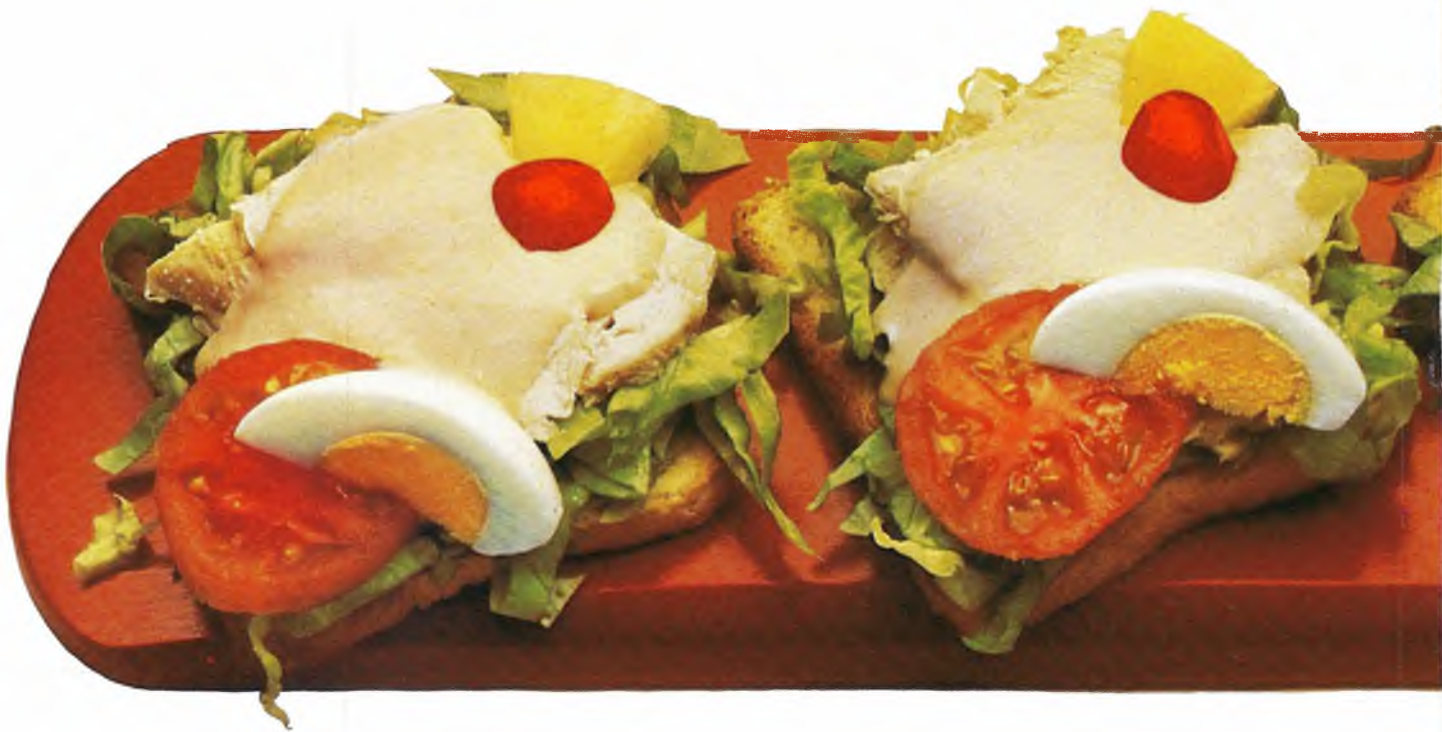
Schinken und Rinderzunge zugeben. 7 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mandeln und Pistazien



Für die Geflügel-Pastete müssen Sie sich schon ein bißchen Zeit nehmen. Aber der Erfolg lohnt die Mühe ganz bestimmt.



Orientalischer Geflügel-Pilaw: Ein herzhafter Reis-Gemüse-Fleisch-Topf, der würzig abgeschmeckt werden muß. Rezept S. 6.



reingeben. Trüffel hacken. Auch dazugeben. Mischen. Abkühlen lassen.

Teig dünn ausrollen. Pastetenform oder eine feuerfeste Form einfetten. Mit Teig auskleiden. Einen Teil für den Teigdeckel zurücklassen. Füllung darauf verteilen. Übriggelassenen Teig zu einem Deckel ausrollen. In der Mitte einen kleinen Kreis ausstechen, damit der Dampf beim Garen entweichen kann. Deckel auf die Pastete legen. Teigränder gut zusammendrücken. Kleinere Teigreste mit Ausstechform zu Sternchen ausstechen und als Garnierung auf den Deckel setzen.

Eigelb verquirlen. Pastete damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 35 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen und heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 60 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 820.

Beilage: Kopfsalat mit Zitronenmarinade oder Chiorée-Mandarinen-Salat. Als Getränk empfehlen wir einen Moselwein.

Geflügel-Pilaw orientalisches

Pilaf de volaille à l'orientale
Bild Seite 5

1 tiefgekühltes Hähnchen von 1000 g,
2 Zwiebeln (80 g),
je 1 rote und grüne Paprikaschote (120 g),
250 g Tomaten, Salz,
40 g Butter oder Margarine,
200 g Reis,
 $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Prise Safran,
Salz, weißer Pfeffer.

Pilaw, das orientalische Reisgericht, hier mit Hähnchen.

Hähnchen nach Vorschrift auftauen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Tomaten brühen, abziehen, vierteln und entkernen. Hähnchen innen und außen mit kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer in 8 Stücke teilen. Salzen. Butter oder Margarine in

feuerfester Form erhitzen. Geflügelteile darin rundherum hellbraun anbraten. Zwiebelwürfel zugeben. Reis waschen, abtropfen lassen und zu den Geflügelteilen geben. 5 Minuten mitdünsten. Mit Brühe auffüllen. Paprikaschoten und Tomatenviertel reingeben. 1 Eßlöffel Brühe abnehmen, Safran darin auflösen. Mit Salz und Pfeffer in den Topf geben. Zudecken. In den Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Das Gericht soll feucht, aber nicht suppig sein. Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 600.

Beilage: Grüner Salat.

Geflügel-risotto

200 g Reis,
1 l Geflügelbrühe (Fertigprodukt),
2 Zwiebeln (80 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 fertig gebratenes Hähnchen von 900 g,

8 Tomaten (550 g),
2 Eßlöffel Tomatenmark, Salz,
Paprika rosenschärf,
Margarine zum Einfetten,
50 g geriebener Emmentaler Käse,
30 g Butter.

Die Italiener bezeichnen mit Risotto nichts anderes als gekochten Reis, der durch verschiedene Zutaten verfeinert wird.

Reis waschen, abtropfen lassen. Mit der Geflügelbrühe in einen Topf geben. Sprudelnd aufkochen, dann 20 Minuten bei ganz schwacher Hitze gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen, würfeln. In einer Pfanne in Öl glasig braten. Hähnchen häuten. Fleisch von Knochen lösen. Würfeln. Zu den Zwiebeln geben. Kurz mitbraten.

Tomaten häuten, Stengelansätze entfernen und fein würfeln. Zum Fleisch geben. Tomatenmark unterrühren. Alles pikant mit Salz und Paprika abschmecken. Mit dem fertigen Reis mischen, den man mit kaltem Wasser abschreckt und abtropfen läßt. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Risotto reingeben. Mit geriebenem Käse bestreuen, Butterflöckchen draufsetzen.



*Geflügelsalat
auf reiche Art:
Köstliche Vorspeise
oder Appetithappen für das
Kalte Büfett.*

In den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 935.

Beilage: Tomatensalat in Joghurtmarinade oder Endiviensalat in Essig-Öl-Marinade.

Geflügelsalat amerikanisch



1 fertig gebratenes Hähnchen (800 g), je 1 grüne und rote Paprikaschote (300 g), 4 Tomaten (280 g), 1 kleine Dose Maiskörner (340 g), 8 grüne gefüllte Oliven.

Für die Marinade: 6 Eßlöffel Öl (60 g), 2 Eßlöffel Kräuteressig, je 1 Teelöffel Sojasoße und Paprika rosenscharf, Salz, Pfeffer.

Außerdem: 3 Bund Radieschen, Salz, 1 Kopf Salat, 1 Paket Kresse.

Hähnchen häuten und von den Knochen lösen. Haut in ganz feine Streifen, Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden.

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, in Streifen schneiden. Tomaten häuten, die Stengelansätze rauschneiden und würfeln. Maiskörner abtropfen lassen. Oliven in Scheiben schneiden. Alles miteinander mischen.

Für die Marinade Öl, Essig, Sojasoße in einer Schüssel verrühren. Mit Paprika, Salz und Pfeffer pikant würzen. Über den Salat gießen. Kühl stellen.

Radieschen waschen, abtropfen. In Scheiben schneiden, leicht salzen. Kopfsalat entblättern, waschen. Gut trockentupfen. In grobe Streifen schneiden.

Erst den Kopfsalat, dann die Radieschen auf vier Glasteller verteilen. Salatmischung draufschichten. Marinade drüber verteilen. Mit gewaschener, trockentupfter Kresse reich garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 895.

Wann reichen? Mit gebuttertem Toastbrot, Bier oder Wein als ein komplettes Abendessen.

Geflügelsalat auf reiche Art

Salade de volaille
à la riche



2 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen von 400 g, $\frac{1}{4}$ l Wasser, Salz, 1 Kopf Salat.

Für die Marinade:

4 Eßlöffel Mayonnaise (60 g),

2 Eßlöffel Sahne (20 g),

1 Teelöffel Meerrettich,

1 Eßlöffel

Tomatenketchup,

Saft einer halben

Orange,

1 Glas (2 cl) Cognac,

Salz, weißer Pfeffer.

Zum Garnieren:

4 hartgekochte Eier,

4 Tomaten (280 g),

2 Scheiben Ananas aus

der Dose (80 g).

Dieser Geflügelsalat gehört zur feinen französischen Küche. In Restaurants wird er als Vorspeise oder als Abendimbiß mit getoastetem Weißbrot gereicht. Er eignet sich aber auch vorzüglich als Beitrag zum Kalten Büfett.

Hühnerbrüstchen auftauen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Hühnerbrüstchen reinlegen, 45 Minuten sieden lassen.

In der Zwischenzeit den Kopfsalat zerpflücken. Blätter gut waschen. In einem sauberen Geschirrtuch trockenschwenken.

Für die Marinade Mayonnaise, Sahne, Meerrettich, Tomatenketchup, Orangensaft und Cognac in einer Schüssel gut mischen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Kühl stellen.

Von den Hühnerbrüstchen Haut und eventuelle Knochen entfernen. Fleisch in sehr feine Scheiben schneiden. Abkühlen lassen.

Kopfsalat in feine Streifen schneiden, auf 4 Glasteller anrichten. Fleischscheiben darauf verteilen. Marinade drübergießen.

Hartgekochte Eier schälen, vierteln. Tomaten brühen, häuten, Stengelansätze rauschneiden. In Scheiben schneiden. Ananas auf

einem Sieb abtropfen lassen. In Stücke teilen. Damit die Salatteller garnieren.

Vorbereitung: 60 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.



Wer viel Freude an lukullischen Extravaganzen hat, darf beim Geflügelsalat in Ananas seiner Fantasie freien Lauf lassen.



Die Champignons, Erbsen und gehackten Mandeln geben dem Geflügelsalat Princesse sein besonders würzig-frisches Aroma.

Geflügelsalat Brasilia

1 Suppenhuhn von etwa 1500 g,
 1½ l Wasser, Salz,
 1 Dose Palmenherzen (220 g),
 1 Dose Artischockenherzen (220 g),
 10 gefüllte grüne Oliven,
 5 schwarze Oliven,
 4 Eßlöffel Kokosraspeln (40 g).
 Für die Marinade:
 4 Eßlöffel Mayonnaise (60 g),
 6 Eßlöffel Sahne (60 g),
 2 Eßlöffel Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, Zucker.
 Zum Garnieren:
 4 hartgekochte Eier,
 8 Sardellenfilets,
 1 großes Salatherz.

Dieser Geflügelsalat ist trotz seines Namens europäischer Herkunft. Die darin enthaltenen Palmenherzen rechtfertigen den Namen. Nur in Brasilien wachsen die Bäume der Familie *Palmae*, die *palmitos* oder Palmenherzen liefern. Suppenhuhn unter kaltem Wasser abspülen. Kaltes, gesalzenes Wasser in einen Topf füllen. Huhn reingeben und 90 Minuten kochen lassen. Huhn aus der Brühe nehmen. Häuten. Fleisch von den Knochen lösen. In feine Streifen schneiden. Palmen- und Artischockenherzen abtropfen lassen. Vierteln. Grüne Oliven in Scheiben schneiden. Schwarze Oliven entkernen, fein hacken. Fleisch, Palmenherzen, Artischockenherzen, Oliven und Kokosraspeln in einer Schüssel mischen. Für die Marinade Mayonnaise mit der leicht geschlagenen Sahne in einem Topf verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Unter die Salatzutaten heben. In einer Glasschale anrichten. Hartgekochte Eier schälen und vierteln. Sardellenfilets kurz abspülen, abtropfen lassen. Röllchen formen. Salat mit Eiern und Sar-



Mit Palmen- und Artischockenherzen: Geflügelsalat Brasilia.

dellenröllchen garnieren. Salatherz in Streifen schneiden, als Garnierung in die Mitte setzen. Vorbereitung: 115 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 1065. Beilage: Gebuttertes Toastbrot oder frisches Landbrot. Wann reichen? Als Abendessen oder als Teil eines Kalten Büfets. PS: Die Hühnerbrühe können Sie für die Geflügelcremesuppe verwenden.

Geflügelsalat in Ananas

2 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen von 400 g, kochendes Salzwasser, 1 Sellerieknolle (150 g), Salz, ¼ l Wasser, 1 mittelgroße frische Ananas (800 g), 3 Eßlöffel Zucker (60 g), ½ rote Paprikaschote (80 g), 2 Eßlöffel Champignons aus der Dose (30 g), Pfeffer, 1 Beutel Mayonnaise (100 g), Saft einer Zitrone, 1 Teelöffel scharfer Senf, ⅛ l Sahne.
 Zum Garnieren:
 2 Eßlöffel entsteinte Kirschen aus dem Glas.

Hühnerbrüstchen nach Vorschrift auftauen, in kochendem, gesalzenem Wasser in 45 Minuten garen. Sellerie schälen, waschen. Wasser im Topf erhitzen, salzen. Knolle darin 30 Minuten kochen.

Ananas waschen, trocknen, halbieren. Fruchtfleisch und Kern rauslösen. Kern wegwerfen. Die Ananashälften müssen ganz bleiben. Beiseite stellen. Fruchtfleisch würfeln. In eine Schüssel geben. Zuckern.

Hühnerbrust und Sellerie in gleichmäßige Streifen schneiden. Die geputzte, gewaschene Paprikaschote auch. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Blättrig schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Ananasfleisch auch. Mischen. Leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.

Mayonnaise, Zitronensaft und Senf in einer Schüssel verrühren. Sahne im Topf steif schlagen. Unterheben. Wenn nötig, nachwürzen. Mayonnaise und Salat vorsichtig mischen. Zugedeckt 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Ananashälften unten glatt schneiden, damit sie stehen. Salat reinfüllen. Mit abgetropften Kirschen garnieren. Vorbereitung: 80 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 480.

Unser Menüvorschlag: Zum Abend: Schildkrötensuppe aus der Dose vorweg. Dann Geflügelsalat in Ananas mit Toast und Butter. Als Abschluß Käsehappen. Als Getränk: einen spritzigen Moselwein.

Geflügelsalat Princesse

2 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen von 400 g, ¼ l Wasser, Salz, 100 g Champignons aus der Dose, 150 g tiefgekühlte Erbsen, 50 g gehackte Mandeln, Saft von zwei Zitronen, 1 Beutel Mayonnaise (100 g), 4 Eßlöffel Sahne (40 g), weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker.
 Zum Garnieren:
 2 Stengel Petersilie.

Hühnerbrüstchen nach Vorschrift auftauen, in kochendem Salzwasser geben. In 45 Minuten gar kochen. Hühnerbrüstchen, wenn nötig, von den Knochen lösen. In Würfel schneiden. Auf einem Sieb abgetropfte Champignons in Scheiben schneiden. Erbsen nach Vorschrift zubereiten, abkühlen lassen.

Hühnerfleisch, Champignons, Erbsen und Mandeln mit etwas Zitronensaft in einer Schüssel 10 Minuten marinieren.

Mayonnaise in einer anderen Schüssel mit Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem restlichen Zitronensaft würzen. Alle Salatzutaten darunterheben. 15 Minuten kühl stellen. In einer Schüssel anrichten. Petersilie waschen, trockentupfen. Salat damit garnieren.

Vorbereitung: 70 Minuten. Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 380. Wann reichen? Abends mit Weißbrot und Butter.

Geflügelsalat ungarische Art



125 g Reis, 1 l Wasser, Salz, 1 tiefgekühlte Gänsekeule (600 g), 1 l Wasser, 200 g frische Champignons, 1 Zwiebel (40 g), 30 g Butter, weißer Pfeffer, 4 große Tomaten (300 g), je 1 grüne und rote Paprikaschote (300 g).
Für die Marinade:
1/8 l saure Sahne, 1 Becher Joghurt (150 g), 1 Eßlöffel Olivenöl (10 g), 2 Eßlöffel Zitronensaft, 2 Teelöffel Paprika edelsüß, Salz, Zucker, 1 kleiner Weißkohl (500 g), 1/2 Bund Schnittlauch.

Ungarisch natürlich mit Paprika und Paprikaschoten. Reis waschen. In kochendes Salzwasser geben.

In 15 Minuten beißfest kochen. Mit kaltem Wasser auf einem Sieb abschrecken, abtropfen lassen.

Gänsekeule nach Vorschrift auftauen lassen. Unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. In leicht gesalzenerem Wasser in 60 Minuten gar kochen.

In der Zwischenzeit die Champignons putzen, waschen, trocken tupfen. Blättrig schneiden. Zusammen mit der geschälten, gewürfelten Zwiebel 10 Minuten in einem Topf in Butter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erkalten lassen. Tomaten brühen, häuten, Stengelansätze rauschneiden. Grob würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, fein würfeln.

Gänsekeule entbeinen, Haut und Fett entfernen. Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Champignons, Zwiebel, Tomaten, Paprika und Reis mischen.

Für die Marinade saure Sahne mit Joghurt und Olivenöl in einem Topf

schaumig rühren. Mit Zitronensaft, Paprika, Salz und Zucker würzen. Weißkohl waschen und hobeln. Leicht salzen. Eine Salatschüsseldamitauslegen. Den Salat draufschichten. Marinade draufgießen. 2 Stunden kalt stellen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, hacken. Vor dem Servieren den Salat damit bestreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 820.

Wann reichen? Zum Abend oder als Mitternachtsimbiss bei der Party. Mit Land- oder Vollkornbrot und Butter. Dazu Wein aus Ungarn.

Geflügel-Schnitten

4 Scheiben Weißbrot (80 g), 40 g Butter, 300 g gebratenes Hähnchenfleisch (fertig gekauft),

2 Pflirsichhälften aus der Dose (100 g), 100 g Frischrahmkäse, 3 Eßlöffel Pflirsichsaft, Salz, Zucker, Curry, 1 Teelöffel Zitronensaft.
Für die Garnierung: 4 schöne Salatblätter, 1 Pflirsichhälfte aus der Dose (50 g), 4 Cocktailkirschen, 1/2 Bund Petersilie.

Weißbrot mit Butter bestreichen. Geflügelfleisch würfeln, Pflirsichhälften pürieren. Mit Frischrahmkäse und Pflirsichsaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Zucker, Curry und Zitronensaft pikant abschmecken. Geflügelwürfel reingeben. Mischen. Dann auf den gebutterten Weißbrotscheiben verteilen.

Für die Garnierung Salatblätter waschen. Trockentupfen. Auf vier Teller verteilen. Je eine Geflügel-Schnitte darauf legen. Mit in Streifen geschnittener Pflirsichhälfte, Cocktailkirschen und gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 420.

Geflügel-Soufflé

1 Brathähnchen (fertig gekauft) (900 g).
Für die Soße:
70 g Butter oder Margarine, 50 g Mehl, 1/4 l Milch, Salz, Pfeffer, 1 Prise geriebene Muskatnuß, 3 Eigelb, 100 g geriebener Käse, 3 Eiweiß, Butter oder Margarine zum Einfetten.

Brathähnchen häuten, von den Knochen lösen. Fleisch fein hacken. In einer Schüssel beiseite stellen.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl einstreuen. Unter Rühren durchschwitzen. Milch zugießen und 7 Minuten kochen lassen. Dabei immer rühren. Mit Salz,



Erst wenn das Fleisch butterweich gebraten ist, werden Geflügelspieße zum Hochgenuß.

Pfeffer und Muskat würzen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb und geriebenen Käse reinrühren. Eiweiß in einem Topf steif schlagen. Mit dem fein gehackten Fleisch unterheben. In eine eingefettete, feuerfeste Form füllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Deckel oder Alufolie abdecken.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Während des Backens die Alufolie nicht öffnen, sonst fällt das Soufflé zusammen. Es muß sofort nach dem Backen serviert werden.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 850.

Wann reichen? Als kleines Abendessen. Mit Kopfsalat in Joghurtmarinade.

Geflügel- spieße

1 gebratenes Hähnchen (fertig gekauft) (900 g),

4 Scheiben Ananas aus der Dose (160 g),

2 Äpfel, 2 Bananen,

Salz, weißer Pfeffer, Curry.

Zum Braten:

4 Eßlöffel Öl (40 g).

Zum Garnieren:

8 Maraschinkirschen.

Hähnchen häuten. Knochen auslösen. Fleisch in walnußgroße Würfel schneiden.

Ananas auf einem Sieb abtropfen. In grobe Stücke schneiden. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, achteln. Noch mal durchschneiden. Bananen schälen. In 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Geflügelfleisch, Ananas-, Apfel- und Bananenstücke abwechselnd auf acht Spieße stecken. Mit Salz, Pfeffer und Curry rundherum bestreuen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spieße darin 8 Minuten braten. Dabei mehrmals wenden.



Von diesen delikaten Geflügel-Schnitten werden Ihre Gäste bestimmt noch lange schwärmen.



Geschmackvolle Überraschung für späte Gäste: Gefüllte Birnen.

Beim Anrichten auf jeden Spieß eine Kirsche stecken.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

675.

Beilage: Körnig gekochter Reis. Wenn Sie mögen, mit Curry gewürzt. Als Getränk empfehlen wir Bier oder einen gut gekühlten Weißwein. Vielleicht einen von der Mosel.

Gefüllte Äpfel mit Fleisch

Siehe Fleischgefüllte Äpfel.

Gefüllte Birnen

4 große Birnen (600 g),

2 Glas (je 2 cl)

Birmengeist,

60 g Gorgonzola,

30 g Mehl,

1 Ei,

40 g Semmelbrösel,

750 g Kokosfett oder

1 l Öl zum Ausbacken.



Gefüllte Paprikaschoten – bis vor einigen Jahren bei uns noch fast unbekannt – sind heute bei vielen Familien sehr beliebt.

Gewaschene Birnenschalen. Halbieren. Stengelansätze und Kerngehäuse vorsichtig entfernen. Schnittflächen der Birnen mit der Hälfte des Birnengeistes bestreichen. Gorgonzola mit dem restlichen Birnengeist in einer Schüssel cremig rühren.

Auf vier Birnenhälften verteilen. Übrige Hälften drauflegen. Gut festdrücken. Zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluß in Semmelbröseln wenden. Semmelbrösel gut andrücken. Fett im Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Birnen etwa 8 Minuten schwimmend darin ausbacken. Rausnehmen und auf einem Kuchengitter gut abtropfen lassen. Portionsweise auf Glastellern anrichten.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 320.

Wann reichen? Als Dessert anstelle einer Käseplatte oder als Überraschung am späten Abend.

Gefüllte Hammelbrust

Für 6 Personen

1000 g Hammelbrust ohne Knochen, Salz, Pfeffer.
Für die Füllung:
1 mittelgroße Zwiebel (50 g),
2 Knoblauchzehen, Salz,
1 Bund Petersilie,
½ Bund Dill,
250 g gemischtes Hackfleisch,
1 Ei,
3 Eßlöffel Semmelbrösel (30 g),
Pfeffer.
Außerdem:
80 g Margarine,
¼ l heißes Wasser,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
16 Schalotten,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Speisestärke,
⅛ l saure Sahne.

Hammelbrust unter kaltem Wasser abspülen, mit Haus-

haltungspapier abtrocknen, flachklopfen. Innenseite mit Salz und Pfeffer einreiben.

Für die Füllung Zwiebel schälen und hacken. Knoblauchzehen schälen. Mit Salz zerdrücken. Petersilie und Dill waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter mit Hackfleisch, Ei, Semmelbröseln und Pfeffer in einer Schüssel zu einem festen Teig verarbeiten.

Hammelbrust damit füllen, zusammenklappen. Mit starkem Zwirn wie einen Rollschinken zusammenbinden. Hammelbrust in die Fettpfanne legen, auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen. Margarine in einem Topf zerlassen. Hammelbrust damit übergießen.

Bratzeit: 120 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Während des Bratens die Brust nach und nach mit

heißem Wasser und immer wieder mit Bratfond übergießen. 30 Minuten vor Ende der Bratzeit die geschälten, mit Öl bepinselten, mit Paprika bestreuten Schalotten um das Fleisch legen. Danach Fleisch und Schalotten aus der Pfanne nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen. Bratfond mit Fleischbrühe loskochen. Durch ein Sieb in einen Topf geben. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Soße damit binden. Einmal aufkochen. Saure Sahne unterrühren. Erhitzen. Nicht mehr kochen. Soße abschmecken, gesondert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 140 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 680.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Dubarry-Suppe, als Hauptgang Gefüllte Hammelbrust, rohe Kartoffelklößchen, Brechbohnen. Als Dessert Buttermelone mit Schlagsahne. Als Getränk: Roter Bordeaux.

Gefüllte Paprikaschoten

1 Brötchen, $\frac{1}{4}$ l Wasser, je 2 große rote und grüne Paprikaschoten (300 g), 1 kleine Zwiebel (30 g), 250 g gemischtes Hackfleisch, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 40 g Butter oder Margarine, $\frac{1}{2}$ l heißes Wasser, 3 Eßlöffel Tomatenmark, 1 Teelöffel Speisestärke, 1 Prise Zucker.

Brötchen in Wasser einweichen.

Am Stielende von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden und wegwerfen. Schoten aushöhlen und waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf eine Platte geben, beiseite stellen.

Zwiebel schälen, fein hacken. In eine Schüssel geben. Dazu das ausgedrückte Brötchen, das Gehackte, das aufgeschlagene Ei, Salz und Pfeffer. Zu einem Fleischteig mischen. Kräftig abschmecken.

Fleischteig in die Paprikaschoten füllen.

Butter oder Margarine im Topf erhitzen. Paprikaschoten reinstellen. Wasser zugeben. 30 Minuten bei mittlerer Hitze gar schmoren.

Paprikaschoten einzeln mit dem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und in einer vorgewärmten Schüssel angerichtet warm halten.

Den Bratfond mit Tomatenmark aufkochen. Speisestärke mit kaltem Wasser verrühren. Soße damit binden. Mit Salz, Pfeffer und der Prise Zucker abschmecken. Über die Paprikaschoten gießen und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Beilagen: Salzkartoffeln, Reis oder Kartoffelpüree.

Als Getränk: Bier.

Gefüllte Tomaten

8 große, feste Tomaten (650 g), Salz, Pfeffer.
Für die Füllung:
1 Brötchen,
1 Tasse Wasser,
200 g gemischtes Hackfleisch,
50 g geräucherter Speck,
1 kleine Zwiebel (30 g),
1 Ei,
Salz, Pfeffer.
Margarine zum Einfetten.
2 Eßlöffel geriebener Schweizer Käse (20 g).
 $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie.

Tomaten waschen. Trocknen. Deckel abschneiden und vorsichtig aushöhlen. Innen leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Füllung das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Gehacktes in eine Schüssel geben. Dazu den gewürfelten Speck, die geschälte, gehackte Zwiebel, Ei, Salz und Pfeffer. Brötchen ausdrücken, zerpfücken. Auch in die Schüssel geben. Zu einem Fleischteig mischen. Tomaten damit füllen.

Auflaufform einfetten. Tomaten reinstellen. Geriebenen Käse darauf verteilen. Tomatendeckel schräg draufsetzen, so daß

Gefüllte Tomaten

man von der Füllung noch etwas sehen kann. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Aus dem Ofen nehmen. Mit gewaschener, trockengeputzter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Beilage: Kartoffelpüree.

Gefüllte Weinblätter

Siehe Dolmas.



Wem gefüllte Paprikaschoten zu reichhaltig sind, für den sind gefüllte Tomaten das richtige.

Gefüllte Zwiebeln

1 Brötchen, $\frac{1}{4}$ l Wasser, 8 große Zwiebeln (800 g), $\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz.

Für die Füllung:

1 Dose Räucher-Seelachs (40 g),

250 g gemischtes Hackfleisch, 1 Ei,

4 Teelöffel gehackte

Zwiebeln (das Innere der großen Zwiebeln), Pfeffer,

2 Eßlöffel Whisky,

60 g Butter oder Margarine,

$\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

2 Eßlöffel Mehl (30 g), Salz, Pfeffer,

4 Eßlöffel saure Sahne (60 g).

Für die Garnierung:

1 Bund Petersilie.

Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln schälen, mit spitzem Messer kreisrund einschneiden. Mit einem Eßlöffel aushöhlen. Zwiebelfleisch hacken. In Schälchen beseite stellen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Zwiebeln darin 15 Minuten ziehen lassen.

Räucher-Seelachs (zwei Scheiben für die Garnierung zurücklassen) kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Dazu: das Gehackte,

das Ei, das ausgedrückte Brötchen, etwas gehacktes Zwiebelfleisch, Pfeffer und Whisky. Mischen. Zwiebeln damit füllen.

40 g Butter oder Margarine in einer feuerfesten Form erhitzen. Zwiebeln darin 5 Minuten anbraten. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Das restliche gewürfelte Zwiebelfleisch darin scharf anbraten. Zu den Zwiebeln in die feuerfeste Form geben. Fleischbrühe angießen. Form zugedeckt mit Deckel oder Alufolie in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Nach 20 Minuten Backzeit den Deckel abnehmen.

Mehl in einem Becher mit wenig kaltem Wasser verrühren. Bratfond damit binden. 7 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und saurer Sahne würzen.

Für die Garnierung die beiden Räucher-Seelachscheiben in Streifen schneiden. Kreuzweise auf die Zwiebeln legen. Petersilie waschen, trockentupfen, grob hacken und drüberstreuen. Gefüllte Zwiebeln in der Form servieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 505.



Mit Hackfleisch und Räucher-Seelachs gefüllte Zwiebeln.

Gefüllter Kohlkopf

1 Kopf Weißkohl oder Wirsing (2000 g),

$\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz.

Für die Füllung:

1 Brötchen (50 g),

$\frac{1}{4}$ l Wasser,

400 g gemischtes

Hackfleisch,

1 Ei, Salz, weißer Pfeffer,

$\frac{1}{2}$ Teelöffel zerstoßener

Kümmel,

1 l Wasser.

Für die Soße:

40 g Butter oder

Margarine,

40 g Mehl,

$\frac{1}{2}$ l Gemüsewasser,

Salz, weißer Pfeffer,

3 Eßlöffel Sahne (30 g),

1 Bund Petersilie.

Kohlblätter vom Strunk lösen. Dicke Rippen mit dem Messer abflachen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Kohlblätter reingeben und in 4 Minuten halbgar kochen. Auf Sieb abtropfen lassen. Gemüsewasser aufbewahren. Für die Füllung Brötchen in $\frac{1}{4}$ l Wasser einweichen, ausdrücken. In eine Schüssel geben. Dazu Hackfleisch, Ei, Salz, Pfeffer und Kümmel. Zu einem Fleischteig kneten.

Die größten Kohlblätter kreisrund auf eine Stoffserviette oder ein Küchentuch legen. Einen Teil des Fleischteiges bis 3 cm vom Rand entfernt auf die Kohlblätter verteilen. Dann kegelförmig Kohlblätter und Fleischteig einschichten. Kegel mit einem Kohlblatt abdecken. Serviette kreuzweise verknoten.

Wasser in einem hohen Topf aufkochen. Mit dem Kohlkopf gefüllte Serviette an einen auf den Topfrand gelegten Kochlöffel hängen. Im Wasserdampf in 60 Minuten gar kochen.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl einrühren, goldgelb werden lassen. Durchgeseihtes Gemüsewasser unter Rühren angießen. 7 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer

würzen. Sahne reinrühren. Petersilie waschen, trockentupfen, grob hacken. In die Soße mischen.

Gefüllten Kohlkopf aus der Serviette lösen, vierteln. In einer Schüssel anrichten. Mit Soße übergießen und servieren. Oder Kohlkopf und Soße getrennt reichen. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 70 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 510.

Beilage: Butterkartoffeln.

Gefüllter Mandarinen-Apfel

Siehe Apfel-Mandarinen-Seeise.

Gefülltes Weißbrot

1 Salatgurke (500 g), 2 Gewürzgurken, 300 g gekochter Schinken, 200 g Emmentaler Käse, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Dill, 150 g Butter, Salz, Paprika, 1 französisches Stangenweißbrot (500 g, etwa 40 cm lang). Zur Garnierung: 4 hartgekochte Eier, 6 Tomaten (400 g).

Salatgurke waschen, abtrocknen. Möglichst ungeschält (wenn Schale nicht zu hart) in $\frac{1}{2}$ mal $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Gewürzgurken, Schinken und Käse auch.

Schnittlauch, Petersilie und Dill waschen, trockentupfen und hacken. Butter schaumig rühren. Mit Salz und Paprika pikant abschmecken. Mit den übrigen Zutaten mischen.

Brot längs halbieren. Krume aus beiden Hälften entfernen. Füllung fest hineindrücken. Beide Hälften in Pergamentpapier wickeln. Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Unmittelbar vor dem Servieren das Brot in fingerdicke Scheiben auf einer Platte anrichten.

Eier schälen und vierteln. Tomaten waschen, Stengelansätze rauschneiden, achteln. Damit garnieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten. Kalorien insgesamt: Etwa 4775.

Gehacktes Beefsteak Westmoreland

Beefsteak en casserole
Westmoreland

Für die gebratenen
Kartoffeln:

1000 g Kartoffeln,
4 Eßlöffel Öl (40 g), Salz.
Für die Beefsteaks:
2 altbackene Brötchen,
Wasser,
2 Zwiebeln (100 g),
500 g Beefsteakhack,
Salz, Pfeffer, 20 g Butter.

Für die Soße:

½ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
500 g weiche Tomaten,
2 Teelöffel Speisestärke,
Salz, weißer Pfeffer,
Tabascoße.

Außerdem:

1 kleine Dose
Champignons (200 g),
20 g Butter, Salz,
1 kleines Glas Mixed
Pickles (220 g),
6 feste Tomaten (420 g),
5 Stengel Petersilie.

Ogleich Westmoreland eine Grafschaft in England ist, handelt es sich bei diesem Gericht um einen Beitrag der klassischen französischen Küche. Der Name bezieht sich allein auf die Soße. Sie macht aus einem Gehackten Beefsteak ein Beefsteak Westmoreland. Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben reingeben, salzen. Unter häufigem Wenden in 15 Minuten knusprig braten. Brötchen in kaltem Wasser einweichen, bis sie die doppelte Größe erreicht haben. Sehr gut ausdrücken. Zwiebeln schälen und fein hak-



Mit gefülltem Weißbrot als Party-Snack werden Sie bei Ihren Gästen nur Lob ernten.



Außen knusprig und innen weich: So schmeckt gehacktes Beefsteak Westmoreland am besten.

ken. Mit dem Beefsteakhack, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Einen Fleischteig mischen und gut abschmecken. 4 große oder 8 kleine Beefsteaks daraus formen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Beefsteaks darin 4 Minuten braten. Sie sollen außen knusprig und innen weich sein. Warm stellen.

Für die Soße den Bratfond der Beefsteaks mit Fleischbrühe loskochen. Tomaten häuten, vierteln, entkernen. Stengelansätze rauschneiden. Tomaten grob würfeln und in der Fleischbrühe in 20 Minuten sämig kochen. Durch ein Sieb passieren. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verquirlen. Soße damit binden. Mit Salz, weißem Pfeffer und Tabascoße abschmecken.

Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. In einen Topf mit der erhitzten Butter geben. 5 Minuten durchbraten. Salzen.

Mixed Pickles auch auf einem Sieb abtropfen lassen, große Stücke halbieren oder vierteln. Tomaten brühen, häuten, Stengelansätze rauschneiden, vierteln, kleinschneiden. Zu den Champignons geben und weitere 5 Minuten erhitzen.

Beefsteaks in vorgewärmte Schüssel legen. Gemüsemischung darauf, Kartoffeln drumherum anrichten. Heiße Tomatensoße über die Beefsteaks gießen. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken und drüberstreuen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 810.

Beilage: Endiviensalat mit Joghurt-Marinade oder Tomatensalat.



Gelee-Orangen können süß als Dessert oder pikant als Beilage zum Braten serviert werden.

Gelatine

Versierten Hausfrauen passiert es natürlich nicht, daß Gelatine klumpt. Oder daß nach fünf Stunden noch flüssig ist, was fest werden sollte. Pechvögel stehen verzweifelt vor dem mißratenen Ergebnis, der Gelatine für alle Zeiten abschwörend. Dabei ist weder das eine noch das andere ein Malheur. Im ersten Fall wird die gelierte Speise unter Rühren nochmals auf mindestens 30 Grad erhitzt. Dann hat sich die Gelatine gelöst, und die Speise wird erneut zum Festwerden an einen kühlen Ort gestellt. Im zweiten Fall wurde die Flüssigkeit nicht richtig abgemessen. Aber Flüssigkeit- und Gelatinemenge müssen genau aufeinander abgestimmt sein.

Für 1 Liter Flüssigkeit braucht man:
12 Blatt Gelatine, wenn die Speise nicht gestürzt wird.
14 Blatt, wenn die Speise Früchte enthält.

18 bis 20 Blatt, wenn die Speise gestürzt werden soll. Für jede Speise, die länger als 24 Stunden zum Geliere kalt gestellt wird, kann man pro Liter zwei Blatt Gelatine weniger rechnen. Gelatine ist ein geschmacks- und geruchsneutraler Leimstoff, der durch Auskochen entfetteter Knochen und Knorpel gewonnen wird. Sie wird in hauchdünnen, glasklaren Blättern von 2 g Gewicht oder als gemahlene Gelatine in Päckchen angeboten. Ein Päckchen Gelatine entspricht 6 Blatt. Rote Gelatine wird mit Speisefarbe gefärbt.

Gelatine wird zum Geliere von klaren Wein- und Fruchtsaftspeisen, Fruchtmark und Aspik verwendet. Man arbeitet so damit: Gelatine in kaltem Wasser quellen lassen. Ausdrücken. Heiße Flüssigkeit zugießen, damit lösen. Oder sie ausgedrückt im Topf lösen. Kalt zubereitete Speisen mit gemahlener Gelatine binden, die im Wasserbad gelöst wird.

Gelbe Rüben

Die einen nennen sie gelbe Rüben, die anderen Wurzeln, wieder andere Mohrrüben oder Möhren. Und alle meinen das gleiche. Denn diese Bezeichnungen sind nur landschaftsbedingt. Wir sagen in unseren Rezepten generell Möhren. Als einzige Ausnahme schreiben wir Karotten, denn sie sind eine bestimmte Möhrensorte. Nämlich die kleinen, runden Möhren, die bei uns als Konserven im Handel sind.

Gelee

Manche Leute essen Gelee am liebsten als Brotaufstrich. Also Gelee aus Fruchtsaft und Zucker. Manchmal reicht der Pektin Gehalt des Saftes, um ihn mit dem Zucker gelieren zu lassen. Meistens müssen Geliemittel (als Fertigprodukte zu kaufen) und dazu manchmal Zitronensäure mit erhitzt wer-

den, damit Gelee entsteht. Gelee nennt man aber auch den Fleischsaft, der dank seines Leimgehalts nach dem Erkalten steif wird. Was sonst noch Gelee heißt, sind Süßspeisen, die mit Gelatine zubereitet werden. Wobei sich eigentlich nur die Gelees Gelee nennen sollten, die ohne feste Bestandteile, also nur aus Flüssigkeit bereitet werden. Meist sind diese Gelees süß: Aus Fruchtsaft, Wein oder Milch mit Zucker. Die anderen Gelatine-Gelees sind Aspik oder Sülze. Aspik nennt man eine Speise dann, wenn große Fleisch-, Fisch- oder Gemüsstücke oder auch Schalentiere mit einem pikant abgeschmeckten, meist auf Brühenbasis aufgebauten Gelee überzogen werden. Sülze ist etwas Ähnliches. Allerdings werden bei Sülze kleingeschnittene Zutaten mit Gelee gemischt. Sülze kann auch süß sein, z. B. Früchtesülze. Eins haben sie gemeinsam: Sie werden wieder flüssig, wenn man sie erhitzt.

Gelee-Lebkuchen

500 g Zucker, 3 Eier, 10 g Hirschhornsalz, 1 Eßlöffel Wasser, 500 g Orangen- oder Zitronengelee, je 50 g gehacktes Orangeat und Zitronat, 125 g geschälte, geriebene Mandeln, 1 Messerspitze Nelkenpulver, 1125 g Mehl, Mehl zum Ausrollen, Margarine zum Einfetten. Für die Glasur: 400 g Puderzucker, 6 Eßlöffel Zitronensaft.

Zucker und Eier 10 Minuten in einer Schüssel schaumig rühren. Hirschhornsalz mit Wasser in einer Tasse verrühren. Zu der Zucker-Ei-Mischung Orangen- oder Zitronengelee, Orangeat, Zitronat, Mandeln und Nelkenpulver geben. Hirschhornsalz auch. Dann nach und nach das Mehl reinkneten. Über Nacht kühl stellen. Am anderen Tag Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf portionsweise $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. 3 mal 7 cm große Rechtecke ausschneiden. Aufs eingefettete Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Ergibt 108 Gelee-Lebkuchen, die man auf 4 Blechen backt. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Für die Glasur Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit Zitronensaft verrühren. Die Gelee-Lebkuchen damit bestreichen. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten. Zubereitung: 90 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 100.

Gelee-Orangen

4 Orangen, $\frac{1}{8}$ l Rotwein, 40 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, Saft von zwei Zitronen, 7 Blatt weiße Gelatine, 4 Eßlöffel heißes Wasser. Für die Garnierung: $\frac{1}{4}$ l Sahne, 1 Päckchen Vanillinzucker, 12 Maraschinokirschen.

Von den Orangen einen kleinen Deckel abschneiden, so daß nur ein kleines Loch entsteht. Mit einem Grapefruitmesser (gibt es im Haushaltswarengeschäft) vorsichtig das Fruchtfleisch rauslösen. Schalen aufbewahren. Fruchtfleisch durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Rotwein, Zucker, Vanillinzucker und Zitronensaft zugeben. Eingeweichte, ausgedrückte Gelatine in 4 Eßlöffel heißem Wasser auflösen und unter Rühren in die Flüssigkeit geben. Orangen damit füllen und kalt stellen. Nach dem Erkalten mit einem scharfen Messer in Sechstel schneiden. Auf einer Platte oder einem Glasteller kreisförmig anrichten. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Die Orangensechstel mit je einer Sahnerosette garnieren. Maraschinokirschen halbieren und obendrauf setzen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 320. Wann reichen? Als Dessert. Zum Beispiel nach einem reichhaltigen Essen. Oder als kleine Überraschung für Kinder. Dann Rotwein durch Kirschsafte ersetzen. PS: Wenn Sie die Gelee-Orangen pikant zubereiten wollen, würzen Sie das Fruchtfleisch mit nur einer Prise Zucker. Dazu mit einer Prise Salz, wenig Pfeffer und zwei Spritzern Tabascoße. Für die Garnierung nehmen Sie 2 Eßlöffel Mayonnaise, halbierte grüne Oliven und kleine Petersiliensträußchen. Eine attraktive Beilage zu kaltem Braten. Auch für ein Kaltes Büfett.

Gemischter Salat Antonia

150 g tiefgekühlte Nordseegarnelen, 2 Schalotten, 2 Bund Radieschen, 8 gefüllte grüne Oliven, 4 schwarze Oliven, 1 kleine Paprikaschote (100 g). Für die Marinade: 5 Eßlöffel Öl (150 g), 3 Eßlöffel Weinessig, 4 Eßlöffel herber Weißwein (40 g), 2 Schuß Cointreau, weißer Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, Salz, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, $\frac{1}{2}$ Bund Dill. 1 Kopf Salat, 2 hartgekochte Eier.

Der Salat Antonia ist genau die richtige Vorspeise für Leute, die eine herb-pikante Note lieben. Nordseegarnelen auftauen lassen, auf einem Sieb abtropfen. Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden. Die gewaschenen Radieschen und die grünen Oliven in Scheiben schneiden. Schwarze Oliven entkernen, Fruchtfleisch hacken. Paprikaschote halbieren, entkernen, putzen, waschen, in Streifen schneiden. Außer den Garnelen alles in eine Schüssel geben. Für die Marinade Öl, Essig, Weißwein und Cointreau in einem Topf verrühren. Pfeffer, Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken, in die Marinade mischen. Petersilie und Dill waschen, trockentupfen, fein hacken und auch reingeben. Garnelen abtropfen lassen. Mit den übrigen Salatzutaten mischen. Marinade drübergießen. Vorsichtig mischen. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Salatkopf zerpfücken, waschen. Mit einem sauberen Geschirrtuch oder mit Haushaltspapier gut trockentupfen. Große Blätter teilen. Eine Glasschale damit auslegen. Salat drübergeben.

Eier fein hacken. Vor dem Servieren über den Salat streuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Beilage: Toastbrot.

Gemischter Salat Balkan Art

Für 10 Personen



4 große gelbe Paprikaschoten (600 g),
1 große Salatgurke (500 g),
250 g sehr kleine, grüne Tomaten,
500 g feste, rote Tomaten,
6 mittelgroße Zwiebeln (300 g),
½ Kopf Weißkohl (500 g),
weißer Pfeffer.
Für die Marinade:
1 ½ l Wasser,
¼ l Kräuternessig,
1 Eßlöffel Salz,
1 Teelöffel Zucker (10 g),
1 Lorbeerblatt,
1 Teelöffel getrocknete Dillspitzen,
1 Teelöffel getrocknetes Bohnenkraut,
1 Prise getrockneter Estragon,
10 Eßlöffel Olivenöl (100 g).

Bei den Ungarn und bei fast allen Völkern Jugoslawiens ist dieser Salat sehr beliebt. Zur Freude der Touristen, die ihn schätzen gelernt haben. Natürlich kann man ihn auch hierzulande zubereiten. Vorausgesetzt, Sie haben einen jener großen Steinguttöpfe, wie sie zu Großmutterzeiten in jeden Haushalt gehörten. Und Sie haben

einen Gemüsehändler, der Ihnen grüne Tomaten besorgt.

Paprikaschoten halbieren, entkernen, putzen, waschen, in Streifen schneiden. Salatgurke waschen und ungeschält in Scheiben schneiden. Grüne und rote Tomaten waschen. Stengelsätze rausschneiden. Rote Tomaten häuten, dann alle in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden.

Weißkohl vierteln, hobeln, waschen, auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Das Gemüse, mit dem Weißkohl beginnend, lagenweise in einen Steinguttopf geben. Auf jede Lage etwas weißen Pfeffer streuen. Als letzte Lage Weißkohl!

Für die Marinade Wasser mit Essig, Salz, Zucker, Lorbeerblatt und Kräutern in einem Topf aufkochen. Abschmecken. Die Marinade muß sehr kräftig sein. Eventuell nachwürzen.

Marinade durch ein Sieb über den Salat gießen. Salat muß bedeckt sein. Steinguttopf mit Pergamentpapier oder Klarsichtfolie zudecken und an einen kühlen Ort stellen.

Nach 14 Tagen können Sie den Salat essen. Er hält sich aber (auch angebrochen) einige Tage länger. Unsere Portion ist von vier Personen nicht auf einmal zu bewältigen. Sie ist für 10 Personen berechnet.

Die gewünschte Menge aus dem Topf nehmen. Topf wieder gut verschließen.

Der Salat braucht vor dem Servieren nur mit etwas Olivenöl gemischt zu werden. Das kann aber auch jeder am Tisch nach eigenem Geschmack machen.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Lagerzeit 15 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 1470.

Wann reichen? Als Salat zu gebackenen Bohnen oder mit Landbrot, Vollkornbrot und Butter als Abendessen. Als Getränk empfehlen wir einen roten Landwein. Auch zu frischen Pellkartoffeln gut. Davor Bier. Danach ein Slibowitz.

TIP

Die Form für Aspik- und Geleespeisen vor dem Einfüllen mit kaltem Wasser ausspülen oder leicht mit Öl einfetten. Löst sich der Aspik nicht, einen nassen, kalten Lappen auf die Form legen oder die Form auf einen heißen Lappen stellen. Nur kurz, sonst wird der Aspik flüssig.

Gemüse türkische Art



1 Paket tiefgekühlte Brechbohnen (450 g),
Salz, ¼ l Wasser,
2 Zwiebeln (80 g),
3 Knoblauchzehen,
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
3 Möhren (150 g),
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
je 1 rote und grüne Paprikaschote (300 g),
6 Tomaten (400 g),
1 Eßlöffel Tomatenmark (15 g),
2 kleine Zucchini (200 g),
Pfeffer,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Prise Zucker,
1 Bund Petersilie.

Etwas auf türkische Art zubereiten, heißt oft Zucchini oder Auberginen verwenden. Zum Schluß gibt man häufig gebräunte Butter über das Gericht. Das können Sie auch beim Gemüse türkische Art. Wenn Sie die Kalorien nicht scheuen.

Bohnen 15 Minuten in einem Topf in kochendem, gesalzenem Wasser garen. In der Zwischenzeit das übrige Gemüse vorbereiten: Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauchzehen schälen und mit etwas Salz zerdrücken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Beides darin glasig braten. Möhren schälen, waschen, in Scheiben schneiden. Dazugeben. Mit etwas Brühe auffüllen. 5 Minuten kochen lassen.

Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, trockentupfen, würfeln. Tomaten brühen, häuten, Stengelsätze rausschneiden, entkernen und auch würfeln. In den Topf geben. Auch das mit der restlichen Brühe verrührte Tomatenmark.

Weitere 5 Minuten kochen lassen.

Zucchini waschen und in dünne Scheiben geschnitten in den Topf geben. Abgetropfte Bohnen nach weiteren 5 Minuten dazugeben. Mit Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Eventuell mit Salz nachwürzen.

Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Vorm Servieren übers Gemüse streuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Unser Menüvorschlag: Vorweg die Crème Vichyssoise. Als Hauptgericht Lammkoteletts oder Hammelkeule mit Gemüse türkische Art. Als Dessert empfehlen wir Adamsäpfel und als Getränk jugoslawischen Rotwein oder Bier.

PS: Bei diesem Gericht soll das Gemüse beifest bleiben. Darum sind die Kochzeiten so kurz.

Gemüsebrühe

500 g Gemüse
(1 Kohlrabi, 2 Möhren,
1 Petersilienwurzel,
1 Zwiebel, 1 Stange Lauch,
½ kleiner Blumenkohl,
4 Weißkohl- und
Wirsingkohlblätter,

6 Rosenkohlröschen),
40 g Butter oder Margarine,
1 1/2 l heißes Wasser,
Salz,
1/2 Bund Petersilie,
weißer Pfeffer.

Die Gemüsebrühe kann wie eine Fleisch- oder Knochenbrühe verwendet werden. Gekocht wird sie so: Gemüse gründlich putzen, waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Kleinschneiden. Rosenkohl ganz lassen, Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Gemüse reingeben, 3 Minuten unter Rühren darin an-

braten. Mit Wasser auffüllen. Salzen. Bei schwacher Hitze 60 Minuten kochen lassen. Gewaschene Petersilie 5 Minuten vor Ende der Garzeit reingeben. Brühe durch ein Sieb gießen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 115.

PS: Wenn Sie sie als Vorsuppe servieren wollen, sollten Sie in jede Suppentasse einen Eßlöffel gehackte Petersilie, einige Spargelspitzen oder blättrig geschnittene Champignons geben.

Gemüse- creme-Suppe

2 Möhren (150 g),
1 Kohlrabi (250 g),
1/4 Sellerieknolle (100 g),
1 kleiner Blumenkohl (250 g),
3/4 l Wasser,
Salz,
40 g Butter oder Margarine,
1 Zwiebel (40 g),
20 g Mehl,
1/2 l heiße Gemüsebrühe,
1/8 l Dosenmilch oder Sahne,
1 Eigelb, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
50 g Champignons aus der Dose,

50 g Spargel aus der Dose,
1/2 Bund Petersilie.

Gemüse putzen und waschen. Möhren, Kohlrabi und Sellerie in Streifen schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Gemüse reingeben. Bei mittlerer Hitze in 20 Minuten gar kochen. Gemüse aus dem Topf nehmen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen, würfeln. Im Topf glasig werden lassen. Mehl reinrühren. Mit heißer Gemüsebrühe auffüllen, 7



Das Gemüse türkische Art eignet sich mit seinem würzigen Aroma gut als Beilage zu Gerichten aus Lamm- oder Hammelfleisch.



Diesen Gemüseeintopf können Sie auch in der Tonform kochen. Der Vorteil: Sie können das Gericht darin sogar servieren.

Minuten kochen lassen. Etwas Flüssigkeit mit der Dosenmilch oder der Sahne und dem Eigelb im Becher verquirlen. In die vom Herd genommene Suppe rühren. Abgetropftes Gemüse in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Champignons und Spargel abtropfen lassen und in die Suppe geben. Noch mal bis kurz vorm Siedepunkt erhitzen. Vom Herd nehmen. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken. In die Suppe geben. In Portionen servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 230.

Wann reichen? Als Suppe zu Mittag. Da sie nicht sehr sättigt, sollten Sie danach ein kräftiges Dessert reichen. Zum Beispiel den Dänischen Apfelkuchen, der ja ein Auflauf ist.

Gemüseeintopf

500 g Hammelfleisch,
1 Zwiebel (40 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 Kopf Wirsing (400 g),
½ Knolle Sellerie (250 g),
5 Möhren (250 g),
1 Stange Lauch (150 g),
1½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

250 g Kartoffeln,
1 kleiner Blumenkohl (400 g),
250 g grüne Bohnen,
2 Eßlöffel Tomatenmark (30 g),
Salz, Pfeffer,
1 Bund Petersilie.

Hammelfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel schälen, ganz fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin 5 Minuten rundherum braun anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und goldgelb werden lassen. Alles in eine feuerfeste Form geben.

Gemüse putzen und waschen. Wirsing hobeln, Sellerie in Würfel, Möhren und Lauch in Scheiben schneiden. Zum Fleisch geben. Fleischbrühe angeben. 70 Minuten kochen lassen. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Blumenkohl in Röschen teilen. Bohnen fädeln und brechen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit auch in die Form geben.

Tomatenmark in einem Becher mit etwas Brühe verquirlen. In den Eintopf rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken. Eintopf damit bestreuen. Im feuerfesten Topf servieren.

Gemüse-Krokette

100 g Sellerieknolle,
3 Möhren (200 g),
100 g grüne Bohnen,
½ l Wasser, Salz,
100 g Champignons aus
der Dose,
100 g Erbsen aus der Dose.
Für die Soße:
50 g Schinken,
1 Zwiebel (30 g),
60 g Butter oder
Margarine, 80 g Mehl,
je ⅛ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln und Milch,
1 Eigelb, Salz, Pfeffer,
1 Bund Schnittlauch.
Zum Panieren:
1 Eigelb,
4 Eßlöffel Semmelbrösel
(40 g),
1 l Öl oder 750 g Kokosfett
zum Fritieren. Oder 40 g
Margarine zum Braten.

Sellerieknolle, Möhren und
Bohnen putzen und was-
chen. Sellerie vierteln.
Übriges Gemüse in 2 cm
große Stücke schneiden.

Wasser mit Salz im Topf
aufkochen. Selleriestücke
darin 10 Minuten kochen.
Übriges Gemüse reingeben
und in 20 Minuten gar wer-
den lassen. Auf einem Sieb
abtropfen. Champignons
und Erbsen auch abtropfen
lassen. Gemüse mischen.
Für die Soße Schinken und
geschälte Zwiebel würfeln.
Butter oder Margarine im
Topf erhitzen. Schinken-
würfel darin goldgelb wer-
den lassen. Zwiebelwürfel
darin glasig braten. Mehl
reinhören. Unter Rühren
Fleischbrühe und Milch an-
gießen. 7 Minuten kochen
lassen. Soße durchsieben.
Eigelb mit wenig Soße ver-
quirlen. In die Soße rühren.
Mit Salz und Pfeffer ab-
schmecken. Mit gehacktem
Schnittlauch mischen.
Gemüse mit der Soße mi-
schen und abkühlen lassen.
Masse zu 5 cm langen Kro-
kette formen. In verquirl-
tem Eigelb und in Semmel-
bröseln wenden.
Fett im Frittiertopf erhit-
zen. Krokette darin 5 Mi-
nuten bei 180 Grad aus-

backen. Oder Margarine in
einer großen Pfanne erhit-
zen. Krokette darin in 5
Minuten rundherum gold-
braun braten.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühl-
zeit 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
470.
Wozu reichen? Gemüse-
krokette können Sie zu
Gulasch reichen.

Gemüse-Orangen-Salat

200 g Feldsalat,
je 1 rote und grüne
Paprikaschote (300 g),
2 Tomaten (150 g),
3 Orangen (300 g).
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Essig,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker.
100 g gehackte Walnüsse.

Fortsetzung auf Seite 24

Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
635.

Beilage: Bauernbrot oder
Brötchen.

PS: Gemüseeintopf ist ein
ideales Gericht für die Ton-
form. Für diesen Fall wer-
den Fleisch und Zwiebel in
einem Topf angebraten und
dann mit dem Gemüse in die
gut gewässerte Tonform ge-
geben. Achtung! Die Gar-
zeit verdoppelt sich. Ser-
viert wird auch in der
Tonform. Und noch etwas:
Obwohl Hammelfleisch am
besten für diesen Eintopf
geeignet ist, kann man ihn
auch mit Rindfleisch
kochen. Der Geschmack
verändert sich natürlich.



Der saftige Gemüse-Orangen-Salat verdient es, öfter auf Ihren Speisenplan gesetzt zu werden.





Gemüseplatte.

Rezept Seite 25.

Die Gemüseplatte ist der ideale Beitrag zu einem festlichen Essen. Ihr Vorteil: Man kann sie heute das ganze Jahr über ohne Rücksicht auf die Jahreszeit zusammenstellen.

Fortsetzung von Seite 21

Feldsalat putzen und waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Von den Paprikaschoten am Stielende einen Deckel abschneiden. Schoten aushöhlen und dabei entkernen. Waschen und in feine Ringe schneiden.

Tomaten brühen, häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Orangen mit dem Messer schälen, wenn nötig, entkernen. Würfeln. Für die Marinade Essig mit Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Mit Zucker abschmecken.

Feldsalat auf 4 Teller verteilen. Paprikaringe in die Mitte, Tomatenscheiben an den Rand und Orangenwürfel obendrauf geben. Mit gehackten Walnüssen bestreuen. Marinade drübergießen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 155.

Wann reichen? Mit Schwarzbrot und Butter (oder mit Weißbrot) als Abendessen. Der Gemüse-Orangen-Salat schmeckt aber auch ausgezeichnet als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch.

Gemüse-Pastete

Für 6 Personen

Für den Teig:

300 g Mehl, 1 Ei,

1 Teelöffel Salz,

150 g Butter.

Für die Füllung:

1 Dose (500 g) Leipziger Allerlei,

200 g Schinken,

20 g Butter oder Margarine,

20 g Mehl,

$\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

Salz, geriebene Muskatnuß,

1 Prise Zucker, 1 Eigelb,

2 Eßlöffel Sahne (20 g),

1 Bund Petersilie,

Margarine oder Öl zum Einfetten,

1 Eigelb zum Bestreichen.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder in eine

flache Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Dairein kommen das aufgeschlagene Ei und das Salz. Butter in Flöckchen auf dem Mehrlrand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten und etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu das Leipziger Allerlei auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Schinken würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl einstreuen. Unter Rühren die Fleischbrühe zugießen. 7 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Muskat und etwas

Zucker gut abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit Sahne in einer Tasse verquirlen. Langsam in die heiße Soße rühren. Gewaschene, trockengeputzte Petersilie hacken. Mit der Gemüse-Schinkenmischung in den Topf geben. Verrühren.

Eingefettete Pastetenform oder eine einfache, feuerfeste, eingefettete Form mit dem Teig auskleiden. Etwas Teig für einen Deckel zurücklassen. Füllung reingeben. Restlichen Teig zum Deckel ausrollen. In der Mitte ein kleines Loch ausstechen, damit der Dampf entweichen kann. Deckel auf die Pastete legen. Rän-

der gut andrücken. Oberfläche mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder

knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1020.

Beilage: Eine Schüssel gemischter Salat. Als Getränk paßt zu Gemüse-Pastete und gemischtem Salat ein Bier ebenso gut wie ein leichter Rosé.

Wann reichen? Als leichtes sommerliches Mittagessen.



Gemüseplatte

Für 8 Personen
Bild Seiten 22/23

1 kleiner Blumenkohl (450 g),
Salz, 1 l Wasser,
1 Paket tiefgekühlter Broccoli (350 g),
1 Paket tiefgekühlte feine Erbsen (300 g),
je 250 g Spargelköpfe, Prinzeßbohnen und Karotten (runde Möhren) aus der Dose,
6 Tomaten (400 g),
150 g Butter, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Semmelbrösel.

Die Gemüseplatte, mit viel Liebe hergerichtet, ist ein idealer Beitrag zum Festessen im Familienkreis. Früher war die Gemüse-Auswahl weitgehend vom jahreszeitlich bedingten Angebot abhängig. Heute helfen Konserven und tiefgekühltes Gemüse, zu jeder Jahreszeit eine farblich und geschmacklich aufeinander abgestimmte Platte servieren zu können.

Für die Gemüseplatte müssen alle Gemüsesorten getrennt gegart oder erhitzt werden.

Blumenkohl waschen, putzen. Ins kochende, gesalzene Wasser geben und in 20 Minuten garen.

Broccoli und Erbsen getrennt nach Vorschrift garen und salzen. Spargelköpfe, Prinzeßbohnen und Karotten abtropfen lassen. Jeweils in Alufolie legen. Salzen und zum Päckchen schließen. Fettpfanne 2 cm hoch mit Wasser füllen. Päckchen reinsetzen. In den vorgeheizten Ofen stellen und 15 Minuten erhitzen.

Elektroherd: 140 Grad.
Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

In der Zwischenzeit Tomaten waschen, trockentupfen, Stengelansätze vorsichtig entfernen. Tomaten oben kreuzweise einschneiden. Butterflockchen drauf-

setzen. Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten übergrillen, wenn das übrige Gemüse erhitzt ist. Gewaschene, geputzte Champignons in 20 g Butter 8 Minuten dünsten.

40 g Butter erhitzen. Semmelbrösel darin goldbraun werden lassen.

Restliche Butter erhitzen, bis sie schäumt.

Blumenkohl abtropfen lassen. In die Mitte einer großen Platte setzen. Broccoli und Erbsen ebenfalls abtropfen lassen. Alle Gemüsesorten um den Blumenkohl anrichten. Wenn nötig, noch mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Butter-Semmelbrösel-Mischung über den Blumenkohl gießen, die schäumende Butter über das andere Gemüse.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 235.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Consommé Madrilène, dann als Hauptgang Kalbsmedaillons mit Kartoffelkroketten und Gemüseplatte. Als Getränk empfehlen wir einen weißen Bordeaux. Als Dessert gibt's Brombeer-Crêpes Irène.

PS: Auch Béarner Soße schmeckt sehr gut zur Gemüseplatte. Dann aber keine gebräunte Butter übers Gemüse verteilen.

Gemüse-Reis-Kasserolle

125 g Reis,
1 l Wasser, Salz,
je 1 rote und grüne Paprikaschote (300 g),
¼ l Wasser,
500 g Maiskörner aus der Dose,
300 g grüne Bohnen aus der Dose,
3 große Tomaten (250 g),
2 große Zwiebeln (100 g),
Margarine zum Einfetten.

Für die Soße:

30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, Cayennepfeffer,
Paprika rosenscharf,

*Gemüse-Reis-Kasserolle:
Vitaminreiche
Beilage zu Kotelett oder
Schnitzel als leichtes
Frühjahressen.*

**Der wahre Gourmet ist kein Vielfraß.
Er zieht ein paar gut ausgewählte
und noch besser zubereitete Speisen
jedem pompösen Festmahl vor.**

Julian Street

einige Tropfen Tabasco-Soße,
30 g geriebener
Emmentaler Käse.

Reis waschen. Wasser mit Salz aufkochen. Reis rein-
geben und 15 Minuten
garen. Mit kaltem Wasser
auf einem Sieb abschrecken.
Abtropfen lassen.

Paprikaschoten halbieren,
putzen und waschen. In
Streifen schneiden. Wasser
mit etwas Salz im Topf auf-
kochen. Paprikastreifen 10
Minuten bei kleinster Hitze
darin ziehen, dann abtrop-
fen lassen.

Maiskörner und grüne Boh-
nen auch abtropfen lassen.
Tomaten häuten und in
Scheiben schneiden. Ge-
schälte Zwiebeln in Ringe
schneiden.

Feuerfeste Form stark ein-
fetten. Gekochten Reis ein-
schichten. Darauf schicht-
weise Paprika, Mais, Bohnen,
Tomaten und Zwiebeln.
Schichten leicht salzen.

Für die Soße Butter oder
Margarine im Topf erhit-
zen. Mehl reinstreuen. Un-
ter Rühren Fleischbrühe
zugießen. 7 Minuten ko-
chen lassen. Mit Salz, Ca-
yennepfeffer, Paprika und
Tabasco-Soße pikant ab-
schmecken. Über das Ge-
müse gießen. Mit geriebe-
nem Käse bestreuen und
in den vorgeheizten Ofen
auf die mittlere Schiene
stellen.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rausnehmen und sehr heiß
servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
600.

Wozu reichen? Zu Kote-
letts, Schnitzel oder Frika-
dellen.

Gemüse- Rindfleisch- Frikassee

400 g Rinderfilet,
2 Eßlöffel Mehl (30 g),
40 g Schweineschmalz,
300 g Kartoffeln,
200 g Möhren,
6 Zwiebeln (150 g),
150 g Sellerieknolle,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
2 Eßlöffel Zitronensaft
(20 g),
 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt,
Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel getrockneter
Majoran,
2 Eßlöffel Sahne (20 g).

Vom Fleisch, wenn nötig,
dünne Haut ablösen. Dann
in dünne Streifen schnei-
den und in Mehl wälzen.

TIP

*Gemüseintopf
eignet sich
besonders gut
zum Vorratkochen.*

*Fertiges
Gericht
abkühlen
lassen. In
Plastikbehälter
füllen. In der
Tiefkühltruhe
hält es sich
mindestens
6 Wochen.
Übrigens
auch im
Tiefkühlfach im
Kühlschrank.
Aber nur, wenn
er 3 Sterne
(18 Grad
Kälte) hat.*

Im Topf mit heißem
Schweineschmalz in 5 Mi-
nuten hell bräunen.
Kartoffeln, Möhren, Zwi-
beln und Sellerieknolle
schälen, waschen (außer
den Zwiebeln) und klein
würfeln. Mit dem Fleisch
mischen und in eine Auf-
lauform füllen. Fleisch-
brühe und Zitronensaft auf-
gießen. Lorbeerblatt rein-
legen. Mit Salz, Pfeffer,
und zerriebenem Majoran
würzen.

Zugedeckt in den vorge-
heizten Ofen auf die mitt-
lere Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Während der Backzeit hin
und wieder umrühren. Mit
Sahne begießen, aus dem
Ofen nehmen und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
350.

Unser Menüvorschlag: Vor-
weg Bouillon mit Ei. Ge-
müse-Rindfleisch-Frikassee
als Hauptgericht und als
Dessert Obstsalat. Als Ge-
tränk paßt Rotwein.

Gemüse- Risotto



1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
je 1 rote und grüne
Paprikaschote (300 g),
8 Eßl. Olivenöl (80 g),
200 g Reis,
Salz, Paprika edelsüß,
1 Prise Zucker,
 $\frac{3}{4}$ l heißes Wasser,
1 kleine Dose Erbsen
(250 g),

1 kleine Dose Möhren
(215 g), 1 kleines Glas
Champignons (150 g),
250 g Tomaten,
40 g geriebener
Parmesankäse oder
Schweizer Emmentaler.

Risotto ist ein typisch ita-
lienisches Gericht, bei dem
der Reis immer zuerst in
Fett angebraten wird.
Dann erst gießt man Was-
ser oder Fleischbrühe an.
Das ursprüngliche Risotto
wird mit geriebenem Käse
zubereitet. So macht man
Gemüse-Risotto:

Zwiebel und Knoblauch-
zehe schälen. Fein würfeln.
Paprikaschoten putzen,
waschen und auch fein
würfeln. Öl in einem Topf
erhitzen. Zwiebel-, Knob-
lauch- und Paprikaschoten-
würfel darin in 10 Minuten
glasig werden lassen. Trok-
kenen Reis reinstreuen. Un-
ter Rühren auch anbraten.

Mit Salz, Paprika und Zuk-
ker würzen. Nach und nach
das heiße Wasser zugießen.
Reis 30 Minuten bei klei-
ner Hitze quellen lassen.
Er soll körnig bleiben, dar-
um bitte nicht viel rühren.
Am besten gar nicht. Nur
ab und zu schütteln. Ge-
müse auf einem Sieb ab-
tropfen lassen. Möhren und
Champignons hacken. Mit
den Erbsen in den Reis ge-
ben. Heiß werden lassen.
Tomaten brühen, häuten,
Stengelsätze rausschnei-
den und würfeln. Auch
reingeben. Zum Schluß den
geriebenen Käse einrüh-
ren. Sofort und sehr heiß
servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

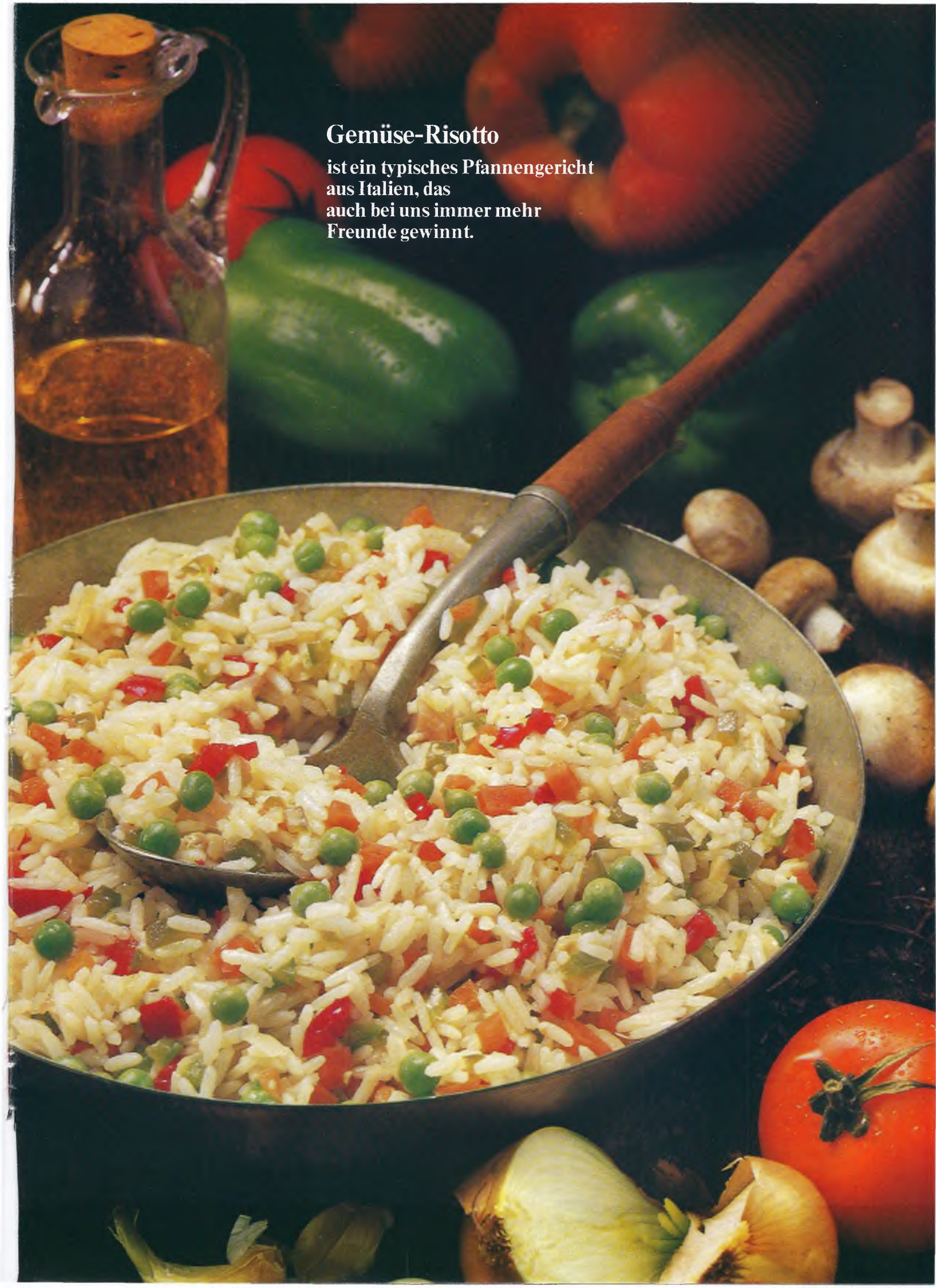
Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
500.

Wozu reichen? Zu gebrate-
nem Fleisch. Als Getränk:
Italienischer Wein.

Gemüse-Risotto

ist ein typisches Pfannengericht aus Italien, das auch bei uns immer mehr Freunde gewinnt.





Gemüsesalat sehr fein trägt seinen Namen zu Recht: Er wird mit erlesenem Gemüse zubereitet.

Gemüsesalat in Curry- marinade

1 Blumenkohl (350 g),
 ½ Sellerieknolle (300 g),
 1 l Wasser, Salz,
 100 g tiefgekühlte Erbsen,
 100 g tiefgekühlte
 Karotten,
 100 g Brechbohnen aus
 der Dose,
 100 g sehr kleine
 Champignons aus der Dose.
 Für die Marinade:
 4 Eßl. Mayonnaise (80 g),
 4 Eßl. Sahne (40 g),
 1 Eßl. Zitronensaft,
 1 Eßl. Weinbrand,
 2 Eßl. Curry,
 Salz, Zucker.
 1 Bund Petersilie.

Blumenkohl waschen, putzen. Sellerie schälen, waschen. ½ l Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen. Gemüse darin 20 Minuten kochen. Abkühlen lassen. Restliches Wasser und Salz im Topf erhitzen. Erbsen

und Karotten reingeben. 15 Minuten kochen. Alle Gemüse auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

Brechbohnen und Champignons auch.

Für die Marinade Mayonnaise mit Sahne, Zitronensaft, Weinbrand und Curry in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Sellerie und Karotten würfeln. Mit dem übrigen Gemüse und der Marinade mischen. 60 Minuten kühl stellen.

Petersilie waschen, trockentupfen, fein hacken. Über den Salat streuen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 220.

Wann reichen? Als Abendessen mit getoastetem Weißbrot, mit Graubrot und Butter.

PS: Dieser Gemüsesalat schmeckt auch prima zu

kaltem Braten. Der Salat kann gesondert gereicht werden. Man kann die Scheiben aber auch mit Salat füllen und aufgerollt als Party-Snack servieren.

Gemüsesalat sehr fein

½ l Wasser, Salz,
 100 g tiefgekühlte Erbsen,
 ¼ Sellerieknolle (100 g),
 1 Teelöffel Essig,
 100 g Prinzeßbohnen aus
 der Dose,
 8 Artischockenböden aus
 der Dose (175 g),
 150 g Mandarin-Orangen
 aus der Dose,
 1 große Chicorée-Staude
 (400 g).

Für die Marinade:

1 Becher Joghurt (150 g),
 2 Eßl. Mayonnaise (30 g),
 1 Eßl. Mandarinsaft,
 Salz, weißer Pfeffer,
 1 Prise Zucker,
 ½ Teelöffel getrocknete
 Minze.
 Mandarin-Orangen zum
 Garnieren.

¼ l Wasser mit etwas Salz in einem Topf aufkochen. Erbsen unaufgetaut reingeben und 8 Minuten kochen. Auf einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.

Sellerie schälen, waschen. ¼ l Wasser in einem Topf aufkochen. Sellerie, etwas Salz und Essig reingeben. In etwa 15 Minuten gar kochen.

Sellerie, Prinzeßbohnen, Artischockenböden und Mandarin-Orangen auf einem Sieb abtropfen lassen. Mandarinsaft auffangen. Sellerie würfeln. Prinzeßbohnen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden, Artischockenböden achteln.

Aus der Chicorée-Staude den bitteren Kern kegelförmig rausschneiden. Äußere Blätter entfernen und waschen. In Ringe schneiden. Auf einer Platte anrichten. Gemüse und Mandarin-Orangen mischen und auf dem Chicorée anrichten. Für die Marinade Joghurt mit dem Schneebeesen in einer Schüssel schaumig rühren. Mayonnaise und Mandarinsaft unterziehen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Über den Salat gießen. Minze zwischen den Händen zerreiben und über den Salat streuen.

Salat 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Mandarin-Orangen garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 160.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als Teil eines Kalten Büfets. Aber auch mit Toast als kleinen Imbiß, zwischendurch, wenn man zum Beispiel Bridge oder Canasta spielt.

Gemüsesuppe aus Niederbayern

2 Möhren (150 g),
1 kleine Sellerieknolle (250 g),
½ Weißkohl (250 g),
1 l Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, Pfeffer,
300 g Plockwurst,
½ Bund Petersilie.

Möhren und Sellerieknolle putzen, waschen und klein würfeln.
Weißkohl vierteln, fein raffeln (oder in feine Streifen schneiden). Waschen. Auf einem Sieb abtropfen.
Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Gemüse reingeben. Salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze kochen. Plockwurst häuten, grob würfeln und nach 25 Minuten in die Suppe geben. Noch 10 Minuten kochen. Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

In die Suppe geben. In Suppentellern servieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 485.

Beilage: Graubrot.

PS: Wenn Sie wollen, können Sie auch Kartoffeln, grob gewürfelt, zusammen mit der Wurst in den Topf geben. Als Beilage auch Reis oder Nudeln, aber getrennt gegart. Als Getränk natürlich eine zünftige Maß Bier.

Gemüsesuppe chinesisch



250 g mageres Schweinefleisch.

Für die Marinade:
2 Eßlöffel Sojasoße,
½ Eßlöffel Mehl,
Salz,
Pfeffer.



Die Gemüsesuppe aus Niederbayern ersetzt ein Mittagessen.

Für die Gemüsesuppe:
2 Möhren (150 g),
50 g Spinat,
½ Dose (100 g) Bambussprossen,
50 g Champignons aus der Dose,
20 g Öl (2 Eßlöffel),
1½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
15 g Glasnudeln,
3 Eßlöffel Sojasoße,
2 Eßlöffel Reiswein oder Sherry (20 g),
1 Messerspitze Ingwerpulver, Salz.

Schweinefleisch kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In feine Streifen schneiden.

Für die Marinade Sojasoße mit Mehl, Salz und Pfeffer in einer Tasse verrühren. Fleisch in eine Schüssel geben. Marinade darauf verteilen, zudecken und die Fleischstreifen 10 Minuten darin marinieren lassen. Möhren putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Spinat putzen, waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen und einmal durchschneiden. Abgetropfte Bambussprossen und Champignons, wenn nötig, in feine Streifen schneiden.

Öl im Topf erhitzen, Fleisch darin 10 Minuten runderum anbraten. Mit der Fleischbrühe auffüllen. Möhrenstreifen dazugeben. 10 Minuten kochen lassen. Dann kommen Bambussprossen, Champignons und Glasnudeln in den Topf. Weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Spinatblätter in die Suppe geben. Mit Sojasoße, Reiswein (oder Sherry), Ingwerpulver und Salz abschmecken und servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 265.

Wann reichen? Diese herzhaften chinesische Gemüsesuppe können Sie entweder zum Mittag oder als kleines Abendessen servieren.



Das marinierte Schweinefleisch gibt der chinesischen Gemüsesuppe ihr pikantes Aroma.



Die italienische Gemüsesuppe ist weltbekannt und gehört zur internationalen Küche.

Gemüsesuppe italienisch

Minestrone



2 Zwiebeln (80 g),
2 Stangen Lauch (300 g),
¼ Sellerieknolle (150 g),
4 Möhren (300 g),
5 weiße Rüben (600 g),
¼ Kopf Wirsing (350 g),
6 Tomaten (450 g),
60 g Kartoffeln,
30 g Speck,
20 g Olivenöl (2 Eßlöffel),
1½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz, Pfeffer,
½ Knoblauchzehe,
¼ l Wasser,
40 g Makkaroni,
40 g Reis,
½ Bund Petersilie,
50 g geriebenen
Parmesankäse.

Die italienische Gemüse-
suppe mit Namen Minestro-

ne ist so weltbekannt, daß sie schon ins internationale Küchenrepertoire gehört. Eine dicke Suppe mit allerlei Gemüse, die – volkstümlich übersetzt – Mischmasch heißt. Ein Eintopf, den man mit Löffel und Gabel ißt. Kocht man die Suppe dünner, wird sie zur Minestra. Das ist gut zu wissen. Minestrone und Minestra werden in Italien im Winter warm, im Sommer kalt gegessen. Und so wird Minestrone gemacht: Zwiebeln schälen und würfeln. Lauchstangen, Sellerieknolle, Möhren, weiße Rüben und Wirsingkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, abziehen, Stengelansätze rauschneiden, halbieren und entkernen. Kartoffeln schälen und klein würfeln, Speck auch würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Speckwürfel darin glasig braten. Gemüse, außer Kartoffeln und Tomaten, reingeben. 5 Minuten unter Rühren anbraten.

Fleischbrühe auffüllen. Salzen und pfeffern. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. In die Suppe geben. 40 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. In einem anderen Topf Wasser mit etwas Salz aufkochen. In Stücke gebro-

chene Makkaroni reingeben und 10 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser auf einem Sieb überbrausen, abtropfen und abkühlen lassen.

Reis gut waschen und abtropfen lassen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit den Reis und die Kartoffelwürfel in die Suppe geben. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Tomatenwürfel mit den Makkaroni unter die Suppe mischen. Bitte vorsichtig. Dann Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. In die Suppe rühren. Servieren.

Den Parmesankäse getrennt reichen.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 485.

Unser Menüvorschlag:

Diesmal gibt's keine Vorspeise. Reichen Sie Minestrone als Hauptgericht, wenn Sie wollen, mit Weiß- oder Graubrot. Als Dessert empfehlen wir zu Minestrone Ananas mit Schlag-
sahne.



Liebblingsgericht der Holländer: Gemüsesuppe mit Klößchen.

Gemüsesuppe mit Klößchen holländisch

Groentesoep mit Ballentjes



500 g Rindfleisch ohne Knochen,
 1 1/2 l Wasser,
 Salz, 3 Pfefferkörner,
 1 Bund Suppengrün,
 1/2 Kohlrabi (200 g),
 4 große Möhren (320 g),
 1/2 Wirsing (250 g),
 300 g enthülste, frische oder tiefgekühlte Erbsen.
 Für die Klößchen:
 1 Brötchen, 1 Tasse Wasser,
 300 g Gehacktes vom Kalb,
 1 Zwiebel (40 g), 1 Ei,
 Salz, Pfeffer,
 1 Bund Petersilie.

Kein gutes Restaurant in den Niederlanden, auf dessen Speisekarte die Groentesoep met Ballentjes nicht stehen würde. Vielleicht findet sie auch ihren festen Platz auf Ihrem Speisezettel. So wird sie gemacht: Rindfleisch kurz unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. In mundgerechte Würfel schneiden. Wasser in einem Topf aufkochen, salzen. Pfefferkörner und Fleischwürfel reingeben. Etwa 30 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Zwischendurch abschäumen, damit die Suppe klar bleibt. Suppengrün putzen, waschen, in Streifen schneiden. Dazugeben. Kohlrabi und Möhren schälen, waschen, in Streifen schneiden. Auch den gewaschenen Wir-



Typisch für den sizilianischen Gemüsetopf sind die Tomaten und die eingelegten Oliven.

sing. Mit den frischen Erbsen in den Topf geben. (Tiefgekühlte Erbsen kommen erst 10 Minuten vor Ende der Kochzeit rein.) Noch 20 Minuten kochen. Für die Klößchen das Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken und zerpfücken. Mit dem Gehackten in eine Schüssel geben. Dazu die geschälte, gehackte Zwiebel, das aufgeschlagene Ei, Salz, Pfeffer und die Hälfte der gewaschenen, gehackten Petersilie. Zu einem Fleischteig mischen. Etwa walnußgroße Klößchen formen. In die kochende Suppe geben. 10 Minuten darin gar ziehen, aber nie sprudelnd kochen lassen. Suppe abschmecken. Restliche Petersilie drüberstreuen und servieren.
 Vorbereitung: 25 Minuten.
 Zubereitung: 65 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 590.

Gemüsesuppe russisch

Siehe Borschtsch.

Gemüsetopf sizilianisch



3 Auberginen (500 g),
 6 Tomaten (400 g),
 je 2 rote und grüne Paprikaschoten (600 g),
 2 große Zwiebeln (120 g),
 1 Knoblauchzehe,
 5 Eßlöffel Olivenöl (50 g),
 Salz,
 Cayennepfeffer,
 Paprika rosenscharf,
 je 100 g eingelegte schwarze und grüne Oliven,
 2 eingelegte Pfefferschoten,
 1 Bund Petersilie.

Wer die sizilianische Küche kennt, liebt sie auch. Sagen die Sizilianer. Wer sie kennenlernen möchte, sollte dieses Gericht mal probieren. Der Gemüsetopf ist durch seine vielen Zutaten sehr würzig.

Auberginen und Tomaten waschen. Stengelansätze rausschneiden. Mit kochendem Wasser übergießen, häuten und würfeln. Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Geschälte Zwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen. Fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse reingeben. Andünsten. Topf dabei rütteln, damit nichts anbrennt. Mit Salz, Cayennepfeffer und Paprika würzen. Gemüse zugedeckt im eigenen Saft 20 Minuten dünsten. Wenn nötig, etwas Wasser zugießen. Oliven entkernen. In Streifen schneiden. Pfefferschoten abtropfen lassen. Fein hacken. Beides zum Gemüse geben. Noch etwa 10 Minuten durchziehen lassen. Petersilie waschen. Trockentupfen. Hacken und vorm Servieren drüberstreuen.
 Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 35 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 295.

Beilage: Maisbrey oder Reis. Maisbrey ist Polenta, in Scheiben aufgeschnitten und in der Pfanne mit Öl gebraten. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen sizilianischen Rotwein.

Genfer Apfelsalat



250 g Schweizer Emmentaler,
2 saftige Äpfel,
je 150 g grüne und blaue Weintrauben,
30 g grob gehackte Pistazien.

Für die Marinade:
3 Eßlöffel Joghurt (45 g),
3 Eßlöffel Sahne (45 g),
1 Teelöffel Zitronensaft,
Saft einer Orange,
zwei Spritzer Worcestersoße,
Salz, Zucker, Pfeffer,
½ Kästchen Kresse.

Genf, Hauptstadt des Schweizer Kantons Genf, kultureller und wirtschaftlicher Mittelpunkt der französischen Schweiz, hat diesem Salat seinen Namen gegeben. Emmentaler Käse ist wichtigster Bestandteil. Käse in Streifen schneiden. Gewaschene Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse raus- und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Weintrauben waschen. Abtropfen lassen. Halbieren und entkernen. Alles mit den gehackten Pistazien in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Joghurt mit Sahne schaumig schlagen. Mit Zitronen- und Orangensaft, Worcestersoße, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren und kräftig abschmecken.

Über den Salat gießen. Locker unterheben. Kresse waschen. Abtropfen lassen. Zerpflücken und vor dem Servieren drüberstreuen.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 435.



Klima, Verkehrslage und landschaftliche Schönheit machen Genf zu einem Anziehungspunkt für Diplomaten und Touristen.

Wann reichen? Als kleines Abendessen. Dazu gibt's Toast, Vollkorn- oder Knäckebrot mit oder ohne Butter. Genfer Apfelsalat kann man auch als kalte Vorspeise servieren.

Genfer Fondue

Fondue à la Genoise

40 g Butter,
500 g geriebener Greyerzer Käse,
4 Eigelb,
100 g Sahne (10 Eßlöffel),
geriebene Muskatnuß,
weißer Pfeffer,
1 Stangenweißbrot (500 g).

Das Genfer Fondue ist noch kalorienreicher als andere Fondues. Das kommt durch Eigelb und Sahne. So macht man es:

Butter in der Fonduepfanne (Caquelon) zerlassen. Käse zugeben und bei kleiner Hitze 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Eigelb mit Sahne verquirlen, mit Muskat und Pfeffer abschmecken und in den Käse rühren. Vom Herd nehmen. Fonduehochhaube anzünden, Caquelon mit dem Fondue draufstellen. Weißbrot in dicke Würfel schneiden. Jeder spießt sich jeweils einen Würfel auf die Fonduegabel und taucht ihn unter Rühren ins Käsefondue. Würfel auf den Teller geben. Mit zweiter Gabel essen.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1095.

PS: Sie sollten etwas dazu trinken. Am besten einen spritzigen Weißwein. Aber auch ein Rosé schmeckt.

Genfer Kirscheddessert

500 g frische Schattenmorellen,
5 Eßlöffel Honig (150 g),
2 Glas (je 2 cl) Kirschwasser,
Saft einer halben Zitrone,
2 Becher Joghurt (300 g),
3 Eßlöffel Kirschsirup (30 g), ¼ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Kirschen entsteinen und mit Honig in einer Schüssel mischen. 4 Kirschen zur Garnierung übriglassen. Kirschwasser mit Zitronensaft mischen. Über die Kirschen gießen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Joghurt mit Kirschsirup verrühren. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. 2 Eßlöffel abnehmen, in einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

Die andere Sahne mit dem Joghurt mischen. Sahne-Joghurt und Kirschen abwechselnd in 4 Kelchgläser schichten. Mit Sahne-Joghurt abschließen. Mit der restlichen Sahne garnieren, obendrauf je eine Kirsche legen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 475.

Unser Menüvorschlag:

Ardenner Fasanensuppe vorweg, Beefsteak Meier, Bratkartoffeln und gemischter Salat als Hauptgericht. Als Nachtisch Genfer Kirscheddessert. Als Getränk ist ein Beaujolais gerade richtig.



Genfer Kirscheddessert: Köstlichkeit mit Sahne und Joghurt.



Scampi, Goldbarsch und Tintenfisch sind die Hauptzutaten für den Genueser Salat, der als kleines Abendessen serviert wird.

Genueser Salat



100 g tiefgekühlte Scampi,
300 g tiefgekühltes
Goldbarschfilet,
Saft einer Zitrone,
1 Tasse Wasser, Salz,
1 Dose Tintenfisch (150 g),
2 Zwiebeln (80 g),
1 Gewürzgurke,
3 Tomaten (150 g),
100 g grüne Bohnen aus der
Dose. Für die Marinade:
3 Eßlöffel Öl (30 g),
2 Eßlöffel Essig,
2 Teelöffel scharfer
Senf (20 g),
Salz, schwarzer Pfeffer.
Für die Garnierung:
2 Stengel Petersilie.

Wenn ein Salat seinen Namen von der italienischen Hafenstadt Genua hat, muß er notwendigerweise mit Fisch zubereitet werden.

Scampi, Goldbarsch und Tintenfisch sind im Genueser Salat.

Scampi auftauen. Mit kaltem Wasser überbrausen und abtropfen lassen. 4 Scampi beiseite legen.

Goldbarschfilet antauen lassen, bis sich die Filets voneinander lösen. Mit Zitronensaft beträufeln. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen, Fischfilets reinlegen und zugedeckt 10 Minuten darin dünsten. In der Zwischenzeit den Tintenfisch auf einem Sieb abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke schneiden.

Fischfilets mit dem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen. Abkühlen lassen und in Stücke zerpfücken. Mit Scampi und den Tintenfischstücken in einer Schüssel vorsichtig mischen. Zwiebeln und Gurke schälen. In dünne Scheiben schneiden. Zwei Tomaten häuten, vierteln, Stengelansätze rauschneiden und entkernen. (Dritte Tomate zum Garnieren zurücklassen.)

Grüne Bohnen abtropfen. Alles mit den Fischzutaten mischen. Für die Marinade Öl, Essig, Senf, Salz, Pfeffer in einem Topf verrühren. Kräftig würzen. Über den Salat geben. 20 Minuten durchziehen lassen. Petersilie waschen und trockentupfen. Salat in einer

Schüssel anrichten. Mit der zurückgelassenen, gewaschenen, geviertelten Tomate, Scampi und Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Beilagen: Toast mit Butter.



In diesen malerischen Häusern leben die Fischer von Genua.



Mit der Genueser Torte werden Sie bei Ihren Gästen viel Beifall ernten. Sie schmeckt ausgezeichnet und ziert jede Kaffeetafel.

Genueser Torte

Für den Teig:
 100 g Butter, 8 Eier,
 250 g Puderzucker,
 1 Prise Salz,
 150 g Mehl,
 Margarine zum Einfetten,
 Mehl zum Bestäuben.
 Für Füllung und
 Garnierung:
 3 Glas (je 2 cl) Cognac,
 $\frac{3}{4}$ l Sahne,
 50 g Puderzucker,
 3 Eßlöffel löslicher Kaffee,
 12 Mokkabohnen.

Wenn Sie bei Ihrer nächsten Kaffeetafel etwas Besonderes bieten wollen, ma-

chen Sie doch die Genueser Torte. Sie ist nämlich sehr für echte Genießer. Übrigens hat die Torte ihren Namen von dem feinen Biskuit. Er heißt in der Gastronomie Genoise oder Genueser Teig.

Butter in einer Pfanne zerlaufen und abkühlen lassen. Eier mit Puderzucker und Salz im Wasserbad schlagen, bis die Masse schaumig und leicht steif ist. Aber nicht kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Kalt schlagen. Mehl reinsieben. Locker unterheben. Dann die abgekühlte Butter reinrühren.

Springform mit Pergamentpapier auslegen. Einfetten und mit Mehl bestäuben.

Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 50 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Aus Ofen und Form nehmen. Auf dem Kuchendraht auskühlen lassen. Torte einmal durchschneiden. Beide Böden mit Cognac tränken. Für die Füllung die Sahne halbsteif schlagen. Puderzucker und löslichen Kaffee mischen. Nach und nach in die Sahne rieseln lassen. Sahne steif schlagen.

Ein Drittel davon auf den ersten Boden geben. Zweiten Boden drauflegen. Mit dem zweiten Sahne-Drittel

Tortenoberfläche und Rand bestreichen. Den Rest in einen Spritzbeutel geben. Torte damit garnieren. 12 Stücke markieren. Jedes mit einer Mokkabohne belegen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 75 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 515.

PS: Die Torte bitte kurz vorm Servieren zurecht machen und bis dahin kalt stellen. Sie verfärbt sich an der Garnierung schnell dunkel, wenn sie zu lange steht.

Georgischer Fasan
 Siehe Fasan auf georgische Art.



Germ

Germ ist die österreichische Bezeichnung für Hefe.

TIP

Wenn Sie keine Zeit haben, einen Tortenboden zu backen, kaufen Sie einen Wiener Boden aus Biskuitteig. Zweimal durchschneiden und beliebig füllen.

Geröstete Grießsuppe

50 g Butter, 60 g Grieß, 2 Zwiebeln, 1 l Fleischbrühe aus Würfeln, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuß, 1 Messerspitze getrocknetes Basilikum, ½ Bund Schnittlauch, ½ Bund Petersilie.

Diese einfache, aber sehr schmackhafte Suppe gehört als Potage Jackson zur internationalen Küche. Sie wird vor einem leichten Hauptgericht serviert. Butter in einem Topf erhitzen. Grieß darin unter ständigem Rühren hellgelb rösten. Geschälte, gewürfelte Zwiebeln mitbraten, bis sie glasig sind und der Grieß hellbraun ist. Mit Fleischbrühe auffüllen. Einmal aufkochen, dann 10 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Basilikum würzen. Schnittlauch und Petersilie waschen, trockentupfen. Fein hacken. Vor dem Servieren über die heiße Suppe streuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 220.

PS I: Man kann die Suppe auch mit ⅛ l süße Sahne verfeinern. Dann auf die Zwiebeln verzichten. Wenn Sie saure Sahne nehmen, können die Zwiebeln drinbleiben.

PS II: Aus der Gerösteten Grießsuppe wird eine Geröstete Semmel Suppe, wenn Sie statt Grieß 4 in kleine Würfel geschnittene, altbackene Brötchen für die Suppe verwenden.

Geröstetes Sauerkraut

Podvarak



2 Zwiebeln (80 g), 80 g Schweineschmalz, 500 g Sauerkraut, eventuell Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

In Bulgarien darf Podvarak zu keinem Festtagsbraten fehlen. Besonders beliebt ist das geröstete Sauerkraut als Beilage zu Schweinerippchen, Enten-, Gänse- oder Puterbraten. Dazu gibt's Kartoffel- oder Speckknödel.

Zwiebeln schälen und würfeln. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln 5 Minuten darin braten.

Sauerkraut ausdrücken und die Flüssigkeit auffangen. Kraut hacken, zu den Zwiebeln geben. So lange unter Rühren rösten, bis das Kraut bräunlich ist. Mit dem Sauerkrautsaft aufgießen. Wenn nötig, salzen. 10 Minuten dünsten lassen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 230.

PS: Auch für diesen Sauerkraut gilt, was Wilhelm Busch seiner Witwe Bolte in den Mund legte: »... für den sie besonders schwärmt, wenn er wieder aufgewärmt«. Also kochen Sie getrost die doppelte Menge. Es wird sich lohnen. Und im Kühlschrank hält sich das geröstete Sauerkraut 4 bis 5 Tage.

Gerstensuppe

150 g feine Gerste, 2½ l Wasser, 250 g Rindfleisch zum Kochen, 250 g Schinkenspeck am Stück, 500 g Kartoffeln, 450 g grüne Bohnen aus der Dose, Salz, Zucker, weißer Pfeffer, 1 Becher Joghurt (125 g). Für die Garnierung: 1 Bund Petersilie.

Dieses Eintopfgericht stammt aus dem Engadin. Ein Klasse-Gericht für die kalte Jahreszeit. Es heizt richtig ein. Übrigens: Gerste ist das, was man bei uns unter Graupen versteht. Gerste mit 1 l Wasser in einem Topf aufkochen. Auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser überbrausen. Rindfleisch kurz unter kaltem Wasser abspülen. Übriges Wasser in einem großen Topf aufkochen. Gerste, Rindfleisch und Schinkenspeck reingeben. 60 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zum Fleisch geben. Weitere 20 Minuten kochen lassen. Abgetropfte Bohnen zugeben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Schinkenspeck und Rindfleisch aus der Suppe nehmen, in Scheiben schneiden. Mit dem Joghurt wieder in die Suppe geben. Gewaschene, trockengetupfte, gehackte Petersilie drüberstreuen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 90 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 820.

Beilage: Graubrot.

Gesandtschaftstorte

3 Eier, 4 Eigelb,
260 g Zucker,
250 g geriebene Mandeln,
150 g geriebene Pistazien,
abgeriebene Schale einer
Zitrone,
abgeriebene Schale einer
Orange,
200 g gehacktes Zitronat,
125 g Semmelbrösel,
1 Teelöffel Zimt,
1 Messerspitze gemahlener
Ingwer,
1 Eßlöffel Rum (10 g),
4 Eiweiß.
Margarine zum Einfetten.
Für die Garnierung:
250 g Puderzucker,
3 Glas (je 2 cl) Rum,
4 Eßlöffel Wasser,
40 g gehackte Pistazien,
12 abgezogene Mandeln.

Eier und Eigelb in einer
Schüssel schaumig schla-
gen. Zucker nach und nach
dazugeben. Mandeln, Pi-
stazien, abgeriebene Zitro-
nen- und Orangenschale

einrühren. Zitronat, Sem-
melbrösel, Zimt, Ingwer
und Rum dazugeben. Ei-
weiß steif schlagen. Zum
Schluß unterheben. Spring-
form mit Margarine gut ein-
fetten. Teig reingeben. In
den vorgeheizten Ofen auf
die mittlere Schiene schie-
ben.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$
große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen.
Torte aus der Form neh-
men und auf einem Kuchen-
draht auskühlen lassen.

Für die Garnierung Puder-
zucker mit Rum und Was-
ser verrühren. Torte damit
überziehen. Tortenrand mit
gehackten Pistazien be-
streuen. Mandeln halbieren.
Je zwei Mandelhälften auf
ein Tortenstück legen.

Guß erstarren lassen. Vor
dem Servieren in 12 Stücke
schneiden.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Aus-
kühlzeit 75 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa
580.

Geschmälzter Blumenkohl

1 mittelgroßer Blumenkohl
(350 g),

1 l Wasser, Salz,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
50 g durchwachsener
Speck,
40 g Butter,
2 Eßlöffel Semmelbrösel.

Blumenkohl putzen und in
Röschen zerlegen. Was-
chen. Auf Sieb abtropfen.
Wasser mit Salz in einem
Topf aufkochen. Zitronen-
saft und die Blumenkohl-
röschen reingeben. In 20
Minuten weichkochen. Ab-
tropfen lassen. In einer vor-
gewärmten Schüssel an-
richten. Warm stellen.
Gewürfelten Speck in einer
Pfanne glasig werden las-
sen. Butter und Semmel-
brösel dazugeben. Hell rö-
sten. Über den Blumenkohl
verteilen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
215.

Wozu reichen? Zu Schwe-
ne- oder Kalbs-Schnitzel
oder zu Frikadellen. Dazu
Salz- oder Petersilienkar-
toffeln.

Geschnetzel- ter Fisch

500 g tiefgekühltes
Kabeljaufilet,
Saft einer Zitrone,
4 Eßlöffel Mehl (60 g),
Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{3}{4}$ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
je 1 rote und grüne
Paprikaschote (300 g),
100 g Champignons aus
der Dose,
30 g Speisestärke,
3 Eßlöffel Sojasoße,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
4 Eßlöffel Öl (40 g).

Kabeljaufilet auf eine
Platte legen. Mit Zitronen-
saft beträufeln. 10 Minuten
durchziehen lassen. Trok-
kentupfen.

Mit einem scharfen Messer
in 6 cm lange Streifen
schneiden.

Mehl mit Salz und Pfeffer
auf einem Teller mischen.
Fischstreifen darin wenden.
Fleischbrühe in einem Topf
erhitzen. Paprikaschoten
halbieren, putzen, waschen
und in feine Streifen schnei-
den. In den Topf geben.
15 Minuten bei mittlerer
Hitze garen. Abgetropfte
Champignons 5 Minuten
vor Ende der Garzeit zu-
geben. Speisestärke mit we-
nig Wasser im Becher ver-
quirlen. Soße damit binden.
Kurz aufkochen. Mit Soja-
soße abschmecken. Topf
vom Herd nehmen. Saure
Sahne in die Soße rühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen.
Fischfiletstreifen darin
rundherum in 10 Minuten
knusprig braun und gar
braten. Fisch und Soße
getrennt reichen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
400.

Beilagen: Reis und ge-
mischter Salat.



Die Gesandtschaftstorte hat drei besondere Eigenschaften: Sie ist fruchtig, würzig und süß.

Geschnetzeltes in Cannelloni-Soße

Für die Soße:
 50 g durchwachsener Speck,
 1 Zwiebel (40 g),
 1 kleine Knoblauchzehe,
 Salz,
 2 Tomaten (150 g),
 100 g frische Champignons,
 1 Eßlöffel Olivenöl (10 g),
 2 Eßlöffel Tomatenmark, (30 g),
 2 Eßlöffel Rotwein,
 ¼ l Wasser, Pfeffer,
 2 Eßlöffel geriebener Parmesankäse (20 g).
 Für das Fleisch:
 400 g Kalbfleisch ohne Knochen,
 2 Eßlöffel Öl (20 g) oder 20 g Margarine,
 Salz, Pfeffer.

Geschnetzeltes in Cannelloni-Soße kommt aus dem Tessin. Es ist eine gelungene Kombination von Spezialitäten der schweizerischen und italienischen Küche.

Für die Soße Speck und geschälte Zwiebel fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Tomaten häuten, Stengelsansätze rausschneiden. Auch würfeln. Champignons putzen. Waschen und blättrig schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Alles darin kurz braten. Tomatenmark, Rotwein und das Wasser dazugeben. 15 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Die Soße muß sämig werden. Mit Pfeffer abschmecken. Geriebenen Parmesankäse einrühren.

Fleisch zubereiten, während die Soße kocht. Dazu das Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. In kleine Streifen schneiden. Öl oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Fleischstückchen 10 Minuten darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die Soße geben und servieren.



Geschnetzelter Fisch wird zu einer pikanten Soße mit Paprika und Champignons gegessen.



Gewürzbrocken werden ganz besonders gern zum Tee gereicht.

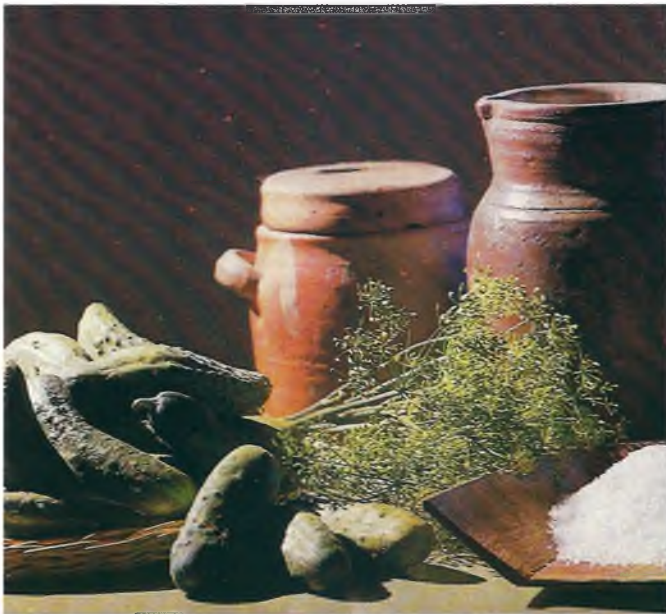
Vorbereitung: 20 Minuten.
 Zubereitung: 25 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 335.

Beilagen: Körnig gekochter Reis und Salate der Saison. Als Getränk empfehlen wir italienischen Rotwein.

Gewürzbrocken

150 g Butter oder Margarine,
 Salz,
 weißer Pfeffer,
 geriebene Muskatnuß,
 abgeriebene Schale einer Zitrone,
 80 g Zucker, 1 Ei,
 100 g Sultaninen,
 150 g Kokosflocken,
 50 g gemahlene Haselnüsse,
 250 g Mehl.
 Margarine zum Einfetten.

Butter oder Margarine mit Salz, Pfeffer und Muskat in einer Schüssel schaumig rühren. Zitronenschale zugeben. Nach und nach den



Selbstgemachte Gewürzgurken sind immer noch die besten.

Zucker untermischen. Das Ei reinschlagen und noch mal rühren.

Sultaninen waschen, abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit den Kokosflocken und den Haselnüssen unter die Masse heben. Mehl nach und nach zugeben. Backblech einfetten, Teig teelöffelweise draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Wenn die Ränder der Gewürzbrocken hellbraun sind, müssen sie aus dem Ofen genommen werden. Vorsichtig vom Backblech lösen. Ergibt 60 Stück.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 70.

Wann reichen? Gewürzbrocken schmecken besonders gut zu Tee. Vielleicht mal zu Jasmin Tee, wenn Sie den mögen?

Gewürzgurken

2000 g feste Gurken,
5 Eßlöffel Salz,
Wasser,
200 g Perlzwiebeln,
5 Dillolden,
1 Stück Meerrettich
(5 cm lang),
4 Lorbeerblätter,
10 Pfefferkörner,
1 Eßlöffel
Senfkörner.
Für die Essiglösung:
 $\frac{3}{4}$ l Wasser,
 $\frac{1}{2}$ l Kräuteressig,
2 Eßlöffel Salz,
4 Eßlöffel Zucker
(80 g).

In Großmutter's Haushalt waren im Steintopf eingelegte Gurken eine Selbstverständlichkeit. Heute, im Zeitalter der Konserve, sind sie eine seltene Delikatesse. Wollen Sie sie mal auf Großmutter's Art zubereiten?

Nach Möglichkeit Gurken in gleicher Größe kaufen. Gurken unter fließendem

Wasser gut abbürsten. In jede Gurke 5- bis 6mal mit einer Gabel stechen. In eine große Schüssel legen. Mit Salz bestreuen und mit so viel Wasser auffüllen, daß die Gurken gerade bedeckt sind. In dieser Lake die Gurken 4 Stunden stehen lassen. Rausnehmen, jede Gurke abspülen und gut abtrocknen.

Mit Perlzwiebeln, Dillolden, dem in 5 Scheiben geschnittenen Meerrettich und den Gewürzen abwechselnd in den gut ausgespülten Steinguttopf schichten.

Für die Essiglösung Wasser, Essig, Salz und Zucker aufkochen. Sofort über die Gurken gießen. Den Steinguttopf mit Einmachcellophan verschließen. So konserviert müssen die Gurken mindestens 4 Wochen lagern. Sie halten etwa 3 Monate.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

PS: Wenn die Gurken länger als 3 Monate halten sollen, ist es besser, sie einzukochen. Dabei werden sie aber meist etwas weicher. Man macht das so: Die Gurken werden mit den Gewürzen in heiß ausgespülte Einmachgläser geschichtet. Die Gläser mit Klammern verschließen. 30 Minuten sterilisieren.

Wer keinen Topf zum Sterilisieren hat, benutzt die Fettpfanne im Backofen. Fettpfanne 2 Finger hoch mit Wasser füllen. Gläser reinstellen. Wasser im Backofen zum Kochen bringen, Gläser 25 Minuten lang sterilisieren. Hin und wieder warmes Wasser nachgießen.

Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Gewürzkuchen

150 g Butter,
200 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 4 Eier,
1 Teelöffel geriebene
Muskatnuß,
1 Teelöffel gemahlene
Nelken,
2 Teelöffel Zimt,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
abgeriebene Schale einer
halben Orange,
40 g Kakao,
200 g Mehl,
200 g Speisestärke,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver,
5 Eßlöffel Milch (50 g),
Margarine zum Einfetten.
Sammelbrösel zum
Ausstreuen.
2 Eßlöffel Puderzucker
zum Bestäuben.

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillinzucker, Salz und Eier reinmischen. Dann kommen Muskat, Nelken, Zimt und abgeriebene Zitronen- und Orangenschale rein. Gut durchrühren.

Kakao, Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen. Nach und nach in den Teig rühren. Zum Schluß kommt die Milch rein.

Springform mit Margarine einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Rausnehmen. Abkühlen lassen. In 16 Stücke schneiden. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



Gewürzkuchen wird mit Puderzucker bestäubt oder mit Rum- oder Schokoladenglasur überzogen.



Gefüllter Gewürzkuchen hat eine schöne fruchtige Füllung und wird mit Kokosraspeln bestreut.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 65 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 255.

PS: Sie können den Gewürzkuchen mit Rum- oder Schokoladenglasur überziehen. Oder Schlagsahne dazu reichen.

Gewürzkuchen gefüllt

Für den Teig:

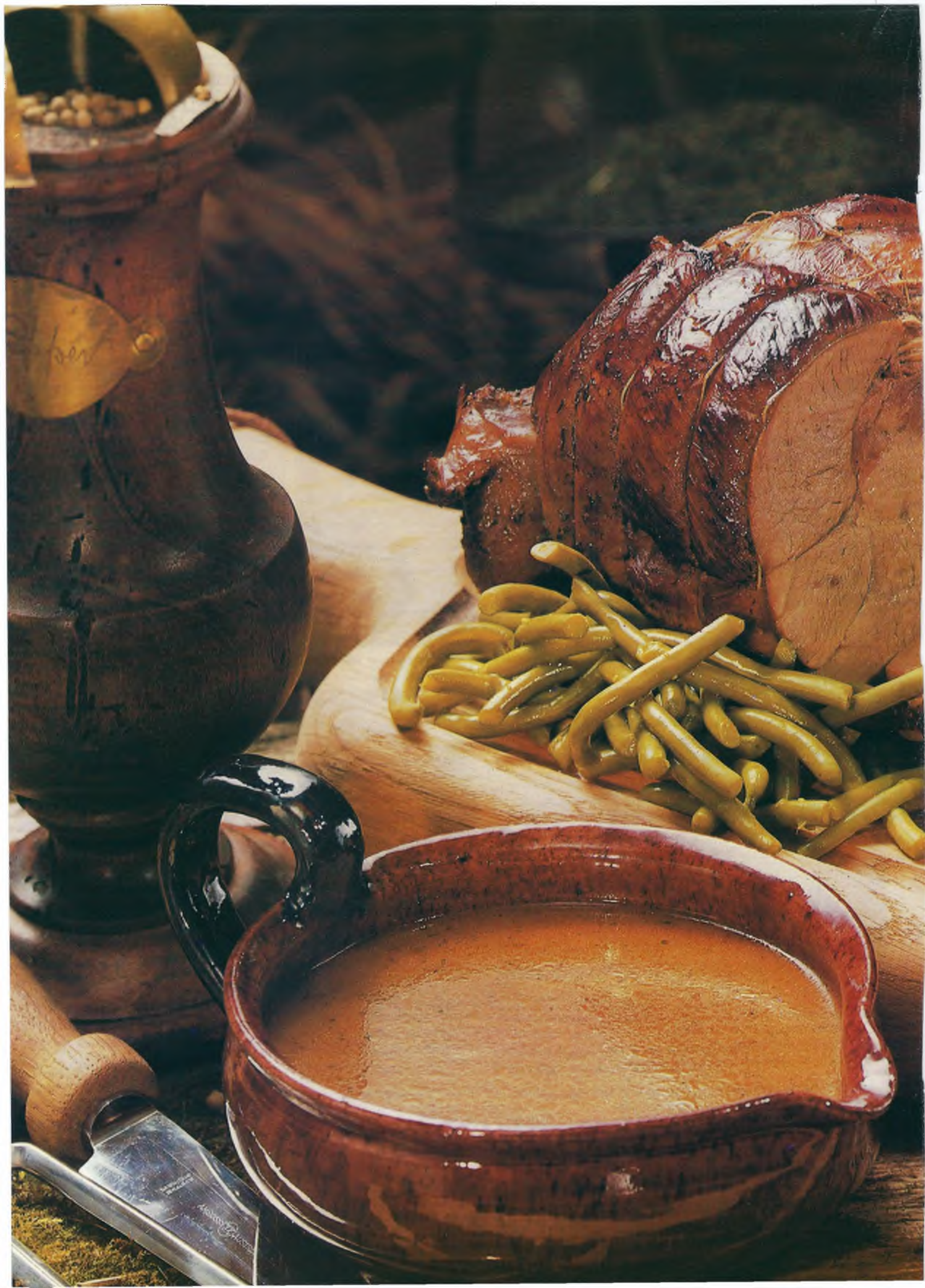
240 g Butter oder
Margarine,
150 g Zucker,
2 Teelöffel Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 4 Eier,
1 Messerspitze Piment,
1 Messerspitze gemahlene
Nelken,
½ Teelöffel Zimt,
80 g Sultaninen,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
80 g gehackte Haselnüsse,
80 g gehacktes Zitronat,
400 g Mehl,
3 Teelöffel Backpulver,
knapp ¼ l Milch.
Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:

250 g Zucker, Salz,
50 g Speisestärke,
¼ l Wasser,
30 g Butter,
Saft einer Zitrone,
½ Teelöffel gemahlene
Muskatblüte (Macis),
½ Teelöffel Zimt,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
abgeriebene Schale von
zwei Orangen,
250 g Kokosraspel.

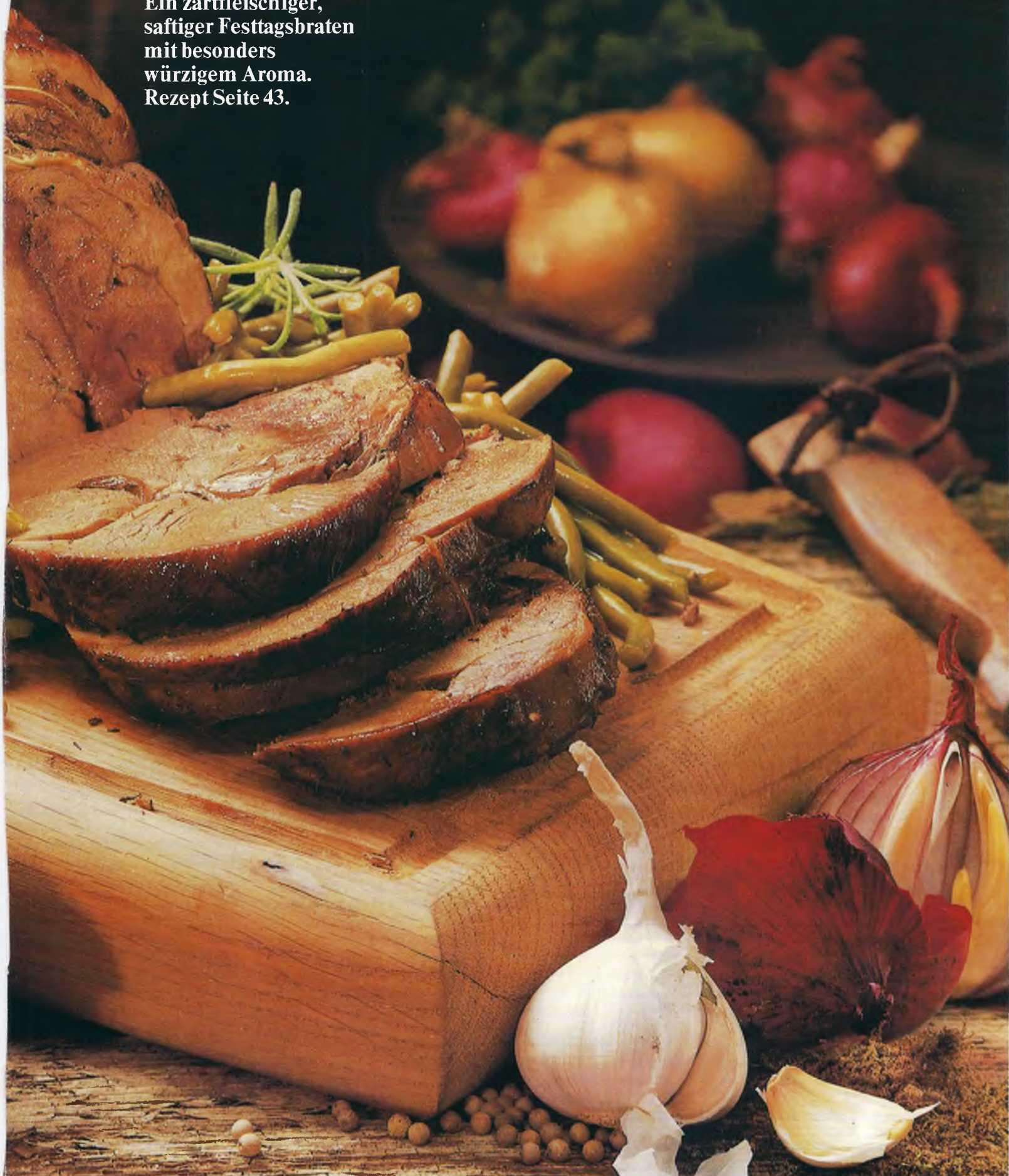
Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig schlagen. Zucker, Vanillinzucker und Salz nach und nach mit den Eiern einrühren. Mit Piment, gemahlene Nelken und Zimt

Fortsetzung auf Seite 42



Gigot Hammelkeule Schweizer Art.

Ein zartfleischiger,
saftiger Festtagsbraten
mit besonders
würzigem Aroma.
Rezept Seite 43.





Ob als Nachtisch oder als Beilage zu Geflügel: Gewürzte Pfirsiche schmecken sehr pikant.

Fortsetzung von Seite 39 würzen. Gewaschene Sultaninen gut trockentupfen. In etwas Mehl wenden. Mit den gehackten Haselnüssen und dem Zitronat in den Teig geben. Mehl mit Backpulver mischen. Nach und nach im Wechsel mit der Milch unterrühren. Ein Drittel des Teiges in eine gefettete Springform geben. Im vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Rausnehmen. Abkühlen lassen. Vom restlichen Teig noch zwei Böden backen. Jeweils aus der Springform nehmen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Für die Füllung Zucker mit Salz, Speisestärke und Wasser im Topf verrühren. Unter Rühren erhitzen, bis die Masse leicht dicklich wird. Butter, Zitronensaft, Gewürze und zwei Drittel der Kokosraspel reingeben. Abkühlen lassen. Die

Tortenböden damit bestreichen (einen Rest übriglassen) und aufeinandersetzen. Mit der restlichen Masse den Kuchen überziehen. Mit den zurückgelassenen Kokosflocken bestreuen. Bis zum Anschneiden 10 bis 15 Stunden warten. Dann in 16 Stücke schneiden. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 150 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 545.

Gewürzplätzchen

Siehe Bunte Gewürzplätzchen.

Gewürzscheiben

100 g Butter,
250 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Eier,
2 Eßlöffel Wasser,
500 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
1 Eßlöffel Pulverkaffee,
1 Eßlöffel Kakao (10 g),

3 Teelöffel
Lebkuchengewürz,
100 g gehackte Mandeln,
Margarine oder Öl
zum Einfetten.
Für den Guß:
400 g Puderzucker,
10 Eßlöffel Rum (100 g).

Butter mit Zucker, Vanillinzucker, Eiern und Wasser in einer Schüssel schaumig rühren. Mehl mit Backpulver mischen. Nach und nach mit Pulverkaffee, Kakao und Lebkuchengewürz unterrühren. Dann die Mandeln in den Teig kneten. Daraus 3 cm dicke Rollen formen. Auf das gefettete Backblech setzen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 35 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Puderzucker sieben. Mit dem Rum zu einer glatten Glasur verrühren. Blech aus dem Ofen nehmen. Rollen noch warm in

etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sofort mit Glasur überziehen. Ergibt 80 Gewürzscheiben.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 80.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck.

Gewürzte Pfirsiche

1 Dose Pfirsichhälften
(500 g),
15 Nelken,
50 g Butter,
Zimt, Muskat,
Ingwerpulver.

Pfirsiche auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit den Nelken bestecken. Feuerfeste Form mit wenig Butter einfetten. Pfirsiche reingeben. Gewürze drüberstreuen. Restliche Butter in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen. Nelken entfernen und servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 200.

Wozu reichen? Zu gebratenem Geflügel oder Wild. Auch zu kurzgebratenem Fleisch. Die gewürzten Pfirsiche können aber auch Nachtisch sein. Ebenso eine kleine, pikante Erfrischung zu vorgerückter Stunde. PS: Sie können die Pfirsiche auch noch mit Weinbrand beträufeln und mit Mandelblättchen bestreuen.

Gibson-Cocktail

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
 ½ Glas (1cl) Vermouth dry,
 2 Glas (je 2 cl) Gin,
 1 Perlzwiebel.

Für Leute, die gerne Martini trinken, aber die obligatorische Olive nicht mögen, ist der Gibson-Cocktail genau richtig. Er ist ein Fast-Martini. Anstelle der Olive kommt eine Perlzwiebel rein. Man macht ihn so:

Eis, Vermouth und Gin in ein Rührglas geben. Gut mischen. Ohne Eis in ein gut gekühltes Cocktailglas abseihen. Perlzwiebel dazu. Wer den Gibson-Cocktail trockener liebt, gibt etwas mehr Gin rein, wer ihn milder mag, verringert die Ginnmenge.

Gigot Hammelkeule Schweizer Art

Bild Seiten 40/41

750 g Hammelkeule,
 ¾ l Buttermilch,
 1 Zwiebel (50 g), 2 Nelken,
 1 Lorbeerblatt,
 1 Knoblauchzehe,
 Salz, Pfeffer,
 40 g weiches Kokosfett,
 ½ l heiße Fleischbrühe
 aus Würfeln,
 je ½ Teelöffel getrockneter
 Thymian und Salbei,
 2 Teel. Speisestärke (10 g).

Gigot ist das französische Wort für Hammelkeule. In der französisch sprechenden Schweiz aber ist Gigot ein fester Begriff für eine

TIP

Gewürze sollten nicht in Sud oder Brühe herumschwimmen. Legen Sie sie auf ein Stückchen Mull. Enden zusammennähen. Mit einem Faden zum Mullsäckchen binden. So brauchen Sie nach dem Kochen nicht nach einzelnen Gewürzen zu suchen.

besonders lecker zubereitete Hammelkeule. Sie heißt in der italienisch sprechenden Schweiz Gigotto.

Hammelkeule unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. In eine Schüssel legen. Mit der Buttermilch begießen. Zwiebel schälen, halbieren. Jede Hälfte mit 1 Nelke und ½ Lorbeerblatt spicken. Auch in die Buttermilch geben. Hammelkeule darin 4 bis 5 Stunden beizen. Buttermilch aufheben. Hammelkeule mit Haushaltspapier trockentupfen. Knoblauchzehe schälen. Hammelkeule damit einreiben. Anschließend Salz und Pfeffer ins Fleisch massieren. Speisefett in einem Bräter sehr heiß werden lassen. Hammelkeule darin rundherum in 5 Minuten knusprig braun anbraten. Heiße Fleischbrühe angießen. Thymian und Salbei dazugeben. 90 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze schmoren. Hammelkeule aus dem Topf nehmen. Auf einer Platte warm stellen. Bratensoße durchsieben, im Topf wieder aufkochen lassen. Speisestärke mit etwas Buttermilch verrühren, Soße damit binden. Mit Salz, Pfeffer und eventuell mit etwas Buttermilch abschmecken. Hammelkeule und Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 735.

Unser Menüvorschlag: Als Aperitif einen Americano-Cocktail, als Hauptgericht Gigot mit Kartoffelkroketten und Butterbohnen, herber Weißwein oder ein Rotwein als Getränk. Als Dessert Buttermelone mit Schlagsahne.

Gin

Alles was Gin heißt, hat im Grunde den gleichen Vorfahren: Den holländischen Genever. Irgendwann vor 300 Jahren wurde der in

Holland erfunden, nach England exportiert und dort zum Gin. Gemeinsam haben beide: Sie sind ein Destillat aus Korn und Wacholderbeeren. Natürlich unterscheiden sie sich durch ihre Gewürzzutaten. Gin ist also ein Branntwein. Und ein wasserklarer, blitzblanker dazu. Er schmeckt eindeutig und würzig nach Wacholder. Es gibt ihn in Schottland wie in Amerika, in England wie in Deutschland. Aber der englische ist der bekannteste. Und ein geborener Londoner ist er noch dazu. Im weitesten Sinne sind auch unsere Doppelwacholderschnäpse Gins. Natürlich gibt es auch deutsche Gins, die diesen



Im Gibson-Cocktail können Sie nach einer Perlzwiebel fischen.



Hier kommen eingeschworene Gin-Trinker zum Zug: Gin and Tonic, Gin Cobbler und Gin Sour.

Namen zu Recht tragen. Es kann nicht schaden zu wissen, daß englischer Gin einen Alkoholgehalt von 43 Vol. % hat. Deutscher liegt zwischen 38 und 40 %. Genug der grauen Theorie. Wir sagen Ihnen, wie man Gin genießt. Pur zum Beispiel so: Am besten in Cocktailgläsern, die zuvor mit Eisstückchen frappiert, das heißt ausgeschwenkt und damit gekühlt werden. Nun hätten wir nicht so viele Worte über Gin verloren, wenn er nicht der liebste Alkohol aller Mixer dieser Welt wäre. Wie und womit man ihn mixt, sagen wir in unseren Rezepten. Der Golden Fizz ist übrigens auch ein Gin-Drink. Zu sagen wäre noch, daß man mit Bitter Lemon, Tonic Water, auch mit Zitronensprudel und Orangensaft aufgießen kann. Bevorzugte Beigabe: Eine Zitronenscheibe. Man trinkt aus dem Whiskyglas, dem kleinen Tumbler.

Gin and Tonic

Für 1 Person

3 Eiskwürfel,
2 Glas (je 2 cl) Zitronensaft,
2 Glas (je 2 cl) Gin, Tonic
Water, 1 Zitronenscheibe.

Eis, Zitronensaft und Gin in den Tumbler geben. Mit Tonic Water aufgießen. Mit einer Zitronenscheibe garniert servieren.

Gin Cobbler

Für 1 Person

2 Eiskwürfel,
1 Teelöffel Zucker,
2 Glas (je 2 cl) Gin,
Sodawasser,
1 Orangenspalte,
1 Maraschinokirsche,
½ Ananasscheibe.

Eiskwürfel zerstoßen. In ein großes Weinglas geben. Darauf Zucker, Gin und etwas Sodawasser. Gut umrühren. Orangenspalte, Maraschinokirsche und gewürfelte Ananasscheibe reingeben und servieren.



Frisch-fruchtig: Gin Daisy.

Gin Daisy

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
Saft einer halben
Zitrone,
1/2 Glas (1 cl) Grenadine,
1 Glas (2 cl) Gin,
Sodawasser,
2 oder 3 Cocktailkirschen.

Daisy heißt in wörtlicher Übersetzung Gänseblümchen. Wenn der Engländer sich quicklebendig fühlt, sagt er »as fresh as a daisy« (frisch wie ein Gänseblümchen). Ob da ein Zusammenhang zum Namen besteht? Es könnte sein. Gin Daisy belebt. In Maßen getrunken, versteht sich. Probieren Sie's mal.

Eiswürfel zerstoßen. Im Shaker mit Zitronensaft, Grenadine und Gin kräftig schütteln. In Sektschale abseihen. Mit Sodawasser auffüllen und Kirschen garnieren. Mit Strohalm servieren.



Sehr erfrischend: Gin Fizz.

Gin Fizz

Für 1 Person

4 Eiswürfel, 2 Teelöffel
Puderzucker, 1 Zitrone,
2 Glas (je 2 cl) Gin,
Sodawasser aus dem
Syphon.

Fizz bedeutet zischen. Und so soll der Drink serviert werden: Zischend und damit erfrischend.

Eiswürfel in ein Geschirrtuch einschlagen. Mit einem Hammer zerkleinern.

Shaker zur Hälfte mit Eisstückchen füllen. Puderzucker drüberstreuen. Mit der Hand die Zitrone über dem Eis ausdrücken. Zuletzt kommt der Gin rein. Shaker 2 Minuten (nicht weniger) schütteln. Den Fizz in ein kühles Longdrink-Glas abseihen, sofort mit Sodawasser aus dem Syphon auffüllen. Schäumend servieren. Das Glas wird auf einem Teller mit einem Strohalm serviert.

PS: Während des Schüttelns den Shaker mit einer Serviette umwickeln, damit die Handwärme das Abkühlen nicht beeinträchtigt.

Gin Flip

Für 1 Person

2 Eiswürfel, 1 Eigelb,
2 Teelöffel Zucker,
1 Glas (2 cl) Gin,
1 Prise geriebene
Muskatnuß.

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben. Gut durchschütteln. Durch ein Barsieb ins Glas seihen. Mit Muskat bestäuben. Mit einem Strohalm servieren.

Gin Orange

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl) Gin,
1 Glas (2 cl) Orangensaft,
1/2 Orangenscheibe,
eventuell Sekt.

Alle Zutaten im Mixbecher gut schütteln. Durch ein



Mit gutem Sekt aufgefüllt besonders prickelnd: Gin Orange.

Barsieb in ein Glas seihen. Eine halbe Orangenscheibe an den Rand stecken.

PS: Man kann diesen Drink mit Sekt aufgießen.

Gin Sour

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
1 Barlöffel Zuckersirup,
2 Glas (je 2 cl) Gin,
Saft von einer Zitrone,
Sodawasser,
3 Kirschen aus dem Glas,
1 Zitronenscheibe.

Der Gin Sour ist einer der erfrischendsten Drinks überhaupt. Vorausgesetzt, er ist schön sauer und wird eiskalt serviert.

Eiswürfel mit Zuckersirup, Gin und Zitronensaft im Shaker gut schütteln. In einen Tumbler (kleines Whiskyglas) abseihen. Mit etwas Sodawasser aufgießen. Als Garnierung abgetropfte Kirschen reingeben. Zitronenscheibe auf den Glasrand setzen.



Herb und würzig: Gin Flip.

Girondiner Soße

Sauce à la Girondine



2 Schalotten (30 g),
3 Eßlöffel Estragonessig,
3 Pfefferkörner,
3 Eigelb,
1 Eßlöffel warmes Wasser,
100 g Butter,
Salz, Cayennepfeffer,
3 Teelöffel englischer Senf
(20 g).

Diese schicke Soße kommt aus dem südfranzösischen Departement Gironde. Sie ist eine Abwandlung der Holländischen Soße und wird zu Geflügel, Fisch, Steaks und Kalbfleisch gereicht. Aber auch zu Broccoli und grünem Spargel schmeckt sie prima.

Schalotten schälen, fein hacken. Mit Estragonessig und Pfefferkörnern in einem Topf in 10 Minuten glasig kochen. Durch ein Haarsieb gießen. Abkühlen lassen.

Eigelb in einem Topf mit

warmem Wasser verquirlen. In siedendem, nicht kochendem Wasserbad schlagen, bis die Masse cremig ist. Butter bei geringer Hitze in einer Pfanne zerlassen. Abschäumen und leicht abkühlen lassen. Teelöffelweise in die Eiermasse rühren. Unter weiterem Rühren Schalottensud, Salz, Cayennepfeffer und Senf zufügen. Bitte sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 255.

Glarner Birnbrot



1250 g getrocknete Birnen,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser,
 1 Glas Rotwein,
 40 g Butter,
 60 g Zitronat,
 175 g Walnußkerne,
 375 g Rosinen,
 35 g Zimt,
 5 g gemahlene Nelken,

$\frac{1}{8}$ l Rosenwasser,
 50 g Kirschwasser,
 2000 g Kuchenbrotteig (vom Bäcker),
 150 g Butter,
 20 g Margarine zum Einfetten,
 1 Teelöffel Mehl (5 g) zum Bestäuben,
 1 Ei zum Bestreichen.

In den Schweizer Nordalpen, zwischen Reuß und Rhein, den sogenannten Glarner Alpen, liegt die Heimat des Glarner Birnbrottes. Die Freude am Selbstbacken ist dort noch sehr lebendig. Im ersten Augenblick wird Sie die gewaltige Mengenangabe irritieren. Sie können die Zutaten je nach Bedarf reduzieren. Aber ein einmaliges Backen einer solchen Menge lohnt sich. Das Brot ist sehr lange haltbar.

Birnen über Nacht in einer großen Schüssel mit Wasser einweichen. Am nächsten Morgen Birnen mit der Hälfte des Einweichwassers, Rotwein und Butter in einem Topf in 25 Minuten weichkochen. Birnen auf ein Sieb geben, damit die Flüssigkeit ablaufen kann. Dann die Birnen in Stücke schneiden. Zitronat und Walnußkerne auch in kleine Stücke schneiden und mit den Birnen vermischen in eine Schüssel geben. Rosinen, Zimt, Nelken, Rosenwasser und Kirschwasser zugeben.

Über Nacht an einem warmen Ort ziehen lassen. Am andern Tag die Hälfte des Brotteiges mit der Birnenmasse verkneten, 8 kleine, längliche Brote daraus formen. Restlichen Brotteig mit der Butter verkneten und $1\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Den Teig in 15 mal 20 cm große Rechtecke schneiden. Jedes Brot in ein Rechteck wickeln. Umdrehen, damit die Einschlagstelle nach unten kommt. Die obere glatte Teigfläche an mehreren Stellen mit der Gabel einstechen.

Backblech einfetten, leicht mit Mehl bestäuben. Brote in 10 cm breitem Abstand aufs Blech legen und 10 Minuten gehen lassen. Die



Wenn Sie Freude am Backen haben, sollten Sie das Glarner Birnbrot unbedingt mal ausprobieren.

Brote mit verquirtem Ei bepinseln. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Ergibt 8 Brote auf 2 Blechen.

Vorbereitung: Ohne Einweich- und Marinierzeit 100 Minuten.

Zubereitung: 140 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 1555.

PS: Für den Fall, daß Sie bei Ihrem Bäcker keinen Kuchenbrotteig bekommen, bereiten Sie einen Hefeteig aus 1050 g Mehl, 2 Eiern, 12 g Salz, 60 g Zucker, 60 g Butter, 40 g Hefe, $\frac{1}{2}$ l lauwarmen Milch, 1 Teelöffel Vanillinzucker oder abgeriebene Schale einer halben Zitrone. Verarbeitung, wie im Rezept angegeben.

Glasierte Äpfel

4 Äpfel,
2 Teelöffel Mehl
(10 g).

Für den Teig:
4 Eßlöffel Mehl
(60 g),

1 Ei,
1 Prise Salz,
4 Eßlöffel Wasser,



Glasierte Äpfel sind eine hübsche und beliebte Überraschung für den Kindergeburtstag.

1 l Pflanzenöl.
Für die Glasur:
150 g Zucker,
knapp $\frac{1}{8}$ l Wasser,
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel Essig,
1 Eßlöffel Öl (10 g).

Äpfel schälen. Vierteln,
Kerngehäuse rauschnei-

den. Die Viertel auf einer Platte mit Mehl bestäuben. Für den Teig Mehl, Ei, Salz und Wasser in einem Topf glatrühren. Apfelstücke darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Äpfel darin in 10 Minuten goldgelb braten. Beiseite stellen. Für die Glasur Zucker, Wasser und Essig aufkochen, bis die Masse dicklich wird. Öl reingeben und weiterrühren. Der Sirup soll goldgelb sein und Fäden ziehen. Äpfel auf Hölzchen spießen, in den Sirup tauchen und darin wenden. Auf einem Kuchendraht trocknen lassen. Holzspieße vorsichtig rausziehen. Eine Schüssel mit Öl einfetten. Apfelstücke darin anrichten.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 465.

Wann reichen? Die glasierten Äpfel können Sie als Überraschung zum Kindergeburtstag servieren oder als Beilage zu einer gebratenen Gans.

Glasierte Kastanien

500 g Eßkastanien
(Maronen),
2 Tassen Wasser,
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
40 g Butter oder
Margarine,
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln.

Eßkastanien kreuzweise einschneiden. In einen Topf mit kochendem Wasser geben. 15 Minuten kochen lassen, bis sich Schale und Haut lösen. Kastanien rausnehmen. Schälen. In einem Topf Zucker in der Butter oder Margarine goldgelb rösten.

Geschälte Kastanien reingeben. Mit der Fleischbrühe völlig begießen. In 15 Minuten gar ziehen lassen. Wenn man sie leicht einstecken kann, sind sie gar. Rausnehmen. Warm stellen. Brühe stark einkochen. Maronen wieder reingeben und braunglänzend braten.



Edelkastanien haben einen süßlich-mehligem Geschmack.



Glögg heißt ein kräftiger Punsch aus Rotwein, Muskateller und Gewürzen, der in Dänemark nur zu Weihnachten getrunken wird.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 385.

Wozu reichen? Zu Gänsebraten mit Rotkohl, Kasseler, Grünkohl.

Glasierte Zwiebeln

300 g kleine Zwiebeln,
 ¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
 30 g Butter oder
 3 Eßlöffel Pflanzenöl,
 30 g Zucker,
 1 Prise Salz.

Zwiebeln schälen. Fleischbrühe in einem Topf aufkochen lassen. Zwiebeln reingeben. 10 Minuten darin köcheln, aber nicht sprudelnd kochen lassen. Rausnehmen. Gut abtropfen lassen. Brühe auffangen und aufbewahren. Butter oder Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucker reinstreuen. Gold-

gelb bräunen. Zwiebeln reingeben. Wenig heiße Zwiebelbrühe zugießen. Salzen. Zwiebeln darin glasieren und hellbraun werden lassen. Das dauert etwa 10 Minuten. Pfanne dabei immer leicht schütteln, damit sich die Zwiebelglasur auf den Zwiebeln verteilt.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 135.

Wozu reichen? Zu Hammelbraten, gepökelter Ochsenzunge oder zu Kasseler. Auch zu Schweinebraten.

Gletschermilch

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
 ½ Glas Milch (⅛ Liter),
 1 Pfirsichhälfte aus der Dose,
 1 Teelöffel Honig,
 3 Eßlöffel geschlagene Sahne.



Gletschermilch: Belebender Drink am Morgen nach der Party.

Gletschermilch ist eine sättigende Erfrischung für Süßschnäbel jeden Alters. Sieht lustig aus, wenn die Flüssigkeit an der Sahne wie an einem Gletscher runterläuft.

Eiswürfel, Milch, kleingeschnittene Pfirsichhälfte und Honig gut mixen. Steif geschlagene Sahne mit einem Spritzbeutel bergartig in ein breites Glas spritzen. Milchmischung drübergießen.

Glockenschlag

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
6 Spritzer Grand Marnier,
1 Glas (2 cl) Vermouth dry,
2 Glas (je 2 cl) Whisky,
1 Kirsche.

Alle Zutaten, bis auf die Kirsche, im Mixbecher kräftig schütteln. In ein Cocktailglas abseihen. Mit der Kirsche garniert servieren.

Glögg

Dänischer
Weihnachtspunsch
für 10 Personen



1 l Rotwein,
1 l Muskateller,
 $\frac{1}{4}$ l weißer Wermut,
1 Eßlöffel Angostura,
100 g Rosinen,
abgeriebene Schale von
zwei Orangen,
6 zerstoßene
Kardamomkörner,
5 Nelken,
1 Ingwerpflaume in Sirup
(aus dem Glas),
 $\frac{1}{2}$ Zimtstange,

TIP

Sie haben keine Hausbar, aber einen Servierwagen: Er wird rasch zur fahrbaren Bar. Unten stehen Flaschen und Gläser. Oben wird gemixt.

1 großes Glas (10 cl)
Aquavit,
150 g Zucker,
100 g abgezogene, ganze
Mandeln.

Glögg heißt der dänische Punsch, den man bei unseren nördlichen Nachbarn mit großem Behagen und manchmal mit entsprechendem Erfolg bis nach Mitternacht trinkt. Aber nur zum Weihnachtsfest. Glögg ist das Gegenstück zu unserer silvesterlichen Feuerzangenbowle. So wird das Getränk gebraut:

Rotwein, Muskateller, Wermut, Angostura, Rosinen, Orangenschale, Kardamom, Nelken, fein gehackte Ingwerpflaume und in Stücke gebrochene Zimtstange in einen emaillierten Topf geben, verrühren. Zugedeckt über Nacht stehenlassen. Kurz vorm Servieren Aquavit, Zucker und Mandeln reingeben. Umrühren. Auf dem Herd erhitzen. Einmal aufkochen. Vom Herd nehmen, heiß servieren.

Gloucester Soße



50 g Mayonnaise,
50 g saure Sahne,
Saft einer halben Zitrone,
einige Spritzer
Worcestersoße,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Gloucester heißt die wichtigste Stadt in der Grafschaft Gloucester in England. Den Titel Herzog von Gloucester tragen die jüngeren Prinzen des britischen Königshauses. Die Gloucester Soße wurde William Frederick, Duke of Gloucester, 1776–1834, gewidmet. Man bereitet sie so zu: Mayonnaise mit saurer Sahne und Zitronensaft verrühren. Mit Worcestersoße, Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 100.

Wozu reichen? Kalt zu Eiern und gekochtem Fleisch.

Glühender Schnee

4 Blatt rote Gelatine,
2 Eiweiß, 40 g Zucker,
6 Eßlöffel Apfelmus (100 g),
Saft einer Zitrone,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Eßlöffel entsteinte
Sauerkirschen aus dem
Glas.

Gelatine in einer Schüssel in kaltem Wasser einweichen. Eiweiß im Topf steif schlagen. Zucker nach und nacheinrieseln lassen. Apfelmus und Zitronensaft unterheben. Gelatine ausdrücken. In einem Topf mit we-



Glühender Schnee: Ein Dessert, das nach mehr schmeckt.



Beliebt an kühlen Sommerabenden: Das Wintergetränk Glühwein.

nig heißem Wasser auflösen. Etwas abkühlen lassen. Unter Rühren in die Eiweiß-Apfelmus-Masse geben. In 4 Gläser füllen. 30 Minuten im Kühlschrank erstarren lassen. Sahne in einem Topf mit Vanillinzucker steif schlagen. Mit Sahne und Sauerkirschen garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 275.

Wann reichen? Als Dessert.

Im Sommer auch als Erfrischung zwischendurch.

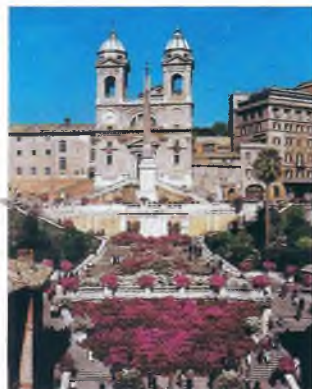
PS: Sie können glühenden Schnee, wenn er starr ist, auch auf Glasteller stürzen. Dann garnieren.

Glühwein

1 l Rotwein,
150 g Zucker,
1 Stück Zimt,
3 Nelkenköpfe,
Schale einer halben
Zitrone zum Garnieren.

Rotwein mit Zucker, Zimt, Nelken und Zitronenschale erhitzen, aber nicht kochen! Durchsieben. In 4 Gläser verteilen. Mit je einem Stückchen Zitronenschale garniert servieren.

PS: Französischen Glühwein bereitet man mit rotem Bordeaux zu. Erhitzt werden im nach Geschmack gezuckerten Wein 1 Stück Zimt, reichlich geriebene Muskatnuß und ein halbes Lorbeerblatt.



Beliebtester Treffpunkt der römischen Jugend ist die berühmte spanische Treppe mit der Kirche S. Trinità dei Monti im Hintergrund.

Gnocchi auf römische Art

Gnocchi al forno
Für 6 Personen



Margarine oder Öl zum Einfetten.

¾ l Milch, 150 g Grieß,
Salz, Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
150 g geriebener
Parmesankäse,
1 Eigelb.

Die Gnocchi sind typische Italiener. Eine Beilage, die mit oder ohne Eier, aus Grießbrei, manchmal auch aus Kartoffel- oder Brandteig, zubereitet und noch mal überbacken wird. Geleicht werden die Gnocchi, heißt soviel wie Nocken oder Nockerln, zu Fleisch- und Fischgerichten.

Backbleche mit Margarine oder Öl einfetten.

Milch im Topf erhitzen. Grieß reinstreuen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 10 bis 15 Minuten unter Rühren leise kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. 100 g Parmesankäse reinrühren. Grießmasse sofort etwa 2 cm dick auf ein eingefettetes Backblech streichen. Abkühlen lassen. Halbmonde ausstechen oder Rauten ausschneiden. Auf ein anderes gefettetes Backblech legen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Rausnehmen. Heiß servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 435.

PS: Gnocchi werden sehr oft auch zu länglichen, etwa 2 cm langen und ei-

nem ½ cm dicken Klößchen – also Nocken – geformt und in der Auflaufform gebacken. Sie schmecken übrigens auch gut, wenn sie mit Mornay-Soße (siehe unser Rezept Blumenkohl in Mornay-Soße) in feuerfester Form überbacken werden.

Gold und Silber

300 g weiße Bohnenkerne,
2 l Wasser,
750 g Rinderquerrippe,
Salz, Pfeffer,
200 g Möhren,
100 g Erbsen aus der
Tiefkühltruhe,
20 g Butter, 30 g Mehl,
Zucker, Essig, Streuwürze.

Die einen führen den Namen dieses Gerichtes auf die weißen Bohnen (Silber) und die Möhren (Gold) zurück. Die anderen behaupten, daß diese Zusammenstellung so gut ist, daß sie die Auszeichnung Gold und Silber verdient. Probieren Sie doch mal selbst, was Sie davon halten.

Bohnenkerne über Nacht im Topf mit Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen. Rindfleisch kalt waschen. Zu den Bohnen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kochen lassen.

Möhren schälen. Waschen. In Würfel geschnitten nach 75 Minuten in den Topf geben. 25 Minuten kochen. Dann können die unaufgetauten Erbsen rein. Weitere 10 Minuten kochen. Butter und Mehl verkneten. Unter Rühren ins Gold und Silber geben. Noch etwa 7 Minuten kochen. Mit Zucker, Essig und Streuwürze abschmecken. Fleisch rausnehmen. Würfelchen. In den Eintopf mischen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 895.

Beilage: Bauernbrot, Bier.



Gnocchi auf römische Art. Gnocchi sind eine typisch italienische Beilage, die zu Fleisch- und Fischgerichten serviert wird.



Gold und Silber heißt dieser deftige Eintopf aus Bohnen, Möhren, Erbsen und viel Fleisch. Dazu gibt es Bier und Bauernbrot.

Goldbarsch

Der Goldbarsch, der auch Rotbarsch heißt, kann 90 cm lang werden. Dieser Seefisch ist im Wasser zinnober- bis ziegelrot. Er wird aber grau, wenn er an die Luft kommt. Sein festes Fleisch schmeckt ausgezeichnet. Deshalb wird er wohl besonders gern auf den Tisch gebracht. Meist als Filet. Aber im ganzen, im eigenen Saft gegart, ist er auch empfehlenswert. Dann aber bitte die für den Goldbarsch typische stachelige Rückenflosse abschneiden, bevor der Fisch geschuppt und weiterverarbeitet wird.

Goldbarschfilet auf Spinat überbacken

800 g Goldbarschfilet, Saft einer Zitrone, 1000 g Spinat, 1 Zwiebel (50 g), 60 g Butter oder Margarine, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise geriebene Muskatnuß, 4 Tomaten (300 g), 40 g geriebener Emmentaler Käse.

Goldbarschfilet unter kaltem Wasser abspülen und

mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf eine Platte legen. Mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen.

Spinat putzen, waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken.

Zwiebel schälen und fein würfeln. 20 g Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel reingeben. Glasig werden lassen. Gesalzenes, mit Pfeffer bestreutes Goldbarschfilet darin auf beiden Seiten je 3 Minuten braten.

Weitere 20 g Butter oder Margarine in einer feuerfesten Form erhitzen. Spinat reinschichten und 10 Minuten schmoren. Mit

Salz, Pfeffer und Muskat bestreuen. Fisch und Bratfond darauf verteilen.

Tomaten waschen, häuten, Stengelsätze rausschneiden. In Scheiben geschnitten auf den Fisch legen. Käse drüberstreuen und die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.



Goldbarsch-Rouladen

4 Goldbarschfilets von je 100 g,

2 Eßlöffel Essig oder Zitronensaft.

Für die Füllung:

150 g Krabben (aus Dose oder Tiefkühltruhe),

150 g Champignons aus der Dose,

1 große Zwiebel (70 g),

30 g Butter oder Margarine, Salz, Pfeffer,

1 Teelöffel Mehl (5 g),

3 Eßl. saure Sahne (60 g),

1 Bund Petersilie.

Außerdem:

Salz, 20 g Butter.



Die Goldbarsch-Rouladen haben eine feine Füllung aus Champignons, Krabben und Zwiebeln.

Fischfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Auf eine Platte legen. Mit Essig oder Zitronensaft beträufeln. Beiseite stellen.

Für die Füllung abgetropfte Krabben und Champignons würfeln. (Einige Krabben zum Garnieren zurücklassen.) Zwiebel schälen und hacken.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Jetzt kommen Krabben und Champignons dazu. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl drüberstreuen. Unter vorsichtigem Rühren 3 Minuten durchschwitzen. Vom Herd nehmen. Saure Sahne einrühren. Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und reinmischen.

Filets salzen. Füllung darauf verteilen. Zusammenrollen und mit Holzspießchen feststecken. Feuerfeste Form mit Butter einfetten. Goldbarsch-Rouladen reinlegen. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen. Holzspießchen entfernen. Mit den zurückgelassenen Krabben garnieren und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg eine Tomatensuppe aus der Dose. Als Hauptgericht Goldbarsch-Rouladen mit Kopfsalat und Butterreis oder Butterkartoffeln. Zum Dessert empfehlen wir Birnen Straßburger Art und als Getränk einen Weißwein von der Mosel.

TIP

Gekochter Fisch gelingt immer, wenn der Sud würzig und knapp bemessen ist. Kochen Sie die Flüssigkeit $\frac{1}{2}$ Stunde vorher mit Zwiebel, Möhre, Sellerie, Porree, Salz, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, etwas Tomatenmark. Nehmen Sie halb Wasser – halb Wein und lassen Sie den Fisch nur im Sud ziehen, aber niemals kochen. Dann kann nichts schiefgehen.

Überbackenes Goldbarschfilet auf Spinat: Ein leichtes Mittagessen für alle, die sich im Frühjahr auf frisches Gemüse freuen.



Vom Golden Cake darf sich jeder, der gern Süßes mag, eine dicke Scheibe abschneiden.

Golden Cake

Für den Teig:
 150 g Butter,
 200 g Zucker,
 5 Eier,
 3 Glas (je 2 cl) Rum,
 1 Prise Salz,
 je 1 Messerspitze Zimt und geriebene Muskatnuß,
 2 Päckchen Vanillinzucker,
 je 125 g Feigen und Dörraprikosen,
 450 g kandierte Früchte,
 je 125 g gehackte Mandeln, gehackte Walnüsse, Kokosflocken, Rosinen und Korinthen,
 250 g Mehl,
 ½ Päckchen Backpulver,
 Saft von zwei Orangen.
 Margarine oder Öl zum Einfetten.
 Für die Garnierung:
 250 g Puderzucker,
 1 Messerspitze gemahlener Ingwer,
 4 Glas (je 2 cl) Rum,
 30 g geschälte, halbierte Mandeln.

Golden Cake oder auch goldener Kuchen ist ein Genuß für alle, die es gern süß mögen und keine Angst vor Kalorien haben müssen. So wird er gemacht: Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Abwechselnd Zucker und Eier dazugeben. Mit Rum, Salz, Zimt, Muskat und Vanillinzucker würzen. Feigen, Dörraprikosen und kan-

dierte Früchte hacken. Mit den Mandeln, Walnüssen, Kokosflocken, Rosinen, Korinthen, Mehl und Backpulver in den Teig rühren. Mit Orangensaft glattrühren. Kastenform (36 cm) mit Pergamentpapier auslegen. Mit Margarine oder Öl gut einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 150 Minuten.
 Elektroherd: 180 Grad.
 Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Nach der halben Backzeit die Kuchenoberfläche mit Pergamentpapier oder Alufolie abdecken.

Kuchen aus dem Ofen und der Form nehmen. Erkalten lassen.

Für die Garnierung Puderzucker mit gemahlenem Ingwer in einer Schüssel mischen. Unter Rühren Rum zugießen. Zu glattem Guß rühren, Kuchen damit überziehen. Mandelhälften als Garnierung drauflegen. Guß abkühlen und fest werden lassen.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 165 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 10500.

Wann reichen? In erster Linie zu Kaffee oder Tee. Vielleicht zur Pause beim Bridge oder Canasta mit eisgekühltem Tee mit Zitrone. Oder auch als Dessert. Dann sogar mit Sahne.

Golden Dawn

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
 1 Spritzer Grenadine,
 1 Teelöffel Apricot Brandy,
 Saft einer Orange,
 Saft einer Zitrone,
 2 Glas (je 2 cl) Gin.

Wie wär's mit dem Golden Dawn als Drink zum Abschluß eines Festes, das im Morgengrauen endet? Frei übersetzt heißt er goldener Morgen. Fein, daß er für den Heimweg fit macht. Alle Zutaten in einen Mixbecher geben. Gut durchschütteln und durch ein Barsieb in ein Cocktailglas abseihen.

Golden Fizz

Für 1 Person

3 bis 4 Eiswürfel,
 1 Eßlöffel Puderzucker,
 2 Eßlöffel Zitronensaft,
 1 Eßlöffel Grenadine,
 1 Eigelb,
 1 Glas (2 cl) Gin,
 Sodawasser.

Eiswürfel mit Puderzucker, Zitronensaft, Grenadine, Eigelb und Gin im Shaker gut schütteln, bis das Eigelb ganz mit den anderen Zutaten verbunden ist. In ein Becherglas abseihen. Mit Sodawasser auffüllen.



Mit Eigelb und Grenadine wird aus Gin Fizz ein Golden Fizz.

Golden Gate

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
1½ Glas (3 cl)
Orangensaft,
½ Glas (1 cl) Bourbon
Whiskey,
½ Glas
(1 cl) Cointreau,
1 Barlöffel
Mandarinenlikör,
Sekt zum Auffüllen,
3 Schnitze Mandarin-
Orangen aus
der Dose.



Mit Bourbon: Golden Gate.

Es gibt unzählige Golden Gate-Rezepturen, und jeder schwört auf seine. Unsere Mischung wird von Weltbumblern bevorzugt. Hier ist sie:

Eiswürfel, Orangensaft, Bourbon, Cointreau und Mandarinenlikör im Shaker gut schütteln. In ein Sektglas abseihen. Mit Sekt auffüllen. Mit Mandarin-Orangen garniert servieren.

Golden Lady

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) Curaçao
triple sec,
1 Glas (2 cl)
Orangensaft,
2 Glas (je 2 cl)
Weinbrand,
Sekt.

Eiswürfel, Curaçao triple sec, Orangensaft und Weinbrand in einen Mixbecher geben. Gut schütteln. In ein Longdrink-Glas gießen. Mit Sekt auffüllen.

Goldlack Cocktail

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl) Kakaolikör,
1 Glas (2 cl) Rum,
1 Teelöffel Grenadine,
1 Teelöffel Puderzucker,
Saft einer halben Orange,
2 Eßlöffel Sahne,
½ Teelöffel geriebene
Schokolade.

Wer süße Drinks mag, läßt sich den Goldlack Cocktail bestimmt nicht entgehen. Eiswürfel mit Kakaolikör, Rum, Grenadine, Puderzucker, Orangensaft und Sahne im Shaker schütteln. In gekühltes Glas seihen. Mit Schokolade bestreuen.

Gombosuppe



1 Zwiebel (40 g),
40 g durchwachsener
Speck,
40 g Butter oder Margarine,
450 g gekochtes
Hühnerfleisch,
1 l Hühnerbrühe aus
Würfeln,
500 g Okra aus der Dose,
4 Tomaten (280 g),
30 g gekochter Reis,
Worcestersoße,
¼ l Sahne.

Die Gombosuppe stammt aus Amerika und schmeckt außerordentlich gut. Die Okraschote heißt auch Gombo. Daher der Name. Sie schmeckt sehr gut. Sollten Sie Okra nicht kennen, finden Sie genaue Angaben über das Gemüse in unserem Rezept Chicken Gombo Creole. So wird die Suppe gemacht: Zwiebel schälen und würfeln. Speck auch würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Speckwürfel darin glasig braten. Zwiebelwürfel zugeben und anbräunen. Hühnerfleisch kleinschneiden und dazugeben. Von



Der Goldlack Cocktail wird aus erlesenen Zutaten gemischt.

allen Seiten leicht bräunen. Mit Hühnerbrühe ablöschen. 10 Minuten leicht kochen lassen. Okra abtropfen lassen. Grob schneiden. Tomaten waschen, abziehen, vierteln und entkernen. Beides in die Suppe geben. 10 Minuten leicht ziehen lassen. Fett von der Suppe abschöpfen. Reis zugeben. Mit Worcestersoße abschmecken. Zuletzt die Sahne einrühren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 555.

Beilage: Weißbrot.

Gordon Smash

Für 1 Person

2 Teelöffel grüner
Pfefferminzlikör,
1 Teelöffel Zuckersirup,
2 bis 3 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl) Orangensaft,
1 bis 2 Spritzer
Zitronensaft.

Pfefferminzlikör mit Zuckersirup in einem Glas verrühren.

Eiswürfel zerkleinern. Dazugeben. Ebenso Orangen- und Zitronensaft. Pfefferminzlikör drübergeben.

Gorgonzola- Soße

200 g Gorgonzola,
¼ l Sahne,
1 Glas (2 cl) Whisky,
50 g gehackte Walnüsse.

Gorgonzola mit der Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Mit Sahne und Whisky verrühren. Die Hälfte der Walnüsse unterziehen. Mit den restlichen Nüssen bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 500.

Wozu reichen? Zu Fondue Bourguignonne, zu kalt aufgeschnittenem Braten und Stangenweißbrot oder als Dip für Artischocken.



Der Gothaer Kranz ist mit seiner feinen Füllung aus Schokoladenbuttercreme ein Kuchen für festliche Kaffeegesellschaften.

Gothaer Kranz

Für den Teig:
 125 g Butter oder Margarine,
 150 g Zucker, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer Zitrone,
 4 Eier, 1 Eßlöffel Rum, 150 g Mehl,
 50 g Speisestärke, 6 g Backpulver (1 Päckchen).
 Öl oder Margarine zum Einfetten.
 Für die Schokoladenbuttercreme:
 1 Päckchen Schokoladen-Puddingpulver (48 g), 1 Prise Salz, 60 g Zucker,

½ l Milch, 200 g Butter oder Margarine (oder halb Butter, halb Margarine).
 Für die Glasur und Garnierung:
 1 Päckchen Kuvertüre (200 g), 17–20 kandierte Kirschen, 20 g Butter, 100 g blättrig geschnittene Mandeln.

Für den Teig Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach Zucker, Salz, abgeriebene Zitronenschale, Eier und Rum einrühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und in den Teig rühren.

In eine gut gefettete Kranzform füllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.
 Backzeit: 55 Minuten.
 Elektroherd: 180 Grad.
 Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.
 Rausnehmen und abkühlen lassen.
 Zur Creme Schokoladen-Puddingpulver mit Salz, Zucker und etwas Milch in einem Becher verrühren. Restliche Milch im Topf aufkochen. Angerührtes Puddingpulver unter Rühren reingeben. Aufkochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen. Creme erkalten lassen. Hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Löffelweise Schokoladencreme dazugeben. Kranz zweimal quer durchschneiden. Mit der Creme füllen. Zusammensetzen. Etwas Creme zurücklassen. Für die Glasur die Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Kranz überziehen. Mit Creme und Kirschen garnieren.
 Butter in einer Pfanne erhitzen. Mandeln darin goldgelb rösten. Glasur unten anstreuen. In 17–20 Stücke schneiden.
 Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 85 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa 345.



Die geschmackvolle Gourmet-Brot-Parade können Sie mit gutem Gewissen bei jedem Kalten Büfett aufmarschieren lassen.

Götterspeise

750 g Preiselbeeren,
240 g Zucker,
Saft einer Zitrone,
1 Stück Zimt,
10 Scheiben Pumpernickel
(250 g),
½ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Eßlöffel gehackte
Pistazien (30 g),
4 Stück Borkenschokolade
(60 g).

Preiselbeeren verlesen. Mit kaltem Wasser waschen. Mit Zucker, Zitronensaft und Zimt in einen Topf geben und 20 Minuten offen kochen lassen, so daß ein Teil der Flüssigkeit dabei verdampft. Abkühlen lassen. Zimt herausnehmen. Pumpernickelscheiben in kleine Stücke brechen. Mit den Händen fein zerkrümeln.

Sahne mit dem Vanillinzucker in einem Topf steif schlagen. 4 Glasschalen oder hohe Gläser schichtweise mit Brotkrumen, Preiselbeeren mit wenig Saft und Schlagsahne füllen. Letzte Schicht: Schlagsahne.

Schälchen 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Götterspeise mit Pistazien bestreuen und mit kleingeschnittener Borkenschokolade garniert servieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 750.

Unser Menüvorschlag:

Blättchensuppe vorweg.
Als Hauptgang Bratwurst,

Bechamelkartoffeln und Gurkensalat. Als Dessert: Götterspeise.

PS: Anstelle von frischen Preiselbeeren können Sie außerhalb der Saison Kompott aus der Dose nehmen. Inhalt 520 g. Dabei den Zucker weglassen und Zimtpulver verwenden.

Gourmet-Brot

300 g tiefgekühlte Krabben,
4 Brötchen, 60 g Butter,
2 kleine Zwiebeln (60 g),
300 g Champignons aus der Dose,
6 Eßlöffel herber Weißwein,
3 Eßlöffel Milch,
6 Eßlöffel Sahne,
1 Eigelb,
Salz, weißer Pfeffer,
4 Stengel Petersilie.

Krabben auftauen und abtropfen lassen. Von den Brötchen die Deckel abschneiden. (Für Semmelbrösel aufbewahren.) Aushöhlen. 20 g Butter in einer Pfanne zerlassen. Brötchen damit innen und außen bestreichen. Auf den Rost legen. Im vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 5 Minuten. Elektroherd: 250 Grad. Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Abgetropfte, in Scheiben geschnittene Champignons mit den Zwie-

beln 10 Minuten durchbraten. Mit Weißwein und Milch auffüllen. Verrühren, aufkochen. Vom Herd nehmen. Sahne und Eigelb einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Krabben unterziehen. Noch mal bis kurz vorm Kochen erhitzen. Masse in die Brötchenschalen füllen, mit gewaschenen Petersiliensträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Wann reichen? Als kulinarische Überraschung für Gäste am Abend.

Grammel-Knödel



10 altbackene Brötchen,
knapp ½ l Milch,
1 Zwiebel (50 g),
½ Bund Petersilie,
40 g Butter oder
Margarine,
2 Eier, Salz, Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
200 g Grießen,
2 l Wasser.



Eine erfrischende Götterspeise weckt meistens irdische Gelüste.



Das Fruchtfleisch der roten, gelben oder grünen Granatäpfel ist saftig und schmeckt süß.



Granatäpfel stammen aus Vorderasien und werden im Mittelmeerraum angebaut.

Grammel sind auf gut österreichisch das, was wir Griechen nennen. Also gewürfeltes, schieres Schweinefett (Flomen), das man in der Pfanne goldbraun ausbrät, vom Fett abtropfen läßt und dann weiter verwendet. Das übriggebliebene Fett ist Schweineschmalz. Zum Braten oder als Brotaufstrich zu verwenden.

Brötchen in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Mit aufgekochter Milch begießen. 30 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen. Fein hacken. Petersilie waschen, trockentupfen. Auch hacken. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin goldgelb braten. Petersilie zwei Minuten mitbraten. Zusammen mit Eiern, Salz, Pfeffer, Muskat und den Griechen zu den Brötchen geben. Teig mischen.

Hände unter kaltem Wasser abspülen. Klöße formen.

Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Klöße reingeben. In 20 Minuten gar ziehen lassen. Mit Schaumlöffel herausnehmen. In einer Schüssel servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 960.

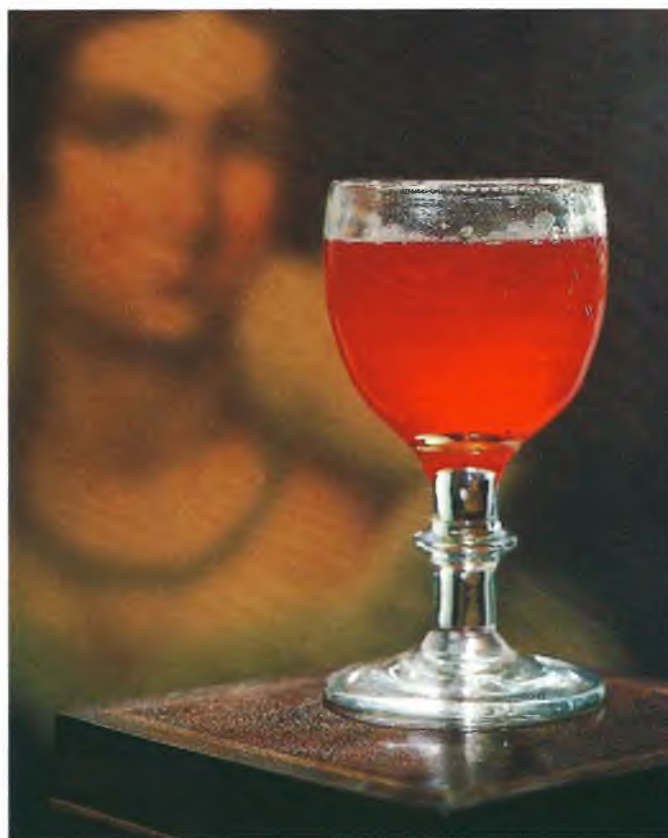
Granatapfel

Die Spanier sagen, der Granatapfel stamme aus der Stadt Granada. Andere sagen, diese Frucht habe ihren Namen von der Granate, die im 16. Jahrhundert in Italien erfunden wurde. Und dann gibt es noch Leute, die den Namen auf den Halbedelstein Granat zurückführen. Das ist gar nicht so abwegig. Denn Granat und Granatapfelsaft haben eine ähnliche, weinrote Farbe. Granatäpfel (spanisch: Granada) wachsen an bis zu 8 m hohen Sträuchern oder Bäumen und werden apfelsinengroß. Ihre harte Schale ist manchmal 5 mm dick. Sie enthält Gerbstoff, aus dem man Arznei gewinnt. Außerdem stellt man aus Granatäpfeln im Orient rote Farbe für echte Orientteppiche her.

Um überhaupt etwas von Granatäpfeln zu haben, muß man sie durchschneiden und auspressen. Ergebnis: Ein weinroter, bittersüßer, sehr erfrischender Saft, mit Namen Grenadine. Und der darf in keiner Bar fehlen. Denn Grenadine ist in vielen Fällen Bestandteil berühmter Drinks. Wer will, kann die Frucht

auch halbieren und die Kerne mit dem sie umgebenden Fruchtfleisch löffeln. Schmeckt gut. Aber die Kerne sollte man doch diskret verschwinden lassen. Das tut man auch, wenn sie in einen Fruchtsalat gemischt werden, was gelegentlich in einigen Top-

Restaurants der Fall ist. Frische Früchte gibt es bei uns von Juni bis Dezember. Ausfuhrländer: Spanien, Italien, Israel. Übrigens: In Delikatess-Geschäften wird neben Grenadine auch Grenadinesirup angeboten, den man auch zum Mixen verwenden kann.



Mit Rum, Wodka und Grenadine: Cocktail Grande Duchesse.

Granatapfel-Eisbecher

2 Granatäpfel (300 g),
8 Kugeln Zitroneneis
(fertig gekauft, 200 g),
2 Eßlöffel Kirschsirup,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Päckchen
Vanillinzucker,
1 Riegel bittere
Schokolade (20 g).

Granatäpfel halbieren, Kerne und Fruchtfleisch rauslösen. In 4 Kelchgläser verteilen. Darauf je 2 Kugeln Zitroneneis geben. Einen halben Eßlöffel Kirschsirup drüberträufeln. Sahne mit Vanillinzucker im Topf steif schlagen. In den Spritzbeutel füllen. Dicke Rosette in die Gläser spritzen. Schokolade reiben. Eisbecher damit garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

Als Beilage: Waffeln.

Grande Duchesse

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
1 Teelöffel
Grenadine,
 $\frac{1}{2}$ Glas (1 cl)
Zitronensaft,
1 Glas (2 cl)
weißer Rum,
1 Glas (2 cl) Wodka.

Die Zutaten dieses Cocktails sind sehr harmonisch aufeinander abgestimmt. Alle werden zusammen in den Mixbecher gegeben. Gut schütteln. In ein gekühltes Cocktailglas füllen.



Grapefruits enthalten Vitamin C, regen den Appetit an und zählen zu den kalorienärmsten Früchten.

Grapefruit

Die bis vor 60 Jahren in Europa noch unbekanntes Grapefruit wird oft mit der Pampelmuse gleichgesetzt. Sie stammt aber nicht einmal von ihr ab. Die Grapefruit wurde 1750 zum ersten Mal auf Puerto Rico angebaut. Und was heute bei uns verkauft wird, sind ausschließlich Grapefruits. Ihren englischen Namen grape (Weintraube) und

fruit (Frucht) haben sie deshalb, weil sie wie Weinbeeren an einer Traube wachsen.

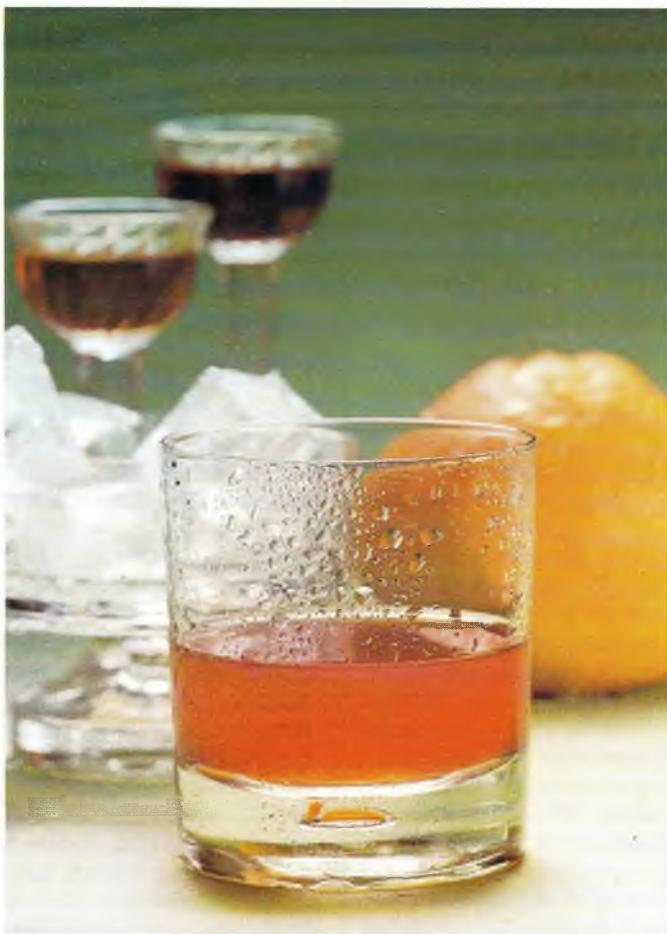
Grapefruits haben eine glatte, gelbe, dünne Schale. Wenn Sie aber dickschalige Grapefruits in Ihre Einkaufstasche packen, dann haben Sie Kreuzungen zwischen Orangen und Zitronen erwischt. Sie werden überall dort kultiviert, wo auch andere Zitrusfrüchte wachsen. In den USA, in

Israel, in Südafrika beispielsweise.

Es gibt die Früchte das ganze Jahr. Am preisgünstigsten in den Wintermonaten. Wie alle Zitrusfrüchte. Grapefruits, nüchtern ausgelöffelt, sind appetitanregend und verdauungsfördernd. Wer ihren Geschmack schätzt, halbiert sie, hebt das Fleisch aus, isst es. Es gibt extra Grapefruitmesser und auch Löffel dafür.



Der Grapefruit Cobbler löscht den Durst auf saftige Weise.



Der Grapefruit Cocktail enthält viel Alkohol und wenig Saft.

Grapefruit Cobbler

Für 1 Person

1 Eßlöffel zerstoßenes Eis,
2 Teelöffel Zuckersirup,
2 Glas (je 2 cl)
Grapefruitsaft,
1 Glas (2 cl) Gin,
Sodawasser zum Auffüllen,
1 Ananasscheibe aus der
Dose,
1 geschälte
Grapefruitscheibe.

Der Grapefruit Cobbler ist was für Leute, die ihren Durst mit einem Schuß anregendem Alkohol, viel Flüssigkeit und saftigen Früchten löschen wollen. Eis mit Zuckersirup, Grapefruitsaft und Gin im Shaker gut schütteln. In einen Tumbler (kleines Becherglas) gießen. Mit Sodawasser auffüllen. Die Hälfte der Ananas- und Grapefruitscheibe würfeln. Ins Glas geben. Die andere Hälfte auf den Glasrand setzen.

Grapefruit Cocktail

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl)
Grapefruitsaft,
3 Glas (je 2 cl)
Weinbrand,
1 Glas (2 cl) Vermouth
rosso,
1 Spritzer Angostura,
1 Stück Grapefruitschale.

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchschütteln. Durch ein Barsieb in einen Tumbler (kleines Becherglas) abseihen. Mit der Grapefruitschale garnieren.

Grapefruit mit Schinken und Räucherlachs

4 Grapefruits (600 g),
5 Eßlöffel Whisky.
Für die
Cumberlandsoße:
1 Apfelsine,
1 Zitrone,
1 Schalotte,
3 Eßlöffel Rotwein,
250 g Johannisbeergelee,
1 Teelöffel Senfpulver,
1 Messerspitze Salz,
1 Prise Cayennepfeffer,
1 Messerspitze
gemahlener Ingwer,
1 Schuß Portwein.
Für die Meerrettichsahne:
Knapp $\frac{1}{8}$ l Sahne,
5 Eßlöffel Meerrettich
aus dem Glas,
1 Prise Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Außerdem:
1 Kopf Salat,
4 Scheiben Lachsschinken
(80 g),
4 Scheiben Räucherlachs
(80 g),
4 Stengel Petersilie.

Die Grapefruits halbieren. Fruchtfleisch rauslösen. Schalen beiseite stellen. Vom Fruchtfleisch Reste der weißen Haut entfernen, entkernen und in gleichmäßige Schnitze teilen. In eine Schale legen. Mit Whisky begießen. 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Für die Cumberlandsoße Apfelsine und Zitrone waschen, trockenreiben und hauchdünn schälen. Keine weiße Haut dranlassen. Schalen in winzige Streifen schneiden. Schalotte schälen. Fein würfeln. Rotwein in kleinem Topf aufkochen. Apfelsinen- und Zitronenstreifen und



Feiner Imbiß: Grapefruit mit Schinken und Räucherlachs.



Hübsche Überraschung für Gäste: Grapefruit pikant gefüllt.

Schalottenwürfel reingeben. 10 Minuten leicht ziehen, dann abkühlen lassen. Johannisbeergelee in einer Schüssel mit Senfpulver, Salz, Cayennepfeffer und Ingwer würzen. Kalte Rotweinsmischung reinrühren. Portwein zugießen. Noch mal abschmecken.

Für die Meerrettichsahne Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Meerrettich, Salz, Pfeffer und Zucker unterziehen und abschmecken.

Kopfsalat putzen und waschen. Zarte Blätter auf 4 Glasteller legen. Auf jeden Teller eine Grapefruihälfte stellen. (Die besten aussuchen.) Schinken und Räucherlachscheiben mit Meerrettichsahne füllen. Zu kleinen Tüten rollen. Je zwei Tüten (von jeder Sorte eine) in die Grapefruihälfte stellen. Die Fruchtschnitze davor verteilen. Etwas Cumberlandsoße darüber träufeln. Rest gesondert reichen. Petersilie waschen. Trockentupfen. Stengel abschneiden. Teller

mit Petersiliensträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 525.

Beilagen: Toastbrot oder dünn geschnittenes Stangenweißbrot und Butter. Als Getränk empfehlen wir Bier oder herben Weißwein. Vorher und auch nachher können Sie einen Aquavit reichen.

Grapefruit pikant gefüllt

200 g tiefgekühlte Krabben,
4 Grapefruits (600 g),
2 kleine Stauden Bleichsellerie (800 g),
4 Scheiben Ananas aus der Dose (120 g),
4 rote Pfefferschoten aus dem Glas.
Für die Marinade:
5 Eßlöffel Mayonnaise (100 g),
2 Eßlöffel Tomatenketchup (30 g),

1 Spritzer Weinbrand, einige Spritzer Worcestersoße, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker. Außerdem:
12 Cocktailkirschen (50 g),
1 kleiner Kopf Salat (200 g).

Krabben auftauen und abtropfen lassen. Einige zur Garnierung zurücklassen. Die Grapefruits halbieren. Fruchtfleisch rauslösen. Schalen beiseite stellen. Weiße Haut entfernen. Entkernen und das Fruchtfleisch in gleichmäßig kleine Stücke schneiden. Bleichsellerie gründlich waschen und putzen. Die zarten Blättchen in feine Streifen, die Stangen in feine Stücke schneiden. Abgetropfte Ananasscheiben auch in Stücke schneiden. Von den abgetropften Pfefferschoten die Stengelansätze und Kerne entfernen. Dann in feine Ringe schnei-

den. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. 10 Minuten kalt stellen.

Für die Marinade die Mayonnaise mit Tomatenketchup, Weinbrand, Worcestersoße, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Gut abschmecken. Grapefruihälfen am Rand auszucken. Salatzutaten reinfüllen, Marinade darüber verteilen. Mit Cocktailkirschen und Krabben garnieren. Kopfsalatzerpfücken. Blätter waschen. In ein sauberes Geschirrtuch geben. Trockenschwenken. 4 Glasteller mit Salatblättern auslegen. Grapefruihälfen draufsetzen und servieren. **Vorbereitung:** 35 Minuten. **Zubereitung:** 10 Minuten. **Kalorien pro Person:** Etwa 330.

Wann reichen? Als kleine Überraschung für abendliche Gäste oder als Abendessen für Ihre Familie. Toast und Butter passen gut dazu. **PS:** Sie können auch Bleichsellerie aus der Dose verwenden.

Grapefruit-Dip

1 Grapefruit (150 g),
2 Orangen (200 g),
¼ Sellerieknolle (100 g),
40 g gehackte Walnüsse,
40 g Rosinen,
Saft einer Zitrone,
abgeriebene Schale einer Orange,
3 EBl. Mayonnaise (60 g),
2 EBl. Dosenmilch (30 g),
1 Teelöffel Honig (10 g),
Salz, weißer Pfeffer.

Grapefruit und Orangen mit einem scharfen Messer bis aufs Fruchtfleisch schälen. In Segmente teilen und klein würfeln.

Sellerieknolle schälen, waschen und fein reiben. Zu den Fruchtwürfeln in eine Schüssel geben. Dazu Walnüsse, Rosinen und Zitronensaft. Gut mischen.

Orangenschale mit Mayonnaise, Dosenmilch, Honig, Salz und Pfeffer in einer anderen Schüssel verrühren. Kräftig abschmecken. Auf die Salatzutaten geben und unterheben.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 230.

Wozu reichen? Zu kalt aufgeschnittenem Rind-, Kalb- oder Schweinebraten.

Grapefruit-Früchtesalat

2 Grapefruits (300 g),
1 Blutorange (100 g),
1 Banane (100 g),
100 g blaue Weintrauben,
100 g geschälte Melone,
3 EBlöffel entsteinte Kaiserkirschen aus dem Glas (60 g),



Wer nicht auf seine Linie achten muß, kann Grapefruit-Früchtesalat auch mit Sahne genießen.

2 EBlöffel Zucker (40 g),
1½ Glas (3 cl) Cointreau oder Curaçao,
3 EBlöffel gehackte Mandeln oder Kokosflocken (60 g).

Grapefruits schälen und in Schnitze teilen. Entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Geschälte, in Schnitze geteilte und entkernte Blutorange auch würfeln. Banane schälen. In Scheiben schneiden. Gewaschene, abgezupfte Weinbeeren halbieren. Auch entkernen. Melonenstück würfeln. Kaiserkirschen abtropfen lassen. Alles in eine Schüssel geben. Dazu Zucker und Cointreau (oder Curaçao). Locker mischen.

Zugedeckt 10 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. In Gläser füllen. Gehackte Mandeln (oder Kokosflocken) drüberstreuen. Kalt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 240.

Wann reichen? Als Dessert.

PS: Sie können den Salat auch in den Grapefruitschalen servieren. Dazu müssen die Grapefruits halbiert und das Fruchtfleisch ausgehöhlt werden.

Für alle, die das Dessert gehaltvoller möchten, wird gesüßte Schlagsahne dazu serviert.

Grapefruit-Salat

200 g Schinken, 2 Äpfel,
2 Grapefruits,
4 Scheiben Ananas aus der Dose,
100 g Champignonköpfe aus der Dose,
3 Tomaten (250 g),
8 gefüllte grüne Oliven aus dem Glas (40 g).

Für die Marinade:
3 EBlöffel Öl (30 g),
2 EBlöffel Zitronensaft,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Für die Garnierung:
2 EBlöffel gehackte Haselnüsse (40 g).



Reizvoll zu jeder Jahreszeit ist die Dauphiné, eine Landschaft im südöstlichen Frankreich zwischen der Rhône und der italienischen Grenze.

Gratin dauphinois



800 g Kartoffeln,
Salz,
weißer Pfeffer,

Grashopper wird auch nicht gemixt. Er besteht vielmehr aus kunstvoll übereinander gegossenen Likör-sorten. Wichtig beim Servieren, besser gesagt beim Einschenken, ist eine sehr ruhige Hand.

Crème de Cacao in ein schmales Likörglas auf hohem Stiel geben. Crème de Menthe vorsichtig an einem Löffelstiel oder über den Löffelrücken, ohne abzusetzen, drübergießen. Beide Schichten sollen sich nicht miteinander mischen. Die Spannung, ob es gelingt, ist immer groß. Zu dem Drink wird ein Strohhalm serviert, damit man von unten nach oben trinken kann. Oder umgekehrt.



Grashopper: Kunstvoll übereinander gegossene Likör-sorten.

Das Schinken-fett entfernen. Dann Schinken in 3 cm breite Streifen schneiden. Die geschälten, vom Kerngehäuse befreiten Äpfel in feine Scheiben schneiden. Grapefruits halbieren. Das Fruchtfleisch rauslösen. In Schnitze teilen und diese halbieren.

Ananas auf einem Sieb abtropfen lassen. In daumen-große Stücke schneiden. Champignonköpfe auch abtropfen lassen.

Tomaten brühen, abziehen, Stengelansätze rausschneiden, vierteln. Alle Zutaten zusammen mit den Oliven in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker im Topf verrühren. Über die Salat-zutaten geben. 15 Minuten zugedeckt im Kühl-schrank ziehen lassen. In einer anderen Schüssel anrichten. Mit gehackten Haselnüssen bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Wann reichen? Mit Toast als kleiner Abendimbiss. Auch delikate Bereicherung eines Kalten Büfetts.

Grashopper

Für 1 Person

1 Glas (2 cl) Crème de Cacao, weiß,

1 Glas (2 cl) Crème de Menthe, grün.

Obgleich sie in allen Cocktailbüchern stehen, sind Grashopper keine richtigen Cocktails. Genaugenommen sind sie Pousse Cafés, also Liköre, die nach dem Kaffee getrunken werden. Ein

geriebene Muskatnuß,
2 Eier,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,
125 g geriebener Gruyère,
60 g Butter,
1 Messerspitze
Knoblauchsatz.

Dies ist ein überbackener Auflauf. Benannt nach der historischen Landschaft Dauphiné zwischen Rhône und französisch-italienischer Grenze im südlichen Frankreich.

Die Zubereitung ist einfach. Kartoffeln schälen, waschen. In dünne Scheiben geschnitten in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer und Muskat über die Kartoffeln streuen. Gut mischen. Eier mit Milch in einem Topf verrühren. Die Hälfte des Käses reingeben.

Auflaufform mit 20 g Butter einfetten, Knoblauchsatz drüberstreuen. Form mit Kartoffelscheiben auslegen, Eiermilch drübergießen, so daß die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Obenauf die restliche Butter in Flöckchen setzen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Den Auflauf zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 100 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Nach 80 Minuten den Deckel oder die Alufolie entfernen. Den Auflauf kurz Farbe nehmen lassen. Form herausnehmen. Und in der Form sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 535.

Beilage: Jeder grüne Salat, aber auch Gurken- oder Tomatensalat. Als Getränk einen Rotwein.



Gratinierte Chicorée mit Tomaten werden mit frischem Weißbrot zum leichten Mittagessen.



Graupensuppe mit Pökelrippchen ist ein handfester Eintopf zum Sich-richtig-satt-Essen.



Gratinierte Chicorée mit Tomaten

8 Chicorée-Stauden (1000 g),
 Salz, $\frac{1}{2}$ l Wasser,
 500 g Tomaten,
 Margarine zum Einfetten,
 3 Eßlöffel Öl (30 g),
 1 Knoblauchzehe,
 1 Stengel Thymian,
 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt,
 Salz, Pfeffer,
 8 Scheiben geräucherter
 Speck (100 g),
 50 g geriebener Greyerzer
 Käse.

Chicorée waschen, Kern entfernen. Im Topf mit Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Abtropfen. Tomaten waschen, abziehen. Stengelansätze entfernen, kleinschneiden. Feuerfeste Form einfetten. Tomatenstücke, Öl, gewürfelte Knoblauchzehe reingeben. Thymian, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer dazugeben.



Gravlax nennen die Schweden und Dänen ihren in pikant gewürzter Marinade gepökelten Lachs. Ein Essen für Feinschmecker.

Chicorée in Speck einrollen. Auf die Tomatenschicht legen. Mit Käse bestreuen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 375.

Beilage: Möglichst frisches Weißbrot oder frische Brötchen. Als Getränk empfehlen wir einen leichten roten Landwein.

Graupen

Graupen sind geschälte Gerstenkörner. Kaufen können Sie grobe, mittlere, feine und feinste Graupen. Je feiner sie sind, um so teurer sind sie, und um so leichter verdaulich. Die gebräuchlichsten: Perlgraupen. Alle Sorten trocken, luftig und nicht zu lange aufbewahren.

Graupensuppe mit Pökelrippchen

750 g Pökelrippchen,
2 l Wasser.

150 g feine Graupen,
1 l Wasser.

200 g Kartoffeln,
1/2 Sellerieknolle (250 g),

1 Petersilienwurzel,

2 Stangen Lauch (300 g),

250 g Möhren,

2 Zwiebeln (80 g),

1 Bund Petersilie.

Sie glauben nicht, daß Graupen sehr gut schmecken können? Probieren Sie es doch mal.

Pökelrippchen in 2 l kaltem Wasser in einem Topf aufkochen. Dann bei mittlerer Hitze 60 Minuten leise kochen lassen.

In der Zwischenzeit Graupen mit kaltem Wasser in einem anderen Topf ansetzen. Aufkochen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen. Zu den

Pökelrippchen geben und mitkochen lassen.

Kartoffeln, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch und Möhren putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen. Auch kleinschneiden. Alles, außer dem Lauch, 20 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben. Lauch 5 Minuten vorher, sonst zerbröckelt er.

Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Pökelrippchen aus der Suppe nehmen. Knochen rauslösen, Fleisch kleinschneiden und mit der Petersilie wieder in die Suppe geben. Oder Suppe und Pökelrippchen getrennt servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 860.

Unser Menüvorschlag:

Dieser deftige Eintopf braucht einen leichten, erfrischenden Nachtisch. Wir empfehlen einen Obstsalat. Als Getränk ist Bier gerade richtig.

Gravlax

Gepökelter Lachs



1000 g Lachs (aus dem Mittelstück des Fisches),
5 Bund Dill (oder 5 Eßl. getrockneter Dill),

1 Eßlöffel weißer Pfeffer

(ganze Körner),

3 Eßlöffel Zucker (60 g),

4 Eßlöffel Salz.

Für die Soße:

3 Eßl. scharfer Senf (60 g),

1 Teel. Senfpulver (10 g),

3 Eßlöffel Zucker (60 g),

1 Eßlöffel heller Weinessig,

3 Eßlöffel Pökelflüssigkeit.

Welcher Fischliebhaber würde nicht die Skandinavier um ihre reichen Lachs-Fanggebiete beneiden? Besonders dann, wenn er einmal Gravlax gegessen hat. Das Rezept kommt aus Schweden und wir behaupten: Dies ist wohl die phantastischste Art, Lachs



Hübsch garniert schmeckt's besser: Green Pepper Cocktail.

zu pökeln. Unbedingt probieren. Typische Beilage: Die Senfsoße. Schmeckt unbeschreiblich gut. Fisch, wenn nötig, unter kaltem Wasser schuppen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Halbieren. Gräten sauber auslösen. Erste Hälfte mit der Hautseite nach unten in eine Schüssel legen. Gewaschenen, abgetropften Dill drauflegen. Pfeffer frisch mahlen. Mit Zucker und Salz mischen. Auf der Lachshälfte verteilen. Zweite Hälfte mit der Innenseite drauflegen. Mit Alufolie belegen. Mit einem Teller oder einem kleineren Deckel gut abdecken. Beschweren. An einem kühlen Platz (nicht im Kühl-

schränk) den Fisch mindestens 48 Stunden pökeln. Ab und zu wenden und mit der austretenden Pökelflüssigkeit begießen. Fisch aus der Schüssel nehmen. Pökelflüssigkeit abstreichen. Fisch trockentupfen. Auf einem Holzbrett (Lachsbrett) anrichten. Für die Soße Senf, Senfpulver, Zucker und Essig in einem Topf gut verrühren. Pökelflüssigkeit langsam zugießen. Mit dem Schneebesen zu einer gebundenen Soße schlagen. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 645. Beilagen: Zitronenachtel

und Weißbrot sind erlaubt. Als Getränk ein gut gekühlter Aquavit. PS: Nicht nur in Schweden, auch in Dänemark, wo Gravlax sehr beliebt ist, werden die Farben der Zutaten mit den Jahreszeiten verglichen. Der grüne Dill ist Symbol für den Sommer, die weiße Pfeffer-Zucker-Salz-Mischung soll auf die langen skandinavischen Winter hinweisen. Übrigens wird Gravlax dänisch Gravlaks geschrieben.

Green Pepper Cocktail

3 grüne Paprikaschoten (500 g), ½ l Wasser, 270 g Krabben aus der Dose, 200 g Bleichsellerie aus der Dose, ½ Salatgurke, 2 rote Pfefferschoten aus dem Glas, 1 große Tomate (80 g), 2 Eßlöffel Tomatenpaprika aus dem Glas. Für die Marinade: ½ Becher Joghurt (75 g), 3 Eßlöffel Mayonnaise (75 g), Saft einer halben Zitrone, Salz, Zucker, Cayennepfeffer, Paprika rosenscharf, einige Tropfen Tabascoße. Für die Garnierung: ½ Bund Petersilie, 1 Eßlöffel Tomatenpaprika aus dem Glas, 4 dünne Zitronenscheiben.

Unser Green Pepper Cocktail, der übersetzt Grüner Pfeffer Cocktail heißt, wird zwar nicht ausschließlich aus Pfeffer oder Pfefferschoten zubereitet, aber er ist so pikant und scharf wie Pfeffer. Und genauso appe-

titanregend. Die Zubereitung ist nicht so schwierig, wie es das Rezept vermuten läßt. Paprikaschoten quer halbieren. Putzen. Unter kaltem Wasser abspülen. In einen Topf mit kochendem Wasser geben. 10 Minuten darin ziehen lassen. Rausnehmen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Vier Hälften auf einer Platte beiseite legen. Die übrigen in Streifen schneiden. Krabben abtropfen lassen. Einige Krabben zum Garnieren zurücklassen. Abgetropften Bleichsellerie in Streifen schneiden. Gurke waschen. Trockentupfen. Ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Pfefferschoten aus



Greenhorn mit Pfefferminz: Ein Drink für Grünschnäbel.

dem Glas abtropfen lassen. Entkernen. Fein hacken. Tomate häuten. Entkernen und fein würfeln. Tomatenpaprika auch abtropfen lassen und würfeln. Alles vorsichtig in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Joghurt mit Mayonnaise und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer, Paprika und Tabascosoße pikant abschmecken. Über den Salat geben. Locker umrühren. Zugedeckt 10 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. In die vier Paprikahälften verteilen.

Für die Garnierung Petersilie waschen. Abtropfen lassen. Tomatenpaprika in Streifen schneiden. Die Platte mit den Paprikahälften mit Petersiliensträußchen, Paprikastreifen und den zurückgelassenen Krabben garnieren. Zitronenscheiben bis zur Hälfte einschneiden. Zu Schleichen drehen. Oben auf die Paprikahälften setzen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 225.

Wann reichen? Als Vorspeise bei größeren Essen oder als Auftakt einer kleineren Party, auf der sonst nur kleine Häppchen gegessen werden.

Greenhorn mit Pfefferminz

Für 1 Person

3 Glas (je 2 cl)
Pfefferminzlikör,
1 Glas (2 cl) Zitronensaft,
2 bis 3 Eiswürfel,
Mineralwasser zum Auffüllen.



Der Grenadiermarsch ist ein Eintopf mit zwei Vorteilen: Er ist sättigend und preiswert.

Dieser Drink verdient seinen Namen gleich zweimal. Denn erstens sieht er grün aus, und zweitens kann er beliebig mit Mineralwasser verlängert werden, was besonders für Grünschnäbel wichtig ist. Denn Greenhorn heißt übersetzt nichts anderes als Grünschnabel. Pfefferminzlikör und Zitronensaft im Shaker gut schütteln. Zwei bis drei Eiswürfel in ein Becherglas geben. Dann Likörgemisch dazu gießen und je nach Geschmack mit Mineralwasser auffüllen.

PS: Pfefferminze enthält Menthol, das erst wärmt, dann kühlt und dadurch eine anregende Wirkung hat.

Grenadiermarsch

1 große Zwiebel (150 g),
100 g durchwachsener Speck,
20 g Margarine,
500 g Kartoffeln,
3 Teelöffel Paprika edelsüß,
Salz,
1 1/2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
je 1 rote und grüne Paprikaschote (300 g),
250 g Krausbandnudeln,
1 l Wasser.

Dieses Rezept ist einfach, sättigend und preiswert. Empfohlen wurde es uns

von einem Ungarn. Er kannte zwar den deutschen Namen »Grenadiermarsch«, wußte aber nicht, woher er kommt. Vielleicht sind Grenadiere irgendwann so preiswert gepflegt worden. Und sättigen tut es auf alle Fälle. Ein gekochter Grenadiermarsch ist mal etwas anderes.

Zwiebel schälen und mit dem Speck in Würfel schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen. Speckwürfel darin glasig werden lassen. Zwiebel zugeben und anrösten. Geschälte, gewaschene Kartoffeln würfeln. Mit Paprika und Salz in den Topf geben. Mit der Fleischbrühe auffüllen. Paprikaschoten halbieren,

entkernen, waschen und in Würfel schneiden. In die Suppe geben. 20 Minuten kochen lassen. Die Nudeln in kochendes Salzwasser in einen anderen Topf geben. Auf kleiner Flamme in 8 Minuten gar werden lassen. Abschrecken und dem fertigen Gericht untermischen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 625.

Unser Menüvorschlag:
 Grenadiermarschals Hauptgericht und als Dessert Crêpes mit Schokolade.

Grenadine

Das ist der frische oder konservierte Saft von Granatäpfeln.



Grenadine-Shake: Longdrink ohne Alkohol für Autofahrer.

Grenadine-Shake

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
 2 Glas (je 2 cl) Grenadine,
 2 Glas (je 2 cl) Zitronensaft,
 2 Glas (je 2 cl) Ananassaft,
 Sodawasser zum Auffüllen,
 1 Cocktailkirsche (oder 1 Ananaswürfel).

Unser Grenadine-Shake ist ein schicker Drink für Anti-alkoholiker. Grenadine, der Saft von Granatäpfeln, ist so alkoholfrei wie Zitronen- und Ananassaft.

Eis zerstoßen, mit Grenadine, Zitronensaft und Ananassaft im Shaker gut schütteln. In ein Cocktailglas oder ein anderes Stielglas geben. Mit Sodawasser auffüllen. Zum Schluß eine Cocktailkirsche (oder Ananaswürfel) reingeben. Mit Strohhalm servieren.

Grenobler Walnußbissen



400 g Mehl,
 1 Ei, 1 Prise Salz,
 3 Tropfen Bittermandelöl,
 1 Messerspitze Kardamom,
 1 Eßlöffel Rum,
 200 g Butter, 200 g Zucker,
 165 g geriebene Walnüsse.
Mehl zum Ausrollen.
Für Füllung und Glasur:
 100 g Orangenmarmelade,
 400 g Puderzucker,
 4 Glas (je 2 cl) Rum,
 etwa 170 Walnußhälften (250 g).



Zartes Kleingebäck zum Tee: Grenobler Walnußbissen mit feiner Puderzucker-Rum-Glasur.



Der schmackhafte Greyerzer Gurkensalat ist ein Originalrezept aus der Schweiz. Er wird mit Käse und Krabben zubereitet.

Wer Grenoble bis dahin nicht kannte, weiß spätestens seit 1968, daß diese Stadt in der Dauphiné in Frankreich liegt. Schließlich fanden damals die Olympischen Winterspiele in Grenoble statt. Kulinarischen Ruf hat die Stadt am Durchbruch der Isère durch die köstlichen Walnußbissen. Vielleicht versuchen Sie dieses zarte Gebäck mal selbst? So wird es gemacht: Mehl auf ein Backbrett oder

in eine flache Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darenin kommen das Ei, Salz, Bittermandelöl, Kardamom und Rum. Butter in Flöckchen drumherum verteilen. Zucker und geriebene Walnüsse drüberstreuen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. Mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann auf bemehlter Arbeitsfläche ½ cm dick aus-

rollen. Plätzchen von 3 cm Durchmesser ausstechen. Auf ein ungefettetes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Rausnehmen. Etwas abkühlen lassen. Die Hälfte der Plätzchen mit Orangenmarmelade bestreichen. Jeweils ein zweites Plätzchen draufsetzen. Erkalten lassen.

Für die Glasur Puderzucker mit Rum in einer kleinen Schüssel verrühren. Plätzchen damit überziehen. In den noch nicht ganz fest gewordenen Guß je eine Walnußhälfte drücken. Guß hart werden lassen. Ergibt 8 Bleche mit insgesamt 170 Plätzchen. Eine stolze Zahl. Reicht aber nicht lange.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 100 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 55.

Greyerzer Gurkensalat



150 g Greyerzer Käse,
1 Dose (70 g) Krabben,
1 kleine Salatgurke (250 g).
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Mayonnaise (100 g),
2 Eßlöffel Joghurt (40 g),
2 Teelöffel
Tomatenketchup (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Sträußchen Dill.

Käse in Streifen schneiden. Krabben abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Salatgurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit den Käsestreifen unter die Krabben mischen.

Für die Marinade die Mayonnaise mit Joghurt und



Inmitten der französischen Alpen liegt Grenoble, eines der bekanntesten und beliebtesten Wintersportzentren Europas.

Tomatenketchup verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Dill waschen, trockentupfen, hacken und unterheben. 20 Minuten ziehen lassen, noch mal abschmecken und dann erst servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Beilage: Stangenweißbrot.

Als Getränk empfehlen wir einen Rosé.

Griebenknödel

Siehe Grammel-Knödel.

GREYERZER KÄSE

Die deutsch sprechenden Schweizer nennen ihn Greyerzer, in der französisch sprechenden Schweiz und auch von den Franzosen wird er Gruyère genannt: Der welsche Bruder des Emmentaler.

Mit dem Emmentaler hat der Greyerzer Käse hauptsächlich die Löcher gemeinsam. Aber sie sind kleiner, höchstens erbsengroß. Wenn Unkundige behaupten, Greyerzer schmecke auch so ähnlich wie Emmentaler, dann können Kenner nur lachen. Für sie ist Greyerzer wesentlich würziger. Aber dennoch verträgt er sich gut mit dem Emmentaler. Besonders in einem echten Schweizer Käsefondue. Aber auch für andere Gerichte verwendet man in der Schweiz gerne beide Sorten gleichzeitig.

Ursprünglich wurde der Greyerzer (oder jetzt muß man besser von Gruyère sprechen) nur in der Landschaft Gruyère im Süden des Schweizer Kantons Freiburg hergestellt – und Schweizer Gruyère kommt immer noch fast ausschließlich von dort.

Aber inzwischen haben die Franzosen ihren eigenen Gruyère. Er wird entweder in der Franche-Comté, einer Landschaft des französischen Jura am Fuße der Alpen, oder südlich des Genfer Sees in den gebirgigen Gegenden Savoyens hergestellt.

Ob Franzose oder Schweizer: Der Gruyère hat bestimmte Anforderungen zu erfüllen. Meist wird er als Vollfetter mit 45% Fett



Greyerzer Käse und Emmentaler gehören zu einem original Schweizer Käsefondue.

in der Trockenmasse angeboten. Die Laibe wiegen zwischen 20 und 45 kg, haben einen Durchmesser bis zu 50 cm und sind bis zu 10,5 cm hoch. Mancher Feinschmecker liebt den Gruyère schon als Fünfmonatigen. Jünger aber darf er auf keinen Fall sein. Doch meist kommt er älter auf den Markt. Denn mit zunehmender Reife vertieft sich das Aroma und der Teig wird zarter.

Vollreif ist Gruyère mit 10 bis 12 Monaten. Für ein Fondue sollte man immer einen mindestens 6 Monate alten Käse kaufen. Im Kühlschrank bitte nur kurzfristig aufheben. In ein feuchtes Tuch einschlagen. Die Kühlschrankluft trocknet ihn sonst aus. Und noch etwas: Wer Gruyère stilgerecht auf einem Holzteller servieren will, läßt immer die rötlichbraune Rinde dran, die aber vorher mit Haushaltspapier abgetrocknet werden sollte.

Griechische Lammkoteletts



4 Lammkoteletts von je 150 g,
1 Knoblauchzehe,
Salz, Pfeffer,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
3 Schalotten,
1 Glas Retsina oder ein herber Weißwein,
1 Zweig Dill,
1 Eßlöffel Joghurt,
¼ Bund Petersilie.

Es soll zwar Leute geben, die behaupten, die griechische Küche habe keine große Bedeutung, weil sie zu wenig orientalischen und zu viel westlichen Charakter habe. Aber wer einmal typisch griechisch geschlemmt hat, wird sicher anders urteilen. Als Kostprobe bieten wir Ihnen ein Rezept für griechische Lammkoteletts an.

Lammkoteletts trockentupfen. Knoblauchzehe schälen. Mit Salz fein zerdrücken. Pfeffer dazugeben. Koteletts mit dieser Gewürzmischung einreiben. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Lammkoteletts darin gut anbraten. Schalotten schälen. Fein würfeln. Auch dazugeben und glasig werden lassen. Retsina (oder herben Weißwein) nach und nach zugeießen. Gewaschenen Dill fein hacken. Drüberstreuen. Koteletts darin 10 Minuten auf jeder Seite garen. Rausnehmen. Auf vorgewärmter Platte warm stellen. Joghurt quirlen. In den Bratfond rühren. Abschmecken. Petersilie waschen. Trockentupfen, fein hacken. Dazugeben. Koteletts in der Soße reichen oder die Soße getrennt servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 310.

Unser Menüvorschlag: Als Aperitif einen Ouzo. (Ein hochprozentiges, alkoholfreiches Getränk. Er gehört zu den mit Anis aromatisierten Spirituosen.) Hauptgericht: Lammkoteletts mit gebackenen Auberginen oder mit griechischem Bauern-Salat. Dazu Butternudeln. Als Dessert: Original griechischen Schafkäse und als Getränk Retsina oder Samoswein.

Griechischer Bauern-Salat

8 große Tomaten (500 g),
1 Salatgurke (450 g),
2 mittelgroße Zwiebeln (100 g),
1 Glas (95 g) schwarze Oliven,
1 Dose (30 g) Anchovisfilets,
200 g Schafkäse.
Für die Marinade:
¼ l Olivenöl,
Saft einer Zitrone,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 kräftige Prise Majoran.

Tomaten waschen und ungeschält in Viertel schneiden. Salatgurke waschen und ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Oliven und Anchovisfilets abtropfen lassen. Schafkäse in walnußgroße Würfel schneiden. Anchovisfilets zweimal durchschneiden und mit den Oliven und den übrigen Salatzutaten in eine Schüssel geben. Mischen.

Für die Marinade Olivenöl mit Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und zum Salat geben. Locker mischen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 545.

Wann reichen? Als Abendessen. Dazu Schwarzbrot mit Butter. Als Getränk empfehlen wir einen Rotwein aus Mazedonien. Er schmeckt ähnlich wie roter Bordeaux.



Scharf aber gut. Das ist die Devise für den griechischen Bauern-Salat mit Schafkäse, Anchovis und schwarzen Oliven.



Griechischer Fisch: Goldbarschfilets mit pikanten Gewürzen.

Griechischer Fisch

2 Zwiebeln (80 g),
2 Knoblauchzehen,
5 Eßlöffel Olivenöl (50 g),
30 g Butter,
4 Goldbarschfilets
(je 150 g),
Salz, Pfeffer,
2 große Tomaten (150 g),
abgeriebene Schale einer
Zitrone.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Fein hacken. Im heißen Olivenöl in einer Pfanne glasig werden lassen. Feuerfeste Form mit Butter einfetten. Goldbarschfilets trockentupfen. Nebeneinander in die feuerfeste Form legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die heißen Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit dem Öl

über das Fischfilet gießen. Tomaten häuten. In Scheiben schneiden. Auf die Fischfilets verteilen. Ebenso die abgeriebene Zitronenschale. Restliche Butter in Flöckchen draufsetzen. Die Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 365.

Beilagen: Petersilienreis und Gurkensalat.

PS: In Griechenland nimmt man für dieses Gericht meistens Hornhecht, der in wärmeren Gewässern (Mittelmeer) lebt, aber auch hin und wieder, zur Laichzeit im Frühjahr, in der Ostsee angetroffen wird.



Fremde Genüsse schmecken nicht jedem. Aber dieser griechische Salat lohnt den Versuch.

Griechischer Salat

2 Gläser (je 200 g)
 Artischockenherzen in Öl,
 1/3 l süßer Weißwein,
 Saft einer Zitrone,
 1 Fenchelknolle (150 g),
 6 Tomaten (350 g),
 2 Zwiebeln (80 g),
 1 Knoblauchzehe,
 Salz,
 weißer Pfeffer,
 1/8 l warme Fleischbrühe
 aus Würfeln.

Artischockenherzen abtropfen lassen. Öl dabei auffangen. Aufgefangenes Öl mit Weißwein und Zitronensaft in einem Becher verrühren. Artischockenherzen halbieren. In eine Schüssel geben. Mit der Ölmischung begießen. Fenchel putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Dazugeben. Auch die gewaschenen, abgezogenen, in Scheiben geschnittenen Tomaten und die geschälten, gewürfelten Zwiebeln. Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. In eine kleine Schüssel geben. Dazu Pfeffer und warme Fleischbrühe. Mischen und über das Gemüse gießen. 10 Minuten durchziehen lassen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 110.

Beilage: Weißbrot oder Stangenbrot. Beide Sorten sind geeignet, die restliche, sehr gut schmeckende Marinade aufzusaugen.

Griechisches Gurkenragout

900 g Hammelfleisch,
 2 Zwiebeln (80 g),
 6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
 200 g Tomaten,
 1/2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 Salz, Pfeffer,
 2 Salatgurken (600 g),
 Essig, 1 Prise Zucker,
 1/2 Bund Dill.

Hammelfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Trokentupfen. Knochen auslösen. Fleisch auf einem Brett in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen. Fein hacken. 4 Eßlöffel Öl in einem Topf erhitzen. Fleischwürfel hineingeben und darin anbraten. Gehackte Zwiebeln dazugeben. Glasig werden lassen. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, häuten. Stengelansätze entfernen. Tomatenkleinschneiden. Restliches Öl in den Topf geben. Tomaten darin andünsten. Zum Fleisch geben. Fleischbrühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. 30 Minuten leise kochen lassen. Die Flüssig-



Eines der berühmtesten Bauwerke der Welt: Die Akropolis im griechischen Athen.

keit kann etwas verkochen. Salatgurken waschen. Abtrocknen. Schälen und längs halbieren. Entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Auf das Ragout schütten. Noch 5 Minuten leise kochen lassen. Mit Essig und Zucker abschmecken. Dill waschen. Gut abtropfen lassen. Fein hacken. Vor dem Servieren über das Ragout geben.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 745.

Beilage: Ein kräftiges Landbrot oder Salzkartoffeln.

Griechisches Hacksteak

500 g gemischtes Hackfleisch,
 250 g Gehacktes vom Kalb,
 Pfeffer, Salz,
 1 Prise Thymian,
 1 Bund Petersilie,
 3 junge Sellerieblätter,
 2 Zwiebeln (80 g),

100 g gekochter Reis,
 40 g Butter zum Braten,
 3 Eßlöffel Tomatenmark,
 20 g Mehl,
 1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 1 Becher saure Sahne (100 g),
 1 Glas Rotwein,
 Paprika edelsüß,
 60 g gekochter Schinken.

Gehacktes in einer Schüssel mischen. Mit Pfeffer, Salz und Thymian würzen. Petersilie und Sellerieblätter waschen. Gut abtropfen lassen. Fein hacken. Zum Fleisch geben. Geschälte, gehackte Zwiebeln auch. Alles mit dem gekochten Reis mischen. Flache Steaks daraus formen. Butter in einer Pfanne gut erhitzen. Hacksteaks auf beiden Seiten 3 Minuten anbraten. Rausnehmen. Auf einem Teller warm stellen. Tomatenmark in den Bratfond rühren. Mehl drüberstreuen. Unter Rühren durchschwitzen lassen. Fleischbrühe, saure Sahne und Rotwein in die Soße rühren. Gut durchkochen. Mit Paprika abschmecken. Hacksteaks wieder reingeben. 10 Minuten schmoren. Gekochten Schinken in feine Streifen schneiden. Hacksteaks und Soße zusammen in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit den Schinkenstreifen garnieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 680.

Grieß

Kaum ein Baby in unseren Breiten kommt in seinen ersten Lebensmonaten an Grießbrei vorbei. Aber so lecker der mit Honig, Traubenzucker, Vitaminen und anderen Aufbaustoffen angereicherte Kinderweizengrieß auch ist: Man täte dem Grieß bitter Unrecht, wollte man ihn nur als Kindernahrung bezeichnen. Grieß ist ein vollwertiges Nahrungsmittel auch für Eltern und andere Erwachsene. Man denke nur an Italiener und Balkanbe-

wohner, denen ihre Polenta wert und teuer ist. Allerdings wird für Polenta Maisgrieß verwendet. Bei uns dagegen wird im allgemeinen Grieß aus Weizen angeboten. Und der Käufer hat die Wahl zwischen grob, mittel oder fein. Das heißt von Schrot bis Mehl. Weiterhin wird nach der Beschaffenheit des Weizens zwischen Hart- und Weichweizengrieß unterschieden. Hartweizengrieß wird von der Industrie für Nudeln und andere Teigwaren verwendet. Für den Hausgebrauch empfiehlt sich Weichweizengrieß, meist grob oder mittel. Grieß wird grundsätzlich unter Rühren in kochende Flüssigkeit, Milch oder Wasser, geschüttet und muß bei schwacher Hitze aufquellen.

1 l Flüssigkeit braucht für Suppe: 50 bis 60 g Grieß, Flammeri: 100 g, Auflauf: 150 g (wenn 2 bis 3 Eier beigegeben werden), Klöße: 350 g (bei einem Ei) und Grießpudding: 350 g.

Grießauflauf

Für 6 Personen

1 l Milch, 80 g Zucker, 1 Prise Salz, 80 g Butter, 200 g Hartweizengrieß, 4 Eigelb, abgeriebene Schale einer Zitrone, 50 g geriebene Mandeln, 50 g Rosinen, 4 Eiweiß.

Zum Einfetten:
Butter oder Margarine.
Zum Ausstreuen:
Semmelbrösel.

Milch mit Zucker, Salz und Butter aufkochen. Grieß reinstreuen und 10 Minuten unter Rühren quellen, danach abkühlen lassen. Eigelb mit abgeriebener Zitronenschale in einem Becher verquirlen und in den Grieß rühren. Mandeln und gewaschene Rosinen zugeben. Eiweiß im Topf steif schlagen und leicht unterheben. Eine Auflaufform einfetten



Grießdessert mit Sauerkirschen ist ein beliebter Nachtisch.

und mit Semmelbrösel austreuen. Die Masse reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 55 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 785.

Beilage: Fruchtsaft oder Kompott.

Grießdessert mit Sauerkirschen

Für 6 Personen

1 l Milch, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 60 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 80 g Grieß, 2 Eigelb, 2 Eiweiß, $\frac{1}{8}$ l Sahne, 20 g Zucker, 250 g Sauerkirschen aus dem Glas.

Milch mit Salz, abgeriebener Zitronenschale, Zucker und Vanillinzucker in einem Topf zum Kochen bringen. Grieß einstreuen. In 10 Minuten unter Rühren gar ziehen lassen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb verquirlen. In den heißen, aber nicht mehr kochenden Grießbrei rühren. Eiweiß steif schlagen. Unterheben. In Glasschälchen füllen. Abkühlen lassen.

Vor dem Servieren Sahne mit Zucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel geben. Grießbrei damit und mit den gut abgetropften Sauerkirschen garnieren.



Pikant wird das griechische Hacksteak durch die würzige Soße mit Rotwein und saurer Sahne.



Die Russen lieben ihre Grützen, die sie in allen Variationen zubereiten. Diese Grießgrütze wird mit Sauerkirschen gemacht.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 340.

PS: Für alle, die lieber weniger Dessert essen, reicht diese Portion auch, wenn acht Leute am Tisch sitzen.

TIP

Vielen Kindern ist Rhabarber zu sauer. Auch wenn er uns fast zu süß ist. Dicken Sie das Kompott mit Grieß an. Servieren Sie die Speise in Gläsern. Obenauf ein Sahnetuff. Niemand wird da widerstehen.

Grießgrütze russisch

Kascha sa pikanta



3/4 l Milch,
 1 Prise Salz,
 abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 40 g Zucker,
 80 g Grieß,
 1 Eigelb,
 1 Eiweiß.
 1 Glas (500 g)
 Sauerkirschen,
 50 g Johannisbeermarmelade,
 Butter oder Margarine zum Einfetten.
 40 g Zucker.

Milch mit Salz, abgeriebener Zitronenschale und Zucker in einem Topf aufkochen. Grieß einrühren. 10 Minuten unter Rühren gar ziehen lassen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb in

einer Tasse verquirlen. In die Grießgrütze rühren. Eiweiß steif schlagen. Unterheben.

Sauerkirschen auf einem Sieb abtropfen. Saft auffangen. Früchte mit 2 Eßlöffel Saft in einem Topf aufkochen. Johannisbeermarmelade einrühren. Alles etwa 5 Minuten einkochen lassen.

In der Zwischenzeit knapp die Hälfte der Grießgrütze in eine eingefettete, feuerfeste Form geben. Kirschkompott darüber verteilen. Restliche Grütze darauf geben. Mit Zucker bestreut unter den Grill schieben. So lange übergrillen, bis der Zucker karamelisiert und goldgelb, aber nicht braun geworden ist.

Grillzeit: 3 Minuten.

Rausnehmen. Sofort servieren, sonst wird die Karamelschicht zu hart.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 400.

Wann reichen? Nach einem leichten Eintopf.

Grießklößchen gebacken

Für den Teig:

1 l Milch,
 1 Prise Salz,
 1/2 Stange Zimt,
 abgeriebene Schale von einer Zitrone,
 40 g Butter,
 140 g Grieß,
 4 Eier.

Zum Fritieren:

750 g Kokosfett oder 1 l Öl.

Zum Bestreuen:

50 g Zucker,
 2 Eßlöffel gemahlener Zimt.

Milch mit Salz, Zimtstange, abgeriebener Zitronenschale und Butter in einem Topf aufkochen. Zimtstange rausnehmen. Grieß unter Rühren reinrieseln lassen. So lange rühren, bis sich ein Kloß gebildet hat, der sich vom Topfboden löst. Topf vom Herd nehmen.



Gebackene Grießklößchen werden in Fett schwimmend goldgelb frittiert und in einer Mischung aus Zucker und Zimt gewendet.

Nach und nach die Eier einrühren. 15 Minuten auskühlen lassen.

Öl oder Kokosfett im Frittierpfanne auf etwa 180 Grad erhitzen. Mit einem Teelöffel kleine Grießklößchen vom Teig abstechen. Vorsichtig ins heiße Fett gleiten lassen. In 2 Minuten goldgelb backen. Rausnehmen. Gut abtropfen lassen. Zucker und Zimt mischen. Klößchen darin wenden. Auf einer Platte anrichten. Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 35 Minuten. Kalorien insgesamt: Etwa 2480.

Wann reichen? Zum Nachmittagskaffee oder als Dessert, nach Belieben mit Kompott oder Obstsaft.

Grießklößchen-Suppe

Siehe Fleischbrühe mit Grießnockerln. Klößchen nicht länglich wie Nockerln, sondern rund formen.

Grießklöße

1 l Milch,
80 g Butter,
1 Prise Salz,
1 Prise geriebene Muskatnuß,
250 g Grieß,
3 Eier,
1½ l Wasser,
3 Eßlöffel Semmelbrösel (50 g).

Milch, 40 g Butter, Salz, geriebene Muskatnuß in einem Topf aufkochen. Grieß unter Rühren reinstreuen und 10 Minuten bei geringer Hitze rühren, bis sich der Grieß vom Topf löst. Topf vom Herd nehmen. Das erste Ei aufschlagen und in den Kloß



Grießkuchen mit Mandeln beweist es: Ein Kuchen, der gut schmeckt, muß nicht teuer sein.

rühren. Teig 5 Minuten abkühlen lassen. Dann das zweite Ei aufschlagen und in den Teig rühren. Er soll in dicken Zapfen vom Löffel reißen. Das dritte Ei nicht reingeben, wenn der Teig schon weich genug ist. Wasser in einem Topf aufkochen. Mit einem immer wieder in kaltes Wasser getauchten Eßlöffel Klöße abstechen. In den Topf gleiten lassen. Hitze reduzieren. Klöße gar ziehen lassen. Nie kochen! Aus dem Topf nehmen. Abtropfen. In vorgewärmter Schüssel anrichten.

Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Semmelbrösel darin leicht bräunen. Über die Klöße verteilen. Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 655.

Wozu reichen? Zu Rinder-

gulasch oder Schweinebraten. Grießklöße können auch eine Mahlzeit ersetzen. Dann reicht man dazu erhitztes Kompott oder gekochtes Backobst.

Grießkuchen mit Mandeln

Für den Teig:

2 Eier,
250 g Zucker,
250 g geriebene Mandeln,
250 g Grieß,
1 Päckchen Backpulver,
¼ l Milch.
Margarine oder Öl zum Einfetten.

Für die Füllung:

1 Glas (450 g) Zitronen- oder Orangenmarmelade.

Für die Garnierung:

200 g Vollmilchschokolade,
50 g geriebene Mandeln,
12 geschälte Mandeln (20 g).

Für den Teig Eier in einer Schüssel schaumig schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen. Schlagen, bis er sich aufgelöst hat und eine weiße, schaumige Masse entsteht. Geriebene Mandeln mit Grieß und Backpulver mischen. Abwechselnd mit der Milch in den Teig rühren. Springform gut mit Margarine oder Öl einfetten. Teig reingeben. Oberfläche mit einem nassen Löffel glattstreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 55 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme.

Rausnehmen. Erkalten lassen. Dann zweimal quer durchschneiden.

Ersten Tortenboden mit Marmelade bestreichen. Zweiten drauflegen. Diesen auch mit Marmelade bestreichen. Darauf kommt der letzte Boden.

Schokolade im Wasserbad auflösen. Tortenoberfläche und Tortenrand damit überziehen. Tortenrand mit den geriebenen Mandeln bestreuen. Auf der Oberfläche 12 Stücke markieren. Geschälte Mandeln halbieren. Jedes Stück mit zwei Hälften garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 80 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 565.



Grießklöße werden mit Backobst oder zu Braten gegessen.

Grießpudding

Für 6 Personen

$\frac{3}{4}$ l Milch,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
160 g Grieß,
50 g Butter oder Margarine,
50 g Zucker,
3 Eigelb,
3 Eiweiß,
50 g gehackte Mandeln,
50 g Rosinen.
Margarine zum Einfetten.
Semmelbrösel zum
Bestreuen.

Milch mit Salz und abge-
riebener Zitronenschale in
einem Topf aufkochen.

Grieß unter Rühren ein-
streuen. 10 Minuten bei ge-
ringer Hitze unter Rühren
gar ziehen lassen. Dann
Butter oder Margarine in
einer Schüssel schaumig
schlagen. Abwechselnd Zuk-
ker und Eigelb dazugeben.
Rühren, bis der Zucker ge-
löst und die Masse schau-
mig ist. Löffelweise zum
Grieß geben. Gut unterrü-
hren. Eiweiß in einem Topf
steif schlagen. Mit gehack-
ten Mandeln und Rosinen
unter die Grießmasse he-
ben. Puddingform mit Mar-
garine einfetten, mit Sem-
melbröseln austreuen. Grieß-
masse reinfüllen. Im
Wasserbad 90 Minuten gar
kochen lassen. Rausneh-
men. 10 Minuten auskühlen

lassen. Warm servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Aus-
kühlzeit 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
400.

Beilage: Weinschaum- oder
Schokoladensoße.

PS: Man kann die Sem-
melbrösel zum Austreuen
der Form auch mit 30 g
gehackten Mandeln mi-
schen.

Grieß- schnitten

1 l Milch,
30 g Butter oder Margarine,
80 g Zucker,
1 Prise Salz,

abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
150 g Grieß,
2 Eier,
3 Eßlöffel Semmelbrösel
(50 g),
Margarine zum Braten.

Milch mit Butter oder Mar-
garine, Zucker, Salz und
Zitronenschale in einem
Topf aufkochen. Grieß un-
ter Rühren reinstreuen. 10
Minuteniterrühren und
quellen lassen. Vom Herd
nehmen. Ein Ei mit etwas
Grießbrei in einem Becher
verquirlen und wieder rein-
rühren. Nicht mehr auf-
kochen lassen.

Fettpfanne aus dem Back-
ofen mit kaltem Wasser
Fortsetzung auf Seite 80



Grießschnitten sind ein sättigender Nachtisch. Man kann sie auch als Mittagessen servieren. Dann gibt's vorher eine Suppe.

Grillagetorte.

Rezept Seite 80.

Diese Torte kann sich auf jeder feinen Kaffeetafel sehen lassen. Das Besondere an ihr sind die Füllung und Garnierung mit Grillage, einer Mischung aus flüssigem Zucker und geriebenen Mandeln.







Die gebrannte Grießsuppe eignet sich mit ihrer feinen Gemüseeinlage vorzüglich als Vorsuppe zu Hauptgerichten mit Fleisch.

Fortsetzung von Seite 77

ausspülen. Den noch warmen Grießbrei 2 cm dick darauf ausstreichen. Erkalten lassen. Nach dem Erkalten in gleichmäßige, 7 cm lange und 5 cm breite Schnitten schneiden. Restliches Ei in einem tiefen Teller verquirlen.

Semmelbrösel in einen anderen Teller geben. Grießschnitten erst in Ei, dann in Semmelbröseln wenden. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schnitten darin nacheinander goldbraun backen. Ergibt 15 Stück. Auf vorgewärmter Platte warm stellen oder besser noch sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 140.

Wann reichen? Als Dessert mit beliebigem Saft oder Kompott. 15 Schnitten reichen aber auch als Ergänzung zum kompletten Mittagessen für vier Personen. Vorweg gibt es eine pikante Gemüsesuppe.

Grießsuppe gebrannt

2 Möhren (140 g),
¼ Sellerieknolle (200 g),
1 Stange Lauch (150 g),
60 g Grieß,
30 g Butter oder Margarine,
1½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, Streuwürze,
1 Bund Petersilie.

Möhren und Sellerie schälen. Waschen. Abtropfen lassen. Beides in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen. Waschen. Abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Wenn nötig, noch mal waschen.

Grieß in einem Topf unter Rühren goldbraun rösten. Butter oder Margarine zugeben. Dann das geputzte Gemüse unter Rühren 10 Minuten rösten. Heiße Fleischbrühe zugießen. Etwa 10 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz und Streuwürze abschmecken.

Petersilie waschen. Trokentupfen. Fein hacken und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 235.

Unser Menüvorschlag:

Gebrannte Grießsuppe vorweg. Als Hauptgericht Schweineschnitzel mit Leipziger Allerlei (aus der Dose) und Butterkartoffeln. Als Dessert Ambrosia und als Getränk Rheinwein.

Grillagetorte

Bild Seiten 78/79

Für den Teig:

140 g Zucker,
80 g geriebene Mandeln,
Margarine zum Einfetten,
60 g Butter,
6 Eigelb,
6 Eiweiß,
50 g Mehl.
Butter oder Margarine zum Einfetten.
Mehl zum Bestäuben.

Für die Garnierung:

100 g Zucker,
100 g geriebene Mandeln.

Für die Füllung:

¾ l Sahne,
1 Eßlöffel
Zucker (20 g).

80 g Zucker in einer Pfanne erhitzen. Wenn er flüssig ist, geriebene Mandeln einstreuen. Unter Rühren etwa 2 Minuten rösten. Pfanne vom Herd nehmen. Das ist die Grillage, von der die Torte ihren Namen hat. Grillage auf ein gut gefettetes Backblech streichen. Erkalten lassen. Zwischen zwei Pergamentpapierblätter legen. Mit der Nudelrolle zerdrücken. Beiseite stellen.

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Eigelb und restlichen Zucker einrühren. Schaumig schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat.

Eiweiß im Topf steif schlagen. Mit dem Mehl und der Grillage locker unterheben. Springform gut mit Butter oder Margarine einfetten

und mit Mehl bestäuben. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 140 Grad. Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Rausnehmen. Auf einen Kuchendraht stürzen und erkalten lassen.

In der Zwischenzeit die Garnierung zubereiten. Dazu wieder Zucker in einer Pfanne erhitzen. Geriebene Mandeln reinstreuen und unter Rühren 2 Minuten rösten. Auf gut gefettetem Backblech abkühlen lassen. Dann zwischen zwei Pergamentpapierblättern zerdrücken. Beiseite stellen.

Für die Füllung Sahne steif schlagen. Zucker einrieseln lassen. Die kalte Torte einmal durchschneiden. Zwei Drittel der Sahne auf dem ersten Tortenboden verteilen. Zweiten Tortenboden drauflegen. Mit der restlichen Sahne Tortenoberfläche und -rand bestreichen. Oberfläche und Rand mit der Grillage bestreuen. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 75 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 470.

Grillierte Äpfel

4 Äpfel,
40 g Butter,
1 Eßlöffel Puderzucker (10 g),
2 Eßlöffel Rosinen (40 g),
4 Glas (je 2 cl) Calvados.

Beim Einkauf der Äpfel auf makellose Schalen achten. Ob Sie süße oder säuerliche Äpfel nehmen, hängt von Ihrem Geschmack ab. Äpfel waschen, trocknen, halbieren. Die Kerngehäuse rausschneiden. Hälften mit den Rundungen nach unten in eine eingefettete, feuerfeste Form legen. Puderzucker, gewaschene Rosinen und Calvados darauf verteilen. Restliche Butter in Flöckchen draufsetzen. Form unter den vorgeheizten Grill schieben. Grillzeit: 15 Minuten. Sie schmecken am besten frisch aus dem Ofen und werden in der Form serviert.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 225.

Wann reichen? Als Dessert oder als Zwischenmahlzeit am Spätnachmittag.

Grillsoße argentinisch



3 Eßlöffel Zuckersirup,
1 Eßlöffel scharfer Senf (20 g),
2 Eßlöffel Farinzucker (40 g),
2 Eßlöffel Weinessig,
2 Eßlöffel Orangensaft (20 g),
1 Teelöffel Chilisoße,
1/2 Teelöffel Worcestersoße.

Soßen dürfen bei einem Grill-Essen nicht fehlen. Diese Grillsoße aus Argentinien paßt zu allem. Egal, ob Sie Fleisch, Fisch oder Geflügel vom Rost servieren. So macht man sie: Zuckersirup mit Senf, Farinzucker, Weinessig und Orangensaft verrühren. Mit Chilisoße und Worcestersoße würzen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 70.

Wozu reichen? Zu Steaks, Koteletts, Schnitzel, milden Würstchen, ganzen Fischen und Geflügelbrust.

Grillsoße Orange

30 g Zucker,
5 Eßlöffel Orangensaft, abgeriebene Schale einer Orange,
1 Prise gemahlener Ingwer,
100 g Mayonnaise,
1 Prise Cayennepfeffer,
1 Glas (2 cl) Cointreau.

Die Grillsoße Orange sollten Sie unbedingt probieren. Ihr eigenwilliger Geschmack harmonisiert hervorragend mit gegrilltem Fleisch.

Zucker in einer Pfanne schmelzen und goldgelb, aber nie braun werden lassen. Mit Orangensaft ablöschen. Abgeriebene Orangenschale und Ingwer reingeben. Unter Rühren gut durchkochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen. Etwas abkühlen. Mayonnaise in eine Schüssel geben. Zuckermischung löffelweise reinrühren. Mit Cayennepfeffer und Cointreau würzen. Kalt servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 180.

PS: Die Soße bereichert auch ein Kaltes Büfett. Empfehlenswert zu kaltem Schweine- oder Kalbsbraten.

Grillsoße pikant

100 g Mayonnaise,
3 Eßlöffel Tomatenketchup (50 g),
2 Eßlöffel Dosenmilch (20 g),
2 Spritzer Worcestersoße, einige Tropfen Tabascosoße, Paprika rosenschärf, Cayennepfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Prise Curry, eventuell Salz.

Für alle, die gern scharfe Sachen essen, sollten Sie am nächsten Grillabend die pikante Soße servieren. Je schärfer sie ist, um so besser. Und denken Sie bitte daran, reichlich Bier berei-

TIP

Grillen macht schlank, geht schnell, braucht wenig Fett, Nährstoffe gehen kaum verloren. Gegrilltes Fleisch schmeckt köstlich.

Achten Sie bei Schnitzel oder

Steaks auf gleiche Größe. Nur so werden sie gleichzeitig gar. Salzen Sie immer nach dem Grillen. Mariniertes oder gebeiztes Fleisch ist mürber und würziger.

TIP

*Das ist lecker:
Apfel oder Birne
putzen, vierteln,
zuckern. In
Alufolie wickeln.
Auf Rost grillen.*

zustellen. Das wird notwendig sein. So macht man diese Grillsoße:

Mayonnaise mit Tomatenketchup und Dosenmilch in einer Schüssel verrühren. Mit Worcester- und Tabascoße, Paprika, Cayennepeffer, Zucker, Curry und eventuell noch Salz pikant abschmecken. In kleine Sauciere oder Fondue-Soßenschüssel gießen. Kalt servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 155.

Wozu reichen? Außer zu gegrilltem Fleisch auch zum Fleischfondue oder als Dip-Soße zu hartgekochten, halbierten Eiern.

Grillspieße

Es muß nicht gleich ein Spießbraten sein, wenn Sie ein Grillfest geben wollen. Grillspieße sind mindestens so delikats. Auf jeden Fall aber abwechslungsreicher. Denn Sie können sicher sein, daß für jeden Geschmack etwas dabei ist. Weil man bei Spießen die Zutaten nach Lust und Laune variieren kann. Hier sind zwei Vorschläge, die Sie beliebig abwandeln können. Garen kann man sie über Holzkohlefeuer, im Backofen und im Elektrogrill.

Fleischspieße

Je 100 g Rinder-, Schweine- und Kalbsfilet, 100 g Hammelfleisch (aus der Keule oder Schulter), 100 g Kalbsleber, 100 g durchwachsener Speck, 2 große Zwiebeln (140 g), je 1 rote und grüne Paprikaschote (300 g), 2 feste Tomaten (140 g), 4 Eßlöffel Öl (40 g).

Fleisch mit Haushaltspapier abtupfen. In gleichgroße Würfel schneiden. Speck auch würfeln. Zwiebeln schälen. In etwa ½ cm dicke Ringe schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen. Wür-

feln. Tomaten waschen. Abtrocknen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Alle Zutaten abwechselnd auf Grillspieße stecken. Mit Öl bestreichen. Auf den Grillrost legen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Grillzeit: 15 Minuten.

Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 490.

PS: Beim Elektrogrill werden die Spieße in die Halterung geschoben, beim Holzkohlegrill auf den Rost gelegt. Das Fleisch bleibt saftiger, wenn es immer wieder mit Öl bepinselt wird. Besonders beim Holzkohlegrill.



Grillspieße über dem Holzkohlegrill zu garen ist ein besonderes Vergnügen, das man sich nicht entgehen lassen sollte.



Gebeizte Grillsteaks sind wirklich eine echte Delikatesse. Ihr Fleisch ist besonders zart und voll würzigem Aroma.

Meerestierspieße

1 Salatgurke (500 g),
je 100 g blaue und grüne
Weintrauben,
je 100 g Krebschwänze,
Hummerschwänze und
Calamari
(Tintenfisch)
aus der Dose,
50 g durchwachsener Speck
in dünnen Scheiben,
5 Eßlöffel Öl.

Gewaschene, abgetropfte
Salatgurke ungeschält in
1½ cm dicke Scheiben
schneiden. Weintrauben
waschen, Beeren von den
Stielen zupfen. Gut ab-
tropfen lassen.
Abwechselnd abgetropfte
Krebs- und Hummer-
schwänze, Calamari und
Speckscheiben mit Gurken-
scheiben und Weinbeeren
auf Spieße stecken. Mit Öl
bepinseln. Auf den Grill-
rost legen. In den vorge-
heizten Ofen schieben.
Grillzeit: 10 Minuten. Da-
bei einmal wenden.
Rausnehmen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
770.

Beilage für beide Spieße:
Stangenweißbrot oder Bröt-
chen. Dazu gibt's Bier und
Aquavit, Genever oder
Körn. Auch Rotwein paßt
zu den Meerestierspießen.

Grillsteaks gebeizt

2 Zwiebeln (140 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
3 Eßlöffel Rotweinessig,
2 Eßl. Tomatenketchup
(40 g),
½ Teel. Worcestersoße,
einige Spritzer
Tabascosoße,
1 Teel. scharfer Senf (10 g),
¼ Teelöffel Knoblauchsatz,
1 Prise Zucker, Salz,
etwas Oregano,
½ Bund Petersilie,
4 Filetsteaks von je 150 g.

Wer Steaks, Schnitzel oder
Koteletts erst beizt und
dann grillt, hat mehr vom

Fleisch. Die Beize macht es
noch zarter, vor allem aber
würziger. So beizt und grillt
man Steaks:

Zwiebeln schälen und rei-
ben. In eine große Schüssel
geben. Dazu Öl, Rotwein-
essig, Tomatenketchup,
Worcester-, Tabascosoße
und Senf. Gut verrühren.
Mit Knoblauchsatz, 1 Prise
Zucker, Salz und Oregano
abschmecken. Petersilie
waschen, trockentupfen,
hacken, reingeben.

Filetsteaks in dieser Beize
60 Minuten durchziehen
lassen. Rausnehmen. Mit
Haushaltspapier trocken-
tupfen. Auf den Rost legen
und unter den vorgeheizten
Grill schieben.

Grillzeit: Pro Seite 4 Mi-
nuten.

Rausnehmen und servieren.
Dazu die kalte Beize, die
ausgezeichnet schmeckt.

Vorbereitung: Ohne Beiz-
zeit 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
315.

Beilagen: Salat, gegrillte
Tomaten und Weißbrot.

PS: Auf diese Weise kön-
nen Sie auch Schnitzel und
Koteletts jeder Fleisch-
sorte zubereiten. Sie brau-
chen 10 Minuten, bis sie
tischfertig sind.

Grog

½ l Wasser,
40 g Zucker,
4 Glas (je 4 cl) Rum.

Rum muß, Zucker kann,
Wasser braucht nicht. Sa-
gen die Leute von der Wa-
terkant. Wir haben Ihnen
hier einen zahmen Grog ge-
braut. Wenn er Ihnen zu
schwach ist, nehmen Sie das
nächste Mal mehr Rum.
Zuerst bitte so:

Wasser aufkochen. Stöpsel
(oder Teelöffel) in die Grog-
gläser stellen. Zucker (etwa
je 2 Teelöffel) darin ver-
teilen. Sprudelnd kochen-
des Wasser reingießen.
Umrühren, bis sich der
Zucker aufgelöst hat. Dann
in jedes Glas 4 cl Rum gie-
ßen. Noch mal umrühren
und genießen.



Großmutter's Leckerle sind Gewürzplätzchen. Sie werden mit Bier bepinselt und haben deshalb auch dem Großvater gut geschmeckt.

Grog Crillon

Für 1 Person

2 Zuckerwürfel,
1 Glas (2 cl)
Grand Marnier,
1 Glas (2 cl)
Vanille-Likör,
1½ Glas (3 cl) Rum,
1 Zitronenscheibe,
1 Nelke, heißes Wasser.

Woher der Grog Crillon seinen Namen hat, steht nicht fest. Aber fest steht, daß diese aparte Kombination gefährlich gut schmeckt. Zuckerwürfel in ein vorge-wärmtes Grogglas geben. Grand Marnier, Vanille-Li-kör und Rum zugießen. Die Zitronenscheibe mit der Nelke spicken. Hinein-geben. Mit heißem Wasser auffüllen. Sofort servieren.

Grünen Hein

Siehe Birnen, Bohnen und Speck.
Grünen Hein ist die land-läufige Bezeichnung für dies-es norddeutsche Gericht.

Große Bohnen

Siehe Dicke Bohnen.

Großmutter's Leckerle

125 g Butter,
4 Eier,
500 g Farinzucker,
1 Prise Salz,
½ Teelöffel geriebene Muskatnuß,
½ Teelöffel gemahlene Nelken,
½ Teelöffel gemahlener Piment,
2 Teelöffel gemahlener Zimt,
600 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
Mehl zum Ausrollen,
5 Eßlöffel helles Bier,
150 g Hagelzucker,
Margarine zum Einfetten.

Das Besondere an diesen Plätzchen, die wir für Sie aus Großmutter's Backbuch ausgegraben haben, sind die Gewürze und das Bier, mit

dem sie bestrichen werden. Das Bier macht sie ein biß-chen herb und interessant. Butter mit Eiern, Farinzuk-ker und Salz in einer Schüs-sel sehr schaumig schlagen. Muskat, Nelken, Piment und Zimt reinrühren. Mehl mit Backpulver mischen. Etwas davon in die Butter-Eier-Zucker-Masse rühren. Restliches Mehl einkneten. Teig 30 Minuten in den Kühlschranks stellen.

TIP

Wenn Sie einmal keinen Puderzucker im Haus haben, hilft ein Trick: Sie können Zucker in der gut gesäuberten Kaffeemühle fein mahlen und als Puderzucker-Ersatz verwenden.

Backblech oder Arbeits-fläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf etwa ½ cm dick ausrollen. Runde Plätzchen ausstechen. Dünn mit Bier bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Auf ein gut gefettetes Back-blech mit genügendem Ab-stand legen. In den vorge-heizten Ofen auf die mitt-lere Schiene schieben. Teig ergibt 135 Leckerle.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Rausnehmen. Vom Blech lösen. Auf einem Kuchen-draht abkühlen lassen.
Vorbereitung: Ohne Kühl-zeit 35 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 45.

Grüne Bohnen

Siehe Bohnen.

Grüne Heringe eingelegt

Siehe Brathering in Essigmarinade.



Grüne Heringe mit Gemüse sind preiswert und trotzdem gut. Und sie lassen sich außerdem ganz besonders einfach zubereiten.

Grüne Heringe mit Gemüse

4 grüne Heringe von je 200 g,
Saft einer Zitrone,
1 grüne Paprikaschote (150 g),
150 g frische Champignons,
300 g Tomaten,
50 g Butter oder Margarine,
Salz,
Paprika rosenscharf,
1 Prise Thymian,
1 Prise weißer Pfeffer,
1 Becher saure Sahne (100 g),
2 Eßlöffel Mehl (30 g).

Grüne Heringe schuppen, ausnehmen und unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen, trockentupfen. Heringe auf einem Teller innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. Durchziehen lassen. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in

Streifen schneiden. Champignons putzen, waschen und blättrig schneiden. Tomaten häuten. Stengelsätze rauschneiden. Entkernen. Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

20 g Butter oder Margarine in einem breiten Topf erhitzen. Gemüse darin anbraten. Mit Salz, Paprika, Thymian und Pfeffer würzen. 10 Minuten bei geschlossenem Topf dünsten. Saure Sahne im Becher verquirlen. Ins Gemüse rühren. Nicht mehr kochen lassen. Abschmecken.

Während das Gemüse gart, die Heringe in Mehl wenden. Restliche Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Heringe darin auf jeder Seite 4 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Gemüse darüber verteilen und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 530.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Spargelcreme-

suppe aus der Dose. Als Hauptgericht Grüne Heringe mit Gemüse und Kartoffelpüree. Als Dessert empfehlen wir Ananas mit Schlagsahne und als Getränk leichter Weißwein oder Bier.

Grüne Kartoffelsuppe

600 g Kartoffeln,
1 Zwiebel (40 g),
40 g Margarine,
2 Möhren (150 g),
½ Sellerieknolle (300 g),
2 Stangen Lauch (300 g),
1½ l heißes Wasser,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Lorbeerblätter,
4 Gewürzkörner,
2 Bund Petersilie,
¼ l Sahne.

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen.

Möhren, Sellerieknolle und Lauch putzen, waschen, trockentupfen und würfeln. In den Topf geben und unter Rühren 5 Minuten mitbraten. Heißes Wasser angießen. Kartoffelwürfel reingeben. Salzen, pfeffern. Lorbeerblätter und Gewürzkörner zugeben. Einmal aufkochen. Bei gleichmäßiger Mittelhitze in 20 Minuten gar kochen.

Suppe durch ein Sieb passieren. Wieder in den Topf geben. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Sahne im Becher verquirlen. Mit der Petersilie in die Suppe rühren. Vom Herd nehmen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 345.

Wann reichen? Als Suppe vorweg mit gerösteten Weißbrotwürfeln. Oder als leichtes Mittagessen mit Wiener oder Frankfurter Würstchen und Graubrot. Allerdings gehört dann noch ein Nachtisch dazu. Ein Pudding mit Früchten.

Grüne Krabbensuppe

2 Zwiebeln (80 g),
2 Möhren (140 g),
40 g Butter oder Margarine,
1 Stück Speckschwarte,
¾ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Eßlöffel zerriebenes
Bohnenkraut,
1 Teelöffel getrockneter
Estragon,
450 g tiefgekühlte Erbsen,
140 g Nordsee-Krabben
aus der Dose,
1 Glas Weißwein,
⅛ l Sahne,
1 Weinglas Sekt.

Das ist ja wohl die exzellente Krabbensuppe weit und breit. Wer daran vorbeigeht, hat wirklich etwas verpaßt. Wir raten, sie sehr bald auszuprobieren.

Zwiebeln schälen, würfeln. Möhren schälen und waschen. Trockentupfen, kleinschneiden.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Möhrenwürfel mit der Speckschwarte darin 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit der heißen Fleischbrühe auffüllen. 10 Minuten kochen lassen. Bohnenkraut, Estragon und Erbsen zugeben. Erhitzen. Noch 15 Minuten kochen. Suppe durch ein Sieb passieren. Wieder in den Topf füllen. Abschmecken.

Abgetropfte Krabben in die Suppe geben. 5 Minuten ziehen lassen. Weißwein und Sahne reinrühren. Vom Herd nehmen. Noch einmal abschmecken. Sekt reingießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 330.

Wann reichen? Als feine Suppe vor festlichen Essen. Oder als kulinarische Überraschung für liebe Gäste. Als abendliche Zwischenmahlzeit. Oder als Auftakt bei einem Kalten Büfett. Dazu Stangenweißbrot oder Kaiserbrötchen (Mini-Brötchen) servieren.

TIP

Grüne oder auch rote halbe, ausgehöhlte Paprikaschoten eignen sich gut als Schälchen für milde Salate. Beispielsweise für Eier-, Nudel-, Fleisch- oder Fischsalate.

Grüner Feinschmecker-Salat

2 grüne Paprikaschoten (300 g),
125 g Salami,
125 g gekochter Schinken,
2 hartgekochte Eier,
1 kleines Glas
Mixed Pickles (120 g).

Für die Marinade:
4 Eßlöffel Öl (40 g),
2 Eßlöffel Essig,
1 Teelöffel Senf (10 g),
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Zum Garnieren:
1 hartgekochtes Ei,
½ Bund Petersilie.

Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Salami häuten. In feine Streifen schneiden. Auch den gekochten Schinken. Die geschälten Eier in Scheiben schneiden.

Mixed Pickles abtropfen lassen. Größere Stücke kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben. Vorsichtig mischen.

Für die Marinade Öl mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker in einem Topf verrühren. Kräftig abschmecken. In den Salat mischen. 20 Minuten ziehen lassen. Anrichten und mit geschältem, geachteltem Ei und gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 425.

Wann reichen? Abends oder mal als leichten Mittagsimbiss mit Grau- oder Weißbrot. Als Getränk paßt Bier.

Grünkernsuppe

100 g Grünkernschrot,
2 Eßlöffel kaltes Wasser,
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eigelb,
4 Eßlöffel Sahne (60 g).

Grünkern oder Grünkorn ist das unreif geerntete Korn des Dinkels. Die Abart des Weizens wird hauptsächlich in Süddeutschland angebaut. Die Körner werden getrocknet, enthülst und entspitzt. Man kann grießartigen Grünkern oder



Grüne Krabbensuppe ist für Gäste eine kulinarische Überraschung an festlichen Tagen.



Der grüne Feinschmecker-Salat sollte in Ihrem Salat-Repertoire eigentlich nicht fehlen.

Grünkernmehl, Grünkernschrot in Päckchen kaufen. Grünkernschrot in einer Schüssel mit dem kalten Wasser verquirlen. Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Grünkern unter Rühren reingeben. 20 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eigelb mit wenig warmer Suppe und Sahne verquirlen. In die Suppe rühren. Nicht mehr kochen.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Unser Menüvorschlag:

Grünkernsuppe, Schweineschnitzel, Erbsen und Möhren. Als Dessert Frucht-salat.

Grünkohl

Grünkohl oder Braunkohl, Blätterkohl oder Blattkohl genannt, schmeckt bekanntlich besser, wenn er etwas angefroren ist. Grünkohl steht an zweiter Stelle nach den Möhren als Vit-

amin-A- und nach den Paprikaschoten als Vitamin-C-Spender. Und von allen Kohlarten ist er am reichsten an Eiweiß, Kohlenhydraten und Kalk.

Anbauggebiete in der Bundesrepublik sind vorwiegend das Rheinland, Niedersachsen, Westfalen und Schleswig-Holstein. Seitdem er in den Geschäften als Beutelware, Naßkonserve und tiefgekühlt verkauft wird, ist seine Zubereitung ganz einfach.

Grünkohl einfach

1000 g tiefgekühlter oder 2000 g frischer Grünkohl,
2 l Wasser,
Salz,
1 Zwiebel (40 g),
50 g Schweineschmalz,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.



Viehzucht und Ackerbau sind in Schleswig-Holstein, dem nördlichsten Bundesland, von größter wirtschaftlicher Bedeutung.

Tiefgekühlten Grünkohl nach Vorschrift zubereiten. Frischen in reichlich Wasser waschen. Blätter von den Stielen streifen.

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Grünkohl reingeben. 10 Minuten ziehen lassen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Abtropfen lassen. Grob hacken.

Zwiebel schälen und klein würfeln. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Grünkohl reingeben. Heiße Fleischbrühe einfüllen. Salz, Pfeffer und Zucker zugeben, umrühren und in 60 Minuten gar kochen. Abschmecken und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

Wozu reichen? Zu Gans oder Ente, Kasselerbraten, Puten- oder Gänseklein mit Kartoffelklößen.

Grünkohl holsteinisch

Bild Seiten 88/89

1000 g tiefgekühlter oder 2000 g frischer Grünkohl,
1 l Wasser,
Salz, Nelkenpfeffer, schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Eßlöffel Haferflocken,
250 g gesalzenes Schweinefleisch (am besten Rippchen),
250 g durchwachsener Speck, 1 Eßlöffel (20 g) Schweineschmalz,
4 Mettwürstchen (400 g).

In Schleswig-Holstein liebt man die deftige Küche. Der Grünkohl, wie man ihn dort kocht, steckt voller Kalorien. Außerdem werden die Blätter nicht gehackt. Original kommen geräucherte Schweinsohren hinein. Da es die nicht immer gibt, empfehlen wir durchwachsenen Speck.

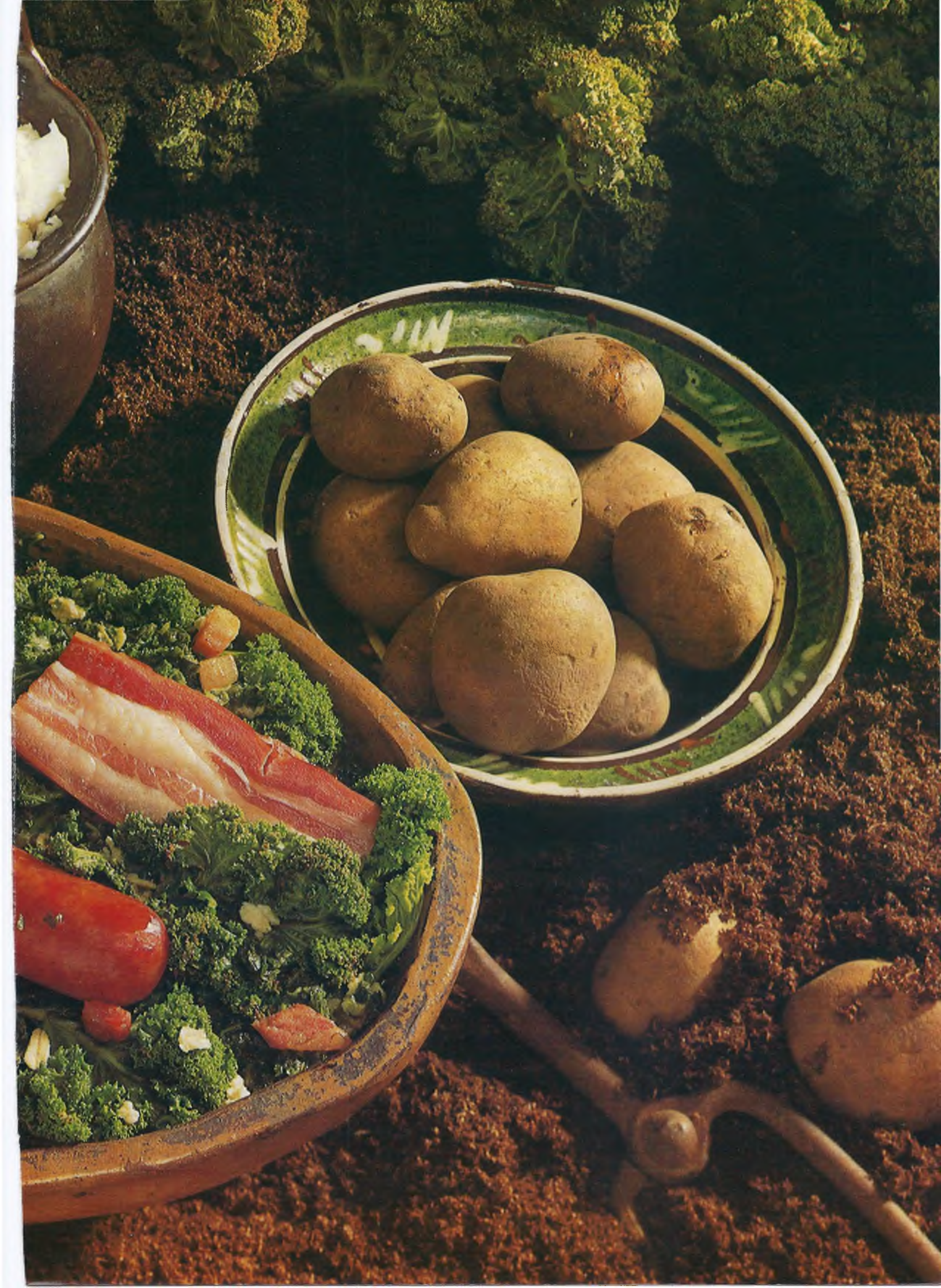
Tiefgekühlten Kohl nach Vorschrift zubereiten. Frischen in viel Wasser gründlich waschen. Blätter

Fortsetzung auf Seite 90

Grünkohl holsteinisch.
Rezept Seite 87.

Ein herzhaftes Mittagessen,
wie man es sich deftiger
kaum wünschen kann:
Grünkohl, Schweinerippchen,
Mettwürstchen und
durchwachsener Speck.





Fortsetzung von Seite 87

von den Stielen streifen. In einen Topf geben. Mit reichlich kochendem Wasser übergießen (blanchieren). Abtropfen lassen.

1 l Wasser in einem großen Topf erhitzen. Grünkohl unzerkleinert reingeben. Mit Salz, Nelkenpfeffer, schwarzem Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. 1 Eßlöffel Haferflocken draufstreuen. Gewaschenes, gesalzenes Schweinefleisch und den durchwachsenen Speck im Stück drauflegen. Schweineschmalz reingeben. In 60 Minuten gar kochen, die letzten 30 Minuten bei geschlossenem Topf. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Mettwürstchen darin erhitzen. Abschmecken. Grünkohl und Fleisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1285.

Beilage: Salzkartoffeln und scharfer Senf als zusätzliche Würze. Dazu als

Getränk Bier. Und Korn, Aquavit oder Genever, damit Ihnen das deftige Essen besser bekommt.

Grünkohl in Sahnesoße

Grønlangkaal



2000 g frischer oder 1000 g tiefgekühlter Grünkohl, 2 l Wasser, Salz.

Für die Soße:

40 g Butter oder Margarine, 40 g Mehl,

¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

Salz,

½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,

1 Prise Zucker,

¼ l Sahne.

Die Dänen haben ihre Vorliebe für Grünkohl mit den

Norddeutschen gemeinsam. Aber in Dänemark bereitet man den Grønlangkaal gehackt und mit weißer Soße zu. So geht das:

Grünkohl von den Stielen abstreifen und in reichlich Wasser gründlich waschen. (Tiefgekühlten Kohl nach Vorschrift zubereiten.) Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Grünkohl reingeben und in 60 Minuten gar kochen. Abtropfen lassen. Hacken.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl unter Rühren reingeben. Die heiße Fleischbrühe reingießen. 5 Minuten unter Rühren kochen lassen.

Grünkohl in die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vom Herd nehmen, Sahne reinrühren und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 435.

Wozu reichen? Zu Schweinebraten oder zu Frikadellen mit Kartoffelpüree.

Grünkohl mit Eiern und Speck

2000 g frischer oder 1000 g tiefgekühlter Grünkohl, 2 l Wasser, Salz, 100 g durchwachsener Speck, 2 Zwiebeln (100 g), gut ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 1 Kartoffel (100 g), 40 g Schinkenspeck, 4 Eier.

Grünkohl putzen. Waschen. Von den dicken Stielen streifen. (Tiefgekühlten nach Vorschrift zubereiten.) Wasser in einem großen Topf aufkochen. Salzen. Kohl 10 Minuten darin kochen. Auf Sieb abtropfen lassen, hacken. Speck würfeln. In einem Topf glasig werden lassen. Zwiebeln schälen. Fein hacken. Im Speck glasig wer-

Grünkohl mit Kastanien und glasierten Kartoffeln.



den lassen. Kohl reingeben. Unter Rühren 5 Minuten durchschwitzen lassen. Mit heißer Fleischbrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwa 60 Minuten leise kochen lassen. Kartoffel schälen. Waschen. Reiben. In den kochenden Kohl rühren. 5 Minuten kochen. In einer Schüssel warm stellen. Schinkenspeck in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne auslassen. Eier aufschlagen. Draufgleiten lassen. Salzen. Etwa 6 Minuten stocken lassen. Auf dem Grünkohl anrichten.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 455.

Beilage: Bratkartoffeln. Als Getränk Bier. Und zur besseren Verträglichkeit gibt es nach dem Essen einen Klaren.

Grünkohl mit Kastanien und glasierten Kartoffeln

1000 g kleine Kartoffeln, Salz.
2000 g frischer oder 1000 g tiefgekühlter Grünkohl,
300 g EBkastanien (Maronen),
50 g Schweineschmalz, Salz, Pfeffer,
1 Prise Muskat,
gut $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.
40 g Butter,
30 g Zucker.

EBkastanien passen geschmacklich ausgezeichnet zum herben Grünkohl. Wenn Sie dazu noch glasierte Kartoffeln reichen, haben Sie fast ein Festessen. Vielleicht wird es der Bestseller auf Ihrem Speisezettel. Man macht das Gericht so:

Kartoffeln waschen. In einen Topf geben. Mit gesalzenem Wasser bedeckt im geschlossenen Topf vom Kochen an in 30 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken.

Schalen abziehen. Auskühlen lassen.

Grünkohl von den groben Stielen streifen. Waschen. Abtropfen lassen. Hacken. (Tiefgekühlten nach Vorschrift zubereiten.) Kastanien schälen und abziehen. Vierteln.

Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Grünkohl und Kastanien darin unter Rühren anschmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Heiße Fleischbrühe zugießen. Etwa 60 Minuten kochen lassen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Pellkartoffeln ganz reingeben. In 5 Minuten rundherum leicht anbräunen. Zucker drüberstreuen. 10 Minuten karamelisieren lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Grünkohl mit Kastanien auf einer Platte anrichten. Süße Kartoffeln drumherum verteilen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 695.

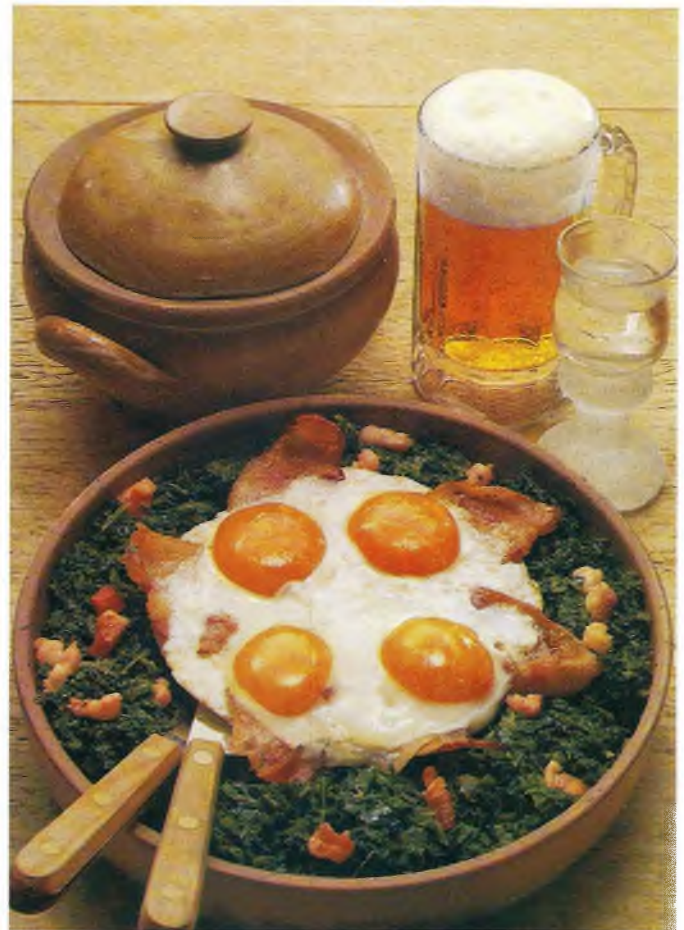
Unser Menüvorschlag:

Vorweg eine klare Fleischbrühe. Als Hauptgericht Kasseler, Grünkohl mit Kastanien und glasierten Kartoffeln. Als Dessert Brombeer-CremeMalmö. Zu trinken gibt's Bier.

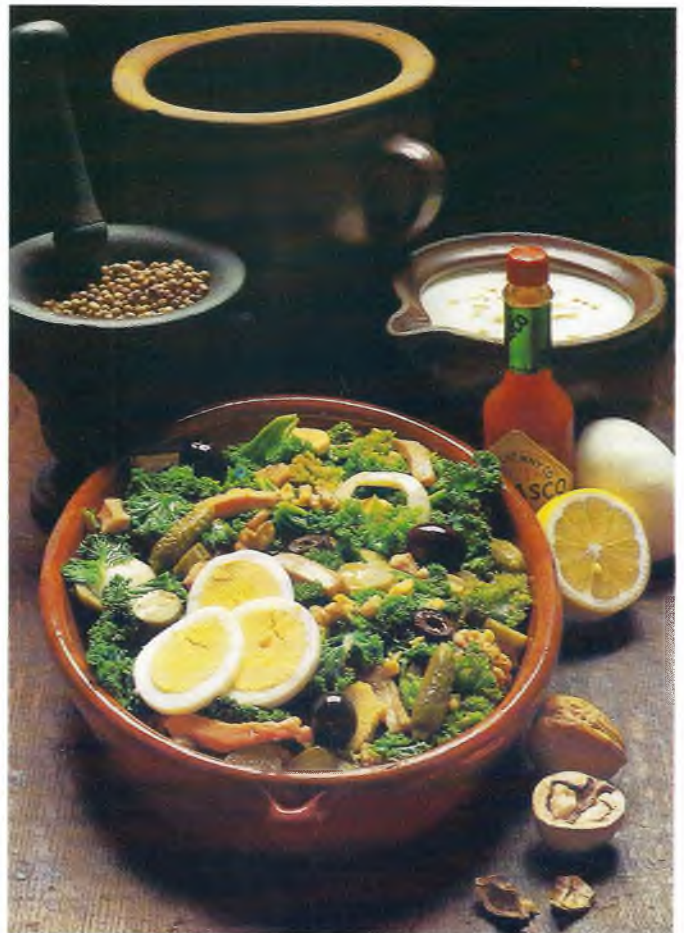
Grünkohl-Salat

200 g Grünkohl,
5 Eßlöffel Olivenöl (50 g), Salz,
100 g schwarze Oliven,
3 Cornichons,
3 hartgekochte Eier,
100 g Walnüsse,
125 g kalter Schweinebraten.
Für die Marinade:
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
2 Eßl. Zitronensaft (20 g),
2 Spritzer Tabascoße,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Grünkohl von den Stielen abstreifen. Gründlich waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden. In eine Schüs-



Das ist echte Hausmannskost: Grünkohl mit Eiern und Speck.



Grünkohl-Salat. Oder: Es muß nicht immer Gemüse sein.



Der bekannteste Kuchen der österreichischen Küche ist der Guglhupf. Nach dem Originalrezept wird er aus Hefeteig gebacken.

sel geben. 3 Eßlöffel Olivenöl in einer Tasse mit Salz verrühren. Unter den Grünkohl mischen. 50 Minuten ziehen lassen.

Oliven, Cornichons und geschälte Eier in Scheiben schneiden. Von allem einige Scheiben zum Garnieren zurücklassen. Walnüsse grob hacken. Schweinebraten in Streifen schneiden. In den Kohl mischen.

Für die Marinade saure Sahne mit dem restlichen Olivenöl, Zitronensaft und Tabascoße in einem Becher verrühren. Über den Salat geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gut durchmischen. Salat in einer Schüssel anrichten. Mit Ei-, Cornichon- und Olivenscheibengarniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 580.

Wann reichen? Abends mit Toastbrot und Butter. Mittags zu Bratklops.

Grünkohl- suppe

300 g Grünkohl,
40 g geräucherter Speck,
30 g Butter,
Salz, Pfeffer,
1 Prise geriebene
Muskatnuß,
1 Prise Zucker,
1 Messerspitze Oregano,
1 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
20 g Mehl,
3 Eßlöffel Sahne (60 g),
100 g geräucherter
Schinken.

Grünkohl von den groben Rippen streifen. Waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Fein hacken. Geräucherten Speck in kleine Würfel schneiden. In einem breiten Topf glasig werden lassen. Butter dazugeben und erhitzen. Grünkohl reingeben. Unter vorsichtigem Rühren 5 Minuten durchbraten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker und Oregano würzen.

Heiße Fleischbrühe zugeben. 60 Minuten kochen. Mehl mit Sahne verquirlen. In die kochende Suppe rühren. Noch 7 Minuten unter Rühren kochen lassen. Abschmecken.

Geräucherten Schinken in kleine Streifen schneiden. Vor dem Servieren in die Suppe streuen.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

Wann reichen? Als Suppe vorweg, wenn es anschließend ein leichtes Essen gibt.

TIP

*Schnittflächen
der Avokados
bräunen rasch.
Sofort marinieren.
Oder mit
Zitronensaft
beträufeln.*

Guacamolé



Für die Marinade:
2 Teelöffel Senf (20 g),
Saft einer Zitrone,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
2 Eßlöffel Öl (20 g).
Für den Salat:
4 Tomaten (300 g),
3 Zwiebeln (150 g),
2 vollreife Avokados
(300 g).

Für die Garnierung:
1 kleiner Kopf Salat,
1 kleine rote
Paprikaschote (120 g),
½ Bund Petersilie.

Der Pfiff dabei ist die pikante, würzige Zubereitung der Avokados, die aus Mexiko kommen. Man kann sagen: Das mexikanische Guacamolé ist ein weltbekanntes Hit unter den Salaten geworden.

Für die Marinade Senf mit Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Öl tropfenweise unter Rühren reinlaufen lassen.

Für den Salat die Tomaten häuten, Stengelansätze entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen. In Ringe schneiden. Avokados waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben und in dünne Scheibchen schneiden. Alles zur Marinade in die Schüssel geben und locker unterheben.

Für die Garnierung Kopfsalat zerpfücken. Blätter und Petersilie waschen. Gut abtropfen lassen. Paprikaschote putzen und waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen, in Ringe schneiden. Salatblätter in eine flache Schüssel oder auf eine Platte legen. Guacamolé darauf verteilen. Mit Paprikaringen und kleinen Petersiliensträußchen garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 285.

Wann reichen? Als Vorspeise auf Portionstellern angerichtet, mit einer halben Scheibe Weißbrot dazu. Oder als Beilage zum Abendessen.

Guglhupf

Für den Teig:

400 g Mehl, 30 g Hefe,
100 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
200 g Butter,
3 Eier, 2 Eigelb,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
Salz,
100 g Rosinen,
100 g gehackte Mandeln.
Zum Einfetten und Bestreuen:
Margarine oder Öl,
2 Eßl. Semmelbrösel (20 g),
1 Eßlöffel fein gehackte Mandeln (10 g),
2 Eßlöffel Puderzucker zum Bestäuben (20 g).

Der Guglhupf oder Guglhupf ist nichts anderes als ein Napfkuchen, Bund- oder Aschkuchen. Guglhupf heißt er in Österreich und Süddeutschland. Seinen Namen soll er von der turbanähnlichen Kopfbedeckung der Türken haben, die oft in Österreich eingefallen sind und Wien belagert haben. Manche backen den Guglhupf aus Rührteig mit Backpulver. Original aber bereitet man ihn aus Hefeteig zu.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Einen Teelöffel Zucker dazugeben. Mit der lauwarmen Milch und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Zugedeckt 20 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen. Der Vorteig soll sich dabei verdoppeln. In der Zwischenzeit Butter mit den Eiern, Eigelb und dem restlichen Zucker in einer anderen Schüssel schaumig schlagen. Abgeriebene Zitronenschale mit Salz, Rosinen und gehackten Mandeln reingeben. Gut verrühren. Diese schaumige Masse zum Hefevorteig geben. Mit dem Mehl verkneten und schlagen, bis sich ein glatter Teig bildet, der Blasen wirft.

Napfkuchenform gut mit Margarine oder Öl einfetten. Semmelbrösel und gehackte Mandeln mischen. Form damit austreuen. Teig reinfüllen. Noch mal aufgehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 50 bis 60 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen. Guglhupf aus der Form auf einen Kuchendraht stürzen. Auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Vorbereitung: Ohne Aufgehzeit 25 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 5340.

PS: Guglhupf ist ein richtiger Geburtstagskuchen. Er darf nie fehlen.

Gulasch

Im 9. Jahrhundert fielen die Magyaren im heutigen Ungarn ein. Man erzählt, daß sie als Proviant nur getrocknete Fleischstücke bei sich hatten. Immerhin bereiteten sie daraus eine schmackhafte Suppe.

Aus dem Reitervolk der Magyaren wurden seßhafte Ungarn. Und als später die Türken ins Land kamen, brachten sie die scharfen, kleinen Paprikaschoten mit. Sicher hat man schon damals ihren würzigen Geschmack erkannt. Und so wurde aus der ehemals einfachen Suppe ein Gericht mit viel Fleisch, mit Tomaten und Paprika, und manchmal auch mit Kartoffeln. Ganz korrekt heißt es übrigens Gulyás hus. Das bedeutet Fleisch, wie es die Rinderhirten essen. Damit ist aber nur die Suppe gemeint. Unser Fleischgericht Gulasch heißt in Ungarn Pörkölt. Es wird nicht scharf, sondern mit viel Paprika edelsüß mild gewürzt und damit zugleich sämig gemacht. Es wird nicht mit Mehl angedickt.

Für ein richtiges feines Gulasch Rindfleisch aus der Schulter oder Keule kaufen. Selbst schneiden oder am besten vom Metzger in gleichgroße Stücke schneiden lassen.

Gulasch deutsche Art

500 g Rindfleisch (aus Schulter oder Keule),
3 Zwiebeln (180 g),
70 g Schweineschmalz, Salz, Pfeffer,
Knoblauchsalz,
1 Messerspitze Paprika edelsüß,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{2}$ l heißes Wasser,
20 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Sahne.

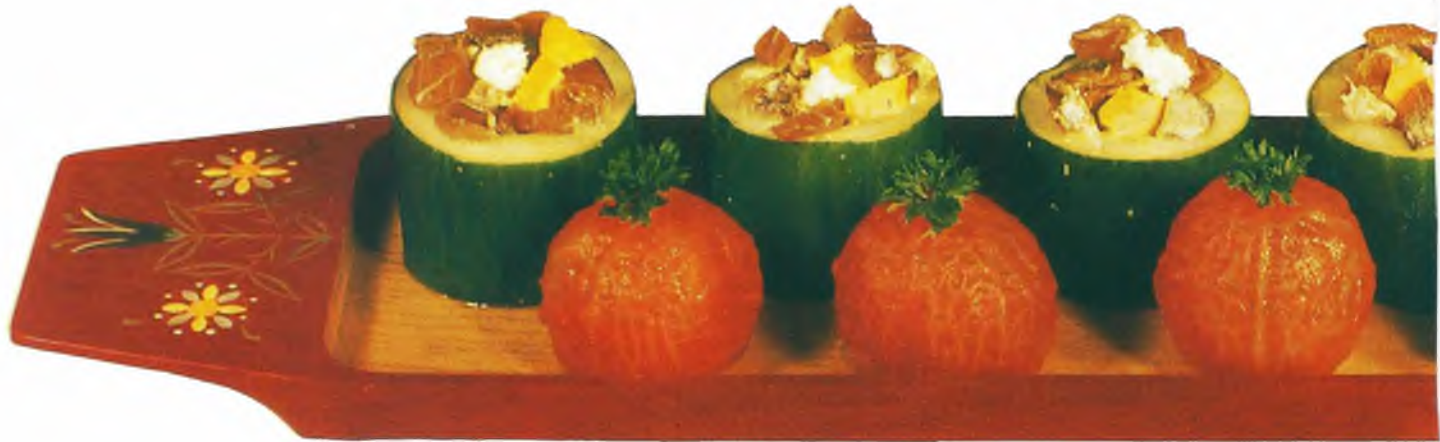
Dies ist die schmackhafte Art, Gulasch auf deutsch zuzubereiten.

Rindfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Schweineschmalz in einem breiten Topf erhitzen. Fleisch reingeben (bei größeren Mengen nach und nach, damit alle Fleischstücke gleichmäßig braun werden). 10 Minuten von allen Seiten anbräunen. Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchsatz, Paprika und Zucker bestreuen. Durchrühren. Nach und nach das heiße Wasser zugeben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 90 Minuten schmoren lassen.

Mehl mit wenig Wasser in einem Becher anrühren. 7 Minuten vor Ende der Garzeit unter Rühren ins Gulasch geben. Kochen



Gulasch deutsche Art ißt man zu Nudeln und Tomatensalat.



Vorspeise oder leichtes Abendessen:
Gurke dänische Art.

lassen. Vom Herd nehmen. Sahne reinrühren und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 600.

Beilagen: Kopf- oder Tomatensalat, Kartoffelklöße oder Kartoffelpüree. Makaroni (auch andere Nudeln).

Gulasch elsässisch

Siehe Elsässer Gulasch.

Gulaschsuppe

500 g Rindfleisch ohne Knochen und Sehnen,
3 große Zwiebeln (180 g),
30 g Schweineschmalz,
Salz, Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
Paprika edelsüß,
1 Prise Kümmel,
1 Prise zerriebener Majoran,
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 grüne Paprikaschoten (300 g),
150 g Tomaten,
4 große Kartoffeln,
1 Glas Rotwein.

Mit einer Gulaschsuppe liegen Sie immer richtig. Ob als Vorsuppe, Abendessen oder als kräftiger Imbiß zu später Stunde. Als Miternachtssuppe besonders begehrt.

Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Gut trockentupfen. In etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen. Auch würfeln. Schweineschmalz in einem Topf stark erhitzen. Fleisch nach und nach darin kräftig anbraten. Zwiebelwürfel dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf und edelsüß, Kümmel und Majoran würzen. Fleischbrühe angießen. Zugedeckt etwa 50 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und abtropfen lassen. In Streifen schneiden. In die Gulaschsuppe geben. Noch etwa 10 Minuten kochen. Tomaten häuten, Stengelsansätze rausschneiden und würfeln. Auch reingeben. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln, dazu schütten. Noch 20 Minuten kochen. Topf von der Kochstelle nehmen. Suppe mit Rotwein abschmecken. Sehr heiß servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 475.

Beilage: Stangenbrot oder Brötchen.

Gurke

Gurken haben schon Geschichte gemacht. Ihre Heimat sind die Südhänge des Himalaja. Dort wurden sie vor mehr als 4000 Jahren angebaut. Dann bürgernten sie sich auch in Ägypten ein. Überlieferte Reliefs bestätigen es.

In Griechenland machte sich die bei Korinth liegende Ortschaft Mekone (Mohnstadt) so verdient, daß sie in Sikyon (Gurkenstadt) umbenannt wurde. Auch der römische Kaiser Tiberius ließ in seinen Hofgärten Gurken ziehen. Schon damals wurden die geernteten Gurken in Essig, Kümmel und Pfeffer eingelegt.

In Deutschland wurden Gurken zuerst von den Lausitzer Wenden angebaut. Ungarn galt als Zentrum der Gurkenzüchtung. Zur Faschingszeit wählte man in Böhmen und Mähren einen Gurkenkönig. Die Gurke kommt in vielen Sorten und zahlreichen Formen vor. Es gibt Schlangengurken-, Schwanenhals- und Traubengurken.

In deutschen Gärten wachsen Gurken im August und September, die für Salate, Gurkengerichte und zum Einlegen verwendet werden. Jedoch bekommen wir das ganze Jahr über frische Salatgurken, zu unterschiedlichen Preisen, aus Holland und Italien. Ohne konservierte Gurken (Salz-, Pfeffer-, Gewürz-, Senfgurken, Cornichons) auszukommen, können wir uns kaum vorstellen. Wir brauchen sie als Beilagen und zum Garnieren.

Gurke amerikanische Art

Siehe Amerikanische Gurke.

Gurke dänische Art



1 große Salatgurke (500 g),
5 Eßlöffel Essig (50 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz, Pfeffer.
Für die Füllung:
75 g Räucherlachs,
50 g marinierte Heringsfilets,
1 hartgekochtes Ei,

2 Teelöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas.
Zum Garnieren:
½ Bund Petersilie,
1 Tomate (70 g).

Die Gurke dänische Art ist ein erfrischendes, sommerliches Abendessen. Sie kann aber auch Vorspeise sein. So wird sie zubereitet:

Gurke waschen und dünn schälen. In etwa 8 Stücke schneiden. Länge etwa 4 cm. Jedes Stück aushöhlen. An einer Seite etwas Boden lassen.

Essig und Öl mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel zur Marinade verrühren. Gurkenstücke darin etwa 15 Minuten marinieren. Zwischendurch umdrehen. Gurkenstücke aus der Marinade nehmen. Abtropfen lassen. Trockentupfen. Auf einer Platte aufstellen.

Für die Füllung Räucherlachs und abgetropfte Heringsfilets fein würfeln. Ei schälen. Auch fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben. Dazu Meerrettich und Marinade. Mischen, abschmecken und in die Gurkenstücke füllen.

Petersilie waschen, trockentupfen und in kleine Sträußchen teilen. Tomate waschen, häuten, Stengelsansätze entfernen und achteln. Die Platte damit garnieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 180.

Beilagen: Toast oder Knäckebrot und Butter.

Gurken gefüllt

Siehe Farcierter Gurken.



Gurken-Bowle: Ein herb-süßes, aromatisches Getränk.

Gurken-Bowle

2 Salatgurken,
Saft einer Zitrone,
100 g Zucker,
2 Flaschen Moselwein,
1 Flasche Sekt.

Bestimmt haben Sie schon gehört, daß man mit Gurken eine Bowle zubereiten kann. Aber zubereitet oder getrunken haben Sie sie noch nie? Gurken-Bowle ist erfrischend und anregend. Sie sollten sie einmal probieren.

Gurken waschen. Ungeschält in dünne Scheiben schneiden. In ein Bowlengefäß geben. Zitronensaft drübergießen, Zucker drübereuen. Eine Flasche Wein draufgießen. 60 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Restlichen gekühlten Wein zugießen. Kurz vorm Servieren mit Sekt auffüllen. PS: Auch mit Rotwein schmeckt die Bowle gut. Statt Zitronensaft legt man auf die geschnittene Gurke ein Stückchen Zimtstange und 2 Nelken (im Mullbeutelchen). ½ Flasche Rotwein auffüllen. 60 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Dann Gewürze rausnehmen. 1 Glas (2 cl) Maraschino draufschütten. 10 Minuten später die restlichen 1½ Flaschen Rotwein. Kühl, aber nicht zu kalt und ohne Sekt servieren.

Gurken-Eintopf

250 g Kartoffeln,
2 Salatgurken (1000 g),
2 Zwiebeln (80 g),
200 g Mischpilze aus der Dose,
250 g Tomaten aus der Dose,
40 g Margarine,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Bund Petersilie,
½ Bund Dill (oder 1 Teelöffel getrockneter Dill).

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Gurken waschen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen. Auch würfeln. Mischpilze und Tomaten auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten halbieren.

Margarine im Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Kartoffelwürfel zugeben. Mit heißer Fleischbrühe begießen. Vom Kochen an in 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dann Gurkenscheiben und Mischpilze zugeben. Noch 10 Minuten garen. Zum Schluß die halbierten Tomaten darin erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Petersilie und Dill waschen, abtropfen lassen und hacken. In den Eintopf geben und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 185.

Beilage: Graubrot.

PS: Eine schnelle Einlage sind Fleischklößchen aus Bratwurstfülle. Fülle portionsweise aus der Wursthülle in den Eintopf drücken. 5 Minuten ziehen lassen. Übrigens kann man auch dicke Gartengurken dafür nehmen.

Gurken-Frucht-Salat

Bild Seite 96

1 große Salatgurke (500 g),
2 Orangen,
150 g blaue Weintrauben,
½ Honigmelone (700 g).
Für die Marinade:
5 Eßl. saure Sahne (75 g),



Im Vergleich zu allen andern Eintöpfen hat der Gurken-Eintopf besonders wenig Kalorien.



Der Gurken-Frucht-Salat ist ein belebendes Abendbrot für abgespannte Berufstätige. Dazu gibt es Knäckebrot. Rezept S. 95.

1 Eßl. Zitronensaft (5 g),
2 Eßlöffel Zucker (30 g),
Salz,
1 Messerspitze Pfeffer,
1 Bund Dill (oder
1 Eßlöffel getrockneter
Dill).

Salatgurke waschen, halbieren und ungeschält in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Orangen mit dem Messer schälen. In Schnitze teilen. Diese quer halbieren. Weintrauben waschen. Beeren von den Stielen zupfen. Einige zum Garnieren zurücklassen. Die übrigen halbieren und entkernen. Melonenstück schälen. Kerne rausheben. In dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten mit den Gurkenscheiben in einer Schüssel mischen. 15 Minuten kalt stellen. Für die Marinade Sahne, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Tasse verrühren. Dill waschen (ein paar Spitzen zurücklassen) und hacken. Reinschütten. Marinade über

den Salat gießen und mischen. In Glasschalen oder Kelchgläser füllen. Mit Weinbeeren und Dillspitzen garnieren.

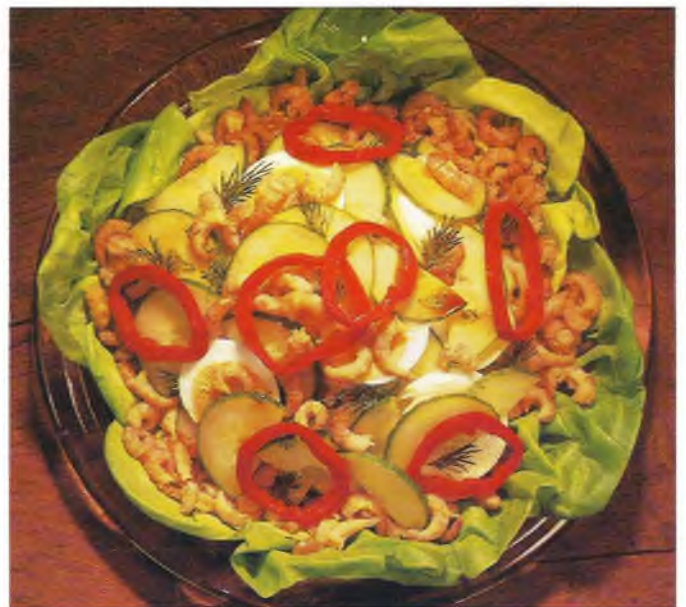
Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 180.

Wann reichen? Als Abendessen mit Knäckebrot und Butter. Oder als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch.

Gurken-gemüse

2 Salatgurken (1000 g),
2 Zwiebeln (80 g),
40 g Butter,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
Saft einer Zitrone,
1/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Eßl. Speisestärke (10 g),
3 Eßl. saure Sahne (50 g),
1 Bund Dill (oder 1 Eßl.
getrockneter Dill),
1 Bund Petersilie.



Gurken-Krabben-Salat wird in pikanter Marinade serviert.

Gurken waschen, schälen und der Länge nach halbieren. Kerne mit einem Löffel rausheben. Fruchtfleisch in 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen. Fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig werden lassen. Gurkenstreifen dazugeben.

5 Minuten unter Rühren schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Heiße Fleischbrühe zugießen. Etwa 15 Minuten leise kochen lassen.

Speisestärke mit Sahne im Becher verquirlen. Unter Rühren ins kochende Gemüse geben. Durchkochen

und vom Herd nehmen. Dill und Petersilie waschen. Trockentupfen. Fein hacken. Vor dem Servieren ins Gemüse mischen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 160.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg eine Tomatensuppe aus der Dose. Als Hauptgericht Butterschnitzel, Gurkengemüse und Petersilienkartoffeln. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Crêpes mit Schokolade und als Getränk Bier oder Weißwein.

Gurken-Krabben-Salat

1 Salatgurke (500 g),

1 Dose (270 g)

Nordsee-Krabben,

2 hartgekochte Eier.

Für die Marinade:

4 Eßlöffel Zitronenessig,

3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),

2 Eßlöffel Sojasoße,

1 Prise Pfeffer,

1 Prise Zucker,

Salz,

½ Bund Dill.

Für die Garnierung:

1 kleiner Kopf Salat,

1 Schote Tomatenpaprika aus dem Glas.

Gurke waschen. Abtrocknen. Ungeschält zweimal längsdurchschneiden. Dann quer in dünne Streifen schneiden. Krabben aus der Dose abtropfen lassen. Hartgekochte Eier schälen. Auch in Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben und vorsichtig mischen.

Für die Marinade Zitronenessig, Öl und Sojasoße in einer Schüssel verrühren. Mit Pfeffer, Zucker und etwas Salz abschmecken. Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. In die Marinade geben. Über den Salat gießen. Mischen. Zugedeckt 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Kopfsalat zerpfücken. Waschen, auf einem Sieb abtropfen. Tomatenpaprika

trockentupfen, in dünne Ringe schneiden.

Salatblätter auf einer Glasplatte oder in vier Gläser verteilen. Salat noch mal abschmecken. Auf die Salatblätter verteilen. Mit Paprikaringen garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Gurken-Paprika-Salat

1 Salatgurke (500 g),

je 2 kleine rote und grüne

Paprikaschoten (500 g),

3 Tomaten (240 g),

3 Zwiebeln (120 g).

Für die Marinade:

4 Eßlöffel Öl (40 g),

3 Eßlöffel Essig (30 g),

Salz, schwarzer Pfeffer,

Knoblauchsatz,

1 Prise Zucker,

Paprika rosenscharf,

1 Bund Petersilie.

Salatgurke waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten aushöhlen, waschen, trockentupfen, in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, abziehen, Stengelansätze entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Alle Salatzutaten in einer Schüssel mischen.

Für die Marinade Öl mit Essig in einer Schüssel verrühren. Salz, Pfeffer, Knoblauchsatz, Zucker und Paprika reingeben. Gut umrühren, kräftig abschmecken. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken. In die Marinade rühren. Über den Salat gießen. Vorsichtig mischen. 15 Minuten durchziehen lassen. In einer Schüssel angerichtet servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 165.

Beilagen: Schwarzbrot mit Butter.



Gurken-Paprika-Salat mit Tomaten und herzhaftes Schwarzbrot mit Butter: Eine gesunde Mahlzeit mit vielen Vitaminen.

Gurkenragout griechisch

Siehe Griechisches Gurkenragout.

Gurkensalat

2 Salatgurken (1000 g),
5 Eßlöffel Öl (50 g),
4 Eßlöffel Zitronenessig,
1 Teelöffel Senf (10 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 kräftige Prise Zucker,
1 kleine Zwiebel (30 g),
½ Bund Schnittlauch,
½ Bund Dill.

Gurkensalat ist sehr beliebt. Einmal, weil er so schnell zubereitet ist, zum anderen, weil Gurken so kalorienarm sind. Denn 100 g enthalten nicht einmal 10 Kalorien. Fein, daß während des ganzen Jahres Salatgurkensaison ist. Gurken waschen. Abtrocknen. An beiden Enden gerade schneiden. Ein Stück probieren. Bittere Stücke abschneiden. Ungeschälte Gurken in dünne Scheiben



Zwei Kontinente, Europa und Asien, treffen sich in Istanbul, der geheimnisvollen türkischen Millionenstadt am Bosphorus.

schneiden. In eine Schüssel geben.

Für die Marinade Öl mit Zitronenessig, Senf, Salz, Pfeffer und einer kräftigen Prise Zucker in einer Schüssel verrühren. Zwiebel schälen. Fein würfeln. In die Marinade geben. Schnittlauch und Dill waschen. Trockentupfen und fein

hacken. In der Marinade verrühren, über den Salat gießen. Gut mischen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 140.

Wozu reichen? Als Beilage zu Braten oder kurzgebratenem Fleisch. Dazu Kartoffeln nach Wunsch.



Gurkensalat ist mit Recht so beliebt. Er ist schnell zubereitet, kalorienarm und außerdem gesund.

PS: Anstelle der Öl-Essig-Marinade können Sie diesen Salat auch mit einer Joghurt-Sahne-Marinade zubereiten. Dazu 4 Eßlöffel süße oder saure Sahne mit 2 Eßlöffel Joghurt und dem Saft einer halben Zitrone verrühren. Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und fein gehackter Zwiebel. Zusätzlich gewaschene, gehackte Kräuter, wie zum Beispiel Schnittlauch, Dill, Petersilie, Kresse, Borretsch und Zitronenmelisse.

Gurkensalat türkisch



1 Salatgurke (500 g),
150 g gekochter Schinken.
Für die Marinade:

1 Becher Joghurt (150 g),
3 Eßlöffel Sahne (45 g),
1 Teelöffel Senf (10 g),
Salz,
geriebene Muskatnuß,
schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Kästchen Kresse,
10 Pfefferminzstiele,
½ Bund Schnittlauch.

Typisch für die Türkei: Viele Speisen werden mit Joghurt zubereitet. Auch die Marinade zu diesem Gurkensalat.

Salatgurke waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Schinken auch würfeln.

Für die Marinade Joghurt, Sahne, Senf und die Gewürze in einer Schüssel verrühren.

Kresse und Pfefferminzstiele unter kaltem Wasser spülen. Mit der Haushaltschere die Blättchen abschneiden. Etwas zum Garnieren zurücklassen.

Schnittlauch waschen und kleinschneiden. Alles in die Marinade geben.

Gurken- und Schinkenwürfel reinmischen. 10 Minuten durchziehen lassen. In Gläser füllen. Mit Kresse und Pfefferminz garnieren. Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 195.

Wann reichen? Als Beilage zu Braten, Schnitzel, Koteletts. Auch mal als Abendessen mit Toast und Butter.

Gurkensoße

4 Gewürzgurken (200 g),
 40 g Butter oder Margarine,
 40 g Mehl,
 ½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 Salz, weißer Pfeffer,
 1 Prise Zucker,
 1 Eßlöffel Zitronensaft.

Dies ist ein Rezept aus Schlesien. Nicht ganz so bekannt wie die Liegnitzer Bomben. Aber bei den Schlesiern genauso beliebt. Ob sie Ihnen auch schmecken wird?

Gewürzgurken schälen und klein würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reingeben. Leicht bräunen lassen. Heiße Fleischbrühe angießen. Unter Rühren 7 Minuten kochen. Gurkenwürfel in die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

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

Wozu reichen? Zu gekochtem Rindfleisch, Putterbraten, gegrilltem Fisch mit Kartoffelpüree.

Gurkensuppe eisgekühlt

4 Becher Joghurt (je 150 g),
 ½ l Milch,
 1 Glas Weißwein,
 Saft einer halben Zitrone,
 1 kleine Zwiebel (30 g),
 1 kleine Knoblauchzehe,
 Salz, Pfeffer,
 1 Prise Zucker,
 1 Salatgurke (500 g),
 1 Kästchen Kresse.

Joghurt mit Milch in einer tiefen Schüssel mit dem



Typisch für den türkischen Gurkensalat ist die Marinade aus Joghurt und vielen Kräutern.



Eisgekühlte Gurkensuppe: Das richtige Essen für warme Tage.

Schneebeesen schlagen. Den Weißwein und Zitronensaft nach und nach unter Schlagen einrühren. Zwiebel schälen und reiben. In die Suppe geben. Knoblauchzehe auch schälen. Mit Salz zerdrücken. Zusammen mit Pfeffer und Zucker in die Suppe geben. Gurke waschen. Abtrocknen. Nicht schälen. Ein paar dünne Scheiben zum Garnieren abschneiden. Rest fein raffeln. In die Schüssel geben. Verrühren und zugedeckt etwa 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Kästchen Kresse schräg unter Wasser abspülen. Die Blätter abschneiden. Mit Gurkenscheiben in die Suppe geben.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 235.

Gurkensuppe englisch

Siehe Cucumber Soup.

H

Habersuppe Appenzeller Art



40 g Margarine,
3 Eßlöffel Haferflocken
(30 g),
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
½ Stange Lauch (70 g),
½ Bund Petersilie,
1 l heiße Fleischbrühe aus
Würfeln,
⅛ l Sahne,
4 Eßlöffel geriebener
Schweizer Käse (40 g),

20 g Butter,
1 Bund Schnittlauch.

Unsere pikante Habersuppe (Haber ist auf gut schwyzertütsch das, was wir Hafer nennen) kommt aus der Schweiz. Genauer gesagt, aus dem nordschweizerischen Kanton Appenzell. Sie ist nach einem alten Bauernrezept zusammengestellt. Der geriebene Schweizer Käse gibt ihr eine besondere Note. Probieren Sie selbst: Margarine in einem Topf erhitzen. Haferflocken und Mehl reinstreuen und 3 bis

4 Minuten leicht rösten. Hin und wieder dabei umrühren. Lauch putzen. Waschen und gut abtropfen lassen. In sehr feine Streifen schneiden. In den Topf geben. Petersilie auch waschen, abtropfen lassen, fein hacken und reingeben. Mit der heißen Fleischbrühe aufgießen. Unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten leise kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sahne einrühren. In vier Suppentassen oder auf vier Teller verteilen. Käse darüber streuen und jeweils ein Viertel (etwa ein Teelöffel) der Butter drauf-



Der Kanton Appenzell gehört mit seiner Hügellandschaft zu den weitaus schönsten Landstrichen der nordöstlichen Schweiz.

setzen. Schnittlauch waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein schneiden und als Garnierung über die Suppe streuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wann reichen? Als Vorsuppe zum Mittagessen, zum Abendbrot oder als Mitternachtssuppe mit Weißbrot oder Toast.

Habsburger Tomaten- Auflauf

¼ l Milch,
Salz,
30 g Butter,
80 g Mehl,
150 g grobe Mettwurst,
1 Bund Petersilie,
1 Bund Schnittlauch,
2 Eigelb,
2 Eiweiß,
5 große Tomaten (500 g),
Margarine zum Einfetten.

Ein unbekannter Koch widmete dem Haus Habsburg, also dem österreichischen Königshaus, diesen pikanten Auflauf. Wollen Sie ihn mal probieren?

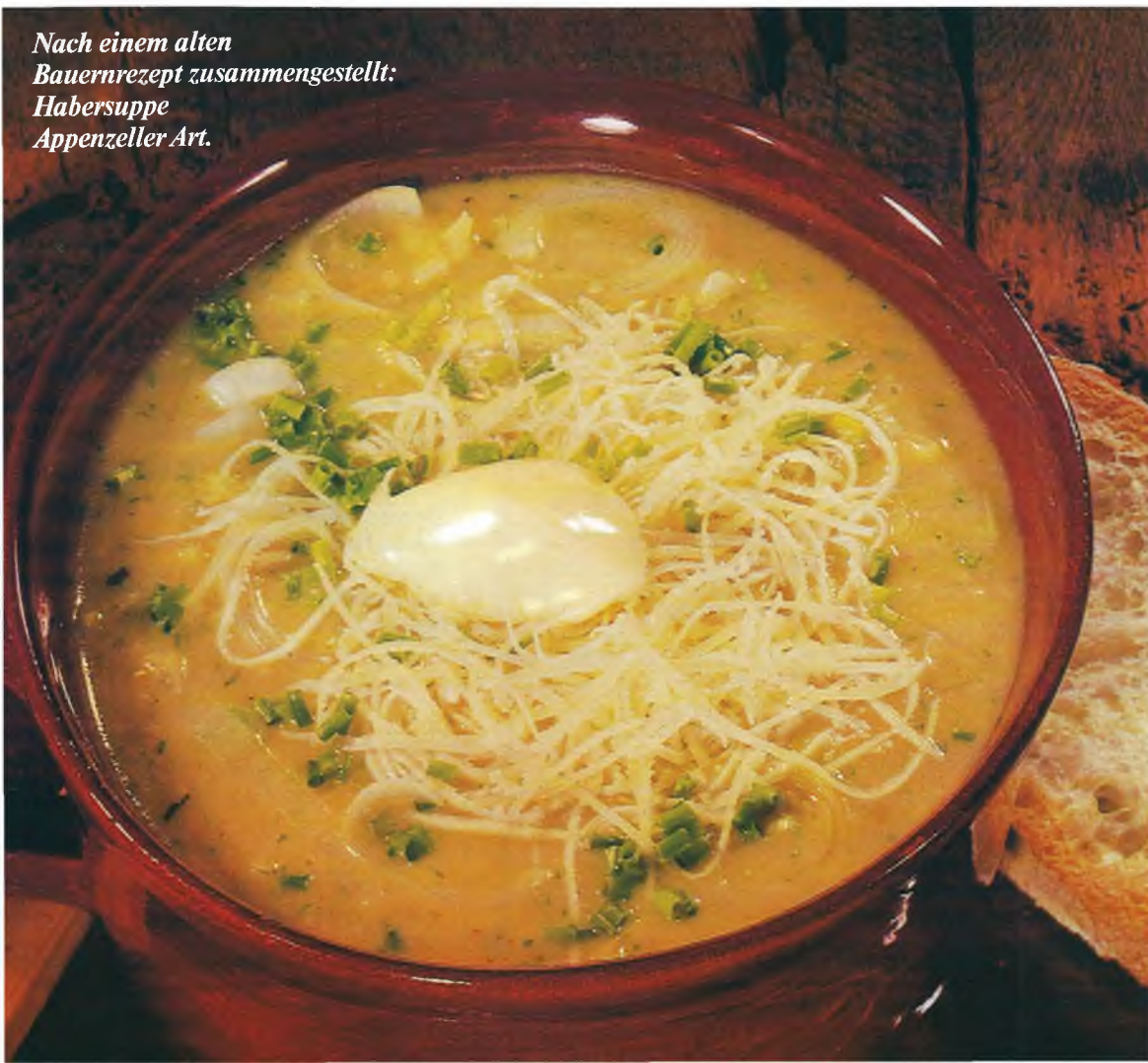
Milch mit etwas Salz und Butter in einen Topf geben. Aufkochen. Mehl auf einmal reingeben. So lange rühren, bis sich der Teig vom Topfboden löst. Von der Kochstelle nehmen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Mettwurst fein hacken. Petersilie und Schnittlauch waschen. Trockentupfen. Auch hacken.

Eigelb in einer Tasse verquirlen. In den abgekühlten Teig rühren. Mettwurst und die gehackten Kräuter reinmischen. Zum Schluß das steif geschlagene Eiweiß unterheben.

Tomaten häuten, Stengelansätze rausschneiden. In Scheiben schneiden. Feuerfeste Form gut einfetten. Tomatenscheiben reinschichten. Leicht salzen. Teig darüber verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

*Nach einem alten
Bauernrezept zusammengestellt:
Habersuppe
Appenzeller Art.*





Frankfurter Hackbraten ist eine der schmackhaftesten Variationen, Gehacktes zuzubereiten.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Rausnehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 50 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 460.

Beilage: Kopf- oder Chicorée-Salat. Außerdem Tomatensoße oder Ketchup. Als Getränk paßt Bier.

Hackbraten

Siehe Falscher Hase und Falscher Hase Suprême.

Hackbraten Frankfurter Art

2 Brötchen,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
500 g Rinderhack,



Blick auf die Mainmetropole Frankfurt. Frankfurt ist Hessens größte Stadt und das wirtschaftliche Zentrum des Gebietes am Oberrhein.

Pfeffer, Salz,
Paprika edelsüß,
1 Teelöffel zerriebene Majoranblätter,
2 Zwiebeln (100 g),
2 Wacholderbeeren, 3 Eier,
Butter oder Margarine zum Einfetten,
4 Frankfurter Würstchen (320 g), $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Es gibt sehr viele Hackfleisch-Zubereitungen. In

jeder Landschaft mindestens eine. Unser Rezept stammt aus der Main-Metropole.

Brötchen mit Wasser und Milch in einem Topf einweichen. Rinderhack mit den Gewürzen in eine Schüssel geben.

Zwiebeln schälen und hacken. Die Wacholderbeeren auch fein zerhacken oder zerdrücken. Beides mit den Eiern zum Fleisch und den

Gewürzen geben. Brötchen ausdrücken. Zerpfücken und auch beifügen. Gut mischen. Kastenform mit Butter oder Margarine einfetten. Die Hälfte des Fleischteiges reingeben. Leicht andrücken. Die Frankfurter Würstchen, ohne sie vorher zu erwärmen, paarweise drauflegen. Darüber den restlichen Hackteig. Oberfläche gut andrücken und glattstreichen.

Die Form in längliche Bratpfanne stellen. Etwas Wasser drumherum gießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

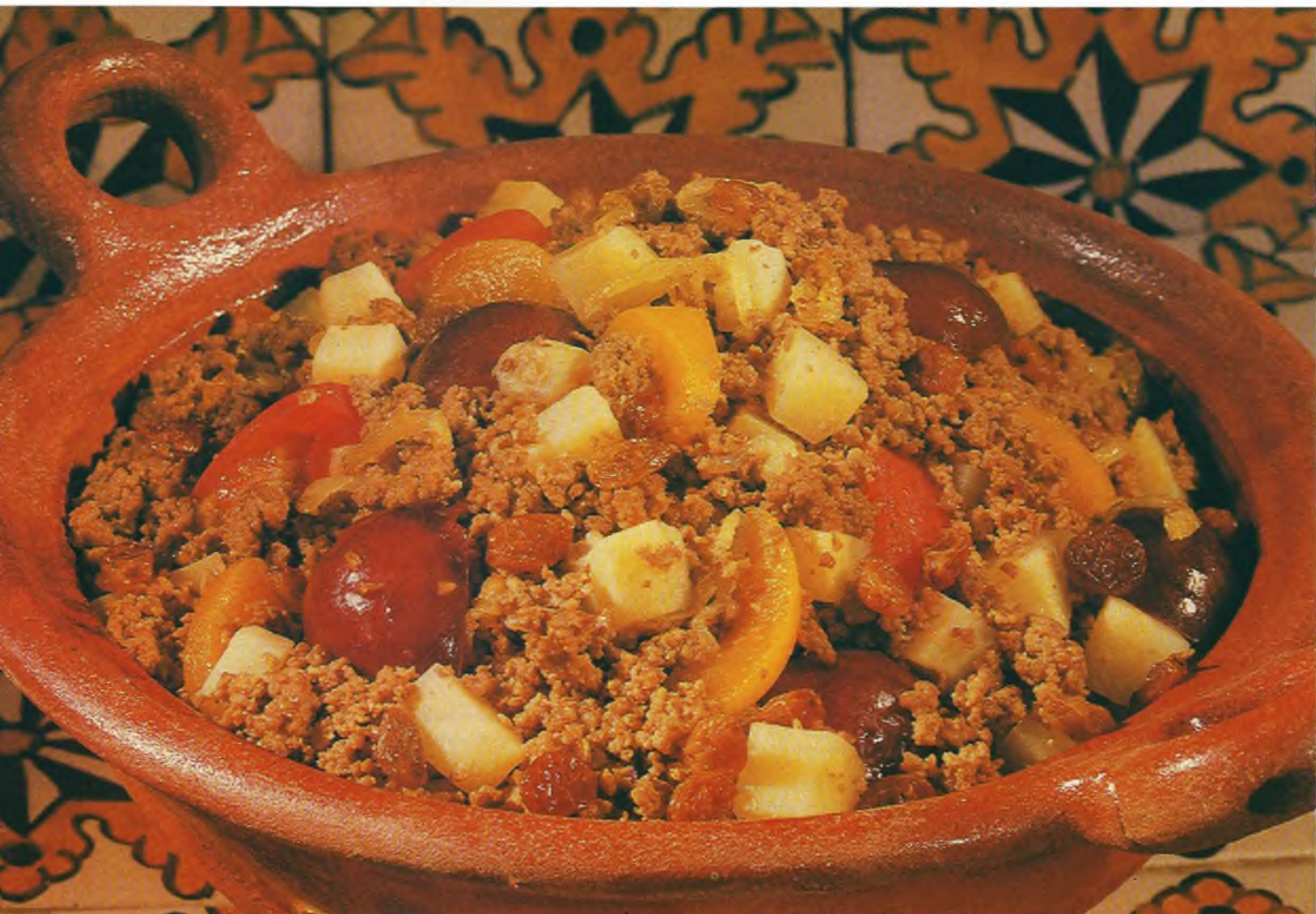
Rausnehmen. In $1\frac{1}{2}$ cm breite Stücke schneiden. Auf einer angewärmten Platte anrichten. Petersilie waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Zerpfücken. Platte damit garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 685.



Zu Kartoffelpüree schmeckt Hackbraten mit Bananen wirklich ausgezeichnet. Rezept Seite 102.



Hackfleisch mit Früchten ist ein besonders ausgefallener, aber guter Eintopf, dessen Rezept aus Spanien importiert wurde.

Beilagen: Erbsen und Möhren, Röstkartoffeln. Ist die Bratplatte groß genug, können sie mit auf der Platte angerichtet werden. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen Rheinhessenwein.

Hackbraten mit Bananen

Bild Seite 101

3 Zwiebeln (150 g),
30 g Kokosfett,
½ l Wasser, Salz,
150 g Reis,
1 l Wasser,
500 g gemischtes
Hackfleisch,
2 Eier, weißer Pfeffer,
Curry,
1 Bund Petersilie,
Margarine zum Einfetten,
2 Bananen,
30 g Kokosfett.

Zwiebeln schälen und würfeln. Kokosfett in der Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin goldgelb braten. Wasser auffüllen und salzen.

Reis waschen und abtropfen lassen, Wasser im Topf aufkochen. Reis reingeben. Salzen. 20 bis 25 Minuten quellen lassen. Auf einem Sieb mit kaltem Wasser überbrausen.

In der Zwischenzeit Hackfleisch in einer Schüssel mit Eiern, Salz, Pfeffer, Curry und gewaschener, abgetropfter, gehackter Petersilie mischen. Abgekühlten Reis auch reingeben und mischen. Kastenform mit Folie auslegen, einfetten, Fleischteig reinfüllen. Geschälte Bananen nebeneinander tief in den Fleischteig drücken. Aber etwas Teig darüber verteilen, sonst werden die Bananen

trocken. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Über den Braten gießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 55 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder ½ große Flamme.

Aus dem Ofen und aus der Form nehmen. Auf vorgewärmter Platte servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 640.

Beilagen: Kopf- oder gemischter Salat. Reis oder Kartoffelpüree.

PS: Sehr hübsch sieht es aus, wenn der Braten in grüne Salatblätter eingebettet und der Bratenrücken mit rohen Bananenscheiben garniert wird. Das ist gleichzeitig eine zarte Andeutung auf die Füllung.

Hackepeter

2 mittlere Zwiebeln (100 g),
200 g Gehacktes vom
Schwein, Salz, Pfeffer,
40 g Butter, 2 Brötchen.
Für die Garnierung:
2 Gewürzgurken oder
4 Cornichons.

Hackepeter ist immer ein gewürztes Hackfleisch vom Schwein. Die Berliner essen es besonders gern. Manche sagen sogar, die Berliner hätten diese Art, rohes Fleisch zu essen, erfunden. Zwiebeln schälen, ein paar Ringe zum Garnieren aufheben, den Rest fein hacken. Mit dem Gehackten in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer mischen. Abschmecken. Auf gebutterte Brötchen (Schrippen sagt der Berli-

ner) verteilen. Auf einem Teller anrichten. Gewürzgurken in Scheiben, Cornichons in Fächer schneiden. Brötchen damit und mit Zwiebelringen garnieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wann reichen? Am Abend zu Bier.

Hackfleisch

Hackfleisch bekommt man vom Rind und vom Schwein. Es wird heute nicht mehr gehackt, sondern durch den Fleischwolf gedreht. Das gilt auch für das Schabefleisch (Tatar oder Beefsteakhack) vom Rind: Man schabt es nicht mehr. Die Technik siegte über Handarbeit. Nur die Namen sind geblieben. Schabefleisch hat kein Fett. Schweinehack darf Fett haben. Hackfleisch jeder Art muß immer frisch verarbeitet werden. Sie kennen sicher die Hackfleischverordnung. Sie schreibt dem Fleischer vor,

Hackfleisch nur am Tag der Herstellung zu verkaufen. Deshalb kaufen auch Sie morgens das Hackfleisch, das Sie mittags verarbeiten wollen.

Das gilt auch für Hackfleisch aus der Tiefkühltruhe.

Noch eins: Hackfleisch vom Schwein, fertig zubereitet, heißt Hackepeter oder Mett. Alle Arten von Hackfleisch bereichern durch die verschiedensten Verwendungsmöglichkeiten unseren Küchenszettel.

Hackfleisch mit Früchten

4 große Zwiebeln (250 g),
 2 Tomaten (160 g),
 6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
 600 g Rinderhack,
 Salz,
 schwarzer Pfeffer,
 Curry,
 1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 1 Schuß trockener Weißwein,
 500 g Kartoffeln,

TIP

Wenn Sie Hackfleisch in einer Kastenform braten, legen Sie die Form vorher mit einer eingefetteten Alufolie aus.

4 Pfirsichhälften aus der Dose (300 g),
 8 entkernte Pflaumen aus der Dose (100 g),
 2 Eßlöffel Sultaninen (30 g).

Süßsaures Hackfleisch ist ein Eintopf mit Pfiff. Er kommt direkt aus Spanien und ist so gut, daß man ihn auf alle Fälle probieren muß.

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen und häuten. Stengelansätze dabei heraus schneiden. Tomaten achteln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelstreifen reingeben. 10 Minuten darin goldgelb rösten. Tomatenachtel und Hackfleisch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Unter Rühren 5 Minuten schmoren lassen. Dann mit heißer Fleischbrühe und Weißwein ablöschen. 10 Minuten leise kochen lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen. Waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Auf das Fleisch geben. 15 Minuten mitgaren. Pfirsichhälften und Pflaumen abtropfen lassen. Pfirsiche in Scheiben schneiden, Pflaumen halbieren. Mit den gewaschenen, abgetropften Sultaninen in den Topf geben. Noch 10 Minuten ziehen lassen. Abschmecken und heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 735.

Hackfleisch-Auflauf

Für den Fleischteig:
 2 Brötchen, 1/2 l Wasser,
 500 g gemischtes Hackfleisch (von Rind und Schwein),
 2 Eier, Salz, Pfeffer,
 1 Prise Paprika rosenscharf,
 1 Bund Petersilie,
 1 Zwiebel (50 g).
 Für die Füllung:
 Je 1 rote und grüne Paprikaschote (300 g),
 3 große Tomaten (240 g),
 2 Zwiebeln (100 g),
 100 g Frühstücksspeck.
 Margarine oder Öl zum Einfetten.

Brötchen in eine Schüssel geben, mit Wasser begießen. Einweichen. Ausdrücken. Mit Hackfleisch und Eiern in einer Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Petersilie waschen, trockentupfen. Zwiebel schälen. Beides hacken. In den Fleischteig kneten. Für die Füllung Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, abtropfen und in Streifen schneiden. Tomaten häuten, Stengelansätze entfernen. In Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen. In Ringe schneiden. Frühstücksspeck würfeln.

Feuerfeste Form reichlich mit Margarine oder Öl einfetten. Die Hälfte des Fleischteiges reinfüllen. Darauf Paprikastreifen, Tomatenscheiben, Zwiebelringe und Speckwürfel schichten. Restlichen Fleischteig darauf geben. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 55 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.



Hackepeter: Appetitlicher Imbiß für die Zwischenmahlzeit.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Vorbereitung: 30 Minuten.
 Zubereitung: 65 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 580.

Beilage: Kartoffelpüree oder Paprika-Reis. Als Getränk: Bier oder Rotwein.

Hackfleisch-Gemüse-Wähe



1 Paket Tiefkühlblättert
 teig (300 g),
 1 Stange Lauch (150 g),
 2 Möhren (150 g),
 $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle (180 g),
 2 Zwiebeln (100 g),
 40 g Butter oder Margarine,
 300 g gemischtes
 Hackfleisch,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 Salz, weißer Pfeffer,
 4 Tomaten (280 g).

Was für die Italiener die Pizzas, sind für die Schweizer die Wähen. Auch sie werden kreisrund oder rechteckig und immer heiß serviert.

Blätterteteig nach Vorschrift auftauhen lassen.

In der Zwischenzeit Lauch putzen, waschen und mit Haushaltspapier trockentupfen. In sehr feine Ringe schneiden. Möhren und Sellerie schälen, waschen und auch abtrocknen. Auf der Rohkostreibe fein raffeln. Zwiebeln schälen und auch in feine Ringe schneiden. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln 5 Minuten darin rösten. Jetzt kommt das Hackfleisch rein. In 15 Minuten schön krümelig-knusperig braten. Hin und wieder umrühren. Gemüse dazugeben und noch 5 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd neh-



Was für den Italiener die Pizza ist, das ist für den Schweizer die Hackfleisch-Gemüse-Wähe.

men. Beiseite stellen. Die aufgetauten Blätterteteigplatten übereinander legen und zu einem Rechteck von 30 mal 40 cm ausrollen. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. Die Füllung darauf verteilen. Tomaten waschen. Abtrocknen, grüne Stengelansätze raus-

schneiden. Tomaten achteln. Die Achtel, Außenseite nach oben, in die Füllung drücken. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Rausnehmen, in 4 Stücke schneiden. Sofort heiß und knusperig servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 710.

Hackfleisch-Schnitzel mit Käse

1 Brötchen,
 1 Tasse Wasser,
 500 g gemischtes
 Hackfleisch,
 1 Zwiebel (50 g),
 1 Bund Petersilie,
 100 g Schweizer
 Emmentaler,
 2 Eier,

Salz, Pfeffer,
 geriebene Muskatnuß,
 40 g Butter zum Braten.
 Zum Überbacken:
 2 große Tomaten (160 g),
 8 Scheiben (je 20 g)
 Schweizer Emmentaler.
 Für die Garnierung:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 Paprika edelsüß.

Brötchen in einer Tasse mit Wasser einweichen. Ausdrücken, zerpfücken und mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen. Petersilie waschen. Beides, auch den Käse, fein hacken. Mit den Eiern zum Fleisch geben. Dazu Salz, Pfeffer und Muskat. Gut mischen, kräftig abschmecken. 8 kleine Schnitzel formen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch-Schnitzel darin auf jeder Seite $\frac{1}{2}$ Minute anbraten. Dann noch auf jeder Seite 8 Minuten. Mit dem Bratfett in eine feuerfeste Form legen.

Tomaten häuten, Stengel-

TIP

*Als Reiseproviant
 oder als Imbiß
 im Büro:*

*Hackfleisch kalt
 auf Brot oder
 Brötchen oder
 zu Kartoffelsalat.
 Gurkenscheiben
 dazwischen
 legen.*

*Mit Senf,
 Mayonnaise,
 Tomatenmark
 aus der Tube
 würzen.*

ansätze entfernen, dann in Scheiben schneiden. Auf die Schnitzel verteilen. Jeweils mit einer Käsescheibe bedecken. In den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene stellen. Überbacken, bis der Käse zerläuft. Backzeit: 10 bis 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Aus dem Ofen nehmen. Mit gewaschener, trockengeputzter, zerpfückter Petersilie garnieren. Etwas Paprika drüberstäuben.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 715.

Beilagen: Kopfsalat in Zitronenmarinade und Salzkartoffeln.

Hackfleischsoße

1 Zwiebel (40 g),
je 1 rote und grüne
Paprikaschote (300 g),
20 g Margarine,
250 g gemischtes
Hackfleisch,
Salz, Pfeffer,
Paprika edelsüß,
1 Prise Oregano
getrocknet,
3 Eßlöffel Tomatenketchup
(50 g),
 $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. In kleine Würfel schneiden. Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Paprikaschoten zugeben. Unter Rühren braten. Das Hackfleisch dazugeben. Durchrühren. 5 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Tomatenketchup unterrühren. Mit heißem Wasser auffüllen. Deckel auf die Pfanne legen. Soße bei geringer Hitze 15 Minuten kochen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 205.



Es gibt Leute, die lassen für Hackfleisch-Schnitzel mit Käse jedes andere Schnitzel stehen.

Hackfleischspieße

Für die Fleischbällchen:

1 Brötchen,
1 Tasse Wasser,
1 Zwiebel (40 g),
500 g Beefsteakhack,
2 Eier,

1 Teelöffel Senf (10 g),
Salz, Pfeffer, Paprika
rosenscharf, Curry,
4 Eßlöffel Öl (40 g).

Für die Spieße:

4 Scheiben Ananas aus
der Dose (320 g),
je 2 rote und grüne
Paprikaschoten (500 g),
2 mittelgroße Zwiebeln
(80 g),

2 Tomaten (150 g),
2 Eßlöffel Öl (20 g).

Brötchen in einer Tasse mit Wasser 10 Minuten einweichen. Zwiebel schälen, sehr fein würfeln oder reiben. Mit dem ausgedrückten, zerpfückten Brötchen, dem Beefsteakhack, den Eiern, Senf und den Gewürzen in eine Schüssel geben. Zu einem Fleischteig kneten. Mit nassen Händen walnußgroße Bällchen daraus formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin rundherum 4 Minuten anbraten.

Für die Spieße Ananas abtropfen lassen. In gleichgroße Stücke schneiden.

Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, trockentupfen. In daumennagelgroße Stücke schneiden. Auch die geschälten Zwiebeln. Tomaten waschen, abziehen, Stengelansätze rausschneiden, entkernen und in Stücke schneiden.

Fleischbällchen abwechselnd mit den Ananas-, Paprika-, Zwiebel- und Tomatenstücken auf Holzspieße stecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Spieße reinlegen und rundherum braten. Sie können die Spieße aber auch grillen. Dazu werden sie vorher mit Öl bestrichen und dann auf den Grillrost gelegt. In den vorgeheizten Ofen schieben.



Bei Party-Gästen sind die Hackfleischspieße sehr beliebt.

Häckerle ist ein typisch schlesisches Rezept. Es wird aus fein gehackten Heringen, Eiern, Äpfeln und Zwiebeln zubereitet und mit einer Soße aus Senf und saurer Sahne serviert.



Während der Grillzeit einmal wenden. Hackfleischspieße sofort servieren.

Grillzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 525.

Wann reichen? Samstags als Abendessen mit Weißbrot und Rotwein. Hackfleischspieße können Sie natürlich auch mittags mit Reis und Paprikaketchup servieren. Dazu eine Schüssel gemischter Salat.

Hackfleischtopf Elsässer Art



40 g durchwachsener Speck,
20 g Butter oder Margarine,
400 g gemischtes Hackfleisch,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Glas Elsässer Rotwein,
3 Eßlöffel Tomatenmark (60 g),
Salz, Pfeffer,
1 Prise zerriebener Thymian,
Margarine zum Einfetten,
300 g Sauerkraut,
30 g geriebener Käse,
20 g Butter.

Für alle, die gern Deftiges essen, ist der Elsässer Hackfleischtopf wie geschaffen. So wird er zubereitet:

Speck klein würfeln. In einer großen Pfanne auslassen. Butter oder Margarine darin erhitzen. Dann das Hackfleisch und die

geschälten, gewürfelten Zwiebeln darin unter Rühren gut mischen und 10 Minuten rösten. Mit Rotwein ablöschen. Tomatenmark einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Feuerfeste Form gut einfetten. Die Hälfte der Fleischmasse reinfüllen. Sauerkraut darauf verteilen. Restliche Fleischmischung, geriebenen Käse und die Butter in Flöckchen darauf verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.

Beilage: Kartoffelpüree. Manche servieren dazu auch Reibekuchen. Kalorienparer werden das allerdings sein lassen. Als Getränk paßt dazu ein Wein aus dem Elsaß.

Hacksteak

Lindström

Siehe Biff Lindström.

Häcker-Brotzeit

Bild Seiten 108/109

Franken ist das Land mit dem reichen und qualitativ hochwertigen Obst- und Gemüseangebot. Und der Anbau von Hackfrüchten wie Rüben wird dort groß geschrieben.

Früher wurden die Hackfrüchte von Bauern geerntet, die man Häcker nannte. Und die Brotzeit, von der sich die Häcker wäh-



Westliches Riesengebirge mit dem 1362 Meter hohen Reifträger.

rend ihrer Arbeit auf dem Feld ernährten, war also die Häcker-Brotzeit. Je nach Wohlstand des Häckers fiel sie mager oder üppig aus.

Der Brauch, Häcker-Brotzeit zu halten, ist bis heute erhalten. Dazu lädt man in Franken gern ein. Nur findet die Häcker-Brotzeit in solchen Fällen am Abend statt. Vorzugsweise im Sommer im Garten oder auf der Terrasse.

Leider ist es hier wie bei allen landesüblichen Gerichten: Viele Zutaten gibt's nur im Land selbst. Zum Beispiel weißer und roter Preßsack, frische und geräucherte Blut- und Leber-

würste und Zwetschgäbammes. Das ist geräuchertes Rindfleisch, das farblich wie das Holz vom Pflaumenbaum, also dunkelrot bis lila, ist. Es wird in hauchdünne Scheiben geschnitten.

Außerhalb Frankens serviert man statt dessen helle und dunkle Sülze, Leber- und Blutwurst und Rauchfleisch.

Fränkischer Bierkäse und angemachter Käse, er heißt in Franken Gerupfter, dürfen nicht fehlen. Dafür werden 125 g reifer Camembert mit 35 g Butter, einem Eigelb, eventuell einem Schuß Weißwein, einer halben, fein gehackten Zwie-

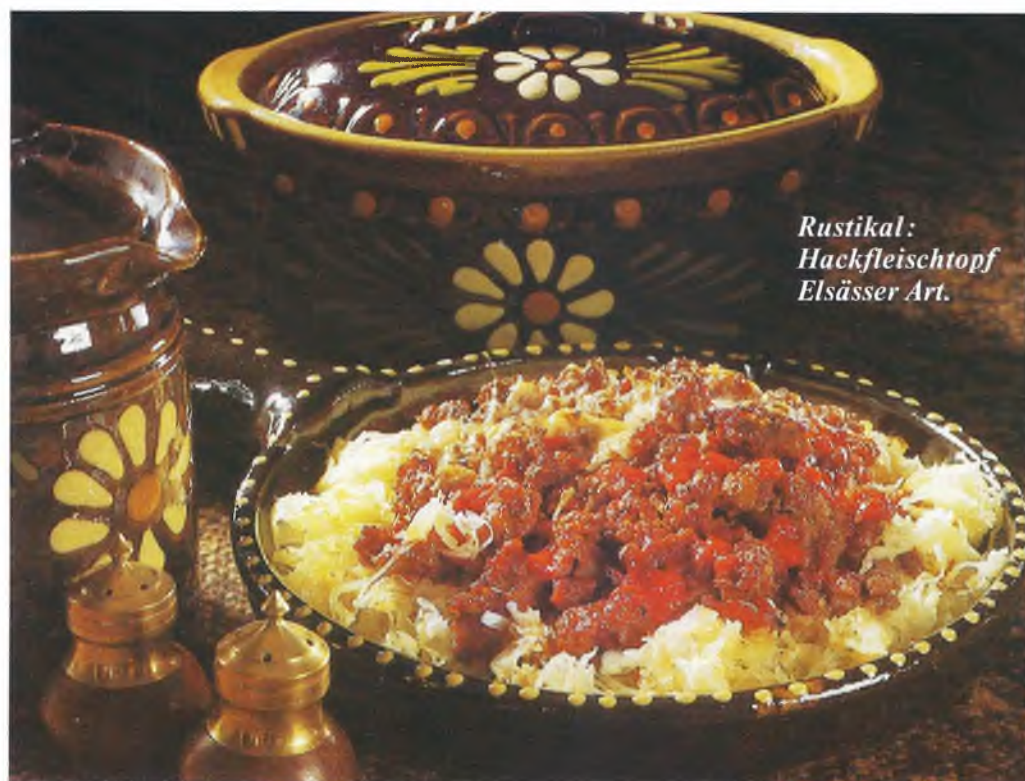
bel, Paprika edelsüß, weißem Pfeffer und Kümmel mit einer Gabel gemischt.

Extra werden Gewürzgurken, Radieschen, Tomaten und Rettich gereicht. Dazu gibt's frisches, mit Anis und Kümmel gebackenes Bauernbrot. Als Getränk – und das ist für eine fröhliche Häcker-Brotzeit das Wichtigste – gibt es Bier. In Bamberg natürlich Rauchbier vom Faß. Das gibt's auch in Flaschen. Und nach der Weinernte reicht man Federweißen. Oder ein Stamperl Zwetschenwasser.

Häckerle

4 Salzheringe (800 g),
2 hartgekochte Eier,
2 Äpfel (200 g),
2 kleine Zwiebeln (60 g),
4 Eßlöffel saure Sahne (60 g),
1 Teelöffel Senf (10 g),
Pfeffer, 1 Prise Zucker,
eventuell Salz.

Fortsetzung auf Seite 110



Rustikal:
Hackfleischtopf
Elsässer Art.

Häcker-Brotzeit.

Rezept Seite 107.



Wer in Franken zur
Häcker-Brotzeit – einem
alten, vielgeübten Brauch –
geladen wird,
kann sich an den vielen
Spezialitäten nach
Herzenslust satt essen.



Fortsetzung von Seite 107

Hier haben Sie ein Rezept aus Schlesien, von dem manche sagen, es wäre das typischste von allen schlesischen Rezepten. Häckerle serviert man als Beilage zu Pellkartoffeln. Häckerle kommt übrigens von haken.

Salzheringe über Nacht wässern. Am nächsten Tag ausnehmen, häuten und filieren (siehe Fischfilet). Heringsfleisch und geschälte Eier fein würfeln. Auch die gewaschenen, halbieren, entkernten Äpfel. Geschälte Zwiebeln fein hacken. Alles in einer Schüssel mischen. Saure Sahne mit Senf in einem Becher verrühren. Mit Pfeffer und Zucker abschmecken. Eventuell noch nachsalzen. Auf Häckerle geben, mischen, 30 Minuten ziehen lassen und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

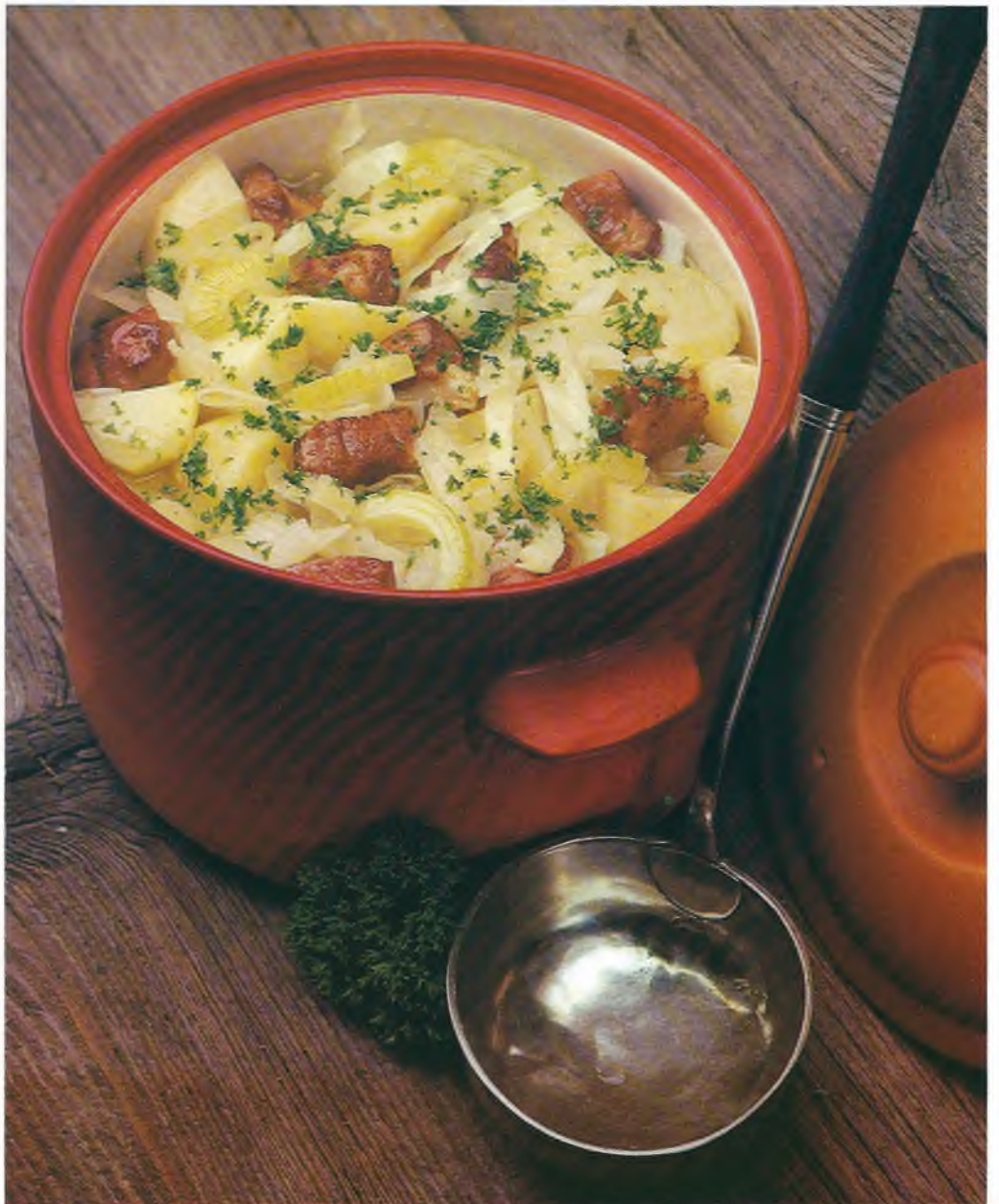
Beilagen: Pellkartoffeln und Butter oder Graubrot. PS: Häckerle als Brotaufstrich durch den Fleischwolf drehen.

Häfelikabis Urner Art



250 g Hammelfleisch aus der Keule,
250 g Schweineschulter ohne Knochen,
40 g Margarine,
1 großer Weißkohl (Kabis) von 1000 g,
3 große Zwiebeln (450 g),
1 Lorbeerblatt,
1 Nelke,
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
800 g Kartoffeln,
½ Bund Petersilie.

Häfelikabis ist ein Gericht aus der Schweiz. Und Kabis



Häfelikabis Urner Art mit Weißkohl und Hammelfleisch ist ein Eintopf aus der Schweiz.



Fjordartig eingebettet zwischen den Bergen der Urner Alpen liegt der Urner See im schweizerischen Kanton Uri.

ist nichts anderes als Weißkohl oder Kappes, wie er auch im Rheinland genannt wird.

Hammelfleisch und Schweineschulter unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Margarine in einer feuerfesten Form erhitzen. Fleisch reingeben und rundherum 5 Minuten anbraten. Inzwischen die äußeren Weißkohlblätter abtrennen. Weißkohl halbieren, vierteln und den Strunk rausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. In kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, halbieren, auch in feine Streifen schneiden. Mit dem Weißkohl zum Fleisch geben, unter Wenden 5 Minuten andünsten. Lorbeerblatt, Nelke und heiße Fleischbrühe zugießen. Salzen, pfeffern. In der zugedeckten Form bei Mittelhitze 30

Minuten schmoren lassen. Inzwischen Kartoffeln schälen, in mittelgroße, gleichmäßige Würfel schneiden und in die Form obenauf geben. Deckel wieder draufdecken. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Kartoffeln dürfen nicht zerfallen. Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen, fein hacken und über den Eintopf streuen. In der Form oder in einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 680.

Beilage: Schwarzbrot und als Getränk Bier. Der Häfelikabis macht Durst.

Haferflocken

Haferflocken sind geschälte, getrocknete und gewalzte Haferkörner. Zum Teil werden sie vor dem Walzen gedämpft. Das macht sie leichter verdaulich, weil die Stärke teilweise aufgeschlossen wird.

Ein Drittel bis halb so groß sind die Klein-Blatthaferflocken. Sie bilden den Übergang zum Hafermark. Haferflocken dürfen nicht zu lange lagern. Sie schmecken sonst leicht bitter. Die günstige Zusammensetzung ihrer Nährstoffe macht sie leicht verdaulich. Roh und gekocht, süß und pikant, mit und ohne Milch, sind sie vielseitig verwendbar, vor allem in der Kinder- und Diätkost.

Haferflocken-Biskuits

3 Eigelb,
3 Eßlöffel heißes Wasser,
150 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
3 Eiweiß,
200 g zarte Haferflocken,
2 Eßlöffel Öl zum Einfetten.

Eigelb mit heißem Wasser in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach



Haferflocken-Biskuits werden zu Tee oder Kaffee gereicht.



Machen Sie doch Haferflocken-Kirsch-Auflauf, wenn Sie mal Heißhunger auf etwas Süßes haben.

Zucker, Salz und Vanillinzucker reingeben. Eiweiß steif schlagen. Auf die Eigelbmasse geben. Darauf die Haferflocken. Vorsichtig unterziehen.

Backblech mit geöltem Pergamentpapier auslegen. Mit dem Eßlöffel Häufchen im Abstand von 10 cm darauf setzen. Ergibt 2 Bleche und 25 Stück. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 75.

Wann reichen? Als Gebäck zu Tee oder Kaffee. Aber natürlich auch als Weihnachtsgebäck sind die Haferflocken-Biskuits beliebt.

Haferflocken-Bratlinge

$\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
200 g Haferflocken,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Bund Petersilie,
1 Bund Schnittlauch,
1 Zwiebel (15 g),
1 kleine Dose (150 g) Champignons,
1 Eßlöffel Mehl,
40 g Butter oder Margarine.

Fleischbrühe in einem Topf aufkochen lassen. Haferflocken reingeben. In etwa 15 Minuten zu einem dicken Brei einkochen lassen. Hin und wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Schnittlauch waschen. Trockentupfen. Zwiebel schälen. Champignons abtropfen lassen. Alles fein hacken und mit dem Mehl in den Haferflockenbrei rühren. Abkühlen lassen. Mit angefeuchteten Händen 12 frikadellengroße, flache (6 cm Durchmesser) Bratlinge formen. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge darin

TIP

Haferflocken in der Pfanne mit wenig Fett und Zucker gebräunt, schmecken gut auf Kaltschalen.

auf jeder Seite goldbraun braten. Ergibt 12 Stück. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 40 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 120.

Haferflocken-Kirsch-Auflauf

40 g Butter,
200 g Haferflocken,
1 Prise Salz,
500 g entsteinte Schattenmorellen aus dem Glas,
Butter oder Margarine zum Einfetten,
2 Eier,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
40 g Zucker.

Butter in einem Topf erhitzen. Haferflocken und die Prise Salz reinstreuen. Unter Rühren etwa 15 Mi-



Haferflocken-Makronen werden gern von Kindern geknabbert.

nuten leicht rösten. Beiseite stellen.

Kirschen auf einem Sieb gut abtropfen lassen. (Saft auffangen.) Feuerfeste Form mit Butter oder Margarine einfetten. Die Hälfte der Haferflocken reingeben. Darauf kommen die Kirschen, dann die restlichen Haferflocken.

Eier mit Milch in einem Topf verquirlen. Drübergießen. Mit Zucker bestreuen. 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 und sofort in der feuerfesten Form servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 500.

Wann reichen? Als Dessert.

Und dazu den aufgefangenen Kirschsaft. (Vorher bitte kosten. Er muß vielleicht nachgesüßt werden.) Oder Schlagsahne.

Haferflocken-Makronen

2 Eigelb, 200 g Zucker,
1 Prise Salz,
100 g geriebene Mandeln,
200 g zarte Haferflocken,
50 g Speisestärke,
2 Eiweiß,
Butter oder Margarine zum Einfetten.

Eigelb mit Zucker und der Prise Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Mandeln, Haferflocken und Speisestärke zugeben. Gut mischen. Eiweiß im Topf steif schlagen und unterheben. Backblech einfetten. Makronen draufsetzen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Ergibt 40 Stück.
Backzeit: 10 bis 15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 65.



Hübscher Geschenk-Tip: Haferflocken-Schokoladenplätzchen.

Haferflocken-Schokoladenplätzchen

200 g Haferflocken,
200 g Mehl,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Backpulver,
200 g Margarine,
2 Eier, 200 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.

Für die Schokoladenglasur:
200 g Puderzucker,
30 g Kakao,
2 bis 3 Eßlöffel Wasser.

Für die Garnierung:
50 g Mandelstifte,
50 g Haselnüsse.

Haferflocken mit Mehl, der Prise Salz und Backpulver mischen. In eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Margarine in Flocken auf dem Rand verteilen.

In die Mulde Eier, Zucker und Vanillinzucker geben.

Von außen nach innen einen Teig kneten. Etwa 30 Minuten kalt stellen. Am besten im Kühlschrank. Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf etwa $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Plätzchen im Durchmesser von 3 cm ausstechen.

Backblech einfetten. Plätzchen drauflegen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Ergibt 105 Stück.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.

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

Aus dem Ofen nehmen. Plätzchen auf dem Kuchendraht auskühlen lassen.

Für die Schokoladenglasur Puderzucker sieben und in einer Schüssel mit Kakao und Wasser verrühren. Die Plätzchen damit überziehen. Mit Mandelstiften und Nüssen garnieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 55.

Hagebutten- Apfel- Marmelade

1250 g Hagebutten,
1 1/2 l Wasser,
500 g Äpfel,
1125 g Zucker,
5 g kristallisierte
Zitronensäure,
1/2 Flasche flüssiges
Geliermittel.

Vielleicht kennen Sie Hagebutten auch unter einem anderen Namen. Denn sie werden auch Hambutten, Hahnebutten, Apfelrosen oder Hiften genannt. Aber gemeint ist immer dasselbe, nämlich die Scheinfrüchte wild wachsender Rosen. Wegen ihres enorm hohen Vitamin-C-Gehaltes sollten Sie auf Hagebutten nicht verzichten, zumal sie sehr vielseitig zubereitet werden können. Zum Beispiel zu Kompott, Marmelade, Gelee, Saft oder Wein. Und nicht zu vergessen, zu Hagebuttentee. Sehr gut schmecken Hagebutten, wenn man sie mit Äpfeln zu Marmelade kocht. Das macht man so:

Hagebutten waschen. Stielchen und Blüten entfernen. Früchte halbieren oder vierteln und entkernen. Noch mal mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Wasser in einem großen Topf aufkochen. Hagebutten reingeben. In 20 Minuten weichkochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Kochwasser auffangen. Äpfel waschen. Schälen. Vierteln und entkernen. Hagebuttenwasser noch mal aufkochen. Apfelstücke darin in 20 Minuten zu Mus kochen. Durch ein Sieb streichen. Wieder in den Topf geben.

Hagebutten durch den Fleischwolf drehen. 625 g abwiegen. Mit dem Apfelmus im Topf mischen. Zucker und kristallisierte Zitronensäure dazugeben. Nur ganz kurz aufkochen. Dann das flüssige Geliermittel einrühren. Einmal aufkochen. In vorbereitete Gläser einfüllen. Sofort mit Einmachcellophan verschließen. Auskühlen lassen und kalt aufbewahren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 5540.

Hagebutten- Kompott

500 g Hagebutten,
gut 1/8 l Weißwein,
200 g Zucker,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone.

Hagebutten waschen. Halbieren und entkernen. Noch mal unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Mit Weißwein, Zucker und abgeriebener Zitronenschale zum Kochen bringen. In etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Eventuell noch nachsüßen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 300.

PS: Wenn Sie das Hagebutten-Kompott noch verfeinern wollen, übergießen Sie es doch vor dem Servieren mit 2 Glas (je 2 cl) Himbeergeist. Schmeckt prima! Ein weiterer Vorschlag wäre Hagebuttenkompott zusammen mit Apfelmus anzurichten. Die beiden Obstsorten (siehe unser Marmeladenrezept) ergänzen sich ausgezeichnet.



Hagebutten-Äpfel-Marmelade: Aufstrich fürs Frühstücksbrot.

Hagebutten- plätzchen

3 Eiweiß,
250 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
250 g ungesüßtes

Hagebuttenmark aus dem
Glas,
250 g gehackte Mandeln.
Zum Bestäuben:
2 Eßlöffel Mehl.
60 Oblaten
(5 cm Durchmesser).
Zum Garnieren:
30 geschälte Mandeln.



Hagebuttenplätzchen: Kleingebäck mit fruchtig-herbem Aroma.

Hagebuttenplätzchenstammen aus Franken. Dort sind sie ein beliebtes Weihnachtsgebäck und werden Hiftenschnitten genannt. Wer sie einmal kostete, möchte sie nachbacken. Und das ist ganz einfach. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Zucker und Vanillinzucker drüberrieseln lassen, unterheben, 10 Minuten weiter schlagen. Hagebuttenmark und Mandeln vorsichtig unterziehen.

Backblech mit Mehl bestäuben. Oblaten drauf verteilen. Mit einem Teelöffel auf jede Oblate ein Häufchen der Teigmasse setzen. Mandeln halbieren. Je eine Hälfte auf ein Häufchen setzen. Backblech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Plätzchen mehr trocknen als backen. Ergibt 2 Bleche und 60 Plätzchen.

Backzeit: 70 Minuten.
Elektroherd: 140 Grad.
Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Hagebuttenplätzchen auf einem Kuchendraht abkühlen. Bald verzehren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 140 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 50.

PS: Hagebuttenmark führen nicht alle Lebensmittelgeschäfte, wohl aber die Reformhäuser.



Hagebutten sind die Vitamin-C-haltigen Scheinfrüchte wild wachsender Rosen.



Hähnchen auf Jägerart: Ein zünftiges Gästeessen für alle, die gern etwas Flambiertes mögen.

Hagebuttensoße

250 g Hagebuttenmark aus dem Glas,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
8 Eßlöffel Portwein,
3 Teelöffel Zucker (30 g),
Saft einer halben Zitrone,
Salz, Cayennepfeffer.

Poeten nennen die Hagebuttensoße auch Rosensoße, weil Hagebutten ja die Früchte der wilden Rosen sind. Ihr herzhaft-fruchtiger Geschmack harmoniert zu allen Wildgerichten.

Hagebuttenmark in eine Schüssel geben. Sahne und Portwein einrühren. Mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Zugedeckt ungefähr 10 Minuten durchziehen lassen.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 175.

Wozu reichen: Als Soße zu Wildgeflügel (Rebhühner), Wildschweinbraten, auch anstelle von Preiselbeeren zu Hasenbraten.

Hagebutten-suppe

250 g Hagebuttenmark aus dem Glas,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser,
1 Stück Zitronenschale,
1 Stück Zimtstange,
30 g Speisestärke,
4 Eßlöffel Zucker (80 g),
1 Prise Salz,
 $\frac{1}{4}$ l Apfelwein,
Saft einer halben Zitrone,
100 g Suppenmakronen.

Hagebuttenmark mit Wasser verdünnen. Zitronenschale und Zimtstange zufügen und aufkochen. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und die Suppe damit binden.

Mit Zucker, Salz, Apfelwein und Zitronensaft abschmecken. Zimtstange

rausnehmen. Suppe in tiefen Tellern servieren. Oben auf kleine Suppenmakronen geben.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 290.

Wann reichen? Als Vorsuppe oder besonders im Sommer gut gekühlt als Dessert.

PS: Sie können auch statt Suppenmakronen Eiweißklößchen oder Grießklößchen in die Suppe geben.

Hähnchen

Daß es Hähnchen frisch und tiefgekühlt gibt, wissen Sie ja. Und daß man die tiefgekühlten Vögel aus der Folie nimmt und bei Zimmertemperatur (oder zugedeckt in einer Schüssel im Kühlschrank) über Nacht auftauen läßt, wissen Sie auch. Aber wußten Sie denn, daß dieses zarte Geflügel nicht über 1200 g pro Stück wiegt? Hähnchen, die der Fachmann



auch Jungmsthähnchen nennt, sind 9 bis 12 Wochen alte Jungtiere beiderlei Geschlechts. Ein Hähnchen reicht für 2 Personen. Wenn es gefüllt wird, können 3, manchmal auch 4 Personen davon satt werden.

Hähnchen auf Großmutter Art

Bild Seiten 116/117

2 Hähnchen von je 800 g,
50 g Margarine oder
5 Eßlöffel Öl,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Paprika
rosenscharf,
1000 g Kartoffeln,
100 g durchwachsener
Speck,
250 g Schalotten oder
kleine Zwiebeln,
5 Eßlöffel heiße
Fleischbrühe aus Würfeln,
½ Bund Petersilie.

Beutel mit Innereien aus den Hähnchen nehmen.

TIP

Innereien (ohne Leber) und Hals aus dem Beutel waschen, kleinschneiden. In Fett mit Zwiebelwürfeln anbraten. Mit Mehl bestäuben, Würfelbrühe aufgießen, 20 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Suppenwürze abschmecken, durchsehen.

Hähnchen innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Margarine oder Öl in einem kleinen Bräter erhitzen. Hähnchen reinlegen. Rundherum 10 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika wür-

zen. Noch 10 Minuten braten. Zwischendurch ein- bis zweimal umdrehen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen. Waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zu den Hähnchen geben. Auch den in 1 cm große Würfel geschnittenen Speck. Schalotten oder Zwiebeln schälen, würfeln und über dem Speck verteilen. Fleischbrühe drübergießen. Zugedeckte Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Deckel von der Form nehmen. Noch 5 Minuten weiterbacken, damit die Oberfläche schön braun werden kann. Inzwischen Petersilie waschen, trockentupfen. Lange Stengel abschneiden. Hähnchen auf vorgewärmter Platte mit Petersiliensträußchen anrichten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 885.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg Dubarry-Suppe. Hähnchen auf Großmutter Art mit Erbsen und Spargel als Hauptgericht. Zum Dessert Buttermelone mit Schlagsahne. Als Getränk empfehlen wir einen Wein aus Rheinhessen.

Hähnchen auf Jägerart

Poulet chasseur

2 bratfertige Hähnchen von je 800 g,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
50 g Butter,
10 Schalotten (100 g),

100 g frische Champignons,
2 Glas (je 2 cl) Cognac oder Weinbrand,
2 Glas (je 2 cl) Weißwein,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Teelöffel zerriebener Estragon,
2 Teelöffel zerriebener Kerbel,
Salz, schwarzer Pfeffer.

Beutel mit Innereien aus den Hähnchen nehmen. Hähnchen innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Öl in einem Bräter erhitzen. Hähnchen reingeben und rundherum 10 Minuten anbraten. Butter dazugeben und erhitzen. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen. Ganz lassen, reingeben und 5 Minuten mitbräunen.

Champignons putzen und unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen, vierteln und auch reingeben.

Cognac oder Weinbrand drübergießen. Mit einem Streichholz anzünden und flambieren. Mit Weißwein ablöschen.

Tomatenmark mit der heißen Fleischbrühe verrühren und in den Bratfond geben. Die Gewürze auch. Zugedeckt in 40 Minuten garen. Hähnchen rausnehmen. Portionieren. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Soße abschmecken. Über das Fleisch gießen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 685.

Beilagen: Kopfsalat in Sahnemarinade und Bratkartoffeln oder Reis. Als Getränk empfehlen wir einen badischen Weißwein.



Hähnchen auf Großmutter Art.

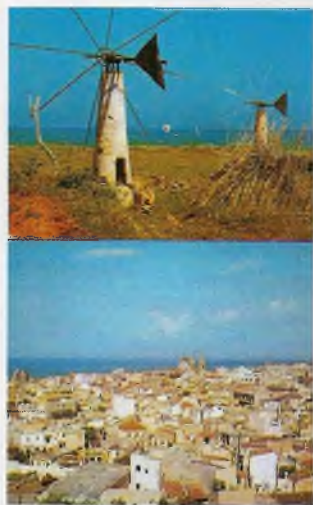
Schon unsere Großmütter
wußten sehr gut,
wie man mit einigen herzhaften
Zutaten Hähnchen auf
schmackhafte Weise zubereitet.

Rezept Seite 115.





Bei Hähnchen auf persische Art werden die Geflügelportionen in eine würzige Beize gelegt, bevor sie frittiert werden.



Auf der griechischen Insel Kreta treiben Windräder die Wasserpumpen an. – Im Norden Kretas liegt der Hafen Iraklion (Bild unten).

Hähnchen auf kretische Art

Für 2 Personen

1 Hähnchen von 1000 bis 1200 g.
Für die Beize:
4 Knoblauchzehen, Salz,
4 Eßlöffel Olivenöl,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Teelöffel gemahlener Rosmarin,
1 kleiner Kopf Salat.

Die kretischen Bauern grillen dies Hähnchen über Holzkohlefeuer. Wenn Sie im Besitz eines Gartengrills sind, sollten Sie das auch probieren. Aber das Hähnchen schmeckt auch

gut aus dem Elektrogrill. Beutel mit den Innereien aus dem Hähnchen nehmen. Hähnchen innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Knoblauchzehen schälen, in einer kleinen Schüssel mit Salz zerdrücken. Mit Öl und Zitronensaft zu einer Beize verrühren. Hähnchen innen und außen damit bepinseln. 30 Minuten ziehen lassen. Grill mit Drehspießeinrichtung vorheizen. Das Hähnchen 60 Minuten grillen. Zwischendurch immer wieder mit Beize bestreichen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Rosmarin bestreuen. Kopfsalat zerpfücken, put-

zen, waschen. Blätter trockenschwenken und auf einer Platte anrichten. Darauf das ganze oder geviertelte Hähnchen legen.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Beilagen: Stangenweißbrot und gemischter Salat in Essig-Öl-Marinade, mit Schafkäse bestreut. Wenn Sie Glück haben, bekommen Sie im Fachgeschäft den griechischen Landwein Retsina. Der schmeckt zu diesem Hähnchen prima.

PS: Wer keinen Grill besitzt, teilt das Hähnchen in 2 Teile und brät diese 40 Minuten im Backofen.

Hähnchen auf persische Art

2 bratfertige Hähnchen von je 800 g,
Salz,
2 Teelöffel Curry,
2 Teelöffel Paprika edelsüß,
1 Teelöffel schwarzer Pfeffer.
Für die Beize:
2 Eßlöffel Öl (20 g),
4 Eßlöffel Sahne (40 g),
2 Eßl. Zitronensaft (15 g),
1 Eßlöffel Koriander,
1 Teelöffel Kardamom.
Zum Ausbacken:
750 g Kokosfett oder 1 l Öl.
Zum Garnieren:
½ Bund Petersilie.

Beutel mit den Innereien aus den Hähnchen nehmen. Hähnchen innen und außen mit kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer in 8 Portionsstücke schneiden. Salz, Curry, Paprika und

Pfeffer auf einem Teller mischen. Hähnchenstücke darin wenden. In eine flache Schüssel legen. Öl, Sahne und Zitronensaft in einem Becher verrühren. Über die Hähnchenstücke gießen. Koriander und Kardamom drüberstreuen. Geflügel 30 Minuten beizen. Ab und zu wenden. Hähnchenstücke aus der Beize nehmen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Kokosfett oder Öl im Frittierpfann auf etwa 180 Grad erhitzen. Fleischstücke nacheinander 15 Minuten darin ausbacken. Auf einer vorgewärmten Platte warm halten. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Stiele abschneiden und die Platte damit garnieren.
Vorbereitung: Ohne Beizezeit 30 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 640.
Beilagen: Chicorée-Salat und Weißbrot. Als Getränk empfehlen wir Nahewein.

Hähnchen gegrillt

Für 2 Personen

1 bratfertiges Hähnchen von 800 g,
Salz,
5 Eßlöffel Speiseöl.

Den Beutel mit den Innereien aus dem Hähnchen nehmen. Hähnchen innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Innen mit Salz einreiben. Flügel und Keulen mit einem Bindfaden am Rumpf festbinden. Hähnchen auf den Drehspieß schieben und mit den Haltegabeln befestigen. Speiseöl im kleinen Becher mit Salz mischen und das Hähnchen rundherum damit bestreichen. Drehspieß unter den vorgeheizten Grill stecken. Fettpfanne darunter schieben. Das Hähnchen mit dem abtropfenden Fett während des Grillens immer wieder bestreichen.

Hähnchen Hawaii

Grillzeit: Elektroherd: 45 Minuten.
Gasherd: 60 Minuten.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 335.
Beilagen: Weißbrot, Apfelsinen-Bananen-Salat.

Hähnchen Hawaii



2 bratfertige Hähnchen von je 750 g,
Salz, Pfeffer,
Paprika edelsüß,
4 Eßlöffel Speiseöl (40 g),
2 Bananen,
Saft einer halben Zitrone,
4 Pfirsichhälften aus der Dose (250 g),
4 Scheiben Ananas aus der Dose (320 g),
5 Eßlöffel Schattenmorellen aus dem Glas (100 g),



Hähnchen Hawaii zeigt, mit welchen Zutaten man aus einem einfachen Geflügelgericht eine Delikatesse zubereiten kann.



Das Hähnchen Marengo ist wohl eine der ungewöhnlichsten Arten, Geflügel zuzubereiten.

40 g Butter,
50 g blättrige Mandeln,
20 g Kokosraspeln.

Hähnchen Hawaii ist ein sehr leckeres Sonntagsgericht. Zeitlich nicht aufwendig. Die Hähnchen brutzeln von allein. Das Obst ist schnell zubereitet. Aber gerade die Obstbeilage, die Früchte aus Hawaii, machen sie zu einem Hähnchengericht mit besonderer Note.

Beutel mit den Innereien aus den Hähnchen nehmen. Hähnchen innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben.

Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Hähnchen darin 5 Minuten anbraten. Dann in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen. Bratzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. Während des Bratens ab

und zu umdrehen und mit Bratfett begießen.

In der Zwischenzeit die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Pfirsichhälften, Ananasscheiben und Schattenmorellen abtropfen lassen. Kurz bevor die Hähnchen gar sind, Butter in einer Pfanne erhitzen. Darin die Bananenscheiben in 5 Minuten goldbraun braten. Warm stellen. Dann nacheinander die Pfirsichhälften, Ananasscheiben und die Schattenmorellen im Fett kurz braten. Warm stellen. Dann noch die Mandeln in der Pfanne bräunen.

Hähnchen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Ananasscheiben, Pfirsichhälften und Bananenscheiben drumherum legen. Schattenmorellen auf den Hähnchen verteilen. Gebräunte Mandeln und Kokosraspeln mischen und drüberstreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 465.

Beilage: Reis.

PS: Zur Abrundung des kleinen Festessens ein Drink vorweg: Weißen Rum mit Zitronensaft (Menge nach Geschmack) eiskühlt mischen. Abgetropften Fruchtsaft dazugeben. Sodawasser nach Belieben. Garniert wird mit einer ganzen oder einer halben Scheibe Ananas.

Hähnchen Marengo

2 Hähnchen von je 800 g,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
1 1/2 Glas Rotwein,
5 Tomaten (350 g),
1 Knoblauchzehe, Salz, weißer Pfeffer,
1/2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 kleine Dose Champignons (150 g),
2 Eßlöffel Mehl (30 g).
Für die Garnierung:
2 hartgekochte Eier,
4 Trüffelscheiben aus der Dose (25 g),

4 Krebschwänze aus der Dose (80 g),
12 grüne gefüllte Oliven (40 g).

Der Anekdote nach war der Leibkoch Napoleons nach der Schlacht von Marengo vom Troßwagen abgeschnitten und mußte nun aus dem kleinen Mundvorrat ein ganzes Menü zaubern. So suchte er alles zusammen, was ihm unter die Hände kam. So entstand dieses Gericht, das dann auch den allerhöchsten Beifall gefunden hat.

Beutel mit den Innereien herausnehmen. Hähnchen unter kaltem Wasser innen und außen abspülen.

Hähnchen mit Haushaltspapier trockentupfen.

Beide Hähnchen vierteln. Die großen Knochen dabei rauslösen. Öl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenteile reingeben. Rundherum 10 Minuten anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Tomaten häuten und grüne Stengelansätze entfernen. Tomaten dann würfeln oder grob hacken. Reingeben. Knoblauchzehe schälen und mit Salz fein zerdrücken. Das kommt auch rein. Pfeffer und die heiße Fleischbrühe zugeben. 30 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit die Champignons abtropfen lassen. Auch reingeben. Noch 5 Minuten schmoren lassen. Fleisch aus dem Topf nehmen und warm stellen. Mehl mit wenig kaltem Wasser verquirlen. Unter Rühren in die kochende Soße geben. Noch 5 Minuten kochen lassen. Abschmecken und mit den Hähnchenstücken in eine vorgewärmte Schüssel oder auf eine tiefe Platte geben. Für die Garnierung hartgekochte Eier vierteln, Trüffelscheiben, Krebschwänze und Oliven abtropfen lassen und die Hähnchen Marengo damit garnieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 655.

Beilagen: Gemischter Salat und Butterkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir ei-

nen gut gekühlten Rheingauer Weißwein.

PS: Richtig ist es auch, wenn Sie anstelle des Rotweins einen weißen Wein nehmen. Geben Sie aber dann noch 1 Glas (2 cl) Cognac oder Weinbrand dazu. Das hebt den Geschmack.

Hähnchen Maryland

Siehe Chicken Maryland mit Corn Fritters.

Hähnchen mit Mais überbacken

Chicken with corn

1 bratfertiges Hähnchen von 1200 g,
40 g Margarine,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Dose Mais (450 g).
Für die Soße:
30 g Margarine,
2 Eßlöffel Mehl (30 g),
1/8 l Milch, 1/8 l Sahne,
2 Eigelb,
Salz, weißer Pfeffer,

1 Messerspitze geriebene Muskatnuß,
2 Eiweiß, 2 Eßlöffel Semmelbrösel (20 g),
20 g Butter.

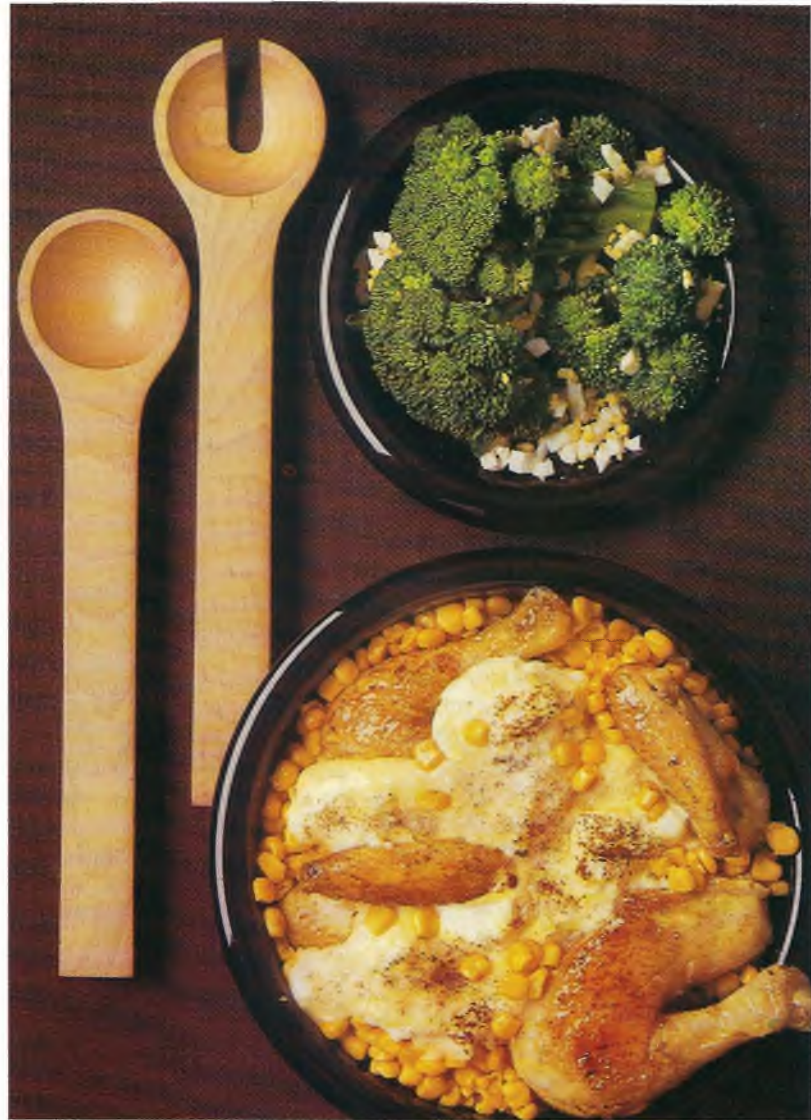
Beutel mit den Innereien aus dem Hähnchen nehmen. Hähnchen innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen, vierteln.

Margarine in einer feuerfesten Form erhitzen. Hähnchenteile darin rundherum 10 Minuten anbraten. Salz und Pfeffer drüberstreuen. Maiskörner mit 4 Eßlöffel Flüssigkeit über die Hähnchenteile geben.

Für die Soße Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren gleichmäßig bräunen. Mit der Milch aufgießen. 5 Minuten kochen lassen. Sahne mit Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskat in einem Becher verquirlen. In die Soße rühren. Nicht mehr kochen. Eiweiß in einem Topf steif schlagen. Unter die Soße heben. Die Soße über den Mais füllen. Semmelbrösel drübergeben. Butterflöck-



Aus Nordafrika: Hähnchen mit süßer Füllung. Rezept S. 122.



Überbackenes Hähnchen mit Mais schmeckt ganz ausgezeichnet.

chen drauf verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 885.

Beilagen: Broccoli und Kartoffelpüree.

Hähnchen mit Rosinen

150 g kernlose Rosinen,
1 Glas Madeira,
60 g Butter oder Margarine,
4 halbe geräucherte Hähnchen (je 280 g),
3 Zwiebeln (150 g),
1/4 l Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Glas trockener Weißwein,
1 Glas Perlzwiebeln (200 g),
Salz, 10 g Speisestärke,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Rosinen in einer Schüssel in Madeira einweichen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Hähnchenhälften von allen Seiten darin anbraten.

Zwiebeln schälen, fein würfeln, zugeben und mit andünsten. Brühe auffüllen. Weißwein zugießen. Abgetropfte Perlzwiebeln und Rosinen ohne Flüssigkeit reingeben. Salzen. 10 Minuten kochen lassen. Hähnchenhälften herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Mit Perlzwiebeln und Rosinen ringsum garnieren. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser in einer Tasse verquirlen, in den Bratfond rühren, kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Soße über die Hähnchenteile gießen.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 900.

Wann reichen? Zum Mittagessen mit Reis servieren. Als Getränk Rotwein.

Hähnchen mit süßer Füllung

Duggag Muhammad
Bild Seite 121

1 Hähnchen von 1000 g (frisch oder tiefgekühlt).
Für die Füllung:
3 Zwiebeln (150 g),
50 g Butter oder Margarine,
1 Hähnchenleber (50 g),
2 hartgekochte Eier,
1 Tasse gekochter Reis (50 g),
30 g abgezogene Pistazien,
½ Bund Petersilie,
30 g kernlose Rosinen,
Salz, Pfeffer,
Paprika edelsüß,
⅛ l Sahne.

Unser Rezept kommt aus Nordafrika. Die Füllung weicht von den sonstigen ab. Sie ist süß und pikant zugleich. Das Ausprobieren lohnt sich.

Das Hähnchen (Innereien rausnehmen) innen und außen abspülen. Trockentupfen. (Tiefgekühltes Hähnchen vorher auftauen.)
Für die Füllung die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Leber sehr fein schneiden und dazugeben. Bei kleiner Flamme 3 Minuten unter Umrühren dünsten. Eier schälen und würfeln. Mit dem gekochten Reis und den abgezogenen Pistazien dazugeben. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken und mit den Rosinen unter die Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchen innen und außen mit etwas Salz und Pfeffer einreiben. Masse reinfüllen. Zunächst oder mit Zahnstochern zu- stecken.



Hähnchen sautiert auf Bordelaiser Art. Bei diesem Gericht spielt Wein eine große Rolle.

Hähnchen mit Paprika einreiben. Mit Sahne bestreichen. Auf dem Bratrost in den vorgeheizten Ofen schieben. Fettpfanne drunter stellen.

Bratzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Während des Bratens gelegentlich umdrehen.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 625.

Beilagen: Kopfsalat, Reis oder Kartoffelpüree.

Hähnchen sautiert auf Bordelaiser Art

2 Hähnchen von je 800 g,
Salz, weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
20 g Butter,
2 Zwiebeln (120 g),
1 Glas Rotwein,
1 Tasse heißes Wasser,
1 Teelöffel Fleischextrakt,
5 Kartoffeln (500 g),
9 Artischockenböden aus der Dose (360 g),
1 kleine Dose Steinpilze (130 g),
½ Bund Petersilie.

»Bordelaiser Art« bedeutet: Nach der Art der Leute in der südfranzösischen Wein-

stadt Bordeaux. Kein Wunder, daß der Wein dieser sonnenreichen Landschaft in diesem Gericht eine Rolle spielt.

Beutel mit Innereien rausnehmen. Hähnchen innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. Halbieren und mit Haushaltspapier trockentupfen. Salz und Pfeffer mischen. Hähnchenteile damit einreiben. Öl in einer großen, feuerfesten Form stark erhitzen. Hähnchenteile reingeben. Rundherum 5 Minuten anbraten.

Hitze reduzieren. Jetzt kommt die Butter dazu. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Auch reingeben. 5 Minuten rösten lassen. Wein und im heißen Wasser aufgelösten Fleischextrakt zugießen. Gut verrühren.

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Über das Fleisch verteilen. Darauf kommen die abgetropften, geviertelten Artischockenböden und die abgetropften, halbierten Steinpilzstücke. Topf schließen. Hähnchen in weiteren 25 Minuten gar dünsten.

Petersilie während der Garzeit unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Hacken und vor dem Servieren über das Gericht streuen. Im Topf servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 840.

Beilage: Wenn überhaupt eine Beilage, dann bitte Stangenweißbrot und als Getränk einen Bordeaux-Rotwein.

Hähnchen sautiert auf Burgunder Art

Siehe Coq au vin.

Hähnchenragout pile yahnia



2 bratfertige Hähnchen von je 800 g,
50 g Margarine oder 5 Eßlöffel Sonnenblumenöl,
2 große Zwiebeln (50 g),
Salz, Paprika edelsüß,
1 Eßlöffel Mehl,
2 Eßlöffel Tomatenmark,
½ l heiße Brühe aus Würfeln,
4 Eßlöffel gehackte Walnußkerne.

Unser Hähnchenragout stammt aus Bulgarien und schmeckt besonders gut, wenn es mit Sonnenblumenöl zubereitet wird.

Beutel mit den Innereien rausnehmen. Hähnchen innen und außen abspülen. Trockentupfen. Hähnchen

in je 8 Teile schneiden. Margarine oder Sonnenblumenöl im Topf erhitzen. Hähnchenteile darin anbraten. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden, zugeben und mitdünsten. Salz, Paprika und Mehl über das Geflügel streuen. Alles kurz durchrösten. Tomatenmark mit der Brühe in einem Topf verrühren und damit ablöschen. Walnußkerne reingeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 90 Minuten schmoren lassen. Fleisch von den Knochen lösen. Servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Beilage: Kartoffelpüree.

Haifischflossen-Suppe

Liebhaber der klassischen chinesischen Küche schätzen die Haifischflossen-Suppe wegen ihres besonders zarten Fischearomas als echte Delikatesse.

Die Grundlage bildet eine klare Rindfleischbrühe und ein Fond aus Edelfischen. Aber der Clou ist natürlich die Einlage: Fadendünne, gekochte Rückenflossen von Haien aus dem Südchinesischen Meer.

Natürlich können Sie diese Suppe selber machen. Aber so gerne wir Ihnen die Zubereitung exotischer Gerichte erleichtern: Diesmal

müssen wir Ihnen abraten. Denn abgesehen von der finanziellen Seite (100 g Haifischflossen kosten rund 15 Mark) ist die Herstellung mit einem beträchtlichen Aufwand an Zeit und Energie – sprich Gas oder Strom – verbunden. Die Haifischflossen müssen mindestens 12 Stunden kochen!

Darum kaufen Sie sich besser eine Dose. Der Inhalt braucht nur aufgewärmt zu werden. Die Suppe ist bereits mit Wein und Cognac verfeinert.

Wenn Sie aber doch noch ein wenig nachwürzen wollen: Ein paar Tropfen Sojasoße, Reiswein oder Sherry genügen.

In Feinschmeckerrestaurants werden zur heißen Suppe warme Käsestangen serviert. Das sollten Sie auch tun. Übrigens ist Haifischflossen-Suppe nur als Vorsuppe geeignet, denn sie dient ausschließlich dem Genuß, nicht der Sättigung.

Halbgefrorenes

Halbgefrorenes ist eine köstliche Erfrischung an heißen Sommertagen. Und auch sonst ein sehr beliebtes Dessert. Sie werden es darum auch auf fast jeder Speisekarte finden. Dabei ist Halbgefrorenes keine fest umrissene Speise nach Rezept. Es ist einfach der Gattungsbegriff für aromatisierte, gefrorene Sahne. Die Aromastoffe können Sie ganz beliebig nach Ihrem Geschmack wählen. Folglich gibt es die verschiedensten Zubereitungsmöglichkeiten für Halbgefrorenes. Unser Fürst-Pückler-Eis ist übrigens eines davon.

Halbgefrorenes Chartreuse

1 l Sahne,
100 g Puderzucker,
8 Eßlöffel grüner
Chartreuse.

Sahne mit Puderzucker steif schlagen. Chartreuse locker unterheben. In eine Kastenform füllen und zugedeckt in den Gefrierschrank oder das Gefrierfach des Kühlschranks stellen. In zwei Stunden fest werden lassen.

Rausnehmen. Die Form mit warmem Wasser abspülen. Eis auf ein Küchentablett stürzen. Ein Messer zuerst in warmes Wasser tauchen und dann damit das Eis in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Aufgekühlte Teller oder auf eine gekühlte Glasplatte legen und sofort servieren.

Sie können das Halbgefrorene Chartreuse ohne Garnierung servieren. Wenn Sie aber auf eine Garnierung nicht verzichten wollen, empfehlen wir Ihnen Schlagsahne und gehackte Pistazien.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden und 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 905.

Beilage: Löffelbiskuit oder Waffelgebäck.

PS: Eine interessante Geschmacksvariante ist Pfefferminzlikör, von dem Sie dann bitte die gleiche Menge anstelle des Chartreuse in die Mischung aus Sahne und Puderzucker geben. Für weitere Varianten sind auch andere Liköre gut geeignet.



Halbgefrorenes Chartreuse: Ein exquisites Sahne-Eis-Dessert.

Halbseidene

1000 g Kartoffeln,
1 l kaltes Wasser,
3/8 l Milch,
200 g Speisestärke, Salz,
2 Brötchen,
40 g Butter oder Margarine,
2 l Wasser zum Kochen.

Thüringen ist die Heimat der Halbseidenen. Und nirgendwo versteht man so gut Klöße aus Pellkartoffeln zu machen wie dort. Es ist also kein Wunder, daß sie sich als Beilage zu saftigen Braten und Wildgerichten auch andere Landstriche erobert haben.

Kartoffeln waschen. Ungeschält in einen Topf mit dem Wasser geben. Vom Kochen an in 30 Minuten garen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Schälen. Noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

Milch in einem Topf aufkochen, zusammen mit der Speisestärke und dem Salz in den Kartoffelteig geben. Zu einem glatten Teig kneten. 15 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit Brötchen in etwa 1 cm dicke Würfel schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen. Brötchenwürfel darin in 10 Minuten goldgelb rösten.

Aus dem Kartoffelteig Klöße von etwa 6 cm Durchmesser um einige geröstete Brötchenwürfel formen. Am besten mit nassen Händen.

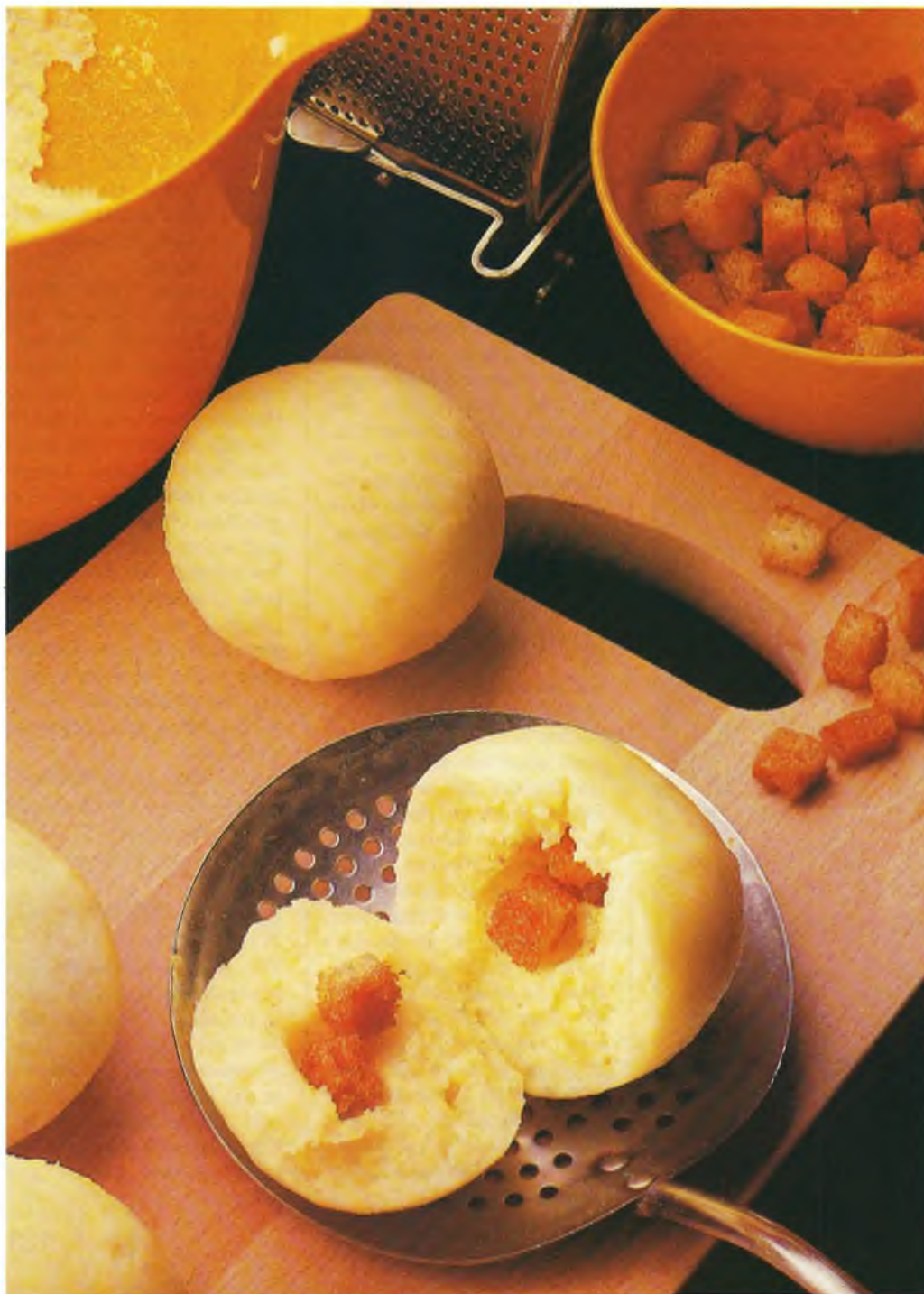
Wasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Salzen. Klöße vorsichtig reingleiten und 20 Minuten darin kochen lassen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Vorbereitung: 55 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 580.

Halbseidene sind deftige Klöße aus Kartoffeln.



Hallig-Frühstück

1 Dose Nordsee-Krabben (270 g),
1 kleine Zwiebel (30 g),
1/2 Bund Petersilie,
1/2 Bund Dill,
1 Beutel Mayonnaise,
2 Eßlöffel Joghurt,
Salz, weißer Pfeffer,
Curry, Worcestersoße,
4 hartgekochte Eier,
1 Kästchen Kresse.

Dies Frühstück ist den Leuten auf den Halligen, den winzigen Inseln in der Nordsee, gewidmet. Allerdings ißt man die pikante Speise dort gegen elf Uhr als Zwischenmahlzeit.

Krabben abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie und Dill waschen. Trockentupfen und hacken.

Mayonnaise in einer Schüssel mit Joghurt glattrühren. Salzen. Mit Pfeffer, Curry und Worcestersoße kräftig würzen. Die Hälfte der Krabben, die Zwiebeln, Petersilie und Dill reinmischen. Ziehen lassen.

Eier schälen und halbieren. Kresse abspülen, abschneiden und trockentupfen.

Mayonnaisemischung in eine saubere Schüssel füllen. Restliche Krabben darauf anrichten. Mit Eihälften und Kresse garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

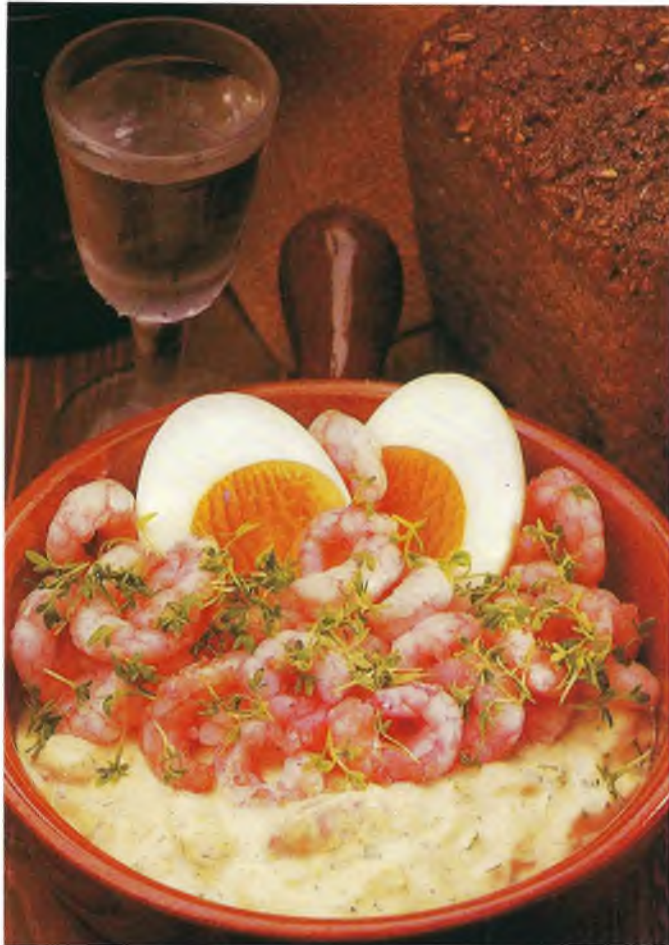
Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Beilagen: Schwarzbrot und Butter. Als Getränk Bier und Korn oder Tee mit Rum.



Die Bewohner der Halligen leben von der Landwirtschaft und vom Fischfang.



Landratten bevorzugen das Hallig-Frühstück zum Abendbrot.

Haluska Túrós csusza



250 g Mehl,
2 Eier,
6-7 Eßlöffel Wasser, Salz,
Mehl zum Ausrollen,
gut 2 l Wasser,
60 g Schweineschmalz,
125 g Quark,
125 g durchwachsener
Speck,
¼ l saure Sahne.

Hier handelt es sich um eine typisch ungarische Spezialität. Deutsch heißt Haluska Túrós csusza: Gezupfter Teig mit Quark, Sahne und Grieben. Man isst Haluska in Ungarn gern nach einem rassigen Fisch-Paprikasch. Haluska schmeckt aber auch ohne vorhergehende deftige Mahlzeit, zumal dann, wenn Sie einen feurigen Rotwein

dazu servieren. So macht man's:

Mehl auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. Eine Mulde in die Mitte drücken. Eier, Wasser und eine kräftige Prise Salz reingeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Daraus eine Kugel formen. 5 Minuten ruhen lassen.

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig dünn ausrollen. Auf jeder Seite einige Minuten liegen lassen, damit der Teig antrocknen kann.

In einem breiten, flachen Topf Wasser und Salz aufkochen. 20 g Schweineschmalz reingeben, damit die Haluska nicht klebt. Teig in 4 cm breite Streifen schneiden und mit der Hand in kleine Fleckerl zupfen. Ins Wasser werfen. Darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Sobald die Fleckerl oben schwimmen, mit dem Schaumlöffel rausnehmen. In ein Sieb zum Abtropfen geben.

Die Hälfte Quark in einem Tuch ausdrücken und erwärmen.

Durchwachsenen Speck in kleine Würfel schneiden. In einer Bratpfanne auslassen. Auch warm stellen. Das restliche Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen. Abgetropfte Teigfleckerl, saure Sahne und restlichen Quark zugeben. Die Pfanne kräftig schütteln. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Den angewärmten Quark obendrauf anrichten. Speckwürfel drüberstreuen und servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 635.

Halve Hahn

Bild Seite 126

4 Roggenbrötchen,
80 g Butter,
4 dicke Scheiben
Edamer Käse,
mittelscharfer Senf,
1 Zwiebel (40 g),
1 Gewürzgurke, Kümmel,
Paprika edelsüß.

Wer unkundig im Rheinland einen Halve Hahn bestellt und auf eine knusprige Hähnchenhälfte hofft, sieht sich bitter enttäuscht. Wer Bescheid weiß, wird sich dagegen auf ein knusperiges Roggenbrötchen,



Im Scheinwerferlicht: Kölner Altstadt mit der Kirche St. Martin und dem Dom.

dick mit Käse belegt, freuen. Übrigens schmeckt der Halve Hahn besonders gut, wenn der Käse nicht zu jung ist und wenn dazu Bier gereicht wird. Am besten obergäriges Kölsch.

Brötchen aufschneiden. Jede Hälfte dick mit Butter bestreichen. 4 Hälften mit je einer Käsescheibe belegen. Senf draufstreichen. Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Auf dem Käse verteilen. Gurke in Scheiben schneiden, auch drauflegen. Mit wenig Kümmel und viel Paprika bestreuen. Auf jeden Halve Hahn die andere Brötchenhälfte legen. Aber das ist nicht unbedingt Vorschrift.

Vorbereitung: 2 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Wann reichen? Als Zwischenmahlzeit oder doppelte Menge als Abendessen mit Tomaten garniert.



Haluska Túrós csusza: Unaussprechliche Spezialität Ungarns.



Unter Halve Hahn versteht der Rheinländer ein knuspriges Roggenbrötchen, das dick mit Käse belegt ist. Rezept S. 125.



Zwei Desserts aus Indien: Halwa Gadschar und Halwa Kela.

Halwa Gadschar

Indisches Möhren-Dessert



600 g Möhren,
 $\frac{3}{4}$ l Milch,
 1 Messerspitze Safran,
 60 g Butter,
 1 Teelöffel Kardamom,
 40 g Zucker,
 2 Eßlöffel Rosinen (40 g),
 2 Eßlöffel Honig (20 g),
 1 Stück Zimtstange,
 2 Eßlöffel gehackte
 Mandeln (20 g).

Kann ja sein, daß Sie Halwa Gadschar mal in Indien gegessen haben. Oder bei Freunden, die in Indien waren. Vielleicht haben Sie sich gefragt, wie man dieses köstliche Dessert zubereitet. Hier haben Sie das Rezept:

Möhren putzen, waschen, fein reiben oder im Mixer

pürieren. In eine Schüssel geben. So viel Milch zugießen, daß das Püree gerade bedeckt ist. Restliche Milch in einem hohen Topf erhitzen. Möhrenpüree reingeben und unter Rühren 90 Minuten kochen. Safran, 40 g Butter, Kardamom, Zucker, Rosinen, Honig und Zimt zugeben. 15 Minuten bei mittlerer Hitze zu einem Brei kochen. Dann die restliche Butter zugeben. Noch 15 Minuten kochen. Die Halwa ist fertig, wenn sie schön orange geworden ist. Zimtstange rausnehmen. Halwa in eine Schüssel geben, mit Mandeln bestreut servieren. Die Halwa schmeckt heiß und kalt. Sie kann auch wieder erwärmt werden.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 400.

Wann reichen? Als Abschluß nach Currygerichten mit Fleisch oder Huhn. PS: Die Halwa Gadschar können Sie gut am Tag vorher kochen.

Halwa Kela

Indisches Bananen-Dessert

8 Bananen (800 g),
60 g Butter,
 $\frac{3}{8}$ l Wasser,
125 g Zucker,
3 Eßlöffel Rosenwasser,
1 gehäufter Teelöffel
Kardamom,
1 Messerspitze Safran,
3 Eßlöffel gehackte
Mandeln (40 g).

Bananen schälen, in Scheiben schneiden. Bananenscheiben in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Butter in einem Topf erhitzen. Bananenmus in der Butter 5 Minuten unter Rühren dünsten. 5 Eßlöffel Wasser zugießen. Bei mittlerer Hitze 3 Minuten leicht kochen lassen.

Zucker im Topf im restlichen Wasser auflösen, unter Rühren in die Bananenmasse geben. 10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Dann Rosenwasser reinrühren. Die Bananenmasse in einer vorgewärzten Schüssel anrichten. Kardamom, Safran und Mandeln in einem Topf mischen und drüberstreuen. Sofort heiß servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.

Wann reichen? Außer als Dessert auch als Beilage zu Reisgerichten.

PS: Sie können die Masse auch abkühlen lassen und ins Gefrierfach stellen. Leicht gefroren schmeckt sie auch ausgezeichnet.

Hamburger Aalsuppe

Für 6 Personen

Bild Seiten 128/129

150 g Backpflaumen,
150 g getrocknete
Apfelringe,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser,
1 großer Schinkenknochen
(750 g),
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser,
2 Möhren (60 g),
 $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle (250 g),
1 Stange Lauch (120 g),

1 Petersilienwurzel (60 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
100 g Tiefkühlerbsen,
je 1 Teelöffel Thymian,
Salbei und Basilikum,
750 g frischer Aal, Salz,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser, $\frac{1}{4}$ l Weinessig,
2 Schalotten,
4 Pfefferkörner,
2 Nelken, $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
Schale einer Zitrone,
1 Eßlöffel Zucker,
40 g Butter,
1 Eßlöffel Mehl (15 g).

Für die Schwemmklößchen:

$\frac{1}{4}$ l Milch, Salz,
25 g Butter,
125 g Mehl,
2 Eier,
geriebene Muskatnuß.

Mögen Sie denn mal Hamburger Aalsuppe essen? Ein besonderer Genuß. Und einer für Kenner und Feinschmecker. Denn hier ist pikant und süß plus geräuchert auf abgerundete Weise miteinander verbunden. Natürlich gibt es hier, wie bei vielen Landesgerichten, unterschiedliche Rezepte. Klar, daß jede Hamburgerin auf ihres schwört. Unser Rezept ist eines der typischen. So macht man diese Hamburger Aalsuppe:

Backpflaumen und Apfelringe über Nacht in $\frac{3}{4}$ l Wasser einweichen.

Am nächsten Tag 3 Töpfe bereitstellen. Im ersten Topf den Schinkenknochen in $1\frac{1}{2}$ l kochendes Wasser geben. Bei mittlerer Hitze 120 Minuten sieden lassen.

Indessen Möhren, Sellerie, Lauch und Petersilienwurzel putzen. Fein schneiden. Petersilie waschen, hacken. Mit dem Gemüse (Erbsen unaufgetaut), Thymian, Salbei und Basilikum nach 100 Minuten zum Schinkenknochen geben. Noch 20 Minuten kochen. Schinkenknochen rausnehmen.

Der zweite Topf ist für den Aal. Aal abziehen, Flossen abschneiden, ausnehmen, waschen, trockentupfen und in 3 cm große Stücke schneiden. Salzen. $\frac{1}{2}$ l Wasser mit dem Weinessig, den geschälten Schalotten, Pfefferkörnern und Nelken im Topf aufkochen. Aal 20 Minuten darin ziehen lassen.



Hamburger Apfelküchlein schmecken frisch gebacken am besten.

Im dritten Topf Weißwein, Zitronenschale und Zucker aufkochen. Das eingeweichte, abgetropfte Obst darin bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen. Zitronenschale rausnehmen.

Butter und Mehl verkneten. Kloß unter Rühren in die heiße Schinkenbrühe geben. 5 Minuten kochen.

Für die Schwemmklößchen Milch, Salz und Butter in einem Topf (dem vierten!) aufkochen. Mehl unter Rühren reinschütten. Weiter-rühren, bis sich ein Kloß bildet, der sich vom Topfboden löst. In die heiße Masse ein Ei rühren. Vom Herd nehmen. Mit Muskatnuß würzen. Dann das zweite Ei einrühren. Mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen und 10 Minuten in der Schinkenbrühe ziehen lassen.

Jetzt geht's ans Anrichten. Alles kommt in eine Terrine. Zuerst das Obst mit dem Saft, darauf die Schinkenbrühe mit den Schwemmklößchen und zum Schluß die aus dem

Wasser gehobenen Aalstücke. Heiß servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 145 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 735.

Beilage: Bauernbrot.

PS: Statt Schwemmklößchen kochen viele Mehlklöße (Klütten) aus Mehl, Salz, heißem Wasser und Schmalz in der Aalsuppe.

Hamburger Apfelküchlein

600 g Mehl,
30 g Hefe,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
100 g Zucker,
60 g Butter, 2 Eier,
1 Fläschchen Rum-Aroma,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone.
1000 g Äpfel,
60 g Zucker,
1 Eßlöffel Zimt.
750 g Kokosfett zum
Ausbacken. Puderzucker
zum Bestreuen.

Fortsetzung auf Seite 130





Hamburger Aalsuppe.

Rezept Seite 127.

Dieses Hamburger Nationalgericht ist eine hanseatische Abwandlung der Marseiller Bouillabaisse und nicht weniger berühmt als diese.

Sie enthält neben Aal siebenerelei Gemüse, Kräuter und als ungewöhnliche Zutat Backobst.

Fortsetzung von Seite 127

Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln. 4 Eßlöffel Milch, 1 Teelöffel Zucker zugeben. Mit etwas Mehl zum Vorteig verrühren. 10 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Leicht abkühlen lassen. Dann mit der übrigen Milch, dem restlichen Zucker, Eiern, Rum-Aroma und abgeriebener Zitronenschale zu einem Hefeteig verarbeiten. Teig so lange schlagen, bis sich Blasen bilden. 60 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse rausschneiden. Äpfel in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Zucker und Zimt mischen. Dann unter den Teig heben. Noch mal 60 Minuten gehen lassen.

Kokosfett auf 180 Grad erhitzen. Mit einem Eßlöffel vom Teig Bällchen abstechen. Ins heiße Fett gleiten lassen und in 10 Minuten goldbraun backen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Abtropfen lassen. Auf eine Platte geben. Mit Puderzucker bestreut servieren. Am besten schmecken die Apfelküchlein noch warm. Ergibt 30 Stück.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ruhezeit 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 160.

PS: Wer mag, ersetzt den Puderzucker durch ein Zimt-Zucker-Gemisch.

Hamburger Braune Kuchen

Siehe Braune Kuchen, Hamburger.



Hamburger Fischsalat: Gut gewürzter Imbiß für den Abend.

Hamburger Fischsalat

1 Paket tiefgekühlte Kabeljaufilets (400 g),
20 g Margarine,
 $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser,
4 hartgekochte Eier,
2 Gewürzgurken,
1 Röhrchen Kapern.
Für die Marinade:
2 Eßlöffel Mayonnaise,
2 Eßlöffel saure Sahne,
2 Teelöffel Zitronensaft,
1 Teelöffel scharfer Senf,
Salz, weißer Pfeffer.
Zum Garnieren:
1 hartgekochtes Ei,
4 Scheiben Rote Bete
aus der Dose (50 g).

Fischfilets nach Vorschrift auftauen. Mit Haushaltspapier abtupfen. Margarine in einem Topf erhitzen. Fischfilets reingeben, Wasser dazugießen. Aufkochen. Topf zudecken. Fisch 10 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit Eier schälen und in Scheiben schneiden. Die Gurken

auch schälen und schneiden. Kapern abgießen (Wasser aufheben) und grob hacken.

Fischfilets abtropfen und abkühlen lassen.

Für die Marinade Kapernwasser, Mayonnaise, saure Sahne und Zitronensaft mit Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Fischfilets in dünne Scheiben teilen. Mit Eiern, Gurken und Kapern in einer Schüssel mischen. In vier Cocktailgläser verteilen, darüber die Marinade geben. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Zum Garnieren Ei schälen und achteln. Rote Bete auf einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken. Jedes Glas vor dem Servieren damit garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Beilage: Kümmelbrot oder Rundstück. Als Getränk Hamburger Bier. Zum Abschluß einen Korn.

Hamburger Heringssalat

Für 6 bis 8 Personen

6 Matjesfilets (300 g),
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
250 g Kalbfleisch,
250 g mageres Schweinefleisch, Salz,
40 g Margarine,
 $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser,
250 g Kartoffeln,
250 g Rote Bete,
 $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle (250 g),
3 saure Äpfel (300 g),
5 hartgekochte Eier,
4 Bismarckheringe (400 g),
4 Gewürzgurken,
1 Röhrchen Kapern,
2 Bund Petersilie.
Für die Marinade:
8 Eßlöffel Bratensaft,
4 Eßlöffel Essig,
8 Eßlöffel Öl,
1 Eßlöffel scharfer Senf,
Salz, weißer Pfeffer,
Zucker.

Für viele Hamburger Familien sind Weihnachten und die Tage bis zu Silvester ohne Heringssalat gar nicht denkbar. Dann wird die angegebene Menge aber verdoppelt. Denn gerade um die Weihnachtszeit, wenn man sich tagsüber mit Süßigkeiten vollstopft, hat man am Abend den richtigen Appetit für diesen herzhaften Salat. Aber nicht nur dann. Er ist auch genau richtig für eine feucht-fröhliche Party – und für den Morgen danach.

Matjesfilets unter fließendem Wasser abspülen. In Milch und Wasser in einer Schüssel über Nacht stehen lassen.

Kalb- und Schweinefleisch abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Leicht salzen. Margarine in einem Topf erhitzen, Fleisch



Nach einer feucht-fröhlichen Party weckt Hamburger Heringssalat erneut die Lebensgeister.

darin rundherum 10 Minuten anbraten. Mit heißem Wasser aufgießen. 45 Minuten schmoren. Abkühlen lassen. Bratensaft aufheben.

Kartoffeln, Rote Bete und Sellerieknolle waschen. Getrennt gar kochen. Das dauert etwa 30 Minuten. Dann schälen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse rausschneiden. Eier auch schälen. Bismarckheringe häuten. Matjesfilets abtropfen lassen, mit Haushaltspapier trockentupfen.

Fleisch, Matjesfilets, Bismarckheringe, Kartoffeln, Rote Bete, Sellerie, Äpfel, Eier und Gewürzgerurken in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Aber auf keinen Fall größer.

Abgetropfte Kapern hacken. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken. Alles in einer Steingutschüssel miteinander mischen.

Für die Marinade Bratensaft, Essig, Öl und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über den Salat gießen.



Ein Fischgericht mit langer Tradition: Hamburger Labskaus.

An einer kühlen Stelle mindestens 5 Stunden ziehen lassen. Umrühren, nach Geschmack nachwürzen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 70 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ruhezeit 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 655 bis 495.

Wann reichen? Als Abendessen oder als Teil eines Kalten Büfetts.

Hamburger Labskaus

500 g gepökeltes Rindfleisch, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 4 Salzheringe (800 g), 500 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln (100 g), 1 EBl. Schweineschmalz, 150 g Rote Bete, 2 Gewürzgerurken.

Schon in der Zeit der Segelschiffahrt war Labskaus sozusagen das tägliche Brot der Matrosen. Pökelfleisch und Salzheringe machten es möglich, dieses Gericht an Bord zu kochen. Labskaus ist heute ein beliebtes, deftiges Gericht, das überall an den norddeutschen Küsten auf vielfache Art zubereitet wird. Nach alter Tradition wird es bei Schifferessen gereicht. Nicht selten auch bei Probefahrten neuer Schiffe. Hier haben Sie das typische Hamburger Labskaus.

Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem Topf aufkochen. Fleisch darin 45 Minuten garen. Salzheringe putzen und von den Gräten lösen. 20 Minuten in einer Schüssel wässern.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und waschen. In einem Topf mit



So werden Miesmuscheln geöffnet: Erst Bärte abziehen.



Muschelfleisch mit einer leeren Muschelschale lösen.

kaltem, aber nicht gesalzenem Wasser aufsetzen und vom Kochen an in 20 Minuten garen. Abgießen und trockendämpfen.

Fleisch aus der Brühe nehmen, in grobe Stücke schneiden. Mit Kartoffeln und Heringen durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Zwiebeln schälen und würfeln. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig werden lassen. Die Labskausmasse zugeben, unter ständigem Rühren erhitzen.

Rote Bete und Gewürzgurken klein würfeln. Unterheben. Eventuell nachsalzen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 60 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 675.

Beilagen: Rote Bete, Salzgurken, längs aufgeschnitten, und pro Portion ein Spiegelei.

PS: Man kann statt Rindfleisch auch Corned beef würfeln und zuletzt untermischen.



Die Hamburger Muschelsuppe ist genau der richtige Auftakt für ein exquisites Festessen.

Hamburger Muschelsuppe

2000 g Miesmuscheln,
Saft einer Zitrone,
¼ l Weißwein, Salz,
125 g Bauchspeck,
3 große Zwiebeln (250 g),
2 Tomaten (140 g),
2 Bund Petersilie,
¼ Sellerieknolle (100 g),
1 Zweig frischer oder
1 Messerspitze
getrockneter Thymian,
½ Lorbeerblatt,
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
50 g Butter,
2 Eßlöffel Mehl (30 g),
¼ l Sahne,
Paprika rosenscharf.

Muscheln unter kaltem Wasser kräftig bürsten. Geschlossene Muscheln (geöffnete sind schlecht) in einen hohen Topf geben. Zitronensaft und Weißwein dazugießen. Salzen. Aufkochen. Dabei öffnen sich die Muscheln, die man noch 10 Minuten kocht.

Muscheln rausnehmen. Brühe aufheben. Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Mit einer leeren Muschelschale die Bärte (dunkle Streifen) greifen und abziehen. Muschelfleisch warm stellen. Bauchspeck und die geschälten Zwiebeln würfeln. Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen. Haut abziehen, Stengelanätze rausschneiden. Petersilie waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Sellerie schälen. Waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.

Bauchspeck in einem Topf auslassen. Zwiebelwürfel 10 Minuten darin rösten. Tomaten, Petersilie und Selleriestreifen dazugeben. Thymian mit kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und dazugeben. Das Lorbeerblatt bitte auch. Heiße Muschel- und Fleischbrühe zugießen. 30 Minuten leise kochen lassen. Durch ein Sieb passieren. Wieder zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit Butter

und Mehl verkneten. Unter Rühren in die Suppe geben. 5 Minuten kochen lassen. Hin und wieder umrühren, damit sie nicht anbrennt. Topf von der Kochstelle nehmen. Sahne einrühren und das Muschelfleisch wieder reingeben. Mit Paprika (eventuell mit Salz) abschmecken.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 825.

PS: Man kann mit Butter und Mehl noch das helle, streifig geschnittene Stück einer Lauchstange dazugeben.

Hamburger National

50 g Schinkenspeck,
2 Zwiebeln (140 g),
500 g Schweinekamm,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Kohlrüben (Steckrüben)
von je 500 g,
½ l heiße Fleischbrühe aus
Würfeln, 500 g Kartoffeln,

1 Lorbeerblatt,
1 Nelke,
1 Prise Zucker,
1 Bund Petersilie.

Hier haben Sie das Hamburger Nationalgericht, das im Winter gegessen wird. Denn nur dann gibt's Steckrüben, die unbedingt dazu gehören. Und es schmeckt ganz vorzüglich. Schinkenspeck würfeln. In einen Topf geben. Glasig werden lassen. Geschälte Zwiebeln in Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben darin goldgelb braten. Schweinekamm unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In Würfel schnei-

den. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. In den Topf geben. Zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen. Rüben schälen, waschen, vierteln und in fingerlange und -dicke Stifte schneiden. Heiße Fleischbrühe zugeben und zugedeckt 35 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, waschen und in Stifte schneiden. Im Topf mit Salzwasser kochen. Nach 20 Minuten Garzeit mit Lorbeerblatt und Nelke zu den Rüben geben. Wenn alles gar, Lorbeerblatt und Nelke rausnehmen. Gericht mit Salz und Zucker abschmecken. Das ist ein Eintopf, der wenig Flüssigkeit hat.



Scharfgewürzt und kräftig: Hamburger Ochsenchwanztopf.

Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Hamburger National in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 740.

Hamburger Ochsenchwanztopf

500 g Kartoffeln, Salz,
1 Ochsenchwanz von
1500 g,
1 Zwiebel (50 g),
50 g Margarine oder
Schweineschmalz,
Salz,
1 Eßlöffel Mehl,
1 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Lorbeerblatt,
½ Glas Mixed Pickles
(70 g),
schwarzer Pfeffer,
Paprika edelsüß.

Kartoffeln schälen, waschen, in kaltem, gesalzenem Wasser aufsetzen. Vom Kochen an in 20 Minuten garen. Abgießen, trockendämpfen.

Ochsenchwanz unter kaltem Wasser abspülen. Abtrocknen und in 4 cm lange Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln. Margarine oder Schweineschmalz in einem Topf erhitzen, Ochsenchwanzstücke reingeben. 5 Minuten rundherum anbraten. Salzen. Zwiebeln dazugeben und glasig werden lassen.

Mehl drüberstäuben. Mit heißer Fleischbrühe auffüllen. Lorbeerblatt zugeben. 120 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.



Hamburger National: Ein deftiger Eintopf mit Schinkenspeck, Schweinekamm und Steckrüben.



Hamburger Pfannfisch ist ein Gericht, das das Prädikat »gut bürgerlich« verdient hat.



Blick von der Michaeliskirche auf die ausgedehnten Anlagen des Hamburger Hafens.

Lorbeerblatt und Ochsenchwanzstücke rausnehmen. Fleisch von den Knochen lösen und wieder in die Suppe geben.

Kartoffeln in Würfel schneiden. Mixed Pickles fein hacken. Beides 5 Minuten in der Suppe erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 130 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 985.

Wann reichen? Mittags oder abends mit Weißbrot.

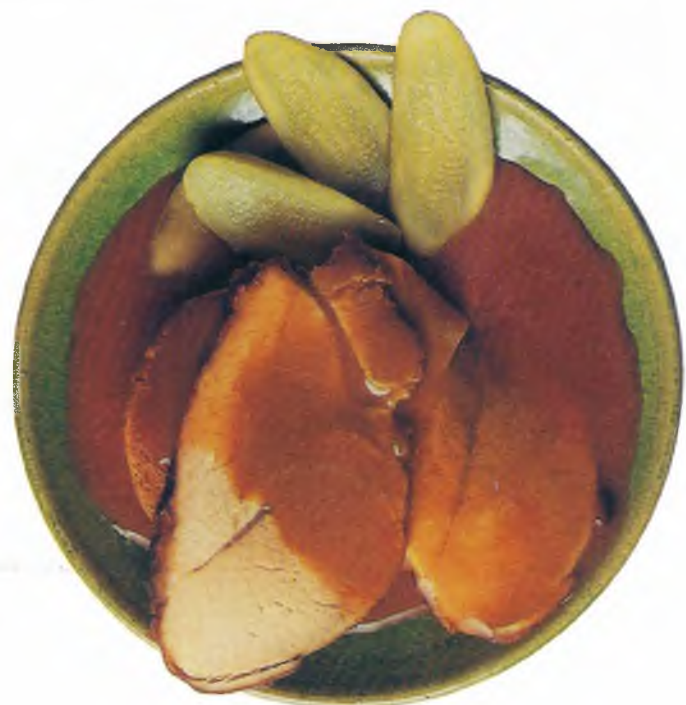
Hamburger Pfannfisch

1 Packung Kabeljaufilets aus der Tiefkühltruhe (400 g),
100 g durchwachsener Speck,
2 große Zwiebeln (140 g),
50 g Butter oder Margarine,
500 g Pellkartoffeln,
Salz,
knapp $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser,
2 Eßlöffel Senf,
2 Eßl. Dosenmilch (30 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Kabeljaufilets etwas antauen lassen. Speck würfeln. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Speckwürfel darin 5 Minuten braten. Zwiebelwürfel dazugeben. In weiteren 5 Minuten goldbraun werden lassen.

Pellkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Fisch in 2 cm große Würfel. Beides in die Pfanne ge-

ben. Salzen. Wasser zugießen. Zugedeckt 10 Minuten dünsten. Senf und Dosenmilch verquirlen. Vorsichtig unter das Gericht ziehen. Ohne Deckel noch 10



Runde Brötchen, die mit Schweinebraten belegt werden, sind eine hanseatische Spezialität und heißen Hamburger Rundstück.

Minuten bei starker Hitze braten. Petersilie waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken und vor dem Servieren drüberstreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 445.

Beilage: Gewürzgurken und als Getränk Bier.

Hamburger Rundstück

350 g Schweinebraten im Stück (fertig gekauft),
 $\frac{1}{4}$ l Bratensoße (Fertigprodukt),
4 Rundstücke (oder runde Brötchen),
1 Gewürzgurke.

Das Hamburger Rundstück, ein Imbiß, den die Hansestädter erfunden haben, hat seinen Namen von runden Brötchen. In und um Hamburg herum heißen sie Rundstücke. Sie schmecken übrigens auch anders als Brötchen von anderswo. Garniert wird das Rundstück immer mit Gewürzgurkenscheiben. Und als Getränk gibt's helles Hamburger Bier.

Schweinebraten in Alufolie wickeln. Auf den Rost in den vorgeheizten Ofen legen.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

In der Zwischenzeit die Bratensoße nach Packungsaufschrift zubereiten. Warm stellen.

Brötchen halbieren. 2 bis 3 Minuten toasten. Je zwei Hälften auf einen vorgewärmten Teller legen. Den heißen Schweinebraten aus dem Backofen nehmen. In Scheiben schneiden und auf die Brötchenhälften verteilen. Bratensoße drübergießen. Gurke in Scheiben schneiden. Als Garnierung an den Tellerrand legen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 380.

Hamburger Stubenküken

8 bratfertige
Stubenküken (1200 g),
Salz,
100 g Butter,
 $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser,
1 kleine Dose
Champignons (250 g).

Hamburger Stubenküken werden in den fruchtbaren benachbarten Vierlanden mit Spezialfutter und in dunklen Ställen (den Stuben) gemästet. Sie wiegen zwischen 150 und 200 g. Man bekommt sie in Hamburg vor allem im zeitigen Frühjahr. So bereitet man das Gericht zu:

Küken innen und außen mit Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen wenig salzen. Flügel mit einem Bindfaden an den Körper binden, also die Vögel dressieren.

Butter in einem großen, wenn möglich in einem Eisentopf erhitzen. Küken darin in 10 Minuten rundherum anbraten. Heißes Wasser angießen. Deckel drauflegen. Bei mittlerer



Hamburger Stubenküken haben so zartes Fleisch, wie es Liebhaber von Geflügel bevorzugen.

Hitze 15 Minuten braten. Abgetropfte Champignons 5 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben. Stubenküken aus dem Topf nehmen, auf vorgewärmter Platte anrichten. Mit Bratfond und Champignons übergießen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 265.

Beilagen: Kopfsalat und frische, neue, in Butter geschwenkte Kartoffeln. Als Getränk empfehlen wir einen Rosé.

PS: Wenn Sie keine bratfertigen Küken bekommen, müssen Sie sie putzen und ausnehmen. Das dauert 40 Minuten.

Hamburgers



Wenn amerikanische Ernährungswissenschaftler von den USA als dem Land der »Hamburgers und Milkshakes« sprechen und damit die eintönigen Ernährungsgewohnheiten ihrer Landsleute bemängeln, dann haben sie sicher nicht ganz unrecht. Denn zwischen Atlantik und Pazifik schießen die Snackbars wie Pilze aus der Erde. Und genau hier werden Hamburgers am laufenden Band produziert und gegessen.

Seit die Amerikaner über den großen Teich gekommen sind und den Europäern einen Teil ihrer Lebens- und Ernährungsgewohnheiten mitbrachten, gibt es auch bei uns Hamburgers. Vornehmlich in Imbißstuben. Nun sind Hamburgers im Grunde nichts anderes als Frikadellen. Und daß sie aus Old Germany in die USA exportiert wurden, sagt schon ihr Name. Wenn Sie Hamburgers nicht als Kurzimbiß in der Imbißstube genießen wollen, sollten Sie sie ruhig zu Hause mal als Abendessen auf den Tisch bringen. Hamburgers sollten immer aus fein gehacktem oder durchgedrehtem Rindfleisch

(auch mit Schweinefleisch) hergestellt werden. Unter das Fleisch angeröstete Zwiebelwürfel, Ei, Salz und Pfeffer mischen. Aber keine Semmelbrösel.

Aus dem Fleischteig werden flache Klopse oder Frikadellen geformt, die gut mit Öl bestrichen und unterm Grill auf jeder Seite 3 Minuten gegart werden. Wer Hamburgers stilecht servieren will, macht es so: Ein rundes Brötchen aufschneiden, auf die Unterseite ein gewaschenes, trockengeputztes Salatblatt legen. Darauf einen Klops. Tomatenketchup und einige rohe Zwiebelringe obendrauf. Brötchen zuklappen.

Statt Tomatenketchup und Zwiebelringen können Mayonnaise und Gurkenscheiben genommen werden.

Hamilton-Soße

3 Eßlöffel entsteinte Sauerkirschen aus dem Glas,
3 Eßlöffel
Johannisbeergelee,
1 Eßlöffel Meerrettich aus dem Glas,
2 Eßlöffel Senf,
Paprika edelsüß,
Salz, 1 Prise Zucker,
3 Eßlöffel Weißwein.



Lady Emma Hamilton (1765 bis 1815) war eine berühmte Schönheit, die ein abenteuerliches Leben führte und in der High-Society eine große Rolle spielte.

Diese interessante Soße wurde der ebenso interessanten Lady Hamilton gewidmet. Sie lebte in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts, war eine berühmte Schönheit und die Frau des englischen Gesandten in Neapel, Sir William Hamilton. Daß sie die Geliebte des englischen Seehelden Nelson wurde, machte sie noch berühmter. So macht man die Soße: Sauerkirschen fein hacken oder im Mixer pürieren. Mit dem Johannisbeergelee gut verrühren. Meerrettich und Senf dazugeben. Mit Paprika, Salz und Zucker abschmecken. Weißwein einrühren und servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 70.
Wozu reichen? Zu Wild, Hammel und Geflügel.

Hammel

Über Hammelfleisch lesen Sie mehr unter dem Stichwort Fleisch.

Hammelauf albanisch

Siehe Albanischer Hammelauf.

Hammel-Bohnen- Eintopf

Siehe Bohnen-Hammel-Eintopf.

Hammel- braten

750 g Hammelfleisch von Bug oder Schlegel (Keule), Salz, Pfeffer, abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
2 Teelöffel Senf,
40 g Schweineschmalz,
1 Zwiebel (50 g),
1 Knoblauchzehe,
1 Bund Suppengrün,
¼ l heißes Wasser,
1 Prise zerriebener Thymian,
3 Wacholderbeeren,
1 Becher (100 g) saure Sahne,
eventuell 2 Teelöffel Speisestärke.



Selbstgemachte Hamilton-Soße ist eine Delikatesse, die zu Wild und Geflügel serviert wird.



Hammelbraten hat ein ganz spezielles Aroma, das viele Leute sehr schätzen. Guter Rotwein erhöht den Wohlgeschmack.

Hammelfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Salz, Pfeffer und abgeriebene Zitronenschale mischen. Hammelfleisch damit rundherum einreiben. Dann mit Senf bestreichen. Schweineschmalz in einem Topf stark erhitzen. Fleisch darin auf allen Seiten 5 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Fein hacken. Dazu geben. Das geputzte, gewaschene, grob zerkleinerte Suppengrün auch. 5 Minuten anbraten. Nach und

nach das heiße Wasser zugeben. Thymian und Wacholderbeeren reingeben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 90 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Zwischendurch immer wieder mit dem Bratfond begießen.

Fleisch rausnehmen. In Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte angerichtet warm stellen. Bratfond loskochen. In einen kleinen Topf geben. Saure Sahne unter Rühren dazugeben. Gut durchkochen lassen. Durch ein feines Sieb passieren. Wenn nötig, 2 Teelöffel Speisestärke in einer Tasse mit kaltem Wasser verquirlen. Unter Rühren in die kochende Soße geben. Einmal aufkochen lassen. Soße abschmecken. Getrennt zum Braten reichen. Aber etwas Soße über die Bratenscheiben verteilen. Bitte sehr heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 745.

Beilagen: Grüne Bohnen und gegrillte oder gedünstete Tomaten, Salzkartoffeln oder Kartoffelklöße. Als Getränk empfehlen wir Rotwein.

Hammelbrust auf Tatarenart

Poitrine de mouton à la tartare
Bild Seite 138
Für 6 Personen

1 Zwiebel (30 g),
1 Möhre (70 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill (oder 1 Teelöffel getrocknete Dillspitzen),
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch,
1500 g Hammelbrust,
1 l Wasser, Salz,
2 Eßlöffel Senf,
4 Eßl. Semmelbrösel (40 g),
30 g Butter.
Für die Soße:
1 hartgekochtes Eigelb,

1 Teelöffel scharfer Senf,
1 Beutel (100 g) Mayonnaise,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch,
je 3 Stengel Kerbel, Estragon und Petersilie,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
2 Teelöffel Zitronensaft.
Für die Garnierung:
1 Kästchen Kresse.

Zwiebel schälen und würfeln. Möhre schälen, waschen und vierteln. Kräuter waschen und trockentupfen.

Hammelbrust unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen, Hammelbrust mit Zwiebelwürfeln, Möhrenstückchen und den Kräutern darin 70 Minuten kochen lassen.

Fleisch aus der Brühe nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Von den Knochen lösen. In breite, längliche Stücke schneiden. Wenn nötig, noch mal trockentupfen. Mit Senf be-

TIP

Wenn Ihnen der Hammelgeschmack zu streng ist, legen Sie das Fleisch zwei Tage vorher in Buttermilch. Fleisch vor der Zubereitung gut trockentupfen.



Gut gewürzt: Hammelbrust auf Tatarenart. Rezept Seite 137.



Hammelfleisch-Spieße werden mit feiner Sahnesoße serviert.

streichen, in Semmelbröseln wenden. Auf den Rost legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Fettpfanne drunter. Butter zerlassen. Mit der Hälfte das Fleisch beträufeln.

Bratzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Fleischstücke zwischendurch umdrehen und mit der restlichen Butter beträufeln.

In der Zwischenzeit für die Soße Eigelb mit Senf und Mayonnaise in einer Schüssel verrühren. Schnittlauch, Kerbel, Estragon und Petersilie waschen, trockentupfen, fein hacken. In die Mayonnaise rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Kresse schräg unter kaltes Wasser halten und waschen. Blättchen mit einer Schere abschneiden. Trockentupfen. Fleisch auf einer Platte anrichten und mit Kressesträußchen garniert servieren. Die Soße extra reichen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 725.

Beilagen: Prinzeßbohnen und Kartoffelkroketten. Oder nur Weißbrot und als Getränk ein roter Bordeaux.

Hammelbrust gefüllt

Für 6 Personen

1000 g Hammelbrust ohne Knochen, Salz, Pfeffer.

Für die Füllung:

1 mittelgroße Zwiebel (50 g),

2 Knoblauchzehen, Salz,

1 Bund Petersilie,

$\frac{1}{2}$ Bund Dill,

250 g gemischtes

Hackfleisch, 1 Ei,

3 Eßlöffel Semmelbrösel

(30 g),

Pfeffer.

Außerdem:

80 g Margarine,

$\frac{1}{4}$ l heißes Wasser,

2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),

1 Teel. Paprika edelsüß,

16 Schalotten (160 g),

$\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Speisestärke,

$\frac{1}{8}$ l saure Sahne.

Hammelbrust unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtrocknen, flachklopfen. Innenseite mit Salz und Pfeffer einreiben. Für die Füllung die Zwiebel schälen und hacken. Knoblauchzehen schälen. Mit Salz zerdrücken. Petersilie und Dill waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter mit Hackfleisch, Ei, Semmelbröseln und Pfeffer in einer Schüssel zu einem festen Teig verarbeiten.

Hammelbrust damit füllen, zusammenklappen. Mit festem Zwirn wie einen Rollschinken zusammenbinden. Hammelbrust in die Fettpfanne legen, auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Margarine in einem Topf erhitzen. Hammelbrust damit übergießen.

Bratzeit: 120 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Während des Bratens die Brust nach und nach mit heißem Wasser und immer wieder mit Bratfond übergießen. 30 Minuten vor

Ende der Bratzeit die geschälten, mit Öl bepinselten und mit Paprika bestreuten Schalotten um das Fleisch legen. Fleisch und Schalotten aus der Pfanne nehmen, auf einer sehr gut vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Bratfond mit heißer Fleischbrühe loskochen. Durch ein Sieb in einen Topf geben. Speisestärke in einer Tasse mit etwas kaltem Wasser anrühren. Die Soße damit binden. Einmal aufkochen lassen. Saure Sahne unterrühren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Soße abschmecken und gesondert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 140 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

690.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Dubarry-Suppe, als Hauptgang Hammelbrust gefüllt. Außerdem Klöße aus rohen Kartoffeln und Brechbohnen. Als Dessert Buttermelone mit Schlag- sahne. Als Getränk empfehlen wir einen roten Bordeaux.

Hammel- fleisch in Zwiebelsoße

500 g Hammelschulter,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (40 g),
2 Nelken,
1 Lorbeerblatt,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser,
Salz.

Für die Soße:
300 g Zwiebeln,
40 g Butter
oder Margarine,
30 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ l heiße
Hammelfleischbrühe,
1 Teelöffel Kümmel,
Pfeffer, evtl. Salz.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen. Suppengrün putzen, waschen, in große Würfel schneiden. Zwiebel schälen. Mit Nelken und Lorbeerblatt spicken. Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Fleisch, Suppengrün und Zwiebel reingeben und 90 Minuten kochen.

Fleisch aus der Brühe nehmen, würfeln und warm stellen. Brühe durchsieben. Für die Soße Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter oder Margarine in einem Topf heiß werden lassen. Zwiebeln darin goldgelb braten. Mehl drüberstäuben. Unter Rühren mit der heißen Hammelfleischbrühe ablöschen. 8 Minuten kochen. Soße mit Kümmel, Pfeffer und eventuell etwas Salz würzen. Fleischstückchen reingeben. Noch mal erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 105 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 510.

Beilage: Kartoffelpüree.

Hammel- fleisch-Spieße

500 g Hammelkeule ohne Knochen.

Für die Beize:
3 mittelgroße Zwiebeln (150 g),
3 Eßlöffel Zitronensaft,
3 Eßlöffel Öl (30 g).
Außerdem:

Je 1 grüne und rote Paprikaschote (300 g),
1 Eßlöffel Öl (10 g),
Salz,
Paprika rosenscharf,
Öl zum Bestreichen.

Für die Sahnesoße:
1 Bund Schnittlauch,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne, Salz.

Hammelkeule unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtupfen. In 2 cm große Würfel schneiden.

Für die Beize Zwiebeln schälen, reiben oder im Mixer pürieren. Durch ein Leinentuch drücken. Den so gewonnenen Zwiebelsaft mit Zitronensaft und Öl in

einer Schüssel verrühren. Hammelfleischwürfel darin 60 Minuten beizen.

Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, trockentupfen, in 3 cm große Stücke schneiden. Abgetropfte Fleisch- und Paprikastücke abwechselnd auf 4 Spieße stecken. Öl mit Salz und Paprika verrühren. Spieße damit bestreichen. Grill vorheizen. Wer keine Drehvorrichtung hat, deckt den Grillrost mit Alufolie ab und legt die Spieße drauf. Unter ständigem Wenden 15 Minuten grillen. Zwischendurch immer wieder mit Öl bepinseln.

Für die Soße Schnittlauch waschen, mit Haushaltspapier abtupfen, fein hacken. Saure Sahne in einer Schüssel schaumig rühren, leicht salzen. Schnittlauch reingeben. Soße getrennt zu den Spießen reichen.

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

Kalorien pro Person: Etwa 630.

Beilage: Endiviensalat.



Mit Hackfleisch gefüllte Hammelbrust und Klöße aus rohen Kartoffeln sind ein wahres Festessen für eine große Familie.

Hammel-Früchteragout

750 g Hammelrücken,
 ½ l Wasser.
 Für die Beize:
 ¼ l Rotwein,
 ¼ l Weinessig,
 1 Lorbeerblatt,
 4 Nelken.
 Außerdem:
 4 Eßlöffel Öl, Salz,
 250 g Zwiebeln,
 ¼ l heiße Hammelbrühe,
 2 Äpfel (120 g),
 abgeriebene Schale einer
 Orange,
 2 Eßlöffel Curry,
 2 Orangen,
 ¼ l saure Sahne,
 2 Teelöffel Speisestärke,
 2 Bananen, 20 g Butter.

Hier werden sogar Hammelfleischgegner zu Freunden dieses würzigen Fleisches. Das Ragout schmeckt nämlich so ausgezeichnet und pikant, daß es mit Lieblingsgerichten tatsächlich konkurrieren kann. Man macht es so:

Hammelrücken unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Von den Knochen lösen. Überflüssiges Fett und Sehnen abschneiden. Fleisch 2 cm groß würfeln. Fleischabfälle und Knochen in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen. Daraus eine Hammelbrühe kochen. Für die Beize Rotwein und Weinessig mit Lorbeerblatt und Nelken in eine Schüssel geben. Fleischwürfel darin 3 Stunden beizen. Aus der Beize nehmen. (Beize durch ein Sieb gießen. Aufheben.) Fleisch gut trockentupfen. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch reingeben, salzen und 10 Minuten rundherum anbraten. Dann die inzwischen grob gewürfelten Zwiebeln zugeben und 5 Minuten bräunen. Heiße Hammelbrühe angießen. Bei geschlossenem Topf 20 Minuten schmoren. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Scheiben schneiden.



Hammel-Früchteragout überzeugt auch Hammelfleischgegner.

Mit der abgeriebenen Orangenschale zum Fleisch geben. Weitere 20 Minuten schmoren. Zwischendurch die Beize angießen. Mit Curry würzen.

Die inzwischen mit einem scharfen Messer bis aufs Fruchtfleisch geschälten Orangen in Schnitze teilen. Diese noch mal halbieren. Ins Ragout geben. Saure Sahne und Speisestärke in einer Tasse glattrühren. Ragout damit binden. Einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen.

Geschälte, längs halbierte Bananen in erhitzter Butter in der Pfanne 5 Minuten goldgelb braten. Einmal wenden. Ragout und Bananengetrennt servieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: Ohne Beizezeit 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 845.

Beilage: Körnig gekochter Reis, Semmelknödel oder Weißbrot. Als Getränk empfehlen wir einen Rosé. Und wer mag, reicht die doppelte Bananenmenge.

3 Eßlöffel Tomatenmark,
 2 Eßlöffel Paprika edelsüß,
 1 Teelöffel Kümmel,
 1 Teelöffel Majoran,
 ¼ l saure Sahne.

Hammelfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtupfen. In 3 cm große Würfel schneiden.

Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Fleisch darin 8 Minuten rundherum braun anbraten. Zwiebeln schälen, würfeln. Knoblauchzehen schälen. Mit reichlich Salz zerdrücken. Zum Fleisch geben. 5 Minuten unter Rühren weiterbraten. ¼ l heißes Wasser angießen. Unter Rühren 10 Minuten schmoren. Noch mal ¼ l Wasser zugießen, unter Rühren 10 weitere Minuten schmoren. Restliches Wasser, Tomatenmark und die Gewürze reingeben. Gulasch bei geschlossenem Topf 60 Minuten schmoren. Kurz vor dem Servieren saure Sahne reinrühren. Wenn nötig, mit Salz und Paprika nachwürzen.

In einer gut vorgewärmten Schüssel anrichten. Wie alle Hammelfleischgerichte sehr heiß servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 100 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 625.

Beilagen: Gurkensalat, Nudeln oder Salzkartoffeln.



Einfach, deftig und gut: Hammelgulasch mit Nudeln und Salat.

Hammelgulasch

500 g Hammelfleisch ohne Knochen,
 50 g Schweineschmalz,
 500 g Zwiebeln,
 3 Knoblauchzehen, Salz,
 ¾ l heißes Wasser,

Hammelkeule auf Bretagner Art

1 Hammelkeule von 1500 g.
Für die Beize:
½ Flasche Rotwein,
1 Eßlöffel zerriebener, getrockneter Estragon,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Paprika rosenscharf,
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
3 Zwiebeln (150 g),
2 Knoblauchzehen.
Außerdem:
1 Stange Lauch (150 g),
3 Möhren (200 g),
1 Petersilienwurzel,
125 g durchwachsener Speck,
20 g Butter oder Margarine,
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
1 Glas (2 cl) Cognac oder Weinbrand,
Salz, Pfeffer,
Paprika edelsüß,
½ Bund Petersilie.

Hammelkeule unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Für die Beize Rotwein in eine Schüssel gießen. Estragon, Salz, Pfeffer und Paprika dazugeben. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauchzehen hacken. In die Beize geben. Gut mischen. Fleisch in die Schüssel legen. Mit Beize bedecken. Zugedeckt eine Nacht durchziehen lassen. Am nächsten Tag Lauch, Möhren und Petersilienwurzel putzen. Waschen, trockentupfen und fein schneiden. Durchwachsenen Speck würfeln. In einem Bräter auslassen. Die abgetropfte Hammelkeule darin 10 Minuten rundherum anbraten. Dann das zerkleinerte Gemüse noch mal 5 Minuten mitbraten. Die Hälfte der Beize zugießen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Garzeit: 90 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Wenn nötig, nach und nach eßlöffelweise noch etwas Beize zugießen. Hammelkeule rausnehmen. Vom Knochen lösen und in 1½ cm dicke Scheiben auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen. Mit der restlichen Beize

TIP

Lieben Sie Knoblauch sehr? Dann spicken Sie die Hammelkeule zusätzlich damit: Geschälte Knoblauchzehen in Stifte schneiden. Mit einem scharfen Messer flache Taschen ins Fleisch schneiden. Knoblauchstifte reinstecken.

den Bratfond loskochen. Durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren und aufkochen lassen. Butter oder Margarine mit dem Mehl verkneten. Unter Rühren in den Bratfond geben. 5 Minuten leise kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Cognac oder Weinbrand zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken und vor dem Servieren in die Soße geben.
Vorbereitung: Ohne Beizezeit 20 Minuten.
Zubereitung: 115 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1425.
Beilagen: Tomatensalat und Pommes frites. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen roten Bordeaux. PS: Am besten beizen Sie die Keule in einer hohen Steingutschüssel, weil darin die Temperatur stets gleichmäßig gehalten wird. Steingut verändert nicht den Geschmack.



Hammelkeule auf Bretagner Art wird in Rotwein mit vielen Gewürzen gebeizt. Deshalb hat sie einen vorzüglichen Geschmack.



Gekochte Hammelkeule mit Kapernsoße ist ein klassisches Gericht aus der englischen Küche.

Hammelkeule gekocht mit Kapernsoße

Boiled Leg of Mutton



1000 g Hammelkeule
ohne Knochen.

Für die Beize:

1 Zwiebel (50 g),
Saft einer Zitrone,
1/8 l Weinessig, 1/4 l Wasser,
Salz, 2 Knoblauchzehen,
1 Lorbeerblatt,
4 Gewürznelken,
1 Bund Petersilie,
5 Stengel Dill.

Für die Brühe:
1 1/2 l Wasser, Salz,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (50 g),
1 Lorbeerblatt.

Für die Soße:
40 g Butter
oder Margarine,
40 g Mehl,
1/4 l heiße
Hammelfleischbrühe,
1/8 l saure Sahne,
Saft einer Zitrone,
Salz, Pfeffer,
1 Röhrchen Kapern.
5 Stengel Petersilie.

Dieses Gericht aus der klassischen englischen Küche ist bei Angelsachsen und Amerikanern gleichermaßen beliebt. Mit einem Unterschied: Die Amerikaner

bevorzugen die gekochte Hammelkeule rosa oder saignant, wie die Franzosen sagen. Sie kochen die Hammelkeule pro Kilo etwa 20 Minuten weniger. Doch dem kontinentaleuropäischen Gaumen mundet meist die angelsächsische Form unseres Rezeptes mehr.

Hammelkeule, wenn nötig, häuten. Unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Für die Beize Zwiebel schälen, fein reiben oder im Mixer pürieren. Durch ein Leinentuch in eine große, flache Schüssel drücken. Zitronensaft, Weinessig und Wasser reinmischen. Da hinein kommen die ge-

schälten, mit viel Salz zerdrückten Knoblauchzehen, das zerkrümelte Lorbeerblatt und die Gewürznelken. Petersilie und Dill waschen, fein hacken und in die Beize geben. Hammelkeule darin zugedeckt 24 Stunden beizen. Hin und wieder wenden.

Für die Brühe Wasser in einem großen Topf aufkochen. Salzen. Hammelkeule aus der Beize nehmen, trockentupfen, in den Topf geben und 20 Minuten kochen.

Suppengrün putzen, waschen, in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen, vierteln. Mit dem Lorbeerblatt zum Fleisch geben. Weitere 40 Minuten kochen. Hammelkeule aus der Brühe nehmen und warm stellen. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reingeben, durchschwitzen. Mit 1/4 l heißer Hammelfleischbrühe ablöschen. 8 Minuten kochen lassen.

Saure Sahne und Zitronensaft reinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluß kommen die Kapern mit der Flüssigkeit in die Soße. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen, hacken.

Hammelkeule in dicke Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten. Mit Kapernsoße begießen. (Oder nur wenig Soße darüber verteilen und den Rest getrennt zum Fleisch reichen.) Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Beizezeit 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1005.

Beilagen: Junge Brehbohnen und Kartoffelklöße oder Salzkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Bier oder einen kräftigen roten Landwein.

PS: Die restliche Brühe kann man wie Rinderbrühe verwenden und mit Einlage als Vorsuppe servieren.

Hammelkoteletts englische Art

4 Hammelkoteletts von je 150 g,
Salz,
2 Teelöffel scharfer Senf,
1 Ei,
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
2 Eßlöffel heißes Wasser,
150 g Semmelbrösel,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
4 Tomaten (250 g).

Koteletts mit einem scharfen Messer am Rippenknochen etwas lösen, jedoch nicht abschneiden. Mit dem Handballen oder einem Messer flachdrücken. Salz, Senf, Ei, Paprika und Wasser in einem Schüsselchen zu einer Paste verrühren. Koteletts damit von beiden Seiten bestreichen. In Semmelbröseln wenden. Fest andrücken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Koteletts darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. (Temperatur nicht höher stellen, sonst verbrennen die Semmelbrösel.) Tomaten waschen, abziehen, halbieren und Stengelansätze rauschneiden und mit der Schnittfläche nach unten 2 Minuten mitbraten lassen. Die Koteletts auf einer vorgewärmten Platte mit den



Hammelkoteletts französische Art.

Tomaten (Rundungen nach oben) anrichten.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 865.
Beilagen: Pommes frites und gemischter Salat. Als Getränk paßt ein Ahrburgunder.
PS: Wer scharfen Senf nicht mag, kann ihn durch Kräutersenf ersetzen. Das schmeckt besonders gut.

Hammelkoteletts französische Art

Für das Gemüse:
1 kleiner Blumenkohl (350 g),
1 l Wasser, Salz,
250 g Spargelstücke aus der Dose,
1 Kopf Salat.
Für die Salat-Marinade:
Saft einer Zitrone,
1 Eßlöffel Öl (10 g),
Salz, Pfeffer, Zucker.
4 Hammelkoteletts von je 150 g,
Salz, Sellarisalz,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
30 g Butter,
Saft einer halben Zitrone,
1 Bund Schnittlauch.
Außerdem:
30 g Butter.
Für die Soße:
1 Teelöffel Fleischextrakt,
2 Glas (je 2 cl) Cognac oder Weinbrand,
Salz, Pfeffer.

Blumenkohl putzen, waschen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Blumenkohl darin 20 Minuten garen. Spargelstücke mit ihrem Wasser in einem Topf erhitzen. Salzen. Kopfsalat zerpflücken, putzen und waschen. Im sauberen Küchentuch trocknen. Für die Marinade in einer Schüssel Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Fleisch vorsichtig von den Knochen lösen. Mit Salz und Sellarisalz einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin auf jeder Seite 2 Minuten braten. Butter zugeben. Zitronensaft drüberträufeln. Schnittlauch waschen, trockentupfen und fein schneiden. Auch zugeben. Temperatur verringern. Koteletts noch 4 Minuten nachziehen lassen. Gemüse aus den Töpfen nehmen. Abtropfen lassen. Bukettartig auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Butter in einem Topf



Zu Hammelkoteletts englische Art schmecken Pommes frites.

erhitzen und drübergießen. Die Hammelkoteletts außen herum legen. Warm stellen. Bratflüssigkeit mit Fleischextrakt, Cognac oder Weinbrand in der Pfanne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Koteletts gießen. Salatblätter, in einer Schüssel mit Marinade begossen, gesondert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 840.

Beilage: Butterkartoffeln.

Als Getränk Bier oder Frankenwein.

Hammelleber gebraten

8 Scheiben Hammelleber von je 75 g, $\frac{1}{8}$ l Milch, $\frac{1}{8}$ l Buttermilch, 250 g Zwiebeln, 60 g Butter, 2 Eßlöffel Mehl (30 g), Salz, Pfeffer.

Hammelleber von Sehnen und Röhren befreien. Mit Haushaltspapier abtupfen. Milch und Buttermilch in eine Schüssel geben. Leber darin 30 Minuten beizen. Zwiebeln schälen und würfeln. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin 15 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Hammelleber aus der Beize nehmen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In Mehl wenden. Restliche Butter in der Pfanne heiß werden lassen. Leberscheiben darin auf jeder Seite 5 Minuten braun braten. Salzen, pfeffern. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Zwiebeln gleichmäßig auf die Leberscheiben verteilen.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilagen: Kartoffelpüree und Kopfsalat in einer Essig-Öl-Marinade oder Endiviensalat in Joghurt-Marinade.



Gebratene Hammelleber mit Zwiebeln und Kartoffelpüree ist für viele ein Leibgericht.

Hammel-Pie

Englische Hammel-Pastete



Für den Pie-Teig:
250 g Mehl,
1 Ei, Salz, 125 g Butter,
Mehl zum Ausrollen.
Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
750 g Hammelfleisch von der Keule,
2 Zwiebeln (80 g),
Salz, Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel
Fleischextrakt (5 g),
 $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser,
1 Eigelb zum Bestreichen.

Als Pie bezeichnet man in der englischen Küche Schüsselpasteten oder mit einem Teigdeckel geschlossene Fleischragouts. So macht man Hammel-Pie: Mehl auf ein Backbrett geben. Eine Mulde in die Mitte drücken. Ei und Salz reingeben. Gekühlte Butter in Flöckchen auf den Rand setzen.

Mit dem Messerrücken hacken, bis sich die Zutaten binden. Dann mit den Händen weiterkneten. Zu einer kleinen Rolle formen. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. $\frac{2}{3}$ davon abschneiden und auf bemehlter Unterlage ausrollen.

Pie-Schüssel oder feuerfeste Form einfetten. Mit

dem ausgerollten Teig auskleiden. Restlichen Teig in Größe der Form als Deckel ausrollen.

Fleisch in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Fleischstreifen salzen und pfeffern. Form abwechselnd mit Fleisch und Zwiebeln füllen. Mit Fleisch abschließen.

Fleischextrakt mit heißem Wasser in einem Topf auflösen. In die Form bis 1 cm unter die letzte Schicht gießen.

Teigdeckel drauflegen. An den Seiten andrücken. Mit Teigresten verzieren. Eigelb in einer Tasse verquirlen. Pastete damit bestreichen. Teigdeckel ein paar



Hammelpilaw heißt dieser kräftig gewürzte Reis-Topf mit Fleisch, Zwiebeln und Tomaten.

Mal mit einer Gabel einstecken, damit der Dampf entweichen kann. (Oder 2 Löcher reinbohren, in die je 1 Röllchen aus Pergamentpapier gesteckt wird.) In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 80 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. Stücke tortenförmig schneiden.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1055.

Beilage: Grüne Bohnen, Möhrengemüse oder Salat.

Hammelpilaw

500 g Hammelfleisch aus der Schulter, 40 g Butter oder Margarine, 4 große Zwiebeln (300 g), Salz, weißer Pfeffer, $\frac{3}{4}$ l heißes Wasser, 200 g Reis, 250 g Tomaten, 1 Messerspitze Paprika edelsüß, 1 Prise Zucker.

Hammelfleisch kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen und in 4 cm große Würfel schneiden. Butter oder Margarine im Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum 5 Minuten anbraten. Zwiebeln schälen, grob würfeln, zum Fleisch geben und

5 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Heißes Wasser angießen. 60 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Reis waschen, abtropfen lassen und nach 40 Minuten zum Fleisch geben. Tomaten häuten und Stengelansätze rausschneiden. Würfel. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. 1 Eßlöffel heiße Flüssigkeit abnehmen. Paprika darin auflösen und mit dem Zucker in den Pilaw rühren. Abschmecken und servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 665.

Beilage: Paprikaschoten-salat oder Pußtasalat. Als Getränk Rosé oder Bier.

PS: Türkisch wird dieser Pilaw, wenn Sie 1 Messerspitze in Rosenwasser aufgelösten Safran, 30 g abgezogene, geröstete Mandeln, 70 g Rosinen und 5 frische Pfefferminzblätter reingeben.

Hammelragout französische Art

Navarin de mouton



750 g Hammelschulter, 4 Eßlöffel Öl (40 g), 1 Teelöffel Zucker, 2 Eßlöffel Mehl (30 g), $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 4 Eßlöffel Tomatenmark, 250 g Zwiebeln, 250 g Teltower Rübchen, 500 g Kartoffeln, 1 Paket tiefgekühlte Erbsen (300 g), 1 Bund Petersilie.

Dieses Ragout ist fast ein Eintopf. Denn es ist alles drin: Fleisch, Gemüse, Kartoffeln. Beilagen – außer vielleicht ein kräftiger Weißwein – erübrigen sich also.

Hammelschulter unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. In 2 cm große Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch reingeben. Mit Zucker bestreuen. So lange anbraten, bis der Zucker karamelisiert und am Topfboden hängt. Mehl drüberstäuben und heiße Fleischbrühe zugießen.

Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Mit Pfeffer und Tomatenmark ins Ragout mischen. 30 Minuten kochen lassen. Zwiebeln schälen und würfeln. Teltower Rübchen und Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen. In 2 cm große Würfel schnei-



Hammelragout mit Auberginen muß würzig abgeschmeckt sein und heiß serviert werden. Den Durst löscht ein guter Rotwein.

den. Zum Fleisch geben. Noch 30 Minuten kochen. Dann die angetauten Erbsen reingeben und noch 10 Minuten garen.

Die Petersilie waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Ragout mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 875.

Hammelragout mit Auberginen

750 g Hammelfleisch aus der Schulter,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
3 Zwiebeln (120 g),
2 Knoblauchzehen, Salz,
4 Tomaten (125 g),
½ Dose Tomatenmark (35 g),
¼ l heißes Wasser,
4 Pfefferkörner,
weißer Pfeffer,
500 g Auberginen,

⅛ l Rotwein,
1 Bund Petersilie.

Hammelfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Fett abschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Kleingeschnittenes Hammelfett darin ausbraten. Grieben rausnehmen und wegwerfen. Fleisch im Fett 10 Minuten rundherum braun anbraten. Zwiebeln schälen und hacken. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Beides zum Fleisch geben. 5 Minuten weiterbraten. Tomaten häuten, Stengelansätze raus schneiden. Tomaten achteln, zum Fleisch geben. Tomatenmark mit etwas Wasser verrühren. Mit dem restlichen Wasser und den Pfefferkörnern in den Topf geben. Mit Pfeffer abschmecken. 50 Minuten bei geschlossenem Topf kochen. In der Zwischenzeit Auberginen waschen, dicke Stengelansätze abschneiden und schälen. In fingerdicke

Scheiben schneiden. Salzen. 15 Minuten stehenlassen. Dann mit Haushaltspapier abtrocknen. Wenn die Scheiben zu groß sind, muß man sie halbieren oder vierteln.

Auberginen zum Fleisch geben. Rotwein dazugießen. Noch mal 20 Minuten kochen.

Petersilie abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken. Ragout kurz vorm Servieren damit bestreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 715.

Beilagen: Beißfest gekochter Reis oder Stangenweißbrot und gemischter Salat in Joghurt-Marinade.

PS: Wer gerne scharf ißt, kann sich bei Tisch das Gericht mit viel frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer nachwürzen. Eine ganz besondere Note bekommt das Ragout, wenn es statt dessen mit etwas Rosmarinpuder und einer Spur Thymian gewürzt wird.

Wann reichen? Als ausgefallenes Mittagessen, wenn Sie mal etwas mehr Zeit aufwenden können.

TIP

Um die Bitterstoffe aus den Auberginen zu ziehen, läßt man die in Scheiben geschnittenen Früchte dick mit Salz bestreut einige Zeit ziehen. Dann waschen und trockentupfen. Einfacher, aber zeitraubender ist es, die Scheiben 60 Minuten in viel Salzwasser zu legen. Dann abtropfen und trockentupfen.

*Mit jungen Brechbohnen
werden panierte
Hammelrippchen
zu einem
kleinen Festessen.*

Hammel- rippchen

4 Hammelrippchen
(Doppelstücke von
je 200 g),
1 Knoblauchzehe,
20 g Margarine,
Salz, Pfeffer.
Für die Panade:
1 Zwiebel (40 g),
3 Eßlöffel Semmelbrösel
(30 g),
2 Eßlöffel geriebener
Parmesankäse (20 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g).
1 Zitrone.

Hammelrippchen, wenn nötig, von überflüssigem Fett befreien. Unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Knoblauchzehe schälen und halbieren. Hammelrippchen kräftig einreiben. Margarine in einem Topf zerlassen. Rippchen damit bepinseln, salzen und pfeffern. Für die Panade die Zwiebel schälen und ganz fein reiben. Mit Semmelbröseln und Parmesankäse in einer flachen Schüssel mischen. Rippchen darin wälzen. Panade leicht andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Rippchen auf jeder Seite in 5 Minuten knusprig braun braten. Zitrone in Schnitze teilen. Hammelrippchen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zitronenschnitzen garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 905.

Beilagen: Gegrillte Tomaten und in Butter geschwenkte Brechbohnen mit Bratkartoffeln. Dazu schmeckt Bier oder Rotwein.



Hammelrücken Nizza

Für 6 Personen



1500 g Hammelrücken (etwa 12 Koteletts),
4 Zwiebeln (160 g),
3 Knoblauchzehen, Salz,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1000 g Tomaten,
1 Eßlöffel
getrocknete, zerriebene
Estragonblätter,
schwarzer Pfeffer,
¼ l Wasser.

Hammelrücken Nizza ist eine provenzalische Spezialität, die original über Holzkohlenfeuer gegrillt wird. Der Braten gelingt aber auch im Backofen.

Hammelrücken unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Koteletts bis auf den Knochen einschneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauchzehen schälen. Mit Salz zerdrücken. 3 Eßlöffel Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehen darin 5 Minuten goldgelb braten. Tomaten häuten, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten entkernen und fein würfeln. In die



Garten an der Promenade des Anglais in Nizza an der französischen Rivieraküste.

Pfanne geben. Unter Rühren 10 Minuten braten. Dabei kocht die Flüssigkeit etwas ein. Mit Estragon, Pfeffer und Salz würzen. Tomatenmasse zwischen die Koteletts verteilen. Hammelrücken mit dem restlichen Öl bepinseln. Auf den Bratrost legen. Rost auf die Mittelschiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Darunter die mit heißem Wasser gefüllte Fettpfanne.
Bratzzeit: 120 Minuten.



In der Provence wird Hammelrücken Nizza noch heute über dem Holzkohlenfeuer gegrillt.

Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 135 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1215.

Beilagen: In Butter geschwenkte grüne Bohnen und Petersilienkartoffeln.

Hammelschnitzel Feinschmecker Art

750 g Schnitzel aus der Hammelkeule,
1 Knoblauchzehe,
1½ Teelöffel zerriebener Thymian,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel
Paprika edelsüß,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
⅛ l heißes Wasser,
1 Glas (2 cl) Weinbrand,
1 grüne Paprikaschote (100 g).

Hammelschnitzel unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtupfen. Knoblauchzehe schälen, halbieren. Schnitzel damit kräftig einreiben. Thymian, Salz, Pfeffer und Paprika mit 1 Eßlöffel Öl mischen. In die Schnitzel einmassieren.

Restliches Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Schnitzel darin auf jeder Seite 3 Minuten braun anbraten. Mit heißem Wasser begießen, 5 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Weinbrand reingeben. Noch mal 5 Minuten zugedeckt schmoren. Schnitzel rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Soße über die Schnitzel verteilen.

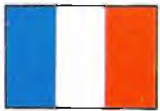
Mit der inzwischen geputzten, gewaschenen und in feine Streifen geschnittenen Paprikaschote garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 665.

Beilagen: Kartoffelpüree und Paprikagemüse oder Weißkohlsalat.

Hammelschulter bürgerlich

Épaule de mouton bourgeois
Für 6 Personen



750 g Hammelschulter ohne Knochen,
1 Messerspitze Knoblauchpulver, Salz.
Für die Füllung:
1 mittelgroße Zwiebel (50 g),
1 Bund Petersilie,
250 g Schweinegehacktes, Salz, Pfeffer.
Außerdem:
2 Bund Suppengrün,
60 g Margarine oder Kokosfett,
2 Eßlöffel Mehl,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
750 g Rosenkohl,
40 g Margarine, Salz,
½ l heißes Wasser,
500 g Zwiebeln,
750 g Kartoffeln,
50 g Butter oder Margarine,
1 Eßlöffel Instant Bratensaft,
¼ l heißes Wasser,
Pfeffer,
1 Prise geriebene Muskatnuß.

Die bürgerliche Hammelschulter kommt aus der klassischen französischen Küche. Das Gericht bleibt selbst dann klassisch, wenn Sie das Fleisch nicht füllen, aber die Beilagen – Rosenkohl und geschmorte Kartoffelscheiben – beibehalten. Hammelschulter unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Innenseite mit Knoblauchpulver und Salz einreiben.

Für die Füllung Zwiebel schälen, fein hacken. Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Auch hacken. Beides in einer Schüssel mit Schweinegehacktem, Salz und Pfeffer zu einem festen Teig verarbeiten. Die Hammelschulter damit füllen. Wie

einen Rollschinken formen und mit festem Garn umwickeln.

Suppengrün putzen, waschen und würfeln. Margarine oder Kokosfett im Bräter erhitzen. Schulter darin in 10 Minuten rundherum braun anbraten. Suppengrün dazugeben. Mehl drüberstäuben, durchschwitzen. Mit heißer Fleischbrühe ablöschen. Bei geschlossenem Topf 60 Minuten schmoren lassen.

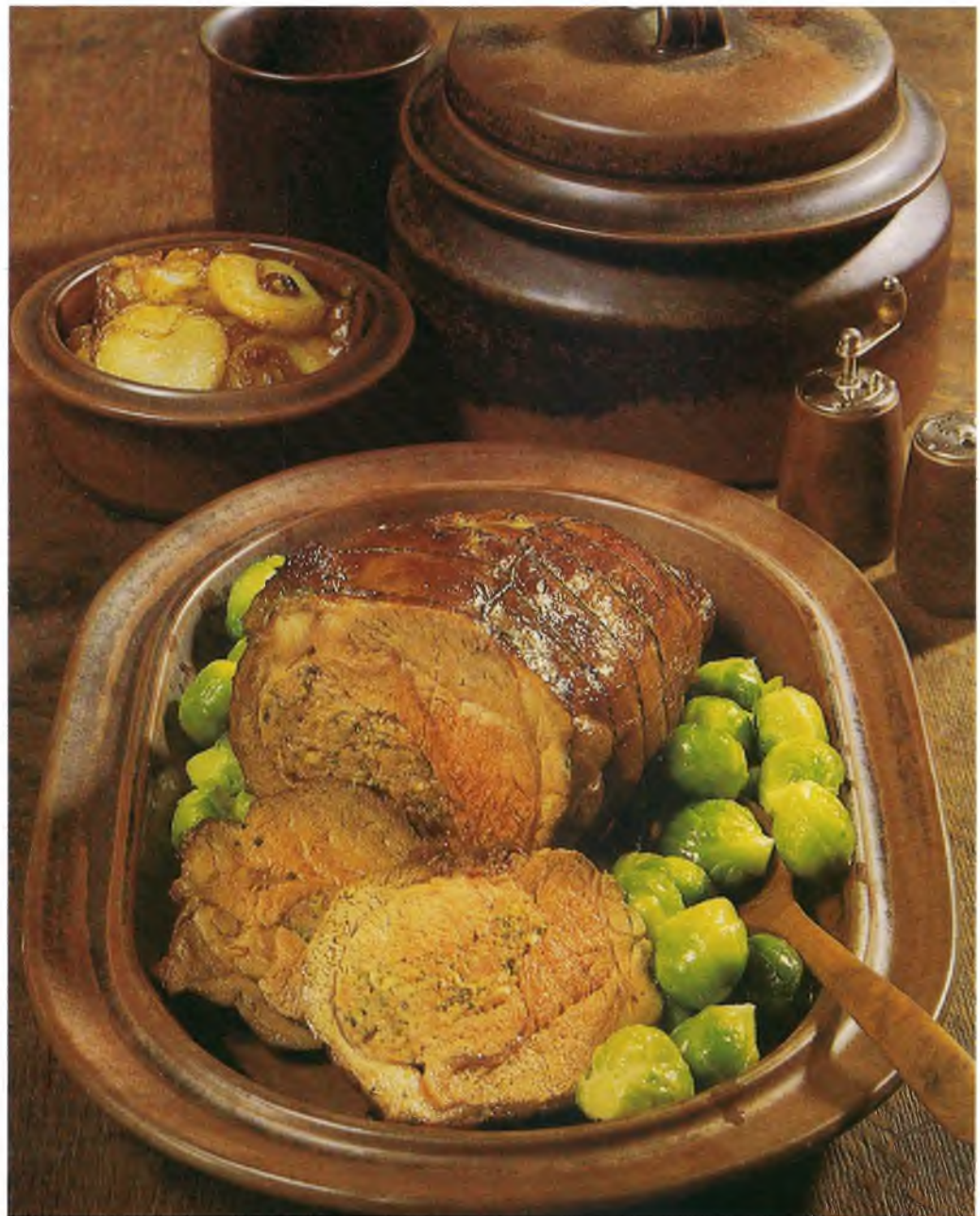
In der Zwischenzeit den Rosenkohl putzen. Waschen und abtropfen lassen. Margarine im Topf erhitzen. Rosenkohl reingeben. 2 Minuten unter Rühren anbraten. Salzen. Heißes

Wasser angießen. Wenn das Wasser kocht, Topf schließen. 25 Minuten dünsten lassen. Warm stellen. Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen. In dünne Scheiben schneiden. Mit Haushaltspapier abtupfen. Butter oder Margarine in einer großen Pfanne heiß werden lassen. Zwiebeln darin 5 Minuten goldbraun braten. Kartoffelscheiben reingeben. Wenig salzen. 10 Minuten unter häufigem Wenden braten. Instant Bratensaft im heißen Wasser auflösen. Über die Kartoffeln gießen. Pfeffer. 15 Minuten bei geschlossener

Pfanne dünsten lassen. Fäden aus der Hammelschulter ziehen. Fleisch in dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten, großen Platte anrichten. Mit Kartoffeln und Rosenkohl umlegt servieren. Gemüse- soße durchsieben, mit Muskatnuß würzen und extra reichen.

Vorbereitung: 50 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 880.

PS: Abweichend von der Regel, daß man zu dunklem Fleisch Rotwein trinkt, sollten Sie zu diesem Gericht einen herben Rheinwein oder einen Rheingauer servieren.



Hammelschulter bürgerlich: Sonntagsbraten mit herzhafter Füllung aus Schweinegehacktem.

Hammel-Steaks in Sahnezwiebeln

Für die Sahnezwiebeln:
 500 g Zwiebeln,
 1 Knoblauchzehe,
 4 Eßlöffel Öl (40 g),
 1/8 l Sahne,
 je eine kräftige Prise Salz,
 Pfeffer, Thymian und
 Estragon.
 Für die Steaks:
 4 Hammelsteaks von
 je 150 g,
 2 Eßlöffel Öl (20 g),
 Salz, Pfeffer.
 Zum Überbacken:
 4 Eßlöffel geriebener
 Emmentaler Käse (40 g),
 20 g Butter.

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauchzehe fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Beides darin 15 Minuten dünsten. Unter Rühren mit Sahne ablöschen und vom Herd nehmen. Mit Salz,

Pfeffer, Thymian und Estragon würzen. Die Hälfte dieser Masse in eine feuerfeste Form geben. Andere Hälfte beiseite stellen. Steaks mit Haushaltspapier abtupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin auf jeder Seite 5 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Auf die Zwiebelmasse legen. Restliche Sahnezwiebeln darüber verteilen. Geriebenen Emmentaler drüberstreuen. Butter in Flöckchen draufsetzen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
 Rausnehmen und heiß servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
 Zubereitung: 45 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 680.

Beilagen: Bratkartoffeln, grüne Bohnen. Als Getränk empfehlen wir leichten Rotwein oder gut gekühlten Rosé.



Hamauer Brezeln: Buttergebäck, das zum Knabbern lockt.

Hammel-Turiu



2 Auberginen (400 g),
 Salz,
 600 g Hammelfleisch von
 der Keule,
 2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
 4 Zwiebeln (150 g),

2 Tomaten (140 g),
 200 g Brechbohnen,
 2 Paprikaschoten
 (300 g),
 3 Zucchini (200 g),
 1/2 l heiße Fleischbrühe
 aus Würfeln,
 1 Eßlöffel getrocknetes,
 zerriebenes Bohnenkraut,
 1 Teelöffel Basilikum,
 1 Teelöffel Thymian,
 1 Messerspitze Majoran,
 weißer Pfeffer,
 1 Prise Knoblauchsatz.



Ähnlich wie das ungarische Gulasch war auch das türkische Hammel-Turriu ursprünglich ein Hirtengericht. Aber im Laufe der Zeit wurde aus dem einfachen, ländlichen Mahl ein pikanter Eintopf.

Auberginen waschen, halbieren, mit Salz bestreuen und 20 Minuten stehen lassen.

Hammelfleisch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Fleischwürfel reingeben und von allen Seiten 5 Minuten braun anbraten.

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Auch in den Topf geben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze glasig braten.

Tomaten häuten, Stengelsansätze rausschneiden und achteln. Bohnen waschen, abtropfen lassen, fädeln und in 3 cm große Stücke brechen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und wie die gewaschenen Zucchini und die unter kaltem Wasser abgespülten Auberginen in 2 cm große Würfel schneiden.

Das Gemüse zum Fleisch geben, Fleischbrühe zugeben. Bohnenkraut, Basilikum, Thymian und Majoran drüberstreuen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz würzen. Zugedeckt 45 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis das Fleisch weich und das Gemüse breiartig zerkoht ist. In eine Terrine füllen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 565.

Beilagen: Reis, den Sie mit Rosinen mischen können. Dazu reichen Sie Endivien Salat mit Kräutern. Als Getränk paßt ein leichter roter Landwein dazu.

◀ *Hammel-Turriu war ursprünglich ein einfaches türkisches Hirtengericht. Später wurde daraus ein pikanter Eintopf.*



Typisch für die hessische Brotzeit: Der Handkäs mit Musik und dazu ein Glas Äpfelwoi.

Hanauer Brezeln

250 g Butter, 250 g Zucker, 3 Eier, abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 Prise Salz, 600 g Mehl, ½ Päckchen Backpulver, Mehl zum Bestäuben, 2 Eigelb zum Bestreichen, 20 g Margarine zum Einfetten.

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Zucker nach und nach zugeben. Dann die Eier, Zitronenschale und Salz reingeben. Mehl mit Backpulver mischen. Einen Teil in den

Teig rühren. Den Rest ein-kneten.

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig zu bleistift-dicken und -langen Rollen formen. Brezeln aus dem Teig formen und mit verquirltem Eigelb bestreichen. Backblech einfetten, Brezeln drauflegen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Ergibt 3 Bleche und 48 Stück.

Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 70 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 120.

Handkäs mit Musik

1 Handkäs (Mainzer Käse, 240 g).

Für die Marinade: 8 Eßlöffel Essig (80 g), 4 Eßlöffel Öl (40 g), Salz, weißer Pfeffer, 3 Zwiebeln (150 g).

Wer in Hessen war und Handkäs mit Musik nicht probiert hat, war nicht in Hessen. Und genauso ist es, wenn man im benachbarten Mainz Besuch macht. Nur, in Hessen ist Handkäs mit Musik von allen Beilagen zum Äpfelwoi wohl die beliebteste. Hand-



Hannoversche Zimtbrezeln sind würziges, mürbes Kleingebäck.

käs oder Mainzer Käse ist rund und soll schön durchgereift sein. Im Rheingau ißt man den musikalischen Handkäs mit Pellkartoffeln und in Rheinhessen gibt's dazu Weißwein aus den eigenen Lagen. Handkäs in 4 Scheiben teilen. Auf Teller geben. Für

die Marinade Essig und Öl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebeln zugeben. Marinade getrennt servieren oder über die Käsescheiben verteilen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 230.

Beilagen: Bauernbrot und Butter. Als Getränk Weißwein oder Äppelwoi.

Hannoversche Zimtbrezeln

Für den Teig:
250 g Mehl,
1 Ei, 1 Prise Salz,
2 Eßlöffel saure Sahne (30 g),
125 g Butter oder Margarine, 100 g Zucker.
Mehl zum Ausrollen.
50 g Zucker,
3 Teelöffel Zimt.
Margarine oder Öl zum Einfetten.

Mehl auf Backbrett oder Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Daraus kommen Ei, Salz und saure Sahne. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehlsrand setzen. Zucker drüberstreuen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf 3 bis 4 mm dick ausrollen. In 15 cm lange und 1/2 cm breite Streifen schneiden. Zu Brezeln zusammenlegen. Zucker und Zimt mischen. Brezeln vorsichtig damit bestreuen. Backblech mit Margarine oder Öl gut einfetten. Brezeln darauf legen und in den vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene schieben.

Backzeit: 6 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Rausnehmen und auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Ergibt 4 Bleche und 90 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 45 Minuten.

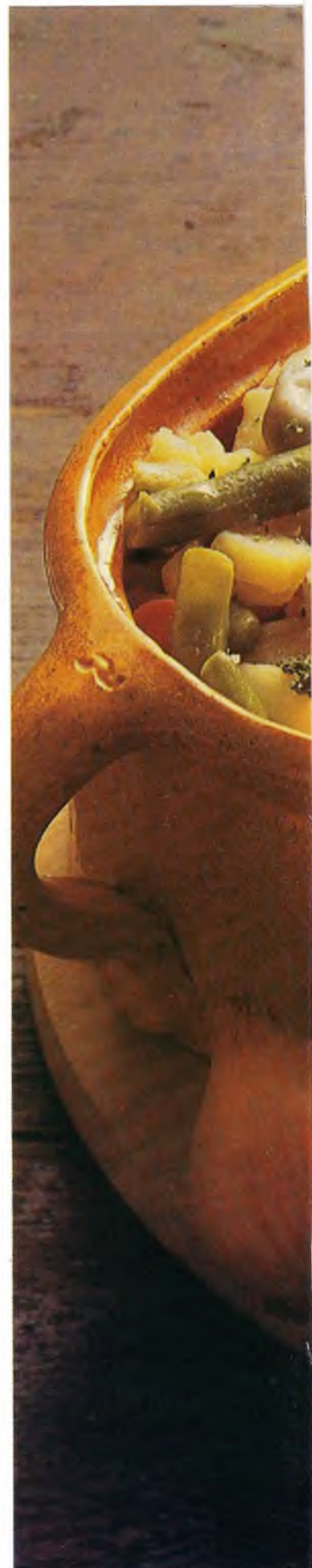
Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 30.

Hannoversches Blindhuhn

500 g Schwarzgeräuchertes oder 500 g Schinkenspeck, 500 g Kartoffeln, 250 g Möhren, 300 g Brechbohnen, 400 g Dicke Bohnen, 1 l heiße Fleischbrühe, 3 Stengel Bohnenkraut, Salz, Pfeffer, 3 saure Äpfel (240 g), 1 Eßlöffel Speisestärke (10 g), 1 Bund Petersilie.

Schwarzgeräuchertes oder Schinkenspeck in 2 cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf 5 Minuten anbraten. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen, mit Haushaltspapier abtrocknen,



Die Rheingoldhalle ist einer der modernsten und imposantesten Bauten, die in den letzten Jahren in der Mainmetropole Mainz entstanden.



*Hannoversches Blindhuhn
heißt dieser schmackhafte,
deftige Eintopf mit den vielen
herzhaften Zutaten.
Das ist richtige gute
Hausmannskost.*

würfeln. Brechbohnen waschen, fädeln und brechen. Dicke Bohnen enthülsen, waschen, abtropfen lassen. Kartoffeln und Gemüse zum Fleisch geben. Mit heißer Fleischbrühe übergießen. Bohnenkraut waschen, zusammenbinden, in den Topf geben. Salzen und pfeffern.

Das Gericht bei geschlossenem Topf 45 Minuten kochen lassen.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden. Nach 15 Minuten in den Topf geben. Bohnenkraut rausnehmen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verrühren, Eintopf damit binden. Einmal aufkochen lassen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Petersilie waschen, mit Haushaltspapier abtupfen, hacken. Blindhuhn mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 590.

PS: Dicke Bohnen und Brechbohnen können Sie auch aus der Tiefkühltruhe nehmen. 25 Minuten vor Ende der Garzeit geben Sie die Bohnen in den Eintopf.

Hanseatischer Wickelkuchen

600 g Mehl, 60 g Hefe, 1 Teelöffel Zucker (10 g), knapp $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 Prise Salz, 200 g Margarine, 2 Eier.
Für die Füllung:
100 g gehackte Mandeln,



Obwohl die Altstadt von Hannover im Krieg stark zerstört wurde, gibt es noch schöne alte Bauten wie die Marienkirche.



Hanseatischer Wickelkuchen: Backwerk voll würziger Süße.

je 100 g Zitronat und Orangeat, 150 g Zucker, 1 Ei, 6 Eßlöffel Sahne (90 g), 1 Teelöffel Zimt, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 1 Messerspitze Ingwerpulver, Mehl zum Ausrollen. 40 g Margarine zum Einfetten. 30 g Puderzucker zum Bestäuben.

Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln, Zucker draufstreuen. Mit etwas lauwärmer Milch und etwas Mehl zum Vorteig verrüh-

ren. Mit Mehl bestäuben. 15 Minuten gehen lassen. Mit der restlichen Milch, Zucker, Vanillinzucker, Zitronenschale, Salz, Margarine in Flöckchen und Eiern zu einem weichen Teig kneten. Teig locker und geschmeidig schlagen. Noch mal zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.

Für die Füllung Mandeln, Zitronat, Orangeat, Zucker, aufgeschlagenes Ei, Sahne, Zimt, Zitronenschale und Ingwerpulver in einer Schüssel mischen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf zu einem Rechteck von 40 mal 50 cm ausrollen. Mit der Füllung belegen. (Ränder 1 cm breit freilassen.) Aufrollen. Napfkuchenform einfetten. Teigrolle reinlegen. Noch mal zugedeckt 10 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 55 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Nach dem Erkalten den

Wickelkuchen auf einen Kuchendraht stürzen und mit Puderzucker bestreuen. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien insgesamt: Etwa 7270.

PS: Wer's gerne sehr süß hat, kann den Kuchen mit Schokoladen- oder Rumglasuren überziehen.

Harakiri

Für 1 Person

3 Eiswürfel, 2 Glas (je 2 cl) Whisky, 1 Glas (2 cl) Zitronensaft, 1 Barlöffel Limonensaft, Soda, 1 Maraschinokirsche, 1 Orangenschnitz.

Dies ist ein kräftiger Sour, der im Gegensatz zu seinem selbstmörderischen japanischen Namen stärkt und erfrischt.

Eiswürfel in ein sauberes Küchentuch legen und mit einem Hammer zerstoßen. Mit Whisky, Zitronen- und Limonensaft (Lime juice) mixen. In einen mittelgroßen Tumbler füllen. Mit Soda aufgießen. Garniert wird mit Maraschinokirsche und Orangenschnitz.

Falls Sie keinen Limonensaft in der Hausbar haben: Der Harakiri schmeckt auch nur mit Zitronensaft. Dann 3 cl nehmen.



Der Harakiri ist nicht so gefährlich wie sein Name.



Macht fit: Harlekin Crusta.

Härdäpfelbitzli



1500 g Kartoffeln,
16 Zwiebelröhren,
100 g Margarine,
1 l heißes Wasser, Salz,
2 Eßlöffel Mehl (30 g),
8 Eßlöffel Sahne (80 g),
1 Bund Schnittlauch.

Dies ist ein uraltes Schweizer Bauernrezept. Man aß es früher gemeinsam aus einer großen Schüssel. Dazu wurde frische Milch getrunken. Heute ißt man dazu lieber Fleisch. Härdäpfel sind übrigens nichts anderes als Erdäpfel, also Kartoffeln.

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In kaltem Wasser stehenlassen. Zwiebelröhren waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden.

Margarine im Topf erhitzen. Zwiebelringe reingeben. 2 Minuten darin braten. Mit Wasser auffüllen. Abgetropfte Kartoffelwürfel reingeben. Salzen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen.

Mehl mit der Sahne verquirlen. In den Topf rühren und einmal aufkochen lassen.

Schnittlauch waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden.

Härdäpfelbitzli in eine Schüssel füllen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 550.

Wozu reichen? Zu gebratenem Schnitzel oder Brathähnchen und Kopfsalat.

Harlekin Crusta

Für 1 Person

Saft einer halben Grapefruit,
Zucker,
je ½ Glas (1 cl) Kirschlikör,
Weinbrand oder Cognac,
Maracuja-Likör und Grenadine,
3 Eiswürfel.

Eine gekühlte Sektschale ½ cm tief zuerst in den Pampelmusensaft tauchen, dann in Zucker. Der so entstandene Zuckerrand wird Crusta genannt und gibt dem Drink seinen Namen. Grapefruitsaft mit Kirschlikör, Weinbrand (Cognac), Maracuja-Likör, Grenadine und Eis in einen Shaker geben. Shaker mit einer Serviette umwickeln, damit die Handwärme das Eis nicht schmelzen läßt. 2 Minuten gut durchschütteln. In das Glas sehen. Sofort servieren.

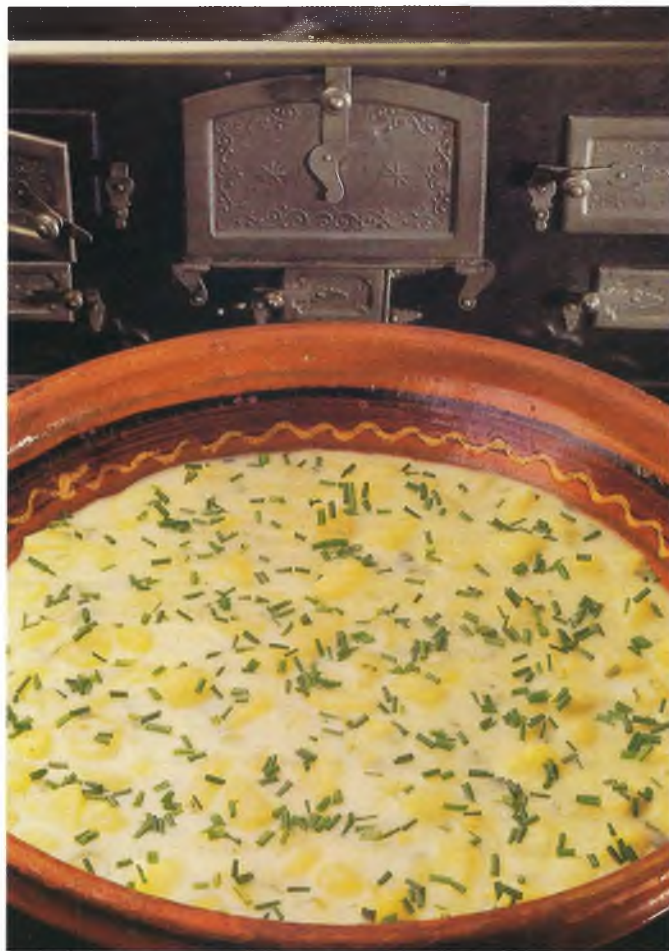
PS: Maracuja ist ein Likör aus Passionsfrüchten.



Für die Harlekin-Plätzchen Teig in Streifen schneiden.



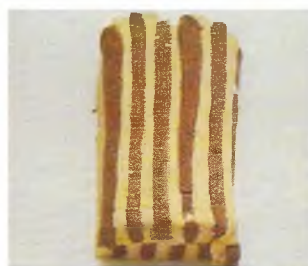
Je einen dunklen und hellen Streifen zusammenlegen.



Beim Schweizer Härdäpfelbitzli aßen früher alle aus einem Topf.

Harlekin-Plätzchen

300 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
180 g Butter,
100 g Zucker,
1 Prise Salz, 1 Ei,



Auf den hellen Streifen einen dunklen legen usw.



Die gemischten Streifen werden mit Teig umwickelt.

2 Eßl. Schokoladenpulver oder Kakao, je 1 Eßlöffel Puderzucker und Rum.
Margarine zum Einfetten.

Mehl mit Backpulver vermischen auf ein Backbrett geben. Butter in Flocken draufsetzen. Zucker und



So bekommen die Harlekin-Plätzchen ihr Muster.

Salz draufstreuen. Aufgeschlagenes Ei in die Mitte gleiten lassen. Alle Zutaten mit einem großen Messer hacken und mischen. Dann schnell mit bemehlten Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Teig in drei gleiche Portionen teilen. Eine davon mit Schokoladenpulver (oder Kakao), Puderzucker und Rum verkneten. Alle 3 Portionen 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Den dunklen Teig und eine Portion hellen Teig jeweils 1 cm dick ausrollen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Mit kaltem Wasser bestreichen. Je einen dunklen und einen hellen Streifen nebeneinander legen, etwas zusammendrücken. Auf den dunklen Streifen einen hellen, auf den hellen einen dunklen legen. Auch etwas zusammendrücken. Den restlichen Teig dünn ausrollen. In etwa 10 cm breite Streifen schneiden. Die gemischten Streifen darin einrollen. In Pergamentpapier oder Alufolie wickeln. 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Backblech mit Margarine einfetten. Teigrollen auswickeln. Mit einem scharfen Messer davon 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf das Blech legen. Auf die oberste Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben. Ergibt 90 Stück.



Die 1636 gegründete Harvard University in Cambridge bei Boston ist die älteste Universität in den Vereinigten Staaten.

Backzeit: 8 bis 10 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 35.

Harvard Cooler

Für 1 Person



3 Eiswürfel, 1 Barlöffel Maplesirup (Ahornsirup), 1 Glas (4 cl) frisch gepresster Orangensaft, 2 Glas (je 2 cl) Calvados, Ginger Ale zum Aufgießen, 1 Stück Zitronenschale.

Der Harvard Cooler hat seinen Namen von der ältesten amerikanischen Universität, der Harvard University. Interessant zu wissen, daß diese Universität 1636 in Cambridge bei Boston gegründet wurde. Der Cooler wird so gemixt: Eis zerstoßen. In den Shaker geben. Dazu Maplesirup, Orangensaft und Calvados. In einen Tumbler abgießen. Mit Ginger Ale auffüllen. Mit Zitronenschale garnieren.



Spritzig: Harvard Cooler.

Hascheeknödel mit Sauerkraut

Für die Knödel:
500 g Kartoffeln,
1 l Wasser,
250 g Mehl, 1 Ei,
2 Eßlöffel Milch, Salz.
Für die Hascheefüllung:
250 g gekochter Schinken,
2 Kalbsbratwürste von je 150 g,
2 Zwiebeln (80 g),
40 g Margarine oder 4 Eßlöffel Öl,
1 Teelöffel zerriebener Majoran,
Pfeffer,
1 Bund Petersilie.
Für das Sauerkraut:
60 g Schweineschmalz,
500 g Sauerkraut aus der Dose,
Salz, Pfeffer.
1 Bund Petersilie.

Haschees sind Speisen aus fein gehacktem oder püriertem Fleisch oder Fleischresten. Das Fleisch wird in Fett angebraten, kräftig gewürzt und mit Semmelbröseln oder Mehl gebunden. Man kann das Haschee, das küchenfranzösisch Hachée heißt, mit gekochten Eiern garnieren. Wir brauchen ein besonders schmackhaftes Haschee für unsere Knödel. Für die Knödel die Kartoff-

feln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf 1 l Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln reingeben und 35 Minuten kochen. Abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken. Noch heiß pellen. Durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl, Ei, Milch und Salz zu einem festen Teig verarbeiten.

Während die Kartoffeln kochen, die Hascheefüllung vorbereiten. Dazu Schinken, Kalbsbratwurstbrät und die geschälten Zwiebeln durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer pürieren. Margarine oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch-Zwiebel-Masse darin unter Rühren 10 Minuten braten. Mit Majoran und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, mit Haushaltspapier abtupfen, fein hacken. Unter den Fleischteig mischen.

Für das Sauerkraut Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Sauerkraut aus der Dose mit Flüssigkeit dazugeben. Salzen, pfeffern. 20 Minuten kochen. Aus dem Kartoffelteig 5 cm dicke Knödel formen. In die Mitte ein Loch drücken. Mit Fleischmasse füllen. Knödel schließen. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salzen. Knödel darin gar ziehen, aber nicht kochen lassen. Nach 10 Minuten schwimmen sie an der Oberfläche und sind gar. Mit einem Schöpflöffel aus dem Topf nehmen. Gut abtropfen lassen.

Petersilie waschen, mit Haushaltspapier abtupfen, hacken. Knödel und Sauerkraut zusammen auf einer großen Platte anrichten. Knödel mit gehackter Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1045.

PS: Vor den Knödeln sollten Sie einen ungefüllten Probekloß kochen. Mit 2 Gabeln auseinanderreißen. Ist er zu fest, etwas Wasser an den Teig geben. Ist er zu locker, etwas Mehl unterkneten.

Hase

Meister Lampe ist bei festlichen Essen immer gern gesehen. Und zwar dann, wenn er schön knusprig braun gebraten ist oder gekocht in Sahne- oder Rotweinsoße auf einer Bratenplatte präsentiert.

Doch bevor der Hase zum Braten wird, hat die Hausfrau die Qual der Wahl zu überwinden. Sie kann sich für ein ganzes Tier entscheiden, für den Rücken oder nur für die Keulen.

Wer ein ganzes Tier bevorzugt, kann wählen zwischen Hasen aus deutschen Ländern, aus Polen und Ungarn, Rumänien und Jugosla-

wien. Sogar Australien, Neuseeland und Argentinien beliefern die Bundesrepublik.

Durch die Auslandsimporte gibt's Hasen auch während der Schonzeit. In deutschen Bundesländern dürfen sie nur zwischen Oktober und Januar geschossen werden, in Übersee aber bis August. Aus dem Ostblock kommen Hasen erst ab Mitte Dezember auf den Markt. Meister Lampe wird im Durchschnitt 3,5 bis 6 kg schwer. Am besten schmecken Leichtgewichte, die mindestens drei, höchstens sechs Monate alt sind. Wer diesen Teenagern selber das Fell über die Ohren ziehen

will, erkennt sie eben an diesen (die sich leicht einreißen lassen) und am zerbrechlichen Brustkorb.

Ausländische Hasen (polnische und ungarische sind die besten) werden nur als Leicht- oder Mittelgewichte angeboten. Je nach Heimatland von 3,1 bis 4 kg.

Wer sich die Mühe des Abziehens nicht machen will, kann die Tiere küchenfertig zubereitet kaufen.

Was an größeren und älteren Hasen geschossen wird, kommt nur in Einzelteilen frisch oder tiefgekühlt an die Hausfrau.

Ein Drittel sind 700 – 850 g schwere Hasenrücken, die es auch fertig gespickt gibt.

Ein Drittel sind Hasenkeulen. Ein Paar wiegt jeweils 700 bis 900 g.

Das restliche Drittel besteht je zur Hälfte aus Vorderläufen von 350 bis 450 g und aus Hasenpfeffer. Als Hasenpfeffer werden Bauchlappen, Hals, Kopfteile und Innereien verkauft.

Was man noch wissen muß, wenn man Hasen im Fell ersticht: Frisch geschossene Hasen haben klare Augen. Erst nach 2 Tagen werden sie trüb.

Hase gebraten

Für 6 Personen
Bild Seiten 158/159

200 g geräucherter fetter Speck,
1 Hase von 4000 g,
Salz, Pfeffer,
50 g Butter oder Margarine,
1/8 l heißes Wasser,
1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Teelöffel Speisestärke,
1/4 l saure Sahne.

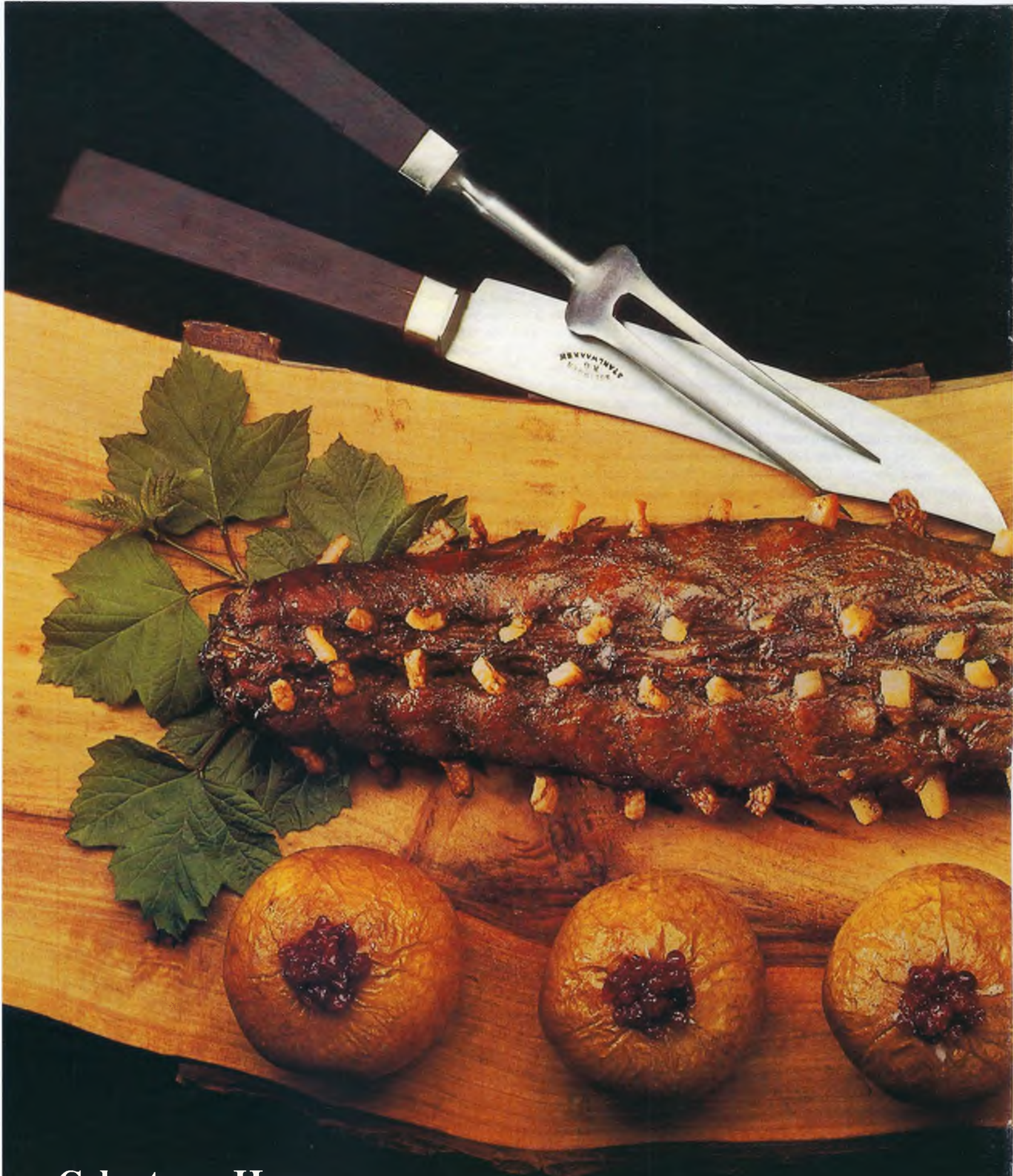
Eine Hälfte des Specks in Scheiben schneiden, die andere in 1/2 cm dicke Streifen. Diese Streifen 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Hase abziehen. Dazu die Pfoten abschneiden. Aber so, daß sie an der Haut hängen bleiben. Haut an den Innenseiten der Keulen und eventuell auch noch die Bauchhaut aufschlitzen. Jetzt das Fell vorsichtig bis zum Kopf abziehen. Am besten hängt man dazu den Hasen an den Läufen auf. Den Kopf mit Haut abschlagen. Hase unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen.

Sehnen entlang der Wirbelknochen einschneiden. Jetzt die zweite Haut abziehen. Den Hasen rundherum mit Salz und Pfeffer einreiben. Keulen und Läufe mit den Speckscheiben und festem Garn umwickeln. Speckstreifen in die Spicknadel klemmen. Hasenrücken auf jeder Seite schräg von unten nach oben in Faserichtung zur Wirbelsäule hin spicken. Hase auf der

Fortsetzung auf Seite 160



Die mit Fleisch gefüllten Hascheeknödel mit Sauerkraut sind ein kräftiges Mittagessen.

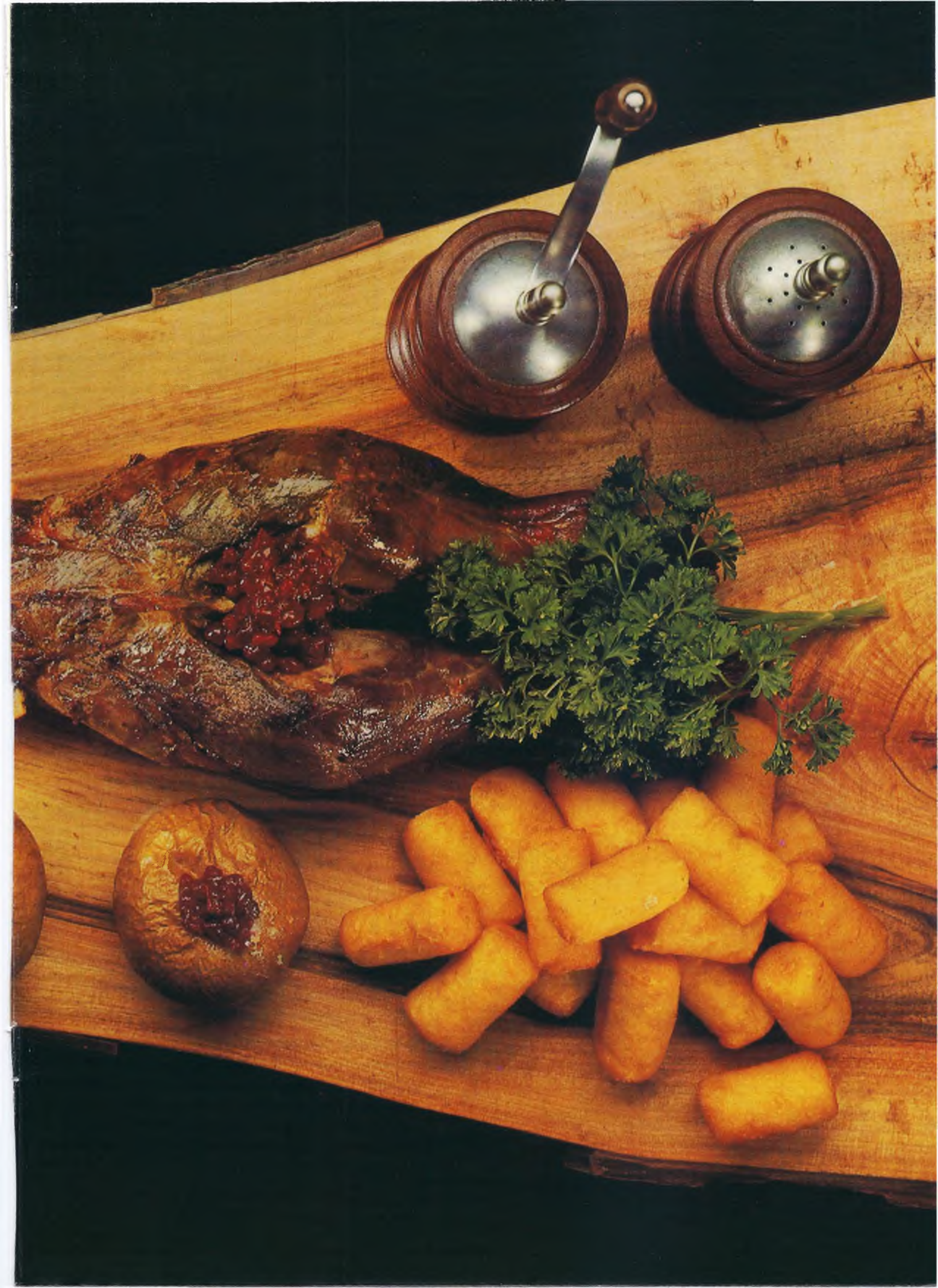


Gebratener Hase.

Als Festessen ist ein schön knusprig braun gebratener Hase überaus beliebt.

Besonders, wenn er mit Speck gespickt wird.

Rezept Seite 157.





Hasse provenzalisch: So wird Hasenbraten zum echten Genuß.



Schmecken gut zu Hasenfilet: Rotkohl und Kartoffelkroketten.

Fortsetzung von Seite 157

Brustseite in die Fettpfanne legen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, über den Hasen gießen. Fettpfanne auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Bratzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Nach und nach das heiße Wasser drübergießen. Dann gelegentlich mit Bratfond überschöpfen.

Hasse auf einer Platte anrichten und warm stellen. Bratfond mit heißer Fleischbrühe loskochen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Speisestärke mit etwas saurer Sahne verrühren, in die Soße geben. Einmal aufkochen. Restliche saure Sahne reinrühren. Soße noch mal erhitzen, aber nicht kochen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Getrennt zum Hasenbraten reichen.

Vorbereitung: 90 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1085.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Consommé double royal, als Hauptgericht Hasenbraten mit Kartoffelkroketten, Rotkohl und Apfelmus mit Preiselbeeren. Als Dessert Eistorte. Als Getränk empfehlen wir roten Burgunder.

PS: Wem der natürliche Wildgeschmack des Hasen zu streng ist, legt das Tier 2 Tage in 2 l Buttermilch.

Hasse provenzalisch

1 tiefgekühlter Hasse von

2000 g,

Salz, Pfeffer,

60 g Butter oder Margarine,

4 Zwiebeln (200 g),

3 Knoblauchzehen,

1 Stange Lauch (150 g),

2 Bund Petersilie,

3 Tomaten (240 g),

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Thymian,

1 Lorbeerblatt,

4 Pfefferkörner,

$\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

$\frac{1}{4}$ l Weißwein,

3 Eßlöffel Tomatenmark aus der Dose,
1 Dose Champignons (170 g).

Hasen nach Vorschrift auftauen. Häuten. Unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In 12 Stücke teilen. Salz und Pfeffer mischen. Fleischstücke damit einreiben.

Butter oder Margarine in einem breiten Topf erhitzen. Fleischstücke reingeben. Zwei Minuten auf jeder Seite anbraten. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Fein hacken. Auch 2 Minuten anbraten. Lauch putzen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In etwa 5 mm breite Streifen schneiden. Petersilie auch unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Fein hacken. Mit dem Lauch zum Fleisch geben. 1 Minute unter Rühren anbraten. Tomaten häuten, Stengelansätze rauschneiden, würfeln. Mit Thymian, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern dazugeben. Fleischbrühe aufgießen. Bei geschlossenem Topf 75 Minuten schmoren lassen. Fleischstücke rausnehmen und in einer flachen Schüssel anrichten. Warm stellen. Weißwein mit Tomatenmark mischen, den Fleischstück damit andicken.

Champignons abtropfen lassen. Blättrig schneiden, in die Soße geben und 5 Minuten darin gar ziehen lassen. Soße drübergießen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 740.

Unser Menüvorschlag:

Geflügelkraftbrühe vorweg. Als Hauptgericht Hasse provenzalisch, Prinzeßbohnen und Kartoffelklöße. Zum Dessert empfehlen wir Ihnen unsere flambierte Ananas mit Kirschen.

PS: Wenn Sie zu diesem Gericht einen frischen Hasen verwenden, sollte er abgezogen und abgespült 2 Tage in Buttermilch gebeizt werden.



Wie viele andere Gerichte aus dem Land der Magyaren wird auch das ungarische Hasengulasch mit Paprikaschoten zubereitet.

Hasenfilet

2 Hasenrücken von je 400 g,
40 g Butter oder Margarine,
Salz, schwarzer Pfeffer,
4 Äpfel (300 g),
4 große Zwiebeln (200 g),
50 g durchwachsener Speck,
30 g Butter.

Hasenrücken mit kaltem Wasser abspülen, Filets von den Knochen lösen. In schräge, 3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Haushaltspapier abtupfen. Mit dem Handballen leicht flachdrücken.

Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen, Filets darin auf beiden Seiten je 2 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rausnehmen und warm stellen. Äpfel schälen. Kerngehäuse ausstechen. In dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe, den Speck in hauchdünne Scheiben schneiden.

Speck in der Pfanne 5 Minuten braten. Zwiebeln dazugeben. Auch 5 Minuten braten. Dann kommen die Apfelfringe rein. Auf beiden Seiten goldbraun werden lassen.

Hasenfilets auf einer vorgewärmten Platte zusammen mit Speck- und Apfelscheiben anrichten und mit Zwiebelringen garnieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Über die Filets gießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 490.

Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Rotwein vorweg. Als Hauptgericht Hasenfilets, Kartoffelkroketten und Rotkohl. Zum Dessert Vanilleeiscreme mit Schokoladensauce. Und als Getränk ein Burgunder Rotwein.

PS: Tiefgekühlte Hasenrücken werden meist gespickt angeboten. Wenn Sie einen tiefgekühlten verwenden, bitte die Speckstreifen rausziehen.

Hasengulasch ungarisch

750 g Hasenfleisch von Rücken oder Keule,
1 l Buttermilch,
4 Zwiebeln (200 g),
50 g Schweineschmalz,
Salz,
2 Eßl. Paprika edelsüß,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
je 2 rote und grüne Paprikaschoten (500 g),
½ l saure Sahne.

Hasenfleisch, wenn nötig, häuten. Unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtupfen. Buttermilch in eine Schüssel geben, Fleisch darin 24 Stunden beizen.

Fleisch aus der Buttermilch nehmen. Mit Haushaltspapier abtupfen, von den Knochen lösen und in 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen, Fleisch und die Knochen

reingeben. 5 Minuten rundherum anbraten. Zwiebelwürfel reingeben. In weiteren 5 Minuten goldgelb braten. Mit Salz und Paprika würzen. Heiße Fleischbrühe dazugießen. Gulasch zugedeckt 60 Minuten schmoren.

Nach 40 Minuten die Knochen aus dem Topf nehmen und die halbierten, geputzten, gewaschenen und in Würfel geschnittenen Paprikaschoten reingeben. Kurz vor Ende der Garzeit den Topf öffnen, damit etwas Flüssigkeit verkochen kann. Saure Sahne reinrühren, sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 10 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 525.

Beilagen: Gemischter Salat und in Butter geschwenkte Nudeln. Als Getränk ungarischer Rotwein.

PS: Läßt sich das Fleisch schwer von den Knochen lösen, kochen Sie alles zusammen und entbeinen erst nach 40 Minuten.



Wer Hasenkeule österreichische Art serviert, darf die Semmelknödel nicht vergessen. Ohne die schmeckt's nur halb so gut.



Hasenmedaillons flambiert: Wildgericht von zartem Fleisch.

Hasenkeule österreichische Art

2 frische Hasenkeulen (900 g),
100 g geräucherter fetter Speck,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Zwiebel (40 g),
50 g Butter, 4 Scheiben durchwachsener Speck (50 g),
 $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser,
1 Teelöffel Speisestärke,
 $\frac{1}{10}$ l saure Sahne,
1 Eßlöffel Zitronensaft.
Für die Garnierung:
4 Zitronenscheiben,
1 Teelöffel Kapern.

Hasenkeulen waschen und trockentupfen. Speck in $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Keulen damit quer zum Faserlauf spicken. Salzen und pfeffern. Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Butter in einem Bräter erhitzen. Keulen darin 10 Minuten rundherum anbraten. Zwiebel zugeben. In weiteren 5 Minuten goldbraun braten.

Durchwachsene Speckscheiben auf die Keulen legen. Topf zudecken. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Bratzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Zwischendurch nach und nach mit etwas heißem Wasser begießen.

Topf aus dem Ofen nehmen. Keulen auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Bratfond mit dem restlichen heißen Wasser loskochen. Speisestärke und saure Sahne verquirlen. In die Soße rühren und 2 Minuten kochen lassen. Mit Zitronensaft würzen und abschmecken. Hasenkeulen mit Zitronenscheiben und Kapern garnieren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 655.

Beilage: Semmelknödel, die es im Paket gibt, und gemischter Salat.

Hasen- medaillons flambiert

2 tiefgekühlte Hasenrücken von je 400 g,
40 g Butter oder Margarine,
Salz,
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
1 Messerspitze Rosmarin,
50 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln (100 g),
500 g Mischpilze aus der Dose,

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
5 Eßlöffel saure Sahne (100 g),
4 Eßlöffel Weinbrand zum Flambieren.

Hasenrücken nach Vorschrift 3 Stunden auftauen. Falls sie gespickt sind, ziehen Sie bitte die Speckstreifen raus. Hasenrücken mit kaltem Wasser abspülen, Knochen auslösen. Fleisch in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Haushaltspapier trocken-

TIP

Aus Hasenbratenresten läßt sich ein delikater Salat bereiten: Fleisch, gekochte Kartoffeln und Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden. Für die Marinade geriebene Zwiebeln mit Essig, Salz und Remouladensoße mischen. Über die Salatzutaten geben und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Hasenpastete

tupfen. Mit dem Handballen flachdrücken.

Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen. Die Fleischstücke darin auf beiden Seiten je 2 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Rosmarin bestreuen. Auf einer Platte warm stellen.

Durchwachsenen Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln. Beides in einen Topf geben und glasig werden lassen. Abgetropfte Pilze zugeben, salzen, pfeffern und 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken und mit der Sahne in die Pilze geben. Pilze auf der Fleischplatte anrichten.

Weinbrand in einem kleinen Topf erwärmen, über das Fleisch gießen, anzünden und flambieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 475.

Beilagen: Frittierte Kartoffelbällchen und Preiselbeerkompott in Birnenhälften. Als Getränk empfehlen wir Rotwein.

Hasenpastete

1 Paket tiefgekühlter Blätterteig.

Für die Pastetenmasse:

300 g Hasenfleisch vom Rücken,

250 g mageres Schweinefleisch,

100 g geräucherter fetter Speck,

1 mittelgroße Zwiebel (50 g),

1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer,

1 Teelöffel zerriebener Oregano,

3 Eßlöffel Madeira,

3 Eßlöffel saure Sahne (60 g),

2 Gänselebern (160 g),

250 g frische Champignons, 40 g Butter.

Mehl zum Ausrollen.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen.

Hasenfleisch, wenn nötig, häuten. Unter kaltem Was-

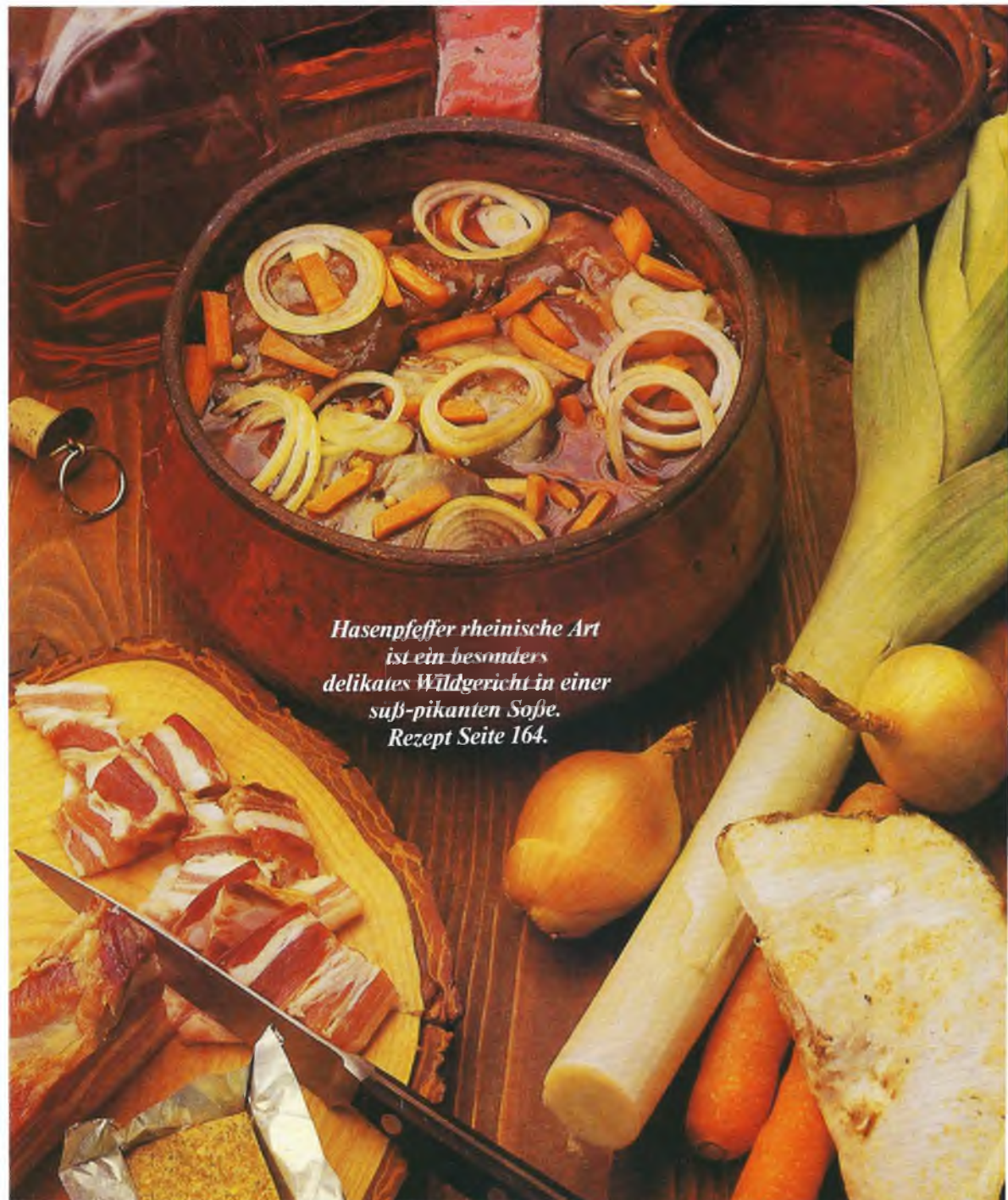


Ob warm oder kalt gegessen, Hasenpastete ist immer ein Genuß.

ser abspülen. Das Schweinefleisch auch. Mit Haushaltspapier abtupfen, in 2 cm große Würfel schneiden.

Speck würfeln. In einem Topf auslassen. Fleischwürfel darin 15 Minuten braten. Mit der geschälten, gewürfelten Zwiebel zweimal durch den Fleischwolf geben. Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Madeira und saurer Sahne unter das Fleisch mischen. Zu einem Fleischteig kneten.

Die Gänseleber mit Haushaltspapier abtupfen und in feine Scheiben schneiden. Champignons wa-



Hasenpfeffer rheinische Art ist ein besonders delikates Wildgericht in einer süß-pikanten Soße. Rezept Seite 164.

schen, abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Gänseleber und Champignons darin 8 Minuten braten. Leicht salzen und pfeffern.

Blätterteigplatten übereinander legen. Backbrett oder Arbeitsplatte mit Mehl bestäuben. Teig darauf $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen.

Eine Kastenform mit Alufolie auslegen (einen Rand überstehen lassen). Mit kaltem Wasser ausspülen. $\frac{2}{3}$ des Teigs auf den Boden und an die Seiten drücken.

Abwechselnd Fleischteig und Gänseleber mit Champignons reinschichten. Letzte Schicht Pastetenmasse. Restliches Teig Drittel als Deckel drauflegen. Mit den Seiten verbinden. In den Teigdeckel 2 Löcher mit 2 cm Durchmesser stechen.

Aus Pergamentpapier zwei Röhren drehen. In die Löcher stecken, damit während der Garzeit Dampf entweichen kann. Man nennt das in der Fachsprache Kamin.

Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Pastete aus dem Ofen nehmen. Auf einen Küchendraht stürzen und auskühlen lassen. So läßt sich die Hasenpastete viel besser aufschneiden.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 990.

Wann reichen? Mit Kopfsalat als Abendessen oder als Teil eines Kalten Büfets.

Hasenpfeffer rheinische Art

Bild Seite 163

1 bratfertiger Hase von 4000 g, 2 Zwiebeln (60 g), 1 Möhre (70 g), 8 Pfefferkörner.

Für die Beize:

$\frac{1}{4}$ l roter Weinessig,

$\frac{1}{4}$ l Rotwein,

1 Glas (2 cl) Weinbrand.

Außerdem:

200 g durchwachsender Speck, 2 Zwiebeln (80 g),

1 Bund Suppengrün,

$\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe

aus Würfeln, Salz.

Für die Soße:

50 g Honigkuchen,

4 Eßlöffel Beize,

3 Eßl. Johannisbeergelee

(60 g).

Hasenpfeffer wird zwar abgepackt angeboten. Aber Feinschmecker behaupten,

Hasenpfeffer schmeckt am allerbesten, wenn er vom ganzen Hasen gemacht wird.

Das ist zwar etwas kostspieliger und zeitraubender, aber wirklich sehr, sehr schmackhaft.

Das Wort Pfeffer im Zusammenhang mit Fleischgerichten kommt übrigens

aus der französischen Küche. Damit wurden immer pikant gewürzte Ragouts bezeichnet.

Früher wurden sie mit Blut gedickt. Aber

das gibt's kaum noch. Dazu nimmt man heute Mehl. Hasen innen und außen unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer und einer Geflügelschere in handtellergroße Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen, in sehr dünne Ringe schneiden.

Möhre putzen, waschen, in Streifen schneiden.

Fleisch, Zwiebelringe, Möhrenstreifen und Pfefferkörner

abwechselnd in einen Steinguttopf oder in eine Schüssel schichten.

Weinessig, Rotwein und Weinbrand in eine Schüssel gießen.

Zur Beize mischen. Über das Fleisch verteilen. Zugedeckt 4 bis 5 Stunden ziehen lassen.

Durchwachsenden Speck in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden.

In einem großen Topf glasig braten. Hasenteile abtropfen lassen und gut trockentupfen.

10 Minuten im Speck rundherum braun anbraten.

Zwiebeln schälen. Suppengrün putzen



Wenn Sie Hasenrücken à la Piron mit blauen Trauben und Mandelkrokettchen garnieren, wird er zum Mittelpunkt jeder Festtafel.

und waschen. Beides würfeln. In den Topf geben. 5 Minuten anbraten. Fleischbrühe dazu gießen. Leicht salzen. Topf schließen und den Hasenpfeffer in 60 Minuten gar schmoren.

In dieser Zeit für die Soße den Honigkuchen fein reiben.

Fleischstücke in eine Schüssel geben und warm stellen. Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen, einmal aufkochen lassen.

Beize und Johannisbeer-gelee glattrühren. Mit dem Honigkuchen in den Fond geben. Unter Rühren zu einer sämigen Soße kochen. Über die Fleischstücke gießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Beizezeit 85 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1485.

Beilagen: Kartoffelklöße oder Salzkartoffeln und Kopfsalat. Als Getränke passen sowohl Rotwein als auch Bier dazu.

PS: Den süß-sauren Geschmack dieses Gerichtes kann man intensivieren, indem man als Beilage Backobst serviert, das mit einem Schuß Essig und etwas Senfpulver gewürzt ist.

Hasenragout mit Walnußsoße



6 Hasenkeulen (1800 g).

Für die Beize:

1/8 l Wasser,
1/4 l Rotwein,
1 Zwiebel (50 g),
5 Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt,
3 Nelken.

Für die Soße:

2 mittelgroße Zwiebeln (100 g),
2 Knoblauchzehen,
Salz,
1/4 Sellerieknolle (150 g),
1 Möhre (80 g),
1 Petersilienwurzel,
4 Eßlöffel Mehl (60 g),

6 Eßlöffel Öl (60 g),
Pfeffer,
1 Messerspitze gemahlener Rosmarin,
1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1/8 l Beize,
75 g grob gehackte Walnüsse,
100 g Sauerkirschen aus dem Glas,
3 Eßlöffel Kirschsafft.

Das Hasenragout mit Walnußsoße hat seinen Ursprung in der griechischen Küche. Der Grieche trinkt dazu Retsina. Das ist geharzter Landwein, der jedes Essen bekömmlicher macht.

Hasenkeulen häuten. Unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen.

Für die Beize Wasser und Rotwein in einer Schüssel mischen. Zwiebel schälen und vierteln. Mit zerdrückten Pfefferkörnern, zerkrümeltem Lorbeerblatt und Nelken in die Beize geben. Hasenkeulen 24 Stunden darin beizen.

Für die Soße Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Sellerieknolle, Möhre und Petersilienwurzel schälen, waschen und mit Haushaltspapier abtrocknen. Auch würfeln.

Keulen aus der Beize nehmen. Beize durch ein Sieb in einen Topf gießen. Keulen in 3 cm große Stücke schneiden. In Mehl wälzen. Öl in einem Topf erhitzen. Fleischstücke darin 5 Minuten anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Möhre und Petersilienwurzel reingeben. 3 Minuten mitbraten. Mit Pfeffer und Rosmarin würzen. Fleischbrühe und 1/8 l Beize zugießen. 60 Minuten zugeeckt schmoren.

Fleisch aus der Soße nehmen. Soße im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. In einen Topf geben.

Fleisch, Nüsse, Sauerkirschen und Saft reingeben, noch mal erhitzen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Beizezeit 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 890.

Beilagen: Kartoffelknödel oder Salzkartoffeln mit gemischtem Salat oder Endiviensalat in Essig-Öl- oder Joghurt-Marinade.

PS: Man kann das Gericht mit halbierten Walnußkernen garnieren.



Der französische Bühnendichter Alexis Piron (1689–1773) schrieb satirische Stücke und liebte das gute Essen.

Hasenrücken à la Piron



1 tiefgekühlter Hasenrücken von 800 g.

Für die Beize:

1/4 l Rotwein,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
2 Eßlöffel Kräuteressig,
1 Glas (2 cl) Weinbrand,
1 Zwiebel (50 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,
1 Teelöffel Selleriesalz,
1 Teelöffel zerriebener Thymian, 4 Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt.
2 Teelöffel scharfer Senf,
40 g Schweineschmalz,
500 g blaue Weintrauben,
4 Glas (je 2 cl) Cognac.
1/4 l saure Sahne.

Die Erfindung dieses ganz besonders delikaten Hasenrückens wird dem französischen Versdichter Alexis Piron zugeschrieben, der

Ende des 18. Jahrhunderts lebte.

Hasenrücken nach Vorschrift auftauen lassen. Unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtupfen.

Für die Beize Rotwein, Olivenöl, Kräuteressig und Weinbrand in einer Schüssel mischen. Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Beides mit Selleriesalz, Thymian, zerdrückten Pfefferkörnern und dem zerkrümelten Lorbeerblatt in die Beize geben. Hasenrücken reinlegen und 24 bis 48 Stunden (je nach Geschmack) darin beizen.

Hasenrücken aus der Beize nehmen und abtropfen lassen. Mit Haushaltspapier abtupfen. Beize durch ein Sieb in einen Topf gießen.

Hasenrücken mit Senf bestreichen. In einen Bräter legen. Schweineschmalz in einem Topf sehr heiß werden lassen. Über den Hasenrücken gießen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Bratzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

Zwischendurch hin und wieder mit Beize begießen. Weintrauben waschen, abtropfen lassen. Beeren von den Stielen zupfen, halbieren und entkernen.

Hasenrücken auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit den Weinbeeren umlegen. Angewärmten Cognac drübergießen und flambieren.

Vor dem Servieren schaumiggeschlagenesaurer Sahne drübergießen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Beizezeit 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 670.

Unser Menüvorschlag: Als Aperitif den Americano-Cocktail, dann Bouillon mit Ei. Als Hauptgang Hasenrücken à la Piron mit Mandelkroketten und Kopfsalat, als Getränk Chateaufauf-du-Pape. Zum Dessert Aprikosenbecher serbisch.

Hasenrücken flambiert

2 Hasenrücken von je 500 g (frisch oder tiefgekühlt),
Salz,
100 g geräucherter fetter Speck,
4 Glas (je 2 cl) Cognac oder Weinbrand,
50 g Butter oder Margarine,
5 Wacholderbeeren,
schwarzer Pfeffer,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Mehl (30 g),
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Glas Rotwein.

Tiefgekühlte Hasenrücken 3 Stunden auftauen lassen. Sie sind schon gespickt. Für die frischen Hasenrücken den Speck 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Anschließend 50 g in $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden. Mit 2 Eßlöffel Cognac oder Weinbrand beträufeln. Noch mal 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Frische Hasenrücken, wenn nötig, häuten. Hasenrücken unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtupfen, mit Salz einreiben.

Speckstreifen mit der Spicknadel in Faserrichtung in den Hasenrücken schieben. Restlichen Speck klein würfeln. Mit der Butter in einem Bräter 5 Minuten glasig braten.

Hasenrücken reingeben und in 10 Minuten rundherum braun anbraten.

(Wenn Sie tiefgekühlte Hasenrücken verwenden, gießen Sie während des Bratens die 2 Eßlöffel Cognac oder Weinbrand drüber.)

Wacholderbeeren zerdrücken, mit Pfeffer und heißer Fleischbrühe zum Fleisch geben. Bei geschlossenem Topf 15 Minuten schmoren lassen.

Fleisch aus der Soße nehmen, auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen. Mehl mit 5 Eßlöffel Sahne verquirlen. In die Soße rühren. 5 Minuten kochen lassen.



Wenn es etwas Besonderes sein soll: Flambierter Hasenrücken erfüllt alle Voraussetzungen.



Ihre Gäste werden dem Hasenrücken in Orangenrahmsoße mit großem Vergnügen zu Leibe rücken.

Restliche Sahne und Rotwein zugeben. Gesondert servieren. Hasenrücken mit dem restlichen angewärmten Cognac übergießen, anzünden und brennend servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühl- und Auftauzeit 25 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 730.

Beilagen: Kartoffelpüree mit Rosenkohl.

Hasenrücken in Orangenrahmsoße

2 Hasenrücken von je 500 g,
100 g geräucherter fetter Speck,
50 g Butter,
1 Bund Suppengrün,
1 kleine Zwiebel (30 g),
Salz,
schwarzer Pfeffer,
½ Teelöffel zerriebener Thymian,
1 Lorbeerblatt,
⅛ l Rotwein,
⅛ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
abgeriebene Schale einer halben Orange,
¼ l Sahne,
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
Saft einer Orange,
3 Eßlöffel
Johannisbeergelee (60 g),
1 Orange zum Garnieren.

Hasenrücken, wenn nötig, häuten. Unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Speck in dünne Scheiben schneiden. Hasenrücken damit umwickeln.

Butter in einem Bräter heiß werden lassen. Hasenrücken darin 10 Minuten rundherum anbraten. Suppengrün putzen, waschen und würfeln. Mit der geschälten, gehackten Zwiebel zu den Hasenrücken geben. In 10 Minuten goldbraun braten. Salz, Pfeffer, Thymian und Lorbeerblatt dazugeben.

Rotwein und heiße Fleischbrühe zugießen. Bei geschlossenem Topf 30 Minuten schmoren.

Hasenrücken aus der Soße nehmen, Speck und Fäden abwickeln. Auf einer Platte warm stellen.

Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen. Abgeriebene Orangenschale reingeben. Etwas Sahne mit dem Mehl verquirlen. In die Soße rühren. 5 Minuten kochen lassen.

Orangensaft mit Johannisbeergelee verquirlen. Mit der restlichen Sahne in die Soße rühren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Orange schälen (es darf keine weiße Haut drableiben). In Scheiben schneiden. Hasenrücken mit Orangenscheiben garnieren. Die Soße gesondert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 65 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 845.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Carmen-Kraftbrühe. Als Hauptgericht Hasenrücken in Orangenrahmsoße mit Kartoffelkroketten, glasierten Maronen (Kastanien), Rosenkohl und Preiselbeerkompott. Dazu als Getränk ein Côtes-du-Rhône. Als Dessert Crêpes Suzettes.

PS: Wer Wert auf besonders braun gebratene Hasenrücken legt, gibt sie im offenen Bräter noch für 5 bis 7 Minuten in den auf 200 Grad erhitzten Backofen.

Hasenrücken mit Backpflaumen

125 g geräucherter fetter Speck.

Für die Beize:

¼ Sellerieknolle (125 g),
3 Möhren (90 g),
¼ Stange Lauch (80 g),
1 Zwiebel (40 g),
¼ l Wasser, ½ l Rotwein,
1 Lorbeerblatt,
6 Wacholderbeeren,
½ Teelöffel Thymian,
½ Teelöffel Majoran,
Salz, weißer Pfeffer.
2 Hasenrücken von je 500 g,



Hasenrücken mit Backpflaumen hat durch die Rotwein-Beize ein sehr würzig-delikates Aroma.



Die raffinierte Sahnesoße gibt dem Hasenrücken Paul Bocuse den ganz speziellen Geschmack.

15 Backpflaumen (300 g),
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
 40 g Margarine,
 2 Äpfel,
 $\frac{1}{16}$ l heißes Wasser,
 2 Eßlöffel
 Johannisbeergelee (40 g),
 1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne.

Speck in $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Für die Beize Sellerieknolle und Möhren schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Mit Wasser und Rotwein in einem Topf aufkochen. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Thymian, Majoran, Salz und Pfeffer zugeben und 20 Minuten kochen lassen.

Hasenrücken kurz unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und spicken. Hasenrücken in eine Schüssel legen. Mit der Beize begießen. Über Nacht darin ziehen lassen. Hasenrücken gelegentlich wenden. Backpflaumen auch über Nacht in $\frac{1}{2}$ l Wasser einweichen. Am nächsten Tag Margarine in einem breiten Topf erhitzen. Fleisch reingeben. 4 Minuten rundherum darin anbraten. Mit 8 Eßlöffel Beize ablöschen. Abgetropfte Backpflaumen dazugeben. Bei mittlerer Hitze 45 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse rausschneiden und in Schnitze schneiden. 15 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben. Hasenrücken aus dem Topf nehmen. Auf einer Platte anrichten. Apfelschnitze und Backpflaumen anlegen. Warm stellen. Bratfond mit dem heißen Wasser loskochen. Johannisbeergelee und Zucker reingeben. Saure Sahne reinrühren. Vom Herd nehmen. Soße gesondert reichen.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Beizezeit 60 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 985.

Beilagen: Rotkohl mit Apfelmus und Salzkartoffeln.

Hasenrücken Paul Bocuse

Für 6 Personen



Für den Braten:
 2 Hasenrücken von je 600 g,
 Salz, weißer Pfeffer,
 60 g Butter.
 Für die Soße:
 3 Schalotten,
 1 Glas trockener Weißwein,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne.

Dieser Hasenrücken zeigt erst auf den zweiten Blick seine Besonderheiten: Er wird nämlich sehr zart gebraten und mit einer raffinierten Soße serviert. Sein Schöpfer ist übrigens unser redaktioneller Berater Paul Bocuse, Präsident der Vereinigung französischer Meisterköche »La Grande Cuisine Française«.

Hasenrücken häuten. Unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Butter in einem Bräter erhitzen. Hasenrücken reingeben. 5 Minuten rundherum anbraten. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 15 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Hasenrücken rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Für die Soße Schalotten schälen und fein hacken. Ins Bratfett geben. 5 Minuten darin rösten. Mit Weißwein aufgießen. Aufkochen lassen. In einen kleinen Topf geben. Auf dem Herd 10 Minuten einkochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen. Sahne reinrühren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilagen: Gedünstete Birnen mit Preiselbeeren und Herzoginkartoffeln.

Hasensuppe englisch

1000 g Hasenpfeffer (tiefgekühlt),
 1 große Zwiebel (100 g),
 1 Bund Suppengrün,
 50 g Margarine,
 2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 1 kleine Dose Tomatenmark (35 g),
 Salz, weißer Pfeffer,
 Paprika edelsüß,
 2 Nelken, 30 g Mehl,
 1 kleine Dose Pfifferlinge (100 g),
 1 Glas Rotwein.

Hasenpfeffer nach Vorschrift auftauen. Zwiebel schälen. In kleine Würfel schneiden. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen. Auch klein würfeln. Margarine im Topf erhitzen. Fleisch reingeben und 10 Minuten darin rundherum braun anbraten. Zwiebel und Suppengrün zugeben. 3 Minuten braten. Dann mit Fleischbrühe aufgießen. Tomatenmark reinrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Nelken würzen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze 45 Minuten kochen lassen.

Fleisch rausnehmen. Knochen rauslösen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Suppenterrine warm halten. Mehl mit wenig kaltem Wasser anrühren. In die Suppe rühren. 5 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen.

Pfifferlinge auf einem Sieb abtropfen lassen. Grob schneiden. In die Suppe geben. Erhitzen. Mit Rotwein abschmecken. Aufs Fleisch in die Terrine gießen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 510.

Beilage: Kümmelstangen.



Haselnüsse sind nahrhaft.

Haselnuß

In Deutschland wächst die Haselnuß (botanischer Name: *Corylus avellana*) vorwiegend wild. Auch in Gärten selten als veredelter Strauch.

Aber die Weltproduzenten in Sachen Haselnuß – Italien, Spanien und die Türkei – pflanzen ganze Kulturen an. Veredelte, natürlich. Haselnüsse kommen mit Schale (Gewichtsanteil der Schale etwa 55%) oder als Kerne in den Handel. Und die Kerne werden im ganzen, halbiert, gehobelt, fein oder grob gehackt angeboten.

Haselnüsse sind nahrhaft. Und deshalb sollten Kalo-

riensparer sie nur in winzigen Mengen zu sich nehmen. Denn 100 g Kerne haben 690 Kalorien.

Sehr vorteilhaft:

Haselnüsse sind reich an Vitamin B₁ und B₂, an Kalium, Calcium und Phosphor.

Daß Haselnüsse gut schmecken, wissen Sie sicher. Was man alles damit zubereiten kann, sagen wir Ihnen in unseren Rezepten.

Haselnuß-Auflauf

100 g Haselnüsse,
 $\frac{1}{8}$ l Milch, 30 g Butter,
 1 Prise Salz,
 50 g Zucker, 60 g Mehl,
 4 Eigelb,
 4 Eiweiß.

Butter oder Margarine zum Einfetten.

Die Haselnüsse auf ein ungefettetes Backblech geben und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Röstzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rausnehmen. Auf ein trockenes Küchentuch geben. Gegeneinander reiben, so daß die Haut abspringt. Nüsse abkühlen lassen. Durch die Mandelmühle drehen.

Milch, Butter, Salz und Zucker in einem breiten Topf aufkochen. Mehl auf einmal reingeben. Rühren, bis sich ein glatter Kloß bildet, der sich vom Topfboden löst. Topf von der Kochstelle nehmen. Masse etwas abkühlen lassen. Verquirltes Eigelb und Haselnüsse reingeben. Eiweiß steif schlagen. Unterheben. Feuerfeste Form mit Butter oder Margarine einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Rausnehmen und sofort heiß servieren.

Haselnußbrezeln

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

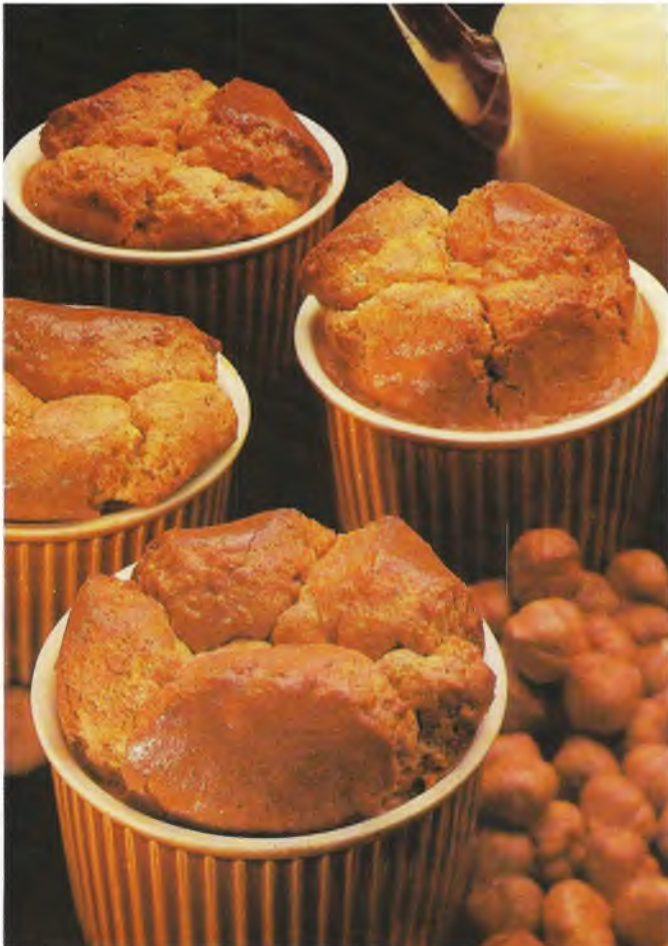
Kalorien pro Person: Etwa 440.

Beilage: Leicht geschlagene Sahne oder Weinschaumsoße. Auch Vanillesoße schmeckt gut dazu.

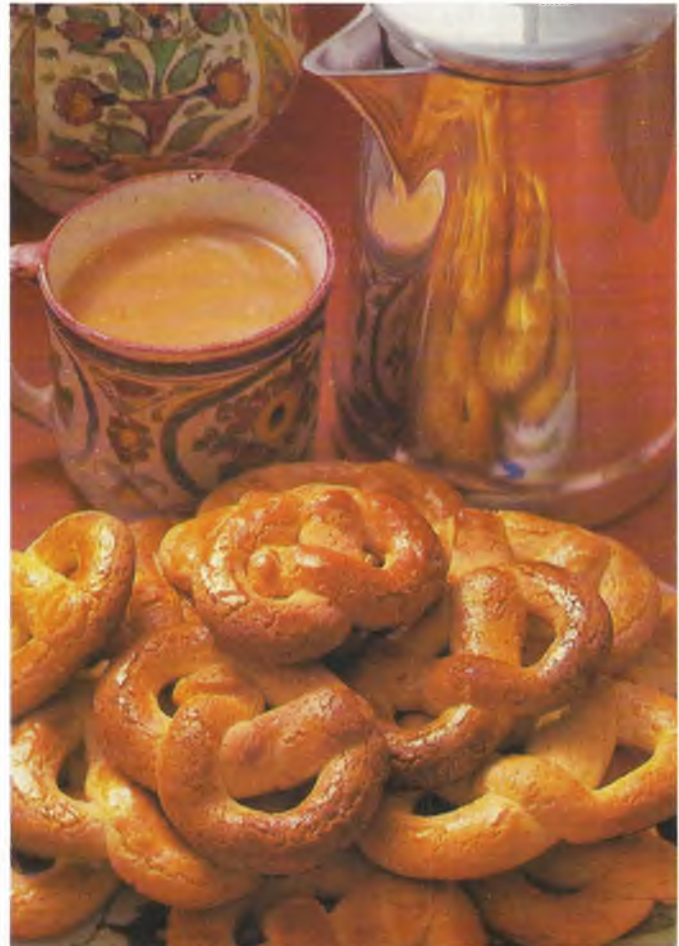
Haselnußbrezeln

200 g Butter oder Margarine,
 200 g Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 Salz, 3 Eier, 300 g Mehl,
 100 g Speisestärke,
 100 g fein geriebene Haselnüsse.
 Mehl zum Bestäuben,
 Margarine zum Einfetten.

Butter oder Margarine in einer Schüssel cremig rühren. Zucker, Vanillinzucker und Salz dazugeben. Schaumig schlagen. Eier, Mehl und Speisestärke abwechselnd reinrühren. Geriebene Haselnüsse unter-



Für den Haselnuß-Auflauf werden die Nüsse zuerst geröstet.



Diese mürben Haselnußbrezeln verlocken jeden zum Knabbern.



Haselnußcreme: Feines Dessert nach einem feinen Essen.

heben. Mit bemehlten Händen ganz schnell zu einem geschmeidigen Teig kneten. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Darauf aus dem Teig bleistift dünne Rollen formen. In 20 cm lange Stücke schneiden. Daraus Brezeln formen.

Auf ein eingefettetes Backblech legen. Auf die oberste Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 13 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Die goldgelb gebackenen Brezeln auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Er gibt 4 Bleche und 80 Brezeln.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 60.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck.

Haselnußbutter

In der feinen französischen Küche ist beurre noisette, auf gut deutsch Haselnußbutter, eine beliebte Soße zu gedünstetem Fisch, Geflügel und Kalbfleisch.

Haselnußbutter mit Semmelbröseln schmeckt auch gut über Blumenkohl.

Es handelt sich übrigens um eine reine Buttersoße. Von Haselnüssen keine Spur. Das Wort »Noisette« soll lediglich die Farbe der geschmolzenen Butter bezeichnen.

Die Butter wird in einer Pfanne oder einem Topf so lange erhitzt, bis sie goldbraun geworden ist. Vorsicht: Die Butter darf ihren Brennpunkt nicht erreichen. Dann wird sie schwarz und verliert den unvergleichlich delikaten Geschmack. Butter unmittelbar vor dem Servieren heiß über das Gericht gießen.

Haselnuß-creme

40 g Speisestärke,
 $\frac{1}{2}$ l Milch, 40 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
2 Eigelb,
65 g geriebene Haselnüsse,
2 Eiweiß.

Zum Garnieren:

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Eßlöffel Puderzucker,
12 Haselnüsse (10 g).

Speisestärke mit 5 Eßlöffel Milch verrühren. Restliche Milch mit Zucker, Vanillinzucker und Salz in einem Topf aufkochen. Speisestärke unter kräftigem Rühren reingeben. 2 Minuten kochen lassen.

Vom Herd nehmen. Eigelb mit etwas Creme in einer Tasse verquirlen. Wieder in den Topf geben. Gut mischen, nicht kochen. Geriebene Haselnüsse unter die Creme ziehen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Auch unterziehen.

Creme in eine Glasschale füllen. Im Kühlschrank 60 Minuten erkalten lassen. Sahne mit dem Zucker steif schlagen. Creme vor dem Servieren mit Schlag-sahne und Haselnüssen garnieren.

Vorbereitung: 3 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 405.

Wann reichen? Als Dessert.

Die fertigen Haselnuß-Dreispitze sind mit einer Haselnuß garniert und mit Puderzucker bestäubt.

Haselnuß-Dreispitze

250 g Mehl, 1 Messerspitze Backpulver, 2 Eigelb,
100 g Zucker, 1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
125 g Butter oder Margarine.

Zum Belegen:

1 Eiweiß, 25 g Zucker,
65 g geriebene Haselnüsse.
Mehl zum Ausrollen.

Zum Garnieren:

30 Haselnüsse (15 g).

Zum Bestäuben:

20 g Puderzucker.

Mehl und Backpulver mischen. Auf Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb reingeben. Dann Zucker, Salz und Zitronenschale. Verrühren. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Von außen nach innen einen Mürbe-teig kneten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.



So macht man Haselnuß-Dreispitze: Teig ausstechen.



Haselnußmischung draufgeben. Zum Dreispitz formen.



In der Zwischenzeit Eiweiß mit Zucker steif schlagen. Haselnüsse unterheben. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf messerrückendick ausrollen. Plätzchen von 4 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte einen Klecks Haselnußmischung geben. Ränder mit drei Fingern anheben und in der Mitte zusammendrücken, so daß ein Dreispitz entsteht. Auf die Mitte eine Haselnuß setzen.

Aufs ungefettete Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Ergibt 30 Stück.

Backzeit: 15–20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Nach dem Backen mit Puderzucker bestäuben und auskühlen lassen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 105.

Haselnußgebäck

200 g Butter oder Margarine,
125 g Puderzucker,
2 Eier, 125 g gemahlene Haselnüsse,
125 g Mehl, 1 Prise Salz,
1 Messerspitze Zimt.
Margarine zum Einfetten.
60 ganze Haselnüsse (30 g).

Butter oder Margarine in einer Schüssel glattrühren. Mit Puderzucker und Eiern schaumig schlagen. Nach und nach gemahlene Hasel-

nüsse und Mehl, Salz und Zimt reinkneten. 120 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Backblech einfetten. Aus dem Teig kleine Kugeln formen. Aufs Blech legen. In die Mitte jeder Kugel eine Haselnuß drücken. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Ergibt 60 Stück auf 3 Blechen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 65.

Haselnuß-Kartoffeln

Patate avellana



1500 g Kartoffeln,
1 l Olivenöl zum Fritieren,
Salz,
100 g fein gehackte Haselnüsse.

An ganz besonderen Festtagen, zu einem ganz besonderen Festessen, serviert die Italienerin ihre Patate avellana. Das sind in gehackten Haselnüssen gewälzte Kartoffeln. Eine feine Beilage zu Braten oder Wild.

Kartoffeln schälen und waschen. Mit einem Teelöffel oder einem Kartoffel- ausstecher 2 cm große Kugeln ausstechen. Mit Haushaltspapier trockentupfen.



Das Haselnußgebäck hat einen ganz feinen Zimtgeschmack.



Diese Haselnuß-Kartoffeln sind eine Spezialität aus Italien.





Haselnußkonfekt hat ein ganz erlesenes Aroma, denn es wird mit Weinbrandkirschen gefüllt.

Öl in einem großen Topf oder in der Friteuse auf 200 Grad erhitzen. Kartoffelkugeln kurz eintauchen, damit sich die Poren schließen. Rausnehmen. 10 Minuten abkühlen lassen. In dieser Zeit soll die Temperatur des Öls auf 160 Grad reduziert werden. Kugeln wieder ins Fett geben und noch 10 Minuten braun backen.

Salz und gehackte Haselnüsse auf einem flachen Teller mischen. Kartoffelkugeln mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen, abtropfen lassen. In den geriebenen Haselnüssen wälzen, heiß servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 570.

Unser Menüvorschlag: Voreweg eine Consommé double royal. Als Hauptgang Damhirschrücken mit Pfifferlingen oder einer Gemüseplatte und Haselnuß-Kartoffeln. Als Dessert gibt es geeiste Honigmelone, mit Kaiserkirschen garniert. Als Getränk können Sie französischen Rotwein oder Rosé servieren.

Haselnußklößchen

50 g Butter, 1 Ei, 50 g fein geriebene Haselnüsse, 50 g Semmelbrösel, 2 Teelöffel Sahne, Salz, Muskat, weißer Pfeffer.

Sie sollten Ihre Rindfleisch- oder Hühnerbrühe mal mit Haselnußklößchen aufmöbeln. Das ist eine ganz aparte Geschmackskombination. Haselnußklößchen schmecken auch in Hühnerfrikassee.

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Ei mit Haselnüssen, Semmelbröseln und der Sahne einrühren. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.

Teig 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Aus

dem Teig haselnußgroße Kugeln formen. In kochendes Salzwasser oder in kochende Fleischbrühe geben. 5 Minuten darin ziehen lassen. Nicht mehr kochen lassen, sonst zerfallen die Klößchen. In der Fleischbrühe servieren oder abtropfen lassen und ins Hühnerfrikassee geben.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.



Mit Haselnußklößchen können Sie jede Hühnerbrühe aufwerten.

Haselnußkonfekt

125 g Haselnüsse, 125 g Puderzucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 10 g Butter, 2 Eigelb, 3 Teelöffel Cognac oder Weinbrand, 20 Weinbrandkirschen (100 g), 50 g geriebene Schokolade.

Haselnüsse auf ein ungefettetes Backblech geben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Röstzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rausnehmen. In einem Küchentuch die Haut abreiben. Abkühlen lassen und durch die Mandelmühle drehen. Mit Puderzucker und Vanillinzucker in einer Schüssel mischen.

Butter in einer Pfanne flüssig werden lassen. Mit Eigelb und Cognac oder Weinbrand in die Schüssel geben. Gut verkneten. 120 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Kleine Fladen auf der Handfläche formen. Jeweils eine abgetropfte Weinbrandkirsche darauf setzen. Teig drumherum zu Kugeln formen. In geriebener Schokolade wenden. Bis zum Verzehr kühl aufbewahren. Ergibt 20 Stück.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 105.

PS: Eine geschmackliche Variante erhalten Sie, wenn Sie zusätzlich noch 2 bis 3 Teelöffel Instant-Kaffee (je



Haselnußkuchen entwickelt sein volles Aroma nach 3 Tagen.

nach persönlichem Geschmack) in den Teig rühren. Dann das Konfekt bitte nicht in geriebener Schokolade wenden, sondern mit einem Guß aus 100 g Puderzucker, 3 Teelöffel Instant-Kaffee und 1½ Eßlöffel flüssigem Kokosfett überziehen.

Haselnußkuchen

300 g Butter oder Margarine,
250 g Zucker,
1 Prise Salz,
4 Eier, 250 g Mehl,
3 Teelöffel Backpulver,
200 g geriebene Haselnüsse,
Margarine zum Einfetten.
Für den Guß:
150 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Kakao (20 g),
3 Eßlöffel Rum,
3 Eßlöffel Wasser.

Dieser Kuchen läßt sich besonders gut auf Vorrat

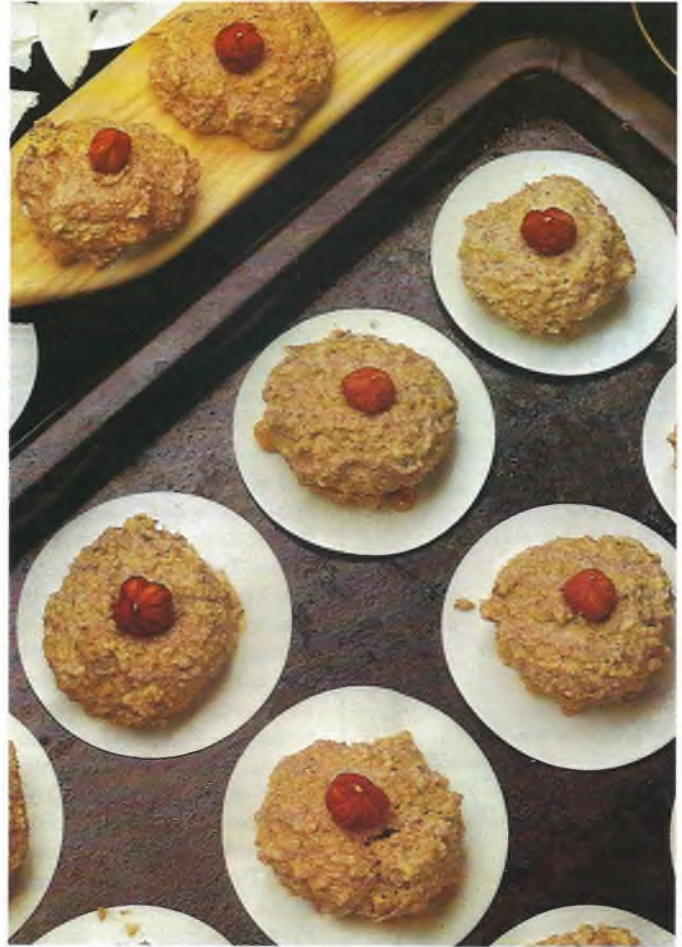
backen, denn sein volles Aroma entwickelt er erst nach drei Tagen.

Butter oder Margarine, Zucker und eine kräftige Prise Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach die Eier aufschlagen und reingeben. Mehl und Backpulver mischen. Mit den Haselnüssen in die Schüssel geben. Rühren, bis der Teig reißend vom Löffel fällt.

Kastenform einfetten. Teig reinfüllen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Für den Guß Puderzucker mit dem Kakao in einer Schüssel mischen. Mit Rum und Wasser glattrühren. Kuchen auf einen Kuchendraht stürzen. Noch heiß mit dem Guß überziehen.

In 20 Stücke schneiden.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 335.



Haselnußmakronen werden nicht nur zu Weihnachten gebacken.

Haselnußmakronen

4 Eiweiß, 1 Prise Salz,
300 g Puderzucker,
300 g geriebene Haselnüsse,
1 Messerspitze Zimt,
2 Eßlöffel Mehl zum Bestäuben,
30 Oblaten.

Eiweiß mit einer Prise Salz in einer Schüssel zu sehr steifem Schnee schlagen. Wenn man ein Messer durchzieht, muß ein Schnitt bleiben. Puderzucker durchsieben und unterheben. Dann die Haselnüsse und Zimt rein. Vorsichtig mischen.

Backblech mit Mehl bestäuben. Oblaten darauf verteilen. Mit zwei Teelöffeln auf jede Oblate ein Teighäufchen setzen. Auf die Mittelschiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Mehr trocknen als backen. Dabei den Backofen einen Spalt offen lassen.

TIP

Haselnußmakronen statt mit Zimt mit dem Inhalt einer Stange Vanille würzen.

Backzeit: 140 Minuten.
Elektroherd: 140 Grad.
Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.
Makronen auf einen Kuchendraht geben und auskühlen lassen. Eventuell überstehende Oblatenränder werden abgebrochen.
Ergibt 30 Stück.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 150 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 140.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck.

PS: Wer mag, taucht die Makronen zur Hälfte in flüssige Kuvertüre.

Haselnuß-Pudding

3 Eigelb,
3 Eßlöffel
warmes Wasser,
120 g Zucker,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale und
Saft einer Orange,
3 Eiweiß,
50 g Mehl,
50 g Speisestärke,
1 gestrichener Teelöffel
Backpulver,
150 g geriebene Haselnüsse,
10 g Butter
oder Margarine
zum Einfetten.
2 Eßlöffel Semmelbrösel.

Eigelb und warmes Wasser in einer Schüssel cremig rühren. 60 g Zucker, 1 Prise Salz, Orangenschale und -saft zugeben.

Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen. Nach und nach den restlichen Zucker reinschlagen. Eischnee auf die Eigelbmasse geben. Mehl, Speisestärke, Backpulver und Haselnüsse mischen. Aufs Eiweiß geben und locker unterheben. Puddingform einfetten, mit Semmelbröseln austreuen und den Teig einfüllen. Form schließen. Ins heiße Wasserbad stellen. Pudding bei geringer Hitze in 60 Minuten garen. Fertigen Pudding in der verschlossenen Form unter

kaltem Wasser abschrecken. Form öffnen. Pudding auf eine Platte stürzen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 565.

Beilage: Schokoladen- oder Vanillesoße, Orangensoße oder leicht geschlagene Sahne.

Haselnuß-stengeli



100 g Butter,
150 g Zucker,
2 Eigelb,
1 Prise Salz,
125 g geriebene
Haselnüsse,
200 g Mehl.
Mehl zum Ausrollen.
Margarine oder Öl zum
Einfetten.

Haselnußstengeli sind ein typisches Schweizer Adventsgebäck. Es schmeckt aber auch zu anderen Jahreszeiten. Besonders gut als Beilage zu Eis und Süßspeisen. So backt man die Haselnußstengeli:

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Abwechselnd Zucker und Eigelb reingeben. Auch die Prise Salz. Geriebene Haselnüsse und Mehl mischen. Nach und nach einrühren. Zum Schluß den Teig kneten. 20 Minuten im Kühlschrank zugedeckt ruhen lassen. Rausnehmen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf 1 cm dick ausrollen. 1 bis 2 cm breite und 5 bis 6 cm lange Stengeli ausschneiden. Backblech gut einfetten. Stengeli drauf-

legen. In den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht erkalten lassen. Ergibt 66 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 55.

Für ganz Süße: Haselnußstengelizur Hälfte mit Schokoladenguß oder Kuvertüre überziehen.

Haselnuß-Trüffel

100 g Haselnüsse,
125 g Puderzucker,
1 Eiweiß,
250 g halbbittere
Schokolade,
4 Eßlöffel
süße Sahne (60 g).

Wer gerne Pralinen isst und mal eine selbstzubereitete Abwechslung haben möchte, sollte an den Haselnuß-Trüffeln nicht vorbeigehen. Sie haben übrigens den Vorzug, preiswert und delikat zu sein.

Haselnüsse auf einem Backblech ausbreiten. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben und 15 Minuten bräunen. Elektroherd: 200 Grad.

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

Die Nüsse aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. In der Mandelmühle mahlen und mit dem Puderzucker in eine Schüssel geben. Mischen. Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen, in die Schüssel



Der Haselnuß-Pudding ist ein stark sättigender Nachtisch.



Haselnuß-Trüffel: Ein preiswertes und delikates Konfekt.

gleiten lassen, unterheben. Schokolade in Stücke brechen. Im Wasserbad auflösen. Sahne reinrühren und vom Herd nehmen. Zu den Haselnüssen geben und gut miteinander mischen. Ein Backbrett glatt mit Alufolie auslegen, Trüffel-Masse 2 cm dick einfüllen und glattstreichen.

Erkalten lassen. Dann in 2 mal 2 cm große Würfel schneiden. Ergibt 40 Stück.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 70.

PS: Haselnuß-Trüffel sollten bald gegessen werden. Man kann sie allerdings einige Tage im Kühlschrank aufheben.

Hasselback-Potatis

Schwedische Fächerkartoffeln



12 mittelgroße, längliche Kartoffeln (1200 g),
Margarine zum Einfetten,
Salz, 80 g Butter,
2 Eßlöffel Parmesankäse
(20 g).

Obwohl dieses Gericht mit Parmesankäse überbacken wird, ist es typisch schwedisch. Die Fächerkartoffeln



Hasselback-Potatis sind aufgeschnittene, mit Parmesankäse überbackene Kartoffeln. Eine typisch schwedische Spezialität.

*Schon im Mittelalter
waren die süß-pikanten
Hausherrn-Kirschen als Beilage
zu kalten Fleischgerichten
überaus beliebt.*



reicht man anstelle anderer Kartoffelbeilagen zu Fisch- oder Fleischspeisen. Allerdings sind sie kalorienreicher. Dafür schmecken sie aber auch besonders gut. So macht man sie:

Kartoffeln schälen, waschen und mit Haushaltspapier trockentupfen.

In $\frac{1}{2}$ cm dünne Scheiben schneiden. Aber so, daß die Kartoffeln unten noch zusammenhängen. Am besten legt man sie dazu auf einen Eßlöffel. Dann passiert es nicht, daß die Scheiben durchgeschnitten werden. Auflaufform mit Margarine einfetten, Kartoffeln dicht nebeneinander mit der zusammenhängenden Seite nach unten reinlegen. Salzen und mit Butterflöckchen belegen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Beim Braten blättern die Kartoffeln fächerartig auf.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Nach 20 Minuten Backzeit die Kartoffeln hin und wieder mit der heruntergelaufenen Butter bepinseln.

5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Parmesankäse bestreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Hausfrauen-pastete

1 Paket Tiefkühlblättertorte (300 g),

Mehl zum Ausrollen,

250 g Kalbsbratwurst,

4 lange, dünne

Gewürzgurken (160 g),

4 Scheiben gekochter

Schinken (200 g),

1 Eigelb.

Zum Garnieren:

1 Bund Petersilie,

2 Tomaten (140 g).

Tiefkühlblättertorte nach Vorschrift auftauen lassen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teigplatten aufeinander legen. Zu einem Rechteck von 30 mal 40 cm



Mit Kirsche: Havanna Club.

ausrollen. Kalbsbratwurst aufschneiden und das Brät auf die Mitte des Blättertorteig verteilen. (Brät, wenn nötig, durch den Fleischwolf drehen.)

Gurken in die Schinkenscheiben wickeln. Auf das Brät legen. Die Blättertorteigseiten über der Füllung zusammendrücken. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. An der Oberseite einige kleine Löcher reinschneiden, damit der Dampf beim Backen entweichen kann.

Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Pastete drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Unterhitze einstellen.

Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Pastete aus dem Ofen nehmen. In 4 cm breite Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Petersilie und Tomaten waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Petersilie zerzupfen, Tomaten vierteln, Stengelsätze rausschneiden. Pastete damit garnieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 750.

Wann reichen? Als Abendessen mit Pilz- oder Tomatensoße und gemischtem Salat. Die Hausfrauenpastete kann auch ein kleiner Mittagsbiß sein.

Hausherren-Kirschen

2000 g frische Kirschen,
1 $\frac{1}{2}$ Stangen Zimt,
6 Nelken,

$\frac{1}{2}$ l Weinessig,
abgeriebene Schale von
zwei Zitronen,
500 g Puderzucker.

Hausherren-Kirschen bereitet man schon im Mittelalter zu. Nur mit dem Unterschied, daß man zu der Zeit Honig statt Zucker nahm. Denn der Zucker war knapp und zu teuer. Hausherren-Kirschen sind wie eh und je eine beliebte Beilage zu kalten Fleischgerichten. So werden sie zubereitet:

Kirschen in kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Entstielen und entsteinen. Zimtstangen zerbrechen. Abwechselnd Kirschen, Zimtstückchen und Nelken in ein 2-l-Glasschichten. Weinessig mit der abgeriebenen Zitronenschale und dem Puderzucker in einem Topf erhitzen. Kirschen bis zum Glasrand damit begießen. Deckel drauflegen, fest verschließen.

Mindestens 3 bis 4 Tage kalt stellen, damit sich das Aroma voll entwickeln kann.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 3115.

Haushofmeisterbutter

Siehe Butter Haushofmeister Art. Haushofmeisterbutter wird auch Kräuterbutter genannt.

Hauskaninchen

1 Hauskaninchen (1800 g),

$\frac{1}{2}$ l Wasser,

Salz,

schwarzer Pfeffer,

Paprika edelsüß,

2 Zwiebeln (80 g),

125 g Blutwurst,

5 Eßlöffel Öl oder
50 g Schweineschmalz,
12 Pfefferkörner,
 $\frac{1}{8}$ l Rotwein, $\frac{1}{8}$ l heiße
Kaninchenbrühe,
1 gestrichener Eßlöffel
Mehl (10 g).

Kaninchen unter fließend kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Knochen rauslösen, zerschlagen und in einem Topf mit $\frac{1}{2}$ l gesalzenem Wasser 60 Minuten kochen.

Fleisch in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika bestreuen und mischen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Blutwurst abziehen. Würfeln.

Öl oder Schweineschmalz in einem großen, flachen Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum 10 Minuten braun anbraten. Zwiebel-scheiben dazugeben. In 5 Minuten goldbraun braten. Dann kommen Blutwurstwürfel und Pfefferkörner rein. 10 Minuten braten. Dann den Wein und $\frac{1}{8}$ l durchgeseibte, heiße Kaninchenbrühe zugeben. Mehl draufstäuben und umrühren. In 40 Minuten gar schmoren.

Vorbereitung: 80 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1050.

Beilagen: Kartoffelpüree und Tomatensalat. Als Getränk schmeckt ein Rosé.

Havanna Club

Für 1 Person

3 Eiswürfel,

1 Glas (2 cl) roter Wermut,

2 Glas (je 2 cl) weißer Rum,

1 Cocktailkirsche.

Ein Cocktail, der Havanna Club heißt, ist geradezu verpflichtet, mit weißem Rum gemischt zu werden, der auch auf Kuba hergestellt wird.

Eiswürfel mit Wermut und Rum im Shaker schütteln. In ein Cocktailglas gießen. Mit einer Cocktailkirsche garnieren.

Hawaii Oysters

Hawaii-Austern
Für 1 Person



5 Austern (125 g),
Tabascoße,
5 dünne Scheiben magerer
Frühstücksspeck (50 g),
5 halbe Scheiben
Ananas (125 g).

Die Austern auf hawaiische Art gehören zu den beliebtesten amerikanischen Vorspeisen. Sie werden Appetizer, also Appetitmacher, genannt. Sie wissen ja: Alles, was in der Küche Hawaii heißt, wird mit Ananas zubereitet. Austern unter fließend kaltem Wasser abbürsten. Mit einem Austernmesser öffnen (siehe Austern). Nebeneinander legen. Mit je einem Spritzer Tabascoße würzen.

Speckscheiben auf ein Holzbrett legen, darauf je eine halbe Scheibe Ananas und eine Auster. Speck drüberklappen und alles auf Spießchen stecken. 10 Minuten grillen. Der Speck muß knusprig braun sein.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 195.
Beilage: Geröstete Toastbrot-Dreiecke.

Hawaii-Salat

1 kleine Sellerieknolle (250 g),
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
Salz,
1 Teelöffel Essig,
2 mürbe Äpfel (180 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Orange,
3 Scheiben Ananas aus der Dose (120 g),
50 g Mandelstifte.
Für die Marinade:
3 Eßl. Mayonnaise (60 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Schuß Calvados,
Salz,

weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker.
Zum Garnieren:
1 kleiner Kopf Salat,
10 Radieschen.

Sellerieknolle schälen und vierteln. Wasser mit Salz und Essig in einem Topf aufkochen. Sellerieviertel reingeben und bei milder Hitze 25 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse rausschneiden und würfeln. Äpfel in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.
Orange mit einem scharfen Messer schälen. Auch die weiße Haut muß weg. In Schnitze teilen und würfeln. Zu den Äpfeln geben. Auch die in Stücke geschnittenen Ananasscheiben und die Mandelstifte. Sellerie abtropfen und abkühlen lassen. Würfeln und mit den anderen Zutaten vorsichtig mischen.
Für die Marinade die Mayonnaise mit Zitronensaft und Calvados in einer

TIP

Sellerie bekommt eine besonders pikante Note, wenn Sie eine geriebene Zwiebel mitkochen.

Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. (Man kann sie noch mit etwas Dosenmilch dünner rühren.) Auf den Salat gießen, unterheben und 20 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. In der Zwischenzeit Kopfsalat in Blätter zerpfücken. Dicke Rippen rausschneiden. Auf einem Sieb unter kaltem Wasser abbrausen. In einem frischen Küchentuch trockenschwenken. Radieschen waschen. Kleine Rosetten daraus schneiden. Schüssel mit Salatblättern auslegen. Salat



Salat-Rezepte gibt es wie Sand am Meer. Und die meisten davon schmecken genauso ausgezeichnet wie dieser Hawaii-Salat.

noch mal abschmecken. In die Schüssel füllen. Mit den Radieschen garniert servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 275.

Beilagen: Knäckebrot und Butter oder Toastbrot.

Hawaii-Toast

4 Scheiben Toastbrot (100 g),
40 g Butter,
4 Scheiben gekochter Schinken (100 g),
4 Scheiben Ananas aus der Dose (200 g),
4 Scheiben Chesterkäse (80 g).

Zum Garnieren:

4 große Salatblätter,
4 Sauerkirschen aus dem Glas.

Hawaii-Toast können Sie beinahe in jedem Restaurant essen. Leider nicht immer gut. Obwohl es wirklich keine Kunst ist, diesen Toast zuzubereiten. Vorausgesetzt, man nimmt ausgezeichnete Zutaten. Übrigens: Die Ananascheiben machen den Toast hawaiisch.

Brot rösten. Mit Butter bestreichen. Nacheinander Schinken, abgetropfte Ana-



Besonders stيلةcht: Wenn Sie Hawaiian Chicken in halbierten Kokosnußhälften servieren.



Hawaii-Toast: Willkommener Imbiß für plötzlichen Besuch.

nasscheibe und Chesterkäse auf jede Scheibe legen.

Backblech mit Alufolie auslegen. Toasts darauf in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

In der Zwischenzeit Salatblätter waschen, trockentupfen und auf 4 Teller verteilen. Toast darauf anrichten. Mit abgetropften Kirschen garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 390.

Wann reichen? Am Abend mit Bier oder Weißwein oder als Zwischenmahlzeit.

Hawaiian Chicken

Moa Kupa

1 tiefgekühltes Brathuhn von 1500 g.

Für die Beize:

Saft einer Zitrone, Salz,

1 Teelöffel Paprika

edelsüß,

2 Eßlöffel Olivenöl (20 g).

Außerdem:

250 g Reis,

1 l Wasser, Salz,

200 g Kokosraspeln,

½ l Milch,

6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),

1 kleine Dose

Ananasstücke (320 g),

10 entsteinte

Kaiserkirschen.



Keine Angst: Obwohl Sie für den gefüllten Hecht zahlreiche Zutaten benötigen, ist seine Zubereitung doch denkbar einfach.

Essen Sie gern frische Kokosnüsse? Dann heben Sie beim nächsten Mal die halbierten Schalen auf. Denn darin wird Moa Kupa, das Hawaiische Huhn, serviert. Jedenfalls auf der schönen Südseeinsel. Natürlich schmeckt's aus einer Porzellanschüssel genauso gut.

Huhn 30 Minuten antauen lassen. Haut abziehen. In 120 Minuten ganz auftauen lassen. Beutel mit Innereien entfernen. Innen unter kaltem Wasser abspülen, rundherum mit Haushaltspapier abtupfen. Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Aus Zitronensaft, Salz, Paprika und Olivenöl eine Beize mischen. Über die Fleischstücke gießen. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank beizen.

Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser klar spülen. Abtropfen lassen. In einen Topf geben, Wasser dazugießen. Salzen. Bei offenem Topf sprudelnd aufkochen lassen. Topf schließen. Reis bei schwacher Hitze in 25 Minuten gar ziehen lassen. Kokosraspeln und Milch in einem Topf 10 Minuten schwach kochen lassen. 6 Eßlöffel Olivenöl in einem weiteren Topf erhitzen. Fleisch darin 5 Minuten unter ständigem Wenden

braten, aber nicht braun werden lassen.

Kokosflocken und Milch durch ein Sieb streichen und über das Fleisch gießen. Kokosflocken wegwerfen. Fleisch 10 Minuten bei geöffnetem Topf kochen, damit etwas Flüssigkeit verdunstet.

Die Ananasstücke abtropfen lassen, halbieren. Mit Reis und Fleisch mischen. In einer Schüssel oder in Kokosnußschalen anrichten. Mit halbierten Kaiserkirschen garniert servieren. Vorbereitung: Ohne Auftau- und Beizzeit 25 Min. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 1760.

Beilage: Chicorée-Salat.

Hecht

Es gibt ihn wirklich, den berühmten Hecht im Karpfenteich. Nur fallen ihm dort selten Karpfen, aber bestimmt wertlose Weichfische zum Opfer. Und das Eiweiß dieser Tiere macht aus dem Hecht erst das, was Feinschmecker an ihm schätzen. Aber nicht nur aus dem Karpfenteich wird er geangelt. Er bevölkert von Mitteleuropa bis zum Eismeer Binnenseen und Flüsse. Und dort vertilgt der Bursche manchmal sogar Artgenossen.

In sibirischen Flüssen soll es Exemplare geben, die über 50 kg schwer werden. Selbst in Mitteleuropa wur-

den schon Hechtdamen von 15 kg Gewicht und der stattlichen Länge von einem Meter gefangen. Damen! Denn die männlichen Hechte sind beim Wachsen zurückhaltender.

Egal, ob Männchen oder Weibchen: Dicke schmecken nicht. Die jüngsten Hechte sind die besten: Im zweiten Lebensjahr haben sie das zarteste und schmackhafteste Fleisch und wiegen bis zu 2000 g. Einjährige werden Grün- oder Grashechte genannt und meist gebraten. Sonst wird der Hecht – sofern nicht in Filetform angeboten – gedünstet, gedämpft oder gekocht.

Manchmal wird Hecht auch blau wie die Forelle gegessen.

Für viele Liebhaber guter Fischgerichte ist der Hecht der geschmackliche König unter den Süßwasserfischen. Er hat nur einen Nachteil: Sehr viele Gräten. Man braucht also zum Hechtessen Geschick und eine ruhige Hand.

Hecht auf Bauernart

Für 6 Personen

1 Hecht von 1500 g,
5 Zwiebeln (200 g),
50 g Butter oder Margarine,
Salz, Pfeffer,
60 g Butter,
½ Tube Sardellenpaste (30 g),
Schale einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel Semmelbrösel (30 g).
Für die Soße:
¼ l saure Sahne,
2 Eigelb, Salz,
1 Bund Petersilie,
5 Stengel Dill oder
1 Teelöffel getrockneter Dill.
Zum Garnieren:
4 Tomaten (160 g),
20 g Butter, 1 Zitrone.

Hecht ausnehmen, schuppen, unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Butter

oder Margarine heiß werden lassen. Zwiebeln darin 10 Minuten goldgelb braten. Salzen, pfeffern.

Zwiebeln mit dem Bratfett in die Mitte eines großen Stücks Alufolie legen. Hecht innen und außen salzen und drauflegen. Butter mit Sardellenpaste in einer Schüssel mischen. Auf dem Hecht verteilen. Auch die in dünne Streifen geschnittene Zitronenschale und die Semmelbrösel.

Alufolie oben durch einen Falz locker schließen. Hecht auf den Bratrost legen. An den Seiten die Folie nach oben umknicken. Auf die Mittelschiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Bratzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Für die Soße die saure Sahne mit den Eigelb in einer Schüssel verrühren. Mit Salz abschmecken.

Petersilie und Dill unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen, hacken und unter die Sahne mischen. Alufolie öffnen. Soße um den Hecht gießen. 10 Minuten bei geöffneter Alufolie weiterbraten.

Grill vorheizen. Tomaten waschen, Stengelansätze rausschneiden. Haut oben kreuzweise einritzen. Auf jede Tomate einen Klecks Butter setzen. Tomaten 5 Minuten grillen.

Zitrone waschen, abtrocknen, in Schnitze teilen. Hecht in der Alufolie mit Tomaten und Zitronenschnitzen garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 645.

Beilagen: Petersilienkartoffeln und gemischter Salat in einer Zitronen-Öl-Marinade. Als Getränk ist ein Weißwein aus Rheinhessen zu empfehlen.

Pikant durch die Dill-Sahnesoße: Hecht auf Bauernart.

Hecht badische Art

Für 6 Personen

1 Hecht von 1500 g,
Salz,
300 g durchwachsener Speck,
100 g Butter oder Margarine,
¼ l Weißwein,
2 Eßlöffel Semmelbrösel (30 g),
½ Teelöffel Fleischextrakt,
1 Becher saure Sahne (100 g),
weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer.

Hecht ausnehmen und schuppen. Unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen salzen. Die Haut nicht abziehen. Dadurch bleibt das Fischfleisch saftiger.

Hecht mit 100 g in dünne Scheiben geschnittenem Speck belegen. Den übrigen durchwachsenen Speck würfeln. In der Fettpfanne glasig werden lassen. Fisch reingeben. Mit in einer Pfanne zerlassener Butter oder Margarine übergießen. Fettpfanne in den vorgeheizten Ofen schieben. Garzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Alle 10 Minuten mit dem Bratfond überschöpfen. Nach 20 Minuten den Weißwein zugießen. Aus dem Ofen nehmen, mit Semmelbröseln bestreuen.

Noch mal 4 Minuten in den Ofen schieben und überkrusten. Fisch aus der Pfanne heben. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Fleischextrakt in die Soße rühren. Dann kommt die saure Sahne rein. Mit weißem Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und getrennt zum Fisch servieren. Wenn nötig, Fett abschöpfen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 935.

Beilagen: Petersilienkartoffeln mit Butter und Gurkensalat. Als Getränk Mosel- oder Rheinwein.

Hecht gefüllt

Für 6 Personen

100 g geräucherter fetter Speck,
1 Hecht von 1500 g,
4 Eßlöffel Essig.
Für die Füllung:
1 altbackenes Brötchen,
¼ l Milch,
100 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
200 g Champignons aus der Dose,
2 Eigelb,





Der italienische Hecht schwimmt nach echter Fischart in einer besonders pikanten Weißweinsauce mit vielen würzigen Zutaten.

1 Bund Petersilie,
5 Stengel Dill (oder
1 Teelöffel getrocknete
Dillspitzen),
weißer Pfeffer, Salz.
1 Eßlöffel Öl zum
Einfetten.
Zum Garnieren:
2 Zitronen,
4 Stengel Petersilie,
8 Streifen eingelegte rote
Paprikaschoten.

Speck in $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden. 15 Minuten ins Eisfach des Kühlschranks legen. In dieser Zeit den Hecht ausnehmen, schuppen. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtupfen und mit Essig beträufeln. Dann wird der Hecht gespickt: Speckstreifen mit der Spicknadel schräg nach oben zum Rückgrat hin in das Rückenfleisch schieben. Für die Füllung das Brötchen 10 Minuten in Milch einweichen. Speck in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne auslassen. Ge-

schälte, fein gewürfelte Zwiebeln darin goldbraun braten. Abgetropfte, in feine Scheiben geschnittene Champignons zugeben und 3 Minuten unter Rühren mitbraten. In einer Schüssel mit dem ausgedrückten, zerzupften Brötchen und Eigelb mischen. Petersilie und frischen Dill unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, hacken. In die Füllung mischen (eventuell getrocknete Dillspitzen verwenden). Kräftig pfeffern, salzen. Hecht mit der Farce füllen, mit Zahnstochern zustecken und außen salzen.

Backblech mit Alufolie auslegen. Mit Öl bestreichen. Hecht drauflegen. Blech auf die Mittelschiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Zitronen unter lauwarmem Wasser abspülen, in Scheiben schneiden. Petersilie unter kaltem Wasser ab-

spülen, mit Haushaltspapier abtupfen, in Sträußchen zerpfücken. Hecht auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zitronenscheiben, Petersiliensträußchen und Paprikastreifen garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 530.

Beilagen: Salzkartoffeln, Kopfsalat in Marinade aus gesüßter Schlagsahne und Zitronensaft. Außerdem geriebener Meerrettich. Als Getränk Nahe- oder Rheinwein.

TIP

Fragen Sie
Ihren Händler,
ob er Ihnen
den Hecht schuppt
und ausnimmt.
Sie sparen
viel Arbeit.

Hecht in Champagner

Für 5 Personen



1 Hecht von 1500 g,
Salz, Sellarisalz,
2 Glas Weißwein,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
100 g frische
Champignons,
50 g Butter,
2 Eßlöffel Mehl (30 g),
5 Eßlöffel Sahne (75 g),
1 Kleinstflasche
Champagner,
weißer Pfeffer.

Hier haben Sie eine Delikatesse aus der französischen Küche, die sich hervorragend für den festlichen Tisch eignet. Und natürlich großartig schmeckt. So bereitet man den Hecht in Champagner zu: Hecht ausnehmen, schuppen, unter kaltem Wasser

abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Sellarisalz einreiben.

Den Fisch in die Fettpfanne (oder in einen großen Bräter) legen. Wein und Wasser drübergießen. Die Champignons putzen, waschen, trockentupfen und um den Fisch verteilen. Halbe Buttermenge in Flöckchen darauf verteilen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Garzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Zwischendurch mit Fischfond begießen.

Restliche Butter mit dem Mehl verkneten. Hecht aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen.

Soße durchsieben. In einem kleinen Topf erhitzen, Mehlbutter reingeben. Mit Schneebesen sämig schlagen. 5 Minuten leise kochen lassen. Soße mit Sahne, Champagner und Pfeffer verfeinern. Etwas Soße über den Hecht gießen, den Rest gesondert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 405.

Beilagen: Kopfsalat, Butterkartoffeln oder Reis. Als Getränk paßt ein Moselwein.

PS: Sie können natürlich auch Sekt statt Champagner nehmen. Das macht den Hecht preiswerter.

Hecht italienisch

Für die italienische Soße:

6 Schalotten (140 g),
2 Knoblauchzehen, Salz,
250 g frische Champignons,
40 g Butter,
1/4 l Weißwein,
1/8 l Wasser,
2 Teelöffel Speisestärke (10 g),
Pfeffer, 1 Eigelb,
125 g gekochter Schinken,
1 Bund Petersilie.



Der Hecht Saint Germain wird im Grill überbacken. Dazu gibt es eine feine Béarner Soße.

4 Hechtfilets von je 250 g,
Salz, Pfeffer,
6 Eßlöffel
Olivenöl (60 g),
40 g Semmelbrösel,
20 g Butter.

Für die Soße Schalotten schälen und ganz fein hacken. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Champignons putzen, waschen und mit Haushaltspapier abtupfen. In Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauchzehen reingeben. 5 Minuten braten. Die Champignonscheiben dazugeben. 8 weitere Minuten braten. Vom Weißwein 2 Eßlöffel abnehmen. Weißwein und Wasser in den Topf geben, einmal aufkochen lassen. Speisestärke mit den zwei Eßlöffel Weißwein glattrühren. Soße damit binden. Salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen. Eigelb mit etwas Soße verquirlen. Wieder in die Soße rühren (nicht mehr kochen).

Schinken in sehr dünne, 2 cm lange Streifen schneiden. Mit der gewaschenen, trockengetupften, gehackten Petersilie in die Soße geben.

Hechtfilets unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, salzen, pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hechtfilets darin auf jeder Seite 5 Minuten braten.

Die Hälfte der Soße in eine feuerfeste Form geben, Hechtfilets dazu. Mit der restlichen Soße übergießen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Butterflöckchen draufsetzen. Form auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen. Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.
Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

In der Form servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 600.

Beilagen: Butter-Petersilien-Kartoffeln und Gurkensalat.

Hecht Saint Germain

4 Scheiben Hechtfilet von je 250 g,

2 Eßlöffel Zitronensaft.

Für die Béarner Soße:

2 Schalotten (30 g),

3 Eßlöffel Estragonessig,

3 Pfefferkörner,

2 Teelöffel flüssiger

Fleischextrakt,

3 Eigelb,

1 Eßlöffel

warmes Wasser,

100 g Butter,

1/2 Teelöffel Salz,

Cayennepfeffer,

1 Eßlöffel gehackte

Estragonblätter oder

1 Teelöffel getrockneter

Kerbel.

Außerdem:

4 Tomaten (280 g),

Salz,

weißer Pfeffer,

20 g Mehl,

20 g Butter.

Zum Garnieren:

1/2 Bund Petersilie,

1 Zitrone.



◀ *Festessen für
Fischfreunde: Hechtklöß-
chen mit Champignons im
Reisrand. Dazu: Fleurons
und grüner Salat.*

Saint Germain ist einer der feinsten Vororte von Paris. Früher war der Adel, heute ist das vornehme Paris hier zu Hause. Natürlich gehören auch die Restaurants zu den besseren. In einem davon wurde unser Hecht-Rezept kreiert.

Hechtfilets unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Durchziehen lassen.

Für die Soße die Schalotten schälen und fein hacken. Mit dem Estragonessig, den Pfefferkörnern und dem Fleischextrakt aufkochen. Die Schalotten müssen noch glasig sein. Durchsieben. Eigelb mit warmem Wasser verquirlen. In siedendem (nicht kochendem!) Wasserbad cremig rühren. Butter bei milder Hitze zerlassen. Nach und nach teelöffelweise zum Eigelb geben. Dann den Schalottensud, Salz, Pfeffer und die gehackten (oder getrockneten) Kräuter unter ständigem Rühren dazugeben.

Tomaten waschen, Stengelansätze rausschneiden. Oben kreuzweise einritzen. Salz und Pfeffer drüberstreuen.

Hechtfilets noch mal trockentupfen. Salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Butter in einem Topf zerlassen und drüberträufeln.

Hechtfilets auf dem Rost unter den vorgeheizten Grill schieben. Tomaten dazulegen.

Grillzeit: 8 Minuten.

Nach 4 Minuten wenden. Zum Garnieren Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen, Stiele abschneiden. Zitrone waschen, achteln. Hechtfilets und Tomaten auf einer Platte anrichten. Mit etwas Soße begießen, Rest geson-

dert servieren. Mit Zitronenachteln und Petersiliensträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Beilagen: Bratkartoffeln und Kopfsalat. Als Getränk: Rheinwein.

Hecht Spreewälder Art

1 Hecht von 1000 g,
Saft einer Zitrone,
1 Stange Lauch (150 g),
3 Möhren (200 g),
2 Zwiebeln (100 g),
¼ Sellerieknolle (100 g),
50 g Butter,
Salz,
⅛ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
⅛ l dunkles Bier,
½ Lorbeerblatt,
3 Gewürzkörner,
3 weiße Pfefferkörner,
30 g Mehl,
¼ l saure Sahne,
1 Bund Schnittlauch.

TIP

Wenn der Hecht im Ofen gebacken wird, richtet sich die Garzeit nach dem Alter des Fisches. Auf jeden Fall ist er aber gar, wenn sich die Rückenflosse mühelos rausziehen läßt.

In der Spree gab es und gibt es natürlich immer noch Hechte. Ziemlich viele sogar. Kein Wunder also, daß es gerade im Spreewald besonders interessante Hecht-Rezepte gibt. Dies ist eins davon.

Hecht unter fließendem kaltem Wasser schuppen. Ausnehmen. Gut unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf eine Platte legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Beiseite stellen.

Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Möhren und Zwiebeln schälen. Möhren waschen. Beides in feine Streifen schneiden. Ebenso die geschälte, gewaschene Sellerieknolle.

Butter in einem breiten Topf erhitzen. Gemüse 5 Minuten darin anrösten. Hin und wieder umrühren. Salzen. Mit heißer Fleischbrühe aufgießen. Noch 5 Minuten kochen lassen. Jetzt kommen das Bier und die Gewürze rein. Aufkochen lassen.

Hecht reinlegen. Im geschlossenen Topf in 25 Minuten bei geringer Hitze gar ziehen lassen. Fisch mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Soße durchsieben. Wieder in einen Topf geben. Mehl mit saurer Sahne verrühren und unter Rühren in die kochende Soße geben. 5 Minuten kochen lassen. Abschmecken.

Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen oder mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein schneiden. Soße über den Hecht gießen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.



Musterbeispiel einer typischen Spreewälder Bauernstube.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

Beilagen: Gurken- oder gemischter Salat und Salzgurken, dazu Petersilien- oder in Butter geschwenkte Salzkartoffeln.

PS: Manche Spreewälder kochen in der Soße zusätzlich 1 bis 2 Scheiben Schwarzbrot mit. Dadurch wird die Soße sämiger und bekommt einen besonders pikanten Geschmack.

Hechtklößchen mit Champignons

500 g Hechtfleisch,
200 g Rindernierenfett,
¼ l Milch,
50 g Butter,
125 g Mehl,
4 Eier,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Estragon),
1 l Wasser.
250 g Champignons,
⅛ l Wasser,
Saft einer halben Zitrone,
30 g Butter, Salz,
300 g Scampischwänze aus der Dose.
Für die Weißweinsauce:
30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
⅛ l Hechtklößchenfond,
⅛ l Champignonfond,
¼ l Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone.
Für die holländische Soße:
100 g Butter, 1 Eigelb,
1 Eßlöffel Wasser, Salz,
weißer Pfeffer,

Cayennepfeffer,
½ Teelöffel Zitronensaft.
Außerdem:
8 bis 10 Fleurons (Blätterteig-Halbmonde).

Hechtfleisch und enthäutetes Rindernierenfett durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen.

Milch und Butter in einem Topf aufkochen. Mehl auf einmal reingeben und rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst (wie beim Brandteig). 2 Eier reinrühren. Teig erkalten lassen. Mit der Fischmasse in einer Schüssel mischen. Die beiden übrigen Eier zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse durch ein Sieb streichen. Noch mal gut durcharbeiten. Eine Hälfte des Fischteigs mit den Kräutern mischen.

In einem flachen, breiten Topf Wasser aufkochen. Salzen. Mit einem Teelöffel Klößchen vom Teig abstechen. Natürlich auch vom Kräuterteig. Ins Wasser gleiten und in 15 Minuten gar ziehen lassen. Ergibt etwa 50 Klößchen.

Champignons waschen, putzen und die großen halbieren. Wasser und Zitronensaft in einem Topf mit der Hälfte der Butter aufkochen. Salzen. Champignons reingeben und 5 Minuten garen lassen. Fond aufbewahren.

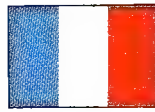
Scampi abtropfen lassen und halbieren. Restliche Butter im Topf erhitzen. Scampi darin 5 Minuten braten.

Klößchen mit dem Schaumlöffel aus dem Topf neh-

men. Abtropfen lassen und auf vorgewärmter Platte zugedeckt stehenlassen. Für die Weißweinsauce in einem Topf Butter oder Margarine erhitzen, Mehl darin andünsten. Mit Hechtklößchenfond ablöschen. Durchgesiebten Champignonfond zugießen und die Soße etwas einkochen. Weißwein zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Für die holländische Soße Butter zerlassen, abschäumen und abkühlen lassen. Eigelb mit Wasser verrühren. Im Wasserbad schlagen, bis die Masse dick und schaumig ist. Topf vom Herd nehmen.

Flüssige Butter zuerst teelöffel-, dann eßlöffelweise reinrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Weißweinsauce vom Herd nehmen und die holländische Soße unterziehen. Klößchen, Champignons und Scampi mit der Soße locker binden. In einer flachen Schüssel anrichten. Mit Fleurons umlegen. Heiß servieren.
Vorbereitung: 55 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1470.
Beilagen: Reis und Kopfsalat. Sehr hübsch sieht das Gericht im Reisrand aus.

Hechtklößchen mit Hummersoße



Für die Klößchen:
 600 g Hechtfleisch ohne Gräten,
 Salz, Cayennepfeffer,
 frisch gemahlener weißer Pfeffer, 2 Eiweiß,
 1/8 l saure Sahne,
 1 l Wasser.
 Für die Hummersoße:
 1 Dose Hummerfleisch (200 g),

3 Schalotten (60 g),
 1 Eßlöffel Butter (10 g),
 1 Teel. Speisestärke (5 g),
 5 Eßl. saure Sahne (75 g),
 Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer,
 3 Eßlöffel Sherry.

Hechtklößchen mit Hummersoße sind eine Köstlichkeit aus der französischen Küche. In Frankreich serviert man sie als Bestandteil eines großen Menüs. Als kleines Essen werden sie so zubereitet: Hechtfleisch durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen, in eine Schüssel geben, mit Salz, Cayenne- und weißem Pfeffer würzen. Mit Eiweiß mischen. Nach und nach mit der sauren Sahne zu einem Fischteig verarbeiten. Daraus kleine Klöße formen.

Wasser in einem breiten Topf mit Salz aufkochen. Klößchen reingleiten lassen. Bei geringster Hitze in 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen. Auf vorgewärmter Platte warm stellen.

Für die Hummersoße das Fleisch aus der Dose nehmen. In eine Schüssel geben. Mit einer Gabel fein zerdrücken. (Chitinstreifen entfernen.) Schalotten schälen und ganz fein hacken. Beides mit der Butter in einem Topf mischen. Erhitzen und unter Rühren 10 Minuten bei milder Temperatur kochen.

Speisestärke und Sahne mischen. In die Soße geben und 5 Minuten unter Rühren fertig kochen. Mit Salz, Pfeffer und Sherry würzen. Soße durchsieben. Klößchen mit der Soße übergießen und servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 275.

Beilage: Fleurons oder zarte Käsestangen.

PS: Bevor Sie die Klöße garen, sollten Sie einen Probekloß zubereiten. Ist er zu locker, etwas Mehl reingeben. Ist er zu fest, einige Eßlöffel saure Sahne zum Teig geben.



Zu den sehr delikaten Hechtklößchen Nantua wird eine reichhaltige holländische Soße serviert.

Hechtklößchen Nantua

1 Hecht (1000 g),
1 Zwiebel (40 g),
 $\frac{1}{4}$ l Wasser, $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
1 Lorbeerblatt, 4 Eiweiß,
je 1 kräftige Prise Salz,
weißer Pfeffer und
geriebene Muskatnuß,
150 g Butter, $\frac{1}{8}$ l Milch,
100 g Mehl, 4 Eigelb.
Für die holländische Soße:
200 g Butter,
2 Eigelb, 2 Eßlöffel Wasser,
Salz, weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer,
1 Teelöffel Zitronensaft.
Außerdem:
2 Eßlöffel Krebsbutter
(fertig gekauft).

Als Nantua Art bezeichnet die klassische Küche feine Fischgerichte, die Krebschwänze, Trüffel oder Krebsbuttersoße enthalten. Wir haben für dies Gericht holländische Soße mit Krebsbutter verfeinert. Hecht schuppen, ausnehmen, häuten und entgräten. Unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In Stücke schneiden. Im Mixer pürieren oder durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. In einer Schüssel zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Geschälte Zwiebel mit dem Wasser und den Fischabfällen in einen Topf geben. Mit Wein und Lorbeerblatt 40 Minuten auskochen. Durchsieben. Fischsud auffangen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter den gekühlten Fischbrei ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß kräftig abschmecken. Wieder für 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen. Die Milch zugeben. Aufkochen. Mehl auf einmal unter Rühren zuschütten. Es bildet sich ein Kloß, der sich wie beim Brandteig vom Topfboden lösen muß. Vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen. Eigelb, Fischbrei und die

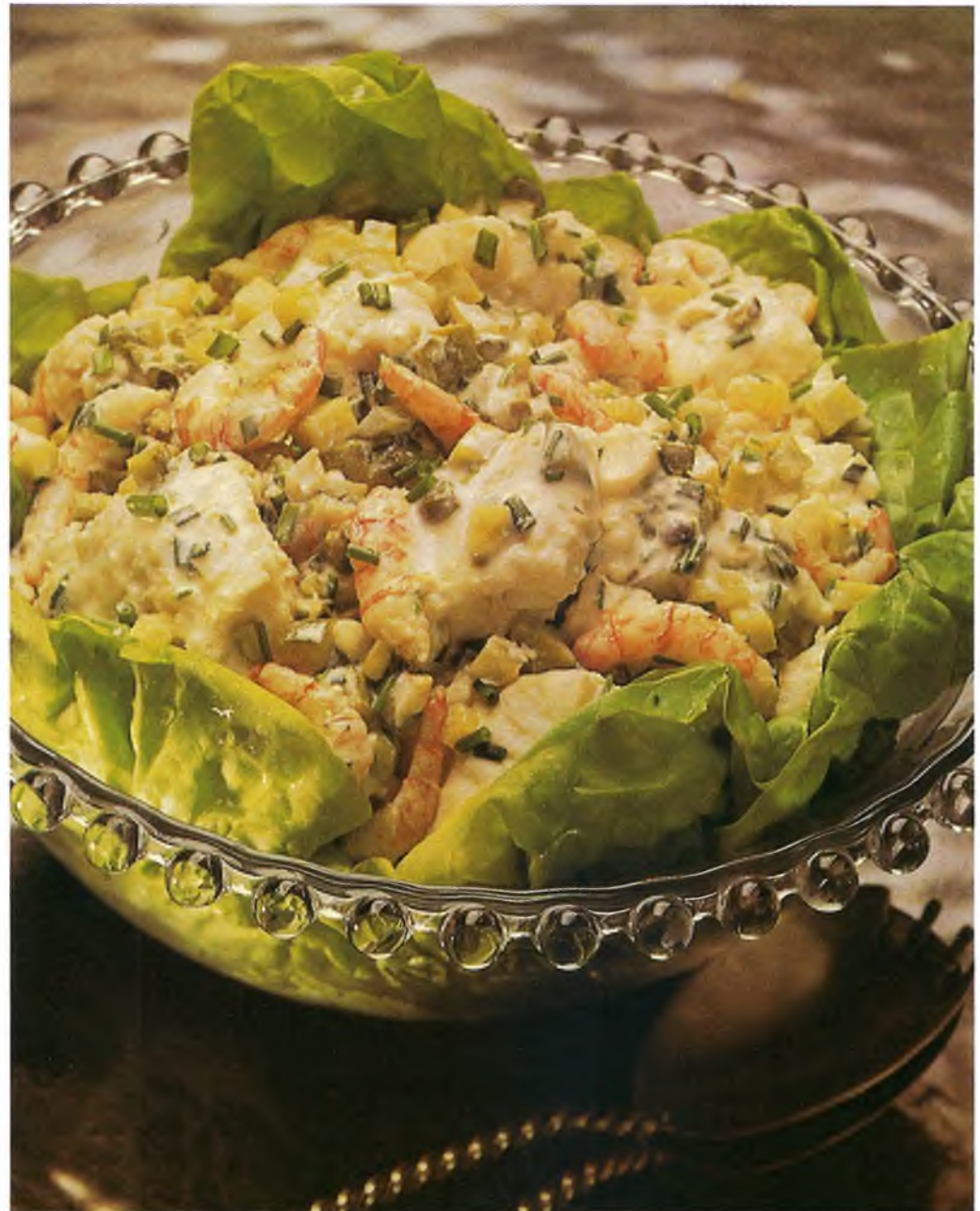
restliche, flüssig gemachte und abgekühlte Butter reinrühren. Fischsud mit Salz und etwas Pfeffer würzen. In einem breiten Topf aufkochen. Aus dem Fischteig mit einem Eßlöffel Klöße abstechen. In den Sud gleiten lassen und bei kleinster Temperatur 15 Minuten ziehen lassen. In dieser Zeit für die holländische Soße Butter in einem Topf erhitzen. Abschäumen und handwarm abkühlen lassen. Eigelb mit Wasser verrühren. Im Wasserbad schlagen, bis die Masse dick und schaumig ist. Vom Herd nehmen.

Flüssige Butter zuerst teelöffel-, dann eßlöffelweise reinrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Krebsbutter in die Soße geben und schaumig schlagen. Abgetropfte Hechtklößchen auf einer vorgewärmten Platte anrichten und servieren. Soße gesondert dazu reichen. Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten. Zubereitung: 65 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 655. Beilagen: Blattspinat und Butterkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir einen Weißwein von der Mosel.

Hechtsalat Henriette Davidis

Für 6 Personen

1 kleiner Hecht von 1000 bis 1500 g,
1 l Wasser, Salz,
1 Paket tiefgekühlte Shrimps (150 g),
2 Teelöffel Zucker (10 g),
 $\frac{1}{16}$ l heißes Wasser,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
1 Röhrechen Kapern (20 g),
250 g Gewürzgurken,
1 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Saft einer Zitrone,
1 Kopf Salat.



Salatmischung für 6 Personen mit über 100jähriger Tradition: Hechtsalat Henriette Davidis.

Henriette Davidis wurde 1807 als zehntes Kind eines Garnisonspfarrers geboren. In Wegern bei Witten/Ruhr übriges. Trotz seines Kinderreichtums (es waren insgesamt 13 Nachkommen) muß der Herr Pfarrer recht gut gelebt haben. Denn seine Tochter Henriette nutzte die Zeit im Elternhaus, um manch raffiniertes Rezept auszuprobieren. 44 Jahre später, als Leiterin einer Mädchenarbeitsschule, gab sie ihr »Praktisches Kochbuch« heraus, das auch heute noch gelegentlich neu aufgelegt wird. Der Hechtsalat mit dem Namen dieser erfolgreichen Kochbuchautorin ist eine kulinarische Verbeugung vor einer erfolgreichen Frau.

Hecht schuppen. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtupfen. Wasser salzen und in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Shrimps in eine Schüssel geben und auftauen lassen. Den Hecht in den Topf geben. Erst 10 Minuten kochen, dann 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zucker mit heißem Wasser in einer Schüssel auflösen. Mit der sauren Sahne mischen. In den Kühlschrank stellen.

Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Gewürzgurken $\frac{1}{2}$ cm groß würfeln. Schnittlauch waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken.

Hecht mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben. Mit kaltem Wasser begießen. Die Haut abziehen und das Fleisch von den Gräten heben. Die haarfeinen Gräten an der Bauchseite entfernen. Das Hechtfleisch in große Stücke zerpfücken.

In eine Schüssel geben und mit Öl und Zitronensaft begießen. Aufgetaute Shrimps, Kapern, Gurken, Schnittlauch (etwas Schnittlauch zum Garnieren zurückbehalten) dazu. Leicht salzen. Zum Schluß die Sahnemischung vorsichtig unterziehen.



Heete bliksem nennen die Holländer dieses deftig-rustikale Gericht mit Schweinekoteletts.



Henriette Davidis

(1807–1876)
war die erfolgreichste
Kochbuchautorin ihrer Zeit.
Ihre Rezepte
gingen rund um die Welt.

Den Salat 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann eventuell noch einmal nachsalzen.

Kopfsalat zerpfücken, waschen, in einem Küchentuch trockenschwenken. Eine Glasschale mit den Blättern auslegen. Den Salat hineinfüllen. Mit etwas Schnittlauch bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 375.

Beilagen: Frisches Landbrot oder Stangenweißbrot. Auch Toast und Butter schmecken gut dazu. Als Getränk paßt ein Wein aus dem Rheingau.

Hecht- schnitten gebacken

4 Hechtfilets von je 150 g,
Saft einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{8}$ l Milch.

Für den Ausbackteig:

100 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l Bier, 1 Ei, Salz.
Zum Fritieren: 1 l Öl oder
750 g Kokosfett.

Zum Garnieren:
2 Zitronen,
1 Bund Petersilie.

Hechtfilets unter kaltem Wasser abspülen. In eine Schüssel legen. Mit Zitro-

nensaft beträufeln. Milch drübergießen. 20 Minuten darin marinieren.

Für den Ausbackteig Mehl in eine Schüssel geben. Mit Bier und Ei nach und nach zu einem glatten Teig rühren. Salzen.

Öl oder Kokosfett in einer Friteuse oder einem großen Topf auf 180 Grad erhitzen.

Hechtfilets abtropfen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Leicht salzen. Im Teig wenden.

Je zwei Filets gleichzeitig 8 Minuten fritieren, bis sie knusprig braun sind. Die ersten beiden warm stellen. Während der Bratzeit Zitronen unter lauwarmem Wasser abspülen, abtrocknen und achteln.

Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. In Sträußchenteilen. Hechtfilets mit Zitronenachteln und Petersiliensträußchen garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Beizeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilagen: Petersilienkartoffeln und Béarner Soße. Als Getränk paßt ein spritziger Moselwein.

PS: Wer ein deftiges Abendessen liebt, kann die gebakenen Hechtschnitten mit Remouladensoße und gemischtem Salat servieren.

Heete bliksem

Heißer Blitz



800 g Kartoffeln,
800 g saure Äpfel,
40 g Margarine,
1 Teelöffel Zucker, Salz,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
3 Zwiebeln (120 g),
40 g Schweineschmalz,
4 Schweinekoteletts von je 100 g,
4 Schweinebratwürstchen von je 100 g,
schwarzer Pfeffer.

Heete bliksem nennen die Holländer dieses leckere Gericht. Zwar läßt es sich nicht unbedingt blitzschnell zubereiten. Der Arbeitsaufwand ist aber verhältnismäßig gering. Das Wort heiß bezieht sich wohl weniger auf die Temperatur des Gerichts, als auf die Würze. Denn es soll recht scharf mit frisch gemahltem Pfeffer gewürzt werden. Dann schmeckt ein kühles Bier sehr gut dazu. Kartoffeln und Äpfel waschen und schälen. Äpfel halbieren und entkernen. Beides in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen. Kartoffeln reingeben. Mit Zucker und Salz

bestreuen. Wasser dazugießen. 25 Minuten bei geschlossenem Topf dämpfen. Nach 15 Minuten die Äpfel dazugeben.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Das Schweineschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin 10 Minuten hellbraun braten.

Aus der Pfanne nehmen. Fett drinlassen. Zwiebeln warm stellen.

Schweinekoteletts und Würstchen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Koteletts mit dem Handballen etwas flachdrücken, mit wenig Salz einreiben. Würstchen und Koteletts in die Pfanne geben. Koteletts auf jeder Seite in 5 Minuten braun braten. Würstchen in derselben Zeit rundherum knusprig werden lassen.

Kartoffeln und Äpfel abschmecken und pyramidenförmig auf einer vorgewärmten runden Platte anrichten. Rundherum die Zwiebeln verteilen. Koteletts und Würstchen auf den Kartoffel-Äpfel-Berg legen. Kräftig schwarzen Pfeffer aus der Mühle drübermahlen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1155.

Hefe

Was in Österreich Germ heißt, ist die deutsche Hefe. Und Hefe ist für die Bäckerei unentbehrlich.

Die Kleinstorganismen, aus denen die Hefe besteht, gehören botanisch zu den Pilzen. In feuchtwarmer Umgebung vermehren sich die Hefezellen. Und sie bewirken, daß Hefegebäck aufgeht, porig und locker wird.

Wußten Sie denn, daß Hefe viel Vitamin B enthält? Es hilft, unsere Nerven gesund zu erhalten.

Preßhefe ist das, was wir Backhefe nennen. Es gibt sie lose und abgepackt in Stücken von 21 g und 42 g. Wird diese Preßhefe entwässert, dann entsteht daraus Trockenhefe, die Sie in Tütchen kaufen können.

Mit Hefe zu backen ist so einfach, wie es in unseren Rezepten steht. Man muß nur darauf achten, daß der Teig beim Aufgehen warm und ohne Zugluft steht.

Bitte beim Einkauf darauf achten, daß die Hefe frisch ist. Auf keinen Fall darf sie ausgetrocknet braun oder gar glitschig sein.

Trockenhefe wird nach Vorschrift auf dem Tütchen zubereitet.

Hefe-Apfeltaschen

500 g Mehl,
30 g Hefe, 60 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
90 g Margarine,
2 Eier,
1 Prise Salz.

Für die Füllung:

500 g Äpfel,
100 g Rosinen,
50 g gemahlene Mandeln,
3 Eßlöffel Zucker (60 g),
Saft einer Zitrone.

Mehl zum Ausrollen.

Zum Bestreichen:

1 Eigelb.

Margarine zum Einfetten.

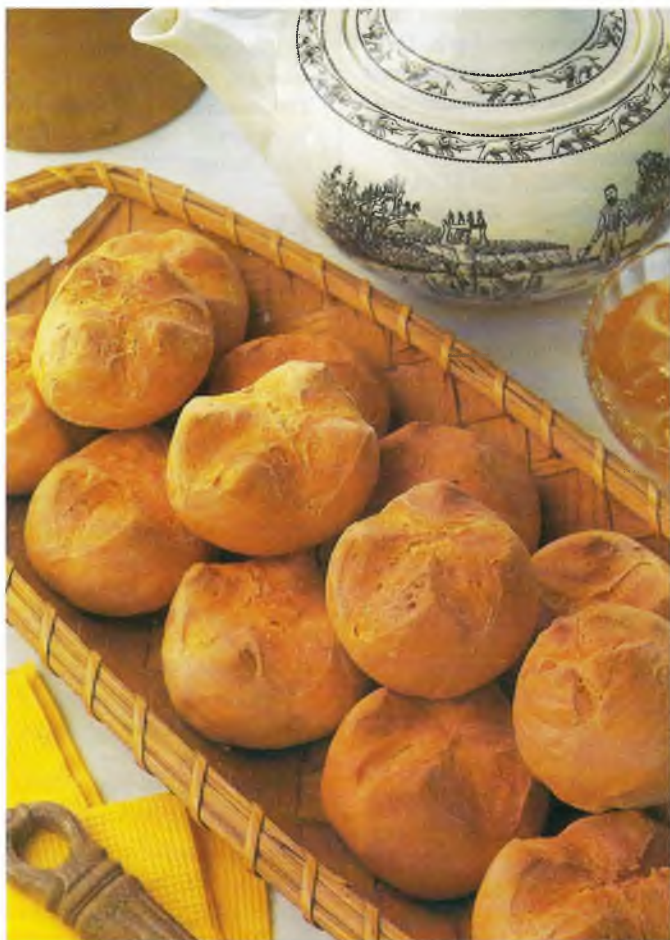
Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln. Etwas Zucker draufstreuen. Mit etwas lauwarmem Milch und



Bei selbstgemachten Hefe-Apfeltaschen greift bestimmt jeder gern zum zweiten Male zu.



Hefebrezeln lassen sich auf Vorrat backen. Sie bleiben frisch.



Welche Hausfrau möchte nicht mal selbst Brötchen backen?

Mehl zum Vorteig verrühren. Zugedeckt 10 bis 15 Minuten gehen lassen. Dann restliche Milch und Zucker, Margarine in Flöckchen, Eier und Salz reinkneten. Teig schlagen, bis er Bläschen wirft. Noch mal zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Äpfel schälen, Kerngehäuse rausschneiden und würfeln. Mit Rosinen, gemahlenden Mandeln, Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel mischen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, Teig darauf $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. 12 mal 14 cm große Quadrate ausradeln. Je einen Eßlöffel Füllung draufgeben. Freigelassene Ränder mit verquirltem Eigelb bestreichen und über Eck zu einem Dreieck umklappen und gut festdrücken. Mit einer Gabel 4- bis 5mal einstechen. Mit dem restlichen Eigelb die Apfeltaschen bepinseln. 5 Minuten gehen lassen. Backblech mit Margarine einfetten, Apfeltaschen draufsetzen und 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.

Ergibt 2 Bleche und 20 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 220.

Hefebrezeln

Für den Teig:

500 g Mehl,

30 g Hefe,

100 g Zucker,

gut $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,

120 g Butter oder

Margarine,

2 Eier,

1 Prise Salz.

Zum Bestreichen und

Bestreuen:

1 Eigelb,

3 Eßlöffel Milch (45 g),

50 g Hagelzucker.

Margarine oder Öl zum

Einfetten.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Einen Teelöffel Zucker dazugeben. Mit etwas Milch und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen. Restlichen Zucker drüberstreuen. Butter oder Margarine in Flöckchen, Eier und Salz dazugeben. Alles mit der restlichen Milch zu einem glatten Teig kneten. Schlagen, bis er sich vom Schüsselboden löst. Zugedeckt noch mal 20 Minuten gehen lassen.

Etwa 1 cm dicke Rollen daraus formen. In 15 cm lange Stücke schneiden und zu Brezeln zusammenlegen. Eigelb mit Milch verquirlen. Brezeln damit bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Auf ein gut gefettetes Backblech setzen. 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.

Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

Ergibt 2 Bleche und 20 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa

190.

PS: Hefebrezeln lassen sich prima auf Vorrat backen. Bitte sofort nach dem Abkühlen luftdicht einpacken und in den Gefrierschrank legen. Vor dem Servieren werden sie 10 bis 15 Minuten bei 200 Grad überbacken.



Auch im Sommer schneebedeckt: Der Piz Dolf im schweizerischen Graubünden.



Hefeklöße werden auf einem Tuch über Wasserdampf gegart.

Hefebrötchen

Für den Teig:
500 g Mehl, 30 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker (10 g),
¼ l lauwarme Milch,
1 kräftige Prise Salz.
Mehl zum Formen.
Margarine zum Einfetten.

Für unsere Großmütter war es noch selbstverständlich, selbst Brötchen zu backen. Heute nun ist es zwar keine Selbstverständlichkeit mehr, aber eine Liebesswerte, weil leckere Moderscheinung.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Zucker drüberstreuen. Mit etwas Milch und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Platz 10 bis 15 Minuten gehen lassen. Der Teig muß sich dabei etwa verdoppeln.

Restliche Milch und Salz zugeben. Alles zu einem glatten Teig rühren. Schlagen, bis er sich vom Schüsselboden löst und Blasen wirft. Jetzt noch mal zugedeckt 20 bis 25 Minuten gehen lassen.

Mit bemehlten Händen Kugeln von 4 cm Durchmesser formen. An der Oberfläche kreuzweise einschneiden. Auf ein gut gefettetes Backblech setzen. Noch 15 Minuten gehen lassen. Dann in den vorgeheizten Ofen

auf die mittlere Schiene schieben.

Einen flachen Topf oder die Fettpfanne mit Wasser füllen. Unter das Backblech schieben.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Rausnehmen und die Brötchen sofort mit Wasser bestreichen. Dadurch bekommen sie ihren Glanz. Ergibt 2 Bleche und 40 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 55.

Hefechüechli Prättigauer Art



500 g Mehl, 30 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker (10 g),
knapp ¼ l lauwarme Milch,
3 Eßlöffel Öl,
abgeriebene Schale einer Zitrone,3 Eier, Salz.

Zum Fritieren:

750 g Kokosfett oder
1 l Öl.

Zum Bestreuen:

150 g Zucker.



Ein leichtes Mittagessen: Hefeklöße mit Zwetschenkompott.

Wenn Hochzeit oder Kirchweih gefeiert wird, backt man im lieblichen schweizerischen Prättigau Unmengen dieser Hefeküchlein. In dieser Landschaft zwischen den Graubündner Alpen und dem Rätikon bewahrt man die Hefechüechli sogar mehrere Tage im Steintopf auf. Was für frittiertes Hefengebäck ungewöhnlich ist.

Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln, Zucker draufstreuen. Mit etwas lauwarmen Milch und Mehl zum Vorteig verrühren. 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Restliche Milch, Öl, Zitronenschale, Eier und Salz reinkneten. Teig gut schlagen, damit er locker und geschmeidig wird. Noch mal zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Fett oder Öl im Fritiertopf auf 180 Grad erhitzen. Mit einem Eßlöffel Teigklößchen abstechen. Ins Fettbad gleiten lassen. Auf beiden Seiten 2 Minuten goldbraun backen.

Nach dem Backen auf Haushaltspapier abtropfen lassen. In Zucker wenden. Kalt servieren. Man kann sie auch tiefgefrieren. Dann aber ungezuckert. Ergibt 50 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 45 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 70.

Hefe-Doppelzopf

Siehe Doppelzopf.

Hefeklöße

500 g Mehl,
30 g Hefe,
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
¼ l lauwarme Milch,
3 Eier, 1 Prise Salz,
40 g Butter.
Mehl zum Formen.
2 l Wasser,
1 Eßlöffel Mehl zum Bestäuben.

Hefeklöße sind eine beliebte Beilage zu Kompott. Man kann sie auch ohne Zucker zubereiten und zu Gulasch und Salat reichen. In Franken heißen sie Häfeknopf. Zweidrittel des Mehls in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Zucker und 4 Eßlöffel lauwarme Milch reingeben und zu einem Brei verrühren. Mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Schüssel mit einem Tuch bedecken, Teig an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis die Mehlschicht auf dem Hefebrei starke Risse zeigt. Das dauert etwa 15 Minuten. Restliche lauwarme Milch, Eier und Salz in die Schüssel geben. Butter in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Von außen nach innen einen Teig kneten. So lange schlagen, bis der Teig Bla-

sen wirft. Jetzt erst das restliche Mehl reinkneten. Mit bemehlten Händen Klöße von 5 cm Durchmesser formen. 30 Minuten gehen lassen.

Einen großen Topf ein Drittel mit Wasser füllen. Über den Topf ein Tuch spannen. Wasser aufkochen. Das Tuch mit Mehl bestäuben, Klöße drauflegen. Den Topf mit einer umgestülpten Schüssel gut verschließen. Klöße 30 Minuten dämpfen lassen. Darauf achten, daß das Wasser immer kocht. Klöße mit zwei Gabeln auseinander reißen und sofort servieren. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 680.

Beilagen: Zimt und Zucker mit gebräunter Butter oder auch Weinschaumsoße, Backobst oder Kompott.

PS: Die Klöße können auch in sprudelnd kochendem Salzwasser (nur eine Prise Zucker in den Teig geben) gegart werden. Das dauert

nur 10 bis 15 Minuten. Klöße mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen. Gut abtropfen lassen. Mit zwei Gabeln etwas aufreißen, damit der Dampf entweichen kann. Diese Klöße schmecken zu Sauerbraten, Nieren oder Leber.

Hefemandelkranz

Für den Teig:

375 g Mehl, 30 g Hefe, 1/8 l lauwarme Milch, 80 g Zucker, 1/8 l Öl, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer halben Zitrone.

Mehl zum Ausrollen.

Für die Füllung:

200 g geriebene Mandeln, 125 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 50 g gewürfeltes Zitronat oder Orangeat, 1 kleine Dose Milch (160 g).
Margarine zum Einfetten.

Für den Guß:

150 g Puderzucker, 3 Eßlöffel Rum.

Mehl in eine Schüssel geben. Eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln. Etwas lauwarme Milch draufgießen. 1 Teelöffel Zucker drüberstreuen. Mit etwas Mehl bestäuben. 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Nacheinander die restliche Milch, den übrigen Zucker, Öl, Salz und abgeriebene Zitronenschale zugeben. Gründlich kneten, bis sich der Teig vom Schüsselboden löst und trocken ist. Noch mal 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig zu einem Rechteck von 50 mal 70 cm ausrollen. Für die Füllung Mandeln, Zucker, Vanillinzucker, Zitronat oder Orangeat mit der Dosenmilch in einer Schüssel mischen.

Auf dem Teig verteilen. Dabei etwa 2 cm Abstand vom Rand halten. Aufrollen. Zu einem Kranz formen. Backblech mit Margarine einfetten. Kranz

TIP

Trockenhefe geht schneller als frische. Schon nach 8 Minuten hat sie sich verdoppelt.

drauflegen. Noch mal 20 Minuten zugedeckt gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Für den Guß Puderzucker und Rum in einer Schüssel verrühren. Heißen Kranz damit überziehen. In 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 185.



Der Hefemandelkranz ist ein kalorienarmer Kuchen, den sich auch «linientreue» Kuchenesser ruhig zu Gemüte führen dürfen.

Hefemürbeteig-Brezeln

Für den Teig:

500 g Mehl,
350 g Butter oder
Margarine,
60 g Trockenhefe,
60 g Zucker,
1 kräftige Prise Salz,
abgeriebene Schale einer
Zitrone.

Mehl zum Ausrollen.

Für die Garnierung:

2 Eiweiß,
30 g Hagelzucker,
30 g gehackte
Mandeln.

Butter oder Margarine
zum Einfetten.

Der Hefemürbeteig ist, der Name sagt's schon, ein Mürbeteig, der mit Hefe hergestellt wird. Aber mit trockener Hefe. Schmeckt sehr gut.

Mehl auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. Butter oder Margarine in Flöckchen drauf verteilen. Hefe, Zucker, Salz und abgeriebene Zitronenschale drüberstreuen. Von außen nach innen einen glatten Teig kneten. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Aus dem Teig darauf Rollen von Bleistift-dicke und -länge formen. Zu Brezeln zusammenlegen. Eiweiß verquirlen. Brezeln damit bestreichen. Hagelzucker und gehackte Mandeln mischen. Brezeln damit bestreuen.

Auf ein gut gefettetes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Ergibt 40 Stück.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa

130.

PS: Die Brezeln schmecken auch salzig: Nur 1 Prise Salz in den Teig und mit Salz bestreuen.

Hefenudeln mit Kirschen

500 g Mehl, 30 g Hefe,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
1 Teelöffel Zucker,
125 g Margarine,
40 g Zucker, 3 Eier,
1 Prise Salz,
500 g frische Sauerkirschen,
Margarine zum Einfetten,
50 g Butter.

Diese Hefenudeln stammen aus Bayern. Norddeutsche mögen über den Ausdruck Nudeln erstaunt sein, denn tatsächlich handelt es sich um Klöße.

Mehl in eine Schüssel geben. Eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas lauwarmen Milch, Zucker und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Zugedeckt etwa 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In einer anderen Schüssel Margarine, Zucker und Eier schaumig rühren. Diese Mischung, restliche Milch und eine kräftige Prise Salz in den Vorteig geben. Kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Sauerkirschen waschen, mit Haushaltspapier trocknen. Dann entsteinen.

Vierzehn Klöße um je 6 Sauerkirschen formen. Eine Auflaufform einfetten. Die Klöße dicht nebeneinander reinsetzen. An einem warmen Ort 40 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Butter in einem Topf zergehen lassen, dann etwas abkühlen, Klöße damit bepinseln. Form in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Portionsweise mit dem Löffel aus der Form nehmen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

995.

Wann reichen? Hefenudeln mit Kirschen können ein

Mittagessen ersetzen. Vanillesoße oder flüssige Sahne dazu servieren.

Hefe-Nuß-Rolle

Bild Seite 194

Für den Teig:

500 g Mehl, 40 g Hefe,
50 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
100 g weiche Margarine,
abgeriebene Schale einer
Zitrone, 1 Prise Salz.
Mehl zum Ausrollen.

Für die Füllung:
120 g Walnußkerne,
 $\frac{1}{4}$ l Milch, 25 g Speisestärke,
120 g Zucker.

Außerdem:
Margarine zum Einfetten.

Für den Guß:
125 g Puderzucker,
3 Eßlöffel Zitronensaft.

Zum Garnieren:
50 g Walnußkerne.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln. Mit einem

Teelöffel Zucker, etwas lauwarmen Milch und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Restlichen Zucker und die übrige Milch zugeben.

Margarine in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Zitronenschale und Salz zugeben. Kneten, bis der Teig trocken ist und sich vom Schüsselrand löst. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf zu einem Rechteck von 50 mal 70 cm ausrollen.

Für die Füllung Walnußkerne durch die Mandelmühle drehen.

Milch in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Mit dem Zucker mischen und in die vom

Herd genommene Milch rühren. Geriebene Walnüsse zugeben. Kurz aufkochen, dann etwas abkühlen lassen.



Hefemürbeteig-Brezeln: Kleine Köstlichkeiten zum Kaffee.

Auf den Teig streichen. Zu einer Rolle formen, kranzförmig legen.

Backblech mit Margarine einfetten, Rolle drauflegen. Oberseite mit einem scharfen Messer im Abstand von 3 cm tief einschneiden.

Zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Blech 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.

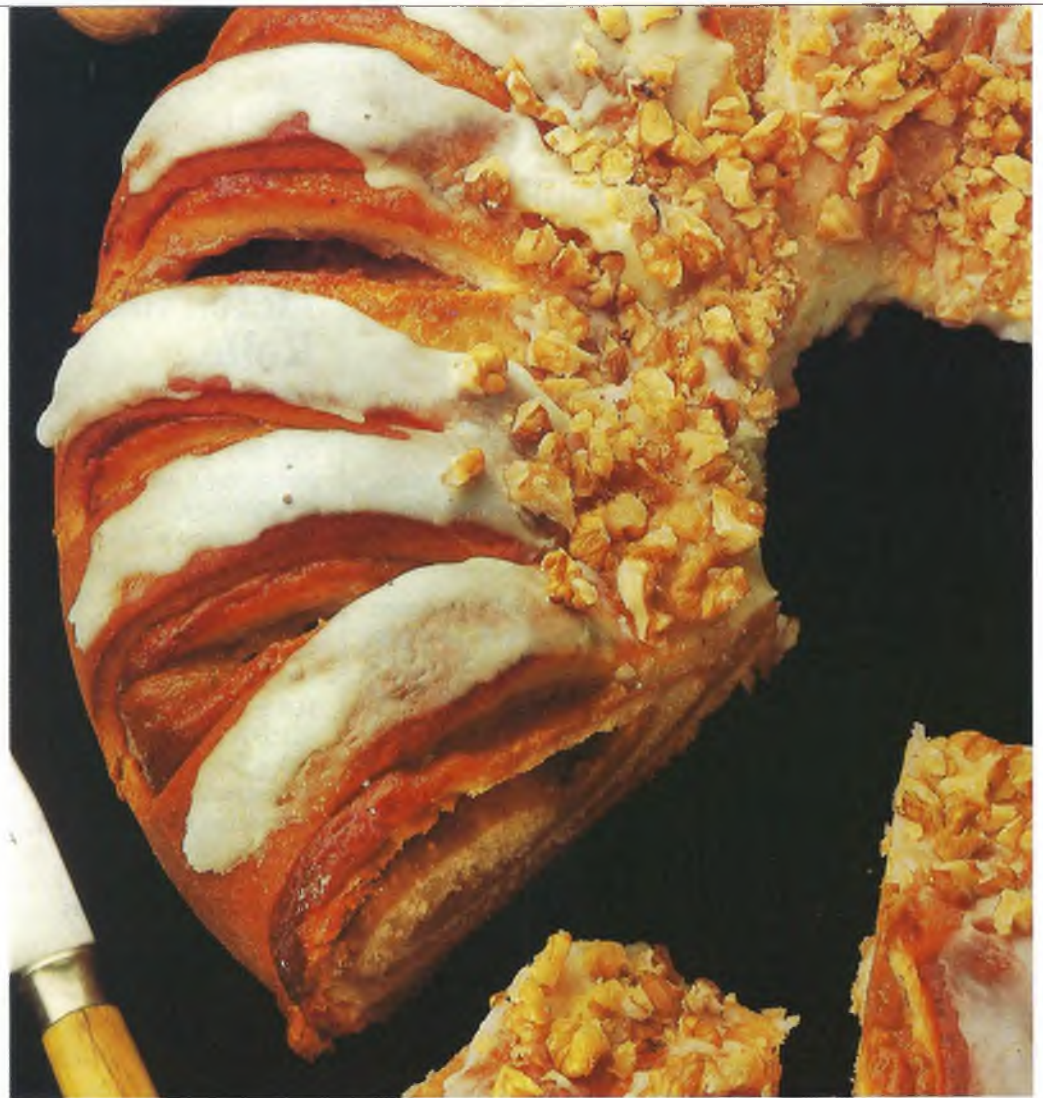
Backblech aus dem Ofen nehmen. Für den Guß Puderzucker mit Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Auf die heiße Rolle streichen. Am besten mit einem Pinsel.

Walnußkerne hacken. Rolle damit bestreuen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. In 20 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 260.



Erweitern Sie Ihr Kuchen-Repertoire: Die Hefe-Nuß-Rolle ist sehr ergiebig. Rezept Seite 193.

Hefepfinsen

20 g Hefe,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
je 1 Eßlöffel Zucker und Öl,
250 g Mehl,
1 Prise Salz,
50 g kernlose Rosinen,
8 Eßlöffel Öl (80 g).

Hefe in eine Schüssel bröckeln. Milch, Zucker und Öl zugeben. Verrühren. Am besten mit dem Elektroquirl. Nach und nach das Mehl reinmischen. Zum Schluß mit Salz abschmecken. Es entsteht ein dickflüssiger Teig. An einem warmen Ort zugedeckt etwa 20 Minuten gehen lassen. Rosinen einrühren.

1 Eßlöffel Öl in der Pfanne erhitzen. Nacheinander die Pfinsen (das sind kleine, ovale, etwa handtellergroße Pfannkuchen) backen. Dazu Teig für zwei Pfinsen mit dem Schöpflöffel in die Pfanne geben. Auf jeder Seite in 5 Minuten goldbraun backen. Aus dem



Besonders für Hefeschnecken gilt: Je frischer sie gegessen werden, desto besser schmecken sie.

Hefewaffeln

Bild Seite 196

Für den Teig:

375 g Mehl,
25 g Hefe,
50 g Zucker,
½ l lauwarme Milch,
4 Eier,
125 g Butter,
1 Prise Salz.
½ l Öl zum Backen.
Zum Bestreuen:
3 Eßlöffel Zucker (60 g),
1 Eßlöffel Zimt.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Etwas Zucker drüberstreuen. Mit wenig Milch und Mehl zum Vorteig verrühren. 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Platz bis zur doppelten Menge aufgehen lassen. Restlichen Zucker zugeben. Mit der restlichen Milch und den Eiern zu einem glatten Teig rühren. Butter in einem Topf flüssig werden und dann leicht abkühlen lassen. Mit dem Salz in den Teig geben. Teig so lange rühren, bis er große Blasen wirft. Noch 25 Minuten zugedeckt gehen lassen. In der Zwischenzeit das Waffeleisen gut heiß werden lassen. Beide Seiten dünn mit Öl bestreichen (modernere Waffeleisen nicht einfetten). 4 Eßlöffel Teig reinfüllen. Gut verteilen. Waffeleisen schließen. Bei Stufe 4 1½ Minuten backen. Waffeln rausnehmen. Zucker und Zimt mischen. Drüberstreuen. Mit dem übrigen Teig ebenso verfahren. Ergibt 45 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 100.

PS: Übrigens können Sie die Waffeln auch vor dem Servieren mit Johannisbeer- oder Zitronengelee bestreichen. Auch Butter schmeckt dazu. Und wer sie lieber pikant mag, läßt den Zucker aus dem Teig und bestreut sie mit geriebenem frischem Käse.

restlichen Teig 10 weitere Plinsen backen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Unser Menüvorschlag: Als Hauptgericht eine Gemüsesuppe. Als sättigenden Nachtisch die Hefepflinsen. Mit Zimt und Zucker bestreut, mit Apfelmus oder mit Schlagsahne und Preiselbeerkompott.

Hefeschnecken

Für den Teig:

500 g Mehl, 30 g Hefe,
100 g Zucker,
gut ⅓ l lauwarme Milch,
120 g Butter,
1 Prise Salz,
2 Eier.

Mehl zum Ausrollen.

Für die Füllung:

je 50 g gehackte Mandeln,
Zitronat, Sultaninen und
Korinthen,
abgeriebene Schale einer
Zitrone,
30 g Zucker,
40 g Butter.

Margarine oder Öl zum Einfetten.

Für den Guß:

150 g Puderzucker,
4½ Eßlöffel Zitronensaft.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Einen Teelöffel Zucker drüberstreuen. Mit etwas Milch und Mehl zum Vorteig verrühren. Zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen. Jetzt kommen der restliche Zucker, Butter in Flöckchen, Salz und die Eier rein. Alles mit der restlichen Milch zu einem glatten Teig verrühren. Schlagen, bis er sich vom Schüsselboden löst und Blasen wirft. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen. Dann auf bemehlter Arbeitsfläche gut ½ cm dick zu einem Rechteck ausrollen.

Füllung aus Mandeln, fein gehacktem Zitronat, ge-

waschen und gut getrockneten Sultaninen und Korinthen und abgeriebener Zitronenschale in einer Schüssel mischen.

Auf dem Hefeteig verteilen. Mit Zucker bestreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Zusammenrollen. Mit einem scharfen Messer etwa 1 cm dicke Scheiben abschneiden. Auf ein gut gefettetes Backblech legen. Bitte nicht zu dicht aneinander. 10 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Rausnehmen. Schnecken auf einen Kuchendraht legen. Für den Guß Puderzucker mit Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Die Schnecken sofort damit überziehen. Auskühlen lassen. Ergibt 3 Bleche und 27 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 45 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 195.

Hefestrudel mit Aprikosen-Apfel-Füllung

Für 8 Personen

Für den Teig:

400 g Mehl,
40 g Hefe,
80 g Zucker,
⅓ l lauwarme Milch,
2 Eier,
80 g Margarine,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
1 Prise Salz.

Mehl zum Ausrollen.

Für die Füllung:

1 Glas (250 g)
Aprikosenmarmelade,
750 g Äpfel,
2 Eßlöffel Rum,
3 Eßlöffel Rosinen
(60 g),
100 g blättrige Mandeln.
Margarine zum Einfetten.
30 g Butter zum
Bestreichen,
Zucker zum Bestreuen.

Der Hefestrudel mit Aprikosen-Apfel-Füllung ist eine Tiroler Spezialität aus dem Pustertal. Und eine wohl-schmeckende dazu. Nur: Er sollte am Tag der Zubereitung gegessen werden. Denn Reste von Hefengebäck schmecken am nächsten Tag nicht mehr.

Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln. 1 Teelöffel Zucker draufstreuen. Etwas Milch draufgießen. Mit Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Restlichen Zucker reingeben. Dazu die übrige Milch, die Eier, Margarine in Flöckchen, abgeriebene Zitronenschale und eine kräftige Prise Salz. Einen festen Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf zu einem 40 mal 50 cm großen Rechteck ausrollen.

Für die Füllung die Aprikosenmarmelade in einer Schüssel glattrühren. Teig damit bestreichen.

Mit den geschälten, geviertelten, entkernten und in dünne Scheiben geschnittenen Äpfeln belegen. Mit Rum beträufeln, mit gewaschenen, getrockneten Rosinen und Mandeln belegen. Etwa einen 2 cm breiten Rand freilassen. Zum Strudel aufrollen.

Große rechteckige Auflaufform mit Margarine einfetten. Strudel halbmondförmig reinlegen. Mit weicher Butter bestreichen und mit Zucker bestreuen. Noch mal zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

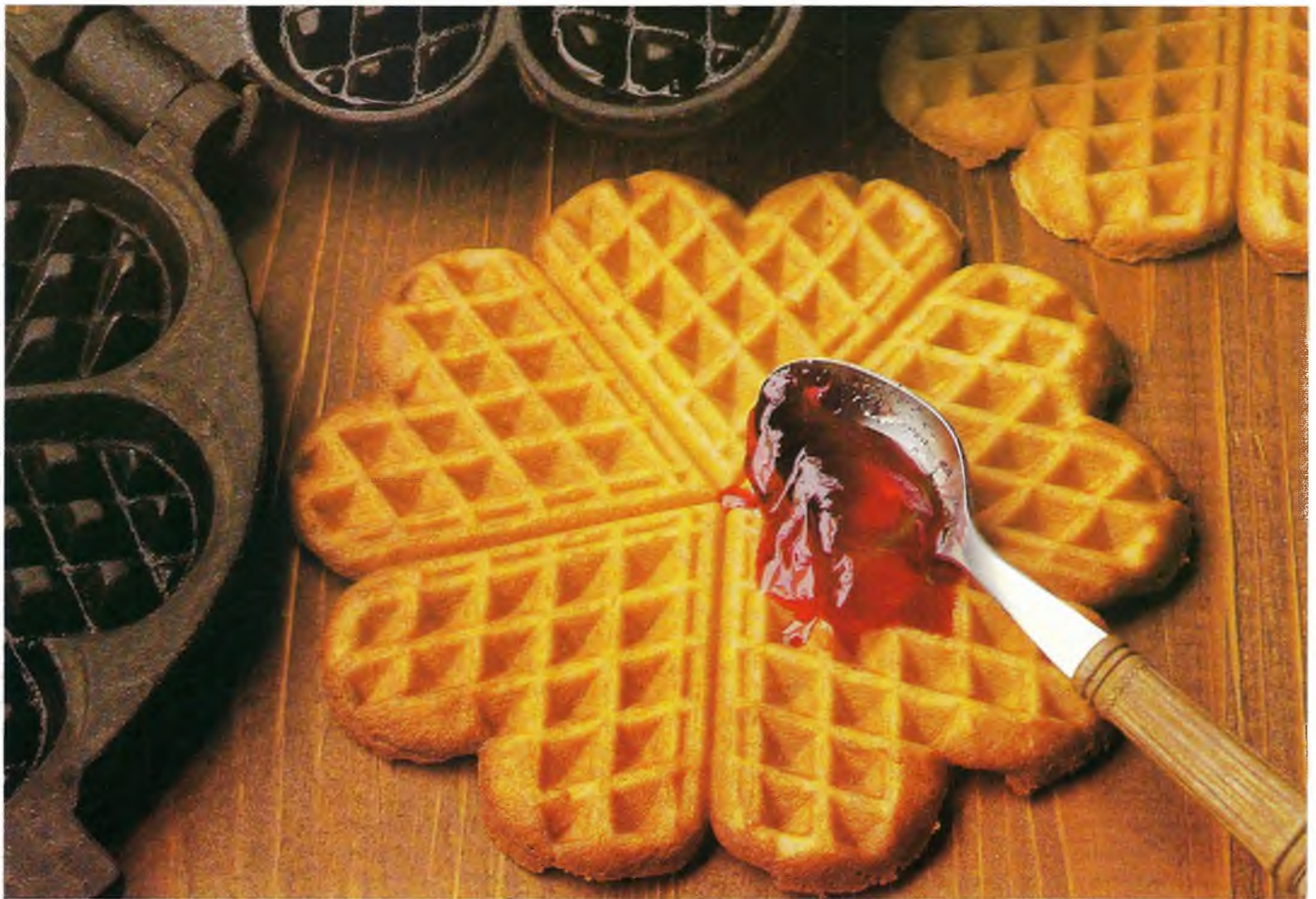
Aus dem Ofen nehmen, auf einer Platte anrichten, in acht Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 340.

Beilage: Vanillesoße.



Schon seit Generationen sind warme Hefewaffeln mit Johannisbeergelee bei allen Kindern sehr beliebt. Rezept Seite 195.

Hefezopf gefüllt

Für den Teig:
 500 g Mehl, 30 g Hefe,
 70 g Zucker,
 1/8 l lauwarme Milch,
 2 Eier,
 1 kräftige
 Prise Salz,
 90 g Margarine.
 Mehl zum Ausrollen.
 Für die Füllung:
 400 g Rohmarzipan
 (fertig gekauft),
 200 g gehackte
 Mandeln,
 2 Glas (je 2 cl)
 Kirschwasser,
 100 g Puderzucker.
 Zum Einfetten:
 30 g Margarine.
 Zum Bestreichen:
 1 Eigelb.
 Für den Guß:
 200 g Puderzucker,
 3 Eßlöffel
 Kirschwasser.

Mehl in eine Schüssel geben. Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln, 1 Tee-

löffel Zucker draufstreuen. Mit etwas lauwarmen Milch und Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. 10 bis 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Restliche Milch, übrigen Zucker, Eier und Salz reingeben. Margarine in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Teig so lange kneten, bis er sich trocken vom Schüsselrand löst. Noch mal mit einem Tuch zudecken und 20 Minuten gehen lassen. Für die Füllung Marzipan, Mandeln, Kirschwasser und Puderzucker in eine Schüssel geben. Mit feuchten Händen gut durchkneten. Hefeteig in drei Teile teilen. Jedes Teil 50 mal 20 cm groß ausrollen. Jeweils 1/3 der Füllung darauf verteilen. Vorsichtig zusammenrollen. Aus den drei Rollen den Hefezopf flechten. Backblech einfetten. Zopf drauflegen und mit verquirltem Eigelb bestreichen. Noch mal 10 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen

auf die mittlere Schiene schieben.
 Backzeit: 25 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
 Aus dem Ofen nehmen. Auf einen Kuchendraht legen. Für den Guß Puderzucker

ren. Den warmen Hefezopf damit bestreichen.
 Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.
 Zubereitung: 45 Minuten.
 Kalorien insgesamt: Etwa 7925.
 PS: Bitte immer Rohmarzipan nehmen. Anderes zerfällt leicht.



Mit seiner glänzenden, dunkelbraun gebackenen Kruste sieht der mit Marzipan gefüllte Hefezopf einfach zum Anbeißen aus.

HEIDELBEEREN

Heidelbeeren werden in Böhmen Schwarzbeeren, im Bergischen Land auch Worbeln und in Norddeutschland Bick- oder Blaubeeren genannt. Sie wachsen in Mengen auf Waldböden. Die meisten Heidelbeeren kommen aus dem Bayrischen Wald zum Verkauf. Falls Sie es nicht wissen: Sie tun Ihrer Gesundheit Gutes, wenn Sie Ihrer Familie Heidelbergerichte vorsetzen, denn die Früchte enthalten die Vitamine A, B und C. Vielleicht interessieren sich die Garten-



Heidelbeeren sind sehr gesund. Sie enthalten viele Vitamine.

freunde unter Ihnen für die kultivierte Strauchheidelbeere, die bis zu 2 m hoch werden kann. Die Beeren sind sehr groß und hängen in Trauben am Strauch.

Wenn Ihr Hobby aber das Wandern ist, gehen Sie doch mal mit Ihrer Familie los und pflücken die begehrten Beeren selbst. Aber bitte im Juli und Anfang August. Nur dann ist Erntezeit.

Da es tiefgekühlte Heidelbeeren (300-g-Packungen) gibt, können Sie sie während des ganzen Jahres zubereiten. Es gibt die blauschwarzen Beeren auch als Konserve.

Heidelbeeren in Schlagsahne

400 g frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren,
50 g Zucker,
¼ l Sahne,
2 Glas (je 2 cl) Cointreau.

Leider sind frische Heidelbeeren nur zu bestimmten Zeiten auf dem Markt. Und zu der Zeit auch nicht in rauen Mengen. Fein, daß Sie trotzdem immer Heidelbeeren essen können. Die aus der Tiefkühltruhe nämlich. Meistens sind sie schon

gesüßt. Wenn das auf der Packung vermerkt ist, lassen Sie bitte den Zucker weg.

Frische Heidelbeeren verlesen. Auf einem Sieb unter kaltem Wasser vorsichtig abbrausen, dann abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit der Hälfte des Zuckers bestreuen. (Tiefgekühlte auftauen lassen.) Beiseite stellen. Sahne schlagen. Mit dem restlichen Zucker süßen. Mit dem Cointreau locker unter die Heidelbeeren heben. In eine Glasschale oder in vier Gläser füllen. Kalt servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Bouillon mit Ei. Als Hauptgericht Cordon bleu, Kopfsalat in Zitronenmarinade und Kartoffelkroketten. Dessert: Heidelbeeren in Schlagsahne.

TIP

Heidelbeeren sind zarte Früchtchen. Nicht unter Wasserdruck waschen. Sonst gibt's Kompott.

Heidelbeeren karibisch

400 g tiefgekühlte oder frische Heidelbeeren,
6 Eßlöffel Zucker (90 g),
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 Glas (je 2 cl) weißer Rum,
¼ l Sahne, 50 g blättrige Mandeln, 1 Packung Vanilleeiscreme (300 g).

Tiefgekühlte Heidelbeeren auftauen lassen. Frische verlesen. Auf einem Sieb unter kaltem Wasser abbrausen. Abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Mit 3 Eßlöffel Zucker und Vanillinzucker bestreuen.



Festliches Fruchtdessert von kühler Schönheit: Karibische Heidelbeeren mit Rum, süßer Vanilleeiscreme und geschlagener Sahne.

Rum drüberträufeln. Vorsichtig mischen. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Sahne schlagen. Nach und nach die restlichen 3 Eßlöffel Zucker zugeben und steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. In den Kühlschrank legen.

Mandelblättchen in einer Pfanne goldgelb rösten.

Vanilleiscreme in 8 Würfel schneiden. In 4 Gläser füllen, Heidelbeeren drübergeben. Mit Sahnetuffs garnieren. Mit blättrigen Mandeln bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 465.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Geflügelcremesuppe. Als Hauptgericht Beefsteak Helgoländer Art, Kopfsalat und Pommes frites. Als Getränk Rheinwein und als Dessert Heidelbeeren kari-bisch.

Heidelbeeren mit Bananen

250 g frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren, 2 Bananen, Saft einer halben Zitrone, 1 Eßlöffel Mehl (15 g), 1 Ei, 4 Eßlöffel Semmelbrösel (40 g), 60 g Butter, 40 g Puderzucker.

Heidelbeeren verlesen. In einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Tiefgekühlte auftauen lassen.

Bananen schälen. Längs halbieren und mit Zitronensaft beträufeln. Zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluß in Semmelbröseln wenden. Butter in einer Pfanne er-



Heidelbeeren mit Bananen. Dieser warme Nachtisch ist wirklich im Handumdrehen zubereitet.

hitzen. Bananen darin rundherum in 10 Minuten goldgelb braten. Rausnehmen. Auf vier Dessertteller verteilen. Heidelbeeren drübergeben. Mit Puderzucker bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Heidelbeeren mit flüssiger Sahne

500 g frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren, 50 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, $\frac{1}{4}$ l Sahne.

Eine ganz besonders delikate Erfrischung sind Heidelbeeren mit flüssiger Sahne. Aber kalt müssen sie sein. Und bitte sofort servieren, damit das Dessert frisch und appetitlich aussieht.

Heidelbeeren verlesen. In einem Sieb unter kaltem Wasser abbrausen. Gut abtropfen lassen. (Tiefgekühlte auftauen lassen.) In eine Schüssel geben. Mit Zucker und Vanillinzucker bestreuen, mischen und 10 Minuten durchziehen lassen. Am besten zugedeckt im Kühlschrank. Sahne einfach drübergießen und sofort servieren. Oder auf 4 Portionsteller verteilen und die Sahne extra reichen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.



Schlemmerbecher für Verwöhnte: Heidelbeeren Schweizer Art.

Heidelbeeren Schweizer Art



600 g frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren, 8 Eßlöffel weißer Rum, 140 g Zucker, $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillinzucker.

Für die Garnierung: $\frac{1}{4}$ l Sahne, $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillinzucker.

Die Schweizer schätzen gutes Essen und schmackhafte Desserts wie dieses. Unbedingt mal probieren.

Heidelbeeren unter kaltem Wasser schnell waschen, Stiele und Blätter entfernen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. (Die tiefgekühlten auftauen lassen.) In eine Schüssel geben. Rum drüberträufeln. Zucker und Vanillinzucker mischen. Drüberstreuen. Vorsichtig mischen. Zugedeckt 60 Minuten ziehen lassen. Für die Garnierung Sahne mit dem Vanillinzuckersteif schlagen. Heidelbeeren (eilige zum Garnieren zurücklassen) in 4 Kelchgläser füllen. Dicke Sahnerosetten auf die Heidelbeeren sprit-



Heidelbeeren mit Sahne.

zen. Mit den zurückgelassenen Heidelbeeren garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilagen: Löffelbiscuits, Eiswaffeln oder einen süßen Zwieback.

Heidelbeer-Datschi

500 g Mehl, 20 g Hefe, 2 Teelöffel Zucker, $\frac{3}{8}$ l lauwarme Milch, 60 g Zucker, 125 g Margarine, 1 Ei, 1 Prise Salz. 30 g Margarine zum Einfetten. 900 g frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren. 200 g Puderzucker.

Wenn der Bayer von Datschi spricht, meint er immer einen Obstkuchen aus Hefeteig, der auf dem Blech gebacken wird. Ganz gleich,

ob Zwetschen, Äpfel oder Heidelbeeren auf den Kuchen kommen. Zu den Erntezeiten eine herrliche Sache. Aber Heidelbeer-Datschi können Sie auch im Winter backen. Tiefkühlheidelbeeren machen's möglich.

Mehl in eine Schüssel geben. Mulde reindrücken, Hefe reinbröckeln und Zucker draufstreuen. Mit etwas lauwarmen Milch und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Dann die restliche Milch, Zucker, Margarine in Flöckchen, aufgeschlagenes Ei und Salz reingeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten.



Heidelbeer-Datschi ist eine köstliche bayrische Spezialität, bei der man so richtig in den blauen Beeren schwelgen kann.



Beim Heidelbeerkuchen aus dem Elsaß werden die Eischnee-Tupfen goldbraun übergrillt.

Backblech einfetten. Teig darauf ausrollen. Rand an allen Seiten hochziehen. Mit einem frischen Küchentuch bedeckt 20 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit die Heidelbeeren in kaltem Wasser schnell waschen. Stiele und Blätter entfernen. (Tiefgekühlte auftauen lassen.) Auf einem Sieb abtropfen lassen. Auch die tiefgekühlten. Auf dem Teig verteilen. In den vorgeheizten Ofen

auf die mittlere Schiene schieben.
 Backzeit: 35 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Rausnehmen. Noch warm mit gesiebttem Puderzucker bestreuen. Man kann auch Kristallzucker nehmen. In 30 Stücke schneiden.
 Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.
 Zubereitung: 50 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa 45.

Heidelbeer-Kaltschale

300 g frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren, 100 g Zucker, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 2 Teel. Speisestärke (20 g).
 Für die Garnierung: $\frac{1}{8}$ l Sahne, $\frac{1}{4}$ Päckchen Vanillinzucker, 25 g Suppenmakronen.

Heidelbeeren in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen, entstielen, Blätter entfernen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Tiefgekühlte nach Vorschrift auftauen.

100 g Heidelbeeren in eine Schüssel geben. 2 Eßlöffel Zucker drüberstreuen und zugedeckt ziehen lassen.

Restliche Heidelbeeren mit Wasser und dem restlichen Zucker in einem Topf 10 Minuten kochen lassen.

Speisestärke mit kaltem Wasser verquirlen. In die Suppe rühren. Einmal aufkochen, dann abkühlen lassen. Hin und wieder umrühren.

Für die Garnierung die Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Kaltschale in eine Schüssel oder in vier Suppentassen füllen. Mit den gezuckerten Heidelbeeren, der Sahne und den Suppenmakronen garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
 Zubereitung: 20 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 290.

Wann reichen? Als sommerlichen Nachtisch.

Heidelbeerkuchen aus dem Elsaß

Für den Belag: 600 g frische oder tiefgekühlte (2 Päckchen) Heidelbeeren.

Für den Teig: 3 Eigelb, 140 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillinzucker,



Heidelbeer-Kaltschale: Süßes Dessert nach leichten Speisen.





Wenn Sie die Beeren für die Heidelbeer-Küchlein selbst gepflückt haben, schmecken die saftigen Küchlein noch mal so gut.

140 g Semmelbrösel,
 ½ Päckchen Backpulver
 (4 g),
 1 Eßlöffel Rum,
 je 1 Prise Nelkenpfeffer
 und gemahlener Zimt,
 3 Eiweiß,
 ½ Teelöffel Zucker (5 g).
 20 g Margarine zum
 Einfetten.
 10 g Speisestärke.
 Für die Garnierung:
 4 Eiweiß,
 2 Eßlöffel Zucker
 (40 g).

Heidelbeeren in kaltem Wasser schnell waschen, Stiele und Blätter entfernen. (Tiefgekühlte auftauen lassen.) Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Für den Teig Eigelb, Zucker, Salz und Vanillinzucker in einer Schüssel schaumig rühren. Semmelbrösel, Backpulver, Rum und Gewürze dazugeben. Eiweiß mit Zucker steif schlagen. Unter die Eigelbmasse heben. Springform mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen (untere Schiene) stellen. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Während der Backzeit Heidelbeeren in einem Topf zum Kochen bringen. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und in die Heidelbeeren geben. Aufkochen

und dann abkühlen lassen. Form aus dem Ofen nehmen. Heidelbeeren auf dem Teig verteilen. Für die Garnierung Eiweiß steif schlagen, Zucker nach und nach zugeben. In einen Spritzbeutel füllen. Kuchen damit garnieren. Am besten einen Tupfen neben den anderen. Kuchen unter den vorgeheizten Grill auf die mittlere Schiene stellen. Grillzeit: 7 Minuten. Die Spitzen müssen goldbraun sein. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Kuchen in 12 Stücke schneiden und servieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 180.

Heidelbeer-Küchlein

300 g frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren,
 3 Eßlöffel Zucker (60 g),
 1 Messerspitze Zimt.
 Für den Teig:
 50 g Butter,
 50 g Zucker,
 3 Eigelb,
 1 Prise Salz,
 200 g Mehl,
 ½ Päckchen Backpulver,
 3 Eiweiß,
 30 g Margarine zum Einfetten.
 50 g Butter.

Heidelbeeren in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen, entstielen, Blätter entfernen. Beeren auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Heidelbeeren müssen frei von Wasser sein. (Tiefgekühlte nach Vorschrift auftauen und abtropfen lassen.) Heidelbeeren in eine Schüssel schüt-

TIP

Kenner behaupten: Frische Heidelbeeren schmecken am besten, wenn man sie – gewaschen und verlesen – eingezuckert ziehen läßt und mit Milch begossen ißt. Ein schneller Nachtisch für Sommertage. Auch mit Vanillesoße schmecken sie gut.

ten. Zucker mit Zimt mischen. Über die Beeren streuen. Die Küchlein kühl stellen.

Für den Teig Butter, Zucker und Eigelb in einer Schüssel schaumig rühren. Salz, Mehl und Backpulver mischen. Abwechselnd mit dem steif geschlagenen Eiweiß unter die Teigmasse heben. Heidelbeeren vorsichtig mit dem Teig mischen. Backblech einfetten. Mit einem Eßlöffel vom Teig mittelgroße Häufchen abstechen. Auf das Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Ergibt 2 Bleche und 20 Stück. Butter zerlassen. Die noch warmen Küchlein reichlich mit der Butter beträufeln.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 130.

Beilage: Schlagsahne.



Krönung der Heidelbeermilch ist sahnige Vanilleiscreme.

Heidelbeerlikör

2000 g frische Heidelbeeren,
1000 g Zucker,
Saft einer Zitrone,
2 Päckchen Vanillinzucker,
 $\frac{1}{2}$ l Weingeist,
2 Gewürznelken,
1 Stange Zimt.
Außerdem:
 $\frac{1}{4}$ l Weingeist.

Selbst zubereiteten Likör zu servieren macht besonderen Spaß. Hier haben Sie ein Rezept für einen nicht alltäglichen Likör, den man nicht kaufen kann: Heidelbeeren in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen, verlesen, in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Beeren in eine Schüssel geben. Zucker drüberstreuen. Früchte mit einer Gabel zerdrücken. 120 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Durch ein Haarsieb in einen Topf streichen. Zitronensaft und Vanillin-

zucker reinrühren. 5 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen. Lauwarm den Alkohol unterrühren.

Nelken und Zimt in einem Mullbeutel in den Topf hängen. 60 Minuten ziehen lassen.

Eine große Flasche heiß ausspülen. Likör durch einen Trichter reingießen. Verkorken.

Dann eine Woche an einem warmen Ort stehenlassen. Zwischendurch mal schütteln, $\frac{1}{4}$ l Weingeist zugeben und gut mischen. Likör filtrern.

Durch einen Trichter in heiß ausgespülte Flaschen füllen. Wieder verschließen. Ab und zu schütteln. Ergibt etwa $2\frac{1}{2}$ l Likör. Ein halbes Jahr lagern. Dann ist der Likör ausgereift.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

PS: Der Likör läßt sich auch mit fertigem Heidelbeersaft zubereiten. Aber ganz so gut wie aus frischen Beeren schmeckt er nicht.

**Würzig:
Heidelbeerlikör.**



Heidelbeer- milch

300 g frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren,
Saft einer halben Zitrone,
50 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker (10 g),
1 Messerspitze Zimt,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,
1 Packung Vanilleeiscreme (300 g).

Heidelbeeren in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen, entstielen, Blätter entfernen und auf einem Sieb abtropfen lassen. (Tiefgekühlte nach Vorschrift auftauen.)

Von den Heidelbeeren einige für die Garnierung abnehmen. Die anderen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, durch ein Sieb streichen und im Topf oder im Mixer mit Zitronensaft, Zucker, Vanillinzucker, Zimt und der Milch pürieren. Gläser damit halbvoll gießen. Vanilleeiscreme in vier dicke Scheiben schneiden und vorsichtig in die Heidelbeermilch geben. Mit den zurückgelassenen Heidelbeeren garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 290.

Wann reichen? Mit Waffelröllchen oder Eiswaffeln als Dessert.

PS: Man kann Heidelbeermilch auch einfacher zubereiten. Dazu 300 g Heidelbeeren mit 50 g Zucker pürieren. $\frac{1}{2}$ l Milch reinquireln. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank kalt werden lassen. An Sommertagen servieren.

Heidelbeer- Schiffchen

Für den Teig:
125 g Mehl,
2 Eigelb, 1 Prise Salz,
60 g Zucker,
60 g Butter oder Margarine.
Mehl zum Ausrollen.
Butter oder Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
300 g frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren,
60 g Zucker.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{4}$ l Sahne, 20 g Zucker,
1 Päckchen blättrige Mandeln (70 g).

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb und Salz reingeben. Zucker drüberstreuen. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Rausnehmen. Auf bemehlter Arbeitsfläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. 8 Schiffchenformen (7 cm breit, gibt's in Haushaltswarengeschäften) mit Butter oder Margarine einfetten. Mit dem Teig auslegen. Auf einem Kuchenrost 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.

Rausnehmen. Auf dem Kuchendraht abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Heidelbeeren verlesen. Unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. (Tiefgekühlte Heidelbeeren auftauen lassen.) In eine



Bei Kaffeegästen gehen Heidelbeer-Schiffchen gern vor Anker.



Der Heidelbeerstrudel ist mit einer Mischung aus Beeren, Haselnüssen und Zimt gefüllt.

Schüssel geben. Zuckern. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Schiffchen kurz vorm Servieren damit füllen. Sahne steif schlagen. Zucker einrieseln lassen. In einen Spritzbeutel füllen. Alle Schiffchen damit garnieren und mit blättrigen Mandeln bestreuen. Ergibt 8 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne die Abkühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 380.

Heidelbeerstrudel

1 Paket Tiefkühlblätterteig (300 g),
300 g frische oder
1 Päckchen tiefgekühlte Heidelbeeren,
50 g Zucker,
Mehl zum Ausrollen, 1 Ei,
50 g geriebene Haselnüsse,
1 Teelöffel Zimt.

Blätterteig und eventuell tiefgekühlte Heidelbeeren nach Vorschrift auftauen. Frische Heidelbeeren in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen. Stiele und Blätter entfernen. Beeren auf einem Sieb gut abtropfen lassen, zuckern. Tiefgekühlte Beeren etwas weniger zuckern, weil sie meist schon gesüßt sind.

Blätterteiglagen einzeln mit etwas kaltem Wasser bestreichen, übereinander auf ein bemehltes Backbrett legen und zu einer dünnen Platte ausrollen. Ei aufschlagen. Eiweiß vom Eigelb trennen. Jedes in eine Tasse geben. Eiweiß mit einer Gabel leicht verschlagen. Teigplatte damit einstreichen. Nüsse und Zimt drüberstreuen, aber ringum einen Rand von 3 cm lassen. Zum Schluß die gezuckerten Beeren auf die Nüsse verteilen. Den Strudel locker aufrollen. Enden zusammendrücken.

Backblech mit Wasser befeuchten. Strudel vorsichtig draufsetzen und mit

verquirltem Eigelb bestreichen. Nicht die Nahtstellen. Eigelb verklebt und verhindert beim Backen das Aufgehen.

Backblech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder

knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 615.

Wann reichen? Kalt als Kaffeegebäck oder warm mit Vanillesoße als Dessert.

Heidelbeer-suppe

300 g frische oder tiefgekühlte (1 Packung) Heidelbeeren,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
 $\frac{1}{2}$ l Weißwein,
100 g Zucker,
Saft einer Zitrone,
2 Teelöffel Speisestärke (10 g).

Für die Garnierung:

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

$\frac{1}{2}$ Päckchen

Vanillinzucker (4 g).

Die Heidelbeeren in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen, entstielen, Blätter entfernen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Tiefgekühlte nach Vorschrift auftauen.

Wasser, Weißwein mit Heidelbeeren, Zucker und Zitronensaft in einem Topf bei mittlerer Hitze 4 Minuten kochen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren. Die Suppe damit binden. Einmal aufkochen, dann abkühlen lassen. Ab und zu umrüh-



Der Weißwein macht die Heidelbeersuppe köstlich erfrischend.

ren, damit sich keine Haut bildet. Fast erkaltet in Suppentassengießen. Sahne steif schlagen. Vanillinzucker nach und nach zugeben. Die Heidelbeersuppe mit einem Sahnetuff garnieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Wann reichen? Als Dessert nach einem würzigen Hauptgericht, aber auch als Vorsuppe geeignet. Kinder lieben sie im Sommer, abends zu Schwarzbrot mit Butter.

Heidelbeertörtchen

Für den Teig:

125 g Mehl,
25 g Zucker,
1 Eigelb,
2 Eßlöffel Weißwein,
1 Prise Salz,
50 g Margarine.
200 g frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren.
Margarine zum Einfetten.
Mehl zum Ausrollen.
3 Stück Zwieback (30 g).
3 Eßlöffel grober Kristallzucker (60 g) zum Bestreuen.

Mehl auf ein Backbrett oder in eine Schüssel schütten. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Eigelb, Weißwein und Salz reingeben.

Kalte Margarinestückchen auf dem Mehlrand verteilen. Von außen nach innen einen glatten Teig kneten. 60 Minuten kalt stellen.

Die frischen Beeren in einer Schüssel in kaltem Wasser waschen, von Stielen und Blättern befreien. (Tiefgekühlte auftauen lassen.) Auf einem Sieb abtropfen lassen.

8 Törtchenformen von 7 cm Durchmesser und 4 cm Höhe (im Haushaltswarengeschäft zu kaufen) mit Margarine einfetten. Arbeitsplatte mit Mehl bestäuben. Teig darauf aus-

rollen. Runde Platten austechen (8 cm Durchmesser) und die Förmchen damit auslegen. Fest andrücken. Teig mehrmals mit der Gabel einstechen, damit sich keine Blasen bilden.

Zwieback mit dem Nudelholz zerkleinern und auf den Teig streuen. Beeren einfüllen. Törtchen auf dem Rost in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

Törtchen vorsichtig aus der Form nehmen und noch heiß mit Kristallzucker be-

streuen. Auf dem Kuchen draht auskühlen lassen. Ergibt 8 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühl- und eventuelle Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 185.

Wann reichen? Zum Kaffee oder als Dessert mit Sahne.

PS: Die Törtchen schmecken als Dessert besonders gut, wenn sie dick mit Puderzucker bestäubt und mit saurem Rahm oder Joghurt übergossen werden. Man kann sie auch sehr gut warm (nicht heiß!) essen. Dann mit geschlagener oder nur mit leicht geschlagener Sahne.

Heidelbeerturm

500 g frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren, 30 g Zucker.

Für den Teig:

4 gehäufte Eßlöffel Mehl (100 g),
6 Eigelb, 1 Prise Salz,
4 Eßlöffel Milch,
2 Teelöffel Zucker (20 g),
6 Eiweiß.

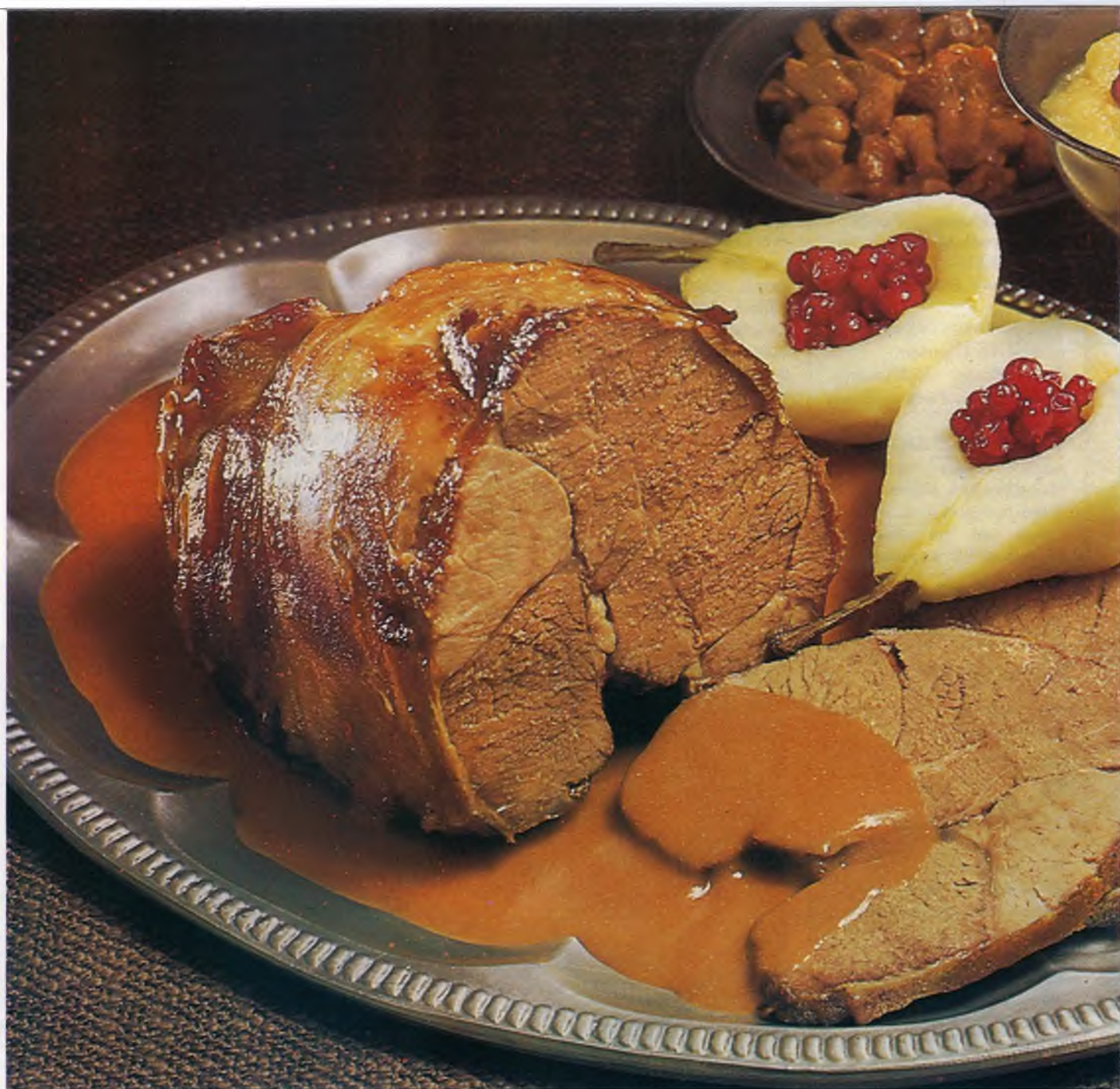
60 g Margarine.

Für die Soße:

1 Päckchen Vanillesoßenpulver (16 g),
40 g Zucker, 1/2 l Milch,
1 Prise Salz, 1 Ei.



Der Heidelbeerturm ist so lecker, daß er für die meisten gar nicht hoch genug sein kann.



Feinschmecker halten Heidschnuckenbraten für einen Leckerbissen. Sein Aroma liegt zwischen Hammel- und Wildgeschmack.

Heidelbeeren in kaltem Wasser in einer Schüssel waschen. Von Stielen und Blättern befreien. Auf einem Sieb abtropfen lassen. (Tiefgekühlte auftauen lassen.) In eine Schüssel geben und zuckern.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In einem Topf Eigelb, Salz, Milch und Zucker verquirlen. Die Masse nach und nach unter das Mehl rühren oder auch mit dem Schneebesen schlagen. Teig 10 Minuten stehen lassen, damit das Mehl quellen kann. Indessen Eiweiß steif schlagen. Unter den Teig heben. Dadurch werden die Eierkuchen besonders locker.

In einer Pfanne (Durchmesser 24 cm) jeweils 10 g

Margarine erhitzen. Nacheinander 6 kleine Eierkuchen backen. Auf einen Teller stapeln und zwischen jede Lage gezuckerte Heidelbeeren geben. Obendrauf noch eine Schicht Beeren. Für die Vanillesoße das Soßenpulver mit Zucker und 3 Eßlöffel Milch verrühren. Restliche Milch in einem Topf aufkochen. Eine Prise Salz reingeben. Von der Kochstelle nehmen und das angerührte Pulver reingeben. Kurz aufkochen lassen. Ei trennen. Etwas Soße mit Eigelb verquirlen, wieder in die Soße rühren. Nicht mehr kochen. Das Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Die Vanillesoße wird warm zum Heidelbeerturm serviert.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 620.

Wann reichen? Als Nachtisch nach einem Mittagessen aus Resten oder nach einer Kartoffelsuppe mit Würstchen.

Heidelbeer-Wähe

600 g frische oder tiefgekühlte (2 Packungen)

Heidelbeeren,
60 g Zucker.

Für den Teig:

200 g Mehl,
1 Ei, 50 g Zucker,
1 Prise Salz,
90 g Margarine.

5 g Butter, 4 Eßlöffel
Semmelbrösel (40 g).
Margarine zum Einfetten.
1 Eigelb zum Bestreichen.

Diese Schweizer Spezialität kann eine Hauptmahlzeit oder ein Nachtisch sein. Sie kann sogar zum Kaffee gereicht werden. Außerdem bleibt Ihnen die Wahl, die Heidelbeer-Wähe warm oder kalt zu essen. Im Gegensatz zu den üblichen Wähen hat diese einen Deckel.

Heidelbeeren in kaltem Wasser in einer Schüssel waschen, entstielen, Blätter entfernen und abtropfen lassen. Tiefgekühlte müssen nach Vorschrift auftauen. Beeren in eine



Heidschnuckenbraten

Heidschnuckenbraten

2000 g Heidschnuckenkeule,
Salz, schwarzer Pfeffer,
2 Zwiebeln (120 g),
3 Möhren (120 g),
1 Sellerieknolle (150 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g),
4 Lorbeerblätter,
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
4 Birnen (250 g),
½ l Wasser,
abgeriebene Schale einer
Zitrone, 20 g Zucker,
1 kleines Glas (60 g)
Preiselbeerkompott,
¼ l Wasser, 1 Teelöffel
Speisestärke (5 g),
⅛ l saure Sahne.

Heidschnucken haben Sie bestimmt schon auf einer stimmungsvollen Ansichtskarte von der Lüneburger Heide gesehen. Das sind die besonders kleinen Schafe, die fast nur dort oder noch in der Bremer Heide herumblöken. Und da ihr Fleisch sehr würzig ist, kommt es zuweilen bei den Heidjern und in den Heide-Restaurants gebraten auf den Tisch. Schmeckt zwischen Hammel und Wild und ist ein Leckerbissen, den Sie unbedingt probieren sollten, wenn Ihnen mal Heidschnuckenfleisch angeboten wird.

TIP

Butter für Heidesand darf nicht dunkelbraun werden. Sonst schmecken die Plätzchen bitter.

beeren drübergerben. Rest des Teiges zu einem Deckel ausrollen. Aus dem Deckel Sternchen ausstechen, damit der Dampf abziehen kann. Deckel auf die Heidelbeeren legen. Am Rand zusammendrücken.

Eigelb verquirlen und den Teigdeckel damit bestreichen.

In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. In 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Auftau- und Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 215.

Heidesand

250 g Butter,
250 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
375 g Mehl,
2 Eßlöffel Milch,
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.

Butter im Topf gut braun werden lassen. In eine Schüssel gießen und abkühlen lassen. Mit Zucker, Salz und Vanillinzucker schau-

mig rühren. Das Mehl abwechselnd mit der Milch reinkneten. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf in 4 cm dicke Rollen formen. Auf einer Platte 60 Minuten zugedeckt im Kühlschrank kalt stellen.

Mit einem Messer ½ cm dicke Taler abschneiden. Auf ein gefettetes Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Ergibt 100 Stück.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ⅛ große Flamme.

Zartbraune Plätzchen aus dem Ofen nehmen, erkalten lassen und in Blechdosen aufbewahren. (Sie können sie aber auch gleich essen.)

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 45.

PS: Wenn die Hitze zu stark ist, wird Heidesand leicht hart.

Schüssel schütten. Zucker drüberstreuen.

Für den Teig Mehl aufs Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Zucker und Salz reingeben. Margarine in Flöckchen auf den Mehtrand setzen. Von außen nach innen alle Zutaten schnell miteinander verkneten. Teig 30 Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel unter Rühren bräunen. Aus der Pfanne nehmen. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Zwei Drittel des Teiges 2 mm dick ausrollen. Eine gefettete, feuerfeste Form damit auslegen. Semmelbrösel reinstreuen. Heidel-



Schweizer Spezialität:
Heidelbeer-Wähe



Heidschnuckenbraten kann mit Champignons gefüllt werden.

Heidschnuckenkeule unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Zwiebeln schälen und grob würfeln. Möhren und Sellerieknolle schälen, waschen und kleinschneiden.

Öl in einem großen Bräter erhitzen. Keule darin rundherum in 10 Minuten anbraten. Kleingeschnittenes Gemüse und Lorbeerblätter dazugeben. Mit $\frac{1}{4}$ l heißer Fleischbrühe aufgießen. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Bratzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Während der Bratzeit nach und nach die restliche Fleischbrühe angießen, dann hin und wieder mit dem Bratfond überschöpfen.

Während dieser Zeit die Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse raus schneiden. Wasser mit abgeriebener Zitronenschale und Zucker aufkochen. Birnenhälften darin 10 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Mit Preiselbeerkompott füllen. Rest des Kompotts gesondert in einer Schüssel servieren.

Braten aus dem Ofen nehmen. Auf einer Platte anrichten. Mit den Birnenhälften umlegen.

Bratfond mit Wasser loskochen. In einen Topf sieben. Aufkochen. Mit in

kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Abschmecken. Saure Sahne reinrühren. Braten und Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1065.

Beilagen: Pfifferlinge und Salzkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir einen roten Burgunder.

Heidschnuckenbraten gefüllt

1500 g Heidschnuckenfleisch ohne Knochen aus der Keule, Salz, schwarzer Pfeffer, 4 Wacholderbeeren.

Für die Füllung:

1 Brötchen, Wasser,

1 Dose Champignons

(300 g),

2 Zwiebeln (80 g),

30 g Butter oder Margarine,

1 Ei, Salz,

weißer Pfeffer,

3 Eßl. Wacholderschnaps.

50 g Margarine zum Braten,

$\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe

aus Würfeln,

$\frac{1}{4}$ l Wasser,

1 Teelöffel

Speisestärke (5 g),

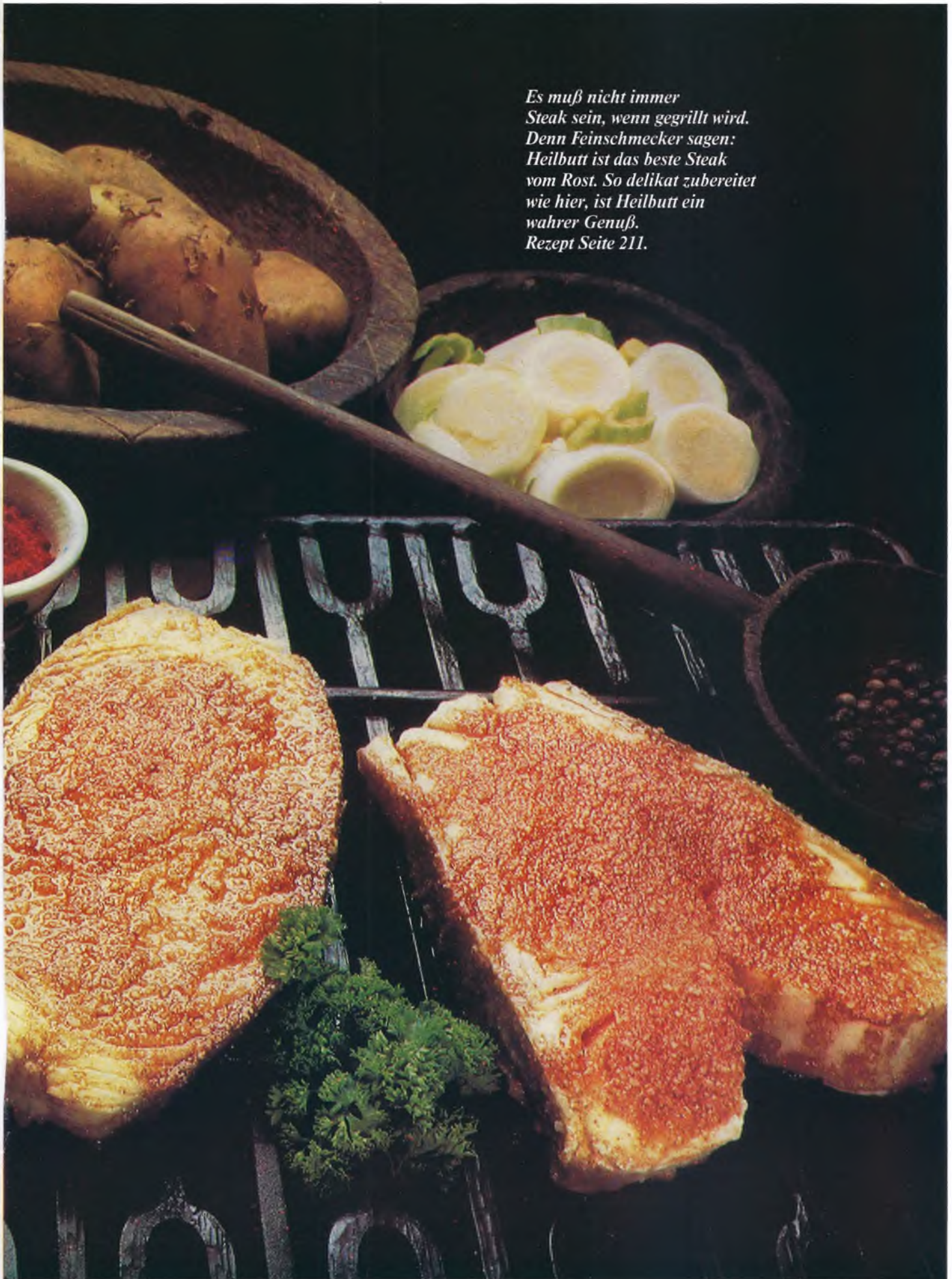
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,

1 Tomate.

Heidschnuckenfleisch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Wachol-



*Es muß nicht immer
Steak sein, wenn gegrillt wird.
Denn Feinschmecker sagen:
Heilbutt ist das beste Steak
vom Rost. So delikats zubereitet
wie hier, ist Heilbutt ein
wahrer Genuß.
Rezept Seite 211.*





Gekochter Heilbutt bekommt durch den Sud aus Wasser und Wein sein feines Aroma. Er wird mit brauner Butter angerichtet.

derbeeren mit einem Messerrücken zerdrücken oder im Mixer zerkleinern. Fleisch damit einreiben. Für die Füllung Brötchen im Wasser einweichen. Champignons abtropfen lassen. Brühe auffangen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen, Champignons und Zwiebeln darin 5 Minuten braten. Brötchen ausdrücken, in eine Schüssel geben. Mit der Gabel zerdrücken. Mit dem verquirlten Ei zu den Champignons geben. 2 Minuten unter Rühren mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Wacholderschnaps abschmecken. Tasche ins Fleisch schneiden, füllen und zunähen. Margarine in einem Bräter erhitzen. Fleisch reingeben und in 10 Minuten rundherum anbraten. Champignonbrühe mit der Fleischbrühe mischen. Über den Braten gießen. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Bratzeit: 55 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 Während der Bratzeit hin und wieder mit dem Bratfond überschöpfen. Fleisch aus dem Bräter nehmen. Faden entfernen. Fleisch in Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten. Warm stellen.
 Für die Soße den Fond mit $\frac{1}{4}$ l Wasser loskochen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Soße damit binden. Einmal aufkochen lassen. Etwas Soße über die Fleischscheiben gießen. Die Platte mit gewaschener Petersilie und Tomatenscheiben garnieren. Restliche Soße gesondert reichen.
Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1500.
Beilagen: Rotkohl, Apfels und Kartoffelkroketten. Als Getränk ein Ahrburgunder.

Heilbutt

Obwohl er meist schon in irgendeinem Fischernetz zappelt, bevor er seine Maximallänge von etwa 2 m erreicht hat: Der Heilbutt ist der größte unserer Plattfische. Aber nicht nur das. Der Heilbutt ist auch einer der wohlschmeckendsten Seefische unserer Breiten. Sein hoher Gehalt an Vitaminen, Nährstoffen und Mineralien macht ihn besonders wertvoll. Er wird roh und geräuchert angeboten. Roh läßt er sich kochen, braten und grillen.

Heilbutt gebraten

4 Heilbuttschnitten von je 250 g,
 Saft einer Zitrone, Salz, 80 g Butter.
 Zum Garnieren:
 2 Zitronen,
 1 Bund Dill oder Petersilie.

Die Heilbuttschnitten mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, bis sie goldgelb ist. Heilbuttschnitten darin auf jeder Seite in 5 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Zum Garnieren Zitronen unter lauwarmem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtrocknen und in Scheiben oder Achtel schneiden. Dill oder Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtupfen. Heilbuttschnitten auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Jedes Stück mit 2 Teelöffel Butter aus der Pfanne übergießen. Mit Zitronenachteln und Dill- oder Petersiliensträußchen garniert sofort servieren.
Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 415.
Beilagen: Kopfsalat und Petersilienkartoffeln.

Heilbutt gegrillt

Bild Seiten 208/209

1 Möhre (80 g),
 ½ Sellerieknolle (150 g),
 2 Zwiebeln (80 g),
 1 Stange Lauch (100 g),
 4 Heilbuttschnitten von
 je 250 g,
 Salz,
 1 Teelöffel Paprika edelsüß,
 je 25 g geriebener
 Emmentaler und geriebener
 Parmesankäse,
 4 Eßlöffel Öl (40 g),
 50 g Butter,
 Salz, weißer Pfeffer,
 4 Scheiben gekochter
 Schinken (je 50 g).

Grill vorheizen. Möhre und Sellerieknolle putzen, abspülen, raspeln. Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Lauch unter kaltem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen. In Ringe schneiden.

Alles in eine Schüssel geben. Die Heilbuttschnitten mit Haushaltspapier abtupfen. Salz, Paprika und Käse auf einem Teller mischen. Heilbuttschnitten darin wälzen. Auf den Grillrost legen und die Oberseiten mit 2 Eßlöffel Öl bepinseln. Unter den Grill schieben. Nach 8 Minuten den Fisch vorsichtig wenden und die andere Seite mit dem restlichen Öl bepinseln. Noch mal 8 Minuten grillen.

Während der Grillzeit Butter in einer Pfanne erhitzen. Gemüse reingeben. Unter Rühren in 10 Minuten glasig braten. Leicht salzen und pfeffern.

Schinkenscheiben auf einem Brett ausbreiten. Gemüse gleichmäßig auf die Schinkenscheiben verteilen. Scheiben zu Röllchen

formen. Auf den Grillrost legen. 5 Minuten mitgrillen. Heilbuttschnitten auf einer angewärmten Platte anrichten. Auf jede Schnitte ein Schinkenröllchen setzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 17 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 655.

Beilagen: Blattspinat und Kartoffelpüree. Als Getränk empfehlen wir einen Rheinpfälzer Wein.

Heilbutt gekocht

1 küchenfertiger Heilbutt
 von 1500 bis 2000 g.

Für die Beize:

1 l Wasser,
 Saft einer Zitrone.

Für den Fischesud:

2 l Wasser,
 ¼ l Weißwein,
 1 Zwiebel (40 g),
 1 Lorbeerblatt,
 5 Pfefferkörner, Salz,
 150 g Butter.

Die kleinsten Heilbutte wiegen 1500 bis 3000 g. Aber sie sind leider nicht immer im Handel erhältlich. Wenn Sie keinen ganzen Fisch bekommen, kaufen Sie ein großes Stück von 1200 bis 1500 g. Allerdings bleiben die im ganzen gegartene Fische saftiger.

Heilbutt unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Eventuell mit einem scharfen Messer schuppen, denn manchmal bekommt man ganze Fische noch ungeschuppt.

Beize aus Wasser und Zitronensaft in einer großen Schüssel mischen. Heilbutt reingeben und so lange ziehen lassen, bis der Fischesud vorbereitet ist.



Typisch für den Heilbutt Grenobler Art sind die Kapern.

Für den Sud Wasser und Weißwein mit der geschälten, halbierten Zwiebel, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Salz in einem großen Topf aufkochen. Den Fisch reingeben. Sud noch einmal zum Kochen bringen. Dann sofort die Hitze reduzieren und den Fisch in 15 Minuten gar ziehen lassen. Wenn sich die Rückenflosse leicht rausziehen läßt, ist der Fisch gar.

Während der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie goldbraun ist. Butter abschäumen. Fisch auf vorgewärmter Platte mit heißer Butter übergossen servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 25 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 755.

Beilagen: Petersilienkartoffeln und eine Gemüseplatte mit Erbsen und Möhren. Oder Kopfsalat in Joghurt-Marinade. Als Getränk empfehlen wir einen spritzigen Frankenwein oder einen Wein von der Mosel.

Heilbutt Grenobler Art

4 Scheiben Heilbutt von
 je 250 g,
 Salz, Sellarisalz,
 4 Eßlöffel Mehl (80 g),
 50 g Butter,
 4 Eßlöffel Kapern (40 g),
 Saft einer Zitrone,
 ½ Teelöffel Zucker (50 g).

In Grenoble, in Frankreich, werden Fischgerichte allgemein mit Kapernbutter serviert. Auch Heilbutt. Probieren Sie das auch mal. Es schmeckt wirklich gut. Die Heilbuttscheiben mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Sellarisalz einreiben. Auf einem Teller in Mehl wenden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Heilbuttscheiben nebeneinander reinlegen und auf jeder Seite 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten (nicht zu heiß, sonst verbrennt die Butter). Heilbuttscheiben aus der Pfanne nehmen und auf eine

vorgewärmte Platte legen. Warm stellen.

Kapern im Sieb abtropfen lassen und mit Zitronensaft und Zucker in die Butter rühren. Die Soße über den Fisch gießen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 12 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilagen: Kopfsalat und Kartoffelpüree. Als Getränk eignet sich Mosel- oder Frankenwein.

Heilbutt holländisch

Heilbot aan het spit

500 g Heilbutt-Filet, Saft einer Zitrone, Salz, schwarzer Pfeffer, 1/2 Salatgurke (400 g), 1/8 l Wasser, Salz, 160 g Käse (Gouda oder Edamer), 80 g Mehl, weißer Pfeffer, 2 Eier, 50 g Margarine.

TIP

Heilbutt mit oder ohne Haut essen? Auf jeden Fall mit, wenn der Fisch gebraten ist. Sagen erfahrene Küstenbewohner.

Zum Garnieren:
1/2 Bund Petersilie,
20 g Butter.

Heilbutt-Filet mit Haushaltspapier trockentupfen. In 3 cm große Würfel schneiden. Auf einen Teller geben und mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Salatgurke waschen, abtrocknen. Ungeschält der Länge nach vierteln. Kerne mit einem Teelöffel rauschaben. Gurkenstreifen in 3 cm lange Stücke schneiden. Gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen.



Holländischer Heilbutt – oder wie man Fisch am Spieß brät.

Gurkenstücke darin 3 Minuten dünsten.

Käse in 2 cm große Würfel schneiden.

Fisch, Gurke und Käse abwechselnd auf 8 Holz- oder Metallspießchen stecken. Vorher aber prüfen, ob die Spießchen in die Pfanne passen.

Mehl auf einem Teller mit Pfeffer und etwas Salz vermischen. Auf einem anderen Teller die Eier mit einer Gabel verschlagen.

Margarine in der Pfanne erhitzen.

Spießchen zuerst in Mehl, dann in Ei wenden und sofort in die heiße Margarine geben. Rundherum 10 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen und in Sträußchen zerpfücken.

Spieße auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen. Butter zur Margarine in die Pfanne geben, erhitzen. Petersilie darin kurz braten. Spieße damit garnieren. Sofort servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 550.

Beilagen: Stangenweißbrot oder Toast, Mayonnaise mit Tomatenketchup und gehackter Petersilie vermischt, Kopf- oder Endivien-Salat.

Heilbutt in Kräuterbutter

4 Scheiben Heilbutt (je 250 g),
1 Zwiebel (40 g),
2 Tomaten (100 g),
Margarine zum Einfetten,
100 g Butter,
Salz, weißer Pfeffer,
Saft einer Zitrone,
1/2 Teelöffel Zucker,
je 2 Eßlöffel gewiegte Dill-, Estragon- und Basilikumblätter,
1 Teelöffel Worcestersoße.

Heilbuttscheiben mit Haushaltspapier abtupfen. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden.

Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen, Haut abziehen, Stengelsätze rauschneiden und fein schneiden. Mit den Zwiebelstreifen in eine gut gefettete Auflaufform schütten. Darauf die Heilbuttscheiben legen.

In einem feuerfesten Gefäß Butter nur so viel erwärmen, daß sie sich leicht rühren läßt. Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker darunter rühren. Dann Dill, Estragon, Basilikum und Worcestersoße druntermischen. Erkalten lassen.

Dann die Kräuterbutter in Flöckchen über den Fisch verteilen. Deckel drauflegen. In den vorgewärmten Ofen auf die mittlere Schiene stellen und dünsten.

Garzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Nach der Garzeit sofort geschlossen servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 460.

Beilagen: Kopfsalat und Butterkartoffeln. Und als Getränk empfehlen wir einen Moselwein.

Heilbutt in Orangensoße

4 Scheiben Heilbutt von je 250 g,
1 Knoblauchzehe, Salz,
2 Eßlöffel gehackte Petersilie,
weißer Pfeffer,
6 Eßlöffel Semmelbrösel (60 g),
Öl zum Einfetten,
1/2 l frisch gepreßter Orangensaft,
50 g Butter.
Zum Garnieren:
1 Orange.

Ein Rezept aus Mittelamerika. Das Ausprobieren lohnt sich. Heilbutt und Orangen vertragen sich gut. Das Gericht ist für jeden Feinschmecker ein Genuß. Heilbuttscheiben mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf eine Platte legen.



Heilbutt Liller Art beweist: Lille ist nicht nur wegen seiner Fleischwaren, sondern auch wegen der Fischspeisen berühmt.



Spezialität aus Mittelamerika: Heilbutt in Orangenseße.

Geschälte Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Heilbutt damit einreiben. Petersilie, Salz und Pfeffer drüberstreuen. Die Fischscheiben in Semmelbröseln wenden.

Eine Auflaufform wenig einfetten. Heilbuttschnitten reinlegen. Mit Orangensaft begießen. Butterflöckchen darauf verteilen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Indessen die Orange schälen, völlig von weißer Haut befreien. Fischstücke nach der Garzeit auf eine vorgewärmte Platte legen. Orangenscheiben als Garnierung. Fischfond über den Fisch träufeln.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 475.

Beilagen: Tomatensalat, Salzkartoffeln. Als Getränk ein Moselwein.

Heilbutt Liller Art

Flétan à la mode de Lille

1 Zwiebel (40 g),
50 g durchwachsener Speck,
1 Zweig frischer oder $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter Estragon,
20 g Butter zum Einfetten,
4 Scheiben Heilbutt von je 250 g,
Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein,
1 kleine Dose Tomatenmark (70 g),
30 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{8}$ l Milch.
Zum Garnieren:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Eigentlich ist die französische Stadt Lille berühmt für Fleisch- und Wurstwaren. Aber ihre Köche verstehen auch mit Fischen umzugehen. Das beweist dieses delikate Heilbuttgericht.



Heilbutt mit Tomates Concassés ist ein schnelles Essen, mit dem jede Hausfrau Staat machen kann. So gut schmeckt es.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Speck in dünne, $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Frischen Estragon unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, grob zerschneiden. Getrockneten leicht zwischen den Fingern zerreiben. Eine feuerfeste Form oder einen flachen, länglichen Topf mit Butter einfetten. Zwiebel, Speck und Estragon reingeben. Die Heilbuttscheiben mit Haushaltspapier trockentupfen, salzen und pfeffern. Nebeneinander in die Form oder den Topf legen. Weißwein drübergießen. Flüssigkeit zum Kochen bringen. Hitze reduzieren. Topf schließen und den Fisch in 7 Minuten gar dünsten. Fischeisbein auf eine vorgewärmte Platte geben. Warm stellen. Tomatenmark in den Fischeisbein rühren. Mehl mit Sahne und Milch glattrühren. Auch in den Sud geben. Aufkochen und 8 Minuten kochen lassen. Ab und zu umrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen, hacken. Etwas Soße über die Heilbuttscheiben gießen. Mit Petersilie bestreut servieren. Restliche Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 560.

Beilagen: Kopfsalat, Salzkartoffeln oder Reis.

Heilbutt mit Champignons

500 g Kartoffeln,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
 4 Scheiben Heilbutt
 (je 250 g),
 weißer Pfeffer,
 Saft einer halben Zitrone,
 2 Eßlöffel Butter (25 g),
 1 kleine Dose
 Champignons (170 g),
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
 2 hartgekochte Eier,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Kartoffeln waschen, schälen, in mittelgroße Stücke schneiden. 15 Minuten im Topf mit gesalzenem Wasser vorkochen. Abgießen. Die Heilbuttscheiben mit Haushaltspapier abtupfen. Salzen, pfeffern, Zitronensaft drüberträufeln. 4 Stück Alufolie (reichlich schneiden) dick mit Butter einfetten. Fisch drauflegen, Ränder der Folie hochstellen.

Abgetropfte Champignons und Kartoffeln neben die Fischeisbein legen. Weißwein über die 4 Fischeisbein verteilen. Alufolie gut verschließen. Die Päckchen auf den Rost legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Garzeit: 45 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Während der Garzeit Eier schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen. Fisch aus dem Ofen nehmen, auf vorgewärmter Platte anrichten. Mit den Eischeiben

und der gewaschenen, trockengetupften Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

PS: Wenn Sie einen Garten haben, grillen Sie doch den Fisch mal auf Holzkohle.

Heilbutt mit Spinat holländisch

750 g junger Spinat,
 1 Zwiebel (40 g),
 20 g Butter,
 Salz, weißer Pfeffer,
 geriebene Muskatnuß,
 50 g Champignons aus
 der Dose,
 2 Teelöffel Speisestärke
 (10 g),
 $\frac{1}{8}$ l Sahne, 2 Eigelb,
 4 Scheiben Heilbutt von
 je 250 g, 1 l Wasser.
Zum Garnieren:
 1 Zitrone,
 40 g schnittfeste Butter.

Stengel vom Spinat entfernen. Blätter mehrmals in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel in der Butter goldgelb braten. Spinat zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Im geschlossenen Topf bei geringer Hitze 8 Minuten dünsten. Die abgetropften Champignons zugeben. 5 Minuten mitdünsten. Speisestärke mit etwas Sahne verquirlen. In den Spinat rühren. Einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Restliche Sahne mit dem Eigelb verquirlen. Unter den Spinat heben. Spinat warm stellen. Heilbutt mit Haushaltspapier abtupfen. Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Fisch reinlegen. Topf schließen. Fisch in 7 Minuten gar ziehen lassen. Heilbuttscheiben herausheben. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen. Zitrone unter heißem Wasser waschen, trocknen. In vier Scheiben schneiden. Auf den Heilbutt verteilen. Obendrauf eine Scheibe Butter. Spinat in einer Schüssel gesondert reichen. Vorbereitung: 35 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 545. Beilage: Kartoffelpüree.

Gehäutete Tomaten sind schnell entkernbar: Hälften in die Hand nehmen. Sachte drücken. Schon sind die Kerne raus.

Heilbutt mit Tomates Concassés

Für die Tomates Concassés:
8 Tomaten (450 g),
4 Schalotten oder
2 Zwiebeln (60 g),
30 g Butter,
Salz,
weißer Pfeffer,
4 Heilbuttscheiben von je 250 g,
Salz, Knoblauchsatz,
30 g Mehl,
60 g Öl zum Braten.
½ Bund Petersilie zum Garnieren.

Tomates Concassés ist ein Küchenfachausdruck und heißt geschmolzene Tomaten. Diese Beilage zu Heilbutt ist einfach zu machen und sieht sehr hübsch aus. Tomaten waschen, mit kochendheißem Wasser überbrühen. Abziehen. Halbieren. Kerne rausdrücken. Tomatenhälften in kleine Stücke schneiden. Schalotten oder Zwiebeln schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten- oder Zwiebelwürfel darin hellgelb anbraten. Tomatenstückchen zugeben. Salz und Pfeffer drüberstreuen. 7 Minuten bei kleiner Hitze dünsten. Flüssigkeit muß zum Teil verdampfen. In der Zwischenzeit Heilbuttscheiben mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Knoblauchsatz einreiben. Auf einem Teller in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Heilbuttscheiben darin auf beiden Seiten je 6 Minuten braten. Indessen Petersilie waschen, trockentupfen und hacken.

Die fertigen Heilbuttscheiben auf eine vorgewärmte Platte legen. Tomates Concassés auf die Fischeiben verteilen. Mit Petersilie bestreut servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 505. Beilagen: Butterkartoffeln mit Petersilie, Kopfsalat und als Getränk einen Rheinheissen.

Heilbutt überbacken

4 Scheiben Heilbutt von je 250 g,
Saft einer Zitrone,
3 Schalotten (60 g),
125 g frische Champignons,
50 g Butter,
Salz, weißer Pfeffer,
¼ l Weißwein,
¼ l Wasser,
30 g Mehl,
¼ l saure Sahne,
50 g geriebener Parmesankäse.

Heilbuttscheiben mit Haushaltspapier abtupfen, auf eine Platte legen. Jede Seite mit Zitronensaft beträufeln. Schalotten schälen, fein hacken. Champignons putzen, in einem Sieb unter kaltem Wasser gründlich abbrausen, abtropfen lassen. In feine Scheiben schneiden. In einem flachen Topf 10 g Butter erhitzen. Schalotten reingeben. Fischeiben salzen und pfeffern und darauf verteilen. Champignons in die Zwischenräume streuen. Wein und Wasser dazugeben. Einmal aufkochen. Topf schließen und bei schwacher Hitze 15 Minu-

ten dünsten. Fischeiben und Champignons herausheben und in eine feuerfeste Form geben. Warm stellen. 30 g Butter mit Mehl verkneten. Butter-Mehl-Mischung in den Fischeibensud rühren, aufkochen. Die saure Sahne unterrühren. Die Soße über den Fisch in die Form gießen. Mit Parmesankäse bestreuen. Die restliche Butter in Flöckchen obenauf setzen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. Fisch in der feuerfesten Form servieren. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 525. Beilagen: Körnig gekochter Reis oder Kartoffelpüree. Blumenkohl mit brauner Butter oder gemischter Salat.

Heilbutt-Sandwich

Bild Seite 216

8 Scheiben Toastbrot (160 g),
50 g Butter,
250 g geräucherter Heilbutt,
1 Tomate (50 g),
½ Bund Dill oder
1 Teelöffel getrockneter Dill, 1 Kopf Salat,
½ Bund Petersilie.

Toastbrotsscheiben auf die Arbeitsplatte legen. Mit der Hälfte der Butter bestreichen. Heilbutt entgräten und auf 4 Toastbrotsscheiben verteilen. Tomate mit

kochendem Wasser überbrühen, abziehen, Stengelansatz rauschneiden und in Scheiben schneiden. Dill waschen, trockentupfen und fein schneiden. (Getrockneten Dill so verwenden.) Auf jeden mit Heilbutt belegten Toast eine Tomatenscheibe geben und mit Dill bestreuen. Die restlichen Toastscheiben buttern und auf die anderen klappen. Unter den vorgeheizten Grill schieben. Grillzeit: 5 Minuten.

Inzwischen Kopfsalat zerpfücken, putzen, waschen und trockenschwenken. Petersilie waschen und trockentupfen. Vier Teller mit je einem Salatblatt auslegen. Die Heilbutt-Sandwiches draufgeben. Mit Petersiliensträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Beilage: Kopfsalat in Zitronenmarinade, den Sie aus dem restlichen Salat zubereiten.



Willkommener Imbiß: Das Heilbutt-Sandwich. Rezept S. 215.

Heilbuttsteaks mit Zitronensoße

2 flache Heilbuttscheiben (je 400 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
Öl zum Einfetten,
2 Tomaten (80 g),
1 Zwiebel (40 g),
60 g Butter,
2 Tassen weiche, zerriebene Weißbrotkrumen (60 g),
1 Eßlöffel gehackte Petersilie,
knapp $\frac{1}{8}$ l kochendes Wasser.

Für die Soße:
 $\frac{1}{8}$ l Zitronensaft von 4 Zitronen,

abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
weißer Pfeffer,
100 g Mayonnaise.
Für die Garnierung:
1 Zitrone,
Paprika edelsüß.

Heilbuttscheiben mit Haushaltspapier abtupfen, auf eine Platte legen. Eine Scheibe auf einer Seite reichlich mit Salz und Pfeffer einreiben. Eine Auflauf- oder Backform mit Öl einfetten. Die Scheibe Heilbutt in die Form legen (die gewürzte Seite nach unten). Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und kleinschneiden. Zwiebel schälen und fein

schneiden. Im Topf 20 g Butter zerlassen, mit Brotkrumen, Tomaten, Zwiebel und Petersilie mischen. Salzen und pfeffern.

Den Fisch in der Form dick mit der Masse bestreichen. Die zweite Scheibe drauflegen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Restliche Butter in Flöckchen drüber verteilen.

Kochendes Wasser angießen und die Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Fisch aus dem Ofen nehmen, warm stellen.

Für die Zitronensoße Zitronensaft und -schale mit Pfeffer und Mayonnaise in einem Topf mischen.

Im Wasserbad unter Rühren erhitzen. Nicht kochen. Für die Garnierung die Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Fisch auf einer Platte anrichten. Mit Zitronenscheiben und Paprika garnieren. Fisch und Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 515.

Beilagen: Tomatensalat und Reis.

Heiße Biersuppe

3 Flaschen helles Bier (je 0,3 l),
100 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Eßlöffel Speisestärke (20 g),
3 Eigelb,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne.



Die Heilbuttsteaks mit Zitronensoße haben eine pikante Füllung aus Tomaten und Zwiebeln.



Heiße Gouda-Crostini sind pikant garnierte, mit herbem Käse überbackene Weißbrotschnitten.

Bier und Zucker in einem großen Topf unter ständigem Rühren aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Speisestärke mit Wasser anrühren, die kochende Suppe damit binden.

Eigelb in einer Schüssel mit der sauren Sahne und 2 Eßlöffel heißer Suppe verquirlen. Topf vom Herd nehmen. Mischung unter Rühren in die Suppe geben. Topf wieder auf den Herd stellen. Suppe noch mal erhitzen, aber nicht kochen. In einer Terrine servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Heiße Gouda-Crostini

16 Sardellenfilets aus der Dose (160 g),
1 Stangenweißbrot (500 g),
80 g Butter,
schwarzer Pfeffer,
4 mittelgroße Tomaten (200 g),
Knoblauchsatz,
16 gefüllte Oliven aus dem Glas (30 g),
1 Messerspitze Majoran,
weißer Pfeffer,
16 Scheiben mittelalter Gouda (320 g),
1 Bund Petersilie.

Mit diesen heißen Gouda-Crostini (das sind überbackene Brotschnitten) können Sie Ihren Besuch begeistern. Der Imbiß ist schnell fertig, die Zutaten können Sie noch beliebig variieren.

Sardellenfilets 15 Minuten wässern. Stangenweißbrot in sechzehn dicke Scheiben schneiden.

2 Minuten goldgelb toasten. Dünn mit Butter bestreichen. Mit der Pfeffermühle drübermahlen.

Tomaten waschen, mit kochendheißem Wasser überbrühen, abziehen, in Scheiben schneiden und auf die Toastscheiben legen. Knoblauchsatz drüberstreuen. Sardellenfilets abtropfen lassen. Oliven in dünne Scheiben schneiden. Mit den Sardellenfilets auf die Tomatenscheiben verteilen. Majoran und Pfeffer drüberstreuen. Brotschnitten mit je einer Scheibe Gouda bedecken. Ofenrost mit Alufolie bespannen. Brotschnitten drauflegen und im vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene legen. Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Crostini auf einer Platte anrichten. Mit Petersiliensträußchen garniert servieren. Ergibt 16 Stück.
Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 25 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 230.

Beilage: Kopfsalat. Als Getränk empfehlen wir einen Rosé oder Bier.

PS: Die Gouda-Crostini sind ein prima Gäste-Essen. Problemlos und schnell zubereitet. Und relativ kalorienarm sind sie auch.

Heiße Maronen

1000 g Maronen (Eßkastanien),
1000 g Salz,
150 g Butter.

Maronen oder Eßkastanien schmecken am besten, wenn der erste Schnee gefallen ist. Also im November oder Dezember. Besonders im Rheinland, aber auch in anderen Städten preisen um diese Zeit die Händler ihre heißen Maronen an. Sie schmecken gut, aber zu Hause zubereitet sind sie doch noch besser. So macht man sie:

Maronen waschen. Mit einem spitzen Messer die obere Hälfte kreuzweise einritzen. Backblech mit Salz bestreuen. Maronen drauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Die Schalen müssen aufplatzen.

Jeder Gast löst die Maronen aus der Schale, gibt etwas Butter und nach Geschmack Salz drauf.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 3045.

PS: Prima schmeckt dazu hauchdünn geschnittene Pfeffersalami, Bündner Fleisch und in Streifen geschnittene grüne Paprikaschoten. Rotwein vervollständigt das Essen.

Heiße Schokolade brasilianisch

Für 6 Personen

50 g Blockschokolade,
4 Eßlöffel Zucker (80 g),
1 Prise Salz,
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel Zimt,
5 Eßlöffel Pulverkaffee (25 g),
 $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Milch,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Machen Sie in Gedanken mal Urlaub in Brasilien. Die Schokolade auf brasilianische Art wird Sie beflügeln. Ein belebendes Getränk, das gut und gern den Frühstückskaffee ersetzt. Schokolade in Stücke brechen. In einem Topf im Wasserbad schmelzen. Zucker, Salz, Zimt und den Pulverkaffee reinmischen. $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser zugeben und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Restliches Wasser und die Milch reingießen. Gut mischen. Schokolade noch mal erhitzen. Vanillinzucker reinschütten und verquirlen.

Es darf sich keine Haut bilden. Heiß servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Heißer Butter-Rum

Für 1 Person

1 Glas (2 cl) Wasser,
3 Glas (je 2 cl) Jamaica Rum, Saft einer Orange,
3 Stück Würfelzucker,
1 Stück Zimt (1 cm lang),
2 Gewürznelken,
geriebene Muskatnuß,
5 g Butter.

Beim ersten Niesen oder Husten empfiehlt sich ein Heißer Butter-Rum. Das ist eine Art Grog. Aber der schmeckt ohne Erkältung natürlich viel besser. Und besonders gut ist er an kalten und nassen Tagen. Weil er so schön wärmt.

Wasser, Rum, Orangensaft in einem Topf mit Zucker, Zimtstange und Nelken erhitzen, aber nicht kochen lassen.

Ein Grogglas mit heißem Wasser ausspülen. Den Grog durch ein Teesieb ins Glas gießen.

Einen Hauch Muskatnuß über das Getränk reiben. Die Butter ins Glas gleiten lassen. Sofort servieren.

Heißer Obstsalat

2 Orangen (400 g),
2 Äpfel (240 g),
1½ Eßlöffel Butter (15 g),
50 g Bienenhonig,
Saft einer Zitrone,
1 Paket Tiefkühl-Himbeeren (300 g),
240 g Ananasstücke (oder 3 Scheiben),
10 Walnußkerne (20 g).

Orangen schälen, von der weißen Haut gänzlich befreien und in Achtel teilen. Die Kerne entfernen. In einer Schüssel zugedeckt aufbewahren.

Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse raus schneiden und würfeln.

In einem Topf Butter zerlassen, Honig und Zitronensaft reinrühren und erhitzen. Apfelwürfel darin 5 Minuten dünsten.

Orangenteile, die unaufgetauten Himbeeren und die abgetropften Ananasstücke zugeben. Mischen. Kurz erhitzen.

Walnußkerne grob hacken. Den Obstsalat in einer Schüssel anrichten und mit Walnußstücken bestreuen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 300.

Beilage: Löffelbiskuits.



Süßfig: Heißer Butter-Rum.

Heißwecken

Für den Teig:

375 g Mehl,
25 g Hefe,
¼ l Milch,
50 g Zucker,
100 g Korinthen,
40 g Margarine,
1 Ei, 1 Prise Salz,
je 1 Messerspitze Kardamom und geriebene Muskatnuß,
50 g schnittfeste Butter.
Margarine zum Einfetten.
Mehl zum Formen.
Zum Bestreichen:
1 Eigelb,
2 Eßlöffel Milch.

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Milch in einem Topf erwärmen. In die Mulde gießen. Mit etwas Zucker und Mehl verrühren. Mit wenig Mehl vom Rand bestäuben. Schüssel mit einem Küchentuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Korinthen mit kochendem Wasser begießen. Nach 5 Minuten auf ein Sieb schütten, gut abtropfen lassen. Margarine zerlassen. Mit den Korinthen, dem restlichen Zucker, Ei, Salz, Kardamom und Muskat in den Teig rühren. Teig mit der Hand oder dem Knetgabel des Handrührgeräts so lange kneten, bis sich Blasen bilden. Die Butter in dünne Scheiben schneiden und in den Teig kneten, bis er ganz geschmeidig ist.

Backblech einfetten. Mit bemehlten Händen aus

dem Teig 15 runde Brötchen formen und in großem Abstand auf das Blech setzen. Mit dem Küchentuch bedeckt noch mal 30 Minuten gehen lassen.

Eigelb mit Milch verquirlen. Brötchen damit bestreichen. Backblech auf die Mittelschiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Ergibt 15 Stück.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 195.

Wann reichen? Als Brötchen beim sonntäglichen Brunch oder als Kaffee- oder Teegebäck.

Helenen-Schnitten

Für den Teig:

250 g Mehl, 1 Ei,
80 g Zucker, 1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
60 g geriebene Schokolade,
60 g geriebene Mandeln,
100 g Margarine.
Mehl zum Ausrollen.
Für die Füllung:
60 g geriebene Mandeln,
60 g Zucker,
3 Eßlöffel Wasser.
Margarine zum Einfetten.
Für den Guß:
80 g Puderzucker,
30 g Kakao,
2 Eßlöffel heiße Milch,
20 g Kokosfett.
30 g Pistazien zum Garnieren.

Mehl auf ein Backbrett oder in eine Schüssel schütten. In die Mitte eine Mulde drücken, Ei, Zucker, Salz, Zitronenschale, Schokolade und Mandeln reingeben. Mit dem Löffel verrühren. Kalte Margarine in Flöckchen auf den Rand geben. Von außen nach innen mit den Händen einen Teig kneten. 20 Minuten zugedeckt im Kühlschrank kalt stellen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Darauf



Obstsalat kennt jeder. Heißen Obstsalat sollte jeder kennen.

Teig zu zwei 8 mal 40 cm großen Streifen ausrollen. Für die Füllung Mandeln, Zucker und Wasser in einer Schüssel mischen. Auf einen der Streifen verteilen. Den anderen Streifen drauflegen. Teig rundherum andrücken. 10 Stunden am kühlen Ort ziehen lassen. Auf eingefettetem Blech 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.
Blech aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Für den Guß in einer Schüssel Puderzucker und



Mit Heiße Wecken, Butter und Marmelade zum Frühstück läßt sich ein jeder gern verwöhnen.



Für die Helenen-Schnitten: Teigstreifen mit der Mandelmischung belegen. Zweiten Teigstreifen drauflegen. Mit der Glasur überziehen.

Kakao mit der heißen Milch und dem in einer Pfanne aufgelösten Kokosfett mischen. Gebäck in 8 Schnitten schneiden und mit Guß überziehen. Mit abgezogenen Pistazien garnieren.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien: pro Stück: Etwa 535.

Helgoländer Eier

8 Eier.
Für die Soßen:
200 g Butter,
2 Eigelb, 2 Eßlöffel Wasser,

Salz, weißer Pfeffer, Cayennepfeffer,
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel Tomatenmark (15 g),
 $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie.
60 g Butter,
8 Scheiben Toastbrot (160 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Helgoland hat schon manchem Gericht seinen Namen gegeben. Oft geht es dabei um die appetitliche Farbe der drei Soßen, die für die Farben der Insel – Grün, Rot, Weiß – stehen. So bereitet man die Eier zu: Eier 8 Minuten kochen, mit kaltem Wasser abschrek-

ken. Schalen. In kaltem Wasser liegen lassen. Für die Soßen Butter in einem Topf zerlassen, abschäumen und abkühlen lassen. Eigelb in einem zweiten Topf mit Wasser verrühren. Im Wasserbad (Wasser siedend, nicht sprudelnd kochen lassen) schlagen, bis die Masse dick und schaumig wird. Topf aus dem Wasserbad nehmen. Flüssige Butter erst teelöffel-, dann eßlöffelweise reinrühren. Mit Salz, Pfeffer, einem Hauch Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Soße in drei Schüsselchen füllen. Ein Drittel mit Tomatenmark, ein Drittel mit



Die Soßen der Helgoländer Eier haben die Farben dieser Insel, nämlich Grün, Rot und Weiß.



Fischsalate gibt es in vielen Variationen. Eine der feinsten ist der Helgoländer Fischsalat mit Krabben und Muscheln.

gewaschener, trockenge-
tupfter, gehackter Peter-
silie mischen. Das letzte
Drittel bleibt, wie es ist.
Butter in einer Pfanne
leicht erhitzen, Toastbrot-
scheiben darin auf beiden
Seiten hellbraun rösten.

Brot auf vier Teller vertei-
len. Darauf je zwei halbie-
rte Eier mit der Schnittseite
nach unten legen. Eihälften
mit den drei Soßen über-
ziehen.

Petersilie waschen, mit
Haushaltspapier trocken-
tupfen. Teller damit garnie-
ren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
830.

Wann reichen? Als Gäste-
Essen. Dazu gemischter Sa-
lat. Als Getränk Bier. Und
zum Anwärmen einen Aqua-
vit oder einen anderen, eis-
gekühlten Klaren.

PS: Um die helle Soße noch
weißer (aber auch kalorien-
reicher) zu machen, können
Sie noch 2 Eßlöffel steif
geschlagene Sahne unter-
heben.

Helgoländer Fischfilets gefüllt

2 Fischfilets von je 500 g,
Saft einer Zitrone,
150 g geräucherter fetter
Speck,
1 Zwiebel (40 g), Salz,
1 kleine Dose
Tomatenmark (75 g),
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
1 Prise Zucker,
1 Eßlöffel Zitronensaft
(10 g),
50 g geriebener Käse,
8 Eßlöffel Semmelbrösel,
50 g Butter.

Fischfilets abtupfen, waa-
gerecht halbieren, auf eine
Platte legen und mit Zitro-
nensaft beträufeln.

Zugedeckt stehenlassen. Die
Hälfte des Specks und die
geschälte Zwiebel fein wür-
feln.

In einer Schüssel mit Salz,
Tomatenmark, Sahne, Zuk-
ker und Zitronensaft mi-
schen.

Auflaufform mit dem rest-
lichen, in Scheiben ge-
schnittenen Speck auslegen.
2 Fischstücke drauflegen,
salzen. Darauf etwas Fül-
lung verteilen. Dann wie-
der Fisch und die restliche
Füllung draufgeben.

Mit Käse und Semmelbrö-
seln bestreuen. Butterflöck-
chen darauf verteilen. Form
schließen. In den vorge-
heizten Ofen auf die mitt-
lere Schiene stellen.

Garzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$
große Flamme.
Aus dem Ofen nehmen.
Gericht in der Form ser-
vieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
765.

Beilagen: Kopfsalat und
Butterkartoffeln. Als Ge-
tränk paßt Weißwein.



Mehr ein delikates Vorgericht: Helgoländer Frühstücksspeise.

Helgoländer Fischsalat

1 Packung (400 g) tiefgekühltes Kabeljaufilet, $\frac{1}{4}$ l Wasser, Salz, 1 kleine Dose Spargelabschnitte (170 g), 4 Tomaten (200 g), 140 g Nordsee-Krabben aus der Dose, 100 g Miesmuscheln aus dem Glas.

Für die Beize:
4 Eßlöffel Essig (40 g), Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 4 Eier.

Für die Marinade:
1 Beutel Mayonnaise (100 g), $1\frac{1}{2}$ Eßlöffel Tomatenketchup (30 g), 4 Eßlöffel Beize, Salz, weißer Pfeffer, Paprika edelsüß, 1 Prise Zucker, 2 Spritzer Worcestersoße.

Zum Garnieren:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Kabeljaufilet in einen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser geben. In 10 Minuten gar ziehen lassen. Abtropfen und auskühlen lassen. Zerpflücken. Spargelabschnitte abtropfen lassen. Flüssigkeit auffangen. Tomaten waschen, abziehen, Stengelansätze rausschneiden, in Scheiben schneiden. Krabben und Muscheln auch abtropfen lassen. Muscheln in Scheiben schneiden. Spargelwasser, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Mit den Salatzutaten mischen und 20 Minuten in dieser Beize ziehen lassen.

Eier in 8 Minuten hartkochen. Unter kaltem Wasser abschrecken und schälen. In Scheiben schneiden. Salatzutaten mit dem Schaumlöffel aus der Beize heben. Abtropfen lassen. In eine Schüssel füllen.

Für die Marinade Mayonnaise mit Tomatenketchup und 4 Eßlöffel Beize verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker und Worcestersoße abschmecken. Marinade und Eischeiben vorsichtig unter die Salatzutaten heben. 10 Minuten durchziehen lassen. Salat mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 360.
Beilagen: Toast und Butter.

Helgoländer Frühstücksspeise

750 g Schellfisch, Saft einer halben Zitrone, $\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz, 20 g Butter, 20 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, geriebene Muskatnuß, 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Packung tiefgekühlte Erbsen (300 g), $\frac{1}{8}$ l Wasser, 30 g Butter, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, 1 Dose Hummer (200 g), 75 g Krebsbutter (fertig gekauft).

Nicht eigentlich ein Frühstück, eher ein delikates Vorgericht ist die Helgoländer Frühstücksspeise. Sie kann sogar für sparsame

Esser ein Hauptgericht sein. In dem Fall können Sie Kartoffelkroketten und Kopfsalat dazu reichen. Wer will, serviert außerdem holländische Soße.

Schellfisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf eine Platte legen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. 5 Minuten ziehen lassen. Wasser aufkochen, salzen, Fisch reingeben und in 20 Minuten gar ziehen lassen (nicht kochen). Aus dem Topf nehmen.

Haut abziehen. Von den Gräten lösen. Zerpflücken und im Mixer oder mit dem Elektroquirl pürieren. Zugedeckt stehen lassen.

Butter im Topf erhitzen. Mehl unter Rühren reingeben. Milch aufgießen. 5 Minuten kochen. Salzen. Mit Muskatnuß und Zitronensaft abschmecken. Pürierten Fisch reinmischen, warm stellen.

Erbsen in einem anderen Topf mit $\frac{1}{8}$ l kochendem Wasser in 8 Minuten garen. Butter darin zergehen lassen, salzen und mit der gewaschenen, trockengetupf-



Jährlich besuchen unzählige Touristen die Nordseeinsel Helgoland, um dort zollfrei Waren billig einzukaufen.

ten, gehackten Petersilie mischen.

In der Zwischenzeit den Hummer mit dem Saft in einem Topf erhitzen. Aus der Fischmasse auf einer vorgewärmten Platte einen Rand formen. Hummer abgießen, mit der Krebsbutter mischen und in die Mitte geben, die Erbsen rundherum anrichten.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 530.

Helgoländer Grapefruits

2 Grapefruits (400 g), 2 Tomaten (100 g), 2 Eier, 1 Dose Krabben (140 g), 1 Teelöffel Senf, 50 g Mayonnaise, Saft einer halben Zitrone, 2 Eßlöffel Sahne (30 g), Salz, weißer Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Kopf Salat, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Grapefruits waschen, abtrocknen und halbieren. Fruchtfleisch rauslösen. Schalenrand auszacken. Haut vom Fruchtfleisch abziehen. Kerne entfernen. Fruchtfleisch fein würfeln. In eine Schüssel geben. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen. Haut abziehen. Halbieren. Stengelansätze rausschneiden und würfeln. Zu den Grapefruits geben.

Eier in 10 Minuten hartkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Erkalten in gleichmäßige Würfel schneiden. Mit den Krabben in die Schüssel geben.

Senf, Mayonnaise, Zitronensaft und Sahne in einer

Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die kleingeschnittenen Zutaten geben und vorsichtig mischen. In die Grapefruihälfen füllen. Kopfsalat zerpflücken. Blätter putzen. Unter kaltem Wasser abbrausen. In einem Küchentuch trocken-schwenken. Auf vier Teller verteilen. Darauf die Grapefruihälfen stellen. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 195.

Wann reichen? Als kleinen Imbiß am Abend mit Toast und Butter. Oder als Vorspeise beim Mittagessen.

Helgoländer Grog

Für 2 Personen

2 Glas (je 2 cl) Rum,
2 Glas (je 2 cl) Wasser,
4 Glas (je 2 cl) Rotwein,
2 Teelöffel brauner
Kandiszucker,
2 Zitronenscheiben.

Bei Grog braucht man es mit der Wassermenge nicht so genau zu nehmen. An der Küste sagt man: Je weniger Wasser, desto nördlicher wird ein Grog. Auch der Helgoländer Grog.

Rum, Wasser und Rotwein in einem Topf bis unmittelbar vorm Siedepunkt erhitzen. Dann bildet sich eine leichte Schaumschicht. Die Mischung darf nicht kochen.

Groggläser mit heißem Wasser ausspülen. Kandiszucker und Zitronenscheibe reingeben. Den heißen Grog drübergießen und sofort servieren. Süßes Gebäck schmeckt gut dazu.



Wärmt gut: Helgoländer Grog.

Hemingway Rumdrink

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
je 2 Glas (je 2 cl) weißer
Rum, Cointreau und
Grapefruitsaft.
Sekt zum Auffüllen.

Weil der Schriftsteller Ernest Hemingway in seiner Stammbar in Havanna diesen Drink immer wieder bestellte, gab der Mixer

dem Cocktail eines Tages den Namen seines berühmten Gastes.

Eiswürfel in einen Shaker geben. Rum, Cointreau und Grapefruitsaft drübergießen. Shaker mit einer Serviette umwickeln und den Drink 2 Minuten lang gut schütteln. In ein Sektglas abgießen, ohne daß das Eis mit ins Glas gelangt. Dann mit kaltem Sekt aufgießen. PS: In manchen Bars wird der Hemingway auch mit Zitronen- statt mit Grapefruitsaft gemixt. Probieren Sie aus, was Ihnen besser schmeckt.

Herbst-Punsch

2 Flaschen naturtrüber
Apfelsaft (1½ l),
Saft von 6 Orangen (½ l),
4 Eßlöffel Zucker (40 g),
1 Teelöffel geriebene
Orangenschale,
etwas geriebene
Muskatnuß,
je ½ Teelöffel gemahlener
Piment und Koriander,
4 Nelken, 1 Stange Zimt,
1 Prise Salz,
2 Orangen.

Apfel- und Orangensaft in einen Topf gießen. Zucker, Orangenschale, Muskatnuß, Piment, Koriander, Nelken, Zimtstange und Salz zugeben. 30 Minuten bei niedrigster Temperatur kochen lassen.

Punsch durchsieben und kalt stellen.

Orangen unter heißem Wasser waschen, abtrocknen. Mit der Schale in dünne Scheiben schneiden, ins eiskühle Getränk geben. Im Bowlengefaß servieren.

PS: Der Herbst-Punsch schmeckt auch, wenn man ihn mit Apfelwein (anstelle von Apfelsaft) zubereitet.



Getränk eines berühmten Mannes: Hemingway Rumdrink.

Hering

Die Engländer sprechen von ihm als King herring. Was man großzügig als König der Fische übersetzen kann. Bei uns wird er der silberne Segen des Meeres genannt. Beide meinen alle Heringsarten. Denn Hering ist nicht gleich Hering. So unterscheidet man Matjes-, Voll- und Leerheringe.

Matjesheringe sind die jungen Heringe, bei denen sich Rogen und Milch noch nicht gebildet haben. Da Matjesfleisch besonders leicht verderblich ist, kommt es entweder gesalzen oder mariniert in den Handel. Matjesheringe werden, falls sie verpackt sind, mit M gekennzeichnet.

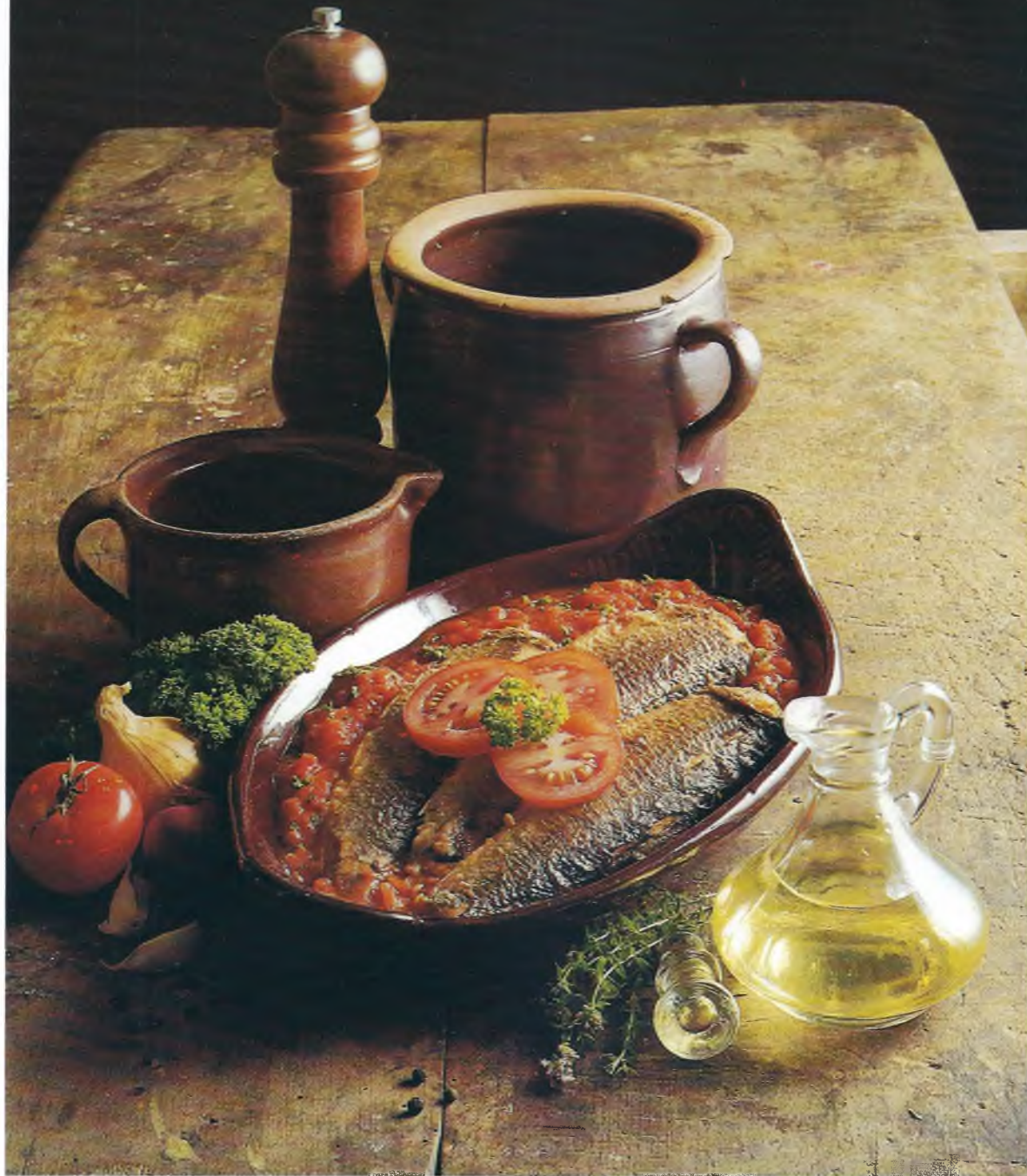
Vollheringe sind die älteren Tiere, die kurz vorm Laichen gefangen werden. Packungen sind mit V gekennzeichnet. Die weiblichen heißen Rogner, die männlichen Milchner. Schon abgelaichte Fische nennt man Leerheringe oder Ihlen. Auf Verpackungen steht ein X.

Fettheringe müssen auf Packungen zusätzlich mit F gekennzeichnet sein. Ihr Fettgehalt kann bis zu 23 Prozent betragen. Wie bei Matjesheringen.

Der frische, unverarbeitete Hering kommt von Juli bis Dezember als grüner Hering auf den Markt. Geräuchert wird er zum Bückling.

Außerdem kommt der grüne Hering als mariniertes Brathering in den Handel. Auf See oder an Land gesalzene Heringe sind Salzheringe. Sie müssen vor Gebrauch gewässert werden.

Bleibe noch zu sagen, daß Heringe sehr reich an Eiweiß und Fett sind.



Hering ägyptische Art: Ein anspruchsvolles Gericht aus der internationalen Fisch-Küche.

Hering ägyptische Art

8 grüne (frische) Heringe (je 200 g),
Saft einer Zitrone,
2 Zwiebeln (140 g),
8 Tomaten (400 g),
½ Bund Petersilie, Salz,
30 g Instant-Mehl,
8 Eßlöffel Öl (80 g),
gemahlener schwarzer Pfeffer,
je 1 Löffelspitze Thymian
und Knoblauchpulver,
1 Prise Zucker,
½ Bund Petersilie.

Den Hering auf ägyptische Art zuzubereiten heißt, ihn nach internationaler Koch-

kunst auf den Tisch zu bringen.

Heringe unter Wasser schuppen und ausnehmen, Köpfe und Schwänze abschneiden. Waschen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. 15 Minuten durchziehen lassen.

Zwiebeln schälen und fein hacken. Von den Tomaten die Stengelsätze rauschneiden. In kochendes Wasser geben. Sofort probieren, ob sich die Haut abziehen läßt. Danach kalt abschrecken, Haut abziehen, Tomaten halbieren und die Kerne ausdrücken. Tomatenfleisch in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken.

Heringe innen und außen mit Haushaltspapier trockentupfen. Salzen, in Mehl wenden. Auch innen mehlen.

Öl in einer Bratpfanne (vorteilhaft: zwei Pfannen verwenden) erhitzen. Heringe reinlegen und mehrmals mit dem Bratfett übergießen. Auf beiden Seiten in etwa 10 Minuten gar braten. Mit Pfeffer würzen. Auf einer heißen Platte anrichten. Warm stellen.

Die gehackten Zwiebeln in der Pfanne gelb braten. Tomaten zugeben und bei größter Hitze 5 Minuten durchschmoren. Mit Salz, Thymian, Knoblauchpulver und Zucker würzen. Tomaten über die Heringe



Hering Diepper Art gehört zu den ganz besonderen Genüssen, die man in der kleinen französischen Hafenstadt zu bieten hat.

verteilen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 905.

Beilagen: Weißbrot und Kopf- oder Endiviensalat.

Hering auf Diepper Art

4 ausgenommene Salzheringe (je 200 g), 20 frische Miesmuscheln (1250 g), 100 g tiefgekühlte Garnelen, $\frac{1}{4}$ l Wasser.

Für den Sud:

$\frac{3}{8}$ l Wasser,

$\frac{1}{4}$ l herber Weißwein,

Saft einer Zitrone,

1 Zwiebel (50 g),

1 Schalotte (20 g),

3 Stengel Petersilie.

100 g frische oder 50 g Champignons aus der Dose, Salz, weißer Pfeffer.

Für die Soße:

3 Eigelb, 100 g Butter,

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

Salz, weißer Pfeffer.

Zum Garnieren:
1 Bund Petersilie,
1 Zitrone.

In Dieppe, der kleinen französischen Hafenstadt am Ärmelkanal, ist man mit Fischrezepten wohlvertraut. Der Hering auf Diepper Art gehört zu den ganz besonderen Genüssen, die man dort zu bieten hat. Salzheringe innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. In eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken. 120 Minuten wässern. Miesmuscheln gründlich unter kaltem Wasser abbürsten. Auf Haushaltspapier legen und trocknen lassen. Garnelen in eine Schüssel geben und auftauen lassen. In einem Topf $\frac{1}{4}$ l Wasser zum Kochen bringen. Miesmuscheln reingeben. 10 Minuten kochen, bis sie aufspringen. Rausnehmen. Muschelfleisch aus den Schalen heben und entbarten. Für den Sud Wasser, Weißwein, Zitronensaft, die geschälte, geviertelte Zwie-

bel, geschälte, gehackte Schalotte und die gewaschenen Petersilienstengel in einem Topf 10 Minuten kochen lassen.

Fischsud durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Abgetropfte Heringe und Muscheln reingeben und bei mittlerer Hitze in 10 Minuten gar ziehen lassen.

Mit einer Schaumkelle zuerst die Heringe herausheben und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Muscheln abtropfen lassen und ringsherum anordnen.

Frische Champignons putzen, unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. (Champignons aus der Dose abtropfen lassen.) Champignons in Scheiben schneiden. In den Fischsud geben. Aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Dann die Garnelen reingeben, 5 Minuten ziehen, aber nicht mehr kochen lassen.

Champignons und Garnelen mit der Schaumkelle rausnehmen und ebenfalls um die Heringe legen.

Leicht salzen und pfeffern. Warm stellen.

Für die Soße Eigelb mit 1 Eßlöffel warmem Fischsud verquirlen. Im siedenden (nicht kochenden) Wasserbad cremig rühren.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Teelöffelweise ins Eigelb rühren. Dann den Fischsud einrühren. Salzen, pfeffern. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. In Sträufchen zerpfücken. Zitronen unter heißem Wasser gründlich abwaschen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. In Scheiben oder Achtel schneiden. Soße über die Heringe gießen. Mit Petersiliensträufchen und den Zitronenscheiben oder -achteln garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern und Auftauzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 900.
Beilagen: Endiviensalat und Petersilienkartoffeln. Als Getränk paßt Bier.

Hering gebraten

Stekt Sill

8 Salzheringe von je 200 g,
60 g Mehl,
2 Eier,
100 g Semmelbrösel,
60 g Butter oder Margarine
zum Braten.

Für die Soße:

150 g Zwiebeln,
40 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
½ l heißes Wasser,
Salz, Paprika edelsüß,
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Zucker,
2 Eßlöffel Sahne (30 g).

Zum Garnieren:

½ Bund Dill,
1 dicke Tomate.

Der Stekt Sill ist eines der gängigsten schwedischen Rezepte für gebratene Heringe.

Salzheringe 12 Stunden wässern.

Fische häuten, Kopf und Schwanz abtrennen. Filets vorsichtig von den Gräten lösen. Mit kaltem Wasser abspülen und trockentupfen.

Heringfilets erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und in Semmelbröseln wenden. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Filets darin auf beiden Seiten in je 3 Minuten goldbraun braten. Am besten in zwei Pfannen. Auf einer Platte anrichten und warm stellen. Für die Soße die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Butter oder Margarine im Topf erhitzen. Zwiebelringe darin in 5 Minuten goldgelb braten. Zwiebeln rausnehmen, Mehl reingeben. Unter Rühren goldgelb werden lassen. Nach und nach



Tip für Fisch-Freunde: Gegrillter Hering auf Haushofmeisterart mit würziger Kräuterbutter.

mit dem heißen Wasser auffüllen. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Paprika, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Sahne reinrühren. Vom Herd nehmen. Dill und Tomate waschen, trocknen. Dill zerpfücken. Tomate in Scheiben schneiden. Heringsplatte mit To-

matenscheiben, Dill und Zwiebelringen garnieren. Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 45 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1380.

Beilagen: Kopfsalat und Salzkartoffeln.



Auf ihren gebratenen Hering lassen die Schweden so leicht nichts kommen. Das liegt an der Soße, die man dazu reicht.

Hering gegrillt auf Haushofmeisterart

Für die Kräuterbutter:

65 g Butter,
je 1 gestrichener Teelöffel
fein gehackte Petersilie
und fein gehackter
Schnittlauch,
je ½ Eßlöffel Kerbel,
Estragon und Pimpernelle,
1 Schalotte,
Salz, weißer Pfeffer,
Eiswürfel.

4 grüne Heringe von
je 200 g,

½ l Wasser, Salz,
40 g Mehl.

Petersilie zum Garnieren.

Die Kräuterbutter heißt in der internationalen Küche Haushofmeisterbutter. Und alles, was damit zubereitet wird, darf diesen Namen tragen.

Für die Kräuterbutter Butter mit den fein gehackten Kräutern in eine Schüs-

Es ist durchaus nicht gleichgültig, wovon sich der Hering ernährt. Plankton, winzige, im Wasser schwebende Lebewesen und das Fleisch kleiner Krebse machen das Heringsfleisch fett und wohl-schmeckend. In kargerem Gewässern bleibt der Fisch mager und geschmacklos.

sel geben. Dazu dann die geschälte, geriebene Schalotte, Salz und Pfeffer. Mit einer Gabel gut kneten. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Stück Pergamentpapier geben. Eine etwa 3 cm dicke Rolle formen. Ins Papier rollen. 20 Minuten im Tiefkühl- oder Eisfach aufbewahren.

Heringe ausnehmen und mit kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Wasser in einem Topf aufkochen, Heringe reingeben. Salzen. 5 Minuten ziehen lassen. Aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. In Mehl wenden. Auf den Rost legen und unter den vorgeheizten Grill schieben. 8 Minuten grillen. Dabei einmal wenden.

Butter aus dem Kühlschrank nehmen. Aus dem Papier wickeln. Mit einem Buntmesser in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf Eiswürfeln auf einem Glasteller anrichten. Heringe aus dem Ofen nehmen, auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit gewaschener, trockengetupfter, entstielter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 480.

Wann reichen? Mit Butterkartoffeln als Mittagessen.

Hering in Creme

8 Salzheringe von je 200 g, Eiswürfel.

Für die Soße:
200 g Butter,
2 Eigelb,
2 Eßlöffel lauwarmes Wasser,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1½ Teelöffel Senf (15 g).

Heringe 12 Stunden wässern. Dann häuten, Kopf und Schwanz abtrennen. Filets von der Rückgratlinie aus vorsichtig von den Gräten lösen.

Mit kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Heringsfilets mit Eiswürfeln auf einer Platte anrichten. Zugedeckt im Kühlschrank kalt stellen.

Für die Soße Butter in einem Topf zerlassen. Abschäumen und abkühlen lassen. Eigelb mit Wasser verrühren. Im Wasserbad schlagen, bis die Masse dick und schaumig wird. Aus dem Wasserbad nehmen. Flüssige Butter erst teelöffelweise, dann eßlöffelweise reinrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Senf unterziehen. Jetzt haben Sie eine Art Holländische Soße. Platte mit den Heringsfilets aus dem Kühlschrank nehmen, einen Teil der Soße drübergießen. Noch mal für fünf Minuten kalt stellen. Servieren. Restliche Soße extra reichen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 45 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1360.

Beilagen: Tomatensalat, neue Kartoffeln.

Hering in Gelee

Für 6 Personen

2 Möhren (120 g),
1 Zwiebel (50 g),
1 Lorbeerblatt,
6 Pimentkörner,
½ Teelöffel Senfkörner,
¾ l Wasser,
¼ l Weißwein,
⅛ l Weinessig,
Salz,
14 Blatt weiße Gelatine,
1 Ei,
6 grüne Heringe (je 150 g),
1 Bund frischer Dill.

Möhren und Zwiebel schälen, vierteln. Mit Gewürzen, Wasser, Weißwein, Essig und Salz in einen großen Topf geben. Aufkochen und bei schwacher Hitze 15 Minuten weiterkochen. Gelatine in kaltes Wasser legen. Ei in 10 Minuten hartkochen. Kalt abschrecken.

Heringe schuppen. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Köpfe und Schwänze abschneiden. Vom Kopfende aus den Rücken mit einem scharfen Messer entlang der Gräte einschneiden. Das oben liegende Heringsfilet sauber von den Gräten lösen. Grä-

ten mit den Innereien in einem Stück vom unten liegenden Filet lösen. Filets in der Mitte quer teilen. In den heißen Sud geben und 7 Minuten ziehen lassen. Filets rausheben, auf eine Platte legen. Mit Alufolie abdecken.

Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen. Möhren aufheben. Gelatine ausdrücken, in den Sud geben und darin auflösen. Kalt stellen.

Nach 15 Minuten, wenn die Geleemasse erkaltet, aber noch nicht gestockt ist, in 6 Tassen je 2 Eßlöffel Gelee füllen. Stocken lassen. Ei schälen, in Scheiben schneiden. Eischeiben in die Tassen verteilen und mit etwas Gelee übergießen. Je ein abgetropftes Heringsstück mit der Hautseite nach außen an die Tassenwände legen. Gewaschenen, in Sträuße zerpflückten Dill in die Zwischenräume geben.

Möhren in Scheiben schneiden und mit den restlichen Filets in der Mitte verteilen. Vorsichtig mit Gelee vollgießen. 3 bis 4 Stunden kalt stellen und stocken lassen.

Die Tassen in heißes Wasser tauchen. Dann die Heringe in Gelee auf sechs Teller stürzen.



Deftiges Pfannengericht: Heringsauflauf norddeutsche Art.



Ein schmackhaftes Essen muß nicht teuer sein. Wer daran zweifelt, sollte sich von überbackenem Hering überzeugen lassen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Beilagen: Bratkartoffeln oder Salzkartoffeln oder Bauernbrot mit Butter.

Hering mit Sahne

Siehe Bohnen mit Matjesfilets.

Hering überbacken

Sillgratin

4 grüne Heringe von je 160 g,
4 Zwiebeln (200 g),
500 g Kartoffeln,
75 g Butter, Salz,
weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel Semmelbrösel
(30 g).

Wer kennt nicht die Redensart: Wäre der Hering so rar wie Kaviar, wäre er auch ebenso begehrt. Aber

wir sollten froh sein, daß er nicht so rar und noch verhältnismäßig preiswert zu haben ist. Denn auf wie viele leckere Gerichte müßten wir sonst verzichten. Vielleicht auch auf Sillgratin, den überbackenen Hering aus Schweden.

Heringe ausnehmen, innen und außen unter kaltem Wasser gründlich abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer auf beiden Seiten entlang der Mittelgräte die Filets abtrennen. Jedes Filet in drei Längsstreifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Auch in dünne Scheiben schneiden. Auf großer Platte oder großem Brett alles griffbereit hinlegen.

Eine feuerfeste Form dick mit einem Teil der Butter einstreichen. Restliche Butter in den Kühlschrank stellen.

Als erste Lage Kartoffel-

scheiben, dann abwechselnd Fisch, Zwiebeln und Kartoffeln in die feuerfeste Form schichten.

Die letzte Lage sollten Zwiebeln bilden.

Jede Schicht Zwiebeln und Kartoffeln mit Salz und Pfeffer, Fisch nur mit etwas Pfeffer würzen.

Die Semmelbrösel drüberstreuen. Restliche Butter in Flöckchen obendrauf setzen.

Form auf die untere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Sollten die Semmelbrösel zu braun werden, die Form mit Alufolie abdecken.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 535.

Beilage: Feldsalat oder Kopfsalat in Essig-Öl-Marinade. Gut schmecken aber auch in Butter geschwenkte Brechbohnen oder Bohnensalat dazu.

Heringsauflauf norddeutsche Art

5 Salzheringe (je 150 g),
eventuell $\frac{3}{8}$ l Milch,
500 g Pellkartoffeln (am Vortag gekocht),
Butter zum Einfetten,
60 g Butter, 4 Eigelb,
Salz, schwarzer Pfeffer,
Piment,
geriebene Muskatnuß,
2 Zwiebeln (80 g),
4 Eiweiß,
2 Eßlöffel
Semmelbrösel (20 g),
3 Eßlöffel geriebener
Käse (20 g), 20 g Butter.

Zusammen mit Gemüse und Salaten bringt dieser Heringsauflauf Abwechslung in den Speisezetteln. Auch Binnenländern wird er schmecken. Vor allem kann man diesen Auflauf vorbereitet im Kühlschrank aufbewahren und dann eine



Heringscocktail und Bier machen den Skatabend zum Vergnügen.

Stunde vor der Mahlzeit in den Ofen stellen.

Heringe ausnehmen und entgräten. Kopf, Schwanz und Flossen abschneiden. In eine Schüssel legen und unter fließendes kaltes Wasser stellen. Sind sie sehr salzig, 10 Minuten in Milch legen.

Die Pellkartoffeln schälen und durch eine Presse oder in einen Mixer geben. Auf laufform einfetten.

In einer Schüssel 40 g Butter und Eigelb schaumig rühren, Gewürze und geriebene Kartoffeln untermischen. Geschälte, gehackte Zwiebeln in der restlichen Butter in einer Pfanne goldbraun anbraten. In die Masse geben.

Den gewässerten, trockentgetupften Fisch in kleine Stücke schneiden und druntermischen. Eiweiß steif schlagen. Unterziehen. Den Auflauf in die Form füllen, mit Semmelbröseln und Käse bestreuen. Butterflöckchen über die Masse verteilen. In den vorgeheizten Ofen stellen.

Garzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme. Auflauf aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 40 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 560.

Beilage: Kopfsalat.

TIP

Fisch immer gründlich ausnehmen. Die dunklen Häute an der Innenseite sorgfältig abziehen. Denn sie sind schuld, wenn der Fisch bitter schmeckt. Auch die Schwanz- und Rückenflossen müssen gestutzt werden.

Heringscocktail

4 Salzheringe (800 g),
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
 1 Zwiebel (50 g),
 1 Orange (100 g),
 2 Gewürzgurken (100 g),

1 Scheibe Ananas aus der Dose (80 g).

Für die Soße:
 6 Eßlöffel Tomatenketchup (120 g),
 2 Spritzer

Tabascoße,
 Saft einer halben Zitrone,
 2 Eßlöffel Ananassaft.

Zum Garnieren:

1 Kopf Salat,
 $\frac{1}{16}$ l saure Sahne.

Heringe häuten. Köpfe und Schwänze abschneiden. Filets mit zwei Schnitten von der Mittelgräte lösen. Unter kaltem Wasser kurz abspülen, abtropfen lassen oder mit Haushaltspapier trockentupfen. Milch in eine Schüssel geben. Heringsfilets 15 Minuten darin beizen.

In dieser Zeit Zwiebel schälen, vierteln, in hauchdünne Scheiben schneiden. Orange schälen, auch die weiße Haut entfernen. Orange in Segmente teilen. Gurken, Ananasscheibe und Orangensegmente in 1 cm große Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Filets abgießen, mit Haushaltspapier trockentupfen. In 2 cm breite Stücke schneiden. Auch in die Schüssel geben. Alles miteinander zum Cocktail mischen. Für die Soße Ketchup, Tabascoße, Zitronen- und Ananassaft verrühren. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Kopfsalat zerpflücken. Blätter in kaltem Wasser waschen. In ein sauberes Küchentuch geben. Gut trockenschwenken.

4 Salatgläser oder Sektschalen mit Salatblättern auslegen. Cocktail einfüllen. Soße drübergießen. Vor dem Servieren jedes Glas mit einem großen Klecks saurer Sahne garnieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

Wann reichen? Als Vorspeise mit Toast und Butter oder mit gebuttertem Vollkornbrot als leichtes Abendessen. Dann schmeckt ein kühles Bier besonders gut dazu.

Heringsfilet mit Krabben

4 Matjesfilets (240 g),
 eventuell $\frac{1}{4}$ l Milch.
 Für die Marinade:
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 1 Becher Joghurt (150 g),
 Saft einer Zitrone,

Zucker,
 weißer Pfeffer,
 1 kleine Zwiebel (40 g),
 1 hartgekochtes Ei,
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill oder
 1 Teelöffel getrockneter Dill,

140 g Nordsee-Krabben aus der Dose.

Für die Garnierung:

1 Gewürzgurke,
 1 hartgekochtes Ei.

Matjesfilets unter kaltem Wasser abspülen. (Wenn sie sehr salzig sind, 10 Minuten in Milch legen.) Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf einer Platte anrichten.

Für die Marinade Sahne und Joghurt in eine Schüssel geben. Sehr schaumig schlagen. Mit Zitronensaft, Zucker und Pfeffer pikant würzen. Zwiebel und Ei schälen. Beides fein hacken. Dill unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auch fein hacken. Alles reingeben und verrühren. Krabben auf einem Sieb abtropfen lassen. (Einige zur Garnierung zurücklassen.) Die anderen locker unter die Marinade heben. Über die Matjesfilets verteilen.

Für die Garnierung Gewürzgurke und das geschälte Ei in Scheiben schneiden. Rund um die Heringsfilets legen. Zurückgelassene Krabben drüberstreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilagen: Grüner Salat,
Pellkartoffeln oder auch
Brot. Als Getränk Bier.

Herings- frikadellen mit Korinthen- soße

Sillbullar med Korintsås



Für die Frikadellen:
500 g Ochsenfleisch aus
der Schulter,
1 1/2 l Wasser, Salz,
2 Zwiebeln (60 g),
1 kleines Lorbeerblatt,
4 Nelken,
1 Matjeshering (160 g),
1 Glas Mineralwasser,
1 Eßlöffel Butter oder
Margarine (10 g),
3 Pellkartoffeln (300 g),
2 Eigelb, schwarzer Pfeffer.
Für die Soße:
25 g Butter oder Margarine,
25 g Mehl,
3/8 l heiße Fleischbrühe,
25 g Korinthen.



Wenn Sie Heringsröllchen auf Sahne so verführerisch anrichten, kann keiner widerstehen.

Zum Braten:
40 g Butter oder Margarine.
Außerdem:
2 Eßlöffel Zucker (60 g),
5 Eßlöffel Essig.

Sie lesen Korinthensoße und tippen, daß dieses Rezept aus den Mittelmeerlandern stammt. Das ist falsch. Es ist original-schwedisch. Hier vereinen sich Süd und Nord zu einem kulinarischen Genuß. Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen lassen. Fleisch reingeben. Zwiebeln schälen. Eine Zwiebel an der Seite leicht einschneiden. Lorbeerblatt reinstecken und die Zwiebel mit den Nelken spicken. Zum Fleisch geben. 70 Minuten kochen. In der Zwi-

schenzeit Matjeshering häuten und entgräten, unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Die beiden Filets in eine kleine Schüssel geben. Mit Mineralwasser begießen. 15 Minuten ziehen lassen.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Restliche Zwiebel würfeln. Ins heiße Fett geben. 5 Minuten rösten. Pellkartoffeln schälen. Fleisch und Hering jeweils aus dem Wasser nehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Pellkartoffeln, geröstete Zwiebelwürfel, Fleisch und Hering durch die feine Scheibe des Fleischwolfes in eine Schüssel drehen. Eigelb zugeben und gut mischen. Mit Pfeffer würzen. 16 kleine Frikadellen daraus formen.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren 3 Minuten hellbraun schwitzen. Unter weiterem Rühren heiße Fleischbrühe zugießen. Korinthen mit heißem Wasser übergießen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und in die Soße geben. 5 Minuten mitkochen lassen. Soße warm stellen.

Zum Braten Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen reinlegen. Auf jeder Seite 3 Minuten braten. Die Frikadellen rausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte an-

richten und warm halten. Zucker in das Bratfett streuen. Unter Rühren so lange erhitzen, bis er zerfließt. Mit Essig ablöschen. Korinthensoße einrühren. Abschmecken. Getrennt zu den Heringsfrikadellen reichen.

Vorbereitung: 85 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 720.

Beilage: Kartoffelpüree
oder Petersilienkartoffeln.

Herings- röllchen auf Sahne

4 Matjesheringe (640 g),
1 Gewürzgurke (50 g),
1/8 l Sahne,
1/4 l saure Sahne,
2 Eßlöffel Quark (70 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 1/2 Teelöffel Senf,
Salz, weißer Pfeffer.
Für die Garnierung:
2 Tomaten (150 g),
1/2 Bund Schnittlauch.

Heringsröllchen auf Sahne sind eine ebenso schicke wie schnelle Sache, herzhaft und erfrischend.

Heringe häuten, Gräten entfernen und die Fische filieren. Filets unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf eine Platte legen. Gur-



Genuß aus Schweden: Heringsfrikadellen mit Korinthensoße.

ke schälen und fein würfeln. Auf die Heringsfilets verteilen. Filets zusammenrollen. Wenn nötig, mit Holzspießchen feststecken. Sahne in einem Topf steif schlagen. Saure Sahne und Quark unterheben. Zwiebel schälen, fein hacken und reingeben. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne auf einer Platte verteilen. Heringsröllchen aufrecht reinsetzen.

Für die Garnierung Tomaten waschen, trockentupfen, achteln. Stengelansätze dabei rausschneiden. Die Achtel jeweils zwischen die Heringsröllchen legen. Schnittlauch unter kaltem Wasser abbrausen, trocknen, fein schneiden. Über die Sahnemasse streuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 520.

Beilagen: Gemischter Salat, Butterröllchen, Kartoffeln mit Dill.

PS: Heringsröllchen sind eine Bereicherung für ein Kaltes Büfett.

Heringsalat Helsinki



1 junger Weißkohl (500 g),
1½ l Wasser,
200 g durchwachsener Speck,
4 Matjesheringe (640 g),
2 Eßlöffel Weinessig,
1 Teelöffel Zucker (5 g),
frisch gemahlener Pfeffer.

So macht man Heringsalat in Finnland. Wie gut er dort schmeckt, merken Sie schon beim Kosten. Er ist genau richtig für einen feuchtfrohlichen Abend. Weißkohl putzen. Unter kaltem Wasser waschen. Auf großem Sieb gut abtropfen. Dann fein schneiden oder hobeln. Wasser in einem Topf aufkochen. Weißkohl reingeben, einmal aufkochen lassen. Wieder auf ein Sieb zum Ab-



Heringsalat Helsinki: Imbiß für den feuchtfrohlichen Abend.



In Helsinki, der Hauptstadt von Finnland, können die Hausfrauen ihren Fisch direkt nach dem Fang ganz frisch im Hafen einkaufen.

tropfen und zugleich zum Auskühlen geben.

In der Zwischenzeit Speck in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne leicht bräunen. Abkühlen lassen.

Matjesheringe häuten und entgräten. Unter kaltem Wasser gut abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auch in feine Streifen schneiden. Kohl, Speck und Heringe in eine Schüssel geben und gut mischen. Mit Essig, Zucker und Pfeffer würzen. Zugedeckt 30 Minuten durchziehen lassen.



Heringsstipp aus dem Bergischen Land: Frische Butter und Pellkartoffeln gehören immer dazu.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 50 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 590.

Heringstipp bergisch

4 Salzheringe (je 200 g),
2 Zwiebeln (120 g),
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
1 Beutel Mayonnaise (100 g),
1 Kleinstdose Milch (80 g),
Saft einer Zitrone,
Pfeffer, Salz,
Nelkenpfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Gewürzgurke (50 g),
1 hartgekochtes Ei.

Im Bergischen Land bereitet man einen vorzüglichen Heringstipp zu, den man grundsätzlich mit Pellkartoffeln und frischer Butter auf den Tisch bringt. Ein prima Essen. Man kann es morgens vorbereiten und

braucht am Abend nur noch die Kartoffeln dazu zu kochen. So macht man den Heringstipp:

Die Salzheringe ausnehmen. Milchner säubern. Beides abspülen. Heringe häuten. Filets von den Gräten lösen. Heringfilets und Milchner in einer Schüssel zwölf Stunden wässern. Abtropfen lassen. Milchner durch ein Haarsieb in eine Schüssel drücken.

Zwiebeln schälen, würfeln und in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren. Abgetropft zu den Milchnern geben. Mayonnaise, Milch und Zitronensaft darin glatt verrühren. Mit Pfeffer, Salz, Nelkenpfeffer und Zucker kräftig abschmecken.

Gewürzgurke und geschältes Ei würfeln. Mit den Heringsstücken in die Soße geben. Gut mischen. Vier Stunden durchziehen lassen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.



Bergisches Land heißt das Gebiet zwischen Ruhr und Sieg.

Kalorien pro Person: Etwa 405.

PS: Dieses Gericht können Sie verändern:

In die Soße 1 Teelöffel Johannisbeergelee rühren. Zusätzlich mit Paprika edelsüß und Curry abschmecken.

Außerdem in den Stipp geben: 1 geschälten, gewürfelten, säuerlichen Apfel, 2 Scheiben Ananas aus der Dose (auch gewürfelt) und $\frac{1}{2}$ Dose abgetropfte, halbierte Mandarin-Orangen. Gut mischen. Vier Stunden durchziehen lassen.

Heringstopf

Bild Seiten 232/233

6 Salzheringe (je 200 g),
 $\frac{1}{2}$ Flasche Mineralwasser.
Für die Soße:

$\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Becher Joghurt (75 g),
Saft einer halben Zitrone,
Zucker, Piment,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Äpfel.
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill.

Salzheringe über Nacht in eine Schüssel mit kaltem





Die Vorteile vom Heringstopf: Er schmeckt ungewöhnlich pikant und läßt sich auf Vorrat zubereiten. Rezept Seite 231.

Wasser legen. Am nächsten Tag rausnehmen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Ausnehmen. (Dabei Köpfe, Schwänze und Rückenflossen abschneiden.) Häuten und vom Rücken aus Filets ablösen. In eine Schüssel legen und mit Mineralwasser begießen. 4 Stunden ziehen lassen.

Für die Soße saure Sahne mit Joghurt und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Zucker und Piment würzen. Zwiebeln und Äpfel schälen. Kerngehäuse der Äpfel entfernen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Äpfel vierteln, in Spältchen schneiden. In die Soße geben.

Heringe aus dem Wasser nehmen. Auf einem Sieb sehr gut abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Lagenweise mit der Soße in eine Keramikschüssel schichten. Gut verschließen. Mindestens 5 Stunden marinieren.

Dill unter kaltem Wasser kräftig abspülen. Mit Haushaltspapier gut trockentupfen und fein hacken. Vor dem Servieren drüberstreuen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 485.

Beilage: Mit Kümmel gekochte Pellkartoffeln.

Herrenkapricen

Für den Teig:

300 g Mehl, 25 g Hefe, 60 g Zucker,

$\frac{1}{16}$ l lauwarme Milch (etwa 4 Eßlöffel), 2 Eier, 80 g Butter, 1 Prise Salz, 1 Fläschchen Rum-Aroma, abgeriebene Schale einer halben Zitrone.

Mehl zum Ausrollen.

Für die Füllung:

$\frac{1}{2}$ Glas (225 g) Johannisbeergelee,

1 Eiweiß.

750 g Kokosfett oder 1 l Öl zum Ausbacken.

50 g Zucker zum Bestreuen.

Unsere Herrenkapricen beweisen wieder einmal, daß nicht nur Damen gerne naschen. Auch Herren lieben Süßes. Man sagt sogar, sie sind die größeren Naschkatzen. Testen Sie das doch mal mit diesem zarten Gebäck.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. 1 Teelöffel Zucker zugeben. Mit etwas lauwarmen Milch und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Platz 10 bis 15 Minuten gehen lassen. Dann restlichen Zucker, restliche Milch und die Eier zugeben. Butter flüssig werden lassen. Etwas abküh-



Nicht nur weibliche Kapricen sind reizvoll: Auch die Herrenkapricen verleiten zum Naschen.

Kokosfett oder Öl in einem Topf auf 175 Grad erhitzen. Herrenkapricen reingeben und in 10 Minuten hellbraun backen. Bitte nicht zu viele Stücke reingeben, sie dürfen nicht übereinander liegen. Rausnehmen, auf Kuchendraht etwas abtropfen lassen. In Zucker wenden. Warm oder kalt auf einer Tortenplatte servieren. Ergibt 15 Stück.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 235.

Herrenkorkjes

Holländische Herrenküchel



Für den Vorteig:
 30 g Hefe,
 1 Teelöffel Zucker,
 3 Eßlöffel lauwarme Milch (30 g).
Für den Teig:
 250 g Korinthen,
 250 g Butter oder Margarine,
 4 Eier,



Herrenkorkjes versüßen Ihnen die beliebte Kaffeestunde.

3 Eßlöffel Zucker (60 g),
 100 g geriebene Mandeln,
 500 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarme Sahne,
 je eine Messerspitze gemahlener Zimt und geriebene Muskatnuß.
 Butter oder Margarine zum Einfetten.
Zum Bestreuen:
 30 g Zucker,
 1 gehäufte Teelöffel gemahlener Zimt.

Unseren Direkt-Import aus Holland, die Herrenkorkjes, werden Sie sicherlich begrüßen. Denn dieses lockere Gebäck kann selbst Anti-Kaffee-Ständler für Ihre nächste Kaffeestunde begeistern.

Für den Vorteig Hefe zerbröckeln und in eine kleine Schüssel geben. Zucker drüberstreuen. Mit der lauwarmen Milch verrühren. Zugedeckt 10 bis 15 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen.

Inzwischen die Korinthen mit heißem Wasser übergießen. Sehr gut abtropfen lassen, auf einen Teller geben. Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach Eier und Zucker, die geriebenen Mandeln und die Korinthen einrühren. Die Masse mit dem Mehl und dem zur doppelten Menge aufgegangenen Vorteig mischen. Lauwarme Sahne, Zimt und

len und reinrühren. Mit Salz, Rum-Aroma und abgeriebener Zitronenschale würzen. Alles zu einem Teig kneten. Schüssel zudecken. Noch mal an warmem Platz zur doppelten Menge aufgehen lassen. Teig dann auf bemehltem Backbrett oder der bemehlten Arbeitsfläche messerrückendick ausrollen. 10 mal 10 cm große Quadrate ausschneiden. Jeweils einen Teelöffel Johannisbeergelee draufgeben. Teigblätter mit verschlagenem Eiweiß bestreichen und zu einem Dreieck zusammenklappen. Ränder gut andrücken. Jetzt noch einmal gut um die Hälfte höher aufgehen lassen.

Muskat dazugeben. Alles zu einem glatten Teig rühren. Teig so lange schlagen, bis er sich vom Schüsselboden löst und Blasen wirft. Zugedeckt 15 bis 20 Minuten an warmem Platz aufgehen lassen. Kleine Brötchen aus dem Teig formen. Noch mal aufgehen lassen. Auf ein gefettetes Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Blech rausnehmen. Die Kuchen auf einen Kuchendraht legen. Zucker und Zimt mischen. Herrenkorkjes noch heiß bestreuen. Ergibt 22 Stück und 2 Bleche. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 295.

Bei dieser Herrentorte werden selbst Männerfeindinnen schwach.



Herrenkringel

Für den Teig:
250 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
150 g Butter oder
Margarine.
Für die Garnierung:
1 Eiweiß,
2 Eßlöffel Zucker (30 g),
1 Päckchen blättrige
Mandeln (70 g).
Butter oder Margarine
zum Einfetten.

Herrenkringel sind ein superzartes Gebäck und bei allen beliebt, die keine ausgesprochenen Süßschnäbel sind.

Mehl auf das Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Saure Sahne reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehrrand verteilen.

Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. Mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank legen. Rausnehmen. 15 cm lange Rollen mit einem

Durchmesser von etwa $\frac{1}{2}$ cm formen. Zu Kringeln zusammenlegen. Eiweiß verschlagen. Kringel damit bestreichen. Zucker und blättrige Mandeln mischen und die Kringel zum Schluß damit bestreuen. Auf ein gefettetes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vom Blech nehmen und auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Ergibt 25 Herrenkringel.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 120.

Herrenschnitten

200 g Quark,
1 Teelöffel Meerrettich
aus dem Glas,

2 Eßlöffel Milch (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch,
4 Schwarzbrotseiben,
4 Salatblätter,
100 g Gehacktes vom Rind,
1 kleine Zwiebel (30 g),
Paprika edelsüß,
1 hartgekochtes Ei,
4 Sardellen auf Kapern gerollt,
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill.

Wer gern pikant ißt, aber Kalorien sparen möchte, sollte Herrenschnitten probieren. Ein Imbiß, der so angerichtet wird:

Quark mit Meerrettich und Milch gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden. In den Quark rühren. Schwarzbrotseiben damit bestreichen. Salatblätter unter kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen oder mit Haushaltspapier trockentupfen. In feine Streifen schneiden. Auf dem Quark verteilen. Gehacktes in eine kleine Schüssel geben. Zwiebel schälen. Sehr fein hacken. Mit dem Fleisch mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Fleisch auf die vier Schnitten verteilen. Hartgekochtes Ei schälen und in Scheiben schneiden. Fleisch damit garnieren. Auf jedes Brot eine Sardelle auf Kapern gerollt legen. Dill unter kaltem Wasser abrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken. Drüberstreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 175.



Gebratenes Herz ist ein echter Leckerbissen für alle schlankheitsbewußten Fleisch-Liebhaber.

Herrentorte

Für den Teig:

4 Eigelb,
125 g Puderzucker,
2 Tropfen Bittermandel-Aroma,
4 Eiweiß, 1 Prise Salz,
75 g Speisestärke,
1 Messerspitze
Backpulver,
Margarine zum Einfetten.
Für Füllung und
Garnierung:
½ Glas bittere
Orangenmarmelade (225 g),
3 Glas (je 2 cl)
Orangenlikör,
20 g Butter,
50 g Zucker,
150 g Walnußkerne,
½ l Sahne,
2 Päckchen Vanillinzucker,
2 Päckchen
Sahnesteifmittel.

Für den Teig Eigelb mit 100 g Puderzucker und dem Bittermandel-Aroma in einer Schüssel schaumig rühren. Eiweiß mit der Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. 25 g Puderzucker

unterschlagen. Auf die Eigelbcreme geben. Speisestärke mit Backpulver mischen, drübersieben. Mit dem Schneebesen locker unterheben. Springformboden einfetten. Teig einfüllen. Am Rand 2 cm hochstreichen, damit die Torte an der Oberfläche glatt wird. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme.
Tortenboden aus der Form nehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen. Einmal durchschneiden. Für die Füllung und Garnierung Orangenmarmelade mit Likör in Schüssel verrühren. Unteren Boden und obere Seite des zweiten Bodens bestreichen.

Butter und Zucker in einem Stieltopf zu hellbraunem Karamel werden lassen. Walnußkerne darin 5 Minuten rösten. Sahne mit Vanillinzucker und Sahnesteifmittel fest schlagen. Biskuitboden da-

mit bestreichen. Zweite Platte draufsetzen. Oberfläche und Rand mit Sahne glattstreichen. 12 Stücke markieren. Jedes Stück mit Walnußkernen garnieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 375.

Herz

Niemand zweifelt an der Bedeutung des Herzens. Alle denken dabei sofort an das noch lebende Organ und nicht an ein wohl-schmeckendes Fleischgericht. Dabei bieten gerade Rinder-, Kalbs- und Schweineherzen zahlreiche leckere Zubereitungsmöglichkeiten. (Sie finden sie in unseren Rezepten.) Hinzu kommt noch der ernährungsphysiologische Wert. Herz hat einen hohen Gehalt an Eiweiß, ist vitaminreich und phosphorhaltig. Herz ist kalorienarm (100 g Herz enthalten nur etwa 115 bis 120 Kalorien).

Herz gebraten

Herz gebraten

1500 g Rinderherz,
1 Bund Suppengrün,
2 l Wasser, Salz,
1 Zwiebel (50 g),
½ Lorbeerblatt,
5 Gewürzkörner,
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß.
Für die Panade:
1 Ei, 80 g Semmelbrösel.
60 g Butter oder Margarine zum Braten.
Für die Garnierung:
2 Tomaten (160 g),
½ Bund Petersilie.

Herz aufschneiden. Dabei Sehnen und eventuell vorhandenes Fett entfernen. Unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Suppengrün putzen, waschen und abtropfen lassen. In große Stücke schneiden.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen lassen. Herz und Suppengrün reingeben. Zwiebel schälen und vierteln. Mit dem Lorbeerblatt und den Gewürzkörnern zufügen. Herz in 80 Minuten gar kochen. In der Kochbrühe abkühlen lassen. Herz rausnehmen. In etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Pfeffer und Paprika würzen.

Für die Panade Ei verquirlen. Herzscheiben zuerst darin und dann in Semmelbröseln wenden. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Herzscheiben auf jeder Seite 4 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Tomaten und Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Tomaten vierteln (Stengelansätze rauschnei-

Fortsetzung auf Seite 238



Herz gespickt.

Rezept Seite 238.

Das gespickte und mit einer würzigen Masse gefüllte Kalbsherz schmeckt bestimmt auch denen, die sonst nicht so für Innereien zu haben sind.



Fortsetzung von Seite 235
den). Petersilie grob zerpfücken. Herzscheiben damit garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 675.

Beilagen: Kopfsalat in Sahnemarinade, Butterkartoffeln.

Herz gedämpft

1 Kalbsherz (700 g), Salz, 3 große Zwiebeln (250 g), 60 g Butter oder Margarine, $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 20 g Mehl, 2 Essiggurken (100 g), 1 Eßlöffel Kapern (20 g), Saft einer halben Zitrone, 1 Prise Zucker, weißer Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch.

Herz auf einer Seite längs aufschneiden. Sehnen und Fett entfernen. Die Schnittflächen gut salzen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Herz und Zwiebelstreifen reingeben. 5 Minuten bei offenem Topf rundherum anrösten. Wenn nötig, etwas heiße Fleischbrühe zugießen. Topf schließen. 40 Minuten dämpfen. Herz rausnehmen, auf eine vorgewärmte, flache Schüssel legen und warm stellen.

Für die Soße die restliche Fleischbrühe in den Topf gießen. Aufkochen lassen. Mehl in wenig kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren in die kochende Brühe geben. 5 Minuten kochen lassen. Gurken fein würfeln.

Mit den Kapern dazuschütten. Mit Zitronensaft, Zucker, Pfeffer und eventuell noch Salz abschmecken. Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein schneiden. Vor dem Servieren drüberstreuen. Soße getrennt zum Fleisch reichen oder das Herz in Scheiben schneiden und in der Soße servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Unser Menüvorschlag:

Unsere Faferlsuppe voreweg. Als Hauptgericht Herz gedämpft, Feldsalat und Kartoffelpüree. Zum Dessert empfehlen wir Ihnen Erdbeercreme und als Getränk einen Moselwein. PS: Wenn Sie die Soße verändern wollen, rühren Sie anstelle von Gurken und Kapern Tomatenmark oder Sardellenpaste rein.

Herz geschmort

1 Rinderherz (1500 g),

2 l Wasser,

80 g fetter Speck.

Für die Beize:

$\frac{1}{8}$ l Essig, $\frac{1}{4}$ l Wasser,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker,

5 Gewürzkörner,

1 kleine Zwiebel (40 g).

Außerdem:

1 Bund Suppengrün,

40 g Margarine oder

4 Eßlöffel Öl,

$\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

$\frac{1}{4}$ l Beize, 30 g Mehl,

1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),

Salz, weißer Pfeffer,

1 Becher (100 g) saure

Sahne.

Rinderherz 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Rausnehmen. Längs durchschneiden. Sehnen und Fett entfernen. Noch einmal waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Speck in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden. Herz damit spicken.

Für die Beize Essig und Wasser in einen Topf gießen. Salz, Pfeffer, Zucker und Gewürzkörner dazugeben. Einmal aufkochen lassen. Herz in eine Schüssel legen. Beize drübergießen. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und dazugeben. Zugedeckt 30 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit Suppengrün putzen, waschen und mit Haushaltspapier trockentupfen. In feine Streifen schneiden. Margarine oder Öl in einem Topf erhitzen. Herz aus der Beize nehmen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Ins heiße Fett geben. Suppengrün auch. Alles in 10 Minuten rundherum anbraten. Fleischbrühe und $\frac{1}{4}$ l Beize zugießen. Das Herz 80 Minuten schmoren lassen. Dann rausnehmen.

Auf vorgewärmter runder Platte warm stellen. Die Brühe durch ein Sieb geben. Mehl in wenig kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren in die Brühe geben. 5 Minuten kochen. Mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer zu einer pikanten Soße abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne rein. Soße getrennt zum Herz reichen oder Herz in Scheiben schneiden und in der Soße servieren.

Vorbereitung: Ohne Wäasser- und Beizezeit 20 Min. Zubereitung: 100 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 785.

Beilage: Kartoffelpüree.

PS: Die Soße läßt sich mit Rotwein oder einem Sherry abwandeln. Man kann schon für die Beize Rotwein statt Essig nehmen. Eine Prise Zucker rundet den Geschmack ab.

Herz gespickt und gefüllt

Bild Seiten 236/237

1 Kalbsherz (600 g), Salz,

40 g geräucherter fetter Speck,

$\frac{1}{8}$ l Estragonessig.

Für die Füllung:

$\frac{1}{2}$ Brötchen,

1 Tasse Wasser,

1 kleine Zwiebel (30 g),

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe,

$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Butter (10 g),

1 Bund Petersilie,

Salz,

weißer Pfeffer,

Paprika edelsüß,

1 Prise Thymian.

Außerdem:

40 g Butter oder

Margarine,

1 Bund Suppengrün,

30 g Mehl,

$\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe

aus Würfeln,

$\frac{1}{8}$ l saure Sahne.

Für die Garnierung:

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,

je $\frac{1}{2}$ rote und grüne

Paprikaschote.

Herz von Fett, Sehnen und Röhren befreien. Unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtupfen. Innen etwas aushöhlen. Mit Salz einreiben. Geräucherten Speck in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden. Außenwände des Herzens damit spicken. In eine Schüssel legen. Essig erhitzen. Drübergießen. Zugedeckt 60 Minuten darin beizen. In der Zwischen-

zeit die Füllung zubereiten. Dazu Brötchen in eine kleine Schüssel legen. Mit Wasser begießen und weichen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Beides fein würfeln. In der heißen Butter 5 Minuten rösten. Brötchen ausdrücken. Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian unter die Brötchenmasse mischen. Abschmecken und in das Herz füllen. Zunähen.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Inzwischen Suppengrün putzen, waschen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Kleinschneiden. Mit dem Herz in das heiße Fett geben. 10 Minuten rundherum anbraten. Mehl drüberstäuben. Noch 5 Minuten unter Rühren rösten. Mit der heißen Fleischbrühe aufgießen. In 70 Minuten garen.

Herz rausnehmen. Fäden entfernen, in Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Soße durch ein Sieb passieren. Noch mal erhitzen. Abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne einrühren. Petersilie waschen, trockentupfen, in kleine Sträußchen teilen. Paprikaschoten putzen, waschen, trocknen. In Streifen schneiden. Fleisch damit garnieren. Soße extra reichen.

Vorbereitung: Ohne Beizeit 20 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 535.

Beilagen: Prinzeßbohnen, junge Erbsen, Salz- oder Petersilienkartoffeln.



Dieses Rezept verrät, wie Sie mit einigen Zutaten und Rinderherz ein prima Ragout zaubern.

Herzragout

1500 g Rinderherz,
2 l Wasser,
Salz, weißer Pfeffer,
1 kleines Lorbeerblatt,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (50 g),
30 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
½ l Kochbrühe,
1 Eßlöffel Tomatenmark
(20 g),
1 Glas Rotwein (⅛ l),
2 Gewürzgurken (100 g),
1 Röhrchen Kapern (30 g).

Rinderherz längs halbieren. Röhrchen und Hautreste raus schneiden. Unter kaltem Wasser abspülen, mit

Haushaltspapier trockentupfen. Wasser mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt aufkochen. Herz reingeben. Suppengrün putzen, unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. In große Stücke schneiden. Zum Herz geben. 80 Minuten kochen. Herz rausnehmen. In einer Schüssel warm stellen. Kochbrühe durchsieben. Im Topf heiß halten. Zwiebel schälen und fein hacken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel reingeben. 3 Minuten darin rösten. Mehl drüberstäuben. Gut durchschwitzen lassen. Heiße Kochbrühe unter Rühren zugießen. 5 Minuten kochen. Tomaten-

mark und Rotwein reinrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurken schälen, fein würfeln. Mit den Kapern reingeben. Rinderherz in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In die Soße schütten. Noch 10 Minuten durchziehen lassen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 570.

Beilagen: Kopfsalat, Kartoffelpüree oder Spätzle.

PS: Süßsaureres Herzragout bekommen Sie, wenn Sie Tomatenmark, Gewürzgurken und Kapern durch 50 g Rosinen, 2 Äpfel und den Saft einer Zitrone ersetzen.



Bauernbrot mit Butter und Bier paßt zu diesem Käsesalat, den Sie zum nächsten Skatabend Ihres Mannes servieren sollten.

Herzhafter Käsesalat

300 g Fleischwurst,
300 g Limburger Käse,
2 Zwiebeln (100 g),
1 Teelöffel Kümmel,
Salz,
weißer Pfeffer.
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Essig (40 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g),
1 Hauch Knoblauchpulver.
Für die Garnierung:
1 Bund Radieschen,
½ Bund Petersilie.

Zum nächsten Skatabend Ihres Mannes sollten Sie unseren herzhaften Käsesalat mal vormerken. Weil er so gut zu Bier und Schnäpsen paßt. Aber auch zu Partys, bei denen gehaltvolle Salate immer sehr geschätzt sind, wird die Schüssel mit dem Käsesalat sicher nicht lange unberührt auf dem Tisch stehen bleiben.

Haut von der Fleischwurst abziehen. Käserinde ab-

schneiden. Beides in etwa ½ cm dicke und 2 cm lange Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Kümmel, Salz und Pfeffer drüberstreuen. Gut mischen. Für die Marinade Essig, Öl und Knoblauchpulver verrühren. Über den Salat gießen. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Rausnehmen. Radieschen unter kaltem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen. Blätter und Wurzeln entfernen. Radieschen in Scheiben schneiden. Petersilie abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Zerpfücken. Abwechselnd mit Radieschenscheiben an den Schüsselrand legen. Kalt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 535.

Beilagen: Kräftig gebackenes Bauernbrot mit Butter. Und dazu natürlich Bier.



Süß und zart: Herzogbrötchen.

Herzogbrötchen

Für den Teig:
240 g Mehl,
2 Eier,
140 g Butter oder Margarine,
je 140 g Zucker und geriebene Mandeln,
70 g geriebene Zartbitter-Schokolade,
abgeriebene Schale einer Orange.
Butter oder Margarine zum Einfetten.
Für die Garnierung:
60 g Zartbitter-Schokolade,
70 Mandelhälften.

Für welchen Herzog unsere Herzogbrötchen erstmalig gebacken wurden, läßt sich nicht ergründen. Aber fest steht, daß sie die zartesten süßen Brötchen sind, die man sich vorstellen kann. Und die Gäste, die mit diesen Brötchen verwöhnt werden, fühlen sich mög-

licherweise nicht nur wie Herzöge, sondern sogar wie Könige.

Mehl auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsplatte geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehtrand verteilen. Zucker, Mandeln, Schokolade und abgeriebene Orangenschale drüberstreuen.

Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Rausnehmen. Kugeln im Durchmesser von etwa 2 cm formen. In der Mitte mit dem Messerrücken leicht eindrücken. Auf ein gut gefettetes Backblech setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 17 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Zartbitter-Schokolade im Wasserbad auflösen. Brötchen dünn damit bestreichen. Sofort jeweils eine Mandelhälfte draufsetzen. Ergibt 70 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 70.

Wann reichen? Zum Tee oder als Betthupferl.

Herzogin-Kartoffeln

Pommes duchesse



1000 g Kartoffeln,
Wasser, Salz,
200 g Butter oder
Margarine,
geriebene Muskatnuß,
6 Eigelb.
Butter oder Margarine
zum Einfetten.

Die Herzogin-Kartoffeln kommen aus der französischen Küche, wo sie Pommes duchesse heißen. In der klassischen Küche sind sie Garnierung für feine Speisen oder Beilage zu zartem Gemüse und Wild.

Kartoffeln schälen, waschen und in einen Topf geben. Wasser und Salz zufügen, gar kochen. Abgießen. Durch die Kartoffelpresse geben oder durch ein Sieb streichen. Butter oder Margarine untermischen. Mit Muskat und eventuell noch mit Salz würzen. 5 Eigelb dazugeben. Die Masse sehr schaumig rühren. In einen Spritzbeutel geben. Kleine Formen auf ein gefettetes Backblech spritzen. Restliches Eigelb in einer Tasse



Die Herzogin-Torte ist mit Aprikosenmarmelade gefüllt.

verquirlen. Jede Herzogin-Kartoffel mit wenig Eigelb bestreichen. Oder auf bemehlter Arbeitsfläche aus dem Teig kleine Brötchen formen. Auch mit verquirltem Eigelb bestreichen und auf ein gefettetes Backblech setzen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Rausnehmen und heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 665.

Herzogin-Torte

Für den Teig:

250 g Mehl,
1 Prise Salz,
4 Eigelb,
35 g Zucker,
1 Messerspitze
gemahlener Zimt,
200 g kalte Butter.

Für die Füllung:

$\frac{1}{2}$ Glas Aprikosen-
marmelade (250 g).
Für die Garnierung:
200 g Kuvertüre,
24 halbierte Mandeln.

Mehl auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche



Herzogin-Kartoffeln sind so vornehm wie ihr Name. Und sie sehen dekorativ aus. Die richtige Beilage für ein feines Menü.

geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz und Eigelb reingeben. Zucker und Zimt drüberstreuen. Butter in Flöckchen auf dem Mehland verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Ein Viertel des Teiges aus dem Kühlschrank nehmen. Ausrollen und in eine Springform von 24 cm Durchmesser geben. Einige Male mit einer Gabel einstechen, damit sich keine Blasen bilden können. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. In der Zwischenzeit aus dem restlichen Teig drei gleiche Tortenböden ausrollen und backen. Auch abkühlen lassen.

Drei Böden mit Aprikosenmarmelade bestreichen. Aufeinandersetzen. Vierten Boden obendrauf legen.

Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Tortenoberfläche und den Rand damit überziehen. Auf der Oberfläche 12 Stücke markieren. Jeweils 2 Mandelhälften an den Rand der Stücke legen. Kuvertüre fest werden lassen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 75 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 410.

Herzwaffeln

Siehe Butter-Waffeln.

Hexenhaus

Für den Teig:
250 g Zucker,
1 Prise Salz,
750 g Honig,
100 g Schweineschmalz,
1125 g Mehl,
250 g fein geriebene Mandeln,
1 Tütchen Pfefferkuchengewürz,
3 Teelöffel Zimt, 2 Eier,



Zuerst die hintere Giebelwand aus dem Teig ausschneiden.



Die vordere Giebelwand bekommt Fenster und Türen.



Aus Teigresten Streifen für Kamin und Zaun schneiden.



Mit Guß bestreichen, wo etwas angeklebt werden soll.



Zuckerguß hält die vier Wände des Hauses zusammen.



Alles essbar: Vom Gartenzaun bis zur Dachschindel.

3 Teelöffel Wasser,
20 g Hirschhornsalz,
Mehl zum Ausrollen.
Öl zum Einfetten.

Für den Guß:

500 g Puderzucker,
4 Eiweiß,
4 Eßlöffel Zitronensaft.

Zum Garnieren

zum Beispiel:

Bunte Bonbons, Mandeln,
Schokolinsen,
Geleefrüchte,
Zuckererdbeeren und
-brombeeren,
Lakritzkugeln,
1 Blatt rote Gelatine
für die Fenster,
Schokoladenplätzchen,
Weihnachtsgebäck.

Ein Hexenhaus unterm Weihnachtsbaum ist für viele Kinder ein Anlaß, in helle Begeisterung auszubrechen. Für zahlreiche Familien gehört nun mal diese zeitraubende Lebkuchenbäckerei zum Fest. Wollen Sie sich denn die Mühe auch mal machen? Nehmen Sie sich dazu aber bitte viel Zeit. Denn außer dem Backen brauchen Sie mit Sicherheit drei Stunden, um das Hexenhaus fertig zu bauen. Aber wenn es da steht, werden Sie auch Ihre helle Freude dran haben.

So bereiten Sie den Teig zu: Zucker, Salz, Honig und Schmalz in einem Topf unter Rühren erhitzen. Abkühlen lassen.

Mehl in eine Schüssel oder aufs Backbrett geben. Mit den Mandeln und den Gewürzen mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Abgekühlte Honigmasse und die aufgeschlagenen Eier reingeben. Dazu das mit Wasser angerührte Hirschhornsalz. Erst mit dem Löffel verrühren. Dabei etwas Mehl vom Rand einarbeiten. Dann von außen nach innen einen Teig kneten. Kräftig durcharbeiten. 30 Minuten ruhen lassen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Daraus die Teile für das Hexenhaus schneiden.

Und zwar: 2 Giebelwände von je 19 cm Breite, 5 cm

Seitenhöhe und 24 cm Giebelhöhe. Eine Giebelwand bleibt, wie sie ist. In die andere eine Tür, daneben ein Fenster schneiden.

2 Seitenwände von 19 cm Breite und 5 cm Höhe.
2 Dachteile von 25 mal 25 cm.

Aus den Teigresten einen Kamin und schmale Streifen für den Zaun schneiden. Außerdem können Sie noch Dachschindeln, Hänsel und Gretel, Fensterläden, kurz alles ausschneiden, was Sie rund um ein gemütliches Haus stellen möchten.

Diese Teigstücke auf ein mit Öl eingefettetes Blech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: Pro Blech 15 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Bauteile auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Sie müssen aber ganz flach aufliegen, sonst haben Sie später ein windschiefes Haus.

Den Guß in einer Schüssel portionsweise aus Puderzucker, Eiweiß und Zitronensaft anrühren. Er muß ziemlich dick sein.

Legen Sie sich nun die Zutaten zum Garnieren, die Sie ausgewählt haben, zurecht.

Jedes Stück erst mit Zuckerguß bestreichen, dann auf die flach liegenden Kuchenteile kleben. Trocknen lassen. Wenn Sie Dachschindeln gebacken haben, kleben Sie diese zuerst auf die Dachstücke, darauf das Zuckerwerk. Hinter das Fenster zurechtgeschnittene rote Gelatine als Scheibe kleben.

Wenn alles trocken ist (am besten warten Sie bis zum nächsten Tag), legen Sie sich eine Holzplatte (zur Not eine Platte aus Pappe) zurecht und bauen das Häuschen mit Zuckerguß zusammen. Aber wappnen Sie sich mit Geduld. Sie müssen die Mauern abstützen, damit sie fest aneinander kleben.

Vor die Türe kommen der Zaun, davor Hänsel und

*Spaß beim Bauen, Spaß beim
Anschauen. So einladend
und zum Anbeißen knusprig
sieht das neue Zuhause
von Hänsel und Gretel aus.*



Gretel. Wo immer Sie noch bunte Bonbons oder Zuckerkugeln anbringen können, tun Sie es. Kinder mögen es, wenn alles hübsch bunt ist.

Wenn Sie auch den Kamin aufgeklebt und ihn mit Guß glasiert haben, bestreichen Sie das Häuschen mit Puderzuckerguß und machen Sie ein kleines Wintermärchen daraus.

PS: Wenn Teig übrig ist, backen Sie eine Platte, auf die Sie das Häuschen auch stellen können.

Hexenschnee

2 Eiweiß,
120 g Zucker,
Saft einer halben Zitrone,
1 Glas (2 cl) Rum,
½ Glas Apfelmus (350 g),
1 Eßlöffel
Johannisbeergelee (40 g),
1 Eßlöffel geriebene Schokolade (25 g).

Eiweiß steif schlagen. Nach und nach Zucker einrieseln lassen. Zitronensaft und Rum zugeben. Apfelmus locker unterheben. In eine Glasschale oder vier Gläser füllen. Kleine Johannisbeergeleectupfer draufsetzen. Geriebene Schokolade drüberstreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Wann reichen? Als Dessert oder als Leckerei beim Kindergeburtstag. In diesem Fall den Rum durch ein Päckchen Vanillinzucker ersetzen.



Nicht alle Himbeeren sind rot. Es gibt sogar schwarze.



Flambierte Himbeeren auf Vanilleiscreme – der köstliche Abschluß nach einem festlichen Menü.

Himbeeren

Die zarten Himbeeren wurden schon immer als ganz besondere Köstlichkeit gewertet. Man findet bereits in den ältesten Kochbüchern erstaunlich viele Rezepte. Woher haben sie ihren Namen? Die alten Germanen erzählten, daß die Hirschkuhe in den germanischen Wäldern sie bevorzugt fraßen. Danach nannte man sie die Beere der Hinde (Hirschkuh). Die Römer meinten, sie stamme aus Kreta vom Berge Ida und gaben ihr den Namen Idaeus. Tatsächlich ist ihre Heimat der Orient. Sie gehört zu den Rosengewächsen. Wie die Rose enthält sie ja auch ätherische Öle. Außerdem Zucker und auch Zitronensäure. Die frischen Früchte sind leider kurzlebig. Deshalb müssen wir die Himbeerzeit nutzen. Unsere Rezepte geben dazu viele Anregungen. Außerdem erinnern uns Himbeersaft und Himbeersirup in jeder Jahreszeit an sie.

Nicht zu vergessen auch der Himbeergeist, der aus vergorenen Himbeeren, die destilliert werden, hergestellt wird. Übrigens sind die Himbeeren, die der Verbraucher frisch im Geschäft oder aus der Tiefkühltruhe kauft, im allgemeinen Gartenhimbeeren.

In der Bundesrepublik werden jährlich rund 20000 t geerntet. (Waldhimbeeren nur rund 200 t.) Für die Tiefkühlindustrie werden noch rund 1600 t aus Südosteuropa dazugekauft. Für den Normalverbraucher sind Himbeeren rot. Aber es gibt gelbe, die sogar bei uns hier und dort von Liebhabern gezogen werden, und sogar schwarze, aber bisher nur in Amerika und China.

Himbeeren flambiert

300 g tiefgekühlte (1 Packung) Himbeeren,
10 g Butter,

1 Eßlöffel Zucker (10 g),
Saft einer Orange,
Saft einer halben Zitrone,
2 Glas (je 2 cl)
Himbeergeist,
2 Glas (je 2 cl) Weinbrand,
12 Kugeln oder 1 Packung
Vanilleiscreme (300 g).

Himbeeren in einer Schüssel auftauen lassen.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Zucker zugeben. Etwas karamelisieren lassen. Mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen. In 5 Minuten etwa zur Hälfte einkochen lassen. Himbeeren unter vorsichtigem Wenden zugeben. Einmal aufkochen lassen. Himbeergeist und Weinbrand zugeben. Anzünden und flambieren. Früchte in der Pfanne ein wenig durchschütteln. Vanilleiscreme auf vier Teller verteilen, darauf die Himbeeren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 205.

Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Rotwein, Entrecôte Bordelaise, Erbsen in Butter geschwenkt, Kartoffelkroketten. Als Dessert Himbeeren flammbiert. Als Getränk einen roten Bordeaux.

Himbeeren in frischer Sahne

500 g frische Himbeeren, 80 g Zucker, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Glas (2 cl) Himbeergeist.

Himbeeren entstielen. Unter kaltem Wasser vorsichtig abbrausen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Zuckern. Zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Sahne schlagen. Mit Vanillinzucker süßen. Himbeergeist unterheben. Drei Viertel der Himbeeren locker mit der Sahne mischen. In eine gekühlte Glasschale füllen. Mit den restlichen Früchten garnieren. Kalt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 345.

Wann reichen? Als Dessert oder anstelle von Kuchen.

Himbeeren Ticinella

500 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren, 300 g Puderzucker, 1 Eiweiß, Saft einer halben Zitrone, 4 Glas (je 2 cl) Himbeergeist, $\frac{1}{8}$ l Sahne, 4 Dreieckswaffeln zum Garnieren.

Ticino ist der italienische Name für Tessin. Ob eine genüßliche Tessinerin der Speise den Namen Ticinella gab? Er klingt gut und dieses Dessert schmeckt noch besser. Probieren Sie's mal.

TIP

Wenn Eiweiß übrigbleibt, Baisers daraus backen. Ihre Naschkatzen freuen sich.

Himbeeren entstielen, in einem Sieb mit kaltem Wasser überspülen und abtropfen lassen. (Tiefgekühlte auftauen lassen.) Einige Himbeeren zum Garnieren zurückbehalten. Die anderen in einer flachen Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Mit Puderzucker bestreuen.

Eiweiß steif schlagen, unter die Himbeeren heben. Zitronensaft und Himbeergeist unterziehen. Sahne schlagen. Auch unterheben. Die Creme in 4 Gläsern anrichten. Mit Himbeeren und den Dreieckswaffeln garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 520.

Himbeerbowle

500 g reife Himbeeren, 150 g Zucker, 1 Likörglas Maraschino (4 cl), 1 Flasche Rheinwein (0,7 l), 1 Flasche Moselwein (0,7 l), 1 Flasche Sekt (0,75 l).

Himbeerbowle an einem warmen Sommerabend auf dem Balkon oder im Garten mit Mandelgebäck serviert, schafft eine behagliche, harmonische Stimmung. Sie ist eben etwas Besonderes. So wird sie gemacht:

Himbeeren entstielen, in einem Sieb vorsichtig mit Wasser überspülen und abtropfen lassen.

In eine Schüssel geben, mit Zucker bestreuen, mit Maraschino übergießen und

zugedeckt 3 Stunden kalt stellen.

Eine Stunde vor dem Servieren in einen Bowlenkrug geben und mit Wein übergießen. Umrühren, aber langsam, die Beeren sind zart. Zugedeckt stehenlassen.

Sind Ihre Gäste da, öffnen Sie die Flasche Sekt und gießen ihn zu. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Himbeer-Chaudeau Genfer Art

Bild Seite 246

300 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren, 100 g Zucker, 1 Glas (2 cl) Curaçao, 7 Eigelb, 75 g Puderzucker, 1 Glas Weißwein, 1 Glas (2 cl) Himbeergeist, Saft einer halben Zitrone.

Chaudeau ist eine Weinschaumsoße, die in Frankreich Sabayon und in Italien Zabaglione heißt. Das Chaudeau Genfer Art hat allerdings mehr Promille als das klassische. Curaçao und Himbeergeist machen's möglich.

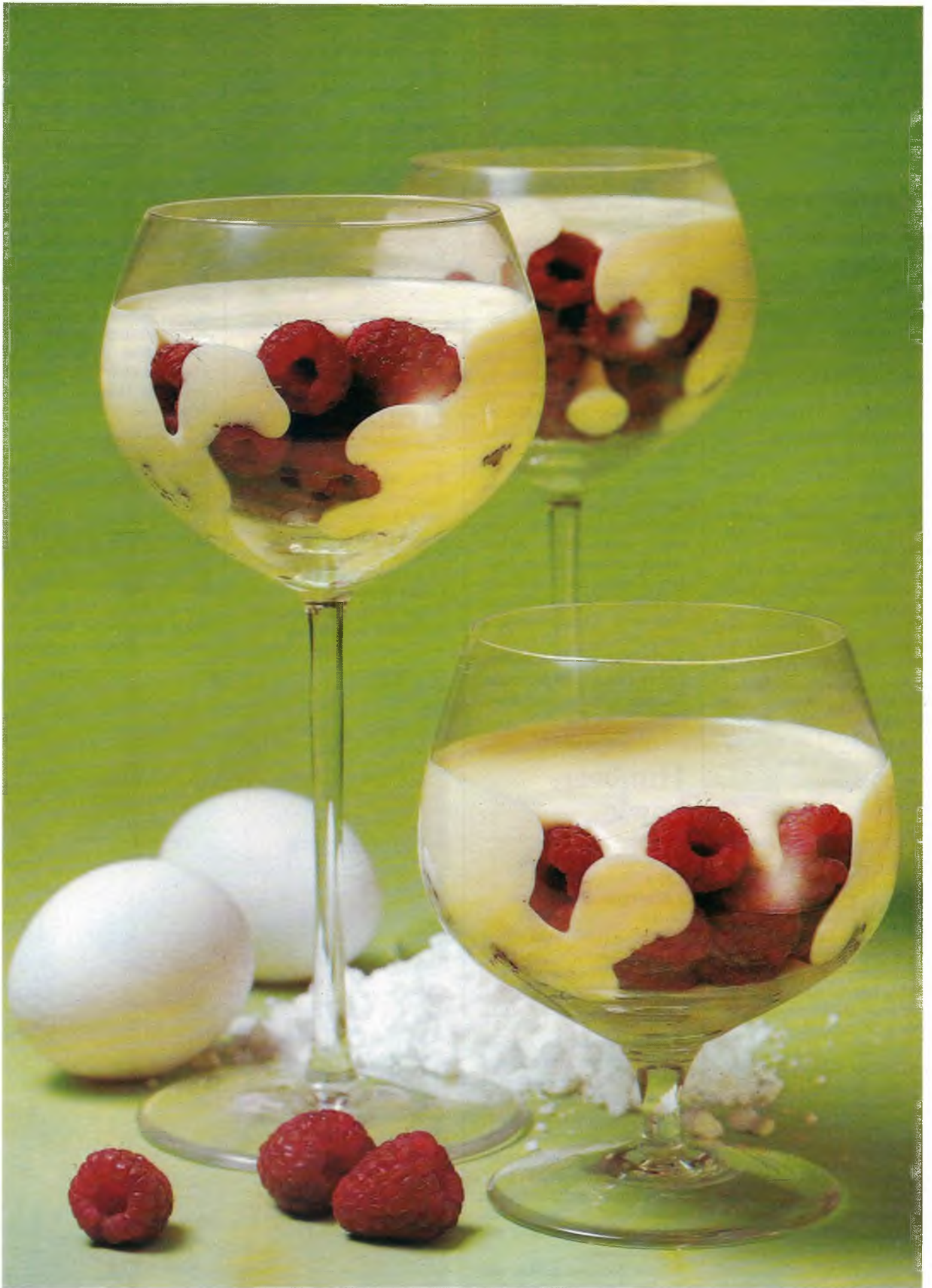
Himbeeren entstielen, in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser vorsichtig abspülen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben, mit Zucker bestreuen. Zugedeckt 30 Minuten durchziehen lassen. Tiefgekühlte nur auftauen lassen, die sind schon gezuckert. In vier Dessertgläser verteilen. Mit Curaçao beträufeln.



Ein Fiaker in Wien? Nein, auch die Genfer lieben es, mit einer Kutsche zu fahren.



Himbeeren Ticinella: Ein delikater Nachtisch aus dem Tessin.



Schnell zubereitet, erfrischend und fruchtig: Himbeer-Chaudeau Genfer Art. Wichtigste Zutaten: Himbeeren und Eier. Rezept S. 245.

Eigelb mit Puderzucker, Weißwein, Himbeergeist und Zitronensaft in einem Topf verrühren. Ins Wasserbad stellen. So lange schlagen, bis die Masse cremig ist. Topf aus dem Wasserbad nehmen. Chaudeau über die Himbeeren gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit und eventuelle Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Himbeer-Crêpes flambiert

Für 6 Personen

125 g Mehl,
1 Prise Salz,
1/8 l Milch, 1 Ei,
40 g Butter,
6 Eßlöffel Himbeergelee,
Butter zum Einfetten,
6 Eßlöffel Zucker (120 g),
100 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren,
2 Glas (je 2 cl)
Himbeergeist.

Mehl und eine Prise Salz in eine Schüssel geben. Milch reinrühren. Dann das in einer Tasse verquirlte Ei. Nach und nach Butter in einer Pfanne erhitzen und darin 6 dünne Eierkuchen (Crêpes) backen. Crêpes mit Himbeergelee bestreichen, zusammenrollen und in eine mit Butter eingefettete, stark vorgewärmte, feuerfeste Form legen. Dick mit Zucker bestreuen. Gewaschene, abgetropfte Himbeeren (oder die aufgetauten tiefgekühlten Himbeeren) über die Crêpes verteilen. Kurz vorm Servieren mit leicht erwärmtem Him-

beergeist begießen. Anzünden und flambieren. Am besten brennend servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 505.

Wann reichen? Als Abschluß eines festlichen Menüs.

Himbeer-Eis überbacken

Für das Himbeer-Eis:
250 g frische Himbeeren,
100 g Puderzucker,
1/4 l Sahne.

Zum Überbacken:
250 g frische Himbeeren,
100 g Löffelbiskuits,
4 Eiweiß, 125 g Zucker,
1 Päckchen blättrige Mandeln (70 g).

Himbeeren vorsichtig unter kaltem Wasser waschen. Stiele und Blättchen auslesen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Durch ein Sieb streichen. Puder-



Erfrischt: Himbeer-Flappé.



Himbeer-Crêpes mit Alkohol übergießen und flambieren.

zucker reinrühren. Sahne steif schlagen. Locker unterheben. In einen trockenen Eiswürfelbehälter füllen. Über Nacht im Gefrierschrank oder im Kühlschrank gefrieren lassen. Am nächsten Tag Himbeeren zum Überbacken auch unter kaltem Wasser vorsichtig waschen, auslesen, auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Eine runde, feuerfeste Form oder Platte mit 2 cm hohem Rand mit Löffelbiskuits auslegen. Eiweiß sehr steif schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen.

Eis aus dem Gefrier- oder Kühlschrank nehmen. Eiswürfelbehälter schräg stellen. Rückseite kurz mit warmem Wasser abspülen. Eis rausnehmen. Pyramidenartig auf die Löffelbiskuits schichten. Darauf die Himbeeren schichten. Alles mit dem steifen Eiweiß überziehen. Zum Schluß blättrige Mandeln drüberstreuen. Sofort in den mit Oberhitze vorgeheizten Ofen auf die mitt-

lere Schiene stellen.

Backzeit: 5 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Nach 5 Minuten prüfen, ob die Baisermasse schon die gewünschte goldgelbe Farbe hat. Dann sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Gefrierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 700.

Himbeer-Flappé

300 g tiefgekühlte (1 Packung) Himbeeren,
4 Eiswürfel,
1/2 l Milch,
1/4 l Sahne,
4 Gläser (je 2 cl)
Himbeergeist.

Der Himbeer-Flappé ist ein herrlich erfrischendes Getränk, das zu jeder Tageszeit gereicht werden kann.

Himbeeren in eine Schüssel geben. (Tiefkühl-Himbeeren sind gezuckert.) Zugedeckt auftauen lassen. 8 Himbeeren zum Garnieren beiseite legen.

Eiswürfel in die Mitte eines sauberen Geschirrtuches legen. Die Zipfel übereck zusammennehmen. Mit einem Hammer oder einem Fleischklopper die Würfel zerkleinern.

Himbeeren durch ein Sieb passieren, dann mit Milch, Sahne und Eisstückchen im Mixer pürieren. Himbeergeist druntermischen. In 4 Gläser füllen, mit einem Strohalm servieren.

Himbeergelee

1500 g frische Himbeeren,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
 1000 g Zucker,
 Saft einer halben Zitrone,
 1 Flasche flüssiges Geliermittel.

Himbeeren unter kaltem Wasser vorsichtig abbrausen. Entstielen, Blättchen entfernen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Mit Wasser aufkochen.

In der Zwischenzeit ein Mulltuch über eine Schüssel spannen. Himbeeren draufgeben und den Saft auslaufen lassen. Saft dann abmessen und mit Wasser zu einem Liter auffüllen. Wieder in den Topf gießen. Zucker zugeben. Unter Rühren gut durchkochen lassen. Zitronensaft reingeben. Noch mal aufkochen lassen. Flüssiges Geliermittel nach Gebrauchsanweisung reinrühren. 10 Minuten kochen lassen. Sofort in vorbereitete und vorgewärmte Marmeladengläser füllen. Mit Einmach-Cellophan verschließen. Gläser



Selbstgemachtes Himbeergelee: Dafür geht man kilometerweit.

während des Abkühlens bitte nicht bewegen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 4625.

Himbeer-Kaltschale

600 g tiefgekühlte (2 Packungen) Himbeeren,
 100 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
 Saft einer Zitrone,
 2 Eßlöffel Speisestärke (20 g),
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein.
 Für die Garnierung:
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,

$\frac{1}{2}$ Päckchen
 Vanillinzucker,
 50 g blättrige Mandeln.

Die Hälfte der Himbeeren mit 50 g Zucker in einer Schüssel zugedeckt auftauen lassen. Die andere Hälfte mit Wasser, Zitronensaft und dem restlichen Zucker bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb rühren. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren, die Himbeeren damit binden. Einmal aufkochen lassen. Aufgetaute Himbeeren zugeben. Weißwein reinrühren, abschmecken. Abkühlen. Für die Garnierung Sahne steif schlagen. Vanillin-

zucker nach und nach zugeben. Himbeer-Kaltschale in 4 Teller füllen. Obenauf mit einem Sahnetuff garnieren. Blättrige Mandeln drüberstreuen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Beilage: Löffelbiskuits.

Himbeer-konfitüre

2125 g frische Himbeeren,
 2000 g Zucker,
 10 g kristallisierte Zitronensäure,
 Saft einer Zitrone,
 $\frac{1}{4}$ l Himbeergeist.

Natürlich kann man prima Himbeerkonfitüre überall kaufen. Aber erinnern Sie sich noch an Großmutter's Kellerregale, die mit herrlichem Eingemachtem, selbstgekochter Konfitüre



Kaltschalen für heiße Tage gibt es viele. Himbeer-Kaltschale ist ohne Frage etwas ganz Besonderes.

gefüllt waren? Wie wär's, wenn Sie nach Großmutter's Rezept auch einmal Konfitüre kochen – sogar eine mit Schuß!

Himbeeren sorgfältig verlesen, waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Mit Zucker und Zitronensäure in einem großen Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Dann Zitronensaft reingeben und 10 Minuten bei starker Hitze weiterkochen.

Topf vom Herd nehmen. Himbeergeist in die Konfitüre rühren.

Einmachgläser heiß ausspülen, auf ein Küchentuch stellen. Konfitüre heiß bis zum Rand einfüllen. Mit Einmach-Cellophan gut verschließen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 9580.

Himbeerkuchen

Für den Teig: 150 g Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz, 60 g Butter oder Margarine, 50 g Zucker, abgeriebene Schale einer halben Zitrone.

Für die Füllung:

750 g frische Himbeeren, 80 g Zucker,

30 g Semmelbrösel.

Zum Überbacken:

2 Eigelb, 40 g Zucker, 1 Eßlöffel flüssige Butter, 20 g geriebene Mandeln, 1 Eßlöffel Himbeergeist, 2 Eiweiß.

30 g Puderzucker zum Bestäuben.

Leider ist die Himbeerzeit ja sehr begrenzt. Aber wenn Sie welche bekommen können, sollten Sie unbedingt



Feinschmecker sagen: Unter den Obstkuchen ist der mit Himbeeren wirklich Spitzenklasse.

mal den Himbeerkuchen backen. Ihre Familie wird davon begeistert sein.

Für den Teig Mehl auf das Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Daren kommen Ei und Salz. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Zucker und abgeriebene Zitronenschale drüberstreuen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. In eine Springform mit einem Durchmesser von 24 cm geben. Am Rand etwas hochdrücken. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

In der Zwischenzeit Himbeeren verlesen. Unter kaltem Wasser kurz abspülen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. 24 schöne Früchte zum Garnieren zurücklassen. Die anderen in eine Schüssel geben. Zuckern. Beiseite stellen.

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Etwas abkühlen lassen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Gezuckerte Himbeeren drauf verteilen.

Zum Überbacken Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Flüssige, aber nicht mehr heiße Butter zugeben. Die geriebenen Mandeln und den Himbeergeist auch. Eiweiß steif schlagen. Locker unterheben. Über die Himbeeren streichen und den Kuchen noch mal in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

Rausnehmen und auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und in 12 Stücke schneiden. Jedes Stück mit 2 Himbeeren garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 225.

Himbeerkuchen dänisch

Hindbaerlagkage



Für den Teig:

60 g Butter oder Margarine, 75 g Zucker, 3 Eigelb, 200 g Mehl, 1 1/2 Teelöffel Backpulver, knapp 1/4 l Milch, 3 Eiweiß.

Butter oder Margarine zum Einfetten. Semmelbrösel zum Bestreuen.

Für Füllung und Garnierung:

750 g frische Himbeeren, 3/8 l Sahne, 30 g Zucker, 1 1/2 Päckchen Vanillinzucker.

Für den Guß:

100 g Puderzucker, 1 Teelöffel Wasser, 1 Teelöffel Zitronensaft.

Wie in Frankreich viele Mahlzeiten mit Käse abschließen, wird in Dänemark fast nach jeder Mahlzeit ein süßes Dessert oder Kuchen gereicht. Kein Wunder, daß die Dänen phantastische Kuchen backen können. Unser dänischer Himbeeruchen beweist es.

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Zucker und Eigelb einrühren. Mehl mit Backpulver mischen. Mit der Milch in den Teig rühren. Eiweiß in einem Topf steif schlagen. Locker unterheben.

Eine Springform mit einem Durchmesser von 24 cm mit Butter oder Margarine gut einfetten. Mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Hälfte des Teiges reinfüllen. 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.

Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Aus dem restlichen Teig auf dieselbe Weise einen Boden backen. Auch auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

Für die Füllung Himbeeren unter kaltem Wasser abspülen, auslesen. Auf einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Sahne in einem Topf steif schlagen. Zucker und Vanillinzucker zugeben. Drei Viertel der Sahne auf dem ersten kalten Tortenboden verteilen. Rest in den Kühlschrank stellen. Himbeeren darauf verteilen.

Puderrucker mit Wasser und Zitronensaft in einem Becher zu einem glatten Guß verrühren. Zweiten Tortenboden damit überziehen. Erstarren lassen. Dann auf die Füllung legen. Tortenrand mit der restlichen Sahne bestreichen.

Torte vor dem Servieren in 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 65 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa

330.



Der Himbeerpudding auf englische Art macht leicht beschwipst. Das liegt am Himbeergeist.

Wann reichen? Zum Nachmittagskaffee oder als Dessert nach einer leichten Mahlzeit.

Himbeerlebkuchen

Für den Teig:

5 Eiweiß,

350 g Zucker,

275 g geriebene Mandeln,

75 g Orangeat,

abgeriebene Schale einer Zitrone,

3 Eßlöffel

Himbeermarmelade (60 g),

$\frac{1}{2}$ Teelöffel

Lebkuchengewürz,

90 runde Oblaten.

Margarine zum Einfetten.

Für den Guß:

175 g Puderrucker,

2 Eßlöffel Zitronensaft

(12 g),

1 Eßlöffel heißes Wasser.

Für den Teig Eiweiß in einem Topf sehr steif schlagen. Nach und nach Zucker einrieseln lassen. Geriebene Mandeln unterheben. Orangeat sehr fein hacken. Mit der abgeriebenen Zitronenschale, der Himbeermarmelade und dem Lebkuchengewürz in den Teig geben. Auf die Oblaten verteilen. Auf einem gefetteten Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Rausnehmen und auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

Für den Guß Puderrucker mit Zitronensaft und heißem Wasser in einer Schüssel verrühren. Himbeerlebkuchen damit überziehen. Guß erstarren lassen. Bis zum Verzehr luftdicht verschlossen aufbewahren. Ergibt 3 Bleche und 90 Stück.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 70 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa

50.

PS: Wenn Sie gerade kein Lebkuchengewürz bekommen können, nehmen Sie doch einfach eine Messerspitze Zimt und gemahlene Nelken. Schmeckt ebenso gut.

Himbeermilch

Für 1 Person

80 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren, 2 bis 3 Eiswürfel, Saft einer halben Zitrone, 2 Eßlöffel Zucker (40 g), 1 Glas Milch ($\frac{1}{8}$ l).

Bei der Himbeermilch ist es wie bei allen sommerlichen Mixgetränken: Je kälter sie sind, um so heißer werden sie geliebt. Wenn Sie diesen Drink lieber etwas alkoholisieren möchten, empfehlen wir Ihnen $1\frac{1}{2}$ Glas (3 cl) Cognac oder weißen Rum mit reinzugeben.

Frische Himbeeren verletzen. Kurz unter kaltem Wasser abspülen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. (Tiefgekühlte Himbeeren auftauen lassen.) Durch ein Sieb passieren. Auf einem Brett zerkleinerte Eiswürfel, Zitronensaft und Zucker zugeben. 2 bis 3 Minuten mixen. In ein großes Saftglas geben. Mit Milch aufgießen. Sofort mit Strohalm servieren.

TIP

*Salz macht
Flammen schöner.
Eine Prise
davon in
den brennenden
Alkohol, und
die Flamme
leuchtet hellgelb
auf. Ein hübscher
Feuerzauber.
Damit können
Sie Gäste
erfreuen.*

Himbeerpudding englisch

Speech House Pudding
Für 6 Personen

125 g Butter, 50 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Eier,
100 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
150 g Himbeermarmelade,
2 Glas (je 2 cl)
Himbeergeist.
10 g Margarine zum
Einfetten.
Zum Garnieren:
200 g frische Himbeeren.

In einer großen Schüssel
Butter, Zucker und Vanil-
linzucker schaumig rühren.
Eier trennen. Eigelb nach
und nach unter die Butter-
Zucker-Mischung rühren.
Mehl und Backpulver mi-
schen, auch reinrühren.
75 g Himbeermarmelade
mit 1 Glas Himbeergeist
verrühren, unterheben. Zum
Schluß die zu steifem

Schnee geschlagenen Ei-
weiß unterziehen.
Puddingform einfetten.
Teig einfüllen. Form ver-
schließen. Pudding 2 Stun-
den im kochenden Wasser-
bad garen. Hin und wieder
kochendes Wasser nach-
gießen.

Form aus dem Wasserbad
nehmen. Unter kaltem
Wasser abschrecken. Dek-
kel abnehmen. Pudding auf
eine vorgewärmte Porzellan-
oder Glasplatte stür-
zen. Während der Garzeit
Himbeeren waschen, aus-
lesen, auf einem Sieb ab-
tropfen lassen.

Restliche, mit dem zweiten
Glas Himbeergeist ver-
rührte Marmelade in ei-
nem Topf erhitzen und
flüssig werden lassen.
Heiß über den Pudding
gießen. Mit Himbeeren um-
legt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 135 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
455.

Wann reichen? Als Dessert
nach einem leichten Haupt-
gericht.

Himbeersaft ungekocht

Siehe Erdbeersaft.

Himbeer- Sahne-Torte

750 g frische Himbeeren,
80 g Zucker,
20 g Butter,
1 Päckchen blättrige
Mandeln (70 g),
Margarine zum Einfetten,
1 Biskuittortenboden
(Wiener Boden, fertig
gekauft),
2 Glas (je 2 cl)
Himbeergeist,
 $\frac{5}{8}$ l Sahne,
20 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker
(10 g).

Himbeeren verlesen. Unter
kaltem Wasser vorsichtig
abspülen. Auf einem Sieb
gut abtropfen lassen. Einige
schöne Früchte zum Gar-
nieren zurücklassen. Die
anderen in eine Schüssel
geben. Zuckern und beiseite
stellen.

Himbeer-Schnitten

Butter in einer Pfanne er-
hitzen. Mandeln reinstreuen
und unter vorsichtigem
Rühren 5 Minuten rösten.
Auf einer leicht gefetteten
Platte verteilt abkühlen
lassen.

Biskuittortenboden einmal
durchschneiden. Beide Häl-
ften mit Himbeergeist be-
träufeln. Sahne schlagen.
Mit Zucker und Vanillin-
zucker süßen.

Ersten Tortenboden auf
eine Kuchenplatte legen.
Dünn mit Sahne bestrei-
chen. Gezuckerte Himbee-
ren drauf verteilen. Zwei-
ten Tortenboden draufle-
gen. Tortenoberfläche und
Rand dick mit Sahne be-
streichen. Restliche Sahne
in einen Spritzbeutel ge-
ben. Dicke Sahnetupfen auf
die Torte spritzen. Zurück-
gelassene Himbeeren als
Garnierung draufsetzen.
Tortenrand mit gerösteten
Mandeln bestreuen. Bis zum
Servieren in den Kühl-
schrank stellen. In 12 Stücke
schneiden.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa
430.

PS: Himbeer-Sahne-Torte
schmeckt auch leicht ge-
frozen.

Himbeer- Schnitten

Bild Seite 252

Für den Teig:

200 g Mehl,
1 Ei, 2 Eigelb,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
100 g Butter oder
Margarine,
100 g Zucker.

Zum Überbacken:

2 Eiweiß,
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
70 g geriebene Mandeln,
70 g geriebene Haselnüsse,
3 Tropfen Bittermandelöl,
150 g Himbeermarmelade,
30 g gehackte Mandeln.

Für den Guß:

150 g Puderzucker,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
1 Eßlöffel Himbeersirup
(10 g).



Die Himbeer-Sahne-Torte schmeckt Ihnen noch besser, wenn Sie sie leicht gefrozen servieren.



Himbeer-Schnitten mit Mandeln und Nüssen. Rezept S. 251.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darenin kommen Ei, Eigelb und abgeriebene Zitronenschale. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Zucker drüberstreuen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. Auf ein ungefettetes Backblech geben und gleichmäßig ausrollen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Rausnehmen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Eiweiß in einem Topf steif schlagen. Zucker und Vanillinzucker nach und nach einrieseln lassen. Geriebene Mandeln, Haselnüsse und Bittermandelöl unterheben. Himbeermarmelade auf den vorgebackenen Teig streichen. Eiweißmasse darauf verteilen. Mit gehackten Mandeln bestreut wieder 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.
Kuchen rausnehmen. Etwas abkühlen lassen. Zwischendurch den Guß zubereiten. Dafür Puderzucker mit abgeriebener Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Mit Himbeersirup glattrühren. Auf den noch warmen Kuchen geben und

gut verstreichen. Kuchen in etwa 12 cm lange und 5 cm breite Streifen schneiden. Guß erstarren lassen. Ergibt 12 Himbeer-Schnitten.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 400.

Beilagen: Eine große Kanne mit schwarzem Tee, weißer Kandiszucker und frische Sahne.

Himbeersoße

Siehe Erdbeersoße. Statt Erdbeeren verwenden Sie bitte Himbeeren. 1 Eßlöffel Himbeergeist zum Schluß reingeben. Das macht die Soße aromatischer und ein klein wenig beschwipst.

Himbeer-Soufflé

250 g tiefgekühlte Himbeeren,
1 Glas (2 cl) Himbeergeist,
4 Eier,
75 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
Butter zum Einfetten,
1 Eßlöffel Puderzucker.

Das Soufflé – das zarte Schaum-Dessert – gehört sozusagen zur Hohen Schule der Kochkunst. Für Anfänger ist es ein kleines Wagnis. Aber wenn es dann gelungen ist und man kostet und genießt diesen zarten Eischaum, wird man für alle Aufregungen entschädigt. Himbeeren in eine Schüssel geben, auftauen lassen. Mit Himbeergeist beträufeln.

Eier trennen. Eigelb mit Zucker, Vanillinzucker und Salz in einer Schüssel mit dem Handmixer oder dem

Schneebeesen schaumig rühren. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen und unterheben.

Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Zwei Drittel der Eimasse einfüllen. Himbeeren vorsichtig reinleiten lassen. Mit der restlichen Eimasse bedecken. Auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 15–20 Minuten.
Elektroherd: 140 Grad.

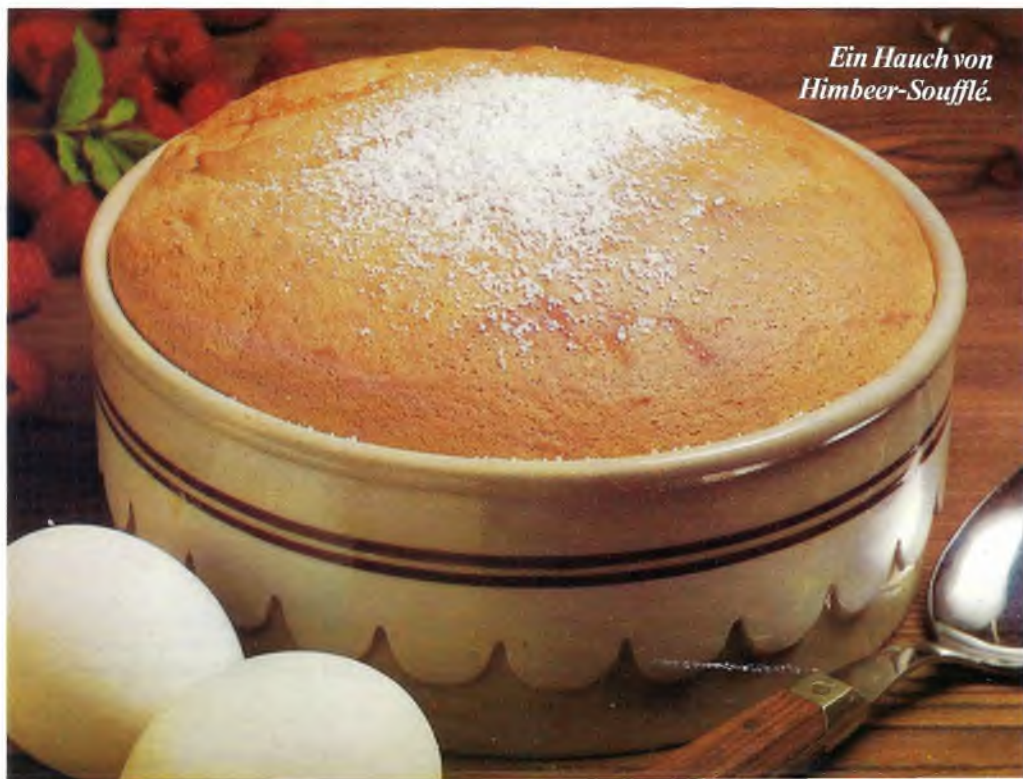
Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Das goldgelbe Soufflé mit Puderzucker bestäubt servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 240.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Artischockenböden Toselli, dazu als Hauptgericht das delikate Filet mignon mit Prinzeßbohnen und Bärner Soße. Als Abschluß dieses Menüs Himbeer-Soufflé.



Ein Hauch von Himbeer-Soufflé.

Himbeersülze

10 Blatt rote Gelatine,
 $\frac{1}{2}$ l Weißwein,
 $\frac{1}{4}$ l Himbeersirup,
 Saft einer Zitrone,
 250 g frische Himbeeren,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 1 Päckchen Vanillinzucker.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Weißwein mit Himbeersirup und Zitronensaft in einen Topf geben. Aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken. In die heiße Flüssigkeit geben und rühren, bis sie sich ganz aufgelöst hat. $\frac{1}{4}$ l der Flüssigkeit in eine Schüssel geben. Kalt stellen.

Himbeeren verlesen und unter kaltem Wasser abspülen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Auf Haushaltspapier ausbreiten, damit sie ganz trocken sind. Wenn der Spiegel in der Schüssel fest geworden ist, $\frac{3}{4}$ der Himbeeren darauf verteilen. Restliche Flüssigkeit drübergießen. Wieder in den Kühlschrank stellen, bis auch diese Schicht fest geworden ist. Das dauert etwa 30 Minuten. In der Zwischenzeit Sahne in einem Topf steif schlagen. Mit Vanillinzucker süßen. In einen Spritzbeutel geben. Schüssel mit der Himbeersülze kurz in heißes Wasser tauchen. Auf eine Glasplatte stürzen. Mit dem Spritzbeutel dicke Sahnetupfer rundherum spritzen. Jeweils eine Himbeere zwischen zwei Sahnetupfer setzen. Kalt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 345.



Himbeersülze in einer Puddingform auskühlen lassen: Das ist ein richtiges kleines Kunstwerk.

Himbeertorte mit Rotweincreme

Für den Teig:
 2 Eiweiß, 80 g Zucker,
 2 Eigelb,
 100 g Mehl,
 1 Messerspitze Backpulver.
 Butter oder Margarine zum Einfetten.
 Semmelbrösel zum Bestreuen.
 Für die Garnierung:
 6 Blatt rote Gelatine,
 600 g frische Himbeeren,
 80 g Zucker,
 $\frac{3}{8}$ l Rotwein,
 1 Eßlöffel Zitronensaft,
 80 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Glas (225 g) Himbeermarmelade.

Fehlt Ihnen ein neuer Bestseller für Ihr Tortenrepertoire? Hier ist er, unsere Himbeertorte mit Rotweincreme.

Für den Teig Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Nach und nach Zucker einrieseln lassen. Eigelb draufgeben. Mehl mit Backpulver mischen. Drübersieben. Zusammen mit Eigelb locker unterheben. Springform mit einem Durchmesser von 24 cm gut mit Butter oder Margarine einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Teig reinfüllen. In den vor-

geheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen. Auf einen Kuchendraht stürzen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

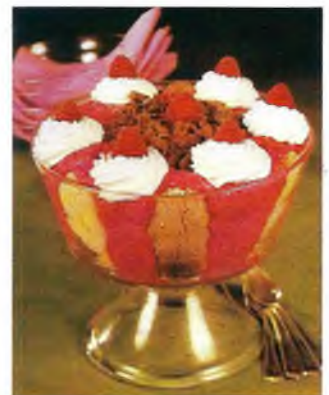
Himbeeren verlesen. Vorsichtig unter kaltem Wasser abspülen. Auf einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Zuckern und beiseite stellen.

Rotwein mit Zitronensaft und Zucker in einen Topf geben. Unter Rühren erhitzen, aber bitte nicht kochen. Der Zucker soll sich dabei nur auflösen.

Topf vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken und in der heißen Flüssigkeit unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen und etwa 20 Minuten leicht erstarren lassen. Sahne steif schlagen. Locker unter die Rotweincreme heben. Kalten Tortenboden mit Himbeermarmelade bestreichen. Himbeeren drauflegen. Rotweincreme hügelartig darauf verteilen. Torte noch etwa 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Messer dazu vor jedem Schnitt in heißes Wasser tauchen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 310.



Wer den Himbeertraum einmal probiert, vergift ihn nie.

Himbeertraum

Für 6 Personen

500 g Himbeeren,
 200 g Zucker,
 Saft einer halben Zitrone,
 1 Päckchen gemahlene rote Gelatine,
 3 Eßlöffel heißes Wasser,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 6 Löffelbiskuits (30 g).
 Zum Garnieren:
 50 g Borkenschokolade.

Gehört bei Ihnen zum Kindergeburtstag auch die obligatorische Götterspeise? Dann servieren Sie den kleinen Leckermäulern doch



Himmel und Erde: Dieses deftige Mittagessen aus dem Rheinland ist sehr zu empfehlen.

beim nächsten Fest einmal den Himbeertraum. Erfolg: Die Gästeschar wird ihre Mütter bestürmen, den Himbeertraum ab sofort in den Speisenplan aufzunehmen.

Himbeeren vorsichtig in kaltem Wasser waschen, auslesen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Einige besonders schöne Beeren zum Garnieren zurücklassen. Den Rest in einer flachen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken oder im Mixer grob pürieren. Mit Zucker und Zitronensaft mischen. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Gemahlene Gelatine in einer Tasse oder einem Porzellanbecher mit 3 Eßlöffel Wasser mischen und im heißen Wasserbad auflösen. In den Himbeerbrei rühren.

10 Minuten im Kühlschrank leicht steif werden lassen.

Sahne in einem Topf steif schlagen. 6 Eßlöffel in einen Spritzbeutel füllen, in den Kühlschrank legen. Restliche Sahne unter die Himbeerspeise heben.

An die Innenwände einer Glasschale die Löffelbiskuits in regelmäßigen Abständen senkrecht aufstellen. Himbeerspeise reinfüllen. 2 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen. Vor dem Servieren mit Sahnetupfern, zerbröckelter Bor-

kenschokolade und den zurückgelassenen Himbeeren garnieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 535.

Wann reichen? Als Dessert.

Oder als süße Überraschung bei der Party. Die Gäste können jünger oder älter sein. Der Himbeertraum kommt immer an.

Himmel und Erde

750 g Kartoffeln,
1 l Wasser,
Salz,
500 g Apfelmus aus Glas oder Dose,
1 Teelöffel Zucker,
2 Zwiebeln (100 g),
125 g durchwachsener Speck,
Essig nach Geschmack.



Hippy Girl: Ein erfrischender Drink, den man eiskalt serviert.

Dieses schnelle Gericht ist Beilage zu gebratener Blutwurst (oder Leberwurst) mit Zwiebeln. Es kommt aus dem Rheinland und heißt auf gut rheinländisch Himmel un Ääd met Blotwoosch.

Kartoffeln schälen, waschen. In einem Topf mit gesalzenem Wasser auf den Herd stellen. Vom Kochen an in 20 Minuten garen. Abgießen. Trockendämpfen. Noch heiß durch eine Presse in einen Topf geben. Apfelmus zuschütten und die Masse mit einem Schneebesen schaumig rühren. Topf auf den Herd stellen. Masse bei geringer Temperatur erhitzen. Zucker zugeben.

Geschälte Zwiebeln und den Speck fein würfeln. Beides in einer Pfanne goldgelb braten. In die Kartoffel-Apfelmus-Masse rühren. Nach Geschmack mit Essig würzen. Mit Salz abschmecken.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 385.

Hippy Girl

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
½ Glas (1 cl) Apricot,
½ Glas (1 cl) Williamsbirne,
1 Glas (2 cl) Orangensaft,
½ Glas (1 cl) Grapefruitsaft,
1 Spritzer Grenadine,
1 Cocktailkirsche,
1 Orangenscheibe.

Ob dieser Drink die Erfindung eines Hippy Girls ist oder ob er ihm gewidmet wurde, steht nicht fest. Aber fest steht, daß er sehr mild und, eiskalt serviert, eine tolle Erfrischung ist.

Auf einem Brett oder in einem Tuch kleingeschlagene Eiswürfel mit Apricot, Williamsbirne, Orangen- und Grapefruitsaft und einem Spritzer Grenadine in einen Mischbecher geben. Gut schütteln. In ein Cocktailglas abseihen. Kirsche reingeben und die Orangenscheibe auf den Glasrand stecken.

Hirn

Hirn ist eine Spezialität für Kenner. Warum eigentlich nur für sie? Hirn (in Norddeutschland Brägen) läßt sich rasch und sehr schmackhaft zubereiten, ist leicht verdaulich und spielt in der Schonkost eine besondere Rolle. Außerdem hat Hirn einen großen Gehalt an Vitamin B₁, dem Wirkstoff, der zur Gesunderhaltung unserer Muskeln und Nerven notwendig ist. Achten Sie bitte beim Einkauf darauf, daß das Hirn blutfrisch ist und verarbeiten Sie es sofort und so, wie es unsere Rezepte angeben. Am besten geeignet sind Kalbs- oder Schweinehirne.

Hirn auf Toast

4 Kalbshirne (600 g),
½ l Wasser, Salz,
8 Scheiben Toastbrot
(160 g),
60 g Butter, 2 Eier,
2 Eßlöffel saure Sahne
(30 g),
weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel geriebener
Emmentaler Käse (30 g),
Paprika edelsüß.

Hirne in kaltem Wasser gründlich waschen, Häut-



Hirn auf Toast ist knusprig und saftig und wegen seines Vitamin-B₁-Gehalts auch gesund.

chen und Äderchen mit einem spitzen Messer raus-trennen.

Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen, Hirne reingeben und 20 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzeit Toast-brot von beiden Seiten

goldgelb toasten. Mit Butter bestreichen. Hirne mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, auf einem Sieb abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Hirne waagrecht halbieren und auf die Brotscheiben geben.

Eier mit Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Auf die Hirnscheiben verteilen. Mit Käse bestreuen.

Rost mit Alufolie bespannen. Toastscheiben drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Mit Paprika bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Kochzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 505.

Beilage: Salatplatte. Bier.

Hirn gebraten

4 Kalbshirne (600 g),
½ l Wasser, Salz.
Zum Panieren: 1 Ei,
4 Eßl. Semmelbrösel (40 g),
Salz, schwarzer Pfeffer.
40 g Butter oder Margarine zum Braten.

Hirn gebraten: Ein leichtes, preiswertes Mittagessen.



Kalbshirne in kaltem Wasser gründlich waschen. Häutchen und Äderchen mit einem spitzen Messer raustrennen. Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Kalbshirne darin 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Zum Panieren Ei in einem Teller verquirlen. Kalbshirne erst in Ei, dann in Semmelbröseln wenden. Auf beide Seiten Salz und Pfeffer streuen. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen, Kalbshirne darin von beiden Seiten in 3 bis 4 Minuten goldgelb braten.

Vorbereitung: Ohne Kochzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

Beilagen: Gedünstete Tomaten, Remouladensoße, Salzkartoffeln.

Hirn mit Ei überbacken

600 g Kalbshirn,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
 3 mittlere Zwiebeln (120 g),
 40 g Butter oder Margarine,
 Salz, weißer Pfeffer,
 4 Eier.

Kalbshirn in kaltem Wasser gründlich waschen. Häutchen und Äderchen entfernen. Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Kalbshirn darin bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein hacken.



Lieben Sie warmes Abendbrot? Hirn mit Ei überbacken ist kalorienarm und leicht verdaulich.

Kalbshirn mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. 20 g Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bräunen. Hirn klein hacken und zu den Zwiebeln geben. 10 Minuten mitbräunen. Hin- und herbewegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 kleine Auflaufförmchen mit 10 g Butter oder Margarine einfetten. Hirn-Zwiebel-Masse reinfüllen. Obendrauf je ein Ei schlagen. Restliche Butter oder Margarine in Flöckchen draufsetzen. Die Förmchen nebeneinander auf ein Backblech stellen. In den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: Ohne Kochzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Beilage: Bauernbrot.

Hirn nach Jägerart

375 g Kalbshirn,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser, Salz,
 4 Eßlöffel Essig,
 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt,
 8 weiße Pfefferkörner,
 500 g frische Pfifferlinge,
 1 Zwiebel (40 g),
 75 g Butter,
 1 gestrichener Teelöffel Paprika edelsüß,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Thymian,
 $\frac{1}{8}$ l Rotwein,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 4 Eßlöffel Mehl (60 g),
 Saft einer viertel Zitrone,
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
 1 Ei,
 4 Eßlöffel Semmelbrösel (40 g),
 $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie.

Vom Hirn unter fließendem Wasser die Häute entfernen. Wasser, Salz, Essig, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Hirn in einen kleinen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt 10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

Pilze putzen, gründlich in kaltem Wasser waschen.

Gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. 25 g Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten gelb braten. Pilze zugeben, mit Salz, Paprika und Thymian würzen. 5 Minuten unter Rühren braten. Mit Rotwein ablöschen und aufkochen. Die Sahne und 2 Eßlöffel Mehl in einer Tasse verquirlen. Soße damit binden. 3 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Hirn aus dem Sud nehmen. In Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern. Erst im restlichen Mehl, dann in verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden.

Die restlichen 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Hirn darin auf jeder Seite 3 Minuten braten. Pilze in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Darauf die Hirnscheiben. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 600.

Beilagen: Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln mit gehacktem frischem Estragon oder Reis, gemischt mit grünen Erbsen. Und als Getränk empfehlen wir einen Rosé-Wein.

PS: Anstelle von Pfifferlingen können Sie auch Stein-, Mischpilze oder Champignons verwenden.

TIP

So schmeckt Hirn auch: In gebratenen Zwiebelwürfeln unter Rühren garen. Salzen, pfeffern und zu Brot essen.

Hirn-Pavesen böhmisch

Für die Füllung:
500 g Kalbs- oder Rinderhirn,
1 Bund Petersilie,
1 Ei,
Salz, Pfeffer,
30 g Butter oder Margarine.
Für die Pavesen:
16 Scheiben altbackenes Toastbrot (300 g),
2 Eier, $\frac{1}{4}$ l Milch,
Salz.
80 g Butter oder Margarine zum Braten.

Vielleicht kennen Sie Pavesen oder Bavesen als bayrische Süßspeise. Aber auch pikant schmecken sie prima. Unsere Hirn-Pavesen kommen aus dem böhmisch-österreichisch-süddeutschen Raum. So werden sie gemacht:
Für die Füllung Hirn so lange unter kaltem Wasser abspülen, bis kein Blut mehr herausläuft. Haut und Äderchen dabei mit

einem spitzen Messer raus-trennen. Hirn auf einem Sieb abtropfen. Dann mit Haushaltspapier gut trok-entupfen. Fein hacken. Petersilie auch unter kal-tem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trok-entupfen und fein hacken. Ei mit Salz und Pfeffer in ei-nem Becher verquirlen. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Hirn und Petersilie reingeben. Unter Rühren 5 bis 8 Mi-nuten garen. Danach das verquirte Ei reingeben und stocken lassen. Pfanne vom Herd nehmen. Bei-seite stellen.

Für die Pavesen von den Toastbrot-scheiben jeweils die Rinde abschneiden. Eier mit Milch und Salz verquirlen.

In einer großen Pfanne bei kleiner Flamme Butter oder Margarine langsam erhitzen. Indessen die Häl-fte der Toastbrot-scheiben in der Eiermilch wenden, abtropfen und die Füllung darauf verteilen. Die rest-lichen Toastscheiben drauf-

drücken, nochmals in Eier-milch wenden, abtropfen und im heißen Fett auf je-der Seite in etwa 5 Minuten knusprig braun braten.

Aus der Pfanne nehmen und auf vorgewärmter Platte warm stellen. Wenn keine so große Pfanne für alle 8 Pavesen vorhanden ist, in zwei Arbeitsgängen braten.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 700.

Wozu reichen? Als Beilage zu Salaten und Gemüse-gerichten.

Hirnpofesen-Suppe

125 g Kalbshirn,
1 Zwiebel (30 g),
 $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie,
50 g Butter,
Salz,
Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
1 Eigelb,
1 altbackenes Brötchen,
1 l kräftige Fleischbrühe (frisch oder aus Würfeln zubereitet).

Die Pofesen sind Kinder böhmisch-österreichischer Küche. Fast jede Land-schaft gab ihnen andere Namen: Pavesen, Pofesen, Baweusen, alles dasselbe. Und in Suppe besonders gut. Von dem Hirn unter flie-ßendem Wasser die Häute entfernen. Das Hirn auf ein Brett legen und fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Peter-silie waschen, trockentup-fen und fein hacken.

20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin in 5 Minuten goldgelb braten. Hirn zugeben. Mit Salz,

Pfeffer und Muskat wür-zen. Das Hirn unter stän-digem Rühren in etwa 3 Minuten trockenbraten. Pfanne vom Herd nehmen. In einer Tasse das Eigelb verquirlen, dann die fein gehackte Petersilie unter-rühren.

Brötchen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Hirnmasse bestreichen. Restliche Butter in der Pfanne erhitzen. Pofesen – bestrichene Seite nach oben – in die Pfanne legen und in 10 Minuten goldgelb braten. Auf dem Kuchen-draht das Fett abtropfen lassen.

Pofesen erst kurz vorm Servieren in die erhitzte Fleischbrühe geben.

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

Wann reichen? Als Suppe vorweg. Auch mal als leichtes Abendessen.

Hirsch

Der Hirsch gehört zur gro-ßen Familie Rotwild. Vom Februar bis Juli hat er Schonzeit. Abweichungen sind in einzelnen Landstri-chen gesetzlich geregelt.

Dies zu wissen ist wichtig, falls Sie einmal einen grö-ßeren Braten auf den Tisch bringen möchten. Den be-kommen Sie nur frisch. Kleinere Stücke gibt es das ganze Jahr hindurch tief-gekühlt.

Hirschfleisch ist fettarm. Darum auch leicht ver-daulich. Aber es wirkt schnell trocken. Speck schafft Abhilfe. Übersehen Sie das bitte nicht. Sonst ist das Fleisch sehr wohl-schmeckend. Also wie wär's am nächsten Sonntag mit einem Hirschbraten?



Spezialität der böhmisch-österreichischen Küche: Hirnpofesen.



Hirsch nach Bromberger Art: Delikat gewürzt mit Weinbrand, Liebstöckel und Tabascosoße.

Hirsch nach Bromberger Art

500 g Hirschfleisch aus der Keule,
50 g fetter Speck zum Spicken.

Für die Ölmarinade:

½ Teelöffel Salz,
¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer,

2 Eßlöffel Weinbrand,
4 Eßlöffel Öl (40 g).

Außerdem:

200 g Pfifferlinge aus der Dose,

2 Eßlöffel gehackte Petersilie,

2 Eßlöffel frischer gehackter oder 1 Teelöffel getrockneter Liebstöckel, ½ Lorbeerbl.,

1 Eßl. Semmelbrösel (10 g),
3 Spritzer Tabascosoße,

1 Tasse heißes Wasser.

Um Bromberg, in der früher preußischen Provinz Posen, gab es eine Menge Wild. Kein Wunder, daß die Bromberger sich auch

besondere Rezepte zur Zubereitung einfallen ließen. Unser Hirsch nach Bromberger Art wird durch die Tabasco-Spritzer noch pikanter.

Fleisch von den Sehnen befreien, unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Speck, den man vorher 30 Minuten im Kühlschrank kalt gestellt hat, in 5 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden.

Das Hirschfleisch damit spicken. In eine Schüssel legen, Salz und Pfeffer drüberstreuen, Weinbrand und Öl drübergießen.

Fleisch darin 30 Minuten marinieren. Herausnehmen, abtropfen, auf einen Teller legen. Die Ölmarinade in einem Bräter erhitzen.

Fleisch darin rundherum in 15 Minuten anbraten. Zudecken. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Schmorzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

In der Zwischenzeit die Pfifferlinge auf einem Sieb abtropfen lassen.

Fleisch aus dem Bräter nehmen, auf eine vorgewärmte, feuerfeste Platte legen.

Ofentemperatur beim Elektroherd auf 50 Grad runterschalten, den Gasherd ausschalten und das Fleisch warm halten. Bräter auf den Herd stellen, Pfifferlinge, Petersilie, Liebstöckel und Lorbeerblatt in den Bratfond geben. Semmelbrösel reinrühren. Mit Tabascosoße würzen. Mit Wasser aufgießen. Den Bratfond 5 Minuten loskochen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit etwas Soße bedecken. Restliche Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühl- und Marinierzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 375.

Beilagen: Kopfsalat, Salzkartoffeln. Als Getränk Beaujolais oder ein badi-

scher Rotwein.

Hirsch nach Prinz Eugen

Für die Beize:

½ l Buttermilch,

1 Teelöffel

Wacholderbeeren,

1 Lorbeerblatt,

3 Pfefferkörner,

Saft einer Zitrone.

750 g Hirschfleisch (von der Schulter),

½ l Wasser, Salz, Essig,

Schale einer Zitrone,

250 g Möhren,

20 g Margarine,

20 g Mehl,

⅛ l Hirschbrühe,

2 Eßlöffel Zitronensaft,

geriebene Muskatnuß,

Salz, Zucker,

⅛ l Weißwein,

2 Eßlöffel Rosinen (20 g),

1 Tasse Sauerkirschen

aus dem Glas (60 g),

1 Eßlöffel Mandelstifte

(15 g).

Es ist gut möglich, daß Prinz Eugen, der edle Ritter und große Feldherr, den Hirschbraten so am liebsten mochte. Prinz Eugen galt als Feinschmecker. Buttermilch in eine Schüs-



Prinz Eugen von Savoyen (1663–1736), Reichsmarschall der Habsburger, kämpfte für Europa.



Hirsch nach Prinz Eugen heißt diese milde Art, Wild mit Rosinen, Kirschen und Mandeln auf den Tisch zu bringen.

sel gießen, Gewürze zugeben und Zitronensaft unterrühren.

Hirschfleisch häuten, unter fließendem kaltem Wasser abspülen, in der Beize 24 Stunden zugedeckt stehen lassen.

Fleisch aus der Beize nehmen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Essig, Zitronenschale und geschälte, gewaschene, gestiftelte Möhren reingeben. Das Fleisch dazugeben. 30 Minuten kochen lassen. Fleisch rausnehmen und warm stellen. Brühe durchsieben und $\frac{1}{8}$ l abmessen.

In einem anderen Topf Margarine erhitzen. Mehl unter Rühren reingeben. Mit Hirschbrühe aufgießen, weiterrühren und 5 Minuten kochen. Mit Zitronensaft, Muskatnuß, Salz und Zucker pikant würzen. Weißwein zugießen. Rosinen reinstreuen. Das Hirschfleisch jetzt in diese Soße geben und noch 10 Minuten kochen lassen.

Fleisch aus dem Topf nehmen und abgetropft auf einer Arbeitsfläche in Scheiben schneiden.

In einer vorgewärmten, flachen, länglichen Schüssel anrichten, mit Soße übergießen. Die Kirschen drübergeben und mit Mandelstiften bestreuen.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilage: Kartoffelklöße.

Hirschbraten

Für 6 Personen

Für die Marinade:

1 Zwiebel (50 g),
2 Möhren (60 g),
1 Petersilienwurzel (10 g),
 $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle (60 g),
 $\frac{3}{4}$ l Rotwein,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 Lorbeerblatt,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Majoran,
Schale einer Zitrone.

Für den Braten:

1500 g Hirschfleisch von der Brust,
50 g fetter Speck,
Salz, schwarzer Pfeffer,
60 g Butter oder Margarine.
Für die Soße:
 $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
3 Teelöffel
Preiselbeergelee (60 g),
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne.

Für die Marinade Zwiebel schälen, grob würfeln. Möhren, Petersilienwurzel und Sellerieknolle putzen, waschen, trocknen und würfeln. Alles mit dem Rotwein und dem Öl in einen Topf geben. Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Majoran und Zitronenschale zugeben. Die Marinade bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen. Hirschfleisch häuten und unter kaltem Wasser abspülen. In der Marinade 2 Tage ziehen lassen, wenden.

Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Ge-

kühlten fetten Speck in 5 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. Fleisch damit spicken. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Butter oder Margarine im Bräter erhitzen. Fleisch rundherum in 10 Minuten darin anbraten. Marinade durch ein Sieb gießen. Zum Fleisch geben. Bräter zudecken. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Schmorzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Fleisch aus dem Bräter nehmen. Auf vorgewärmte, feuerfeste Platte legen. Temperatur im Elektroherd auf 50 Grad runterschalten, Gasherd ausschalten. Fleisch im Ofen warm halten. Bratfond im Bräter mit der Fleischbrühe loskochen.

Mehl mit Wasser anrühren, Soße damit binden. 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen. Preiselbeergelee und saure Sahne reinrühren.



Paprika, Portwein und Weinbrand geben der Hirschgulaschsuppe das besondere, raffinierte Aroma, das Kenner so lieben.

Platte mit dem Fleisch aus dem Ofen nehmen. Fleisch in Scheiben schneiden. Etwas Soße über das Fleisch geben. Die restliche Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 50 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1040.

Beilagen: Rosenkohl, Spätzle oder Kartoffelkroketten. Als Getränk schmeckt ein Rotwein dazu.

Hirschfilets

Siehe Filet vom Hirsch.

Hirschgulaschsuppe

500 g Hirschfleisch von der Keule ohne Knochen, 4 große Zwiebeln (320 g), 100 g geräucherter Bauchspeck, 40 g Öl (4 Eßlöffel), 1 rote Paprikaschote (160g), Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker,

Paprika edelsüß, 2 Eßlöffel Mehl (20 g), 1 l heißes Wasser, 1 kleine Dose Pfifferlinge (125 g), 2 Glas Portwein ($\frac{1}{8}$ l), 4 Glas (je 2 cl) Weinbrand, 1 Bund Petersilie.

Fleisch häuten, unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In walnußgroße Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Bauchspeck klein würfeln. Öl im Topf erhitzen. Bauchspeck darin auslassen, Zwiebeln zugeben und hellbraun werden lassen.

Dann das Fleisch reingeben und in 10 Minuten rundherum goldbraun werden lassen.

Paprikaschote putzen, das Kerngehäuse rausschneiden, waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Zum Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika würzen. Mehl drüberstäuben. Mit Wasser aufgießen. Dabei umrüh-

ren. Leise köcheln lassen. Pfifferlinge auf einem Sieb abtropfen, Pilzwasser auffangen. Zu große Pilze halbieren. Portwein, Weinbrand und Pfifferlinge zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 40 Minuten schmoren lassen. Abschmecken, nach Belieben

auch Pilzwasser zuschütten. Mit gewaschener, trockengeputzter, gehackter Petersilie bestreut in einer Terrine anrichten.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 550.

Beilage: Graubrot.



Hirschleber mit Speck, Salat und Reis: Ein schnelles Essen.

Hirsch- koteletts englisch

4 oder 8 Koteletts vom Hirschkalb (500 g),
3 Eßlöffel Öl,
Saft einer halben Zitrone,
½ Teelöffel Thymian,
½ Teelöffel Rosmarin,
1 Zwiebel (40 g),
25 g durchwachsener Speck, 15 g Margarine,
1/16 l Portwein,
2 gestrichene Teelöffel grüne Pfefferkörner (aus der Dose),
2 Teelöffel Flüssigkeit von den Pfefferkörnern,
1 Beutel oder 1 Päckchen Soßenpulver für ¼ l Braune Soße,
¼ l saure Sahne,
1 Teelöffel Johannisbeer-gelee,
½ Teelöffel Senf, Salz,
1 Zitrone,
½ Bund Petersilie.

Koteletts in eine Schüssel geben. 2 Eßlöffel Öl und Zitronensaft drüberträufeln. Thymian und Rosmarin draufstreuen. Koteletts darin wenden und zuge- deckt einen Tag im Kühl- schrank beizen. Zwiebel schälen. Fein hak- ken. Speck würfeln, im Topf glasig werden lassen. Margarine und Zwiebel zu- geben. Zwiebelwürfel in 5 Minuten gelb braten. Mit Portwein ablöschen, Pfefferkörner mit Flüssigkeit zugeben und aufkochen. Soßenpulver mit der Sahne in einer Schüssel verquir- len. Zum Sud gießen und unter Rühren eine Minute kochen. Mit Johannisbeer- gelee und Senf abschmek- ken. Grillrost mit Öl bestrei- chen. Koteletts aus der Beize nehmen, trockentup- fen. Salzen. Auf den Rost legen und auf jeder Seite etwa 6 Minuten grillen. Oder sie in einer Grill- pfanne (geht auch in einer anderen) braten, in der Sie vorher das restliche Öl er- hitzt haben. Auf einer vor- gewärmten Platte anrich- ten und mit der Soße be-

gießen. Die Zitrone was- chen, in Schnitze schnei- den. Die Platte mit den Zitronenschnitzen und der gewaschenen, trockenge- tupften Petersilie garnie- ren.

Vorbereitung: Ohne Beiz- zeit 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 495.

Unser Menüvorschlag:
Hümmersuppe aus der Dose. Hirschkoteletts eng- lisch, Rosenkohl und Kar- toffelkroketten als Haupt- gericht. Zum Dessert Him- beeren mit Schlagsahne. Als Getränk empfehlen wir einen roten Bordeaux.

Hirschleber mit Speck

4 Scheiben Hirschleber von je 150 g,
2 mittlere Zwiebeln (80 g),
50 g Butter oder Margarine, Salz, schwarzer Pfeffer,
4 Scheiben Schinkenspeck (60 g).

Hirschleber von Haut und Sehnen befreien. In Was- ser waschen. Wenn vorhan- den, ist es jedoch besser, die Leber in Milch zu waschen. Mit Haushaltspapier trok- kentupfen. Zwiebeln schä- len und in feine Ringe schneiden.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Le- berscheiben reingeben. Von beiden Seiten je 4 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Warm stellen.

Schinkenspeck in der Pfan- ne in 3 Minuten groß bra- ten. Zwiebelringe in der Pfanne glasig werden lassen. Die bis jetzt warm gestellten Leberscheiben werden nun abwechselnd mit dem Schinken und den Zwiebel- ringen auf einer vorge- wärmten Platte angerich- tet.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 370.

Beilagen: Kopfsalat, Reis oder Kartoffelpüree.



Fürs Kalte Büfett: Hirschmedaillons mit Weißwein-Gelatine.

Hirsch- medaillons

4 Hirschmedaillons (je 125 g),
20 g Pflanzenfett, Salz,
25 g Leberpastete aus der Dose,
1 Scheibe Ananas (80 g),
4 Mandarin-Orangen- schnitze aus der Dose,
4 Walnußkerne (10 g),
4 Blatt Gelatine (oder ½ Päckchen gemahlene Gelatine),
1/8 l Weißwein,
weißer Pfeffer,
4 Salatblätter,
4 Scheiben Weißbrot (80 g).

Medaillons abtupfen. Da- mit sie ihre runde Form behalten, Faden um den äußeren Rand binden. Pflanzenfett in einer Pfan- ne erhitzen, Medaillons darin in 10 Minuten rund- herum braun braten. Raus- nehmen. Salzen und auf einer Platte anrichten und abkühlen lassen. Die Leberpastete in einen Spritzbeutel geben und auf die Fleischstücke spritzen. Ananas auf einem Brett- chen in 8 Teile schneiden. Die Hirschmedaillons mit Ananas, Mandarin-Oran- gen und Walnußkernen garnieren. Gelatine in einem Schüssel- chen in kaltem Wasser ein- weichen, gemahlene in we-

nig Wasser quellen lassen. Weißwein, Salz und Pfeffer in einem Topf erhitzen.

Ausgedrückte Gelatine im heißen Weißwein auflösen, gut verrühren. Topf vom Herd nehmen. Mischung halbsteif werden lassen, Hirschmedaillons damit überglänzen. Die Platte mit Salatblättern garnieren.

Weißbrot rösten, in einer Serviette warm gehalten in einem Körbchen dazu stellen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

Wann reichen? Hirschmedaillons passen gut auf ein Kaltes Büfett.

Hirsch- medaillons Madame Lacroix

375 g Hirschfilet,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 Zwiebel (40 g),
50 g Butter,
2 Tassen Langkorn-Reis (200 g),
4 Tassen heiße Fleischbrühe (frisch oder aus Würfeln),
Salz,
2 Stücke Ingwer in Sirup,
2 Schalotten,
⅛ l Vermouth Dry,
¼ l Sahne, 1 Teelöffel Johannisbeergelee (25 g),
2 Eßlöffel Senfrüchte aus dem Glas (70 g), 10 g Mehl.

Die Hirschmedaillons Madame Lacroix gehören zur feinen Küche. Sie sind der Frau des weltbekannten Kochmäzens Eugen La-



croix (1886–1964) gewidmet. Eugen Lacroix war der Präsident des Weltbundes der Kochverbände. Auch Eugen Lacroix ist übrigens mit Feinschmecker-Gerichten geehrt worden.

Man macht die Medaillons so: Hirschfilet in 8 Stücke schneiden und mit dem Handballen flachdrücken. Öl und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Medaillons darin wenden und 60 Minuten beizen.

Zwiebel schälen und würfeln. Im Topf mit 10 g Butter in 5 Minuten hell dünsten. Reis unter Rühren zugeben. Heiße Brühe aufgießen, salzen, aufkochen. Bei geringer Hitze zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Ingwer fein würfeln und unter den Reis heben.

20 g Butter in der Pfanne erhitzen. Medaillons aus der Beize nehmen, abtupfen und salzen. In der Pfanne auf jeder Seite etwa 3 Minuten braten. Fleisch rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Schalotten schälen, würfeln. Mit dem Vermouth in die Pfanne geben und 2 Minuten kochen. Sahne, Johannisbeergelee und gehackte Senfrüchte in die Pfanne geben. Butterrest mit dem Mehl in einer Tasse mit der Gabel vermischen. Mehlbutter in Flokken unter die Soße rühren. Aufkochen. Mit Salz abschmecken.

Reis in die Mitte der Platte häufen. Mit Hirschmedaillons umlegen. Fleisch mit der Soße begießen.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 740.

Beilage: Kopfsalat oder beliebiger Blattsalat.



Zu Hirschmedaillons Madame Lacroix schmeckt Blattsalat.



Hirsch-Pastete ist ein Stück Hohe Schule der Kochkunst. Ihre Gäste werden applaudieren.

Hirsch-Pastete

Für 6 Personen

Für den Teig:

500 g Mehl, 3 Eigelb,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser, Salz,
 200 g Butter oder
 Margarine.

Mehl zum Ausrollen.

Außerdem:

1500 g Hirschkeule mit
 Knochen,
 60 g Margarine, Salz,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe.

Für die Füllung:

125 g Champignons aus
 der Dose,
 2 Schalotten (40 g),
 250 g Schinkenspeck,
 1 Bund Petersilie,
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 10 dünne Scheiben fetter
 Speck (60 g),
 3 Eßlöffel Madeira.
 1 Eigelb zum
 Bestreichen.

Für den Teig Mehl aufs
 Backbrett oder in eine
 Schüssel geben. In die Mit-
 te eine Mulde drücken. Ei-
 gelb, Wasser und eine kräf-
 tige Prise Salz reingeben.
 Butter oder Margarine in
 Flocken auf dem Rand
 verteilen. Von außen nach
 innen einen glatten Teig
 kneten. Im Kühlschrank
 zugedeckt 30 Minuten ru-
 hen lassen.

Hirschkeule waschen und
 trockentupfen. Soweit es
 geht, davon dünne Schei-
 ben schneiden.

Margarine in einem großen
 Topf erhitzen. Fleisch-
 scheiben darin auf beiden
 Seiten je 10 Minuten bra-
 ten. Salzen. Aus dem Topf
 nehmen und beiseite stel-
 len.

Hirschknochen im selben
 Fett rundherum in 10 Minu-
 ten anbraten. Heiße Fleisch-
 brühe angießen. Bei mitt-
 lerer Hitze 20 Minuten
 zugedeckt kochen lassen.
 Knochen aus der Brühe
 nehmen. Fleisch ablösen
 und beiseite stellen.

Für die Füllung die Cham-
 pignons auf einem Sieb ab-
 tropfen lassen. Schalotten
 schälen und vierteln. 100 g
 Schinkenspeck würfeln.
 Den Rest in Scheiben
 schneiden. Auch beiseite
 stellen.

Petersilie waschen und
 trockentupfen.

Von den Knochen gelöstes
 Fleisch, Champignons,
 Schalotten, Schinkenspeck-
 würfel und Petersilie durch
 den Fleischwolf (feine
 Scheibe) drehen. In einer
 Schüssel mischen. Mit Salz
 und Pfeffer abschmecken.
 Pastetenteig aus dem
 Kühlschrank nehmen. Auf
 bemehlter Arbeitsfläche
 ausrollen. Eine Kastenform
 (30 cm lang, 10 cm breit)

mit zwei Drittel des Teiges
 auslegen. Aus dem Rest
 einen Teigdeckel in Größe
 der Kastenform ausschnei-
 den und kleine Plätzchen
 (Sternchen) zum Garnieren.
 Diese im Kühlschrank auf-
 bewahren.

Pastetenteig mit Schinken-
 speckscheiben belegen. Ein
 paar bleiben übrig. Die
 werden abwechselnd mit
 der Füllung und den ge-
 bratenen Fleischscheiben in
 die Form geschichtet. Letzte
 Schicht: Füllung. Mit
 fettem Speck belegen. Gut
 andrücken. Darauf kommt
 der Teigdeckel. An den
 Seiten fest andrücken. Mit
 Teigplätzchen garnieren. In
 der Mitte im Abstand von
 10 cm zwei runde, tiefe Lö-
 cher einstechen. Mit Röll-
 chen aus Pergamentpapier
 auskleiden. Das sind die
 Kamine, durch die der
 Dampf beim Garen abzie-
 hen muß.

Fleischbrühe durchsieben.
 Mit Madeira würzen. Da-
 von 4 bis 6 Eßlöffel (soviel,
 wie die Pastete aufnimmt)
 in die Kamine gießen. Ei-
 gelb in einer Tasse ver-
 quirlen. Pastete damit be-
 streichen. In den vorge-
 heizten Ofen auf die mitt-
 lere Schiene stellen.

Backzeit: 90 Minuten.
 Elektroherd: 200 bis 220
 Grad.

Gasherd: Stufe 4 bis 5

oder knapp $\frac{1}{2}$ bis $\frac{1}{2}$ große
 Flamme.

Aus dem Ofen nehmen,
 Pergament entfernen, heiß
 servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühl-
 zeit 50 Minuten.

Zubereitung: 150 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
 1355.

Beilage: Kopfsalat. Als Ge-
 tränk empfehlen wir einen
 Rotwein oder einen Rosé.

PS: Wenn Sie die Pastete
 kalt servieren wollen, soll-
 ten Sie Madeira-Aspik ver-
 wenden. Dazu $\frac{1}{2}$ l kalte
 Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Weinessig, 1
 Eßlöffel Madeira und 1
 Prise Zucker mischen. Gut
 abschmecken. Je 3 Blatt
 weiße und rote Gelatine in
 kaltem Wasser 10 Minuten
 quellen lassen. Ausdrücken.
 Mit 2 bis 3 Eßlöffel heißem
 Wasser lösen und in den
 kalten Sud mischen. Sobald
 die Masse steif zu werden
 beginnt, gießt man sie in
 die Öffnungen.

Hirsch-Piroggen

1 Paket Tiefkühl-
 Blätterteig (300 g),

2 Eier,

375 g Hirschfleisch ohne
 Knochen und Sehnen,

2 Zwiebeln (80 g),

75 g frische Champignons,

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,

25 g Margarine,

Salz,

1 Teelöffel gemahlener
 schwarzer Pfeffer,

1 Teelöffel Thymian,

2 Wacholderbeeren,

Mehl zum Ausrollen,

1 Eigelb,

2 Eßlöffel Sahne.

Blätterteig nach Vorschrift
 auftauen lassen. Eier in ei-

nem Topf mit Wasser in 10 Minuten hartkochen. Unter kaltem Wasser abschrecken. Schälen. Grob hacken. Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In grobe Stücke schneiden und durch den Fleischwolf drehen. Zwiebeln schälen, hacken. Die Champignons putzen, gründlich waschen. Petersilie waschen. Beides grob hacken.

In einer Pfanne Margarine erhitzen. Fleisch reingeben. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Wacholderbeeren 2 Minuten durchbraten.

Aus der Pfanne nehmen. Noch mal durch den Fleischwolf drehen. In eine Schüssel geben. Im Bratfett die Zwiebeln in 5 Minuten gelb dünsten.

Champignons zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Trockendünsten. Unter das durchgedrehte Fleisch mischen. Eier mit Petersilie beifügen. Mischen und pikant abschmecken.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Blätterteig darauf zu $\frac{1}{4}$ cm dicker Platte ausrollen. 40 runde Plätzchen im Durchmesser von etwa 5 cm ausstechen. Die Hälfte der Teigplatten mit Füllung belegen. Ränder mit Wasser befeuchten. Übrige Teigplatten draufdrücken. Eigelb in einer Tasse mit der Sahne verquirlen. Piroggen damit bestreichen. Backblech mit Wasser anfeuchten. Piroggen darauf setzen und 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 heiß servieren. Ergibt 20 Stück.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 140.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als Hauptgericht mit Pfifferlingen, auch als Abendessen. Dazu Kopf- oder gemischten Salat reichen.

Hirschragout

500 g Hirschfleisch von Keule, Hals oder Schulter.

Für die Beize:

$\frac{1}{2}$ l Rotwein,

1 Lorbeerblatt,

4 Nelken,

$\frac{1}{2}$ Teelöffel schwarze

Pfefferkörner.

Außerdem:

2 Zwiebeln (80 g),

1 Eßlöffel Mehl (10 g),

1 gestrichener Teelöffel

Paprika edelsüß,

30 g Margarine,

Salz,

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

1 Teelöffel Mehl,

gemahlener schwarzer

Pfeffer.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Rotwein, Lorbeerblatt, Nelken und Pfefferkörner in einer Schüssel mischen. Fleisch reingeben. In der Beize wenden. Zugedeckt 2 bis 3 Tage stehenlassen.

Fleisch rausnehmen, gut abtropfen lassen und trockentupfen. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. 1 Eßlöffel Mehl mit dem Paprika in einer Schüssel mischen. Margarine im Bräter erhitzen. Fleisch in der Mehlmischung wenden. In die Margarine geben und in 5 Minuten





Hirschrücken: Das Richtige, wenn eine Familienfeier etwas Besonderes werden soll. Diesen Hauptgang mag jeder. Rezept S. 266.



Hirschrouladen nach Böhmerwald Art. Süß und herzhaft.

braun braten. Salzen. Zwiebeln zugeben und 2 Minuten weiterbraten. Mit der durchgeseihten Marinade ablöschen. Zugedeckt etwa 60 Minuten schmoren. Sahne mit dem Teelöffel Mehl verquirlen. Ragout damit binden. 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitung: Ohne Beizzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Beilagen: Kartoffel- oder Semmelklöße, auch Teigwaren. Außerdem Preiselbeerkompott.

Hirschrouladen nach Böhmerwald Art

50 g fetter Speck,
600 g Hirschkeule ohne Knochen,
5 Wacholderbeeren,
Salz, schwarzer Pfeffer.
Für die Füllung:
100 g Dörrpflaumen,
40 g Walnußkerne,
100 g Champignons aus der Dose,
1 Zwiebel (30 g),
125 g gekochtes geräuchertes Bauchfleisch.
Außerdem:
1 Zwiebel (30 g),
60 g Sellerieknolle,
120 g fetter Speck,

2 Lorbeerblätter,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
1 Messerspitze Thymian,
Salz, schwarzer Pfeffer,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Teelöffel Mehl (5 g),
1 Eßlöffel saure Sahne (15 g).

Tief im Böhmerwald, auf dem Lande, aber auch in den Städten dieses Landstrichs ist Hirschroulade eine Spezialität.

Speck in den Kühlschrank legen.

Hirschkeule häuten, unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Aus dem Fleisch 4 Rouladen schneiden. Klopfen. Auf eine Platte legen. Wacholderbeeren mit dem Messerrücken oder im Mörser zerdrücken und das Fleisch damit einreiben. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Speck in dünne Streifen schneiden. Rouladen damit belegen.

Für die Füllung Dörrpflaumen entkernen. Kern durch einen Walnußkern ersetzen. Gefüllte Dörrpflaumen auf jede Rouladenscheibe legen. Champignons abtropfen lassen. Zu große halbieren. Zwiebel schälen, fein würfeln. Bauchfleisch auch in ganz feine Würfel schneiden. Champignons, Zwiebel- und Fleischwürfel auf dem Fleisch verteilen. Zusammenrollen und mit einem Zwirnsfaden oder

Rouladenklammern zusammenhalten.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Sellerieknolle putzen, waschen, trockentupfen und auch klein würfeln.

Speck würfeln und in einem Topf glasig werden lassen. Rouladen hinzugeben und rundherum in 5 Minuten goldbraun anbraten. Zwiebel- und Selleriewürfel mit den Lorbeerblättern, dem Tomatenmark, Thymian, Salz und Pfeffer zu den Rouladen geben. 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit heißer Fleischbrühe aufgießen. Topf zudecken. 30 Minuten bei mittlerer Hitze gar schmoren. Rouladen rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Bratfond durch ein Sieb gießen. Mehl mit Wasser anrühren. Bratfond damit binden. 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und saure Sahne einrühren. Noch einmal abschmecken. Etwas Soße über die Rouladen verteilen, den Rest getrennt servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 880.

Beilagen: Rotkohl, Apfelsmus mit Preiselbeeren garniert und Kartoffelkroketten. Als Getränk einen roten Burgunder.

Hirschrücken

Bild Seiten 264/265

Für 6 Personen

2000 g Hirschrücken,
125 g geräucherter fetter Speck,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 Messerspitze geriebener Salbei,
80 g Butter oder Margarine,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
⅛ l Rotwein,
20 g Mehl,
2 Becher (200 g) saure Sahne.

Zum Garnieren:

1 kleine Dose

Ananasscheiben

(400 g),

½ Glas entsteinte

Kaiserkirschen (230 g),

30 g Butter,

½ Bund Petersilie.

Hirschrücken häuten. Unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier gut trockentupfen.

Speck in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Salz und Pfeffer mischen. Die Speckstreifen darin wenden und mit der Spicknadel in den Hirschrücken ziehen. Spicken Sie am besten so, daß Sie dabei immer parallel zur Faser arbeiten. Salbei zum restlichen Salz-Pfeffer-Gemisch geben. Hirschrücken damit einreiben.

Butter oder Margarine in einem Bräter erhitzen. Hirschrücken reingeben und in 10 Minuten rundherum anbraten.

Heiße Fleischbrühe zugießen. Deckel auf den Bräter legen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

TIP

*Das macht zart:
Hirschfleisch
12 Stunden in
eine Beize aus
Rotwein, Wasser,
Thymian und
Gewürzdosis legen.*

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

Rausnehmen. Hirschrücken aus dem Bräter nehmen. Auf vorgewärmter Platte warm stellen.

Den Bratfond mit Rotwein loskochen. Mehl mit wenig kaltem Wasser verquirlen. Unter Rühren in die kochende Soße geben. 5 Minuten kochen lassen.

Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne einrühren. Soße abschmecken. Auch warm stellen.

Für die Garnierung Ananasscheiben und Kirschen auf je einem Sieb abtropfen lassen. Oder, wenn Sie das nicht haben, nacheinander im selben Sieb. Butter in einer Pfanne erhitzen. Ananasscheiben reingeben. Auf jeder Seite 3 Minuten braten. Rausnehmen. In vorgewärmter, flacher Schüssel warm stellen.

Jetzt die abgetropften Kirschen in das Bratfett geben. In 3 Minuten darin heiß werden lassen.

Hirschbraten von den Knochen lösen. Aber wieder auf den Knochen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Ananasscheiben und Kirschen als Garnierung anlegen. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen, zerpflücken und auch anlegen.

Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 115 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1435.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg eine klare Bouillon mit Ei. Hirschrücken, Apfel-Rotkohl und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Zum Dessert empfehlen wir Ihnen Vanilleiscreme mit heißer Schokoladensoße und als Getränk einen vollmundigen Rotwein.

Hirschrücken mit Kruste

Für 6 Personen

Für die Beize:

$\frac{1}{2}$ l Buttermilch,
1 Teelöffel
Wacholderbeeren,
1 Lorbeerblatt,
3 Pfefferkörner,
Saft einer halben Zitrone.

Für den Braten:

2000 g Hirschrücken,
100 g durchwachsener
Speck,
Salz, weißer Pfeffer,
100 g geräucherter
fetter Speck,
30 g Butter.

Für die Kruste:

300 g Mehl, 15 g Hefe,
 $\frac{1}{8}$ l warmes Wasser,
Salz,
1 Ei.
Mehl zum Ausrollen.
30 g Margarine.
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne.

Für die Beize Buttermilch und Gewürze in eine Schüssel gießen.

Den Hirschrücken häuten, unter kaltem Wasser abspülen und 24 Stunden in die Beize legen.

Fleisch aus der Beize nehmen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Den durchwachsenen Speck in 6 mm breite Streifen schneiden und den Hirschrücken damit spicken. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Fetten Speck in Scheiben schneiden und in einem Bräter braun werden lassen. Grieben rausnehmen. Das Fleisch im Speckfett anbraten. Mit Butterflöckchen bedecken und in den vorgeheizten Ofen schieben. Garzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Braten ab und zu mit Bratfond beschöpfen.

In der Zwischenzeit für die Kruste den Hefeteig bereiten. Dazu Mehl auf ein Backbrett oder eine Arbeitsfläche schütten. Eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe reinbröckeln. Mit warmem Wasser und etwas Mehl vom Rand zum Vor-

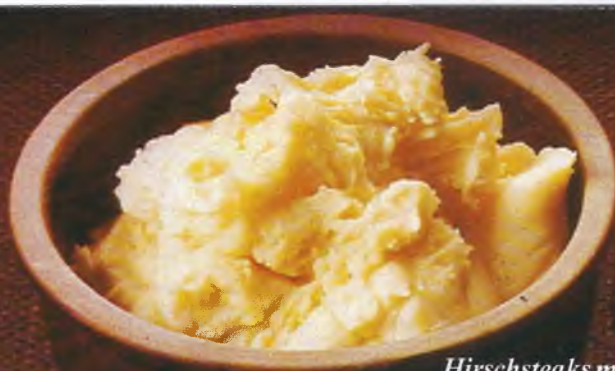
teig verrühren. 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Eine kräftige Prise Salz und das Ei zugeben. Alles verkneten, bis der Teig trocken ist. Noch mal 20 Minuten gehen lassen.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Braten aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchen-



Ein saftiger Braten im Teig: Hirschrücken mit Kruste.



*Hirschsteaks mit
Bananen : Durch Rum
besonders apart.*



*Hirschsteaks Hubertus:
Frisch vom Grill.
mit Pfefferlingen
angerichtet. Schmeckt
nicht nur Jägern.*



*Hirschsteaks:
Schnelles Festessen.
Beste Beilage:
Spätzle.*

draht über einem Teller abtropfen lassen Knochen herauslösen, Fleisch wieder in Rückenform bringen und auf den Teig legen. Braten darin einpacken und an den Seiten gut andrücken. Oben mit einem Holzlöffel 3 Kerben eindrücken. Bratfond und abgetropften Braten-saft in einen kleinen Topf geben. Beiseite stellen. Margarine im Bräter erhitzen. Braten reingeben. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Garzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.
Braten aus dem Ofen nehmen und auf vorgewärmter Platte anrichten. Den beiseite gestellten Fond erhitzen. Saure Sahne reinrühren. Nicht mehr kochen. Braten und Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Beiz- und Ruhezeit 40 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1070.

Beilage: Sauerkirchsoße oder Preiselbeeren.

Hirschsteaks

4 Hirschsteaks aus dem Rücken (je 125 g),
20 g Butter oder Margarine,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1/2 Bund Petersilie.

Steaks mit Haushaltspapier abtupfen. Mit einem Fleischklopfer leicht klopfen.

Fett in der Pfanne heiß werden lassen und Steaks reinlegen. Jede Seite 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit gewaschenen und trockengeputzten Petersiliensträußchen garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 210.

Beilagen: Spätzle, Pfifferlinge und Preiselbeerkompott. Auch Pommes frites schmecken dazu.

Hirschsteaks Hubertus

2 mittlere Zwiebeln (100 g),
40 g Butter oder Margarine,
1 kleine Dose Pfifferlinge (125 g),
4 Eßlöffel Weißwein (40 g),
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel frische gehackte oder 1 Teelöffel getrocknete Estragonblätter,
1 Eßlöffel gehackte Petersilie.
4 Hirschsteaks von je 160 g,
1 Eßlöffel Öl (10 g),
Salz, weißer Pfeffer.

Hubertus, ein heiliger Bischof, ist der Patron der Jäger. Am 3. November, dem Hubertustag, treffen sich Jäger und geladene Jagdgäste, um in besonders festlichem Rahmen ihrer Passion, der Jagd, nachzugehen. Verständlich, wenn eins der leckersten Hirschgerichte nach Hubertus benannt wurde.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig werden lassen. Pfifferlinge auf einem Sieb abtropfen lassen. Zu den Zwiebeln geben. Weißwein, Fleischbrühe, Estragonblätter und Petersilie dazugeben. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit soll dabei verdampfen. Vorsichtig umrühren. In der Zwischenzeit Hirschsteaks von beiden Seiten mit Öl bestreichen. Grillrost mit Alufolie bespannen. Die Hirschsteaks drauflegen. Unter den vorgeheizten Grill auf die oberste Schiene schieben.

Grillzeit: 7 Minuten.
Einmal wenden.
Hirschsteaks würzen, auf einer vorgewärmten Platte mit Pfifferlingen anrichten.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 330.

Beilagen: Paprika-Salat und Kartoffelpüree.



Hirschsteaks mit Kastanienpüree: Vorspeise mit Snob-appeal.

Hirschsteaks mit Bananen

500 g Hirschfilet,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
6 Eßlöffel Rum,
1/2 gestrichener Teelöffel schwarzer Pfeffer,
2 Bananen (200 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
1 Ei,
25 g Kokosraspeln,
125 g frische Champignons,
1 Zwiebel (40 g),
50 g Butter, Salz,
1/4 l saure Sahne.

Hirschfilet waschen, trockentupfen, entsehnen und in 8 Stücke schneiden. Mit den Handballen flachdrücken. Öl, 2 Eßlöffel Rum und Pfeffer in einer Schüssel mischen, Filetstücke darin wenden und etwa 3 bis 4 Stunden darin marinieren.

Bananen schälen, längs und quer halbieren. In Mehl, verquirltem Ei und Kokosraspeln wenden.

Champignons putzen, waschen. Abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Bananen darin 3 Minuten braten. Rausnehmen.

Steaks aus der Marinade nehmen, trockentupfen und salzen. In der Pfanne auf

jeder Seite 3 Minuten braten.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit den Bananen umlegen. Warm stellen.

Zwiebel und Champignons im restlichen Fett in der Pfanne eine Minute braten. Salzen. Restlichen Rum zugeben und aufkochen. Saure Sahne zugießen und unter Rühren 2 Minuten weiterkochen. Soße über die Steaks verteilen. Oder Steaks und Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 580.

Beilagen: Kartoffelpüree oder Reis, Kopfsalat, Preiselbeeren oder Johannisbeergelee. Als Getränk paßt Rotwein.

Hirschsteaks mit Kastanienpüree

4 Hirschsteaks von je 180 g,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
4 Teelöffel Zucker (20 g),
2 Glas (je 2 cl) Weinbrand.
Für das Kastanienpüree:
1 kleine Dose Kastanienpüree (440 g),
2 Eßlöffel Butter,
4 Eßlöffel Sahne (60 g).



Im Hirseauflauf mit Äpfeln können Sie ein altes Nahrungsmittel wieder für sich entdecken.

Für die Garnierung:
4 Salatblätter,
½ Bund Petersilie.

Die Hirschsteaks mit Kastanienpüree können Sie zwar warm essen. Aber man serviert sie meistens als Vorspeisen vor Festessen oder auf Kalten Büfettts. Außerdem noch ein paar küchentechnische Kniffe zu diesen Hirschsteaks:

Sie sollen dick, das heißt hoch sein. Am besten eignet sich das schiere Fleisch aus der Keule. Es darf nicht geklopft oder mit dem Handballen flachgedrückt werden. Die Steaks sollen beim Braten hoch bleiben und ihre runde Form be-

halten. Und so werden sie zubereitet:

Steaks mit Haushaltspapier abtupfen. Damit sie beim Braten ihre hohe und runde Form behalten, mit feinem Bindfaden umwickeln. Mit Salz, Pfeffer und Paprika von beiden Seiten bestreuen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin 4 Minuten auf jeder Seite braten. Zucker in die Pfanne streuen, karamelisieren. Steaks darin wenden. Mit Weinbrand ablöschen. In der Pfanne kalt werden lassen.

Kastanienpüree in eine Schüssel geben. Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, abkühlen. Mit der Sahne in das Kastanien-

püree geben. Mit dem Schneebesen cremig rühren. Steaks aus der Pfanne nehmen. Fäden entfernen, quer in der Mitte aufschneiden, mit kaltem Kastanienpüree füllen.

Eine Platte mit gewaschenen, trockengetupften Salatblättern auslegen. Die Steaks darauf anrichten. Mit gewaschenen, trockengetupften Petersiliensträußchen garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 665.

Beilagen: Cumberlandsoße, Toast und Butter. Als Getränk empfehlen wir einen roten Burgunder.

Hirse

Hirse ist eine feinkörnige Getreideart. In Deutschland hat sie ihre Bedeutung als Nahrungsmittel (Hirsebrei) fast ganz verloren. Nur in der Stärkegewinnung spielt sie noch eine Rolle. Hauptanbaugeländer sind heute: Ostasien, Afrika, Süd- und Nordamerika. Dennoch sollte man Hirse nicht übersehen. Sie hat einen reichen Gehalt an Eiweiß und Mineralstoffen. Wir stellen Ihnen zwei sehr schmackhafte Hirserezepte vor.

Hirseauflauf mit Äpfeln

250 g Hirse, ¾ l Milch,
1 Prise Salz, 500 g Äpfel,
2 Eßlöffel Zucker (40 g),
2 Eigelb,
2 gehäufte Eßlöffel
Zucker (50 g),
abgeriebene Schale einer
Zitrone, 2 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten,
2 Eßlöffel Rosinen (40 g),
25 g Butter,
Puderzucker zum
Bestäuben.

Hirse in ein Sieb schütten, verlesen und abwechsehd heiß und kalt überspülen. Abtropfen lassen. In einen Topf geben und mit Milch und Salz aufkochen. 20 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen.

In der Zeit Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheibchen schneiden. Mit Zucker bestreuen und zugedeckt durchziehen lassen. Den Hirsebrei abkühlen lassen. Dabei den Brei ab

TIP

Statt Äpfel kann man auch Kirschen in den Hirseauflauf geben. 500 g aus der Dose oder aus dem Glas genügen.

und zu umrühren, damit sich keine Haut bildet. In einer Schüssel Eigelb mit Zucker und Zitronenschale schaumig rühren. Hirse untermischen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und unterziehen.

Eine Auflaufform einfetten, Hälfte der Hirsemasse einfüllen. Apfelschnitze mit gewaschenen Rosinen mischen und auf die Hirsemasse geben. Mit der restlichen Hirsemasse bedecken. Butterflöckchen draufsetzen und auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Hirseauflauf aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestreuen, in der Form servieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 625.

Beilage: Weinschaumsoße oder Fruchtsoße.

Hirse-Pfannkuchen überbacken

Für die Hirse-Pfannkuchen:

150 g Hirseflocken,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,
 Salz,
 weißer Pfeffer,
 3 Eier.

Für die Füllung:

1 Zwiebel (30 g),
 20 g Butter
 oder Margarine,
 300 g tiefgekühlter
 (1 Packung) Spinat,
 Salz, weißer Pfeffer,
 2 Eßlöffel Semmelbrösel
 (20 g).

Außerdem:

40 g Butter oder Margarine
 zum Braten,
 20 g Butter zum Einfetten,
 2 Eßlöffel Sahne (30 g),
 3 Eßlöffel geriebener
 Emmentaler Käse (30 g),
 40 g Butter oder Margarine.

Hirseflocken mit Milch, Salz, Pfeffer und Eiern in einem Topf verquirlen. Es muß ein fester Teig wer-

den. 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln. Butter oder Margarine im Topf erhitzen. Zwiebel darin goldgelb werden lassen. Spinat unaufgetaut reingeben. Salz und Pfeffer drüberstreuen. Zudecken. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Semmelbrösel reinrühren. Noch 5 Minuten leise kochen lassen. Beiseite stellen und warm halten.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Mit einer Schöpfkelle portionsweise Teig in das Fett geben. Pfannkuchen darin auf beiden Seiten goldbraun

werden lassen. Warm stellen. Feuerfeste Form einfetten. Hirse-Pfannkuchen abwechselnd mit dem Spinat in die Form geben. Sahne drübergießen. Käse draufstreuen. Butter oder Margarine in Flöckchen oben auf setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 550.

Wann reichen? Mit grünem Salat als Mittagessen.

Hirtenkoteletts

8 Hammelkoteletts von je 75 g,

1 Knoblauchzehe, Salz, schwarzer Pfeffer,

3 Eßlöffel Öl (30 g),

2 Zwiebeln (80 g),

20 g Butter oder Margarine,

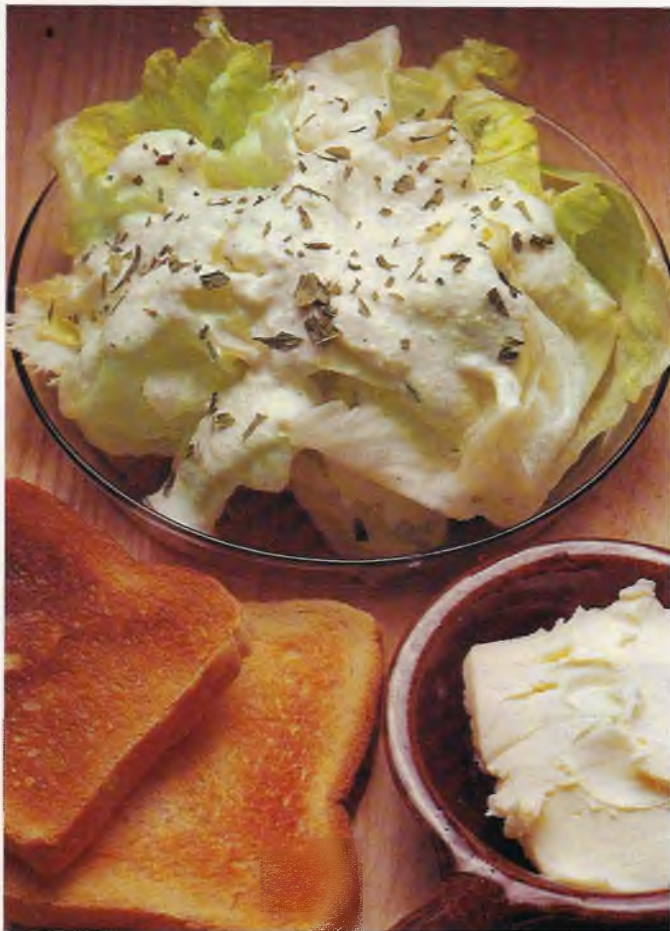
8 Scheiben Ziegenkäse

(120 g).

Koteletts mit Haushaltspapier abtupfen. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Koteletts damit einreiben. Pfeffer drüberstreuen. Mit Öl beträu-



Hirtenkoteletts aus Hammelfleisch mit Ziegenkäse überbacken sind ein rustikales Eßvergnügen.



Hirtensalad: Eine erfrischende Speise aus Frankreich.

fein. In einer Schüssel zudeckt 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Koteletts rausnehmen. Öl abtropfen lassen und erhitzen. Koteletts darin auf beiden Seiten je $\frac{1}{2}$ Minute anbraten, dann pro Seite noch 3 Minuten bei geringerer Hitze braten.

Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. In einer zweiten Pfanne Butter oder Margarine erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten goldgelb werden lassen. Koteletts auf einer feuerfesten Platte anrichten. Zwiebeln darauf verteilen. Jedes Kotelett mit einer Scheibe Ziegenkäse belegen. Rost mit Alufolie bespannen, Koteletts drauflegen und 5 Minuten unter den vorgeheizten Grill schieben. Oder in den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene schieben.

Grillzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 680.

Beilagen: Grüne Bohnen, gegrillte Tomaten, Petersilienkartoffeln.

Hirtensalad

Salade pastourelle

Für die Soße:

60 g Roquefort,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, weißer Pfeffer.
8 Salatherzen,
je 1 Eßlöffel frischer gehackter oder
1 Teelöffel getrockneter Estragon und Kerbel.

Für die Soße Roquefort in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Sahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren. Salatherzen waschen, abtropfen lassen und mit



Hirtenspieße: Dafür müssen Sie nicht unbedingt einen Holzkohlegrill haben. In Backofen oder Pfanne werden sie genauso gut.



Mit dem Teigrädchen Streifen (10×3 cm) ausradeln.



Jeweils in der Mitte einen 5 cm langen Schnitt machen.



Ein Teigende durch den entstandenen Schlitz ziehen.

Haushaltspapier trockentupfen. Vierteln. Auf vier Teller verteilen. Salatsoße drübergeben. Estragon und Kerbel drüberstreuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 165.

Beilagen: Toastbrot und Butter.

Hirtenspieße

300 g mageres Hammelfleisch,
200 g Hammelnieren oder Schweinenieren.

Für die Beize:

3 Eßl. Öl (30 g), 1 Teel. Senf,
1 Messerspitze Basilikum,
125 g durchwachsener Speck,
2 grüne Paprikaschoten (300 g),
1 kleine Aubergine (80 g),
2 mittelgroße Zwiebeln (100 g),
4 Tomaten (220 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
1/8 l Öl,
Paprika rosenscharf.



Ob Sie Hobelspäne oder Räderkuchen sagen, es ist dasselbe Backwerk aus dem Fritiertopf.

Hammelfleisch und Nieren unter kaltem Wasser abspülen und abtrocknen. Beides in 2 cm große Würfel schneiden.

Öl, Senf und Basilikum zu einer Beize verrühren. Fleisch 30 Minuten darin ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Speck in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und jede Hälfte in 2 oder 3 gleichmäßig große Stücke schneiden.

Aubergine waschen, Sten-

gelansatz rausschneiden und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln. Tomaten waschen und halbieren. Fleisch aus der Beize nehmen, abtropfen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Abwechselnd Fleisch, Speck, Paprikaschoten, Aubergine und Zwiebeln auf Metallspieße stecken. Die Tomatenhälften jeweils an Anfang und Ende stecken. Salzen und pfeffern. Mit Öl beträufeln. Auf dem Holzkohलगrill ab und zu drehen.

Grillzeit: 20 Minuten. Danach noch mal mit Salz, Pfeffer und Paprika bestreuen.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 830.

Beilagen: Tomatensalat und Stangenbrot. Als Getränk: Rotwein.

PS: Zum Grillen im Herd bespannen Sie den Grillrost mit Alufolie, legen die Spieße darauf und schieben den

Rost unter den vorgeheizten Grill auf die oberste Schiene. Hin und wieder wenden. Die Grillzeit auch hier 20 Minuten.

Auch in der Pfanne lassen sich die Spieße zubereiten. Dann bestreichen Sie die Spieße aber nicht mit Öl, sondern erhitzen das Öl in der Pfanne. Spieße reinlegen und in 20 Minuten rundherum braun braten.

Hobelspäne

Für den Teig:

500 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
3 Eier, 1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
100 g Zucker,
125 g Butter oder Margarine.
Mehl zum Ausrollen.
Zum Ausbacken:
1 l Öl oder
1000 g Kokosfett.
Zum Bestreuen:
40 g Puderzucker.



Ein heute selten gewordenes Idyll:
Der Schäfer mit seiner Herde auf der Alb.

Die Ähnlichkeit mit Hobelspanen ist nicht sehr groß. Vielleicht ist Ihnen ein anderer Name lieber. Bitte: Hobelspanen werden auch Räderkuchen genannt.

Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen. Auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Eier, Salz, abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft. Zucker drüberstreuen. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehtrand setzen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. Auf bemehlter Arbeitsfläche knapp $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Mit dem Teig-

rädchen Streifen von etwa 10 mal 3 cm ausradeln und jeweils in der Mitte längs einen etwa 5 cm langen Schnitt machen. Ein Teigende durchziehen.

Öl oder Kokosfett in einem Fritiertopf erhitzen. Hobelspanen reingeben. In 5 Minuten hellbraun und knusperig werden lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Etwas abtropfen lassen und mit Puderzucker bestreuen. Ergibt 65 Stück.
Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 65.

PS: Unsere russischen Chworost sind Hobelspanen-Verwandte.

Hochepot von Ochsen-schwanz

1 Ochsenchwanz von 800 g,

20 g Margarine, Salz,

2 Zwiebeln (80 g),

2 Möhren (150 g),

125 g Weißkohl,

2 Knoblauchzehen,

1 Glas (2 cl) Cognac,

$\frac{1}{4}$ l Weißwein,

$\frac{1}{4}$ l Wasser,

100 g durchwachsener Speck,

24 Schalotten (480 g),

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Hot-pot oder Hotchpotch heißt dieser Eintopf in England. Hutsput in den Niederlanden, wo er eines der beliebtesten Gerichte der Hausmannskost ist. Und der Franzose sagt Hochepot. Man kochte dieses urwüchsige Gericht schon im Mittelalter. Später entwickelten sich daraus viele Familienrezepte, die oft streng gehütet wurden, wie die Fabrikationsgeheimnisse unserer Zeit. Keine Familie verriet der anderen, was sie an Fleisch und Gewürzen für ihren ganz speziellen Eintopf verwendete. Im Laufe der Jahre hat sich herausgestellt, daß Hochepot am besten schmeckt, wenn ein Ochsenchwanz mitgekocht wird. Wollen Sie das auch mal probieren?

Ochsenchwanz unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und in gleichmäßige Stücke schlagen.

Margarine in einem Topf erhitzen und die Stücke darin anbraten. Salzen.

Zwiebeln schälen und grob würfeln. Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden. Weißkohl putzen, waschen und würfeln. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Alles zum Fleisch geben. Mit Cognac ablöschen, Weißwein und Wasser zugeießen. Zugedeckt 120 Minuten schmoren lassen.

Speck würfeln. Mit den geschälten, ganzen Schalotten in einem Topf bräunen. Ochsenchwanzstücke dazugeben. Soße durch ein Sieb auf die Ochsenchwanzmischung passieren.

Noch mal zugedeckt 60 Minuten kochen lassen. Der Saft muß so eingekocht sein, daß keine Bindung mehr nötig ist.

Eintopf in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 3 Stunden.

Kalorien pro Person: Etwa 715.

Beilage: Graubrot.



Probieren Sie doch einmal Hochrippe amerikanische Art. Das ist ein herrliches Gäste-Essen.



Hochrippe englische Art wird gegrillt und kommt mit Tomaten, durchwachsenem Speck und einer Sahnesoße auf den Tisch.

Hochrippe amerikanische Art

Für 6 Personen

2 Scheiben Hochrippe mit Knochen von je 750 g, Salz, Knoblauchsatz, schwarzer Pfeffer, Paprika edelsüß, 1 Eßlöffel Öl, 4 Eßlöffel Tomatenketchup, 2 Eßlöffel heißes Wasser, 1 Meerrettichwurzel oder 2 Teelöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas, 2 Teelöffel scharfer Senf, $\frac{1}{8}$ l Öl.

Die Hochrippe vom Rind, besser noch vom Mastochsen, müssen Sie unbedingt mal wieder kaufen für einen saftigen Braten. Hochrippe wird mancherorts auch Hohe Rippe oder Hochrücken genannt. Sie liegt beim Rind genau zwischen Nacken und Rost-

braten (Roastbeef). Hochrippe kauft man fast immer mit Knochen.

Fleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen.

Auf einem flachen Teller Salz, Knoblauchsatz, Pfeffer und Paprika mischen. Die Fleischstücke damit einreiben.

Grillrost mit Öl einpinseln. Fleischstücke drauflegen. Fettpfanne unter den vorgeheizten Grill schieben. Jede Seite 20 Minuten grillen.

Tomatenketchup, heißes Wasser, geputzter, gewaschener, geriebener Meerrettich (oder Meerrettich aus dem Glas), Senf und Öl in einer Schüssel verrühren.

Während des Grillens das Fleisch mit dieser Mischung häufig bestreichen.

Fleischstücke aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte in Portionsstücke geschnitten anrichten.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 805.

Beilagen: Tomatensalat und Röstkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Beaujolais.

Hochrippe englische Art

2 Scheiben Hochrippe von Rind oder Ochse (von je 600 g), Salz, weißer Pfeffer, 2 Teelöffel scharfer Senf (20 g), $\frac{1}{8}$ l Öl, 8 Tomaten (400 g), 125 g durchwachsener Speck.

Für die Soße:
125 g Mayonnaise,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
1 Eßlöffel Zucker (10 g),
1 Bund Petersilie.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf einem tiefen Teller Salz, Pfeffer, Senf und Öl mischen. Das Fleisch darin

wenden. Abtropfen lassen. Auf den Grillrost legen. Unter den vorgeheizten Grill schieben. Fettpfanne drunter. Von jeder Seite 15 Minuten grillen. Rausnehmen und warm stellen. Tomaten waschen, abtropfen und über dem Stengelansatz kreuzweise einschneiden und 3 bis 5 Minuten grillen.

Speck in Scheiben schneiden und unter dem Grill glasig werden lassen.

In einer Schüssel Mayonnaise, saure Sahne, Zucker und gewaschene, trockengeputzte, gehackte Petersilie mischen. Das Fleisch portionsweise aufschneiden und auf vorgewärmter Platte mit Tomaten und Speck anrichten. Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1410.

Beilagen: Broccoli und gebackene Kartoffeln. Als Getränk Bier. Englisches, wenn Sie haben. Das ist stilvoll.

Hochrippe geschmort

1000 g Hochrippe von Rind oder Ochse, Salz,
½ gestrichener Teelöffel schwarzer Pfeffer,
1 Messerspitze Thymian,
50 g durchwachsender Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Knoblauchzehe,
25 g Kokosfett,
1 Eßlöffel Tomatenmark (15 g),
20 g Mehl,
¼ l Rotwein,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Beutel getrocknete Steinpilze,
1 gestrichener Teelöffel getrockneter Estragon,
⅓ l saure Sahne,
1 Eßlöffel Weinbrand.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Thymian einreiben. Speck würfeln. Zwiebeln

und Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Kokosfett im Bratentopf erhitzen. Fleisch darin rundherum 5 Minuten anbraten und herausnehmen. Speck im Bratfett glasig werden lassen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin in 5 Minuten gelb dünsten. Tomatenmark dazugeben, verrühren, Mehl drüberstäuben und 1 Minute weiterrühren. Mit Rotwein und Fleischbrühe auffüllen. Aufkochen. Fleisch reingeben, Steinpilze und Estragon auch. Zugedeckt etwa 80 Minuten schmoren.

Gegartes Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Sahne unter die Soße rühren und aufkochen. Mit Weinbrand abschmecken. Etwas Soße übers Fleisch geben. Rest getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 780.

Beilagen: Gedünstete, mit Dill gewürzte Gemüsegurken und Kartoffelpüree. Oder Mischgemüse und Würfelpotatoes. Als Getränk kräftiger Rotwein.
PS: Natürlich können Sie die Fleischplatte mit Petersilie, Tomaten- oder Zitronenschnitzen garnieren. Und in der Saison mit frischem Estragon.

Hochzeits-torte

Für den Teig:
250 g Butter oder Margarine,
150 g Zucker, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer Zitrone,
4 Eier, 200 g Mehl,
100 g Speisestärke,
1 Teelöffel Backpulver,
150 g gemahlene Mandeln,
1 Eßlöffel Kirschwasser,
20 g Margarine zum Einfetten,
50 g Kakaopulver.
Für die Füllung:
150 g Zitronengelee,
2 Eßlöffel heißes Wasser,

200 g streichfähige Nußschokoladenmasse.
Für den Belag:
100 g Puderzucker,
200 g Marzipanrohmasse.
Für den hellen Guß:
125 g Puderzucker,
1 Eßlöffel Kirschwasser,
1 Eiweiß,
1 Eßlöffel Wasser.
Für den dunklen Guß:
1 Päckchen Kuvertüre oder Schokoladenguß (100 g).
2 gelbe kandierte Kirschen (20 g),
8 kandierte Ananasschnitze (40 g),
4 grüne kandierte Kirschen (20 g),
4 rote kandierte Kirschen (20 g),
5 Runkelkugeln (75 g).

Für den Teig Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Zucker, Salz, Zitronenschale zugeben. Eier nacheinander reinrühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und mit den Mandeln und dem Kirschwasser unter die schaumige Masse rühren.



Hochrippe geschmort: Das ist ein ausgesprochen kräftiges, wohlschmeckendes Festessen. Die längere Zubereitungszeit lohnt sich.

Den Boden einer Springform (26 cm Durchmesser) mit 10 g Margarine einfetten. Zwei Drittel des Teiges reinfüllen. Restlichen Teig in einer Schüssel mit dem Kakaopulver verrühren. Boden einer zweiten Springform (17 cm Durchmesser) mit der restlichen Margarine einfetten. Dunklen Teig reinfüllen. Springformen auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Backofens stellen. Die kleinere nach vorn.

Backzeit: Für die kleine Torte 35 Minuten, für die große 45 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Torten aus dem Ofen nehmen, über Nacht auskühlen lassen.

Zum Füllen großen Tortenboden zweimal, kleinen Tortenboden einmal durchschneiden.

Zitronengelee mit heißem Wasser in einer Schüssel glattrühren. Die Tortenböden abwechselnd mit Zitronengelee und der Nußschokoladenmasse bestreichen. Zusammensetzen.

Für den Belag Puderzucker durchsieben und mit der Marzipanrohmasse verkneten. Zwischen Pergamentpapier 1 cm dick ausrollen. Eine Marzipanplatte so groß wie die größere Torte ausschneiden. Den kleinen Springformrand auf die Marzipanplatte setzen und ausschneiden. Sie haben jetzt einen großen Ring und eine kleine Platte. Den Marzipanring auf die große Torte heben. Die kleine Platte auf die kleine Torte legen. Jetzt kommt die kleine Torte auf die große. Aus dem restlichen Marzipan einen 2 cm und einen 3 cm breiten Streifen ausschneiden. Damit die Tortenränder umkleiden.

Für den hellen Guß Puderzucker durchsieben. Mit Kirschwasser, Eiweiß und Wasser in einer Schüssel verrühren. Die obere Tortenfläche damit bestreichen. Trocknen lassen. Für den dunklen Guß Kuvertüre oder Schokoladenguß auflösen und den unteren



Hochzeitstorte. Sie kommt aus England und Amerika und ist inzwischen auch bei uns beliebt.

Tortenring damit bestreichen. Auch trocknen lassen. Die Tortenoberfläche mit kandierten Früchten und Rumpkugeln belegen. Ergibt 16 Stück.

Vorbereitung: Ohne Auskühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 625.



Für die Hohlhippen einen dünnen, glatten Teig rühren.



Teig 5 Zentimeter groß auf das gefettete Blech streichen.



Nach dem Rausnehmen um einen runden Stiel drehen.

Hohlhippen

Für den Teig:

50 g Butter, 250 g Mehl,

180 g Zucker,

2 Eier, $\frac{1}{8}$ l Milch,

$\frac{1}{8}$ l Wasser.

Margarine oder Öl zum Einfetten.

Hohlhippen gehören wohl zum feinsten Gebäck überhaupt. Allerdings braucht man dazu etwas Fingerfertigkeit. Denn wenn die Hippen nicht sehr schnell zusammengerollt werden, brechen sie.

Butter in einem kleinen Topf flüssig werden und abkühlen lassen. Mehl und Zucker in eine Schüssel ge-

ben. In die Mitte eine Mulde drücken. Verquirlte Eier und Butter reingeben. Milch und Wasser mischen. Langsam zugießen. So lange rühren, bis ein glatter Teig entsteht.

Backblech mit Margarine oder Öl einfetten. Dünne Plätzchen von etwa 5 cm Durchmesser draufstreichen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 5 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Rausnehmen und sofort um einen dicken Kochlöffelstiel drehen, am besten

Fortsetzung auf Seite 280



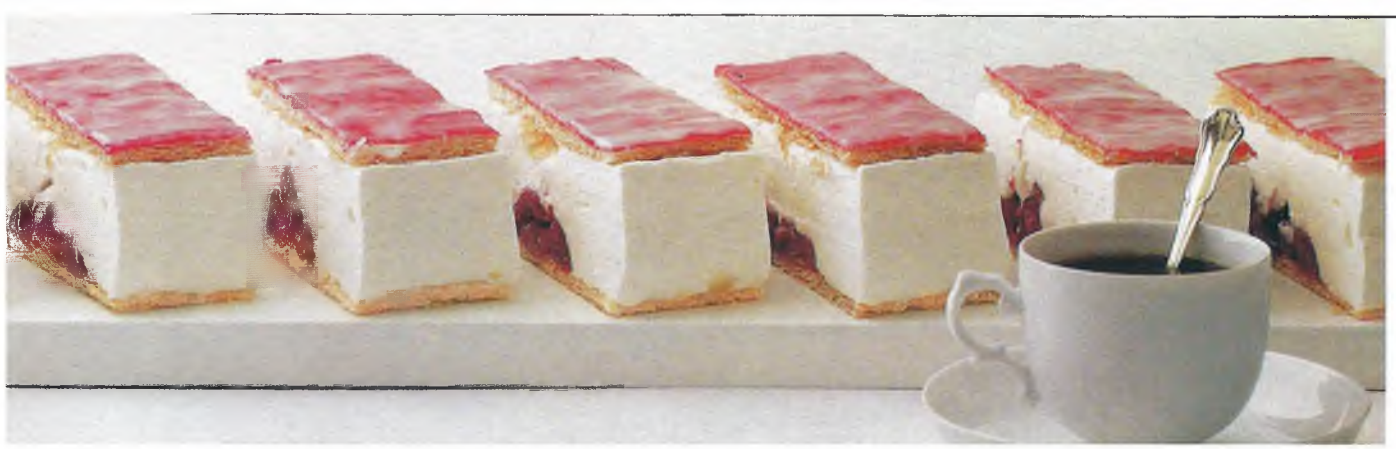
Für geschickte Hände: Die Hohlhippen für festliche Anlässe.

Holländische Kirschtorte.

Jeder kennt sie. Aber haben Sie sie schon mal selbst gebacken? Gar kein Problem. Mit Tiefkühl-Blätterteig und Sahne eine Sache von 80 Minuten. Inklusive backen. Rezept Seite 280.







Typisch für die niederländische Küche: Die holländischen Kirschschnitten aus Blätterteig mit Sauerkirschen und Schlagsahne.

Fortsetzung von Seite 277
noch im Ofen bei geöffneter Backofentür. Abkühlen lassen. Ergibt 60 Stück.
Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 10 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 40.

Wann reichen? Mit Creme oder Sahne gefüllt zum Nachmittagskaffee oder -tee. Oder ungefüllt als Beilage zu Dessert oder Eis.

PS: Es ist einfacher für Sie, jeweils nur 4 bis 5 Plätzchen zu backen und zu drehen. Hippen erkalten rasch, werden dann hart und lassen sich nicht mehr drehen.

Holiday Egg Nogg

Für 1 Person

1 Eßlöffel zerstoßenes Eis,
2 Glas (je 2 cl) Bourbon Whiskey,
1 Glas (2 cl) Rum,
1 Ei, 1 Teelöffel Zucker,
4 Eßlöffel kalte Milch,
geriebene Muskatnuß.

Zerstoßenes Eis mit Bourbon und Rum in den Shaker geben. Ei, Zucker und Milch zufügen. Kräftig schütteln und in ein Henkelglas abseihen. Einen Hauch geriebene Muskatnuß drübergeben.

PS: Der Holiday Egg Nogg schmeckt auch warm prima. Dann werden alle Zutaten (außer dem Eis natürlich) im Wasserbad schaumig geschlagen. Kurz bevor es anfängt zu kochen, Topf vom Herd nehmen und den Egg Nogg in ein vorgewärmtes Glas geben. Geriebene Muskatnuß drüberstreuen.

Holländische Aalsuppe

Siehe Aalsuppe Holland.

Holländische Buttersoße

Siehe Buttersoße.

Holländische Kirsch-schnitten



1 Packung Tiefkühl-Blätterteig (300 g),
Mehl zum Ausrollen,
1 Dose Sauerkirschen (500 g),
1 Eßlöffel Speisestärke (20 g),
3 Blatt weiße Gelatine,
1/2 l Sahne, 50 g Zucker,
1 Glas (2 cl) Kirschwasser,
4 Eßlöffel Johannisbeergelee,
100 g Puderzucker,
2 Eßlöffel heißes Wasser.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Auf bemehlter Arbeitsfläche 2 mm dick zu einem Rechteck von 14 cm Breite und 40 cm Länge ausrollen. In zwei 7 cm breite Streifen schneiden.

Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Streifen drauflegen und im vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. Kirschen mit 4 Eßlöffel Saft in einem Topf erhitzen. Speisestärke in einer Tasse mit etwas kaltem

Wasser anrühren. Kirschen damit binden. 3 Minuten kochen. Erkalten lassen. Die Masse soll eben lauwarm sein.

Blech aus dem Ofen nehmen. Blätterteigstreifen auf dem Kuchendraht auskühlen lassen. Einen Streifen mit der Kirschmasse bestreichen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken. In wenig heißem Wasser auflösen, etwas abkühlen lassen.

Sahne mit Zucker, Kirschwasser und der abgekühlten Gelatine in einem Topf steif schlagen. Auf die Kirschfüllung streichen. Zweiten Streifen mit einem scharfen Messer in 10 cm lange Stücke schneiden.

Gelee und Puderzucker mit 2 Eßlöffel heißem Wasser in einer Schüssel verrühren. Blätterteigstücke damit überziehen. Trocknen lassen und auf den gefüllten Streifen legen. In 6 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Auftau- und Kühlzeit 20 Min. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 575.

Holländische Kirschtorte

Bild Seiten 278/279

Für die Böden:

1 1/2 Packungen Tiefkühl-Blätterteig (450 g),
Mehl zum Ausrollen.

Für die Füllung:

1 Dose Sauerkirschen (500 g), 1/3 l Kirschsaft,
1 Eßlöffel Speisestärke,
1/2 l Sahne, 50 g Zucker.

Für die Garnierung:

100 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Johannisbeergelee,
2 Eßlöffel heißes Wasser.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Blätterteig darauf 3 mm dick ausrollen. Springformboden von 26 cm drauflegen. Tortenboden ausschneiden, der rundherum 1 cm größer als der Springformboden ist. Auf den mit kaltem Wasser abgespülten Springformboden legen. Rand lose draufsetzen, so daß Teig übersteht. Dann auf ein Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. Boden aus dem Ofen nehmen. Auskühlen lassen. Nacheinander zwei weitere Böden backen. Diese auch auskühlen lassen.

Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Saft auffangen. 1/8 l abmessen. Kirschen mit dem Saft in einem Topf aufkochen. Speisestärke in einer Tasse mit etwas kaltem Wasser anrühren. Kirschen damit binden. 2 Minuten kochen. Vom Herd nehmen. Abkühlen lassen, bis die Masse lauwarm ist.

Tortenboden mit der Kirschmasse belegen. Zweiten Tortenboden draufsetzen. Sahne mit Zucker in einem Topf steif schlagen. Glatt auf den zweiten Boden verteilen. Puderzucker mit Gelee und heißem Wasser verrühren. Dritten Boden damit überziehen. Trocknen lassen. Auf die Torte legen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. In 12 Stücke schneiden. Vorbereitung: Ohne Auftau- und Kühlzeit 20 Min. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 435.

Holländische Rotbarschsuppe

Für 6 Personen

1 Rotbarsch von 1500 g,
1 Zwiebel (40 g),
½ Lorbeerblatt,
3 Gewürznelken,
1½ l Wasser, 75 g Butter,
1 gehäufter Eßlöffel Mehl (25 g),
1 Petersilienwurzel,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Messerspitze Macisblüte,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 Teelöffel Zucker (5 g),
1 kleine Dose (170 g) Langustenschwänze,
4 Eßlöffel tiefgekühlte Erbsen (70 g),
4 Tomaten (150 g),
⅛ l Sahne.

Rotbarsch unter kaltem Wasser waschen, trockentupfen. Kopf abtrennen. Haut abziehen. Filets von den Gräten lösen. Zwiebel schälen, mit Lorbeerblatt

und Nelken spicken. Wasser in einen Topf geben. Dazu Kopf, Gräten und die gespickte Zwiebel. 60 Minuten kochen. Durchsieben. Beiseite stellen.

Fischfilets zerkleinern. Butter in einem Topf erhitzen. Fischstücke darin 3 Minuten goldbraun braten. Mit Mehl bestäuben. Fischbouillon zugießen, gesäuberte und gehackte Petersilienwurzel mit den Gewürzen zugeben. Aufkochen, 5 Minuten sieden lassen.

Abgetropfte Langustenschwänze und die Erbsen reingeben. Auch die abgezogenen, geviertelten, entkernten, in Stückchen geschnittenen Tomaten. Noch mal aufkochen. Abschmecken.

Sahne halb steif schlagen. Suppe in 6 Teller verteilen. Darauf je einen Klecks Sahne.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 290.

Beilage: Frisch geröstete Brötchenhälften.



Holländische Rotbarschsuppe: Delikater Auftakt zum Essen.

Holländische Schokoladentorte

Chocolade Taart

Für den Teig:

100 g bittere Schokolade,
30 g Butter, 4 Eier,
200 g Zucker, 1 Prise Salz,

250 g Mehl,
2 Teelöffel Backpulver,
⅛ l Milch.
Margarine oder Öl zum Einfetten.
Semmelbrösel zum Bestreuen.

Für Füllung und Garnierung:

80 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
5 Eßlöffel Kakao (50 g),



Holländische Schokoladentorte ist ein eiskalt servierter süßer Genuß.



Holländische Soße: Butter in einem Topf zerlassen.



Drei Eigelb und 3 Eßlöffel Wasser in einen Topf geben.



Eier im Wasserbad mit dem Schneebesen cremig rühren.



Die flüssige Butter danach dann löffelweise unterziehen.



Holländische Soße ist die vielseitigste klassische Soße. Man kann sie zu Gemüse ebenso reichen wie zu Fleisch und Fisch.

20 g Speisestärke,
 $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{8}$ l Sahne,
 40 g gehackte Pistazien.

Für den Teig Schokolade und Butter in einen kleinen Topf geben. Im Wasserbad auflösen. Rausnehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Eier in einer Schüssel schaumig schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen. Salz zugeben. Mehl mit Backpulver mischen. Mit der Schokoladen-Butter-Masse auf den Teig geben, Milch einrühren.

Eine Springform mit einem Durchmesser von 24 cm mit Margarine oder Öl einfet-

ten. Mit Semmelbröseln ausstreuen. Ein Drittel des Teiges reinfüllen. 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.

Rausnehmen. Kuchenplatte aus der Form lösen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Form säubern, abkühlen lassen, wieder einfetten und ausstreuen. Nacheinander aus dem restlichen Teig zwei weitere Böden backen. Auch abkühlen lassen.

Für die Füllung Zucker, Vanillinzucker, Kakao und Speisestärke in einem kleinen Topf mischen. Mit

Milch verrühren. Ins Wasserbad stellen. Unter weiterem Rühren zum Kochen bringen. Einmal gut aufkochen lassen. Topf aus dem Wasserbad nehmen. Creme abkühlen lassen. Dabei hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Torte mit drei Viertel der Creme zusammensetzen.

Sahne steif schlagen. Restliche Creme locker unterheben. Tortenoberfläche und Rand damit bestreichen. Etwa 3 Eßlöffel dieser Sahnemasse zurückklappen. In einen Spritzbeutel geben. Torte damit garnieren. Gehackte Pistazien drüberstreuen. Vor dem Servieren in 12 Stücke

schneiden. Bitte bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 70 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 365.

Holländische Soße

Sauce hollandaise
 Für 6 Personen

250 g Butter,
 3 Eigelb, 3 Eßlöffel Wasser,
 1 Eßlöffel Zitronensaft,
 Salz, weißer Pfeffer,
 Cayennepeffer.

Die echte Holländische Soße, in der feinen französischen Küche Sauce hollandaise genannt, ist wohl die vielseitigste klassische Soße überhaupt. Vielseitig, weil sie oft Grundlage für weitere Soßen ist, zum Beispiel für die Chantilly Soße. Aber auch weil man sie sowohl zu Fleisch und Fisch als auch zu Gemüse reichen kann. Bestes Gemüse-Beispiel: Spargel mit holländischer Soße. Man bereitet sie so zu:

Butter in einem Topf zerlassen, aber nicht erhitzen. Eigelb mit Wasser, Zitronensaft und Salz in einen Topf geben. Ins heiße Wasserbad stellen. Mit einem Schneebesen rühren, bis die Masse cremig ist. Topf aus dem Wasserbad nehmen. Flüssige Butter nach und nach unterziehen. Zuerst teelöffel-, dann eßlöffelweise. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Sofort servieren. Soße bitte nicht wieder aufwärmen, sonst gerinnt sie.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 540.

PS: Es gibt übrigens auch eine unechte Holländische Soße:

40 g Butter oder Margarine werden in einem Topf erhitzt. Dann streut man 40 g Mehl rein und läßt es unter Rühren gut durchschwitzen. Unter weiterem Rühren werden $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln und $\frac{1}{4}$ l Milch reingegeben. Nachdem die Soße 5 Minuten gekocht hat, wird sie mit Salz, Muskat und Zitronensaft gewürzt. Zum Schluß werden noch ein verquirltes Eigelb und 20 g Butter mit dem Schneebesen reingeschlagen. Auch die unechte Holländische Soße kann man zu Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten reichen. Übrigens können Sie dann auch die Fleischbrühe durch das jeweilige Gemüsewasser oder durch Fischfond ersetzen.

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

225.



In kleinen holländischen Dörfern scheint die Zeit still zu stehen.

Holländischer Butterkranz

Siehe Butterkranz holländisch.

Holländischer Fischauflauf

Fisherman's Stew

30 g Butter, 30 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
200 g alter holländischer Gouda, 1 Eigelb,
Salz, Cayennepfeffer,

Margarine zum Einfetten,
1 mittelgroße Dose Mais (300 g),
250 g geräucherter Schellfisch,
 $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{2}$ l Wasser,
1 Packung Kartoffelpüree,
10 g Butter,
3 Tomaten (150 g).

Dieser holländische Fischauflauf kommt von den Fischerleuten an der Nordseeküste. Schmeckt prima. Unbedingt probieren. Butter in einem Topf er-

hitzen. Mehl auf einmal unter Rühren reingeben. Mit der Milch ablöschen. Käse grob reiben. 50 g in den Topf geben. Etwas Soße in einer Tasse mit dem Eigelb verquirlen. In den Topf rühren und die Soße damit legieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Feuerfeste Form einfetten. Abgetropften Mais reinfüllen. Fisch häuten, entgräten, in Stücke zupfen und auf dem Mais verteilen. Soße drübergießen. Milch, Wasser und Salz in einem Topf aufkochen. Von der Kochstelle nehmen. Kartoffelpüree mit einem Schneebesen reinrühren. Butter zugeben. Püree über den Auflauf verteilen. Tomaten abziehen, Stengelansätze wegschneiden und vierteln. Mit der Schnittfläche nach unten aufs Püree setzen. Dick mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

hitzen. Mehl auf einmal unter Rühren reingeben. Mit der Milch ablöschen. Käse grob reiben. 50 g in den Topf geben. Etwas Soße in einer Tasse mit dem Eigelb verquirlen. In den Topf rühren und die Soße damit legieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.



Holländischer Fischauflauf wird mit Gouda überbacken. Das ist eine niederländische Spezialität.

Backzeit: 25 Minuten.
 Elektroherd: 180 Grad.
 Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
 Auflauf aus dem Ofen nehmen und in der Form sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
 Zubereitung: 30 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 845.

Beilage: Kopf-, Endivien-, Chicorée- oder Feldsalat.
 Als Getränk paßt Bier.

Holländischer Honigkuchen

Hijlikmaker

Für den Teig:

180 g Honig,
 250 g brauner Zucker,
 60 g Margarine,
 600 g Mehl,
 je 65 g fein geschnittenes Orangeat und Zitronat,
 1 Teelöffel gemahlener Zimt,
 1 Messerspitze gemahlene Muskatnuß,
 1 Päckchen und 1 Teelöffel Backpulver,
 2 Eßlöffel heißes Wasser.
 Mehl zum Ausrollen.
 Butter oder Margarine zum Einfetten.

Für den Guß:

200 g Puderzucker,
 2 Eßlöffel Rum,
 eventuell etwas heißes Wasser.

Holländischer Honigkuchen, Hijlikmaker, war früher in Holland ein typisches Hochzeits- oder Verlobungsgebäck. Heute wird er das ganze Jahr über gebacken. Auch industriell. Aber er schmeckt selbstgebacken am besten. So macht man ihn:

Honig, Zucker und Margarine in einem Topf zergehen lassen. Abkühlen.

Mehl mit Orangeat, Zitronat, Zimt, Muskat und Backpulver mischen. In eine große Schüssel oder auf das Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darenin Honigmasse und heißes Wasser geben. Alles gut verkneten.

Teig auf einem bemehlten Backbrett oder auf der bemehlten Arbeitsfläche gut $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Beliebige Formen ausstechen oder ausradeln. Auf ein gut gefettetes Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene schieben.

Backzeit: 8 bis 10 Minuten.
 Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
 In der Zwischenzeit den Guß zubereiten. Dazu Pu-

derzucker in eine kleine Schüssel geben. Mit Rum und, wenn nötig, noch etwas heißem Wasser zu einem glatten Guß verrühren. Gebäck aus dem Ofen und vom Blech nehmen. Auf einen Kuchendraht legen und noch heiß mit dem Guß überziehen. Ergibt 40 Stück und 2 Bleche.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa 140.



Unter dem strahlend blauen Himmel von Holland bietet sich ein Bild, das träumerisch stimmt: Der Käsemarkt von Alkmaar.



Zwei der berühmtesten landwirtschaftlichen Produkte Hollands: Der Edamer und der Gouda.

HOLLÄNDISCHER KÄSE

Die Käseproduktion unserer holländischen Nachbarn steht auf zwei äußerst kräftigen Säulen. Gouda und Edamer heißen sie, nach den Ausgangspunkten der Käseherstellung, den Städten Edam und Gouda. Und sind seit Urväterzeiten der Holländer liebste Produkte auf dem Lebensmittel-Sektor.

Der Edamer ist mit 40 Prozent Fett in der Trockenmasse der kalorienärmere. Meist wird er in der handlichen Kugelform mit roter oder gelber Paraffinschicht geliefert. Seit kurzem auch

in rechteckiger Form als Brot-Edamer, und (rund und klein) als Baby-Edamer. Edamer schmeckt rein, mild und sahnig.

Der Gouda hat 48% Fett. Typische Form: Flachrunder Käseleib. Sie können ihn in folgenden drei Altersstufen kaufen: Als jungen Gouda, dann ist er 5 bis 8 Wochen alt und schmeckt zart, sahnig und mild. Als mittelalten von 2 bis 6 Monaten, schmeckt herzhaft-würzig. Und als alten Gouda, der darf älter sein als 6 Monate und muß kräftig-pikant schmecken.

Zur Gouda-Familie gehört der Geheimratskäse oder Baby-Gouda. Außerdem der 60prozentige Doppelrahmkäse, der Vierkantgouda, der Bauerngouda (der kaum exportiert wird) und der Kümmelkäse.

Am besten packen Sie Käse in Klarsichtfolie in den Kühlschrank. Aber bitte 60 Minuten vor dem Verzehr wieder rausnehmen. Nur dann entwickelt er sein Aroma. Was man sonst noch alles mit Käse zubereiten kann, finden Sie in unseren Rezepten. Nicht nur in den holländischen.

Holländischer Käsepfannkuchen mit Sirup

Hollandse kaaspannekoek met stroop

2 Eier, $\frac{1}{4}$ l Milch, Salz, weißer Pfeffer, 140 g Mehl, 150 g holländischer Gouda (mittelalt), 40 g Butter oder Margarine zum Braten. 4 Eßlöffel Rübenkraut (90 g).

Da die Holländer mit zu den erfahrensten Käse-Spezialisten gehören, ist es eigentlich kein Wunder, daß gerade sie schicke und interessante Gerichte mit Käse zubereiten können. Der Käsepfannkuchen beweist es. Übrigens heißt er in seiner Heimat Hollandse kaaspannekoek met stroop. Eier mit Milch in einer



Holländischer Käsepfannkuchen mit Sirup: So raffiniert kann auch die deftige Küche sein.

kleinen Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine andere Schüssel geben. Eiermilch reinrühren, so daß ein glatter Pfannkuchenteig entsteht. Käse in etwa 2 cm große, dünne Plättchen schneiden. 10 g Butter oder Margarine in einer

kleinen Schüssel verquirlen. Etwa 2 Minuten darin anbraten.

Ein Viertel des Käses auf dem Pfannkuchen verteilen. Noch 3 Minuten weiterbraten. Pfannkuchen dann umdrehen. Die zweite Seite etwa 1 Minute braten.

Mit der Käsesseite nach oben auf einen Teller legen.

Mit einem Eßlöffel Rübenkraut bestreichen, zusammenrollen und warm stellen. Aus dem restlichen Teig auf dieselbe Weise 3 Käsepfannkuchen backen. Heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 510.

Beilage: Kopfsalat in Zitronen- oder Joghurt-Marinade.



Fabelhaft für Abend-Gäste: Holländischer Käse-Toast mit Schinken und Preiselbeerkompott.

Holländischer Käse-Toast

8 Scheiben Weißbrot von je 25 g, 80 g Butter, 8 Scheiben roher Schinken (160 g), 1 kleines Glas Preiselbeerkompott (110 g), 8 Scheiben holländischer Gouda (240 g). Für die Garnierung: 2 Tomaten (140 g), $\frac{1}{2}$ Kopf Salat, $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie, Paprika edelsüß.

Weißbrotscheiben toasten. Mit Butter bestreichen. Mit Schinken belegen. Darauf das Preiselbeerkompott verteilen. Mit Käsescheiben belegen. Grillrost mit Alufolie bespannen. Toastbrotscheiben drauflegen. In

den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Inzwischen für die Garnierung die Tomaten abziehen, vierteln und Stengelansätze wegschneiden. Salat putzen, zerpflücken und waschen. Blätter trockentupfen. Auf eine Platte verteilen. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken. Käse-Toast aus dem Ofen nehmen. Mit Paprika bestäuben. Auf dem Salat anrichten. Mit Tomatenvierteln und Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 590.

Wann reichen? Als Abendessen oder als Imbiß für unerwarteten Besuch. Dazu gibt es Bier und Schnaps.

Holländischer Matjessalat

1 kleiner Blumenkohl (450 g),

1 l Wasser,

Salz,

$\frac{1}{2}$ Salatgurke (300 g),

8 Matjesfilets (380 g),

1 Dose Nordsee-Krabben (140 g).

Für die Marinade:

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

1 Beutel Mayonnaise

(100 g),

3 Eßlöffel Tomatenketchup (60 g),

4 Eßlöffel

Weinessig,

1 Eßlöffel Zucker,

1 Prise Salz,

weißer Pfeffer,

1 Kopf Salat.



Mittags oder abends: Holländischer Matjessalat schmeckt immer.

Blumenkohl putzen, 10 Minuten in einer Schüssel mit stark gesalzenem, kaltem Wasser liegen lassen. Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Blumenkohl reinlegen und in 20 Minuten gar kochen. Abtropfen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die



Ein wunderbares Frühlingsessen ist der Holsteinische Katenschinken mit jungem Gemüse.



Eine Kostprobe aus dem meerumschlungenen Land: Holsteinisches Würzfleisch mit Grießklößen.

halbe Salatgurke schälen. Zuerst in Scheiben, dann in Würfel schneiden.

Abgekühlten Blumenkohl in Röschen teilen.

Matjesfilets mit Haushaltspapier trockentupfen. Würfeln.

Blumenkohlröschen, Gurken- und Matjeswürfel und die abgetropften Krabben in eine Schüssel geben. Mischen.

Für die Marinade saure Sahne mit Mayonnaise, Tomatenketchup und Weinessig in einer Schüssel verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit den Salatzutaten mischen und 40 Minuten ziehen lassen. Abschmecken.

Den Kopfsalat zerpfücken, putzen, waschen. Blätter in einem Küchentuch trockenschwenken.

Eine Schüssel mit den Salatblättern auslegen. Matjessalat darauf anrichten und servieren.

Vorbereitung: Ohne Auskühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Wann reichen? Als kräftiges Abendessen mit Toastbrot und Butter oder auch als Party-Salat. Matjessalat können Sie aber auch mit frischen Pellkartoffeln und Butter als Mittagessen reichen. In jedem Fall schmeckt Bier dazu.

Holsteinischer Birnenkloß

Siehe Birnenkloß holsteinisch.

Holsteinischer Grünkohl

Siehe Grünkohl holsteinisch.

Holsteinischer Katenschinken mit jungem Gemüse

1 Bund junge Möhren (500 g),
500 g Stangenspargel,
2 Kohlrabi mit Herzblättern (500 g),
750 g Erbsen in Schoten,
50 g Butter,
Salz, geriebene Muskatnuß,
weißer Pfeffer, Zucker,
½ l Wasser, 15 g Mehl,
½ Bund Kerbel,
Worcestersoße,
Saft einer halben Zitrone,
250 g Holsteinischer Katenschinken,
¼ Bund Petersilie,
4 Tomaten (250 g).

Katen, das sind die gemütlichen alten, strohgedeckten Bauernhäuser ohne Schornstein, wie man sie heute noch in Schleswig-Holstein (aber auch in Westfalen) findet. Unter dem luftigen Dach hängen die vorbereiteten Schinken etwa vier Monate. Der aufsteigende Rauch räuchert sie zart. Und sie bekommen ein nußartiges Aroma. Holsteinischer Katenschinken wird heute allerdings vorwiegend industriell zubereitet.

Möhren schaben und waschen. Spargel vom Kopf her dünn abschälen. Enden abschneiden. Kohlrabi waschen und schälen. In Spalten, die Herzblätter in Streifen schneiden. Erbsen enthülsen.

25 g Butter, Salz, Muskat, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker und ¼ l Wasser in einen Topf geben. Aufkochen. Möhren, Erbsen und Kohlrabi (mit den Blättern) zugeben. Zugedeckt 15 Minuten dünsten.

Spargel einmal durchschneiden. ¼ l Wasser mit Salz und einer Prise Zucker aufkochen. Spargel darin 30 Minuten kochen. Restliche Butter und Mehl in einem Schüsselchen mit einer Gabel mischen. Mehlbutter in Flocken unter das Gemüse mischen. Einmal aufkochen. Abgetropften Spargel zugeben. Gewaschenen, gehackten Kerbel untermischen. Mit Salz, Muskat, etwas Worcestersoße und Zitronensaft abschmecken. Katenschinken auf vier Holztellern anrichten. Mit gewaschener, trockentupfter Petersilie und gewaschenen, geviertelten Tomaten garnieren. Gemüse getrennt reichen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 465.

Beilage: Neue, mit etwas Kümmel oder Dillsaat gekochte Kartoffeln.

Holsteinisches Würzfleisch mit Grießklößen

Für das Würzfleisch:
250 g Schweineschulter oder Schweinekamm ohne Knochen,
Salz,
schwarzer gemahlener Pfeffer,

15 g Kokosfett,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
½ Lorbeerblatt,
6 Pimentkörner,
1 Stück Zitronenschale,
2 Schweinenieren (300 g),
50 g Schinkenspeck,
2 Zwiebeln (100 g),
1 Kartoffel (150 g),
¼ Dose Pfifferlinge (150 g).

Für die Grießklöße:

½ l Milch,
Salz, geriebene Muskatnuß,
20 g Margarine,
150 g Hartweizengrieß,
3 Eier,
1 l Wasser.

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosfett in einem Topf erhitzen, Fleisch darin in 10 Minuten braun braten. Heiße Fleischbrühe angießen. Lorbeerblatt, Pimentkörner



und Zitronenschale zugeben. 40 Minuten zugedeckt kochen.

Schweinenieren längs teilen. Helles Gewebe entfernen. Unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. In 1 cm dicke Stücke schneiden. Speck fein würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken. Speck in der Pfanne anbraten, Nieren zugeben und in 5 Minuten braun braten. Rausnehmen. Zwiebeln in die Pfanne geben. In 5 Minuten goldgelb werden lassen. Kartoffel schälen und fein reiben. Zwiebeln und Kartoffelmasse zum Schweinefleisch in den Topf geben. 2 Minuten kochen. Würz-

fleisch und Klöße getrennt reichen. Erhitzen, aber nicht mehr kochen. Warm stellen.

Grießklöße zubereiten, während das Fleisch gar wird. Dazu Milch mit Salz, Muskat und Margarine in einem Topf aufkochen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen. Gut durchrühren und bei geringster Hitze 5 Minuten quellen lassen. Vom Herd nehmen. Eier untermischen. Wasser aufkochen. Salzen. Suppenlöffel in heißes Wasser tauchen, Klöße abstecken, in den Topf gleiten lassen und in 10 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Würzfleisch und Klöße getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 490.

Beilage: Kopfsalat.

Holunderbeeren

In Norddeutschland heißen sie Fliederbeeren, in Süddeutschland Holler- oder Holderbeeren. Gemeint sind immer Holunderbeeren, die 5 bis 6 mm dicken, kugelförmigen Früchte, die in Dolden an Holundersträuchern wachsen. Mei-

stens sind sie blauschwarz. Bei wild wachsenden Sorten gibt es auch rote Beeren, die aber für die Küche weniger Bedeutung haben. Holunderbeeren können von September bis November geerntet und dann zu Saft, Kompott, Süßspeisen, Wein oder Branntwein verarbeitet werden.

Bleibe noch zu sagen, daß nicht nur die Beeren, sondern auch die weißen Blüten zu gebrauchen sind. Man kann sie als Küchlein zubereiten (siehe Holunderblüten-Küchel). Sie werden aber auch getrocknet und als Fliederblütentee angeboten. Er wirkt schweißtreibend. Ein gutes Mittel gegen Erkältungen.

◀ *Holunderblüten-Küchel:
Das Vergnügen sollten Sie
sich nicht entgehen lassen.
Die Blüten kann man
zum Nachtmisch aufessen.*

In Märehen spielen sie eine große Rolle, die Holunderbeeren. Es lohnt sich bestimmt, sie in der Küche kennenzulernen.

Beeren von den Stielen streifen. In einem Sieb unter fließend kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Birnen schälen und vierteln. Kerngehäuse rauschneiden. In Scheiben schneiden.

Pflaumen waschen, vierteln und entsteinen. Wasser in einem Topf aufkochen. Holunderbeeren und Obst mit Zitronenschale, Zimt und Zucker reingeben. Bei niedrigster Temperatur 15 Minuten weiterkochen lassen. Speisestärke mit etwas Wasser in einer Tasse anrühren und die Suppe damit binden. Noch 5 Minuten kochen lassen. Abschmecken. Heiß in einer Suppenschüssel servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 195.

Beilage: Grieß-Nockerln.

Holunderblüten-Küchel

Für den Teig:

150 g Mehl,
1 Prise Salz, 3 Eigelb,
¼ l Milch, ¼ l Wasser,
3 Eiweiß,
1 Päckchen Vanillinzucker.
12 Holunderblütendolden.

Zum Braten:

100 g Butter.

Zum Bestreuen:

50 g Zucker,
½ Teelöffel Zimt.

Diesen aparten Nachtmisch sollten Sie unbedingt mal zubereiten. Er schmeckt nicht nur gut, er sieht auch hübsch aus und ist dazu auch noch ausgesprochen gesund.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Eigelb, Milch und Wasser in einer Schüssel verquirlen. Mischung mit dem Schneebesen nach und

TIP

*Holunderpunsch
schmeckt prima:
Dazu je ½ l
Apfelsüßmost
und
Holundersaft
mit Zimt,
Nelken,
Saft einer Zitrone
und Zucker
aufkochen. ½ l
heißen schwarzen
Tee zugeben. Vom
Herd nehmen.
¼ l Rum angießen.
Heiß servieren.*

nach von der Mitte aus in das Mehl rühren. Teig 30 Minuten ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann. Eiweiß und Vanillinzucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen oder dem Elektroquirl steif schlagen und unter den Teig heben. Holunderblütendolden unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier vorsichtig trockentupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Dolden in den Teig tauchen. Jeweils 4 Küchel in der heißen Butter (Stielende nach oben) backen. Auf Tellern anrichten. Zucker mit Zimt mischen. Holunderblüten-Küchel damit bestreuen, heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 540.

PS: Es sieht lustig aus, die Doldenstiele dranzulassen und die Küchel so zu servieren. Wenn Sie aber ganz fein sein wollen, müssen Sie die Stiele abschneiden.



Schloß Nymphenburg mit Park und See. Das Barockschloß in München gab einem berühmten Porzellan seinen Namen.

Holunderbeersuppe

Siehe Fliederbeersuppe mit Grießklößchen.

Holunderbeersuppe Nymphenburg

500 g Holunderbeeren,
2 Birnen (240 g),
12 Pflaumen (360 g),
1 ½ l Wasser,
1 Stück Zitronenschale,
1 kleine Stange Zimt,
130 g Zucker,
1 Eßlöffel Speisestärke
(15 g).

Honig-Äpfel chinesisch

Für den Teig:

2 Eier, 1 Prise Salz,
1/8 l Wasser, 125 g Mehl,
4 saftige Äpfel (je 80 g),
4 Eßlöffel Sonnenblumenöl
(40 g), 100 g Honig,
4 Eßlöffel Erdnußöl (40 g).

Für den Teig Eier, Salz,
Wasser und Mehl in einer
Schüssel verrühren.

Die Äpfel schälen, Kern-
gehäuse rund ausstechen
und in dicke runde Scheiben
schneiden.

Sonnenblumenöl in einer
Pfanne erhitzen. Apfelfringe
in den Teig tauchen. Nach-
einander im heißen Fett auf
beiden Seiten in je 3 Minu-
ten goldbraun ausbacken.

In einem Topf Honig und
Erdnußöl erhitzen. Gebak-
kene Apfelscheiben rein-
tauchen, rausnehmen und
erkalten lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
460.

PS: In China reicht man zu
diesem Dessert eine Glas-
schüssel mit Wasser und
Eiswürfeln. Man spießt die
frisch gebackenen Apfel-
ringe auf Stäbchen und
taucht sie ins Wasser. Da-
bei kristallisiert der Honig.

Honigbananen überbacken

4 Bananen (400 g),
Saft einer Zitrone,
Margarine zum
Einfetten,
2 Eßlöffel
Honig (40 g),
10 abgezogene Mandeln
(70 g),
3 Eßlöffel Semmelbrösel
(30 g),
2 Eßlöffel Butter (20 g).

Hier haben Sie ein Dessert,
das schnell zubereitet ist,
vorzüglich schmeckt und
zu jedem Essen paßt.

Bananen schälen. Mit Zi-
tronensaft beträufeln. Auf-
lauform einfetten, Bana-



*Honigbonbons schmecken
Kindern ebenso wie Eltern.*

nen nebeneinander rein-
legen. Honig drüberträu-
feln.

Mandeln fein hacken. Mit
Semmelbröseln mischen.

Über die Bananen streuen.
Butterföckchen darüber
verteilen. Form in den vorge-
heizten Ofen stellen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder
knapp 1/2 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Ho-
nigbananen heiß servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
280.

Beilage: Schlagsahne, mit
Pistazien bestreut.

Honigbonbons

300 g Haselnußkerne,
350 g abgezogene Mandeln,
500 g Honig,
400 g feinkörniger Zucker,
5 g Koriander,
5 g gemahlener Zimt,
1 Messerspitze
Nelkenpfeffer.
Öl zum Einfetten.
100 g Pinienkerne zum
Garnieren.

Gehören Sie auch zu den
ganz großen Naschkatzen?
Dann werden Sie von den
Honigbonbons begeistert
sein. So macht man sie:

Haselnußkerne auf einem
Backblech in den vorge-
heizten Ofen schieben.

Röstzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2
große Flamme.

Rausnehmen. Auf ein sau-
beres Küchentuch geben.

Haut abreiben. Nüsse ab-
kühlen lassen und dann
durch die Mandelmühle dre-
hen oder fein hacken. Die
Mandeln auch.



Honigbananen überbacken. Diese Früchte passen als Nachtisch eigentlich zu jedem Essen, und sie sind sehr schnell zubereitet.

Honig und Zucker in einen Topf geben. Bei kleiner Hitze unter Rühren flüssig werden lassen. Als Probe lassen Sie bitte einen Teelöffel der Masse in kaltes Wasser fallen. Wenn sich daraus ein weiches Kügelchen bildet, ist die Masse heiß genug.

Jetzt kommen die geriebenen Nüsse und Mandeln und die Gewürze in den Topf. Gut umrühren und die Masse auf ein gut gefettetes Blech geben. Glattstreichen. Pinienkerne draufstreuen. Etwa 12 Stunden lang ruhen lassen, damit die Masse fest werden kann. In 2 cm große Würfel schneiden.

Ergibt 160 Stück.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 50.

PS: Honigbonbons halten sich einige Tage lang, wenn sie trocken aufbewahrt werden.



Der Honigkuchen dänisch mit Ingwer schmeckt ganz besonders gut, wenn er etwas älter ist.

Honiggrog polnisch

1/8 l Wasser,
1/8 l Honig,
2 gestrichene Teelöffel Zimt,
1 Stück Vanilleschote,
6 Gewürznelken,
6 Pfefferkörner,
1/2 geriebene Muskatnuß,
1/4 l Wodka,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone.

Wasser und Honig unter Rühren in einem Topf erhitzen. Zimt und aufgeschnittene Vanilleschote zugeben. Gewürznelken und Pfefferkörner zerstoßen. Mit geriebener Muskatnuß in die Flüssigkeit geben.

15 Minuten sieden lassen. Wodka zugießen. Nicht mehr kochen. Mit Zitronenschale würzen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen. In vorgewärmte Groggläser füllen und servieren.

PS: Honiggrog gab es früher auch in Ostpreußen.



Es muß nicht immer friesisch sein: Honiggrog polnisch.

Honig-Joghurt

4 Becher Sahne-Joghurt (600 g),
2 Orangen (200 g),
1 Zitrone,
40 g Zucker,
3 Eigelb,
2 Eßlöffel Honig (40 g),
1 Orange (100 g) zum Garnieren.

Joghurt in eine Schüssel geben. Orangen und Zitrone auspressen. Saft und Joghurt mit dem Schneebesen schlagen. Zucker, Eigelb und Honig drunterrühren. Orange schälen. In vier Scheiben schneiden. Honig-Joghurt damit garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

Wann reichen? Als Dessert.

Honigkuchen dänisch

250 g Honig,
150 g Farinzucker,
80 g Butter,
3 Eßlöffel Wasser,
je 1 Teelöffel Zimt,
Ingwerpulver und geriebene Muskatnuß,
500 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
2 Eier, Salz,
Margarine zum Einfetten,
150 g Mandeln.

Honig, Zucker, Butter und Wasser in einem Topf erhitzen. Abkühlen lassen. Zimt, Ingwer, Muskatnuß, Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Die Honigmasse mit den Eiern und einer kräftigen Prise Salz reinrühren.

Kastenform einfetten. Teig reinfüllen. Mandeln mit heißem Wasser überbrühen, abziehen. In die Teigoberfläche stecken. Form in den vorgeheizten Ofen stellen. Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen. Frühestens am folgenden Tag in 20 Stücke aufschneiden.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 248.

PS: Wenn Sie Ingwerschmack nicht kennen, geben Sie zunächst nur 1/2 Teelöffel in den Teig. Kosten und nach Belieben nachwürzen.



Honigkuchen vom Blech. Ihn zu backen ist bestimmt für die ganze Familie ein Vergnügen.

Honigkuchen gefüllt

Für den Teig:

500 g Honig,
75 g Butter,
75 g Butterschmalz oder
Margarine,
je 125 g Zucker und
Farinzucker,
650 g Mehl,
1 1/2 Päckchen Backpulver,
3 Eßlöffel Kakao (30 g),
je 1 Teelöffel Zimt und
gemahlene Nelken,
1/2 Teelöffel Kardamom,
1 Ei,
100 g gehackte Mandeln.
Mehl zum Ausrollen.
Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
Je 100 g Zucker,
gewürfeltes Zitronat und
gehackte Mandeln,
je 70 g Rosinen und
Korinthen,
1/2 Glas
Aprikosenmarmelade
(225 g).
Für den Guß:
125 g Puderzucker,
60 g geriebene
Schokolade,
60 g Kokosfett.

Für den Teig Honig, Fett und Zucker in einem Topf erhitzen. Abkühlen lassen und in eine Schüssel geben. Mehl mit Backpulver, Kakao, Zimt, Nelken und Kardamom mischen. Nach und nach reinrühren. Ei unterziehen und die Man-

deln zugeben. Gut kneten. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf 1/2 cm dick zu zwei backblechgroßen Platten ausrollen. Backblech einfetten. Eine Platte drauflegen. Für die Füllung Zucker, Zitronat, Mandeln, Rosinen und Korinthen mit der Marmelade in einer Schüssel mischen. Auf dem Teig verteilen. Zweite Teigplatte drüberlegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 60 Minuten. Nach 45 Minuten mit Pergamentpapier abdecken. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme. Honigkuchen aus dem Ofen nehmen. Auskühlen lassen und in 8 mal 8 cm große Stücke schneiden. Für den Guß Puderzucker und geriebene Schokolade in einer Schüssel mischen. Mit dem in einem Topf zerlassenen Kokosfett zu einem glatten Guß verrühren. Honigkuchen damit bestreichen. Guß hart werden lassen. Ergibt 20 Stück. Vorbereitung: 40 Minuten. Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 75 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 510. PS: Die Honigkuchenstücke können Sie auch mit flüssiger Kuvertüre überziehen und sie dann mit Mandelhälften garnieren.

TIP

Schnelles Dessert für Honig-Fans: Dosenbirnen auf vier Teller verteilen. Vier Eßlöffel Honig mit 2 Glas Cognac erhitzen. Über die Birnen verteilen. Heiß servieren. Am besten mit Schokoladensirup.

Honigkuchen vom Blech

500 g Honig,
250 g Zucker,
125 g Butter oder
Margarine,
900 g Mehl,
10 g Ingwer,
10 g Zimt,
2 g Kardamom,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
6 gehackte bittere
Mandeln (6 g),
200 g gehackte süße
Mandeln,
125 g fein gehacktes
Zitronat,
1 Prise Salz,
2 Eier,

15 g Pottasche,
2 Eßlöffel Wasser.
20 g Margarine zum
Einfetten.
Zum Bestreichen und
Belegen:
1 Ei,
170 g süße,
abgezogene
ganze Mandeln.

Der Honigkuchen, gleich welche Variante, gehört zu den beliebtesten deutschen Gebäckarten. Honig, Zucker und Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Abkühlen lassen. Mehl in eine Schüssel geben, mit Ingwer, Zimt, Kardamom und Zitronenschale mischen. Honig-Zucker-Butter-Mischung reinrühren. Mandeln mit dem Zitronat, Salz und Eiern dazugeben. Pottasche mit Wasser auflösen. In den abgekühlten Teig geben. Den Teig kneten, bis er nicht mehr klebt. Backblech einfetten. Teig auf dem Blech 2 cm dick ausrollen. Ei verquirlen. Teig damit bestreichen. Mit dem Messer 6 mal 8 cm große Stücke markieren. Auf jedes Stück in die Mitte und auf die Ecken zur Mitte zeigend je 1 Mandel legen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 35 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Nach dem Backen 10 Minuten auskühlen lassen. Honigkuchen in 25 Stücke schneiden. Vorbereitung: Ohne Auskühlzeit 30 Minuten. Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 45 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 400.



Der Imker bei der Arbeit. Unter den 2000 Arbeitsbienen des Volkes sucht er im Schutz seiner Bienenpfeife nach der Bienenkönigin.



Honigmelone gefüllt mit Erdbeeren und Orangen. Wie wär's damit statt Nachmittagskuchen?



Honigmelonen: Saftig, aromatisch und reich an Vitamin A.

Honiglikör

500 g Honig,
knapp $\frac{3}{4}$ l heißes
Wasser,
1 l Weingeist (96 %).

Honiglikör kann man natürlich kaufen. Aber wer ihn gerne trinkt, möchte ihn vielleicht lieber selbst zubereiten. So macht man ihn:

Honig in heißem Wasser in einem Topf auflösen. Erkalten lassen. Weingeist reinrühren. In Flaschen abfüllen und verkorken. Mindestens 14 Tage ruhen lassen. Erst dann kann der Honiglikör getrunken werden.

Honigmelonen

Es gibt drei gute Gründe, Honigmelonen besonders zu mögen: Erstens sind sie saftig, zweitens aromatisch wie Honig und drittens zuckersüß. Nicht umsonst gehören sie zur Sorte der Zuckermelonen. Das sind

die mit dem gelben Fruchtfleisch.

Sie werden in ihrer besten Zeit, von August bis Oktober, auch bei uns angeboten. Melonen gehören zu den Gurkengewächsen und enthalten das augenstärkende Vitamin A.

Das Beste an Melonen: Man kann daraus im Handumdrehen ein Dessert zubereiten. Melonen in Schmitze schneiden, mit Schlagsahne garnieren und eisgekühlt servieren. Wir haben noch ein weiteres schnelles Rezept für Sie.

Honigmelone gefüllt

1 Honigmelone von etwa 1000 g,
250 g Erdbeeren,
2 Orangen,
50 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Honig,
2 Glas (je 2 cl) Kirschwasser,
15 gehackte Pistazien (5 g),
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.



Honig-Steak: Daß Honig sich nicht immer nur als Brotaufstrich eignet, beweist dieses Gericht.

Von der Melone den Deckel abschneiden. Kerne mit dem Löffel rausheben. Mit dem Kartoffelbohrer kleine Kugeln aus dem Melonenfleisch stechen.

Erdbeeren kurz waschen. Entstielen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Orangen sehr sorgfältig schälen und in Filets schneiden. Früchte (Melonenkugeln dazu) mit Puderzucker, Honig und Kirschwasser in einer Schüssel mischen. In die Melone füllen. 60 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Pistazien auf einer Arbeitsfläche klein hacken. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Melone auf einer Platte anrichten, Sahne in den Spritzbeutel füllen. Melone garnieren, Pistazien drauf. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Wann reichen? Am Nachmittag statt Kaffee und Kuchen. Oder als festliches Dessert.

Honigsoße

4 Eßlöffel Honig (80 g),
2 Eßlöffel Tomatenketchup (60 g),
1/8 l Fleischbrühe aus Würfeln,
abgeriebene Schale einer Orange,
1 Teelöffel Meerrettich aus dem Glas (5 g),
Paprika edelsüß,
Salz, weißer Pfeffer.

Honig und Tomatenketchup mit der Fleischbrühe in einem Topf erhitzen. Orangenschale (Orange vorher mit kochendem Wasser übergießen, abtrocknen und reiben) zugeben. 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren kochen lassen. Mit Meerrettich, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 12 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 75.

Wozu reichen? Zu Steaks, Koteletts und Wildbraten.

PS: Zu kalt aufgeschnittenem Braten und zu Wildpasteten paßt am besten eine kalte Honigsoße. Dafür verrührt man Honig, 4 Eßlöffel Tomatenketchup und die übrigen Zutaten (außer der Fleischbrühe) und schmeckt ab. Kann auch mit Senf und Zwiebelwürfeln gewürzt werden.

Honig-Steak

Je 1 rote und grüne Paprikaschote (180 g),
2 Zwiebeln (je 40 g),
20 g Butter,
10 gefüllte Oliven (40 g),
1 kleine Dose Champignons (150 g),
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Tomatenketchup (30 g), 4 Eßlöffel Öl (40 g),
4 Filetsteaks von je 125 g, Salz,
4 Eßlöffel Honig (80 g),
6 zerstoßene weiße Pfefferkörner,
1/2 Bund Petersilie.

Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. In Streifen schneiden. Auch die geschälten Zwiebeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Paprika- und Zwiebelstreifen darin 5 Minuten unter Rühren anbraten. In Scheiben geschnittene Oliven und abgetropfte Champignons zugeben. 5 Minuten mitbraten. Heiße Fleischbrühe angießen, Tomatenketchup unterrühren, aufkochen und warm stellen.

Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Mit dem Handballen flachgedrückte Filetsteaks darin auf jeder Seite 1/2 Minute scharf anbraten, dann auf jeder Seite noch 3 Minuten. Aus der Pfanne nehmen, salzen. Eine Seite dick mit Honig bestreichen und mit zerstoßenem Pfeffer bestreuen. Mit dieser Seite wieder in die Pfanne geben und 1 Minute braten.

Mit der Honigseite nach oben auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Das Gemüse daneben. Mit gewaschener, getrockneter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 440.

Beilagen: In Butter gebratene Bananenhälften, Paprika-, Gurken-, Kopfsalat. Stangenweißbrot. Als Getränk leichter Rotwein.

Honig-Zitronen-Butter

100 g Butter,
2 Eßlöffel Honig (40 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft,
abgeriebene Schale einer halben Orange.



Kaum zu glauben, aber dieser Hoppel-Poppel läßt sich aus Fleischresten vom Vortag zaubern.

Butter mit dem Honig verrühren. Zitronensaft und Orangenschale zugeben. Zu einer Rolle formen. In Alufolie rollen. 15 Minuten im Kühlschrank (Gefrier- oder Eiswürfelfach) kalt werden lassen. Kurz vorm Servieren rausnehmen, auswickeln und mit einem Buntmesser in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 225.

Wozu reichen? Honig-Zitronen-Butter wird, wie Kräuterbutter, zu kurzgebratenen Fleischstücken oder gebratenem Fisch serviert. Sie paßt auch als Beilage zum Fleischfondue.

Hopfen-sprossen

Wenn Sie Hopfensprossen nicht kennen und nur wissen, daß Hopfen für die Bierherstellung wichtig ist, ist noch nicht Hopfen und Malz verloren. Die Hopfensprossen schmecken zwar gut, aber sie können als Gemüse keine große Bedeutung gewinnen, weil man sie nur im süddeutschen Hopfenanbaugebiet und in Frankreich kaufen kann. Meistens auch nur direkt vom Hopfenanbauer. Hopfensprossen, die auch Hopfenkeime oder Hopfenspargel heißen, werden im März und April zu Gemüse und Salaten zubereitet. Denn das ist die Zeit der ersten Hopfentriebe. Geschmacklich erinnern sie an Spargel (daher auch falscher Spargel), Chicorée und Lauch. Zubereitet wird dieses Frühgemüse zum großen Teil wie Spargel.

TIP

Pellkartoffeln immer mit kaltem Wasser abschrecken. Dadurch lockert sich die Schale auf der Oberfläche. Man kann sie mühelos abziehen.

Hoppel-Poppel

400 g Rindfleisch zum Kochen,
Salz, 1 l Wasser,
750 g Kartoffeln,
350 g Zwiebeln,
75 g Butter,
weißer Pfeffer,
4 Eier,
3 Eßlöffel Wasser.
Zum Garnieren:
4 Tomaten (200 g),
2 Gewürzgurken (100 g).

Hoppel-Poppel ist ein besonders leckerer Eintopf. Sie können, wie bei unserem Rezept, Rindfleisch zum Kochen verwenden, oder gekochtes Fleisch, das vielleicht vom Bouillonnkochen übriggeblieben ist. Aber auch Reste von gebratenem Kalb- oder Schweinefleisch lassen sich verwenden. So macht man Hoppel-Poppel:

Rindfleisch in einen Topf mit kochendem, gesalzene Wasser geben. Leicht siedend in 60 Minuten garen. (Bouillon am nächsten Tag als Suppe vorweg servieren.) Abkühlen lassen. Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem großen Topf mit Wasser bedeckt vom Kochen an in 30 Minuten garen. Abgießen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Schalen abziehen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen. Auch in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch in ½ cm dünne und 3 cm lange Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter in

einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin in 5 Minuten unter Rühren braun braten. Zwiebeln zugeben. Weitere 10 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen. Warm stellen.

Restliche Butter in der Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben salzen und darin in 20 Minuten knusprig braun braten.

Fleisch und Zwiebeln reinmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier mit dem Wasser in einer Schüssel verquirlen, leicht salzen. Über die Kartoffelscheiben gießen und bei schwacher Hitze in 10 Minuten stocken lassen. Hin und wieder mit einem Pfannenheber von unten her leicht anheben oder die Pfanne schütteln, damit die Eimasse nicht ansetzt. Aber nicht wenden!

Auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen. Mit gewaschenen, von den Stengelansätzen befreiten, geviertelten Tomaten und in Streifen geschnittenen Gewürzgurken garnieren.



*Hörnchen mit Sahne.
Hörnchen sagen die
Friesen. Zimtwaffeln
heißen sie im Rheinland.
In jedem Fall sind
sie sehr lecker.*



*Hörnchen mit Sahne: Teig
in das Oblateneisen geben.*



*Den Teig ½ Minute auf Stu-
fe 3 goldbraun backen lassen.*



*Nach dem Backen in ein
unten schmales Glas geben.*



*Hörnchen mit den Enden in
flüssige Kuvertüre tauchen.*



*Gebäck auskühlen. Kurz vorm
Servieren mit Sahne füllen.*

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 645.

Wann reichen? Als Abendessen oder mit Rindfleisch-Bouillon vorweg als leichtes Mittagessen. Dazu Kopfsalat und als Getränk Bier.

Hoppel-Poppel zum Trinken

4 Eigelb,
6 Teelöffel Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
 $\frac{1}{4}$ l Arrak
oder Bacardi,
geriebene Muskatnuß.

Dieses Getränk werden Sie kaum an irgendeiner Bar bekommen, außer an Ihrer Hausbar. Denn das Rezept ist original – aus Großmutter's Kochbuch. Schmeckt vorzüglich.

Eigelb in einem breiten Krug mit dem Zucker schaumig schlagen. Mit dem Schneebesen zuerst die gut gekühlte Sahne, dann Arrak oder Rum unterrühren. In vier hohe Saftgläser gießen. Über jedes Glas einen Hauch Muskatnuß reiben. Kalt servieren. PS: Hoppel-Poppel können Sie auch als Heißgetränk servieren. Dazu werden die Zutaten in einem Topf gemischt und im heißen Wasserbad schaumig geschlagen. Wer keine Muskatnuß mag, kann sie durch geriebene Zitronenschale ersetzen.

Hoppereiter

Für 1 Person

4 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl)
weißer Rum,
je 1 Glas (2 cl)
Curaçao,
Grenadine und
Pomeranzenlikör,
1 Eßlöffel
Zitronensaft.

TIP

Beim Mixen immer eine Serviette um den Shaker legen. Das hält den Drink kühler, wenn Sie ihn schütteln. Direkte Handwärme würde das Eis früher schmelzen lassen.

Eiswürfel in einen Shaker geben. Alle Zutaten drübergießen. Shaker mit einer Serviette umwickeln. 1 Minute gut durchschütteln. Hoppereiter in ein Cocktailglas abgießen. Das Eis muß im Shaker bleiben.

Hörnchen mit Sahne

65 g Butter
oder Margarine,
250 g Zucker,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
4 Eier,
250 g Mehl,
 $\frac{3}{8}$ l Wasser,
1 Becher Kuvertüre (100 g),
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Eßlöffel
Puderzucker (10 g),
1 Päckchen Vanillinzucker (10 g).

Hörnchen sind der Friesen liebstes Gebäck und das, was die Rheinländer Zimtwaffeln nennen (was Hörnchen-Experten übrigens unmöglich finden). Sie werden im Oblateneisen gebacken, die es heute schon vollautomatisch gibt. Hörnchen sind knusprig wie Plätzchen und haben einen großen Vorteil: Wenn was übrigbleibt, kann man sie in Blechdosen luftdicht verschlossen acht Tage aufbewahren. Natürlich ungefüllt. Man bereitet sie so zu:

Butter oder Margarine in einer großen Schüssel schaumig rühren. Nach und nach 4 Eßlöffel Zucker und die abgeriebene Zitronenschale reinrühren. Dann die Eier, den restlichen Zucker und abwechselnd 4 Eßlöffel Mehl und 8 Eßlöffel Wasser, bis beides verbraucht ist.

Nur neue Oblateneisen mit Fett einpinseln, gebrauchte nicht.

Eisen vorheizen. Jeweils $\frac{1}{2}$ Schöpflöffel Teig einfüllen. Eisen schließen und auf Stufe 3 in $\frac{1}{2}$ Minute goldbraun backen.

Automatische Eisen auf den gewünschten Bräunungsgrad einstellen.

Sofort nach dem Backen zu einer Tüte formen oder das Gebäck in ein verjüngtes Becherglas gleiten lassen. Dann formen sich die Tütchen von selbst. Jetzt haben Sie die ursprünglichen Hörnchen.

Eine Abwandlung: Gebäck zu Rollen formen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

Kuvertüre nach Vorschrift im heißen Wasserbad auflösen. Hörnchen an beiden Enden etwa 2 cm tief eintauchen. Auf einem Kuchendraht trocknen lassen. Sahne mit Puderzucker und Vanillinzucker steif schlagen. Hörnchen kurz vorm Servieren mit Sahne füllen. Ergibt 45 Stück.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 95.

PS: Man kann die Hörnchen auch ungefüllt essen. Dazu schmeckt am besten ein Friesen-Tee.

Horsd'œuvre

Bild Seiten 298/299

Nebengerichte, sagen die Franzosen. In Italien spricht man von Antipasti, in England von Appetizers und in Spanien von Entradas. In Deutschland nennt man sie Vorspeisen und meint eine ganze Kollektion außerordentlich leckere



Aus Großmutter's Kochbuch: Hoppel-Poppel zum Trinken.

rer und phantasievoll zusammengestellter Appetitanreger, die meist Overtüre zu einem großen Festessen sind. Übrigens kann man auch die berühmten Canapés hier einordnen, wobei allerdings Canapés immer einen Unterbau aus kleinen Brotscheiben haben, Horsd'œuvre dagegen meist nur mit Weißbrot oder Brötchen als Beilage serviert werden. Mengenangaben kann man für Horsd'œuvre nicht machen. Auch was Sie servieren, bleibt Ihrer Phantasie und auch Ihren Vorräten überlassen. Wichtig ist nur, daß die Vorspeisen klein, pikant und abwechs-

lungsreich sind. Und hier ganz besonders ist das Auge mit: Also auch auf eine geschickte farbliche Zusammenstellung und hübsche Garnierung Wert legen.

Wir machen Ihnen hier einige Vorschläge, die Sie ergänzen oder verändern können:

Etwa 5 cm lange Räucher-aalstücke häuten, halbieren und auf frischen Kopfsalatblättern anrichten. Mit Zitronenspalten und gehacktem Aspik garnieren.

Austern aus der Schale lösen. Austernsaft mit etwas Zitronensaft vermischt erhitzen. Austern darin 5 Minuten pochieren. Wieder in

die Schalen geben und mit American Dressing übergießen. Mit einem Tupfer Tomatenketchup garnieren. Frische Champignonköpfe in einer Marinade aus Öl, Weißwein, Essig mit Zwiebelscheiben, Fenchel-, roten Paprikastreifen und Dillspitzen 8 Minuten dünsten. Erkalten lassen und in der Marinade servieren.

Roastbeefscheiben mit Remouladensoße bestreichen, mit Spargelspitzen belegen und so zu Röllchen drehen, daß die Spargelköpfe rauschauen. Damit das Auge auch seine Freude hat, dann anschließend auf frisch gewaschenen Kopfsalatblättern anrichten.

Filets mignon kurz braten. Erkalten lassen und einen Klecks Preiselbeerkonfitüre darauf geben.

Geräucherte Forellenfilets auf frischen Kopfsalatblättern anrichten. Mit einer dicken Scheibe tiefgekühlter Meerrettichsahne garnieren.

Kalte gekochte Scheiben von Puterbrust mit einer Scheibe hartgekochtem Ei belegen. Mit Aspik überziehen und mit Cumberlandsoße servieren.

Gut gewässerte Matjesfilets in Stücke schneiden. Mit Zwiebelringen belegen und mit einer Marinade aus saurer Sahne, etwas Essig, gehackter Petersilie und



Dillspitzen übergießen. In ein Glasschälchen geben und mit Dillsträußchen garnieren.

Hartgekochte Eier schälen, halbieren und auf frischen Kopfsalatblättern anrichten. Aus gekochten Schinkenscheiben kleine Tütchen formen. Auf die Eihälften legen.

In großen Restaurants werden Horsd'œuvre meist auf einem Servierwagen angerichtet. Das können Sie bei einem großen Essen auch machen. Das ist ausgesprochen praktisch. Oder Sie servieren auf einem großen Tablett. Als Getränk empfiehlt sich Sekt oder trockener Weißwein.



Von der Spitze des hohen Helms bis zu den Pferdehufen ehrwürdige englische Tradition: Ein Horse Guard hält unbeweglich seine Wacht.

Horse Guards Bishop

Für 1 Person



1 Eigelb,
1 Glas (2 cl) Curaçao,
1 Glas (2 cl) Rum,
2 Eiswürfel,
Sekt zum Auffüllen,
1 Zitronenspirale.

Was der Bischof der Horse Guards, also der englischen Garde zu Pferd, als Drink bevorzugt, ist nicht bekannt. Daß aber der Longdrink dieses Namens ausgezeichnet schmeckt, beweist dieses Rezept. Man bereitet den Drink so zu: Eigelb, Curaçao, Rum und Eiswürfel im Shaker mixen. In ein Longdrink-Glas gießen. Mit Sekt auffüllen. Zitronenspirale an den Rand hängen. Mit einem langstieligen Löffel oder einem Strohhalm servieren. PS: Man kann auch weißen Rum dazu verwenden.

Horse's Neck

Für 1 Person



1 Zitrone,
3 Eiswürfel,
2 Spritzer Angostura,
2 Glas (je 2 cl) Bourbon Whiskey,
Ginger Ale zum Auffüllen.

Auf gut Deutsch heißt dieser Longdrink, der über den großen Teich zu uns gekommen ist, Pferdehals. Vielleicht deshalb, weil die Cowboys des Wilden Westens sich nach reichlichem Genuß dieses anfangs harmlos anmutenden Getränkes nur noch am Hals ihrer Pferde hängend heimwärts bewegen konnten. Also: Vorsicht für Autofahrer!

Hot Cross Buns

Die möglichst ungespritzte Zitrone unter lauwarmem Wasser gründlich abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Schale sehr dünn zu einer Spirale abschälen, über den Rand eines hohen Becher- oder Sektglases ins Glas hängen. Man kann die Schale aber auch so auf einen langen Holzspieß stecken, daß das ganze Glas damit ausgefüllt wird. Eiswürfel ins Glas geben, mit Angostura parfümieren. Whiskey drübergießen. Mit Ginger Ale auffüllen. Sofort servieren.

Hot Cross Buns

Englische Kuchenbrötchen



500 g Mehl,
1 Teelöffel Zimt,
1 Messerspitze gemahlene Nelken,
geriebene Muskatnuß,
30 g Hefe, 100 g Zucker,
1/8 l lauwarme Milch,
150 g Korinthen,
1 Päckchen Vanillinzucker,
100 g Butter, 2 Eier, Salz.
Margarine zum Einfetten.
Zum Bestreichen:
1 Eigelb,
3 Eßlöffel Milch,
1 Eßlöffel Zucker.



Ein Drink, den die Cowboys liebten: Horse's Neck.

Je frischer und farbenfroher eine Horsd'œuvre-Platte angerichtet wird, um so mehr erfüllt sie ihren Zweck, den Appetit anzuregen.



Hot Cross Buns sind ein klassisches englisches Teegebäck. Buns bedeutet übrigens nicht nur Kuchenbrötchen, sondern auch Haarknoten oder Dutt. Jetzt wissen Sie, welche Form so ein Brötchen haben muß. Der Rest des Namens deutet auf die Beschaffenheit hin: Heiß und knusprig werden sie gegessen.

Mehl in eine Schüssel geben. Mit Zimt, Nelken und einem Hauch geriebener Muskatnuß mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas Zucker, etwas lauwarmer Milch und Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. Mit Mehl bestäuben.

Schüssel mit einem Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

In dieser Zeit die Korinthen in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten stehen, dann abtropfen lassen und gut trocknen.

Den restlichen, mit Vanillinzucker vermischten Zucker, Milch und die zerlassene Butter über den Vorteig geben. Von außen nach innen zu einem Teig verarbeiten. Dann Eier und Salz und zum Schluß die Korinthen unterkneten. Teig noch mal 20 Minuten gehen lassen.

Backblech einfetten. Aus dem Teig runde Brötchen von etwa 5 cm Durchmesser formen. Auf's Blech setzen. Mit einem Messerrücken die Oberseite kreuzweise eindrücken und abschneiden. Eigelb, Milch und Zucker verquirlen. Die Brötchen damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.



Hot Dogs sind das amerikanische Nationalgericht. Aber die Dänen können es fast noch besser.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Die Brötchen werden heiß serviert. Ergibt 26 Stück.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 10 Minuten.
Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 155.
Beilage: Butter. Als Getränk Tee oder Kaffee.

gleichlich lecker, daß wir Ihnen die dänischen Hot Dogs präsentieren.

Zwiebeln schälen und würfeln. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin in 10 Minuten knusprig braun braten.

Würstchen in einem Topf mit heißem, aber nicht kochendem Wasser in 10

Minuten gar ziehen lassen. Brötchen der Länge nach auf-, aber nicht durchschneiden. Würstchen abtropfen lassen. In die Brötchen legen. Jedes Würstchen zuerst mit Senf, dann dick mit Tomatenketchup und Remouladensoße bestreichen. Mit gebratenen Zwiebeln bestreut servieren.

Hot Dogs



4 Zwiebeln (200 g),
40 g Margarine,
8 Frankfurter Würstchen (325 g),
8 lange weiße Brötchen (400 g),
2 Eßlöffel süßer Senf,
4 Eßlöffel Tomatenketchup (60 g),
4 Eßlöffel Remouladensoße aus dem Glas (100 g).

Die Hot Dogs, Heiße Hunde, genannten heißen Würstchen sind fast ein Nationalgericht der US-Amerikaner. Aber auch in unserem Nachbarland Dänemark bekommt man sie an jeder Imbißstube. Und dort sind sie so unver-



Der Name des Getränks verspricht eine Menge: Hot Locomotive.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 725.

Wann reichen? Als Party-Snack oder als Abendessen. Übrigens ißt man Hot Dogs zünftig aus der Hand und trinkt Bier dazu.

PS: Wer Hot Dog auf amerikanische Art bevorzugt, hat es leichter. Die Würstchen werden in heißem Wasser erhitzt, die Brötchen im Backofen aufgewärmt. Mit einem dicken Löffelstiel bohrt man ein Loch in jedes Brötchen und steckt eine Wurst rein. Dazu gibt es Senf und Bier.

Hot Locomotive

Für 1 Person

1 Eigelb, 1 Teelöffel Zucker, $\frac{1}{8}$ l Rotwein, 2 Glas (je 2 cl) Curaçao, 1 Teelöffel Honig, 1 Zitronenscheibe. Geriebene Muskatnuß oder Zimt.

Heiß wie eine Lokomotive unter Volldampf fühlt man sich ganz bestimmt nach dem dritten Schluck dieses heißen Superdrinks.

Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Rotwein, Curaçao und Honig in einem Topf bis kurz vorm Siedepunkt unter Rühren erhitzen. Wenn sich der Honig gelöst hat, die Eigelb-Zucker-Mischung dazugeben.

Ein Grogglas mit heißem Wasser ausspülen. Zitronenscheibe reinlegen. Den Drink drübergießen. Mit einem Hauch Muskatnuß oder Zimt bestreut sofort heiß servieren.



Hot Toddy: Die Amerikaner nehmen für den Grog Bourbon.

Hot Toddy

Für 1 Person



4 Glas (je 2 cl) Bourbon Whiskey, 4 Glas (je 2 cl) Wasser, 1 Teelöffel Zucker, 1 etwa 5 cm langes Stück Zitronenschale, 1 Gewürznelke, 1 Prise Zimt, 1 Zitronenscheibe.

Ein Toddy ist in Amerika das, was bei uns ein Grog ist. Auch Toddys kann man auf so vielerlei Arten zubereiten wie unseren Grog. Dieser Hot Toddy ist eine besonders kräftige Mixtur.

Whiskey mit Wasser, Zucker, Zitronenschale, Nelke und Zimt in einem Topf bis zum Siedepunkt erhitzen. 5 Minuten ziehen lassen. Zitronenschale und Nelke rausnehmen. Ein Grogglas mit heißem Wasser ausspülen. Toddy einfüllen. Zitronenscheibe obenauf schwimmen lassen. Toddy heiß servieren.

TIP

Seit Irish Coffee wissen Sie, daß Irischer Whiskey mit ey geschrieben wird. Aber wußten Sie auch, daß man ihn in Amerika genauso schreibt?

Hubertustopf

Bild Seiten 302/303

Für die Makkaroni:
1 l Wasser, Salz, 250 g Makkaroni.
Für die Tomatensoße:
30 g Butter oder Margarine, 1 Zwiebel (50 g), 1 Dose Tomatenmark (75 g), 2 Eßlöffel Mehl (30 g),

$\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz, weißer Pfeffer.
Für die Pfeffersoße:
 $\frac{1}{4}$ Bund Suppengrün, 10 g Butter oder Margarine, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Mehl (5 g), 6 Eßlöffel heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 6 Eßlöffel Weißwein, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel weiße Pfefferkörner, Salz, 1 Prise Zucker, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Essig, 10 g Butter.
Für die Maronen:
300 g Maronen (Eßkastanien), $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 20 g Schweineschmalz, 20 g Butter oder Margarine, 2 Eßlöffel Zucker (20 g).
Für das Fleisch:
4 Rehmedaillons von je 120 g, Salz, schwarzer Pfeffer, 40 g Butter oder Margarine. Petersilie zum Garnieren.

Es ist klar, woher der Hubertustopf den Namen hat: Hier spielen Rehmedaillons mit.

Für die Makkaroni Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Makkaroni zweimal brechen und reingeben. 15 Minuten kochen lassen. Zwischendurch die Tomatensoße zubereiten. Dazu Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen und fein würfeln. In den Topf geben und 3 Minuten rösten. Tomatenmark reinrühren und noch 1 bis 2 Minuten mit-schmoren lassen. Mehl drüberstreuen. Heiße Fleischbrühe unter Rühren zugießen. In 10 Minuten dick einkochen lassen. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Hubertustopf: Diese Rehmedaillons mit Pfeffersoße auf Makkaroni angerichtet sind ein richtiges Festessen.

Makkaroni in ein Sieb schütten und unter kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. In die Tomatensoße geben und darin heiß werden lassen. Makkaroni warm stellen.

TIP

Pfifferlinge sind zwar teuer. Aber wenn Sie mal einen besonders delikaten Hubertustopf zubereiten wollen, geben Sie noch 250 g in Butter geschwenkte Pfifferlinge rein.

Für die Pfeffersoße Suppengrün putzen. Unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Sehr fein hacken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Fein geschnittenes Suppengrün (heißt übrigens Julienne) reingeben. Unter Rühren 5 Minuten rösten. Mehl drüberstreuen. Heiße Fleischbrühe und Weißwein unterrühren. Pfefferkörner zerdrücken und zusammen mit Salz, Zucker und Essig reingeben. 5 Minuten kochen lassen. Butter reinrühren. Warm stellen. Maronen kreuzweise einschneiden. Auf ein ungefettetes Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Röstzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Maronen aus dem Ofen nehmen und schälen. Bitte auch die braune Haut abziehen. Heiße Fleischbrühe und Maronen in einen Topf geben, 15 Minuten kochen. Rausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Schweineschmalz und Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Maronen reingeben. 3 Minuten darin rösten. Zucker drüberstreuen und noch 5 Minuten weiterrösten. Warm stellen.

Rehmedaillons unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und, wenn nötig, häuten. Medaillons mit Salz und Pfeffer einreiben. Butter oder Margarine in Pfanne oder Bräter erhitzen. Medaillons reingeben. 1/2 Minute auf beiden Seiten anbraten. Dann auf einer Seite in 4 Minuten und der anderen in 3 Minuten gar braten. Ab und zu mit dem Bratfett begießen. Makkaroni auf eine vorgewärmte, tiefe Platte geben. Rehmedaillons auf den Makkaroni anrichten. Den Bratfond mit etwas heißem Wasser löschen und zu der Pfeffersoße geben.

Etwas Pfeffersoße über das Fleisch geben. Rest getrennt reichen. Maronen an den Rand legen.

Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren. Sofort servieren.

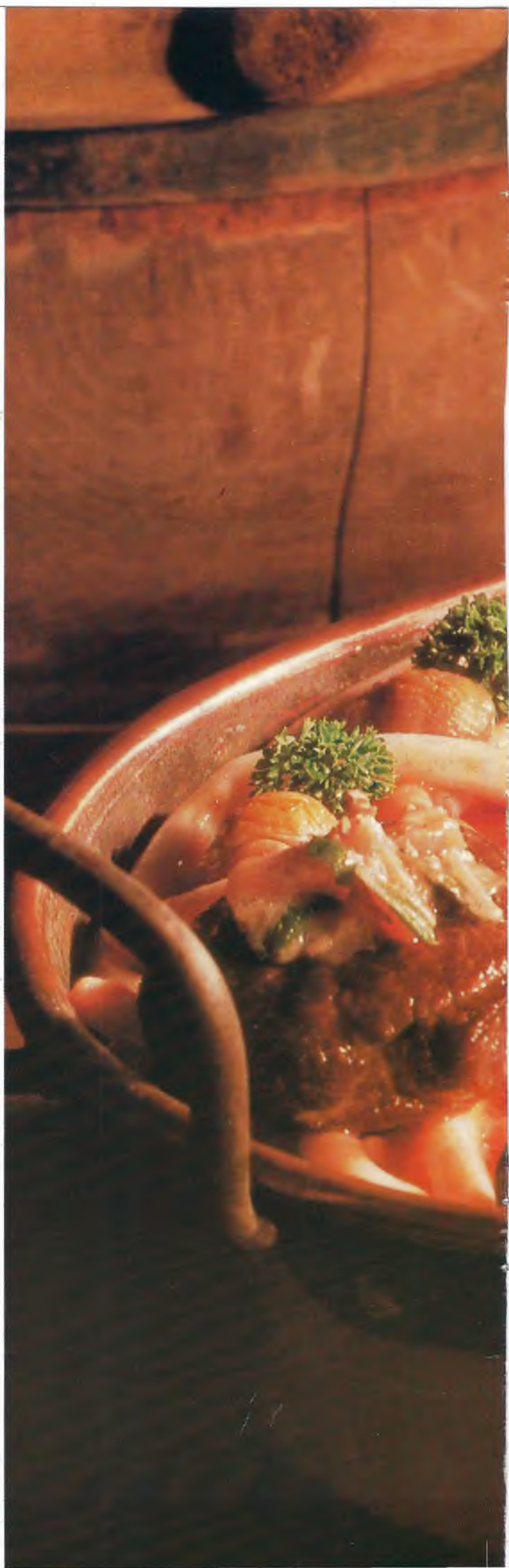
Vorbereitung: 50 Minuten.

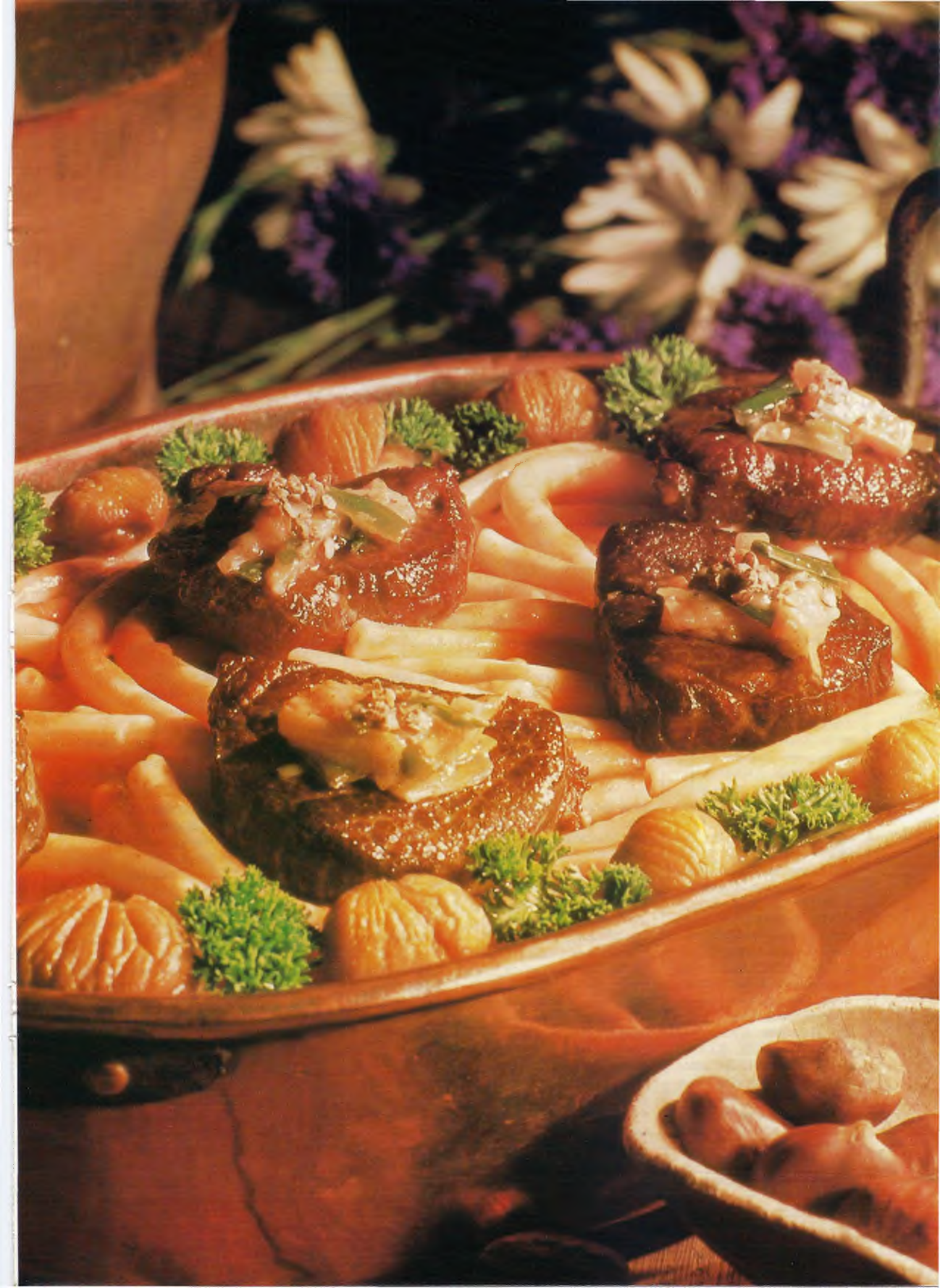
Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 940.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg eine Geflügelkraftbrühe. Den Hubertustopf mit Kopfsalat als Hauptgericht. Zum Dessert empfehlen wir Ihnen eine Mokka-creme und als Getränk einen kräftigen Rotwein.







Am Hofe eines erfolgreichen napoleonischen Feldherrn wurde Huhn Albuféra zum ersten Mal zubereitet. Damals mit Wasserhühnern.

Huhn

Die ersten Haushühner gab es in Asien. Wen wundert es da noch, daß die Chinesen so viele schmackhafte Hühnergerichte kennen? Aber im Laufe der Zeit hat man auch in anderen Erdteilen erkannt, was für ein leckerer Vogel das Huhn ist. Vom fleißigen Eierlieferanten ganz abgesehen. Heute ist die Bundesrepublik der bedeutendste Hühnerimporteur der Erde. Außerdem werden hierzulande am laufenden Band (im wahrsten Sinne des Wortes) Brat-, Suppen- und andere Hühner produziert. Die klassische Küche unterscheidet nach Küken, Hähnchen, Brathuhn oder -hühnchen, Kapaun und Masthuhn oder Poularde und natürlich dem Suppenhuhn, das manchmal das stattliche Alter von 4 Jahren erreichen kann, weil es vorher als Eierlieferant gebraucht wird. Schlachtzeit für frische

Hühner aller Art: Zwischen Oktober und März. Weil aber die Deutschen das schmackhafte und im Vergleich zu anderen Sorten verhältnismäßig preiswerte Fleisch des Huhns so schätzen, wird es das ganze Jahr über tiefgekühlt angeboten. Und zwar als Suppen-, Brat- und Masthuhn. Auch Hühner-Brüsten und -keulen kann man tiefgekühlt kaufen. Ob tiefgekühlt oder frisch: Kaufen Sie nur Markengeflügel, denn diese Bezeichnung darf nur Federvieh von bester Qualität tragen. Tiefgekühlte Hühner können Sie nach dem Auftauen wie frische behandeln. Es ist aber ratsam, die Angaben auf der Verpackung genau zu beachten. Darauf steht, wie lange der Vogel gelagert werden kann und wieviel Zeit er braucht, um aufzutauen. Das ist wichtig zu wissen, damit bei der Essenzubereitung in der Küche keine unangenehmen Überraschungen eintreten.

Huhn Albuféra

Für 6 Personen



Für die Füllung:
50 g Reis,
3/8 l Hühnerbrühe aus Extrakt,
150 g Gänse- oder Hühnerleber,
40 g Butter,
25 g Trüffel aus der Dose, Salz.
Für das Huhn:
1 küchenfertiges Masthuhn von 1800 g,
Salz, 60 g Margarine,
1/4 l heißes Wasser.
Für das Ragout:
1/2 l Wasser,
1 Kalbsbratwurst von 100 g,
100 g Champignons aus der Dose,
6 große, frische Champignonköpfe,
40 g Butter,

weißer Pfeffer, Salz,
100 g gekochte Pökelizeunge.
Für die Soße:
25 g Butter, 25 g Mehl,
1/4 l Brühe vom Huhn,
1/8 l Sahne,
Salz, weißer Pfeffer.
Zum Garnieren:
6 fertig gekaufte hohe Mürbeteigtörtchen (je 25 g).

Albuféra ist ein durch seine reiche Vogelwelt berühmtes Haff südlich der spanischen Stadt Valencia. Als der französische Marschall Suchet 1812 Valencia erobert hatte, wurde ihm von Napoleon der Titel eines Herzogs von Albuféra und das damit verbundene Landgut verliehen. Am Hofe dieses streitbaren Mannes wurde das Huhn Albuféra wohl zum ersten Mal zubereitet. Vermutlich aber nicht mit Masthühnern, sondern mit auf dem Haff reichlich vorhandenen Wasserhühnern. Reis gründlich unter flie-

ßendem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen. Reis reinschütten und in 15 Minuten nicht ganz gar kochen.

Leber mit Haushaltspapier abtupfen. Von eventuellen Sehnen befreien. In 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Leberwürfel darin 5 Minuten sautieren. Reis mit Leberwürfeln und dem abgetropften, ebenfalls gewürfelten Trüffel mischen. Mit Salz abschmecken.

Huhn innen und außen gründlich unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit der Reismischung füllen. Öffnungen mit Zahnstochern verschließen.

Huhn leicht mit Salz einreiben. Margarine in einem Bräter erhitzen. Huhn darin in 15 Minuten rundherum braun anbraten. Mit dem heißen Wasser begießen. Bräter schließen. Huhn in 25 Minuten gar dünsten.

In dieser Zeit das Ragout zubereiten. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Bratwurstmasse in etwa 1 cm großen Stücken aus der Wurst ins Wasser drücken. 10 Minuten darin gar ziehen lassen. Abgetropfte Champignons vierteln. Die frischen Champignons putzen und waschen. Auf Haushaltspapier trocknen lassen.

Butter in einem breiten Topf erhitzen. Champignonviertel und Champignonköpfe darin 5 Minuten sautieren. Nicht mischen. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Champignonköpfe aus dem Topf nehmen, warm stellen. Pökelszunge fein würfeln. Mit den Bratwurstklößchen zu den Champignonvierteln geben. Warm stellen.

Huhn aus dem Bräter nehmen. Auf einer vorgewärzten Platte anrichten. Warm stellen.

Brühe vom Huhn durch ein Sieb gießen und auffangen. $\frac{1}{4}$ l abmessen. Für die Soße Butter in einem Topf schmelzen. Mehl ein-

streuen, 5 Minuten unter Rühren durchschwitzen lassen. Mit der Hühnerbrühe ablöschen. 5 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Die Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über das Ragout gießen, noch mal erhitzen, aber nicht kochen lassen. Ragout in die Törtchen füllen. Um das Huhn anrichten. Jedes Törtchen mit einem Champignonkopf garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1555.

Unser Menüvorschlag:

Als Vorspeise gefüllter Bleichsellerie, als Hauptgericht Huhn Albuféra mit Erbsenreis und Kopfsalat in Sahne-Marinade. Dazu schmeckt ein kühler Rheinwein. Als Dessert gibt's Crêpes Suzette.

Huhn auf königliche Art

Siehe Chicken à la King.

Huhn auf Reis

1 küchenfertiges Masthuhn von 1500 g,

$1\frac{1}{2}$ l Wasser,

Salz,

1 Möhre (80 g),

1 Stange Lauch (200 g),

$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle (150 g),

200 g Reis,

$\frac{1}{2}$ Tasse Wasser,

100 g tiefgekühlte Erbsen,

60 g geräucherte Zunge,

1 Trüffel aus der Dose.

Für die Soße:

30 g Butter oder Margarine,

30 g Mehl,

$\frac{1}{2}$ l Hühnerbrühe,

Salz,

1 Prise geriebene

Muskatnuß,

Saft einer halben Zitrone,

1 Eigelb,

2 Eßlöffel Sahne (30 g).

Für die Garnierung:

10 Spargelspitzen aus der

Dose (150 g),

4 Stengel Petersilie,

1 Zitrone.

Huhn unter kaltem Wasser von innen und außen ab-

spülen. Wasser mit Salz aufkochen. Huhn darin $2\frac{1}{2}$ Stunden kochen lassen. (Sehr zarte Hühner sind früher gar.)

Möhre, Lauch und Sellerieknolle putzen, kleinschneiden und waschen. Trockentupfen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit in die Brühe geben.

Von der Brühe 2 Tassen in einen Topf füllen. Gewaschenen, auf einem Sieb abgetropften Reis darin körnig kochen. Warm stellen.

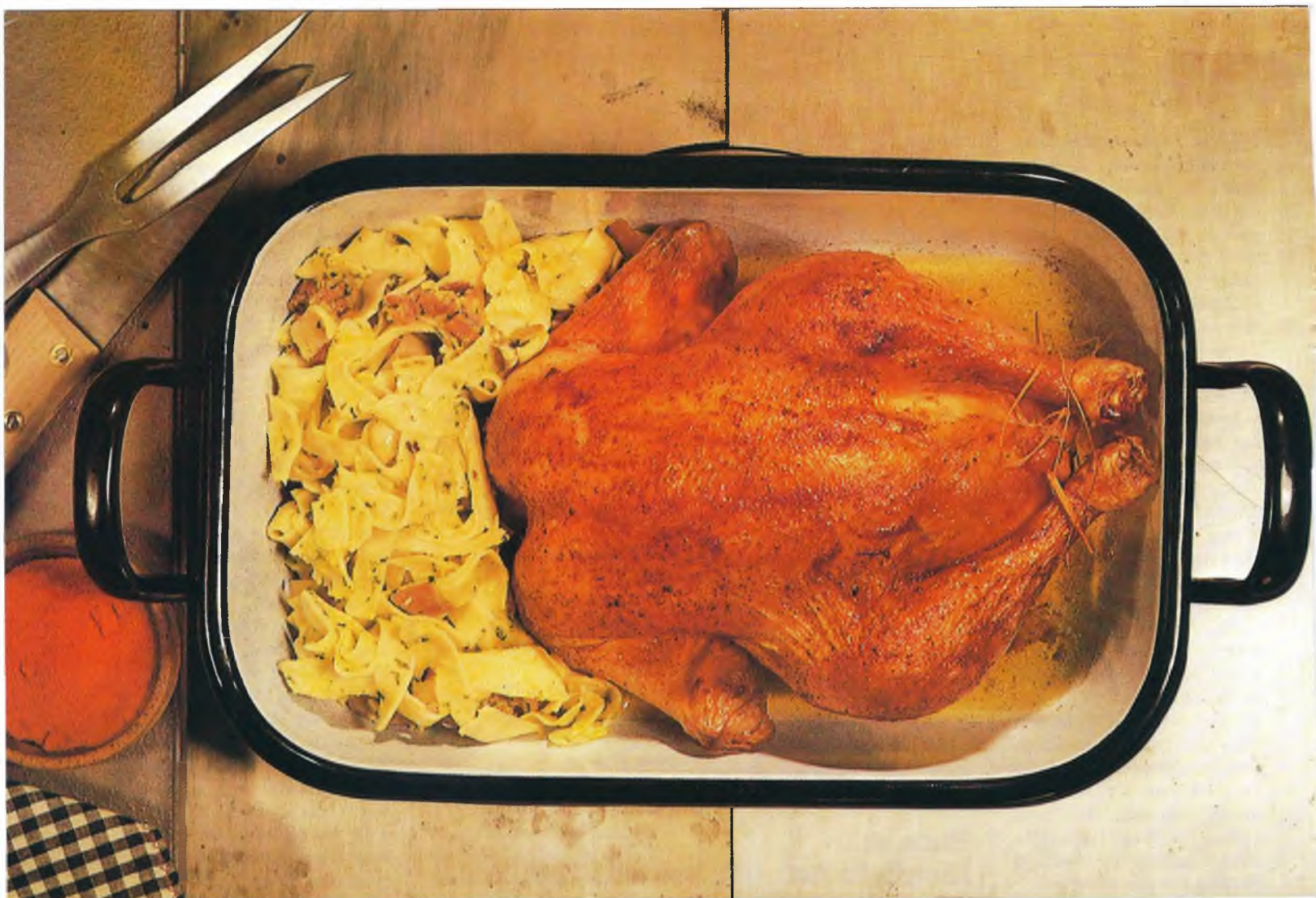
In einem weiteren Topf eine halbe Tasse Wasser zum Kochen bringen. Erbsen reingeben und 8 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Erbsen mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und mit dem gekochten Reis mischen.

Zunge und Trüffel in kleine Würfel schneiden und auch unter den Reis heben. Wieder warm stellen.

Für die Soße in der Zwischenzeit Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, Mehl reinrühren, mit



Huhn auf Reis: Dieses üppige Huhn hat eine lange Zubereitungszeit. Aber es lohnt sich.



Huhn böhmisches zeugt von der reichhaltigen Küche dieser tschechischen Landschaft zwischen Erzgebirge, Elbe und Moldau.

½ l Hühnerbrühe unter Rühren ablöschen. 5 Minuten kochen lassen. Ab und zu umrühren. Mit Salz, Muskat und Zitronensaft würzen. Vom Herd nehmen. Eigelb und Sahne mit einem Eßlöffel Soße verrühren. Unter die Soße mischen. Warm stellen.

Huhn aus der Brühe nehmen. Haut abziehen. Huhn in Portionsstücke zerteilen. Reis auf einer vorgewärmten, tiefen Platte anrichten. Geflügelteile darauf geben. Mit etwas Soße überziehen, die restliche Soße getrennt reichen.

Spargelspitzen auf einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie waschen, trockentupfen. Zitrone waschen, trocken und in vier Scheiben schneiden. Das Huhn damit und mit Spargelspitzen garnieren. In jede Zitronenscheibe einen Stengel Petersilie stecken.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 3 Stunden.
Kalorien pro Person: Etwa 1180.

Beilage: Kopfsalat.

Huhn böhmisches

Für die Füllung:
¾ l Wasser, Salz,
100 g Bandnudeln,
100 g geräucherter roher Schinken,
1 Bund Petersilie, 1 Ei,
40 g geriebener Emmentaler.
1 küchenfertiges Suppenhuhn von 1500 g,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
40 g Butter oder Margarine zum Braten.
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Wie die Landschaften, so sind auch die Eßgewohnheiten unterschiedlich. Die Böhmen haben sich eine aparte Bandnudelfüllung für Suppenhühner ausgedacht.

Für die Füllung Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Bandnudeln reingeben. In 15 Minuten gar

kochen. Auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abkühlen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Schinken in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Bandnudeln, Schinken und Petersilie in einer Schüssel mischen. Ei verquirlen, Käse einrühren.

Über die Nudelmischung gießen. Mischen. Suppenhuhn innen und außen mit kaltem Wasser abspülen.

Mit Haushaltspapier trockentupfen. Salz, Pfeffer und Paprika mischen. Huhn damit innen und außen einreiben. Füllung reingeben. Huhn zunähen oder mit Holzspießchen feststecken. Butter oder Margarine in einem Bräter oder in der Fettpfanne erhitzen. Huhn reingeben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzzeit: 90 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Zwischendurch das Huhn hin und wieder mit dem Bratfond begießen. Wenn nötig, etwas heiße Fleischbrühe zugießen.

Sollte das Huhn nicht schön braun und knusprig werden, erhöhen Sie die Temperatur in den letzten 10 Minuten bitte auf 220 Grad. (Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.)

Huhn aus dem Ofen nehmen. Bratfond mit der restlichen heißen Fleischbrühe loskochen. 8 bis 10 Minuten einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Huhn halbieren. Füllung vorsichtig rausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte geben. Hühnerhälften darauf anrichten. Etwas Bratfond drübergießen und den Rest getrennt reichen.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 115 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1090.

Beilagen: Tomatensalat und Butternudeln.

Huhn Bordeauxer Art

150 g durchwachsener Speck,
1 bratfertiges Hühnchen von 1500 g, Salz,
50 g Butter,
150 g frische Champignons,
10 Schalotten (200 g).
Für die Soße:
¼ l Bordeaux,
50 g Butter,
Salz, weißer Pfeffer.

Speck grob würfeln. In einem Bräter bräunen. In der Zwischenzeit das Hühnchen innen und außen unter kaltem Wasser gründlich abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. In Keulen und Bruststücke zerteilen. Mit Salz einreiben. Speckwürfel aus dem Bräter nehmen. Butter reingeben. Erhitzen. Hühnchenteile darin in 10 Minu-



Huhn Costa Rica aus der zweitkleinsten mittelamerikanischen Republik: Scharf und würzig.

ten von allen Seiten goldbraun braten. Champignons putzen, waschen, auf Haushaltspapier trocknen lassen. Vierteln. Schalotten schälen, hacken. Champignons und Schalotten zu dem Hühnchen geben. 5 Minuten mitbraten. Bräter mit einem Deckel

verschließen und in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen. Bratzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Hühnchenteile auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Champignons und Schalottenwürfeln umlegen. Warm stellen. Bratfond mit Wein loskochen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Auf die Hälfte einkochen. Butter flöckchenweise mit einem Schneebesen unter die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße so lange mit dem Schneebesen schlagen, bis sie leicht schaumig ist. Über die Hühnchenteile gießen, sofort servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 885. Beilagen: Mit Paprika bestreuter Reis und Kopfsalat mit Kresse. Als Getränk empfehlen wir einen roten Burgunder.

Huhn chinesisches

Siehe Chinesisches Backhuhn.

Huhn Costa Rica

Für 6 Personen



1 küchenfertiges Suppenhuhn von 1600 g,
1 l Wasser, Salz,
2 große Zwiebeln (120 g),
¼ Sellerieknolle (100 g),
1 grüne Paprikaschote (150 g),
250 g Reis,
170 g Tomatenmark,
80 g Rosinen,
1 Glas gefüllte Oliven (90 g),
80 g schwarze kandierte Walnüsse,
Paprika rosenscharf,
Chilipulver,
schwarzer Pfeffer,
3 Peperonisnoten aus dem Glas.



Huhn Bordeauxer Art wird mit Wein der Landschaft gewürzt.

Von Costa Rica, der zweitkleinsten mittelamerikanischen Republik, hat dieses Gericht seinen Namen. Reiche Küste heißt Costa Rica wörtlich übersetzt. Reich an Zutaten ist auch unser Rezept. Und diese Vielfalt macht das Gericht so reizvoll. So wird es gekocht: Huhn unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knochen dabei rauslösen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Hühnerfleisch reingeben und in 80 Minuten gar kochen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. In etwas Hühnerbrühe warm stellen. Zwiebeln und Sellerie schälen, unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. In feine Würfel schneiden. In die Brühe geben. Paprikaschote auch putzen, unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Würfeln und mit dem gewa-

schenen, abgetropften Reis reingeben. Zugedeckt 25 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Jetzt kommen Tomatenmark und Rosinen rein. Oliven in feine Scheiben schneiden. Mit den Walnüssen reingeben. In 10 Minuten erhitzen. Mit Paprika, Chilipulver, Pfeffer und eventuell noch Salz würzen. Auf eine vorgewärmte Platte geben. Hühnerstückchen und abgetropfte Peperonisotten drauf verteilen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

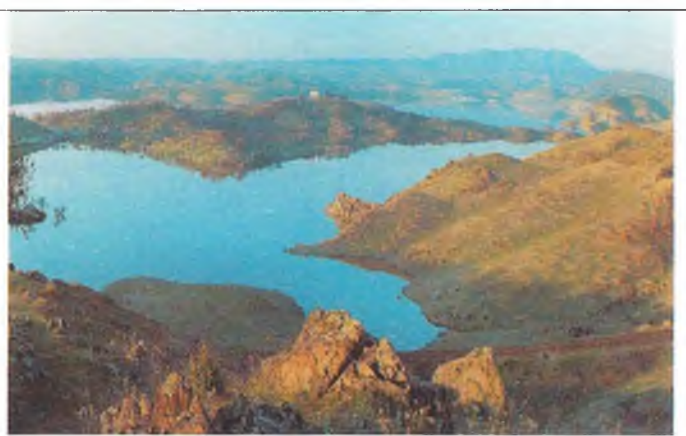
Zubereitung: 140 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 820.

Huhn Estremadurer Art



Für den Kartoffelkuchen:
750 g Kartoffeln,
Salz, weißer Pfeffer,



Unberührte spanische Landschaft am Tejo: Estremadura.

Cayennepfeffer,
5 Eßlöffel Öl (50 g).

Für das Fleisch:

4 küchenfertige
Hühnerbrüstchen oder

-keulen (800 g),

Salz, weißer Pfeffer,

50 g Mehl, 1 Ei,

2 altbackene Brötchen

(100 g), 80 g Butter,

1 rote und 2 grüne

Paprikaschoten (je 150 g),

4 große Tomaten (280 g).

Estremadura ist eine historische Landschaft in West-Spanien.

Für den Kartoffelkuchen die Kartoffeln schälen. Unter kaltem Wasser waschen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Raspeln.

Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer sehr gut würzen. Öl in einer feuerfesten Form erhitzen. Kartoffeln reingeben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

In der Zwischenzeit Hühnerbrüstchen oder -keulen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Hühnerbrüstchen häuten. Wenn nötig, das Fleisch von den Knochen lösen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller geben. Ei auf einem zweiten Teller verquirlen. Von den altbackenen Brötchen die Rinde abschneiden. Brötchen in der Küchenmaschine reiben. Auf einen dritten Teller geben.

Hühnerfleisch zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluß in den Brötchenkrümeln wenden. Butter flüssig werden lassen. Hühnerfleisch auch darin wenden. In eine Pfanne geben. Übrige Butter zugießen. In 20 Minuten braten. Aber bitte nicht sehr braun werden lassen.

Paprikaschoten längs halbieren. Stengelansätze und Kerne entfernen, abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden. Zum Fleisch geben. Tomaten häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten mitbraten. Kartoffelkuchen auf eine Platte stürzen. Hühnerfleisch, Paprika und Tomaten darauf anrichten.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 785.

Beilagen: Mit Cayennepfeffer gewürzte Portweinsoupe und Kopfsalat.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 785.

Beilagen: Mit Cayennepfeffer gewürzte Portweinsoupe und Kopfsalat.



Aus einer der ältesten spanischen Kulturlandschaften stammt das Huhn Estremadurer Art.

Huhn gebacken

1 küchenfertiges Masthuhn von 1800 g, Salz, 1 Teelöffel Paprika edelsüß, 50 g Mehl, 2 Eier, 150 g Semmelbrösel. Zum Ausbacken: 750 g Pflanzenfett oder 1 l Öl. Zum Garnieren: 1 Bund Petersilie, 1 Zitrone.

Das gebackene Huhn gehört zur klassischen Küche. Vom Wiener Backhuhn unterscheidet es sich im wesentlichen dadurch, daß es nicht in Hälften, sondern in vier Teilen gebacken wird.

Huhn innen und außen unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen.

Mit einem scharfen Messer und der Geflügelschere in zwei Bruststücke mit Flügeln und in zwei Keulenteile teilen. Aus den Bruststücken die Brustknochen und aus den Keulenteilen die Oberschenkelknochen auslösen. Salz mit Paprika mischen, Fleischstücke damit einreiben.

Fleischstücke zuerst in Mehl, dann in den mit etwas Salz verquirlten Eiern und zuletzt in Semmelbrösel wenden.

Pflanzenfett oder Öl in einem hohen Topf oder in der Friteuse auf 180 Grad erhitzen. Fleischstücke darin einzeln in 15 Minuten knusprig braun backen. Jedes Stück warm stellen.

Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Kurz ins Fritierfett halten, abtropfen lassen.

Zitrone unter lauwarmem Wasser abspülen, abtrocknen. In Scheiben oder Achtel schneiden. Huhn auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Petersilie und Zitrone garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 900.
Beilagen: Gemischter Salat und Pommes frites.

Huhn gebacken Maryland

Siehe Chicken Maryland mit Corn Fritters.

Huhn getrüffelt

1 küchenfertiges Masthuhn von 1800 g, 200 g Geflügelleber, 150 g roher fetter Bauchspeck, 1/2 Dose Trüffel (25 g), Salz, weißer Pfeffer, 150 g geräucherter fetter Speck, 50 g Butter, 1/8 l heiße Fleischbrühe aus Extrakt, 1 Teelöffel Speisestärke.

Das getrüffelte Huhn ist ein ganz besonderes Festtagsessen. Sie brauchen allerdings ein bißchen Zeit dazu und müssen tiefer in die Tasche greifen. Denn Trüffel sind sehr teuer. Aber mit dem Zeit- und Geldaufwand werden Sie ganz bestimmt schon nach der ersten Kostprobe ausgesöhnt sein.

Masthuhn innen und außen unter fließendem Wasser gründlich abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen.

Geflügelleber mit Haushaltspapier abtupfen und zusammen mit dem rohen Bauchspeck entweder sehr fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen.

Trüffel abtropfen lassen. Einen Teil in 12 dünne Scheiben schneiden. Den Rest grob hacken. In die Leber-Speck-Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Huhn damit füllen. Öffnungen mit Holzspießchen schließen.

Die Trüffelscheiben überall zwischen Haut und Fleisch schieben, wo es möglich ist. Geräucherten fetten Speck in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Huhn damit belegen. Sollten Sie einen Grill haben, binden Sie die Speckscheiben mit Garn



Huhn getrüffelt: Geflügelleber und rohen Bauchspeck durch den Fleischwolf drehen.



Huhn mit der Masse füllen. Zwischen Haut und Fleisch Trüffelscheiben schieben.



Gefülltes und getrüffelt Huhn mit dem geräucherten fetten Speck dicht umlegen.



Huhn in den Bräter geben. Mit geschmolzener Butter begießen. 60 Minuten braten.

fest. Für einen Bräter genügt es, wenn Sie die Keulen mit einem dicken Faden zusammenbinden. Nun das Huhn über Nacht zum Durchziehen in den Kühlschrank legen.

Grill vorheizen. Huhn auf den Spieß stecken. (Fettpfanne drunter.) 60 Minuten grillen. Butter in einem Topf schmelzen lassen. Huhn hin und wieder damit begießen.

Wenn Sie keinen Grill haben, geben Sie das Huhn in einem Bräter in den Backofen, übergießen es mit geschmolzener Butter und lassen es 60 Minuten braten. Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

Außerdem das Huhn ab und zu mit heißer Fleischbrühe bepinseln.

Huhn auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Bratfond entfetten. Mit der restlichen heißen Fleischbrühe loskochen. In einen Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Hälfte einkochen.

Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Den Fond damit binden. Einmal aufkochen lassen. Huhn und Bratensaft getrennt servieren.

Vorbereitung: Ohne Durchziehenzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1670.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Schildkrötensuppe aus der Dose. Hummercocktail als Zwischengericht. Als Hauptgang getrüffelt Huhn mit Spargelspitzen in Butter und Schloßkartoffeln. Dazu ein Châteauneuf-du-Pape. Zum Dessert empfehlen wir Ihnen Birne Hélène.

PS: Ganz original bereitet man das getrüffelte Huhn mit 300 g frischen Trüffeln zu, die gewaschen und geschält und dann wie in unserem Rezept weiterverarbeitet werden. Wir haben die preiswertere Art gewählt. Denn frische Trüffel sind noch teurer und außerdem sehr selten.



Huhn im Blätterteig: So knusprig versteckt und rundum goldbraun kann ein Huhn auch einmal auf den Abendbrottisch kommen.

Huhn im Ausbackteig

Siehe Backhuhn Fritto di pollo.

Huhn im Blätterteig

Für 6 Personen

1 Paket Tiefkühl-Blätterteig (300 g),
1 fertig gebratenes Hähnchen (600 g),
1 Bund Petersilie,
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
Mehl zum Ausrollen,
6 Scheiben gekochter Schinken (180 g),
1 Eigelb
zum Bestreichen.
6 Teelöffel Sahne zum Begießen (90 g).

Blätterteig nach Packungsaufschrift auftauen lassen. Hähnchenfleisch von den Knochen lösen. Fleisch in 6 gleich große Stücke schnei-

den. Restliches Fleisch fein würfeln. In eine Schüssel geben. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Zum gehackten Hähnchenfleisch geben. Sahne leicht steif schlagen. Einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Aufgetaute Blätterteigplatten auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen. In 6 12 cm große Quadrate schneiden. Jeweils eine Schinkenscheibe und ein Stück Hähnchenfleisch drauflegen. Füllung darauf verteilen. Teigecken nach oben zusammenschlagen. In der Mitte eine kleine Öffnung lassen. Eigelb verquirlen. Blätterteig damit 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. Rausnehmen. Auf eine vor-

gewärmte Platte legen. In jede Teigöffnung einen Teelöffel Sahne gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

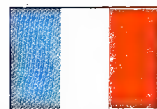
Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 985.

Wann reichen? Als kleines Abendessen oder als Vorspeise.

Huhn im Teig

Coq en Pâte



Für die Füllung:
500 g frische Champignons,
20 g Butter,
4 Eßlöffel Sherry,
Salz, weißer Pfeffer,
375 g Gänse- oder Hühnerleber,
5 Schalotten (100 g).
1 küchenfertiges Masthuhn von 2000 g,

Salz,
50 g fetter Speck,
30 g Margarine.
Für den Teig:
250 g Mehl, Salz,
120 g Butter,
2 Eier,
2 Eßlöffel Wasser.
Mehl zum Ausrollen.
1 Eigelb
zum Bestreichen.

Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen. In dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Champignons darin 3 Minuten sautieren. Sherry dazugießen, 3 Minuten dünsten. Mit wenig Salz und weißem Pfeffer würzen. Leber mit Haushaltspapier abtupfen, von eventuellen Sehnen befreien, fein würfeln. Schalotten schälen, fein hacken. Champignons, Leber und Schalotten mischen. Huhn innen und außen unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz

einreiben und mit der Farce füllen.

Öffnungen am Hals und an der Bauchseite mit Holzspießchen zustecken. Über Kreuz, wie Häkchen von Stiefeln, mit einem Zwirnsfaden umwickeln.

Speck in sehr dünne Scheiben schneiden, Brustseite damit belegen. Mit einem dünnen Faden umwickeln. Margarine in einem Bräter erhitzen. Huhn darin in 20 Minuten von allen Seiten braun anbraten.

In dieser Zeit den Teig herstellen. Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Geschmolzene Butter drübergeben, unterkneten. Dann die Eier und das Wasser dazugeben und auch unterkneten. Teig auf bemehltem Backbrett etwa 5 mm dick ausrollen. Etwas Teig zurückbehalten.

Das Huhn aus dem Bräter nehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Von Speckscheiben und Holzspießchen befreien. Mit der Brustseite auf den Teig legen und einschlagen. An den Enden Teig leicht mit kaltem Wasser bepinseln und dann zusammendrücken.

Aus dem zurückbehaltenen Teig kleine Sternchen ausstechen, an die Brustseite drücken. Eigelb verquirlen. Brustseite damit bestreichen.

Huhn auf ein Backblech legen und auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1905.

Beilagen: Prinzeßbohnen mit Béarner Soße oder eine Gemüseplatte und Pommes frites. Als Getränk einen kühlen Rosé oder französischen Rotwein.

PS: Wer nicht auf Soße zum Fleisch verzichten möchte, kann den Bratfond des Huhns mit etwas Fleischbrühe aus Würfeln ablöschen und mit Madeira verfeinern. Soße gesondert reichen.

Huhn in Sojasoße



1 küchenfertiges Masthuhn von 1500 g.

Für die Beize:

2 Teelöffel Speisestärke,

2 Eßlöffel chinesischer Reiswein oder Sherry,

1 Eßlöffel Sojasoße,

1 Eiweiß.

Für die Soße:

1 Stange Lauch (100 g),

7 Eßlöffel Öl (70 g),

1 kleine Dose

Sojabohnenkeimlinge (510 g),

2 Eßlöffel Sojasoße,

1 Messerspitze gemahlener Ingwer, Pfeffer.

Chinas Köche lieben Hühner. Sie kennen unzählige Zubereitungsarten. Eine schmackhafter als die andere. Eine davon ist das Huhn in Sojasoße. Auch

dies Gericht wird, wie fast alle chinesischen, verhältnismäßig trocken serviert.

Huhn innen und außen unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Haut abziehen, Fett entfernen und das Fleisch von den Knochen lösen. Fleisch in dünne, etwa 3 cm große Stücke schneiden.

Für die Beize Speisestärke mit Reiswein oder Sherry und Sojasoße in einer Schüssel glattrühren. Eiweiß mit einer Gabel etwas verquirlen. In die Beize rühren. Hühnerfleisch reingeben. Mit Beize bedeckt 30 Minuten stehenlassen.

Hin und wieder umrühren. In der Zwischenzeit für die Soße den Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen. In 2 cm lange, $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. 4 Eßlöffel Öl in einem großen, flachen Topf erhitzen. Lauch darin 3 Minuten unter Rühren braten. Abgetropfte Sojabohnenkeimlinge reingeben. Noch mal 2 Minuten braten. Mit Soja-

soße, Ingwer und etwas Pfeffer würzen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Abgetropftes Hühnerfleisch darin in 5 Minuten rundherum goldbraun braten. Zum Gemüse geben und noch 3 Minuten unter ständigem Wenden braten. Auf einer vorgewärmten Platte sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Beizezeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 680.

Beilagen: Körnig gekochter Reis und fertige Sojasoße, damit jeder bei Tisch nach Belieben würzen kann. Als Getränk empfehlen wir chinesischen Tee.

PS: Sollten Sie das Glück haben, in einem Feinkostgeschäft oder in der Lebensmittelabteilung eines Warenhauses Lunja, das sind frische Sojabohnenkeimlinge, zu bekommen, dann reicht ein halbes Paket. Die Keimlinge werden mit dem Lauch zusammen gebraten.



Es müssen ja nicht die Sterne vom Himmel sein. Drücken Sie doch welche auf das Huhn im Teig.

Huhn indisch

1 küchenfertiges
Suppenhuhn von 1250 g,
1 l Wasser, Salz,
1 Bund Suppengrün.
Für die Currysoße:
125 g durchwachsener
Speck,
1 Zwiebel (40 g),
2 Äpfel (220 g),
1 Banane (100 g),
1 kandierte Ingwerwurzel
(etwa 2 cm, 5 g),
1 Eßlöffel Rosinen (20 g),
3 Eßlöffel
Kokosflocken (15 g),
2 Eßlöffel Wasser,
2 Teelöffel Curry,
1 Eßlöffel Mehl (20 g),
½ l Hühnerbrühe,
2 Eßlöffel Sahne (30 g).
Für die Garnierung:
½ grüne Paprikaschote,
20 g Butter, Salz,
2 Bananen,
2 Eßlöffel Kokosflocken,
½ Bund Petersilie.

Huhn innen und außen waschen und trockentupfen. Wasser in einem großen Topf aufkochen, salzen. Huhn darin 120 Minuten kochen. Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. 20 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben.

Huhn rausnehmen, abtropfen lassen, enthäuten. Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte

Stücke schneiden. Hühnerbrühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Fleischstücke wieder reinlegen, damit sie saftig bleiben. Warm stellen. Für die Currysoße den Speck würfeln. In einem Topf goldbraun werden lassen. Geschälte, gewürfelte Zwiebel zugeben. Auch die geschälten, halbierten, entkernten Äpfel würfeln. Unter Rühren 5 Minuten braten. Dann die geschälte, kleingeschnittene Banane und den klein gewürfelten Ingwer, Rosinen und Kokosflocken in den Topf geben. 5 Minuten durchschmoren. 2 Eßlöffel Wasser angießen. 15 Minuten schmoren lassen. Curry und Mehl zugeben. Unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. ½ l Hühnerbrühe angießen. Noch 30 Minuten kochen. Soße durch ein Haarsieb in einen anderen Topf passieren. Noch mal aufkochen. Sahne reingeben, abschmecken und vom Herd nehmen.

Hühnerfleisch aus der restlichen Brühe nehmen. In einer vorgewärmten, flachen Schüssel anrichten. Mit der Soße übergießen. Warm stellen.

Für die Garnierung Paprikaschote putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Mit Butter in einem kleinen Topf dünsten. Leicht salzen. Bananen schälen,



Mit Pfefferschoten und weißen Bohnen: Huhn mexikanisch.

vierteln und 5 Minuten mitdünsten. Mit Kokosflocken bestreuen. Auf dem Gericht verteilen. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.
Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 135 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 980.

Beilagen: Kopfsalat und körnig gekochter Butterreis. Als Getränk empfehlen wir einen Mosel-Wein.

Huhn mexikanisch

125 g weiße Bohnen,
½ l Wasser,
1 küchenfertiges Huhn von 1500 g,
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
2 Zwiebeln (100 g),
2 Knoblauchzehen, Salz,
2 Lorbeerblätter,
3 rote Pfefferschoten,
⅛ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, ⅛ l Weißwein,
250 g Tomaten,
10 eingelegte gefüllte Oliven (60 g),
Cayennepfeffer.

Bohnen über Nacht in dem Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser in einem Topf zum Kochen bringen und in 60 Minuten bei schwacher Hitze garen.



Süß, sämig und ein wenig fremdartig durch die Ingwerwurzel schmeckt das Huhn indisch.

Huhn innen und außen unter fließendem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer und der Geflügelschere in 8 Teile teilen: Brüstchen, Flügel, Beine und Schenkel.

Olivöl in einem Bräter erhitzen. Hühnerenteile darin in 5 Minuten von allen Seiten knusprig braun anbraten. Rausnehmen.

Die geschälten, gehackten Zwiebeln und die geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehen 5 Minuten im Bräter goldbraun anbraten. Dann die Lorbeerblätter und die gewaschenen, entkernten und geviertelten Pfefferschoten reingeben. 5 Minuten braten. Jetzt kommt das Fleisch wieder rein. Mit heißer Fleischbrühe und Weißwein begießen. Aufkochen und alles bei schwacher Hitze 60 Minuten kochen lassen. Lorbeerblätter rausnehmen.

Tomaten häuten, grüne Stengelansätze rausschneiden, vierteln und mit den abgetropften, in Scheiben geschnittenen Oliven 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Huhn geben. Zum Schluß die Bohnen untermischen. 5 Minuten erhitzen. Kräftig mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. In eine Schüssel geben und sehr heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1070.

Beilagen: Kopfsalat und Stangenweißbrot. Dazu schmeckt kühles Bier oder ein kräftiger Weißwein, zum Beispiel Pfälzer.

Huhn mit Estragon

1 küchenfertiges Masthuhn von 1800 g, Salz,
1 Bund frischer Estragon,
1 Zweig Rosmarin,
1 Teelöffel Paprika edelsüß, 4 Eßlöffel Dosenmilch (40 g),
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
100 g Butter,

$\frac{1}{8}$ l Weißwein,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknete, zerriebene Estragonblätter.

Huhn innen und außen unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Außen und innen mit Salz einreiben.

Estragon und Rosmarin waschen, trocknen und zusammenbinden. Ins Huhn stecken. Öffnungen mit Zahnstochern zustecken.

Aus Paprika, Dosenmilch und Mehl eine dicke Paste rühren, Huhn damit einstreichen.

60 g Butter in einem Bräter erhitzen. Huhn darin in 30 Minuten rundherum knusprig braun braten. Rausnehmen, Zahnstocher entfernen. Huhn mit der Geflügelschere halbieren. Die Kräuterbündel rausnehmen.

Huhn auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen.

Bratfond mit Weißwein ablöschen. Durch ein Sieb in einen Topf geben, bis kurz vorm Kochen erhitzen. Restliche Butter flöckchenweise mit einem Schneebesen unterrühren. So lange

schlagen, bis die Soße leicht schaumig wird. Mit zerriebenen Estragonblättern und Salz abschmecken. Soße über das Huhn gießen, sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 740.

Beilagen: Gemischter Salat, Stangenweißbrot oder Pommes frites. Dazu schmeckt kühles Bier oder ein frischer Rosé.

PS: Wenn Sie weder frischen Estragon noch Rosmarin bekommen, geben Sie 2 Teelöffel Estragonblätter und $\frac{1}{2}$ Teelöffel Rosmarin – beides getrocknet – in einen kleinen Mullbeutel. Im Huhn mitbraten.

Huhn mit gebratenen Nudeln

Chow Gai See Mein



1 küchenfertiges Huhn von 1200 g,

$1\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
weißer Pfeffer,
Zucker,

$\frac{1}{8}$ l heiße Hühnerbrühe,
3 Stauden Bleichsellerie aus der Dose (300 g),
1 Dose Wasserkastanien (280 g),
20 Dosen-Champignons (100 g),

5 Eßlöffel Sojasoße,
1 Teelöffel Speisestärke.
Für die Eierkuchen:

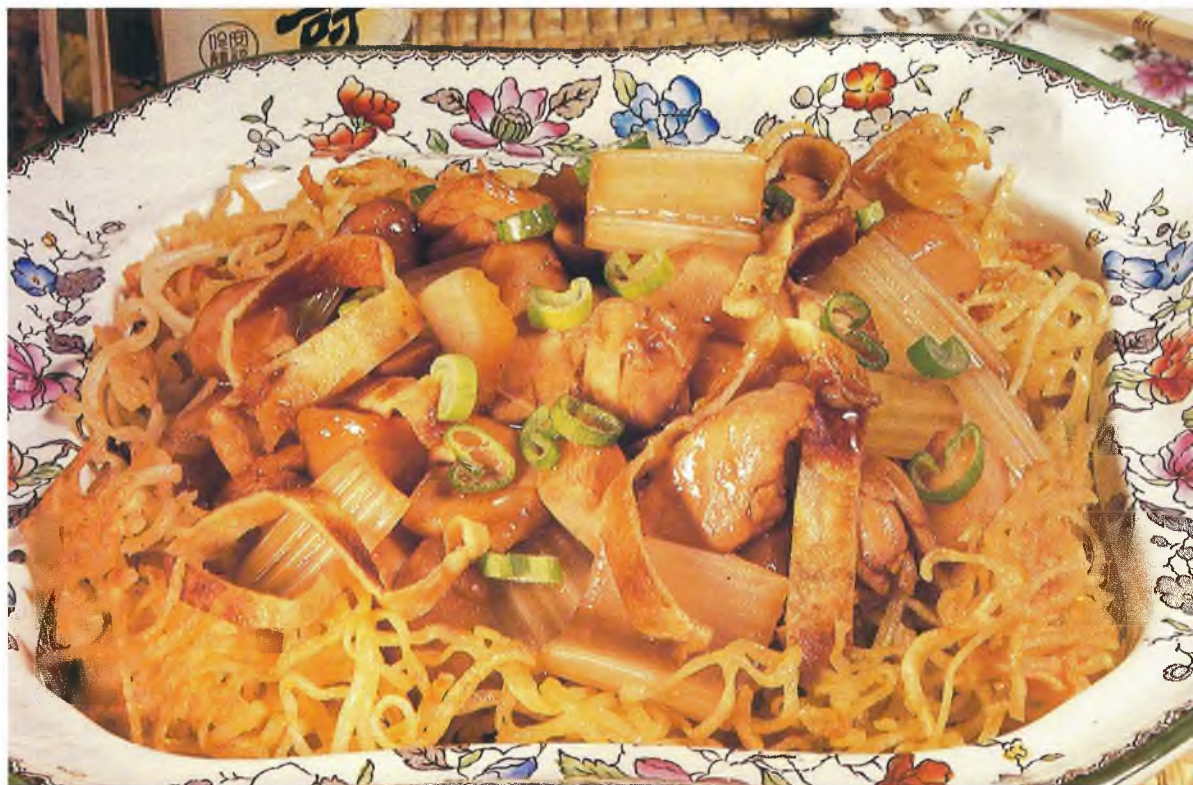
2 Eier,
3 Eßlöffel Wasser,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
Salz, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g).

$1\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
250 g chinesische Nudeln (Mie),

4 Eßlöffel Schweineschmalz (40 g).

2 Stengel grüner Zwiebellauch oder $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch zum Garnieren.

Huhn innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Huhn darin in 90 Minuten garen. Huhn aus der Brühe nehmen. Haut abziehen. Fleisch von den Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden.



Huhn mit gebratenen Nudeln ist nur eines von 1001 Rezepten aus der chinesischen Geflügel-Küche.



Ungewöhnlich pikante Komposition: Huhn mit Zitronensoße.

Olivenöl in einem anderen Topf erhitzen. Hühnerfleischstücke darin in 5 Minuten rundherum braun braten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. $\frac{1}{8}$ l heiße Hühnerbrühe angießen.

Abgetropfte Bleichsellerie, Wasserkastanien und Dosen-Champignons kleinschneiden und zum Fleisch geben. Noch 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Sojasoße zugeben.

Speisestärke mit wenig Wasser anrühren. Gericht damit binden. Einmal aufkochen lassen. Warm stellen.

Für die Eierkuchen die Eier mit Wasser, Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander 4 dünne Eierkuchen backen. Jede Seite etwa 2 Minuten. In feine Streifen schneiden. Auch warm stellen.

Wasser mit Salz aufkochen. Nudeln darin in 20 Minuten garen. Auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen. Mie-Nudeln darin in 10 Minuten goldbraun braten. Zum Entfetten auf ein großes Stück Haushaltspapier geben.

Nudeln in eine Schüssel füllen. Hühnerragout draufgeben.

Eierkuchenstreifen darüber verteilen. Mit gewaschenem, trockengetupftem, kleingeschnittenem Lauch garniert servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 150 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1270.

Huhn mit Oliven

Siehe Brathuhn mit Oliven.

Huhn mit Reis

Arroz con pollo



1 küchenfertiges Brathuhn von 1800 g, 6 Eßlöffel Olivenöl (60 g), 2 Zwiebeln (80 g), 2 Knoblauchzehen, Salz,

125 g roher Schinken, je 1 grüne und rote Paprikaschote, 250 g Tomaten, 8 eingelegte gefüllte Oliven (40 g),

50 g Champignons aus der Dose,

$\frac{1}{2}$ Teelöffel zerriebener Oregano oder Majoran, weißer Pfeffer,

150 g Reis, 1 l heißes Wasser, 1 kleine Dose feine Erbsen (280 g).

Urlauberinnerungen oder die Sehnsucht nach dem Süden werden wach bei diesem in Spanien sehr beliebten Eintopf.

Huhn innen und außen unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Häuten, Fleisch von den Knochen lösen. Fleisch in 1 cm breite, 3 cm lange Streifen schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Fleisch darin in 3 Minuten braun anbraten. Dann die geschälten, in grobe Würfel geschnittenen Zwiebeln und die geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehen dazugeben. 3 Minuten weiterbraten.

Schinken und die halbierten, geputzten, gewaschenen Paprikaschoten in Streifen schneiden. Mit den gehäuteten, von den Stengelansätzen befreiten und geachtelten Tomaten in den Topf geben.

Jetzt können die abgetropften, in Scheiben geschnittenen Oliven und Champignons rein. 4 Eßlöffel Champignonwasser zugießen und mit Oregano oder Majoran, Pfeffer und Salz würzen. Zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen.

Reis unter fließendem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen. In den Topf geben, mit heißem Wasser aufgießen.

Zugedeckt weitere 35 Minuten bei schwacher Hitze garen. Vorm Servieren die abgetropften Erbsen untermischen und 5 Minuten erhitzen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 960.

Beilagen: Tomatensoße und gemischter Salat. Dazu schmeckt roter spanischer Landwein.

PS: Sie können auch eine kleine Packung Tiefkühl-erbsen verwenden. Die müssen aber 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf gegeben werden. Oder Sie garen sie nach Vorschrift extra und mischen sie wie die Dosen-erbsen unter das Gericht.

Huhn mit Zitronensoße

1 küchenfertiges Brathuhn von 1500 g,

Salz,

50 g Butter oder Margarine, Saft einer Zitrone,

1 Bund Suppengrün,

1 Bund Petersilie,

$\frac{1}{4}$ l heiße Hühnerbrühe (Fertigprodukt).

Für die Zitronensoße:

40 g Butter,

40 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Bratfond,

Saft einer halben Zitrone,

$\frac{1}{10}$ l saure Sahne,

1 Glas (2 cl)

Zitronenlikör,

1 Glas (2 cl) Weißwein.

Zum Garnieren:

2 Zitronen.

Huhn innen und außen unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtupfen. Innen und außen mit Salz einreiben.

Butter oder Margarine in einem Bräter erhitzen. Huhn darin in 10 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Mit Zitronensaft begießen. Zugedeckt auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Bratzeit: 80 bis 90 Minuten. Elektroherd: 160 Grad.

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

Suppengrün putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen, in Blätter zerpfücken.

30 Minuten vor Ende der Garzeit Hühnerbrühe über das Huhn gießen, Suppengrün und Petersilie mit reingeben.

Das Huhn auf einer vorgewärzten Platte anrichten. Warm stellen.

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen und durchschwitzen lassen. Unter Rühren mit durchgeseibtem Bratfond ablöschen. 5 Minuten durchkochen lassen. Vom Herd nehmen und nacheinander Zitronensaft, saure Sahne, Likör und Weißwein reinrühren. Soße erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Dabei mit

dem Schneebesen cremig schlagen.

Huhn mit den unter lauwarmem Wasser gewaschenen, abgetrockneten und in Scheiben geschnittenen Zitronen garniert servieren. Soße extra reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1070.

Beilagen: Kopfsalat in Kräuter-Marinade. Körnig gekochter Reis. Als Getränk empfehlen wir einen Wein aus Baden.

Huhn portugiesisch

1 küchenfertiges Brathuhn von 1200 g,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
60 g Butter oder Margarine,
3 Schalotten (60 g),
750 g Tomaten,
1 Bund Petersilie.

Huhn innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Salz, Pfeffer und Paprika mischen. Huhn innen und außen damit einreiben. Zwei Drittel der Butter oder Margarine in einer feuerfesten Form erhitzen. Huhn reinlegen. Rundherum in 5 Minuten leicht anbraten. Deckel auf die Form legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

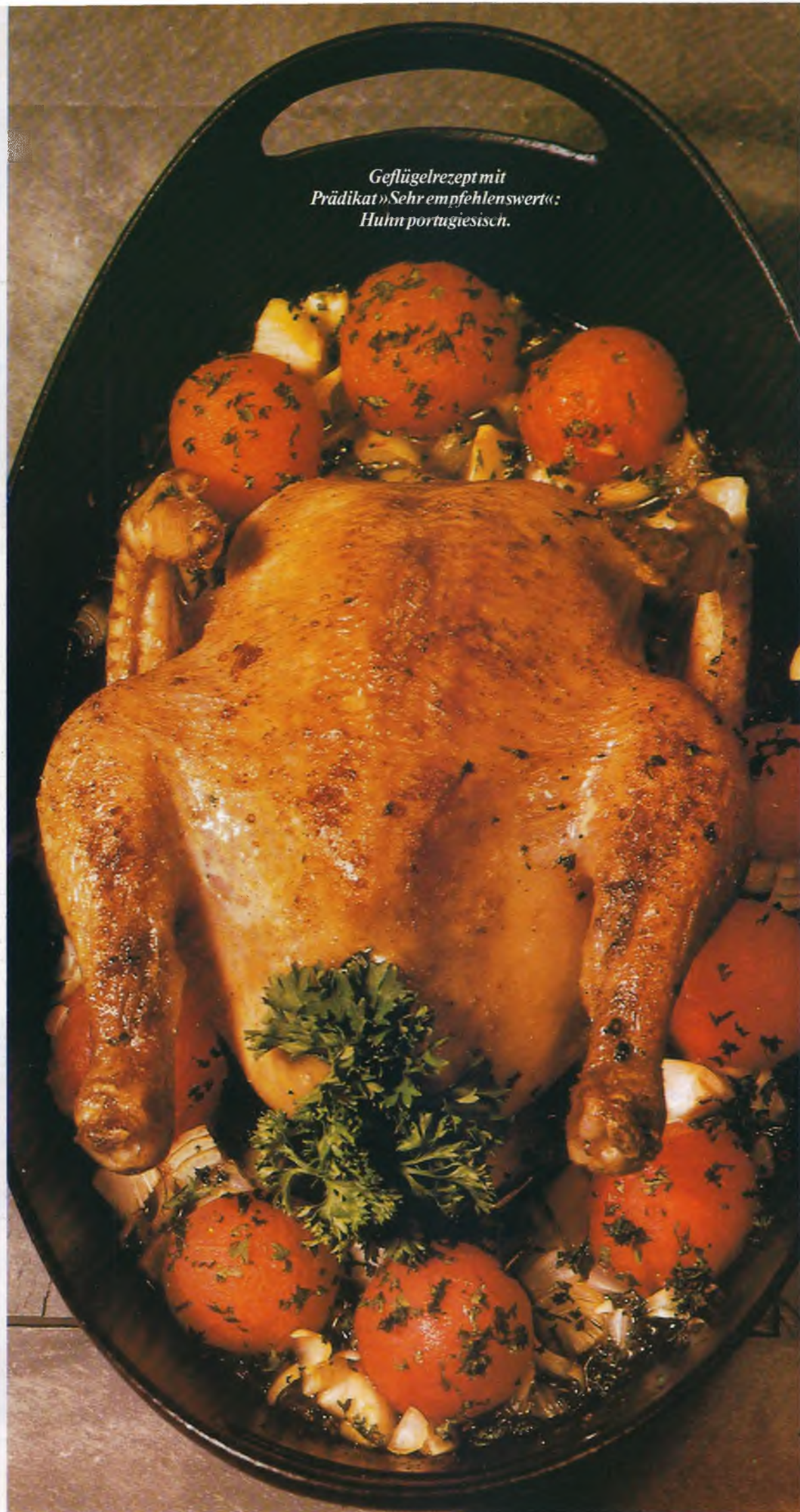
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Nach 45 Minuten Schalotten schälen und fein hacken. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen. Häuten, entkernen und würfeln. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen.

Schalotten- und Tomatenwürfel reingeben. 5 Minuten leicht rösten. Pfanne dabei immer etwas hin und her bewegen.

Form aus dem Ofen nehmen. Tomatenmischung rund ums Huhn verteilen. Zugedeckt in den Ofen stellen und gar dünsten.

*Geflügelrezept mit
Prädikat »Sehr empfehlenswert«:
Huhn portugiesisch.*



Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken. Vor dem Servieren über das Gericht streuen. Form geschlossen auf den Tisch bringen, damit das Aroma nicht entweichen kann.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 670.

Beilagen: Körnig gekochter Reis oder Stangenbrot. Als Getränk ein portugiesischer oder spanischer Rotwein.

Huhn vom Rost englische Art

1 küchenfertiges Huhn von 1500 g,
Salz,
weißer Pfeffer,
20 g Butter,
3 Eßlöffel Semmelbrösel (30 g),
Cayennepfeffer,
20 g Margarine,
125 g durchwachsener Speck,
1 Kästchen Kresse.

Huhn der Länge nach halbieren, unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Auf den Backfenrost legen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Darunter die Fettpfanne.

Bratzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.
Aus dem Ofen nehmen. Semmelbrösel mit Cayennepfeffer mischen. Hüh-



Scharfgepfefferte Semmelbrösel geben dem Huhn vom Rost englische Art den besonderen Reiz.

nertheile darin wenden. Margarine in Flöckchen darauf verteilen. Noch mal für 10 Minuten in den Ofen schieben.

Speck in Scheiben schneiden. In einer Pfanne goldgelb braten.

Huhn auf vorgewärmter Platte anrichten. Mit Speckscheiben und gewaschener, trockengetupfter Kresse garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1050.

Beilagen: Eine große Schüssel gemischter Salat und Pommes frites. Als Getränk ein Wein aus Rheinhessen.

Huhn-Lauchsuppe

Siehe Cock-a-Leeky.

Hühnerbrühe

Für 6 bis 8 Personen

1 küchenfertiges Suppenhuhn von 1500 g,
2 1/2 l Wasser,
1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Suppengrün,
Salz, weißer Pfeffer.

Hühnerbrühe können Sie klar servieren oder mit verschiedenen Einlagen: Zum Beispiel mit dem Hühnerfleisch, mit Reis, Erbsen, Spargelstücken und Eierstich. Oder Sie füllen die

klare Brühe in Suppentassen und geben in jede ein rohes Eigelb, das man bei Tisch verrührt.

Huhn innen und außen unter fließendem Wasser abspülen. Magen mit einem scharfen Messer aufschneiden und unter fließendem Wasser säubern, vierteln. Herz abspülen und halbieren. Leber beiseite legen. Die kommt erst später in die Brühe.

Huhn, Magen und Herz mit Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zwiebel schälen, reinreiben. Topf schließen und die Brühe 60 Minuten sanft kochen lassen. Dann das

geputzte, gewaschene, in große Stücke geschnittene Suppengrün reingeben. Brühe salzen. Noch mal 60 Minuten kochen lassen. Hin und wieder abschäumen und eventuell entfetten. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die halbierte Leber dazugeben. Huhn rausnehmen. Brühe durch ein Sieb gießen. Suppengrün und Innereien wegwerfen. Brühe mit wenig Pfeffer würzen und mit beliebiger Einlage servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 125 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 510 bis 385.

PS: Wenn Sie die Chinesische Küche lieben, servieren Sie doch mal Chinesi-



Variationen sind keine Hexerei: Hühnerbrühe macht's möglich.

sche Hühnerbrühe. Das Huhn wie beschrieben vorbereiten und kochen. Aber statt Innereien und Suppengrün kochen Sie ein etwa 5 cm langes Stück Ingwerwurzel und 2 geviertelte junge Zwiebeln mit. (Zur Not tut es aber auch eine gewöhnliche, in Scheibengeschnittene Zwiebel.) Die Brühe so weit wie möglich entfetten. Durchsieben. Als Einlage: Glasnudeln und roher, in Streifen geschnittener Spinat.

Hühnerbrühe mit Zitrone und Minze

Canja
Für 6 bis 8 Personen



2 l Wasser,
1 küchenfertiges
Suppenhuhn von 1800 g,
3 Zwiebeln (150 g),
Salz, 100 g Reis,
Saft von 2 Zitronen,
1 Bund frische Minze oder
1 knapper Teelöffel
getrocknete Minze.

Die Hühnerbrühe mit Zitrone und Minze gehört zu den portugiesischen Nationalgerichten.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Unter fließendem Wasser abgespültes Huhn mit Herz, Leber und geputztem Magen, alles grob gewürfelt, in den Topf geben. Zwiebeln schälen. In den Topf reiben. Salzen. Zugedeckt 2 Stunden leicht kochen lassen.

Huhn abgetropft auf ein Küchenbrett legen. Brühe



Ein Festessen, an das sich Ihre Gäste gerne erinnern: Hühnerbrust auf Champignonbrötchen.

durchsieben, in den Topf geben, aufkochen. Den gewaschenen, abgetropften Reis reinschütten. 30 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Huhn häuten, Knochen lösen, Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. In der Brühe erhitzen. Mit Zitronensaft abschmecken. Frische Minze unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen, hacken. Suppe in Tassen mit Minze bestreut servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Zubereitung: 2 Stunden und 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 575 bis 435.

Wann reichen? Als Vorsuppe für 8 Personen oder

mit Stangenweißbrot als Hauptgericht für 6 Personen. Dann sollten Sie einen süßen Auflauf oder Pudding als Nachspeise servieren.

Hühnerbrust auf Champignonbrötchen

Für die Champignonbrötchen:
1 fertig gebratenes Hähnchen von 1000 g,
Butter zum Einfetten,
1 kleine Dose Champignons (170 g),
1 kleine Zwiebel (40 g),
30 g Butter oder Margarine.

Für die Hühnerbrust:
2 Hühnerbrüstchen von je 200 g (oder 4 tiefgekühlte Hühnerbrustfilets),
Salz, weißer Pfeffer,
40 g Butter.

Für die Soße:
30 g Butter oder Margarine,
20 g Mehl,
3/8 l Kalbfleischbrühe (Fertigprodukt),
1/8 l Champignonwasser,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Eigelb,
2 Eßlöffel Sahne (30 g),
20 g Butter.

Für die Garnierung:
30 g Pökelszunge,
4 Trüffelscheiben aus der Dose (20 g),
1/2 Bund Petersilie.

Für die Champignonbrötchen das Hähnchen häuten, Fleisch von den Knochen lösen. Die Filets (je zwei pro Hühnerbrust) durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Vier feuerfeste Förmchen mit Butter gut einfetten. Mit drei Viertel des durchgedrehten Hühnerfleisches auskleiden. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Brühe auffangen. Champignons fein hacken. Zwiebel schälen, fein hacken. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin 3 Minuten rösten. Gehackte Champignons reingeben und noch 5 Minuten unter Rühren

braten. In die Förmchen geben. Mit dem restlichen Hühnerfleisch abdecken. Im Wasserbad 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Hühnerbrüstchen zubereiten. Dazu das Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Hühnerbrüstchen darin in 5 Minuten anbraten. Deckel auf die Pfanne legen. In 15 Minuten gar schmoren. Rausnehmen und warm stellen.

Champignonbrötchen auch aus dem Wasserbad nehmen, Rand mit dem Messer

lösen. Brötchen auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Auch warm stellen.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren gut durchschwitzen lassen. Unter weiterem Rühren Kalbfleischbrühe und Champignonwasser zugießen. 5 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Eigelb mit Sahne verquirlen. Mit der Butter in die Soße rühren.

Hühnerbrüstchen jetzt in Scheiben schneiden. Auf die Champignonbrötchen legen. Soße darüber verteilen.

Für die Garnierung Pökel-

zunge fein würfeln. Kranzförmig auf die Hühnerscheiben legen. In die Mitte je eine Trüffelscheibe. Mit gewaschener, trockengeputzter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1010.

Beilagen: Kopfsalat und Petersilienreis.

Hühnerbrust Botschafterin- art

4 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen (1000 g),
250 g Kalbsbries,
½ l Wasser,
2 Eßlöffel Essig (20 g),
125 g frische Champignons, Salz,
1 Stange Lauch (100 g),
2 Möhren (150 g),
¼ Sellerieknolle (150 g),
weißer Pfeffer,
100 g Butter,
1 kleine Dose Spargelspitzen (425 g).

Botschafterinnen müssen hervorragende Gastgeberinnen sein. Und wenn sie auch nicht unbedingt selber am Herd stehen, müssen sie doch wissen, welche Leckerbissen sie ihren verwöhnten Gästen servieren. Mit diesen Hühnerbrüstchen werden nicht nur Botschafterinnen den verwöhntesten Gaumen gerecht.

Hühnerbrüstchen nach Vorschrift auftauen lassen, Fleisch von den Knochen lösen. Kalbsbries unter fließendem Wasser waschen. Wasser und Essig in einem Topf aufkochen, Bries darin 5 Minuten ziehen lassen. Abtropfen lassen, häuten und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Beiseite stellen. Champignons putzen. Mit Salz abreiben, aber nicht waschen. In Scheiben schneiden. Lauch putzen, halbieren, waschen. In Scheiben schneiden. Möhren putzen, Sellerieknolle schälen. Beides waschen



und grob hacken. Hühnerbrüstchen mit Salz und Pfeffer einreiben.

60 g Butter in einem Topf schmelzen. Brüstchen und Gemüse reingeben. So lange erhitzen, bis die Champignons etwas Wasser abgegeben haben. Dann bei geschlossenem Topf 10 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit Spargelspitzen mit Wasser in einem Topf erhitzen. Die Briesscheiben in der restlichen Butter in einer großen Pfanne 3 Minuten von beiden Seiten braun braten. Leicht salzen und pfeffern. Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Darauf die Hühnerbrüstchen und darauf die Briesscheiben.

Mit abgetropften Spargelspitzen umlegen. Bratbutter drübergießen.

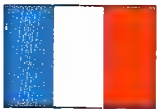
Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 505.

Beilagen: Endiviensalat in Kräutermarinade und Reis. Als Getränk empfehlen wir einen Rheingauer Weißwein.

Hühnerbrust Cussy



4 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen (je 200 g), Salz, weißer Pfeffer,



Pikant: Hühnerbrust Cussy.



Sie müssen nicht unbedingt ein Krösus sein, um sich Hühnerbrust Finanzmannsart zu leisten.

50 g Butter,
1/8 l Weißwein,
8 Artischockenböden aus der Dose (200 g),
1 kleine Dose Trüffel (25 g),
1 Teelöffel Fleischextrakt,
1 Teelöffel Speisestärke.

Dieses Rezept ist dem Marquis de Cussy, dem Palastpräfekten Napoleons I., gewidmet. Er schrieb die »Gastronomie historique«. Hühnerbrüstchen nach Vorschrift auftauen lassen. Häuten. Filets (also 8) von den Knochen lösen. Mit Salz und weißem Pfeffer einreiben.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Filets darin in 5 Minuten auf jeder Seite goldbraun anbraten. Weiß-

wein zugießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten dünsten. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die abgetropften Artischockenböden zugeben, damit sie heiß werden. Artischockenböden auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Auf jeden Boden 1 Stück Fleisch geben und mit einer 5 mm dicken Trüffelscheibe belegen. Warm stellen.

Flüssigkeit aus der Trüffeldose in den Bratfond gießen. Fleischextrakt einrühren. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glattrühren. Fond damit binden. Über das Fleisch verteilen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 400.

Beilagen: Schwarzwurzelgemüse und Dauphine-Kartoffeln. Als Getränk Moselwein.

Hühnerbrust Finanzmannsart

4 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen (je 300 g), Salz, weißer Pfeffer, 2 Eßlöffel Mehl (30 g), 50 g Margarine, 125 g feine Geflügelwurst,

8 eingelegte gefüllte Oliven (40 g),
1 Kalbsniere (350 g),
50 g Champignonköpfe aus der Dose,
10 g Trüffel aus der Dose,
 $\frac{1}{16}$ l Portwein,
1 Messerspitze
Fleischextrakt.

Hühnerbrüstchen nach
Vorschrift auftauen. Häu-
ten und die 8 Filets von den
Knochen lösen. Mit Salz
und Pfeffer einreiben, in
Mehl wenden.

Margarine in einer Pfanne
erhitzen. Brüstchen darin
in 10 Minuten von beiden
Seiten goldbraun braten.
Pfanne beiseite stellen.
Fleisch auf einer vorge-
wärmten Platte anrichten
und warm stellen.

Aus der Geflügelwurst mit
einem warmen Teelöffel
kleine Halbkugeln aus-
stechen. Oliven in Scheiben
schneiden. Beiseite stellen.
Kalbsniere in 1 cm dicke
Scheiben schneiden. Mit
Salz einreiben und in kal-
tem Wasser abspülen. Auf
Haushaltspapier legen und
trockentupfen. In der von
den Brüstchen übriggeblie-
benen Butter 5 Minuten
braten, auf dem Fleisch
verteilen.

Champignons abtropfen
lassen, Brühe auffangen.
Champignonwasser in der
Pfanne aufkochen. Gevier-
telte Champignonköpfe dar-
in in 5 Minuten erhitzen.

Leicht salzen und pfeffern.
Warm stellen.

Trüffel fein hacken. Port-
wein in einem kleinen Topf
erhitzen, Trüffel darin 2 Mi-
nuten erhitzen. Flüssigkeit
dabei etwas einkochen. Mit
Fleischextrakt abschmek-
ken.

Geflügelwurststücke auf die
Hühnerbrüstchen verteilen.
Darauf die Olivenscheiben
legen. Mit den abgetropf-
ten Champignons umlegen
und mit Trüffelsoße begie-
ßen.

Vorbereitung: Ohne Auf-
tauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
735.

Beilagen: Kopfsalat und
Reis. Wer mag, trinkt dazu
ein Glas Portwein.

Hühnerbrust flambiert

Siehe Flambierte Hühner-
brüstchen.

Hühnerbrust gallische Art

4 tiefgekühlte
Hühnerbrüstchen von
je 300 g.

Für die Soße:
50 g Butter,
30 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein, Salz.

Außerdem:

Salz,
1 Messerspitze
Knoblauchsatz,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
50 g Champignons aus
der Dose,
50 g gehackte Pistazien,
25 g gehackte Mandeln,
100 g gekochter Schinken.
8 fertig gekaufte, salzige
Mürbeteigtörtchen (je 30 g).

Das Land der Gallier um-
faßte zu Cäsars Zeiten etwa
das heutige Frankreich,
Belgien, Schweiz und Ober-
italien. Die römische Besat-
zung brachte außer Ärger
allerdings auch die feinere
Kochkunst.

Hühnerbrüstchen nach Vor-
schrift auftauen lassen.
Häuten und die 8 Filets von
den Knochen lösen.
Für die Soße Butter und
Mehl verkneten. Fleisch-
brühe in einem Topf auf-
kochen. Butter-Mehl-Mi-
schung stückchenweise mit
dem Schneebesen unter-
rühren, bis die Soße bindet.
Dann den Weißwein rein-
rühren. Leicht salzen. Er-
hitzen und warm stellen.

Hühnerfilets vierteln und
mit Salz und Knoblauch-
satz einreiben. Öl in einer
Pfanne erhitzen. Fleisch-
stücke darin in 7 Minuten
rundherum goldbraun bra-
ten. Rausnehmen. Auch
warm stellen. Öl in der
Pfanne lassen.

Abgetropfte, in Scheiben
geschnittene Champignons,
Pistazien und Mandeln
5 Minuten in der Pfanne
braten.

In feine Streifen geschnit-
tenen Schinken auch in die
Pfanne geben, 2 Minuten
sautieren.

Fleischstücke auf die Tört-
chen verteilen, Champi-
gnons, Pistazien, Mandeln
und Schinken drüber ge-
ben. So viel Soße drüber-
gießen, daß alles gut be-
deckt ist. Auf ein Back-
blech setzen und auf die
Mittelschiene in den vor-
geheizten Ofen schieben.
Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 160 Grad.
Gasherd: Stufe 2 oder
knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Rausnehmen und heiß ser-
vieren.

Vorbereitung: Ohne Auf-
tauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
1125.

Wann reichen? Als festli-
ches Essen mit Prinzeß-
bohnen oder feinen Erbsen
und Bratkartoffeln. Als Ge-
tränk paßt Frankenwein.

Hühnerbrust in Papierhülle

4 Hühnerbrüstchen ohne
Haut von je 250 g,
150 g Ingwerpflaumen
aus dem Glas.

Für die Beize:

4 Teelöffel Speisestärke
(20 g),
2 Eßlöffel Ingwersirup
(30 g),
2 Eßlöffel Sojasoße (20 g),
2 Eßlöffel Sherry (20 g),
1 gehäufte Teelöffel
Zucker (10 g),
Salz, Nelkenpfeffer.

Außerdem:

Pergamentpapier.
1 l Öl zum Bestreichen
und Backen.
Sojasoße zum Festkleben.

Wenn Sie auf einer Speise-
karte en papillote (in Pa-
pierhülle) lesen, sollten Sie
nicht zögern, dieses Gericht
zu bestellen. Denn die in
Papierhülle gebratenen
Speisen gehören zu den aus-
gefallensten der feinen
Küche. Was nicht heißt,
daß sie schwierig zuzube-
reiten sind. Mit dieser Hüh-
nerbrust en papillote kön-
nen Sie unsere Behauptung
nachprüfen.

Hühnerbrüstchen unter
kaltem Wasser abspülen.
Mit Haushaltspapier trok-
kentupfen. Die 8 Filets von
den Knochen lösen und in
3 mal 3 cm große, $\frac{1}{2}$ cm
dicke Stücke schneiden. In
eine Schüssel geben. Ing-
werpflaumen abtropfen las-
sen. Sirup auffangen.

Für die Beize Speisestärke
mit Ingwersirup, Sojasoße,
Sherry und Zucker gut ver-
rühren. Mit Salz und Nel-
kenpfeffer würzen. Über
das Hühnerfleisch gießen.
Zugedeckt 90 bis 120 Mi-
nuten ziehen lassen. Gelegent-
lich wenden.



Etwas französische Vorgeschichte: Hühnerbrust gallische Art.



1. Das sind die Zutaten für eines der ausgefallenen Gerichte aus der feinen Küche: Hühnerbrust in Papierhülle.
2. Je eine Scheibe Ingwerpflaume und ein Fleischstück auf gefettetes Pergamentpapier legen.
3. Das Papier über Fleisch und Ingwerscheibe zusammensetzen. Festkleben.
4. Die Fleischpäckchen mit dem Schaumlöffel vorsichtig in heißes Öl geben.
5. Nach dem Fritieren Papier bei Tisch lösen.

In der Zwischenzeit Ingwerpflaumen in dünne Scheiben schneiden. Es sollten so viele sein wie Fleischstückchen.
 Pergamentpapier in 10 mal 10 cm große Quadrate schneiden und mit Öl bestreichen oder in Öl tauchen.
 Fleisch aus der Beize nehmen und gut abtropfen lassen. Jeweils ein Fleischstückchen und eine Ingwerscheibe in die Papiermitte legen. Ecken zur Mitte übereinanderschlagen und gut festknicken. Kanten mit etwas Sojasoße festkleben.
 Öl im Fritiertopf sehr stark erhitzen. Fleischpäckchen mit einem Schaumlöffel vorsichtig reingleiten lassen, damit sie nicht aufgehen. 7 Minuten fritieren. Mit dem Schaumlöffel wieder rausnehmen, abtropfen lassen und sofort servieren.

Das Papier wird erst bei Tisch entfernt, damit das Aroma bis zuletzt erhalten bleibt.
 Vorbereitung: Ohne Beizezeit 35 Minuten.
 Zubereitung: 20 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 565.
 Wann reichen? Zu festlichen Anlässen mit Kopfer oder Sojabohnen-Salat und Petersilienreis.

Hühnerbrust Marschallsart

4 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen von je 250 g,
 1 Ei,
 80 g Semmelbrösel, Salz,
 2 Teelöffel Paprika edelsüß,
 1 Trüffel aus der Dose,
 100 g Butter.

Für die Garnierung:
 1 kleine Dose grüne Spargelspitzen (425 g),
 Salz, 20 g Butter,
 1 Trüffel aus der Dose,
 ½ Bund Petersilie.

Hühnerbrüstchen bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Mit kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier gut trockentupfen. Die 8 Filets von den Knochen lösen.
 Ei auf einem Teller verquirlen. Semmelbrösel mit Salz und Paprika auf einem zweiten Teller mischen. Trüffel abtropfen lassen und fein hacken. Zum Semmelbröselgemisch geben.
 Hühnerfilets zuerst in Ei und dann in den Semmelbrösel wenden.
 Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Hühnerfilets reinlegen. Auf jeder Seite 4 Minuten braten. Sie sollen

innen noch rosa sein. Rausnehmen. Auf einer Platte anrichten und warm stellen. Bratfett auch warm stellen.
 Für die Garnierung Spargelspitzen im Gemüsewasser erhitzen. Wenn nötig, salzen. Mit einer Schöpfkelle rausnehmen. In einem Topf mit erhitzter Butter schwenken. Auf der Platte mit den Hühnerbrüstchen anrichten.
 Trüffel in 4 Scheiben schneiden. Brüstchen damit garnieren. Petersilie waschen und trockentupfen. Platte damit garnieren. Bratfett gesondert reichen.
 Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.
 Zubereitung: 10 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 635.
 Beilagen: Chicorée-Bananen-Salat und Petersilienkartoffeln oder körnig gekochter Reis. Als Getränk paßt ein badischer Weißwein.

Hühnerbrust mit Reis Maria Theresia

Bild Seite 322
 Für 6 Personen



6 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen von je 330 g (oder 12 Filets).
 Für den Reis:
 2 Zwiebeln (80 g),
 60 g Butter, 200 g Reis, Salz,
 1 l heiße Hühnerbrühe (Fertigprodukt).
 Salz, weißer Pfeffer, 50 g Butter zum Braten, 100 g Pökelscheiben.
 Für die Soße:
 20 g Butter oder Margarine, 30 g Mehl,
 ¼ l heiße Hühnerbrühe (Fertigprodukt), Salz, weißer Pfeffer, Saft einer halben Zitrone, 1 Prise Zucker, 1/8 l Sahne, ½ Bund Petersilie zum Garnieren.



Kaiserlich-königlich speisen: Hühnerbrust mit Reis Maria Theresia. Rezept Seite 321.

Dieses sehr gehaltvolle Hühnergericht wurde Maria Theresia, der österreichischen Kaiserin, gewidmet. Sie lebte von 1717 bis 1780 und war während ihrer Regierungszeit eine der bedeutendsten Gegenspielerinnen Friedrichs des Großen.

Hühnerbrüstchen auftauen lassen, die 12 Filets von den Knochen lösen.

Für den Reis die Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und gewaschenen Reis reingeben. Unter Rühren 10 Minuten glasig werden lassen. Salzen. Unter weiterem Rühren die heiße Hühnerbrühe zugießen. Topf schließen und den Reis in 15 Minuten gar quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Hühnerbrüstchen unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Salzen und pfeffern. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Hühnerbrüstchen reinlegen. Rundherum in 5 Minuten leicht anbraten. Deckel auf

die Pfanne legen. Fleisch bei mittlerer Hitze in 20 Minuten gar schmoren.

Vier Filets rausnehmen, Haut abziehen. In feine Würfel schneiden. Locker in den Reis mischen. Reis auf einer vorgewärmten Platte, darauf die restlichen Hühnerbrüstchen und die Zungenscheiben anrichten. Warm stellen.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren 2 Minuten durchschwitzen. Heiße Hühnerbrühe unter Rühren zugießen. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker würzen. Topf vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Soße abschmecken. Über die Hühnerbrüstchen und den Reis gießen. Gewaschene, trockengetupfte Petersilie als Garnierung anlegen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1015.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine feine Gemüsebrühe. Hühnerbrust mit Reis Maria Theresia und Kopfsalat in Zitronenmarinade als Hauptgericht. Als Abschluß empfehlen wir Ihnen Café d'amour. Als Getränk paßt ein Rheinhessenwein.

Hühnerbrust Pojarski



4 Hühnerbrüstchen von je 250 g, frisch oder tiefgekühlt.

Für die Füllung:

1 kleine Dose Ragout fin (200 g),

2 Eßlöffel Semmelbrösel (20 g),

50 g gekochter Schinken, 2 Eier,

Selleriesalz.

Für die Panade:

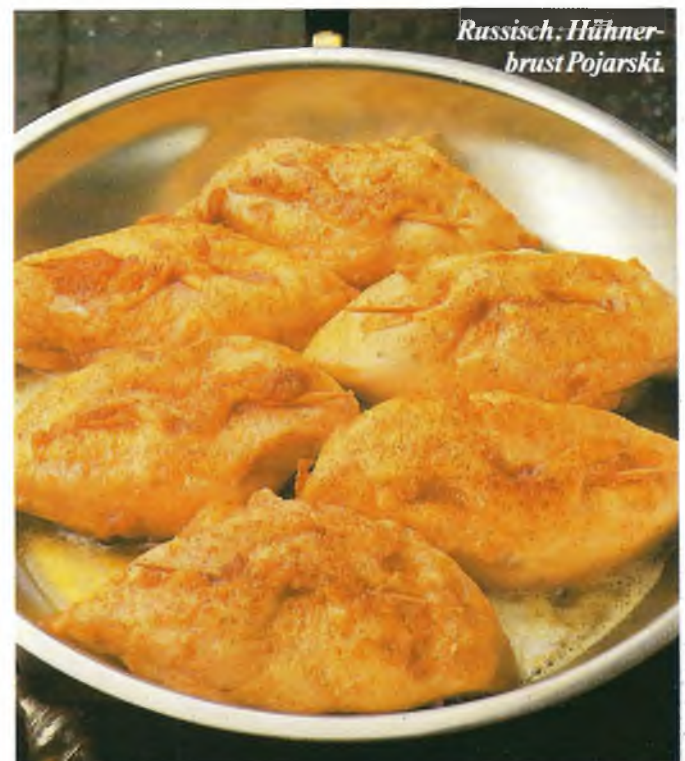
1 Eßlöffel Mehl (10 g),

2 Teelöffel Paprika

edelsüß.

6 Eßlöffel Öl (60 g) zum Braten. 25 g Butter.

Hühnerbrust Pojarski kommt aus Rußland, wo sie auf die verschiedensten Arten zubereitet wird. Unser Rezept ist besonders typisch.



TIP

In gut sortierten Tiefkühltruhen gibt es auch Hühnerbrüstchen ohne Knochen. Sie sind problemlos zu verarbeiten.

Hühnerbrüstchen häuten. (Tiefgekühlte vorher auftauen lassen). Die 8 Filets von den Knochen lösen. Unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. An der Oberfläche bis zur Hälfte einschneiden.

Für die Füllung Ragout fin in eine kleine Schüssel geben. Semmelbrösel darüber streuen. Gekochten Schinken und die abgezogene Haut sehr fein hacken. Mit den Eiern dazugeben. Alles gut verrühren. Mit Sellarisalz würzen und in die Hühnerfilets füllen. Die Schnittflächen gut zusammenziehen. Wenn nötig, mit Holzspießchen feststecken.

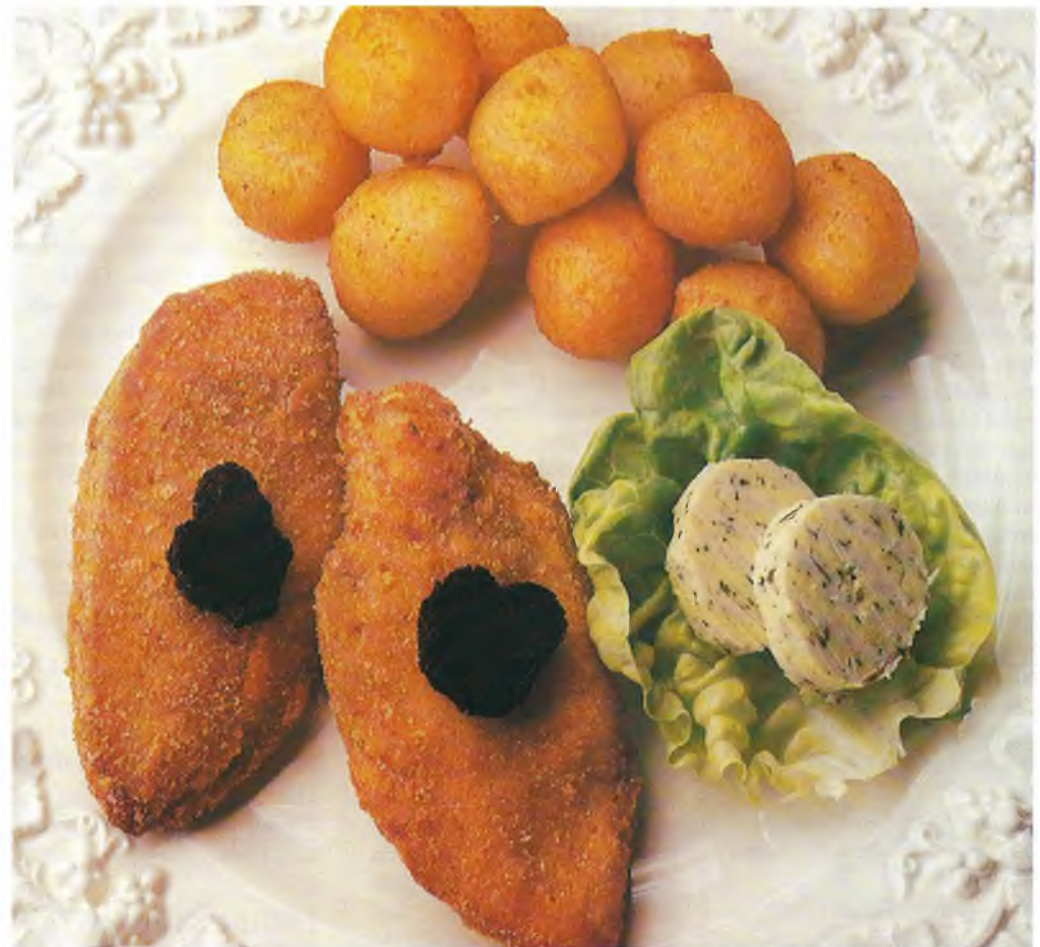
Für die Panade Mehl mit Paprika mischen. Hühnerbrüstchen darin wenden. Panade andrücken. Öl in einem Topf erhitzen. Hühnerfilets rundherum in 5 Minuten darin anbraten. Deckel drauflegen. Noch 15 Minuten dünsten. Butter zugeben und braun werden lassen. Fleisch im Bratfond servieren.

Vorbereitung: Ohne eventuelle Auftauzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 655.

Beilagen: Junge Erbsen, Spargel und Reis oder Kartoffelkroketten. Als Ge-



Ein Festessen mit wenig Kalorien und kurzer Zubereitungszeit: Hühnerbrust Richelieu.

tränk empfehlen wir Ihnen einen Weißwein aus dem Rheingau.

Hühnerbrust Richelieu



Für die Kräuterbutter:

65 g Butter,
 ½ Bund Petersilie,
 ½ Bund Schnittlauch,
 je ½ Teelöffel getrockneter Kerbel, Estragon und Pimpinelle,
 1 Schalotte (20 g),
 Salz, weißer Pfeffer.

Außerdem:

4 Hühnerbrüstchen von je 250 g, frisch oder tiefgekühlt,
 Salz, weißer Pfeffer, Paprika edelsüß.

Für die Panade:

2 Eßlöffel Mehl (20 g),
 1 Ei,
 2 Eßlöffel Semmelbrösel (20 g).

40 g Butter zum Braten.

Für die Garnierung:

½ Kopf Salat,
 1 Trüffel aus der Dose.

Nach Armand-Jean du Plessis, Cardinal de Richelieu, einem der größten französischen Staatsmänner, wurde dieses Rezept benannt. Er lebte von 1585 bis 1642. Der militante Kardinal brach die Macht der französischen Protestanten, warf den Adel nieder und bereitete so dem Absolutismus den Weg. Unter anderem ist er der Gründer der Académie Française.

Für die Kräuterbutter Butter in eine Schüssel geben. Petersilie und Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Mit den getrockneten Kräutern zur Butter geben. Auch die geschälte, fein geriebene Schalotte, Salz und Pfeffer. Mit einer Gabel gut verkneten. Auf ein unter kaltem Wasser abgespültes Stück Perga-



Richelieu, Kardinal und Politiker (1585–1642), war Vorkämpfer des Absolutismus.

mentpapier geben. Zu einer etwa 3 cm dicken Rolle formen. Im Gefrierfach des Kühlschranks hart werden lassen.

In der Zwischenzeit Hühnerbrüstchen (tiefgekühlte auftauen lassen) unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Die 8 Filets von den Knochen lösen. Salz,

Pfeffer und Paprika mischen. Brüstchen einreiben. Für die Panade Mehl auf einen Teller geben. Ei auf einem zweiten verquirlen und die Semmelbrösel auf einen dritten Teller geben. Hühnerfilets zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluß in Semmelbrösel wenden. Panade andrücken.

Butter in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Hühnerfilets darin in 2 Minuten rundherum anbraten, dann bei geringer Hitze in 15 Minuten gar braten. Kopfsalat zerpfücken, waschen, trocknen. Eine Platte damit auslegen. Hühnerfilets rausnehmen, darauf anrichten, mit Trüffelscheiben garnieren. Die ½ cm dicken Scheiben Kräuterbutter auf die Salatblätter geben.

Vorbereitung: Ohne eventuelle Auftauzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 555.

Beilagen: Endiviensalat mit Mandarinen und Kartoffelkroketten.

Hühnerbrüstchen provenzalisch

4 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen von je 250 g,
2 Eßlöffel Öl, Salz, weißer Pfeffer,
¼ l Weißwein,
3 Tomaten (150 g),
6 schwarze Oliven aus dem Glas (20 g),
1 Knoblauchzehe,
3 Eßlöffel heißes Wasser,
¼ Brühwürfel,
1 Teelöffel Mehl,
½ Bund Petersilie.

Hühnerbrüstchen auftauen lassen. Die 8 Filets von den Knochen lösen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hühnerbrüstchen darin auf jeder Seite 1 Minute anbraten, dann in 15 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stel-

len. Weißwein in die Pfanne gießen. Fond damit loskochen.

Tomaten überbrühen, abziehen, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten würfeln. Oliven entsteinen und in dünne Scheiben schneiden. Mit den Tomaten in die Pfanne geben. Dann die geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe. Heißes Wasser angießen, Brühwürfel reingeben. Mehl mit etwas kaltem Wasser verquirlen, unter Rühren in die Soße geben und 5 Minuten kochen lassen.

Tomatensoße auf die Hühnerbrüstchen verteilen. Platte mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilagen: Tomatensalat mit Reis.

Hühnercremesuppe

Siehe Geflügelcremesuppe.

Hühnercurry indisch

1 küchenfertiges Suppenhuhn von 1200 g,
Salz, ¾ l Wasser,
1 Bund Suppengrün,
40 g Butter, 40 g Mehl,
½ l heiße Hühnerbrühe,
¼ l Milch,
1 Eßlöffel Currypulver,
4 Eßlöffel Ananassaft,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
3 Scheiben Ananas aus der Dose (240 g),
20 g Butter, 1 Banane,
50 g blättrige Mandeln.

Daß Curry ein in Gewürzmühlen nach verschiedenen Rezepten zusammengestelltes Mischgewürz ist, wissen Sie ja. Aber man nennt auch die mit Curry gewürzten Gerichte einfach Curry. Englische Kolonialoffiziere in Indien sind die Urheber dieser Bezeichnung.

Huhn unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen. In einen Topf mit gesalzenem Wasser ge-



Ein Rest Mittelalter hat sich »Im Schnoor«, dem Künstlerviertel der Freien und Hansestadt Bremen, bis in unsere Zeit noch erhalten.

ben. Dazu das geputzte, gewaschene, kleingeschnittene Suppengrün. In 60 Minuten gar kochen.

Huhn aus der Brühe nehmen. Haut abziehen. Fleisch von den Knochen lösen. In mundgerechte Stücke schneiden. Das Fleisch beiseite stellen. Brühe in einen anderen Topf sieben. Erhitzen.

Butter in einem Topf erhitzen, Mehl unter Rühren zugeben. 3 Minuten durchschwitzen lassen. Mit der heißen Brühe ablöschen. Milch dazugeben. Mit Salz, Curry, Ananas- und Zitronensaft abschmecken. Abgetropfte Ananasscheiben in Stücke schneiden. Mit dem Hühnerfleisch in der Soße heiß werden lassen.

Curry in einer Schüssel anrichten und warm stellen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Geschälte, in Scheiben geschnittene Banane darin 5 Minuten bräunen. Blättrige Mandeln weitere 5 Minuten mitbraten. Über das Gericht verteilen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1020.

Beilagen: Gemischter Salat und körnig gekochter Reis. PS: Reizvoll für den Gaumen und auch für das Auge sehr angenehm ist es, wenn Sie Hühnercurry indisch zusätzlich noch mit 12 Cocktailkirschen garnieren.

Hühnerfrikassee

Siehe Berliner Hühnerfrikassee.



Hühnerbrüstchen provenzalisch stammen aus Südfrankreich.

Hühnerfrikassee Bremer Art

2 küchenfertige junge Hühnchen oder
4 Stubenküken (1200 g),
Salz,
50 g dünne, breite
Scheiben fetter Speck,
50 g Butter,
½ l heiße Fleischbrühe
aus Extrakt.

Für die Muscheln:
500 g Miesmuscheln,
½ l Wasser, Salz.

Für die Soße:
40 g Butter oder Margarine,
40 g Mehl,
Saft einer halben Zitrone,
je 100 g Erbsen,
Champignons und
Spargelspitzen,
125 g Krebschwänze,
alles aus der Dose,
2 Becher (200 g) saure
Sahne.

Das Hühnerfrikassee Bremer Art ist eine der ungewöhnlichsten Kombinationen: Hühnerfleisch, Miesmuscheln, Krebschwänze und Gemüse werden verwendet.

Hühnchen oder Stubenküken unter kaltem Wasser innen und außen abspülen, trocknen. Innen und außen salzen. Mit Speck umwickeln. Butter in einem Bräter oder



Hühnerfrikassee Bremer Art: Aparte Kombinationen von Geflügelfleisch, Krabben und Muscheln.

Topf erhitzen. Hühnchen in 5 Minuten darin rundherum anbraten. Heiße Fleischbrühe zugießen. Zugedeckt in 50 Minuten gar dünsten. Nach 30 Minuten Speckscheiben entfernen. In der Zwischenzeit die Muscheln unter kaltem Wasser gründlich bürsten.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Muscheln reingeben. 5 Minuten kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Muschelfleisch aus den Schalen lösen.

Fertige Hühnchen aus dem Topf nehmen. Abtropfen lassen und in einer Schüssel warm stellen. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen. Auch warm stellen.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren durchschwitzen lassen. Unter weiterem Rühren die durchgeseibte Hühnerbrühe zugießen. 5 Minuten kochen lassen. Mit Zitronensaft und eventuell noch Salz abschmecken. Erbsen, Champignons, Spargelspitzen, Muscheln und Krebschwänze abtropfen lassen. In die Soße geben. Aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne einrühren. Über die unzerlegten Hühnchen gießen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.

TIP

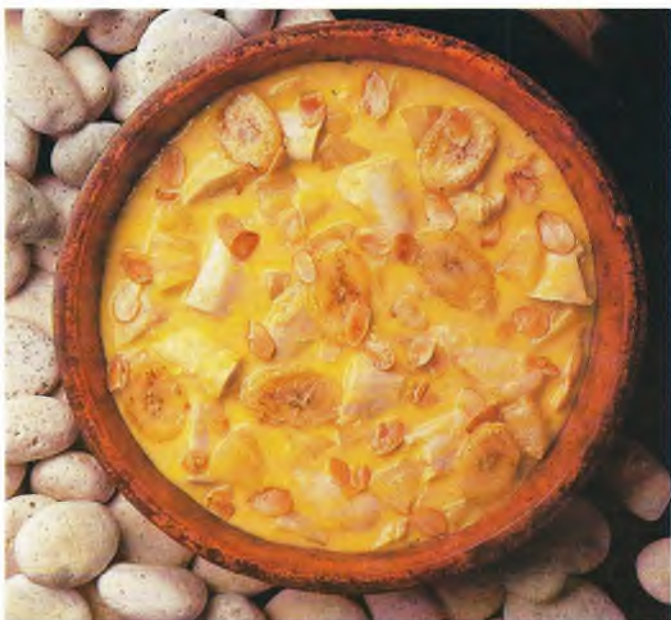
Kaltes Salzwasser macht Geflügel noch knuspriger. Vor Ende der Garzeit den Vogel damit dreimal bestreichen.

Kalorien pro Person: Etwa 845.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unseren Drink Between the Sheets. Als Hauptgericht das Hühnerfrikassee Bremer Art mit Kopfsalat und Reis oder Kartoffelpüree. Zum Dessert empfehlen wir Ihnen Erdbeercreme und als Getränk Wein vom Rhein oder aus der Pfalz.

Hühnergericht brasilianisch

Siehe Brasilianisches Hühnergericht.



Ein Gericht mit Früchten und Gewürzen: Hühnercurry indisch.



Hühnerleber am Spießchen ist ein leichtes, schnelles Abend- oder Mittagessen für zwei.

Hühnerkeulen gefüllt

Siehe Ballotines de volailles.

Hühnerklöße

1 küchenfertiges Suppenhuhn von 1200 g,
2 l Wasser,
Salz, weißer Pfeffer,
20 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Hühnerbrühe,
1 Zwiebel (40 g),
2 Eßlöffel saure Sahne (30 g),
2 Eiweiß,
1 Bund Petersilie, geriebene Muskatnuß,
Saft einer halben Zitrone,
 $1\frac{1}{2}$ l Hühnerbrühe zum Garen.
40 g Butter zum Begießen.

Huhn unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Wasser mit Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen. Huhn reingeben. In 90 Minuten gar kochen. Rausnehmen und abkühlen



Das alles brauchen Sie für richtige, zünftige Hühnerklöße.

lassen. Hühnerbrühe in einen anderen Topf sieben. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren durchschwitzen lassen. Unter weiterem Rühren $\frac{1}{4}$ l heiße Hühnerbrühe zugießen. 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen. Auch abkühlen lassen.

Kaltes Hühnerfleisch von den Knochen lösen. Fleisch und die geschälte Zwiebel durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. In eine Schüssel geben.

Kalte Mehlschwitze, saure Sahne und Eiweiß zufügen. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Die Hälfte in den Fleischteig geben. Gut mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

$1\frac{1}{2}$ l Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen. Vom Fleischteig mit einem Eßlöffel Klöße abstechen. In die kochende Brühe gleiten lassen. In 15 bis 20 Minuten bei geringer Hitze gar ziehen lassen. Bitte nicht kochen, sonst zerfallen sie.

Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Butter in einem Topf flüssig werden lassen. Drübergießen. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 150 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 805.

Beilagen: Kopfsalat oder Erbsen mit Champignons und Reis. Besonders hübsch: Wenn Sie die Klöße im Reisrand servieren.

Hühnerleber am Spießchen

Für 2 Personen

8 Hühnerlebern (200 g),
50 g geräucherter Speck,
1 kleine Dose Champignons (75 g),
Salz, weißer Pfeffer.
50 g Butter oder Margarine zum Braten.

Hühnerlebern putzen und unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Halbieren. Speck in etwa 2 cm große und ½ cm dicke Scheiben schneiden. Champignons abtropfen lassen. Leber, Speck und Champignons abwechselnd auf vier Spießchen stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen.

Spießchen reinlegen, 8 Minuten unter ständigem Wenden braten. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Wann reichen? Mit Weißbrot und Butter als Abendessen oder mit Madeirasoße, gemischtem Salat und Kartoffelpüree als Mittagessen.

Hühnerpastete

Siehe Chicken Pie.

Hühnerpastete Burgund



1 Paket Tiefkühl-Blätterteig von 300 g,
1 küchenfertiges Hähnchen von 1200 g,
Salz,
weißer Pfeffer,
20 g Butter,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
200 g Zwiebeln,
300 g Champignons,
2 Schalotten,
⅛ l roter Burgunder,
⅛ l Fleischbrühe aus Extrakt,
Mehl zum Ausrollen,
1 Bund Petersilie,
1 Eigelb zum Bestreichen.

Burgund, Landschaft im Osten Frankreichs mit der Stadt Dijon als Mittelpunkt, ist berühmt durch seine Weine. Aber seine Küche ist nicht minder berühmt. Die Hühnerpastete Burgund wird sogar



Der berühmte Burgunder Wein darf in der Hühnerpastete Burgund auf keinen Fall fehlen.

Feinschmecker begeistern. Blätterteig auftauen lassen. Hähnchen unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, von den Knochen lösen und in Portionsstücke – wie für Frikassee – teilen. Salzen und pfeffern. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin in 10 Minuten unter ständigem Wenden goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Zwiebeln schälen, würfeln. Champignons waschen, putzen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln. Im noch heißen Fett 5 Minuten anbraten. Rausnehmen. Schalotten schälen, hacken und auch in der Pfanne andünsten. Mit Rotwein und Fleischbrühe ablöschen. 10 Minuten einkochen lassen. Abschmecken.

Eine Auflaufform mit kaltem Wasser ausspülen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Blätterteig darauf 2 mm dick ausrollen. Form damit auslegen. Teig für den Deckel zurücklassen. Petersilie waschen, trok-

entupfen und hacken. Abwechselnd Hähnchenstücke, Zwiebeln, Champignons und Petersilie in die Form füllen. Mit der Rotweinsauce übergießen. Blätterteigdeckel drauflegen. An den Seiten festdrücken. Eigelb mit etwas Wasser in einer Tasse verquirlen. Pastete bestreichen. In der Mitte macht man ein kleines Loch, damit der Dampf beim Backen abzieht. (Köche nennen das Kamin.) Übriggebliebenen Teig in Sternchen ausstechen zur Garnierung. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Pastete sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 910.

Beilage: Kopfsalat.

Hühnerragout Maryland

Bild Seite 328

1 küchenfertiges Suppenhuhn (1500 g),
100 g fetter Speck,
4 Zwiebeln (180 g),
Salz, weißer Pfeffer,
Knoblauchpulver,
4 Tassen heißes Wasser,
2 Paprikaschoten (150 g),
300 g weiße Bohnen aus der Dose,
300 g Maiskörner aus der Dose,
100 g Semmelbrösel,
Cayennepfeffer,
4 Tomaten (160 g),
150 g tiefgekühlte Erbsen.

Suppenhuhn innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In 8 Stücke schneiden.

Speck würfeln. In einem Topf auslassen. Geflügelteile darin in 10 Minuten rundherum anbraten.

Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Auch in den

Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Heißes Wasser aufgießen. Zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen.

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Weiße Bohnen und Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Huhn geben. Semmelbrösel reinstreuen. Mit Cayennepfeffer würzen.

Tomaten waschen, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten abziehen und vierteln. Geflügelteile aus dem Topf nehmen. Knochen auslösen. Fleisch mit den Tomaten und den Tiefkühl-erbsen in den Topf geben. 8 Minuten leise köcheln lassen und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1550.

Beilage: In der Schale gebackene junge Kartoffeln.

Hühnersalat Queen Viktoria

1 fertig gebratenes
Hähnchen (1200 g).

Für die Marinade:

5 Eßlöffel Öl (50 g),
4 Eßlöffel Essig,

Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß.

Außerdem:

2 Zwiebeln (60 g),

6 Tomaten (240 g),

1 Dose Spargelstücke

(300 g),

1 Dose Maiskörner (280 g).

Viktoria I. (1819–1901), der Briten liebste Königin, regierte über sechzig Jahre. Knapp 21, heiratete sie ihren Vetter Albert von Sachsen-Coburg. Die beiden hatten neun Kinder. Das älteste, Viktoria, heiratete den preußischen Kronprinzen Friedrich Wilhelm.

Brathähnchen von Haut und Knochen befreien. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Marinade Öl mit Essig in einer Schüssel ver-



Ein erfrischender Imbiß ist der Hühnersalat Queen Viktoria.

rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Geflügelfleisch dazugeben und mischen. 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, abziehen, vierteln. Stengelansät-

ze rausschneiden und entkernen. Zwiebeln, Tomaten, Spargel und Maiskörner (beides abgetropft) zum Geflügelfleisch geben. Vorsichtig mischen. Abschmecken. Weitere 10 Minuten gut durchziehen lassen. In einer Schüssel anrichten. Vorbereitung: 15 Minuten.



Ein Amerika-Import: Hühnerragout Maryland. Rezept S. 327.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1045.

Beilagen: Toastbrot und Butter.

Hühnersuppe indonesisch

Soto Ajam



1 küchenfertiges
Suppenhuhn von 1500 g,
2 l heißes Wasser, Salz,
1 kleine Zwiebel (40 g),
5 Knoblauchzehen,
1 Eßlöffel Ingwerpulver,
weißer Pfeffer,
200 g Sojabohnenkeime
aus der Dose,
250 g Stangensellerie aus
der Dose, Sojasoße,
4 Glas (je 2 cl) Sherry,
4 hartgekochte Eier,
1/2 Bund Schnittlauch.

Soto Ajam heißt die Hühnersuppe aus Indochina.

Suppenhuhn innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Huhn reingeben und in 60 Minuten gar kochen.

Huhn aus der Brühe nehmen. Haut entfernen. Fleisch von den Knochen lösen. In gleichmäßig kleine Stücke schneiden. Warm stellen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. In feine Scheiben schneiden. Mit Ingwerpulver und Pfeffer in die Hühnerbrühe geben. 15 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Sojabohnenkeime und Sellerie auf einem Sieb abtropfen lassen. Sellerie würfeln. In einer Schüssel mischen. Mit Sojasoße und Sherry abschmecken.

Hühnerfleisch in vorgewärmte Suppentassen geben. Darauf die Gemüsemischung und die geschälten, gewürfelten Eier. Mit heißer Hühnerbrühe auffüllen. Mit gewaschenem, zerkleinertem Schnittlauch bestreut servieren.

Hummelkuchen

Für den Teig:
 250 g Margarine,
 200 g Zucker,
 1 Prise Salz,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 6 Eier,
 300 g Mehl,
 1 Päckchen
 Backpulver,
 6 Eßlöffel Sahne (90 g).
 Margarine
 zum Einfetten.
 Für den Belag:
 150 g Margarine,
 200 g blättrige Mandeln,
 200 g Zucker,
 3 Eßlöffel Sahne (45 g),
 4 Eßlöffel Mehl (60 g).

Dieser Kuchen trägt den Namen von Hamburgs liebstem Original, dem Wasserträger Hummel. So backt man Hummelkuchen: Margarine in einer Schüssel mit Zucker, Salz und Vanillinzucker schaumig rühren. Nach und nach die Eier zugeben. Mehl mit Backpulver mischen. Unterrühren. Die Sahne auch. Backblech einfetten. Teig darauf verteilen. Glattstreichen. Offene Seite mit Alufolie belegen, damit der Teig nicht runterlaufen kann. Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: Zuerst 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
 Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
 Für den Belag Margarine in einem Topf erhitzen. Unter Rühren Mandeln, Zucker, Sahne und Mehl 5 Minuten durchschwitzen lassen. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Mandelmasse draufstreichen, wieder in den Ofen schieben. Bei derselben Temperatur weitere 15 Minuten backen.
 Blech aus dem Ofen nehmen. Kuchen in 6 mal 6 cm große Stücke schneiden und auf eine Glasplatte legen. Ergibt 15 Stück.
 Vorbereitung: 20 Minuten.
 Zubereitung: 30 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa 545.



Wie international beliebt Geflügel ist, sehen Sie an Soto Ayam, der Hühnersuppe indonesisch.

Vorbereitung: 10 Minuten.
 Zubereitung: 80 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 855.
 Wann reichen? Als Suppe vorweg oder als Abendessen, mit Weißbrot als Beilage.

Hühnersuppe mit Reis

1 küchenfertiges Suppenhuhn von 1500 g,
 2 l Wasser, Salz,
 3 Möhren (180 g),
 ½ Sellerieknolle (120 g),
 2 Stangen Lauch (200 g),
 1 Petersilienwurzel,
 200 g Brühreis,
 1 Bund Petersilie.

Huhn und Innereien (außer der Leber) unter kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem großen Topf aufkochen. Salzen. Huhn und Innereien darin zugedeckt 120 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Gemüse putzen, waschen, kleinschneiden, 20 Minuten

vor Ende der Garzeit in den Topf geben, 10 Minuten später die Leber. Huhn und Innereien rausnehmen. Gewaschenen, abgetropften Reis reingeben. 20 Minuten kochen lassen. Huhn häuten, Fleisch von den Knochen lösen. Innereien und Fleisch kleinschneiden, in

der Brühe erhitzen. In einer Terrine mit gewaschener, gehackter Petersilie bestreut servieren.
 Vorbereitung: 25 Minuten.
 Zubereitung: 140 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 1060.
 Wann reichen? Als sättigende Mittagsmahlzeit.



Einem Hamburger Original ist der Hummelkuchen gewidmet.

HUMMER

Wer einen Hummer ißt und dabei über den Preis spricht, muß es sich gefallen lassen, ein Barbar genannt zu werden.

Henri de Montaigne (1553 – 1618).

Geht es Ihnen auch so, daß Sie den Meisterkoch um seine Kunst beneiden, wenn Sie auf seinem Kalten Büfett einen malerisch angeordneten Hummer sehen? Eigentlich ist das völlig unbegründet. Denn Hummer zuzubereiten ist wirklich eines der leichtesten Dinge der Welt. Vorausgesetzt natürlich, man weiß, wie es gemacht wird. Wagen Sie es doch mal. Wir sagen Ihnen, was Sie beachten müssen.

Beginnen wir beim Einkauf: Die im Handel angebotenen Hummer können bis zu 50 cm lang und bis zu 1500 g schwer sein. Aber kaufen Sie bitte nur einen lebendigen. Tiefgekühlte sind ebenfalls frisch und gut zu gebrauchen; nur um tote Hummer sollten Sie einen großen Bogen machen. Hummerfleisch, wie überhaupt das Fleisch aller Schalentiere, zersetzt sich sehr schnell. Schon etwas müde wirkende Hummer gelten als verdorben.

Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Ihr lebender Hummer graubraun bis grün-schwarz ist. Er muß so sein. Erst durchs Kochen bekommt er seine herrliche Farbe. Denn die Hummerschale hat eine zweifarbige Schicht. Beim Kochen verschwindet die dunkle obere. Und noch etwas, die Hummer-Scheren sind immer mit einem Draht oder einem Gummiband zusammengebunden. Bitte nicht lösen. Sonst beißt Ihr Hummer zu. Und das kann er



Hummer sind nicht zu Unrecht der Traum der Feinschmecker.

ganz schön kräftig. Allerdings sind die Scheren außerdem auch zum Schutz der Tiere während des Transports zusammengebunden. Ohne diese Vorsichtsmaßnahme verletzen sich die Tiere sonst gegenseitig.

So wird der Hummer zubereitet:

Erst unter kaltem Wasser kräftig abbürsten. Dann mit dem Kopf zuerst in kochendes, gesalzenes Wasser

stecken. In wenigen Sekunden ist er leuchtend rot. Jetzt lassen Sie ihn bitte in 30 Minuten gar kochen. Tiefgekühlte brauchen nur 15 Minuten, wenn sie vorher aufgetaut sind. Aber das ist gar nicht nötig. Unaufgetaute sind in 20 Minuten gar.

Hummer mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. Jetzt geht's ans Tranchieren. Dazu den Hummer auf

den Bauch legen. Ein stabiles Messer an der Stelle in den Rücken stechen, wo ein kleines Kreuz im Panzer ist. Erst in Schwanzrichtung, dann in Kopfrichtung halbieren. Wenn der Panzer sehr hart ist, legen Sie das Messer der Länge nach auf die Mittelnaht und teilen Sie ihn mit einem gezielten Schlag in zwei Hälften. Bitte den Darm entfernen. Er zieht sich wie ein schwarzer Faden durch den Schwanz.

Jetzt kommen die Scheren an die Reihe. Sie enthalten übrigens das zarteste Fleisch. Zuerst entfernt man den Draht oder das Gummiband, mit dem sie zusammengebunden sind. Dann werden sie abgedreht oder mit dem Messer abgetrennt. Mit dem Messerrücken so lange auf die Scheren schlagen, bis die Schalen absplittern.

Alle Teile auf einer Platte anrichten. Die Beinchen bitte auch. Die dürfen Sie aussaugen. Jetzt brauchen Sie nur noch ein Hummerbesteck, nämlich Spieß und Schere, damit Sie alles aus den Schalen pulen können. Blicke noch die Frage: Was ißt man dazu? Echte Gourmets essen Hummer lauwarm und pur. Oder mit Zitronensaft oder mit geschlagener Butter beträufelt. Aber auch pikante Mayonnaisen oder Soßen passen dazu. Reichen Sie außerdem französisches Weißbrot oder Tafelbrötchen und als Getränk einen spritzigen Weißwein.



1 Noch lebt der Hummer. Salz fürs Kochwasser und Tranchierwerkzeug liegen bereit.



2 Das Tier läßt man, Kopf und Scheren voran, schnell in kochendheißen Sud gleiten.



3 Bei trächtigen Weibchen Eier unter dem Schwanzende entfernen. Sie schmecken nicht.



4 Hummer auf den Bauch legen. Messer vom Kreuz zum Schwanzende durchziehen.



5 Messer zum Kopf zurückführen, Schwanzunterseite und Mittelstück zerlegen.



6 Direkt hinter dem Kopf des Hummers befindet sich ein kleiner Sack. Das ist der Hummermagen. Auch er ist wie die Eier ungenießbar und muß vorsichtig entfernt werden.



7 Die Eier beim Weibchen mit der Löffelseite der Hummergabel vorsichtig herausheben.



8 Nach diesen Vorbereitungen läßt sich das Fleisch sehr einfach aus dem Panzer lösen.



9 Schere und nachfolgendes Gelenk gegeneinander drehen: Das beste Fleisch wird frei.



10 Die Scherenpanzer sind nicht so stark. Man kann sie leicht mit der Hand öffnen.



11 Damit nichts verlorengeht: Greifer abdrehen und mit der Gabel das Fleisch holen.



Woher der Name Hummer amerikanische Art kommt, darüber streiten die Experten. Zweifelsfrei aber ist das Rezept weltberühmt.

Hummer amerikanische Art

Homard à l'américaine
Für 6 Personen



3 l Wasser, Salz,
2 Hummer von 1000 g
(lebend oder tiefgekühlt),
60 g Butter,
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
2 Schalotten (50 g),
1 Knoblauchzehe,
1 Glas (2 cl) Cognac,
½ l Weißwein,
500 g Tomaten,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Messerspitze
Cayennepfeffer,
2 Teelöffel Fleischextrakt,
¼ Bund Petersilie,
3 Stengel Estragon.

Über den amerikanischen Hummer sind sich die Ex-

perten nicht einig. Die einen sagen: Er kommt aus Amerika. Daher der Name. Die anderen aber sagen, er heißt in Wirklichkeit armoricaine und sein Name kommt von Armorique, der früheren Bezeichnung für die Bretagne. Beweis: Die typisch französischen Zutaten, wie Knoblauch, Olivenöl und Tomaten. Eins steht jedenfalls fest: Ein Homard à l'américaine, das berühmteste Hummergericht der Welt, wurde zum ersten Mal in einem Pariser Restaurant serviert.

Wasser in einem großen Topf aufkochen. Salzen. Gewaschene Hummer mit dem Kopf zuerst ins sprudelndkochende Wasser gleiten lassen. Mit den tiefgekühlten genauso verfahren. 10 Minuten kochen lassen.

Aus dem Topf nehmen. Schwanz abdrehen, quer in Stücke schneiden. Rand der Scheren abhacken. Hummerkörper auf den Bauch legen. Dann mit einem stabilen Messer in

der Mittelnacht halbieren. Hummermagen entfernen. Fleisch und grünes Hummermark rauslösen. Mark mit 30 g Butter in einer Schüssel verrühren.

Restliche Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Hummerfleisch darin 5 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Schalotten schälen und fein hacken. Knoblauchzehe auch schälen und mit wenig Salz zerdrücken. Zum Hummerfleisch geben. Cognac drübergießen, anzünden und flambieren. Mit Weißwein ablöschen.

Gewaschene, abgezogene, entkernte und gewürfelte Tomaten in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und einer Messerspitze Cayennepfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten kochen lassen. Hummerfleischrausnehmen und in einer vorgewärmten Schüssel warm stellen.

Fleischextrakt in die Soße rühren. Petersilie und Estragon waschen, trockentupfen, hacken und mit dem Hummermark in die

Soße rühren. Abschmecken. Über das Hummerfleisch geben und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

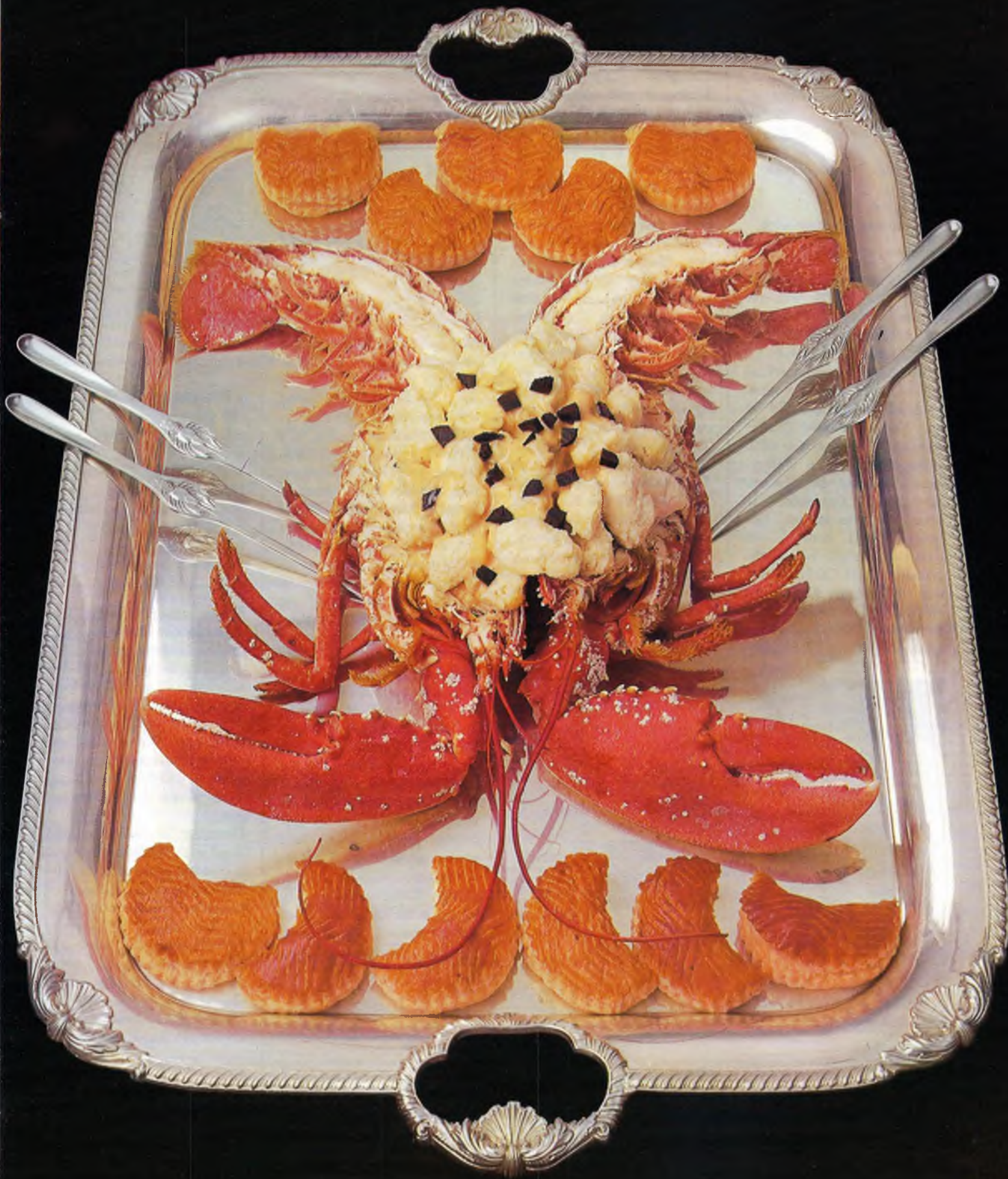
Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 530.

Beilagen: Toastbrot und Butter. Als Getränk empfehlen wir Rheingauer Weißwein.

Hummer nach Carême

2 l Wasser, Salz,
1 lebender oder tiefgekühlter Hummer von 1000 g.
Für die Fischklößchen:
500 g Hechtfilet,
100 g Nierenfett,
¼ l Milch,
20 g Margarine, 50 g Mehl,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Eier,
1½ l Wasser, Salz.
Außerdem:
Je 1 kleine Dose Champignonköpfe (150 g) und Trüffel (50 g),



*Ein Koch, der Kaiser
und Könige mit seiner
Kunst verwöhnte, hat die
Zutaten für Hummer Carême
vor über 100 Jahren kreiert.*

50 g Butter,
1 Eßlöffel Mehl
(10 g),
2 Teelöffel Speisestärke
(10 g),
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
2 Eigelb,
1 Eßlöffel Tomatenmark
(20 g),
4 Fleurons
(Blätterteig-Halbmonde).

Marie-Antoine Carême (1784 bis 1833), ist der berühmteste Koch des 19. Jahrhunderts. Er verwöhnte Kaiser und Könige mit seiner Kunst. Carême gilt als Gründer der klassischen Kochkunst. Er ist der Verfasser bedeutender Koch-Lehrbücher, war auch Koch des Fürsten Talleyrand während des Wiener Kongresses. Gerichte, die seinen Namen tragen, haben Beilagen aus Oliven und Schinkenpüree. Fischgerichte nach Carême werden immer mit Fischklößchen, Trüffelscheiben und mit Blätterteig-Halbmonden serviert.

Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Gewaschenen Hummer mit dem Kopf zuerst reingeben. In 30 Minuten gar kochen. (Mit dem tiefgekühlten genauso verfahren.)

Für die Fischklößchen Hechtfilets und Nierenfett durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Milch mit der Margarine in einem Topf aufkochen. Mehl reingeben und rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Von der Kochstelle nehmen. Salz, Pfeffer und 1 Ei reinrühren. Masse erkalten lassen. Zum Hechtfleisch geben. Auch das restliche Ei. Gut zu einem Teig mischen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen vom Fischteig abstechen. Ins Wasser gleiten lassen. In 15 Minuten gar ziehen, nicht kochen lassen. Champignons und Trüffel auf einem Sieb abtropfen lassen. Flüssigkeit auffangen.



Aus Südholland importiert: Hummer Scheveninger Art.



Das holländische Nordseebad Scheveningen mit seiner breiten Strandpromenade. Vor dem Wind schützen lange Glaswände.

25 g Butter in einem Topf erhitzen. Mehl und Speisestärke reinrühren. Mit $\frac{1}{4}$ l Champignon- und Trüffelwasser auffüllen. 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Sahne mit Eigelb und Tomatenmark verrühren. In die Soße geben. Abschmecken. Champignons grob hacken. Als Einlage in die Soße geben. Restliche Butter vorsichtig unterrühren.

Fischklößchen mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben. Hummer der Länge nach an der Mittelnacht halbieren. Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Fischklößchen auf dem Hummerfleisch verteilen. Soße darüber verteilen. Mit Fleurons und grob gehackten Trüffeln garnieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 755.

Beilagen: Kopfsalat und Reis. Als Getränk empfehlen wir einen erfrischenden Moselwein.

1 Eßlöffel Speisestärke (20 g),
1 Glas (2 cl) Sherry,
4 Eigelb,
weißer Pfeffer, 10 g Butter,
125 g Champignons,
Margarine zum Einfetten,
2 Eßlöffel geriebener Käse (20 g),
4 Salatblätter.

Dieses amerikanische Rezept gehört zu den ganz großen Hummerzubereitungen. Es geht zurück auf den Küchenchef des New Yorker Restaurants Delmonico, einen gewissen Mister Wenburg. Wann und wo sein Nachname dann umgedreht wurde in Newburg, weiß niemand mehr zu sagen.

Hummer in einem großen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser in 15 Minuten gar ziehen lassen. Hummer rausnehmen. Abtropfen lassen. Halbieren. Fleisch rauslösen, auch aus Schwanz und den Scheren. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. (Die Hummerschalen aufheben.)

Hummer Newburg

2 tiefgekühlte Hummer von je 600 g,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz,
Saft einer halben Zitrone,
75 g Butter,
2 Zwiebeln (80 g),
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,

TIP

Nicht vergessen: Tiefkühlhummer wie lebende verwenden. Man muß sie noch 20 Minuten kochen. Dann sind sie gar.

Butter in einem Topf erhitzen. Geschälte, fein gewürfelte Zwiebeln darin goldgelb braten. Sahne mit Speisestärke verrühren. Unter Rühren in den Topf geben und 3 Minuten garen lassen.

Topf vom Herd nehmen. Sherry zugeben. Eigelb mit etwas heißer Soße in einem Schälchen verquirlen. Wieder in den Topf rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einem Topf erhitzen. Gewaschene, geschnittene Champignons darin 5 Minuten braten. In die Soße geben. Hummerstücke vorsichtig untermischen. Erhitzen, aber nicht mehr umrühren.

Masse in die leeren Hummerschalen füllen. Auf ein gefettetes Backblech legen, mit Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Hummer aus dem Ofen nehmen, auf vorgewärmter Platte anrichten und mit gewaschenen, trockengeputzten Salatblättern garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 485.

Beilagen: Toast und Butter. Dazu als Getränk ein Saarwein oder ein Badener Riesling oder ein Ruländer.

Hummer Scheveninger Art



2 l Wasser, Salz, Saft einer Zitrone, 1 Möhre (70 g), 1 Stange Lauch (100 g), 2 tiefgekühlte Hummer von je 500 g, 500 g neue Kartoffeln, 1/2 l Wasser, 150 g Butter, 1/2 Bund Petersilie.

Hier haben Sie ein Hummer-Rezept, das direkt aus Südholland importiert wurde. In Scheveningen an der Nordsee wurde es zum ersten Mal zubereitet. Es hat im Laufe der Zeit nichts an Aktualität verloren.

Wasser mit Salz und Zitronensaft in einem großen Topf aufkochen. Möhre und Lauch putzen, waschen und in Stücke schneiden. Mit den Hummern in den Topf geben. In 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und in der Schale in einen Topf geben. Wasser zugießen. Salzen. Vom Kochen an in 30 Minuten garen. Mit kaltem Wasser abschrecken, abziehen. In einer vorgewärmten Schüssel warm stellen, Butter darauf zergehen lassen.

Hummer aus dem Topf heben. Abtropfen lassen. Der Länge nach mit dem Messer halbieren und auf einer mit einer Serviette ausgelegten Platte anrichten. Hummer und Kartoffeln

mit gewaschener, getrockneter Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 470.

Beilage: Holländische Soße, siehe unser Rezept.

Als Getränk empfehlen wir dazu einen leichten Wein vom Rhein.

Hummer Thermidor

Für 6 Personen

3 l Wasser, Salz, 3 Hummer von je 600 g, (lebend oder tiefgekühlt), 2 Schalotten (50 g), 20 g Butter, 1/4 l Weißwein, 2 Eßlöffel Mehl (20 g), 3 Eßlöffel Hummerwasser, weißer Pfeffer, 1 Teelöffel scharfer Senf (10 g), 1/4 l Sahne, 50 g geriebener Emmentaler Käse, 30 g Butter.

Für die Garnierung:

1 Kopf Salat, 1/2 Bund Dill.

Wer immer diesem Hummer seinen Namen gegeben hat, der muß an die französische Revolution gedacht haben. Denn Thermidor ist die Bezeichnung für den Hitzemonat (19. Juli bis 17. August) dieser Revolution. Ein heißer Tip: Hummer Thermidor ist eines der besten Gerichte aus der Feinschmeckerküche.

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Hummer mit dem Kopf zuerst reingeben. In 30 Minuten garen. Rausnehmen, leicht abkühlen lassen.

Hummerkörper der Länge nach teilen. Fleisch aus den Körpern in schräge Streifen schneiden. Auch das Fleisch aus den Scheren lösen. Grob würfeln. (Hummerschalen aufbewahren.)

Schalotten schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten reingeben und hellgelb braten. Mit Weißwein auffüllen und fast einkochen. Mehl mit 3 Eßlöffel Hummerwasser in einer Schüssel



Nach dem französischen Revolutionsmonat heißt dieser Hochgenuß Hummer Thermidor.

verquirlen. In die Soße rühren. 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Sahne reinrühren. Vom Herd nehmen. Hummerwürfel reingeben. Die Schalen damit füllen. In Streifen geschnittenes Hummerfleisch darauf verteilen. Mit Käse bestreuen, mit Butterflockchen belegen.

Hummerschalen auf den Backofenrost stellen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Salat zerpflücken. Blätter putzen, waschen, abtropfen lassen. Dill waschen und trockentupfen. Eine Platte mit Salatblättern auslegen. Hummerschalen draufsetzen. Mit Dill garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

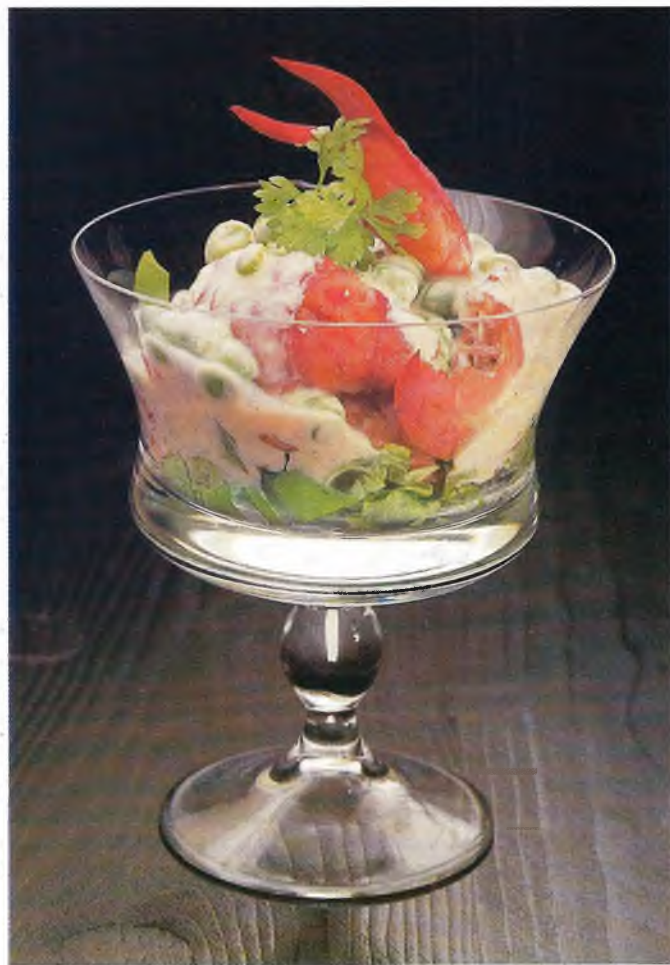
Kalorien pro Person: Etwa 550.

Beilagen: In Butter geschwenkte Erbsen und Reis. Als Getränk empfehlen wir einen Moselwein.

Hummer vom Rost

Für 2 Personen

$\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz,
1 Hummer von 500 g (lebend oder tiefgekühlt), weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel Öl,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.
Für die Teufelssoße:
2 Schalotten,
20 g Butter,
2 Glas (je 2 cl) Cognac,



Eine erfrischende Vorspeise für Gourmets: Hummer-Cocktail.

$\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Teelöffel Tomatenmark,
1 Teelöffel Worcestersoße,
Salz,
Cayennepfeffer,
2 Stengel Kerbel.

Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Hummer mit dem Kopf zuerst reingeben. Deckel fest draufdrücken. 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Aus dem Topf nehmen. Der Länge nach halbieren. Fleisch salzen und pfeffern. Mit dem Fleisch nach oben auf den Backofenrost legen. Mit Öl bestreichen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Bratzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Hummer rausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit gewaschenen, trockengetupften Pe-

tersiliensträußchen garniert warm stellen.

Teufelssoße zubereiten, während der Hummer gar wird. Dazu Schalotten in einem Topf in der erhitzten Butter anbraten. Mit Cognac ablöschen und etwas einkochen lassen. Fleischbrühe und Tomatenmark reinrühren. 5 Minuten kochen lassen. Mit Worcestersoße, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Gewaschenen, trockengetupften, gehackten Kerbel reingeben.

Hummer und Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilage: In Dreiecke geschnittenes Toastbrot.

PS: Sehr gut schmeckt auch Trüffelbutter zum Hummer vom Rost. Man kauft sie im Delikatessengeschäft und belegt die Hummerhälften mit Butterscheiben. Dann fällt die Teufelssoße weg.

Hummer-Cocktail

1 Dose Hummerfleisch (140 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft,
100 g tiefgekühlte Erbsen,
1 Kopf Salat (200 g).
Für die Marinade:
4 Eßlöffel Sahne,
4 Eßlöffel Mayonnaise (80 g),
2 Teelöffel Cognac,
3 Teelöffel Tomatenketchup (30 g),
1 Teelöffel geriebener Meerrettich aus dem Glas,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
3 Tropfen Tabascoße,
je 6 Stengel Kerbel und Estragon (oder je 1 Teelöffel getrocknete Kräuter).

Hummerfleisch abtropfen lassen. Chitinstreifen rausnehmen. In kleine Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Zitronensaft beträufeln. Erbsen in einer Schüssel auftauen.

Salat zerpflücken, waschen, trocknen. In feine Streifen schneiden.

Für die Marinade die Sahne leicht schlagen. Mit Mayonnaise, Cognac, Tomatenketchup und Meerrettich in einer Schüssel verrühren. Mit je einer Prise Salz, Pfeffer und Paprika und mit Tabascoße abschmecken. Wenn frisch, Kräuter waschen, hacken, mit Erbsen unterziehen.

Salatstreifen in vier große Glasschalen verteilen. Hummerfleisch darauf anrichten. Mit der Marinade überziehen und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 210.

Beilagen: Toastbrot und Butter.

Hummer-Cocktail Walterspiel

Für die Marinade:
 8 Eßlöffel Mayonnaise (160 g),
 2 Eßlöffel Tomatenketchup (40 g),
 1 Eßlöffel Chilisoße (10 g),
 2 Spritzer Cognac,
 1 Stück Meerrettichwurzel (oder 1 Eßlöffel Meerrettich aus dem Glas),
 Salz.
 1 Dose Hummerfleisch (240 g).
 1 Dose Hummerschwänze und -scheren (284 g),
 4 Salatblätter,
 8 Spargelspitzen aus der Dose (80 g),
 1 Trüffel aus der Dose.

Hier haben Sie ein Originalrezept aus dem Restaurant Vier Jahreszeiten in München, das der berühmten Gastronomen-Familie Walterspiel gehört.

Für die Marinade Mayonnaise, Tomatenketchup, Chilisoße und Cognac in einer Schüssel verrühren. Meerrettichwurzel schälen, waschen und reiben. Man braucht 1 Eßlöffel geriebenen Meerrettich, der in die Marinade gerührt wird. Oder 1 Eßlöffel Meerrettich aus dem Glas. Salzen.

Abgetropftes, von Chitinstreifen befreites Hummerfleisch und die beiden kleingeschnittenen Hummerschwänze in die Marinade mischen. 10 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Salatblätter waschen, trockentupfen. Vier Glasschalen damit auslegen. Hummer-Cocktail reingeben. Hummerscheren halbieren und Spargelspitzen abtrop-



Hummermayonnaise Eugen Lacroix wird auf Toast angerichtet.

fen lassen. Trüffel in 4 Scheiben schneiden. Hummer-Cocktail mit Scheren, Spargelspitzen und je einer Trüffelscheibe garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Beilagen: Toastbrot und Butter. Als Getränk gibt es Sekt. Das ist stilecht.



Alfred Walterspiel (1881 bis 1960) war Münchner Gastronom und Besitzer des Hotels »Vier Jahreszeiten«.

Hummermayonnaise

4 Sardellenfilets aus dem Glas (35 g),
 250 g Mayonnaise,
 1 Kopf Salat (180 g),
 1 Dose Hummerfleisch (170 g),
 2 Teelöffel Kapern aus dem Glas (20 g),
 1 hartgekochtes Ei.

Sardellenfilets 15 Minuten wässern. Mayonnaise in einer Schüssel glatrühren. Salat zerpfücken, putzen. Blätter waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Hummerfleisch abtropfen lassen. Chitinstreifen entfernen. Salatstreifen in 4 Schalengläser verteilen. Das zerpfückte Hummerfleisch draufgeben. Mit Mayonnaise überziehen. Mit Sardellenfilets und Kapern garnieren. Ei schälen und vierteln. Auf die Gläser verteilen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 20 Minuten.
 Zubereitung: 10 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 395.

Beilagen: Toastbrot und Butter.

Hummermayonnaise Eugen Lacroix

Für 8 Personen

200 g Hummerfleisch aus der Dose,
 4 Eßlöffel Mayonnaise (80 g), 1/8 l Sahne,
 2 Eigelb, 40 g Butter,
 4 Scheiben Toastbrot (80 g),
 8 Scheiben Gänseleberparfait aus der Dose (80 g),
 100 g Madeiragelee aus der Dose, 1 Bund Dill.

Eugen Lacroix (1886 bis 1964), Gourmet von hohen Graden, großer Mäzen der Kochkunst, wurde durch die Fabrikation von Konserven-Delikatessen wie Getrüffelter Gänseleber und Echter Schildkrötensuppe bekannt, die seinen Namen auch heute noch in alle Welt tragen. Viele Gerichte wurden ihm gewidmet. Dieses auch.

Hummerfleisch abtropfen lassen. Chitinstreifen rausnehmen. Dann die Mayonnaise in einer Schüssel mit Sahne und Eigelb verrühren. Hummerfleisch reingeben. 15 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Toastbrotscheiben darin auf beiden Seiten goldgelb braten. Halbieren

und auf Tellern anrichten. Gänseleberscheiben darauf legen. Hummermayonnaise darauf verteilen.

Madeiragelee in grobe Stücke schneiden. Dill waschen und trockentupfen. Toastscheiben damit garnieren und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

Wann reichen? Als Vorspeise vor festlichem Essen.



Eugen Lacroix lebte von 1886–1964. Er war der Fabrikant der weltberühmten Feinschmecker-Konserven und Mäzen der Kochkunst.

Hummersalat mit Dillsahne

2 Dosen Hummerfleisch (340 g),

1 Bund Dill,

1 Kopf Salat (200 g),

2 Scheiben Ananas (75 g),

100 g Champignons,

beides aus Dosen,

¼ l Sahne,

1 Eßlöffel Mayonnaise

(20 g),

Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker.

Hummerfleisch abtropfen lassen. Chitinstreifen entfernen.

Dill waschen. Trockentupfen. Spitzen hacken. (4 Dillsperchen zurücklassen.) Salat zerpfücken. Blätter putzen, waschen. Gut trockentupfen.

Abgetropfte Ananasscheiben in Stücke schneiden. Champignons abtropfen lassen. Beides mit dem Hummerfleisch in einer Schüssel mischen. Sahne in einer Schüssel halbsteif schlagen.

Mayonnaise reinrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Dill unterziehen.

Salatblätter in 4 Cocktail- oder Sektschalen verteilen. Die Salatzutaten reingeben. Dillsahne drübergeben. 5 Minuten durchziehen lassen. Mit den Dillsperchen garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 315.

Wann reichen? Als festliches Abendessen für 4 Personen. Mit Toast und Butter als Vorspeise für 6 Personen, als Bestandteil eines Kalten Büfetts. Als Getränk empfehlen wir Rheingauer Weißwein.

Hummer- suppe

1 l Wasser,
Salz,

⅛ l Weißwein,

2 Hummer

von je 250 g

(lebend oder tiefgekühlt).

Für die Suppe:

½ l Hummerbrühe,

½ l Fleischbrühe aus

Extrakt,

40 g Butter,

⅛ l trockener Weißwein,

20 g Mehl,

2 Eigelb,

3 Eßlöffel Sahne (45 g),

Salz,

Cayennepfeffer,

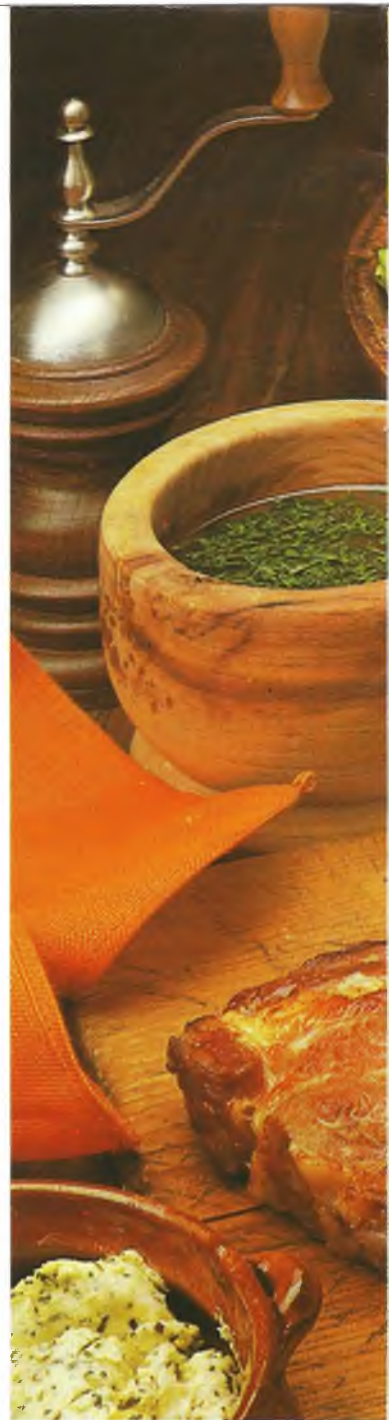
1 Eßlöffel Sherry,

1 Eßlöffel Cognac.

Wasser, Salz und Weißwein in einem Topf aufkochen. Hummer, Köpfe zuerst, reingleiten lassen. In 35 Minuten zugedeckt gar kochen. Hummer in der Brühe abkühlen lassen.

Hummer aus der Brühe nehmen. Mit einem scharfen Messer an der Mittelnahrt auseinander trennen. Fleisch aus den Körpern und Scheren trennen. In Scheiben schneiden.

Für die Suppe ½ l Hummerbrühe mit der Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Sieden lassen.



Hummerschalen mit der Butter in einem Mörser zerstoßen (oder im Mixer zerkleinern). In einen Topf geben. 10 Minuten unter Rühren braten. Die heiße Brühe angießen und 10 Minuten kochen lassen. Durch ein Mulltuch in einen anderen Topf passieren. Wieder aufkochen.

Weißwein und Mehl in einer Schüssel verquirlen. Unter Rühren in die kochende Brühe geben. Etwas abnehmen und mit den Eigelb in einer Tasse verquirlen. Wieder in die Suppe geben. Jetzt kommt das Hummerfleisch rein. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Sahne reinrühren, salzen, mit Cayennepfeffer,



*Ein Cocktail zum Verlieben:
Hummersalat mit Dillsahne.*



Wahrscheinlich sind Edelsteinsucher aus Südamerika schuld, daß es um Idar-Oberstein herum Hunsrückler Spießbraten gibt.

Sherry und Cognac abschmecken.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 275.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unsere Hummersuppe mit im Ofen aufgebackenen knusprigen Kaiserbrötchen. Als Hauptgericht Entrecôte double auf georgische Art. Dazu gemischter Salat und als Getränk ein Ahrburgunder. Zum Dessert Früchteisbecher.

PS: Wenn Sie wollen, können Sie die eine Hälfte des Hummerfleisches im Mixer pürieren und nur die andere Hälfte als Einlage in die Suppe geben.

Hunsrückler Spießbraten

4 Zwiebeln (120 g),
4 Scheiben Roastbeef oder abgehangene Hochrippe von je 250 g,
Salz, schwarzer Pfeffer.

Für den Salat:

4 Tomaten (200 g),
1 Salatgurke (600 g),
½ Kopf Salat.

Für die Marinade:

2 Eßlöffel Essig (20 g),
1 Eßlöffel Öl (10 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
½ Bund Dill (oder 1 Teelöffel getrocknete Dillspitzen).

4 Eßlöffel Öl (40 g).

Zwar wird überall im Lande Spießbraten zubereitet. Aber der original »Schpeßbroore« ist rund um Idar-Oberstein und auf dem Hunsrück daheim. Man sagt, Edelsteinsucher hätten diese Art, Fleisch am Spieß zu braten, von

TIP

Mittagessen aus Bratenresten: Fleisch in Scheiben schneiden, salzen, mit feinen Zwiebelringen braten.

Südamerika mitgebracht. Kein Wunder, daß es in Idar-Oberstein beinahe in jedem Gasthaus während des ganzen Jahres Spießbraten gibt. Kein Wunder auch, daß die Stadt der Edelsteinschleifer auch die Stadt des Spießbratenfestes ist, das jedes Jahr stattfindet.

So bereitet man Hunsrückler Spießbraten daheim zu: Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Roastbeef oder Hochrippe abwechselnd mit den Zwiebeln in eine Schüssel schichten. Dabei mit Salz und Pfeffer bestreuen. Vier Stunden im Kühlschrank zugedeckt gut durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Salat vorbereiten. Dazu Tomaten und Gurke waschen und abtrocknen. Aus den Tomaten die Stengelansätze rausschneiden. Beides in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Auf 4 Teller verteilen. Dazu die zerpfückten, geputzten, gewaschenen Salatblätter. Für die Marinade Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Würzig abschmecken. Mit gewaschenem, trockengeputztem, gehacktem Dill mischen. Beiseite stellen. Fleisch aus der Schüssel nehmen, mit Öl einpinseln. Auf den Rost unter den vorgeheizten Grill schieben, die Fettpfanne darunter. Auf jeder Seite 8 Minuten grillen. Zwischendurch gelegentlich mit Öl bestreichen. Aus dem Grill nehmen und auf vorgewärmter Platte anrichten. Marinade über die Salatportionen verteilen. Beides sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 320.

Beilagen: Kräuterbutter (fertig gekauft), in Scheiben geschnitten auf dem Fleisch verteilen. Außerdem Graud- oder Weißbrot. Und als Getränk kommt eigentlich nur Bier in Frage. Aber auch ein zünftiger klarer Schnaps ist absolut stil-echt.

PS: Natürlich brät man das Fleisch original am Spieß über Holzkohlenfeuer. Wer einen Holzkohlengrill hat, sollte das auf jeden Fall versuchen.

Hunyadi-Rostbraten

Hunyadi töltöt

1 l Wasser, Salz,
75 g Makkaroni,
25 g Butter,
2 Teelöffel Paprika edelsüß,
weißer Pfeffer, 2 Eigelb,
100 g gekochter Schinken,
2 Eiweiß,

4 Scheiben vom
hohen Roastbeef
(je 150 g),
4 Eßlöffel Schweineschmalz
(40 g),
4 mittelgroße Zwiebeln
(120 g),
1 grüne Paprikaschote
(120 g),
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
2 Tomaten (80 g),
¼ l saure Sahne.

Der Ungar Johann Hunyadi (1385 – 1456) war zunächst ein erfolgreicher Heerführer. Bis er auf dem Amselfeld 1448 von den Türken geschlagen wurde. Doch kurz vor seinem Tod holte er sich den Ruhm zurück. Er verteidigte die Festung Belgrad siegreich gegen Mohammed II. Hunyadi war von 1444 bis 1453 Reichsverweser für den minderjährigen König Ladislaus Posthumus. Und Vater des späteren Königs Matthias Corvinus. Kein Wunder, daß dem Volk sein Name unvergessen blieb.

Beide Gerichte sind übrigens typische Vertreter der ungarisch-österreichischen Küche.

Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Makkaroni in 2 cm lange Stücke brechen und in 20 Minuten gar kochen.

In der Zwischenzeit in einer Schüssel Butter, Salz, Paprika, Pfeffer, Eigelb und in Würfel geschnittenen Schinken mischen. Eiweiß in einem Topf zu steifem Schnee schlagen und unterziehen.

Makkaroni auf ein Sieb geben. Unter kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und zum Schinken geben. Fleischscheibendünn klopfen. Schinkenmasse darauf verteilen. Zusammenrollen und mit Garn umwickeln.

Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Fleischrollen darin in 5 Minuten auf allen Seiten anbraten. Dann die geschälten, in dünne Scheiben geschnittenen Zwiebeln mit dem Fleisch glasig werden lassen.

Ungarisch: Hunyadi-Rostbraten.



TIP

Wußten Sie schon, daß Sie vor dem Braten unbeschichtete und nicht emaillierte Pfannen mit Alu-Folie auslegen können? Das erspart Ihnen die lästige Reinigung.

Halbierte, geputzte, gewaschene und in feine Streifen geschnittene Paprikaschote auch zugeben. Heiße Fleischbrühe angeißen. Zugedeckt bei milder Hitze in 40 Minuten gar schmoren. Tomaten waschen. Stengelansätze rausschneiden, abziehen und vierteln. 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben. Sahne verquirlen. In das Gericht rühren. Vom Herd nehmen. Fleisch aus dem Topf nehmen. Fäden lösen. In einer Schüssel anrichten. Mit der Soße begießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 890.

Beilage: Kartoffelpüree. Als Getränk empfehlen wir Bier.

Hunyadi-Torte

Für den Teig:

8 Eigelb, 250 g Zucker,

1 Prise Salz,

250 g geriebene Haselnüsse,

8 Eiweiß,

100 g geriebene Schokolade.

Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:

½ l Sahne,

1 Eßlöffel Puderzucker.

Für den Guß:

150 g Kuvertüre.

Eigelb, Zucker, Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Haselnüsse unterziehen. Eiweiß steif schlagen.

Die Hälfte davon unter die Nußmasse heben. Dann die Schokolade und den restlichen Eischnee reinmischen. Masse dritteln. Erstes Drittel auf einen eingefetteten Springformboden streichen. Rand drumlegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme.

Noch heiß auf einen Kuchendraht legen und auskühlen lassen. Zwei weitere Böden aus dem restlichen Teig backen. Auskühlen lassen.

Für die Füllung Sahne und Puderzucker am besten mit dem Elektroquirl in einer Schüssel steif schlagen. Zwei Tortenböden damit bestreichen. Aufeinander setzen, dritten Boden drauflegen.

Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Tortenoberfläche und Rand damit bestreichen. Torte im Kühlschrank fest werden lassen.

30 Minuten vorm Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. In 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Auskühlzeit 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 545.

Husarenbraten böhmisches

Bild Seite 342

Für 6 Personen

1 Brötchen (50 g),

¼ l Sahne,

1000 g Rinderfilet,

Salz, schwarzer Pfeffer,

Paprika edelsüß,

¼ l Öl zum Braten.

Für die Füllung:

Je 1 Teelöffel getrockneter

Majoran und Thymian,

1 Eßlöffel Semmelbrösel,

2 Eßlöffel geriebener

Emmentaler Käse,

1 Bund Petersilie,

1 hartgekochtes Ei,

¼ l heiße Fleischbrühe,

Für die Garnierung:
4 Stengel Petersilie.

Dieser böhmische Husarenbraten mit dem unaussprechlichen Namen česká husarská pečené kommt aus der Tschechoslowakei. Von dem Brötchen rundherum die Rinde abschneiden. In eine Schüssel legen. Mit der Sahne begießen.

Vom Filet Fett und Sehnen abschneiden. Kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig einreiben. Öl in einem Bräter erhitzen. Filet darin in 5 Minuten rundherum anbraten. Fleisch aus dem Bräter nehmen und der Länge nach einschneiden. Für die Füllung Majoran, Thymian, Semmelbrösel, Käse und gewaschene, trockengetupfte, gehackte Petersilie zu dem eingeweichten Brötchen geben. Ei schälen und hacken. Auch dazugeben. Gut mischen. Das Filet damit füllen. Mit Garn umwickeln. Wieder in



Nach dem ungarischen Nationalhelden und Heerführer hat die Hunyadi-Torte ihren Namen.



Kennen Sie česká husarská pečené? Diesen unaussprechlichen Original-Namen hat der Husarenbraten böhmisch. Rezept S. 341.

den Bräter legen. Heiße Fleischbrühe angießen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen. Bratzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Das Fleisch hin und wieder mit Bratfond begießen. Aus dem Bräter nehmen. Garn entfernen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit gewaschenen, trockengeputzten Petersilienstengeln garniert servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Beilagen: Gedünstete Tomaten, Rosenkohl oder Schwarzwurzeln, Kartoffelpüree. Als Getränk ist ein Ahrburgunder gerade richtig.

PS: Man kann den Husarenbraten auch aufgeschnitten auf einer Platte anrichten. Drumherum Tomaten und Rosenkohl (oder Schwarzwurzeln).

Husarenkrapfen

Siehe Fingerkolatschen.

Hutzelbrot

250 g getrocknete, entkernte Zwetschen, 250 g getrocknete Birnen, 150 g getrocknete Feigen, 1 l Wasser zum Einweichen, 65 g getrocknete Aprikosen, je 65 g Haselnuß- und Walnußkerne, 125 g Rosinen und Korinthen, je 65 g gewürfeltes Zitronat und Orangeat, 125 g Zucker, 1 Teelöffel Zimt, je 1 Prise Nelkenpfeffer und gemahlener Anis, 1 Prise Salz, je 2 Eßlöffel Rum (oder Kirschwasser) und Zitronensaft, 500 g Schwarzbrotteig vom Bäcker, 200 g Mehl, 20 geschälte Mandelhälften, Margarine zum Einfetten.

Hutzeln, Hotzeln oder Kletzen: So nennt man in Österreich und Süddeutschland getrocknete, kleine Birnen. Sie kommen als ge-

schälte, halbierte und entkernte Dörrfrüchte auf den Markt und sind zart, weich und süß.

Das Hutzelbrot ist in Schwaben wie weiter südlich ein beliebtes Weihnachtsgebäck. Aber es schmeckt natürlich auch an kalten Herbsttagen. In kleinen Laiben gebacken, wird es aufgeschnitten und gern zu Glühwein gereicht.

Zwetschen, Birnen und Feigen mit 1 l Wasser bedeckt in einer Schüssel über Nacht einweichen.

Obst auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwetschen, Birnen, Feigen, Aprikosen und Nußkerne grob zerkleinern. In eine Schüssel geben. Rosinen, Korinthen, gewürfeltes Zitronat und Orangeat dazugeben.

Zucker und Gewürze drüberstreuen. Rum (oder Kirschwasser) und Zitronensaft drübergießen. Mischen und 20 Minuten durchziehen lassen. Mit dem Schwarzbrotteig und dem Mehl auf der Ar-

beitsplatte gut verkneten. 2 Brotlaibe formen. Hände unter kaltem Wasser anfeuchten. Brotlaibe damit glattstreichen. Mit den Mandelhälften garnieren.

Backblech einfetten. Hutzelbrote draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Backzeit: 70 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Blech aus dem Ofen nehmen. Jedes Brot in 10 Scheiben schneiden. Ergibt 20 Scheiben.

Vorbereitung: Ohne Einweich- und Ruhezeit 35 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Scheibe: Etwa 280.

PS: In manchen Gegenden backt man das Hutzelbrot auch aus Hefeteig. Dazu einen einfachen Hefeteig (siehe unser Rezept) zubereiten. Anstelle von Milch nimmt man das Früchte-Einweichwasser. Vorbereitete Früchte reinarbeiten, formen und backen.

I

IBF Cocktail

Für 1 Person



2 bis 3 Eiswürfel,
2 Glas (je 2 cl) Weinbrand,
½ Glas (1 cl) Curaçao
Orange,
2 Spritzer
Fernet Branca,
Sekt zum Auffüllen.



Privat-Tip: IBF Cocktail.



Platten mit Illustriertem Brot. Wäre das nicht ein guter Tip für Ihre nächste Party?

Der IBF Cocktail kommt aus New York, wo es einen privaten Club mit Namen IBF, das heißt International Bar Fly, gibt. In der Bar dieses Clubs wurde dieser Drink zum ersten Mal gemixt. Und zwar folgendermaßen:
Eiswürfel mit Weinbrand, Curaçao Orange und Fernet Branca in einen Shaker geben. Gut schütteln. In ein Sektglas abseihen. Mit Sekt auffüllen. Sofort servieren.

IBU Cocktail

Für 1 Person

2 Glas (je 2 cl) Cognac
oder Weinbrand,
1 Glas (2 cl) Curaçao
triple sec,
1 Glas (2 cl) Prunelle
(Pflaumen-Likör),
1 Spritzer
Magenbitter,
1 Eßlöffel zerstoßenes Eis,
Sekt zum Auffüllen.

Der Name dieses Drinks klingt richtig nach Geheimdienst. Aber damit hat er nichts zu tun. IBU ist die Abkürzung für die Internationale Barkeeper-Union, also die Weltvereinigung der Mixer. Und denen haben wir diesen vorzüglichen Drink zu verdanken.
Cognac oder Weinbrand, Curaçao, Pflaumen-Likör und Magenbitter in den Mischbecher geben. Zerstoßenes Eis zufügen. Gut schütteln und in ein Becherglas abseihen. Mit Sekt auffüllen und sofort servieren.



Vorzüglich: IBU Cocktail.



Hutzelbrot ist ein echtes Weihnachtsgebäck aus Schwaben.

Illustriertes Brot

4 große Salatblätter,
2 Eier,
¼ l Wasser,
4 Scheiben Graubrot (80 g),
60 g Butter,
4 Scheiben kalter
Schweinebraten (100 g),
1 Gewürzgurke (50 g),
4 Scheiben gepökelte
Zunge (50 g),

Igel gebacken

Siehe Biskuitigel.

8 Appetitsild (40 g),
100 g Magerquark,
4 Scheiben Mettwurst
(40 g),
125 g Fleischsalat
(fertig gekauft),
4 Tomaten (200 g),
½ Bund Schnittlauch,
1 Päckchen Camembert
(100 g),
1 Bund Petersilie,
8 Salzstangen.

Illustriertes Brot ist immer etwas Besonderes. Appetitanregend, bunt und abwechslungsreich. Eine sättigende, kalte Mahlzeit. Eine üppige dazu. Kalorien-sparer müssen leider etwas zurückhaltender sein. Am besten fangen Sie mit

den Tellern oder den Holzbrettern an. Darauf legen Sie je ein gewaschenes, trockengetupftes Salatblatt. Eier in einem Topf mit Wasser in 10 Minuten hartkochen. Abschrecken und schälen.

Brotscheiben mit reichlich Butter bestreichen. Auf die Salatblätter legen. Darauf kommen die Bratenscheiben. Gewürzgurke in Scheiben schneiden. Auf den Bratenscheiben verteilen. Darauf die Zungenscheiben, dann die in Scheiben geschnittenen Eier und die Appetitsild legen.

Magerquark in einer Schüssel sahnig rühren. In den Spritzbeutel geben. Eine Rosette davon neben die

Brote spritzen. Mettwurst zu Tütchen formen. Mit Fleischsalat füllen. Auf dem Quark anrichten.

Tomaten waschen, trocknen, Stengelansätze rauschneiden und vierteln. Neben den Mettwursttütchen anlegen. Schnittlauch waschen, trockentupfen, kleinschneiden und drüberstreuen. Camembert in Scheiben schneiden. Daneben legen. Mit gewaschenen, trockengetupften Petersiliensträußchen garnieren. Außerdem mit je zwei Salzstangen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 665.

PS: Dazu paßt Bier.

Imam bayildi

Auberginen-Gemüse

4 Auberginen (600 g),
2 Eßlöffel Öl,
100 g Zwiebeln,
500 g Tomaten, 20 g Butter,
2 Knoblauchzehen, Salz,
1 Lorbeerblatt,
1 Zimtstange,
weißer Pfeffer,
2 Bund Petersilie,
Margarine zum Einfetten,
6 schwarze Oliven,
6 Sardellenringe
aus dem Glas.

Imam nennen die Moham-medaner den Vorbeter in der Moschee. Wörtlich übersetzt heißt dieses Gericht: Ohnmächtig gewordener Imam. Und das hat seinen Grund. Nach einer Sage soll es in Konstantinopel einen Imam gegeben haben, den ein köstliches Gericht aus Auberginen, Tomaten und Zwiebeln vor Begeisterung in Ohnmacht fallen ließ. Und seitdem nennt man in der Türkei das Auberginen-Gemüse Imam bayildi.

Von den Auberginen Stiele und Kappen abschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Früchte darin 5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen. Haut abziehen. Der Länge nach aufschlitzen und mit einem Löffel aus-höhlen. Die Früchte müs-sen aber noch zusammen-halten.

Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, ab-ziehen, Stengelansätze rauschneiden und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin in 5 Minuten goldgelb braten. Tomaten zugeben. 10 Minuten dünsten. Knob-lauchzehen mit Salz zer-



Imam bayildi heißt übersetzt: Ohnmächtig gewordener Imam. (Er fiel vor Entzücken um.)



Aus Großmutter's Zeiten stammt der Punsch. Heute ist er wieder im Kommen: Imperial Punsch.

drücken. Mit Lorbeerblatt, Zimtstange, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Auch in die Pfanne geben. 10 Minuten dünsten. Lorbeerblatt und Zimtstange rausnehmen. Masse in die Auberginen füllen. Diese in eine mit Margarine eingefettete Auflaufform setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
 Backzeit: 10 Minuten.
 Elektroherd: 180 Grad.
 Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
 Form aus dem Ofen nehmen, mit Oliven und Sardellenringen garnieren. Heiß oder kalt servieren.
 Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 30 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 180.
 Beilagen: Reis und gegrillte Hammelkoteletts.

Imperial Punsch

1 l Wasser,
 1 Stück (3 cm) Vanilleschote,
 $\frac{1}{4}$ Stange Zimt, abgeriebene Schale einer Zitrone,
 abgeriebene Schale einer kleinen Orange,
 Saft von 4 großen Zitronen,
 5 Orangen,
 1 frische Ananas, $\frac{1}{4}$ l Arrak,

je $\frac{1}{2}$ Flasche Weißwein und Sekt.

Zur Zeit unserer Großmütter fehlte der Punsch bei keinem festlichen Anlaß. Großmütter schwärmen heute noch davon. Leider ist er zwischenzeitlich etwas aus der Mode gekommen. Dabei schmeckt er so gut. Überzeugen Sie sich selbst und Ihre Gäste doch davon. Vielleicht auf Ihrer nächsten Party oder bei Ihrem nächsten Sommerfest? Vielleicht wird dann eine neue Mode draus!

Wasser in einem Topf aufkochen. Vanilleschote längs aufschneiden. Mit der Zimtstange reingeben. 15 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Etwas abkühlen lassen. In ein Bowlengefäß gießen. Vanilleschote und Zimtstange vorher rausnehmen. Zitronen- und Orangenschale mit dem Zitronensaft zufügen. Orangen schälen. Auch die weiße Haut muß weg, denn sie ist bitter. Fruchtfleisch entkernen und in Scheibchen schneiden. Ananas auch schälen. Harten Kern raus schneiden. Ananas in halbe Scheiben schneiden, vierteln. Orangen- und Ananascheiben in den Punsch geben. Erkalten lassen. Vor dem Servieren Arrak, Weißwein und Sekt zugeben.

Indian-Dessert

4 große Bananen (400 g),
 Margarine zum Einfetten,
 30 g Butter,
 Saft einer Zitrone,
 3 Eßlöffel Kokosraspeln (30 g),
 $\frac{1}{8}$ l Himbeersaft.

Dieses Bananendessert gibt es in etwas abgewandelter Form auch in orientalischen Ländern. Europäische Gaumen ziehen diese Form vor. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und in eine mit Margarine eingefettete Auflaufform legen.

Indian-Dessert

Butter in Flöckchen drauf verteilen. Zitronensaft drüberträufeln. Mit Kokosraspeln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Form aus dem Ofen nehmen, Dessert auf vier Teller verteilen. Himbeersaft drübergießen und warm servieren.
 Vorbereitung: 5 Minuten.
 Zubereitung: 15 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 265.

TIP

Abgeriebene Zitronenschalen: Bespannen Sie die Reibe vorher mit Pergamentpapier. Zitronengelb mit dem Messer abschaben.



Ein abgewandelter orientalischer Nachtisch: Indian-Dessert.



Ob Amerikas Ureinwohner tatsächlich den Indianischen Salat kreiert haben oder nicht: Sicher ist, daß er tadellos schmeckt.

Indianischer Salat

500 g Pellkartoffeln,
300 g Tomaten,
1 kleine Dose Ananas
(240 g),
2 Bananen (300 g),
Saft von 2 Zitronen.
Für die Marinade:
3 Teelöffel Senf (30 g),
Saft einer halben Zitrone,
2 Becher (200 g) saure
Sahne,
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
1 Prise Zucker.
Für die Garnierung:
½ Kopf Salat (160 g),
1 kleine Dose Maiskörner
(340 g),
2 Eßlöffel Essig (20 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g),
Salz, weißer Pfeffer.

Dieser Salat soll erstmalig von Indianern zubereitet worden sein. Sicher ist das allerdings nicht. Aber wir können Ihnen die Garantie geben, daß er ausgezeichnet schmeckt.

Pellkartoffeln schälen. In etwa 1 cm dicke Würfel schneiden. Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen. Häuten und die Stengelansätze rauschneiden. Auch würfeln. Ananas abtropfen lassen und in Würfel, geschälte Bananen in Scheiben schneiden.

Alles in einer Schüssel locker mischen. Zitronensaft drübergießen.

Für die Marinade Senf mit Zitronensaft und saurer Sahne in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker pikant würzen. Über den Salat geben.

Für die Garnierung Salat zerpfücken. Blätter putzen und unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Auf einer Platte verteilen. Gemischten Salat kranzförmig am Rand verteilen. Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen. Essig, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Maiskörner reinmischen. In der Mitte der Platte anrichten.

15 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen und kalt servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 750.

Wann reichen? Als Abendessen oder mittags zu kurzgebratenem Fleisch.

Indische Curry-Eier

Siehe Curry-Eier indisch.

TIP

Geflügelknochen-Suppe: Knochen zerschlagen. In Fett rösten. Mit Wasser, Zwiebel, Suppengrün 2 Stunden kochen. Durchsieben. Mit saurem Rahm und Muskat abschmecken. Mit Gries eindicken.

Indische Geflügelrahmsuppe

1 küchenfertiges
Suppenhuhn von 1500 g,
1½ l Wasser,
1 Stange Lauch (150 g),
2 getrocknete
Pfefferschoten,
10 Pfefferkörner, Salz,
3 Eigelb,
¼ l Sahne,
1 Eßlöffel Curry,
1 Prise Zucker,
½ Bund Petersilie.

Suppenhuhn innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. In einen Topf geben. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Den Lauch putzen. Unter kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. In grobe Stücke schneiden. Mit den Pfefferschoten, Pfefferkörnern und Salz in den Topf geben. Nach dem Aufkochen einmal abschäumen. Noch 120 Minuten kochen.



Indische Geflügelrahmsuppe ist etwas für Feinschmecker.

Huhn aus dem Topf nehmen. Brühe durch ein Sieb gießen. Huhn abkühlen lassen. Haut ablösen. Fleisch von den Knochen lösen. Nur das weiße Fleisch in Streifen schneiden (Rest am nächsten Tag verwenden). Warm stellen.

Eigelb, Sahne, Curry und Zucker in einem Topf verrühren. Ins Wasserbad stellen. $\frac{3}{4}$ l lauwarme, durchgeseiebte Hühnerbrühe zugießen. So lange im Wasserbad schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. In vorgewärmte Suppentassen füllen. Hühnerfleisch darin verteilen. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Über die Suppe streuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 140 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1010.

Wann reichen? Als Vorspeise zu festlichem Essen.

Indische Hühnerbrüstchen

Für die Hühnerbrüstchen: 4 frische oder tiefgekühlte Hühnerbrüstchen von je 250 g,

Salz, weißer Pfeffer, 30 g Mehl, 50 g Butter.

Für den Reis:

1 l Wasser, Salz, 200 g Reis.

Für die Soße:

30 g Butter oder Margarine,

1 Zwiebel (50 g),

1 Apfel (80 g),

2 Eßlöffel Curry,

30 g Mehl,

$\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe

aus Würfeln,

Salz, Zucker, weißer Pfeffer, Saft einer halben Zitrone,

1 Eigelb,
4 Eßlöffel Sahne (60 g).

Hühnerbrüstchen unter kaltem Wasser abspülen. (Tiefgekühlte bitte vorher auftauen lassen.) Trocknen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. In Mehl wenden. Gut andrücken.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Hühnerbrüstchen darin in 5 Minuten anbraten. Nicht bräunen! Deckel drauf, bei mittlerer Hitze in 20 Minuten gar schmoren. Wenn nötig, Wasser zugießen.

In der Zwischenzeit Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Gewaschenen Reis reingeben. In 15 Minuten gar kochen.

Während der Reis kocht, die Soße zubereiten. Dazu Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Apfel geschält und gewürfelt ins heiße Fett geben. Unter Rühren 5 Minuten rösten. Mit Curry und Mehl bestäuben. 2 bis 3 Minuten durchschwitzen lassen. Heiße Fleischbrühe unter Rühren zugießen. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eigelb mit Sahne verquirlen. In die Soße rühren. Warm stellen.

Gegarten Reis mit kaltem Wasser abschrecken. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Im Wasserbad 5 Minuten heiß werden lassen. Auf eine vorgewärmte Platte geben. Hühnerbrüstchen darauf anrichten. Soße drübergießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 900.

Beilage: Kopfsalat. Als Getränk Bier oder Pfälzer Wein.

Indische Nußhäufchen

80 g Mehl, 80 g Zucker, 1 Prise Salz, 2 Eigelb, 80 g Butter, 125 g kandierter Ingwer, 125 g geriebene Cashewnüsse, 1 Messerspitze Kardamom, Margarine zum Einfetten.

Mehl auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Salz und Eigelb reingeben. Butter in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Von außen nach innen einen glatten Teig kneten. Ingwer fein würfeln. Mit den geriebe-

nen Cashewnüssen und dem Kardamom in den Teig mischen. 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Backblech mit Margarine einfetten. Aus dem Teig kleine Kugeln formen. Auf Blech setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Blech aus dem Ofen nehmen. Plätzchen auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Ergibt 62 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 45.



Indische Nußhäufchen.

Indische Schiffchen

Für den Teig:

125 g Mehl, 2 Eigelb,
1 kräftige Prise Salz,
60 g Butter.

Butter oder Margarine zum Einfetten.

Mehl zum Ausrollen.

Für die Füllung:

½ l Wasser, Salz,
100 g Reis,

½ gebratenes Hähnchen
(300 g, fertig gekauft).

Für die Soße:

30 g Butter oder Margarine,

1 kleine Zwiebel (30 g),

2 Eßlöffel Curry,

30 g Mehl,

½ l heiße Hühnerbrühe

(Fertigprodukt),

Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker,

Saft einer halben Zitrone,

1 Prise Cayennepfeffer,

1 Eigelb,

3 Eßlöffel Sahne (45 g).

Für die Garnierung:

2 grüne Pfefferschoten,

frisch oder aus dem Glas.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb und Salz reingeben. Butter in Flöckchen auf dem Mehrrand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten im Kühlschrank stehenlassen.

Acht 7 cm breite Schiffchenförmchen (gibt's in den Haushaltsgeschäften) mit Butter oder Margarine einfetten. Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf ½ cm dick ausrollen. Förmchen damit auskleiden. Auf einem Kuchenrost in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Rausnehmen. Aus den Förmchen stürzen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Reis zubereiten. Dazu Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Gewaschenen Reis reingeben. In 20 Minuten gar kochen. Auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen, erkalten lassen.

Hähnchen häuten. In 8 etwa schiffchengroße Stücke schneiden. Beiseite legen.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen und sehr fein hacken. In der Butter glasig werden lassen. Curry drüberstäuben und etwa 2 Minuten durchschwitzen. Mehl auch drüberstäuben und noch mal 2 Minuten durchschwitzen lassen. Unter Rühren die heiße Hühnerbrühe zugießen. 5 Minuten

kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken. Eigelb mit Sahne in einer Tasse verquirlen. In die Soße rühren.

Die Hälfte der Soße in den Reis geben. Gut mischen. In die Teigschiffchen füllen. Jeweils ein Stück Hühnerfleisch darauf legen. Restliche Soße drüber verteilen.

Für die Garnierung Pfefferschoten unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Längs halbieren und entkernen. Pfefferschoten aus dem Glas vorher abtropfen lassen. Hacken. Über die fertigen Schiffchen streuen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühl- und Abkühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 685.

Wann reichen? Mit Kopfsalat als Abendessen.

Indische Soße

Sauce à l'indienne

30 g Butter oder Margarine,

1 Zwiebel (50 g),

1 Eßlöffel Curry,

30 g Mehl,

¼ l heiße Fleischbrühe

aus Würfeln,

¼ l Kokosnußmilch,

¼ l Sahne,

Salz, 1 Prise Zucker,

Saft einer halben Zitrone.

Hier haben Sie wieder mal ein Rezept aus der klassischen internationalen Küche.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Geschälte und gehackte Zwiebel darin in 4 Minuten glasig werden lassen, aber nicht bräunen. Curry und Mehl drüberstäuben. Unter Rühren 2 Minuten durchschwitzen lassen. Unter weiterem Rühren heiße Fleischbrühe und Kokosnußmilch zugießen. 5 Minuten kochen lassen. Durch ein feines Sieb passieren. Wieder in den Topf geben und erhitzen. Sahne einrühren. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Bis kurz vorm Kochen erhitzen und servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 210.

Wozu reichen? Zu fast allen Fleisch- und Fischgerichten. Und natürlich besonders zu Reisgerichten aus der indischen Küche.

PS: Geschmackliche Variationen erreichen Sie, wenn Sie einen fein gehackten Apfel oder eine zerdrückte Banane mit in die Soße geben.

Ein attraktives Abendbrot:
Indische Schiffchen
mit einer Ladung Reis
und Hähnchenfleisch.





Mit getoastetem Weißbrot können Sie diesen Indischen Salat ruhig als festliches Familienessen anbieten.

Indischer Reissalat mit Avocados

¼ l Wasser, Salz,
 125 g Reis,
 ½ Teelöffel Currypulver,
 1 kandierte Ingwerfrucht
 aus dem Glas (20 g),
 4 Scheiben Salami (30 g),
 2 Scheiben gekochter
 Schinken (80 g),
 1 grüne Paprikaschote
 (150 g),
 1 Banane (150 g),
 1 Eßlöffel Ingwersirup,
 2 Eßlöffel Kokosraspeln
 (20 g),
 2 Avocados (300 g),
 2 Eßlöffel Zitronensaft.
 Für die Füllung:
 3 Eßlöffel Mayonnaise,
 1 Eßlöffel geschlagene
 Sahne,
 Salz,
 1 Eßlöffel Zitronensaft,
 ½ Teelöffel
 Worcestersoße,
 ½ Teelöffel Currypulver,
 6 gefüllte Oliven aus dem
 Glas.

Wasser in einem Topf auf-
 kochen. Salzen. Gewasche-
 nen Reis reingeben. Umrüh-
 ren und 15 Minuten quel-
 len lassen. Currypulver un-
 terrühren. Abkühlen lassen.
 Ingwer, Salami, Schinken,
 halbierte, geputzte, gewa-
 schene Paprikaschote und
 geschälte Banane würfeln.
 Diese Zutaten mit dem
 Ingwersirup und den Ko-
 kosraspeln in den Curry-
 Reis mischen. Anrichten.
 Avocados halbieren. Kern
 rauslösen. Fruchtfleisch mit
 Zitronensaft beträufeln.
 Für die Füllung Mayo-
 naise mit Sahne verrühren.
 Salz, Zitronensaft, Wor-
 cestersoße und Currypulver
 reinmischen. Masse in die
 Avocados füllen, mit in
 Scheiben geschnittenen Oli-
 ven garnieren. Reissalat
 und gefüllte Avocados ge-
 trennt servieren.
 Vorbereitung: 20 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Ab-
 kühlzeit 20 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa
 420.
 PS: Die Avocados löffelt
 man aus.

Indischer Salat

2 Hühnerkeulen von
 je 270 g,
 ½ l Wasser, Salz,
 ¼ l Wasser, 125 g Reis,
 1 Stange Lauch (100 g),
 150 g Krabben,
 1 kleine Zwiebel (30 g).
 Für die Marinade:
 Je 2 Eßlöffel Mango
 Chutney, Öl u. Zitronensaft,
 1 Teelöffel Essig,
 ½ Teelöffel Worcestersoße,
 1 Messerspitze Curry,
 Salz, weißer Pfeffer.
 Für die Garnierung:
 4 Salatblätter,
 1 Banane (100 g).

Die Hühnerkeulen waschen.
 Wasser in einem Topf auf-
 kochen. Salzen. Die Keulen
 reingeben und in 30 Minu-
 ten gar kochen.
 In einem anderen Topf ¼ l
 Wasser aufkochen. Salzen.
 Gewaschenen Reis rein-
 geben. 15 Minuten bei sehr
 geringer Temperatur quel-
 len lassen.
 Lauch putzen, waschen, der
 Länge nach halbieren und
 in feine Streifen schneiden.
 5 Minuten vor Ende der
 Garzeit in den Reis geben.
 Reis auf ein Sieb geben,
 abtropfen und auskühlen
 lassen.
 Hühnerfleisch aus dem Topf
 nehmen. Häuten, Fleisch
 von den Knochen lösen, in
 feine Streifen schneiden.
 Gut auskühlen lassen.
 Krabben mit kaltem Was-
 ser abspülen. Abtropfen
 lassen. Zwiebel schälen, fein
 hacken. Alle Zutaten in
 einer Schüssel mischen.
 Für die Marinade Mango
 Chutney, Öl und Zitronen-
 saft in einer Schüssel gut
 mischen. Essig und Wor-
 cestersoße zugeben. Mit

TIP

*Gibt Energie und
 belastet nicht:
 Eine Salatmahlzeit
 vor Autoreisen.*



Bombay ist Indiens wichtigste Hafenstadt an der Westküste. Auf seinem Obstmarkt kaufen die Bewohner der 5-Millionen-Stadt ein.

Curry, Salz und Pfeffer unter den Salat heben.

Schüssel mit den gewaschenen, trockenen Salatblättern auslegen. Salat einfüllen. Mit Bananenscheiben garnieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 350.

Wann reichen? Mit getoastetem Brot als Essen bei Familienfesten. Dazu als Getränk ein Weißwein.



Das Indische Allerlei ist ein asiatischer Kaloriensparer.

Indisches Allerlei

Für 6 Personen

2 große Zwiebeln (120 g),
20 g Kokosfett,
2 Eßlöffel geschälte gelbe Erbsen (25 g),
1 l heißes Wasser,
150 g Weißkohl,
150 g Blumenkohl,
2 Stangen Lauch (200 g),
2 Möhren (120 g),
2 Tomaten (80 g),
2 Auberginen (520 g),

1 Lorbeerblatt,
2 Teelöffel Kümmel,
4 Teelöffel Currypulver,
Salz, 2 Knoblauchzehen,
100 g tiefgekühlte grüne Bohnen,
100 g tiefgekühlte Erbsen,
Sambal Oelek,
Tabascoße nach Geschmack.

Zwiebeln schälen und würfeln. Kokosfett in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig werden lassen. Gelbe Erbsen zugeben. 5

Minuten unter ständigem Rühren mitbraten. Mit dem heißen Wasser aufgießen. Zugedeckt 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzeit Weißkohl putzen, in feine Streifen schneiden. Blumenkohl, Lauch, Möhren putzen. Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Lauch in Scheiben und Möhren in Würfel schneiden. Alles Gemüse waschen, auf einem großen Sieb abtropfen lassen. Tomaten und Auberginen waschen, trockentupfen, Stengelsätze entfernen. Tomaten in Würfel, Auberginen in Scheiben schneiden.

Weißkohl, Blumenkohl, Lauch und Möhren in die Flüssigkeit geben. Dann Lorbeerblatt, Kümmel, Curry und die geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehen. Alles 20 Minuten bei Mittelhitze kochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Tomaten, Auberginen, Bohnen und Erbsen zugeben. Zuletzt mit Sambal Oelek und Tabascoße abschmecken.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 110.

Beilage: Körnig gekochter Reis.

Indisches Curryhuhn

Siehe Curryhähnchen indisch. Das Gericht kann man auch aus einer Poulette zubereiten.

Indisches Grillhuhn

Poulet grillé à l'indienne

1 küchenfertiges Huhn von 1000 g, Salz,
1 Teelöffel Currypulver,
80 g Butter,
4 Eßlöffel Semmelbrösel (60 g).

Huhn halbieren, unter fließend kaltem Wasser innen und außen abspülen und



Mit Mango Chutney und Butterreis kommt das knusprige Indische Grillhuhn auf den Tisch.

mit Haushaltspapier trockentupfen. Salz und Curry in einem Schälchen mischen und das Huhn damit einreiben.

Butter in einem Topf zerlassen und die Hühnerhälften darin wenden. Rausnehmen. Auf einem Teller in Semmelbröseln wenden. Auf den Backofenrost legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Die Fettpfanne drunter. Mit der restlichen Butter beträufeln.

Bratzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Hühnerteile rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 475.

Beilagen: Mango Chutney, Tomatenketchup und Butterreis. Als Getränk empfehlen wir Weißwein oder Bier.

Indisches Hühnerfrikassee

1 küchenfertige Poularde von 2200 g,

Saft einer Zitrone,

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Currypulver.

Für die Brühe:

1 Petersilienwurzel (15 g),

1 Möhre (50 g),

$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle (100 g),

$\frac{1}{2}$ Stange Lauch (100 g),

1 Zwiebel (40 g), 6 Nelken,

$1\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,

2 Lorbeerblätter.

Für das Frikassee:

50 g Hühnerfett,

1 Zwiebel (40 g),

$\frac{1}{2}$ l Hühnerbrühe,

2 Äpfel (200 g),

2 Bananen (220 g),

50 g Ingwer in Sirup,

2 Eßl. Kokosraspel (20 g),

3 Eßl. Mango Chutney (60 g),

1 Eßlöffel Speisestärke

(10 g), $\frac{1}{8}$ l Sahne,

200 g Ananasstücke (Dose).

Huhn innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trok-

kentupfen. Fett rausschneiden. 50 g abwiegen und beiseite stellen. Flügel abschneiden. Haut abziehen. Brust- und Keulfleisch von den Knochen lösen. Fleisch in eine Schüssel legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Mit Curry bestäuben. 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Für die Brühe Petersilienwurzel, Möhre, Sellerieknolle und Lauch putzen, waschen, auf einem Sieb gut abtropfen lassen und kleinschneiden. Zwiebel schälen, mit den Nelken spicken. Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Das Hühnergerippe, Flügel, Haut und Lorbeerblätter reingeben. 30 Minuten kochen lassen. Brühe in einen Topf sieben, warm stellen. Hühnerfett kleinschneiden. In einem Topf erhitzen. Hühnerfleisch aus dem Kühlschrank und der Marinade nehmen. Trockentupfen. Im Hühnerfett 5 Minuten anbraten. Zwiebel schälen, fein hacken. Zugabe und glasig werden lassen. Mit $\frac{1}{2}$ l durchgeseibter Hühnerbrühe aufgießen. 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Äpfel und Bananen schälen, in Würfel schneiden. Ingwer abtropfen lassen, fein hacken. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Kokosraspeln und Mango Chutney zum Fleisch geben.

Fleisch rausnehmen und in einer vorgewärmten Schüssel warm stellen.

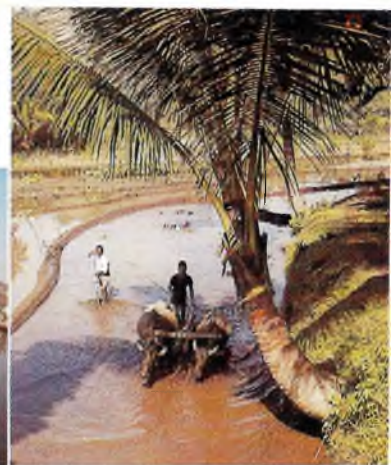
Soße durch ein Sieb in einen Topf passieren. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verquirlen und in die Soße rühren. Einmal aufkochen lassen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. In die Soße rühren, aber nicht mehr kochen lassen. Sonst gerinnt die Sahne. Abgetropfte Ananasstücke über das warm gestellte Fleisch verteilen. Soße draufgießen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 870.

Beilage: Curry-Reis.



Indonesische Reistafel

Für 10 Personen

Bild Seiten 352/353

In aller Welt wird sie in Top-Restaurants angeboten und von Feinschmeckern hoch gelobt. Und weil sie so großartig schmeckt, möchten wir Ihnen die Indonesische Reistafel aus dem ehemaligen Java nicht vorenthalten. Aber geben Sie sich bitte keinen Illusionen hin. Zu diesem Festessen brauchen Sie mehr Zeit, als Ihnen vielleicht lieb ist. Und mehr Platz. In der Küche und an der Tafel. Denn die Indonesische Reistafel (die Indische ist nur eine Abwandlung) besteht aus vielen Spezialitäten. Wenn Sie sie original zubereiten wollen, aus neun bis zehn warmen und kalten Gerichten. Sie können für den Hausgebrauch natürlich auch weniger servieren. Wir sagen Ihnen, was unbedingt dazu gehört. Hier die Speisen, die kalt aufgetragen werden:

Geröstete Kokosraspel

100 g grobe Kokosraspeln,
4 Eßlöffel Erdnüsse,
1 Teelöffel Zucker, Salz.

Kokosraspeln mit Erdnüssen, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. In einer heißen Pfanne 5 Minuten unter ständigem Rühren bräunen. In Schüsseln verteilen.

Geröstete Erdnüsse

250 g Erdnußkerne, Salz,
1 Eßlöffel Kokosöl.

Von Kanälen durchzogener Stadtteil von Djakarta (früher Batavia), auf der Insel Java. Rechts: Indonesische Bauern auf den Reisfeldern.

Erdnußkerne salzen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Nüsse darin bei milder Temperatur in 10 Minuten goldbraun braten. Auch in Schüsseln verteilen.

Kroepoek

1 l Kokosfett oder Öl zum Fritieren,
1 Packung Kroepoek.

Kroepoek ist in trockene Scheiben gepreßtes Krabbrot aus Garnelen und Tapiokamehl, das man fertig kaufen kann. Die etwa 4 cm großen Stücke vergrößern sich um das Zweifache, wenn sie ins heiße Fett kommen. Daher nur zwei oder drei Stück reingeben.

Öl oder Kokosfett in der Friteuse oder im Frittiertopf erhitzen. Kroepoek nacheinander darin aufgehen lassen, aber nicht bräunen. Sonst schmeckt Kroepoek nicht. Auf einer Platte anrichten.

Außerdem brauchen Sie noch: Zwei oder drei Sorten Sambal. Das sind musartige, indonesische Gewürze. Zum Beispiel Sambal Oelek (sehr scharf), Sambal Badjak und Sambal Goreng. Damit würzt sich jeder das Essen selbst. Cornichons (Gürkchen), eingelegte Rote Bete, Perlzwiebeln und süß-sauren Ingwer aus der Dose.

Dann noch in Stücke geschnittene, hartgekochte

Fortsetzung auf Seite 354

Indonesische Reistafel.

Rezepte S. 351 u. 354.



Mindestens zehn warme und kalte Gerichte gehören zu einer Indonesischen Reistafel. Und selbstverständlich viel Zeit, damit Sie alles in Ruhe genießen können.



Fortsetzung von Seite 351

Eier (pro Person ein Ei) und gekochtes, gewürfeltes Fleisch von einem Huhn. Sie können auch ein fertig gebratenes Hähnchen nehmen. Häuten, Fleisch von den Knochen lösen und das Fleisch würfeln. Eier und Hühnerfleisch werden mit einer Sambal-Soße übergossen, die man so zubereitet:

Sambal-Soße:

1 Schalotte (30 g),
1/2 Knoblauchzehe, Salz,
2 Mandeln,
3 Eßlöffel Kokosöl (20 g),
2 kleine Pfefferschoten (Peperoni),
1/4 Lorbeerblatt,
1/8 l Tamarindenwasser (ersatzweise Hühnerbrühe-Extrakt),
1/8 l frische Kokosmilch,
1 Prise Zucker.

Schalotte schälen und fein hacken. Knoblauchzehe auch schälen. Mit Salz zerdrücken. Mandeln hacken. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die genannten Zutaten und Pfefferschoten darin 5 Minuten bräunen. Lorbeerblatt, Tamarindenwasser und Kokosmilch unter Rühren reingeben. Eine Minute kochen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Abgekühlt über Eier und Hühnerfleisch geben, die Sie in Schüsselchen verteilt haben.

Und hier sind die Speisen, die heiß serviert werden:

Currysuppe

Je 3 rote und grüne Pfefferschoten (Peperoni),
3 Eßlöffel Kokosöl,
5 Schalotten,
1/2 Teelöffel Koriander (pulverisiert),
1 Teelöffel Kümmel,
Salz, 1 Knoblauchzehe,
je 1 Teelöffel gemahlener Ingwer und Laos (ein ingwerähnliches Gewürz),
1 Hähnchen von 1000 g,
40 g Butter,
3 Stangen Bleichsellerie aus der Dose (500 g),
1 Lorbeerblatt,

1 1/2 l heißes Wasser,
Saft einer Zitrone.

Original nimmt man zu diesem Rezept statt Bleichsellerie Serè, eine indische Pflanze, die man in gut sortierten Geschäften in Dosen bekommt. So macht man die Suppe:

Pfefferschoten waschen. Der Länge nach halbieren. Entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Kokosöl in einem Topf erhitzen. Pfefferschoten, geschälte, gehackte Schalotten, Koriander, Kümmel und geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe darin unter Rühren andünsten. Ingwer und Laos zugeben. 15 Minuten bräunen. Im Mixer zerkleinern und wieder in einen Topf geben.

Hähnchen innen und außen waschen, trocknen, häuten, Fleisch von Knochen lösen, in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch darin in 15 Minuten rundherum braun anbraten. Kleingeschnittene Bleichsellerie dazugeben. Auch das Lorbeerblatt in den Topf mit der Würzmischung geben. Mit heißem Wasser auffüllen und in 30 Minuten gar kochen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Lorbeerblatt rausnehmen. Im Topf warm stellen.

Indisches Hühnercurry

Siehe unser Rezept Curryhähnchen indisch. Danach das Gericht zubereiten und im Topf warm stellen.

Sateh

Das sind Fleischspießchen, die Sie bitte nach unserem Rezept Sateh Bali zubereiten und auch warm stellen.

Fleischklößchen

500 g Rindergeschacktes,
1 Teelöffel Ingwerpulver,
2 Eßlöffel Erbsmehl,
5 Eßlöffel kaltes Wasser,
je ein Teelöffel zerstoßener Koriander und Kümmel,

1 Messerspitze getrocknete Minze,
1 Zwiebel (40 g),
Salz, 1 Knoblauchzehe,
50 g Kokosfett,
1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Teelöffel Currypulver,
2 Teelöffel Speisestärke.

Rindergeschacktes in einem Topf mit Ingwerpulver, Erbsmehl und kaltem Wasser mischen, bis eine dicke Masse entsteht.

Topf auf den Herd stellen. Unter Rühren 5 Minuten erhitzen. Vom Herd nehmen. Koriander, Kümmel, Minze, geschälte, gehackte Zwiebel und geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe reinmischen. Zu einem Fleischteig kneten.

Eventuell mit Salz abschmecken. Mit unter kaltem Wasser abgespülten Händen Klößchen von 2 cm Durchmesser formen.

Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Die Klößchen darin in 10 Minuten braun und gar braten. In einem Topf warm stellen.

Für die Soße den Fond mit der heißen Fleischbrühe loskochen. Curry reinrühren. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Aufkochen lassen. Abschmecken. Über die Fleischklößchen gießen.

Gebackene Krabben

500 g tiefgekühlte Tiefseekrabben (Crevetten),
2 Eigelb,
4 Eßlöffel Semmelbrösel (40 g),
5 Eßlöffel Kokosöl (50 g).

Die aufgetauten Krabben flachdrücken. Erst in verquirltem Eigelb, dann in Semmelbröseln wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Krabben darin in 10 Minuten braun braten und warm stellen.

Außerdem: Eine große Schüssel körnig gekochten Reis (von 500 g trockenem Reis gekocht) und in Butter gebratene Bananenscheiben von sechs Bananen.

Alle Speisen werden in Schüsseln verteilt und auf dem Tisch hübsch angerichtet.

Jeder Gast mischt sich auf seinem Teller, was ihm am besten schmeckt. Gegessen wird in Indonesien mit dem Löffel (daher auch das kleingeschnittene Fleisch). Zu trinken gibt's wahlweise weißen oder roten Wein und Bier.

Indonesische Spießchen

4 Hühnerbrüstchen von je 300 g.

Für die Marinade:

100 g gehackte Walnüsse,
1/4 l Limejuice oder Saft einer Zitrone,
1 Tasse heiße Hühnerbrühe aus Extrakt,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
2 Eßlöffel Öl,
1/8 l Sahne,
1/2 Bund Petersilie.

Hühnerbrüstchen häuten, Fleisch von den Knochen lösen und unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Fleisch in 1/2 cm breite Streifen schneiden.

Für die Marinade Walnüsse, Limejuice oder Zitronensaft, Hühnerbrühe, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. In die Marinade geben. Geflügelstreifen in zwei Drittel Marinade legen und zugedeckt 3 Stunden ziehen lassen. Ein Drittel beiseite stellen.

Dann auf einem Sieb abtropfen. Trockentupfen. Fleischstücke auf vier Spieße stecken. Mit Öl bepinseln. Grillrost mit Alufolie bespannen. Spieße drauflegen und unter den vorgeheizten Grill schieben. Grillzeit: 20 Minuten.

Spieße einmal wenden. Die abgenommene Marinade mit Sahne mischen und getrennt zu den Spießchen reichen.



Das Fleisch für die Indonesischen Spießchen bekommt den besonderen Geschmack durch eine Marinade mit viel Limejuice.

Die Spieße rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte mit gewaschenen, trockengetupften Petersiliensträußchen garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 625.

Beilagen: Salat, Curry-Reis.

Ingwer

Einige Jahrhunderte lang ließen geschäftstüchtige arabische Händler ihre Kunden darüber im unklaren, woher sie das begehrte Gewürz Ingwer bezogen. Die Römer glaubten fest, die aromatische Wurzel der Ingwerstaude käme aus Arabien.

Erst der mittelalterliche Entdeckungsreisende Marco Polo lüftete das Geheimnis: Er fand die Ingwerstaude in China.

Aber schon lange vor dieser Entdeckung war Ingwer aus der europäischen Küche, vor allem der deutschen Küche, nicht mehr fortzudenken. Zumal auch die Ärzte der damaligen Zeit auf die heilende Kraft der Wurzel schworen. Um 1500 breitete sich der Ingweranbau dann nach Indonesien aus. Es folgten Indien, Westafrika und Jamaika. Der Jamaika-Ingwer hat das feinste Aroma. Westafrikanischer Ingwer ist besonders scharf. Zur Herstellung von Ing-

wer-Konfekt aber wird noch immer die Wurzel aus dem alten Ursprungsland China bevorzugt. Kenner wissen das zu schätzen. Nach der Ernte wird Ingwer immer gewaschen. Danach kann er, muß aber nicht, geschält werden.

Ingwer mit seinem scharfen, aber würzigen Geschmack und Geruch wird bei uns hauptsächlich getrocknet und gemahlen verwendet und zwar in allererster Linie als Gewürz für Backwerk, Eingemachtes, Obst, Gemüse, Suppen und Soßen.

Aber auch als kandierter Ingwer, eingelegter Ingwer mit Zuckersirup übergossen und besonders als Ingwer-Konfekt ist er im Handel. Übrigens sind Ingwer-Pflaumen die kandierten Früchte des Ingwerstrauches.

In der Getränke-Industrie wird Ingwer bei Likören und Magenbitter verwendet. Engländer ebenso wie Amerikaner lieben und loben ihr Ingwerbier.



Von arabischen Händlern importiert: Ingwer aus China.



Ingwer-Apfelkuchen: Mal was anderes fürs Kaffeekränzchen.

Ingwer-Apfelkuchen

Für den Teig:

300 g Mehl,
1 Ei,
1 Prise Salz,
200 g Butter oder
Margarine,
100 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker.

Butter oder Margarine
zum Einfetten.

Für die Füllung:

1000 g Äpfel,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
abgeriebene Schale einer
halben Orange,
2 Eßlöffel Zucker (20 g),
4 Eßlöffel Ingwersirup
(90 g),
100 g kandierter
Ingwer.

Mehl zum Ausrollen.

Für die Garnierung:

¼ l Sahne,
1 Eßlöffel Zucker (10 g),
2 Ingwerpflaumen aus
dem Glas.

Mehl auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Ei und Salz. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehrrand setzen. Zucker und Vanillinzucker drüberstreuen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit eine Springform mit einem Durchmesser von 28 cm gut mit Butter oder Margarine einfetten und die Füllung zubereiten.

Dazu Äpfel unter kaltem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier abtrocknen, schälen, vierteln, entkernen und in feine Schnitze schneiden. In eine Schüssel geben. Abgeriebene Zitronen- und Orangenschale mit dem Zucker darüber streuen. Ingwersirup zugießen. Kandierte Ingwer fein würfeln und auch zugeben. Gut mischen. Zwei Drittel des Teiges in die Springform geben. Boden und Rand gleichmäßig damit ausklei-

den. Füllung reingeben. Glattstreichen. Restlichen Teig auf dem bemehlten Backbrett oder der Arbeitsfläche ausrollen. Mit dem Teigrädchen etwa ½ cm breite Streifen ausradeln. Gitterartig auf die Torte legen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Die Torte rausnehmen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Torte in 12 Stücke schneiden.

Vor dem Servieren Sahne in einem Topf steif schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen. Ingwerpflaumen fein hacken und vorsichtig unterheben. Auf jedes Stück Kuchen einen Sahnetupfen setzen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 75 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 410.

Ingwer-Apfel-Soße

250 g Apfelmus aus dem Glas,

3 Eßlöffel Mayonnaise (60 g),

2 Stück kandierter Ingwer, gemahlener Ingwer.

Apfelmus gut mit der Mayonnaise verrühren. Kandierte Ingwer sehr fein hacken und dazugeben. Mit gemahlenem Ingwer würzen. Kalt servieren.

TIP

Für die Ingwer-Birnen-Soße nehmen Sie statt Apfelmus zerdrückte Birnen aus dem Glas. Das schmeckt zu Käsegerichten.



Ingwer-Birnen Korea werden eiskalt zum Dessert serviert.

ten.
ten.
twa

ver-
sge-
nem
:alt

Ingwer-Birnen Korea

8 Birnenhälften aus der Dose (400 g),
5 Eßlöffel Ingwersirup (50 g), Saft einer Orange,
1 Messerspitze gemahlener Zimt,
2 Eßlöffel Pinienkerne oder Pistazien (20 g),
2 Ingwerpflaumen aus dem Glas (30 g).

Birnenhälften auf einem Sieb gut abtropfen lassen. In vier Dessertgläser verteilen. Ingwersirup mit dem Orangensaft und Zimt in einer Schüssel verrühren. Drübergießen. Zugedeckt 120 Minuten ins Gefrierfach des Kühlschranks oder in die Tiefkühltruhe stellen. Pinienkerne oder Pistazien auf ein ungefettetes Backblech geben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Röstzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen und abkühlen lassen.

Ingwerpflaumen mit Haushaltspapier abtupfen und würfeln.

Mit den Pinienkernen über das fertige Dessert verteilen. Eiskalt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 155.

Beilagen: Waffelröllchen und, wenn Sie wollen, Schlagsahne.

PS: Auf die gleiche Weise serviert man in Korea übrigens auch Pfirsichhälften und sehr große, gekochte Backpflaumen. Das schmeckt auch sehr gut.



Das ist eine typisch angelsächsische Untertreibung: Ingwerbrot englisch ist ein Kuchen.

Ingwerbrot englisch



Für den Teig:
100 g Butter oder Margarine,
100 g Zucker,
1 Ei,
 $\frac{1}{2}$ Glas Honig (250 g),
250 g Mehl,
1 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Backpulver,
je 1 Teelöffel gemahlener Zimt und Ingwer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Nelkenpfeffer,
1 kräftige Prise Salz,
knapp $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser.

Butter oder Margarine zum Einfetten.

Unser Ingwerbrot (Gingerbread) kommt aus England. Aber eigentlich ist es gar kein Brot, sondern ein Kuchen.

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Zucker und Ei reingeben. Gut verrühren. Jetzt kommen Honig, Mehl mit Backpulver gemischt, die Gewürze und das heiße Wasser rein. Teig noch mal schaumig rühren. Kastenform mit Butter oder Margarine einfetten. Teig reingeben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Rausnehmen. Vorsichtig auf einen Kuchendraht stürzen. Abkühlen lassen. In 20 Stücke schneiden.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 65 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 150.

PS: Wenn Sie ein Ingwerfan sind, übergießen Sie das Ingwerbrot mit Ingwerfaß und garnieren mit kandiertem Ingwer. Für den Guß verrühren Sie dann bitte 100 g Puderzucker mit $\frac{1}{2}$ Eßlöffel gemahlendem Ingwer und 2 Eßlöffel heißem Wasser.

Ingwer-Creme

4 Blatt weiße Gelatine,
3 Eigelb,
65 g Zucker,
¼ l Sahne,
2 Eßlöffel heißes Wasser,
4 Ingwerpflaumen in Sirup
(60 g),
4 Eßlöffel Orangensaft,
¼ l Sahne.

Gelatine in einem Becher mit Wasser einweichen. Eigelb und Zucker in einem Topf schaumig rühren. Die Sahne in einem anderen Topf erhitzen und nach und nach in die Eigelb-Zucker-Masse schlagen. Unter ständigem Rühren im Wasserbad erhitzen (nicht kochen!). Ausgedrückte Gelatine in 2 Eßlöffel heißem Wasser auflösen, in die Creme geben und langsam unterrühren. Kalt stellen. Wenn die Masse steif zu werden beginnt, kommen die abgetropften, gehackten Ingwerpflaumen rein. Zum Schluß Orangensaft unterziehen.



Mit Ingwer-Ecken können Sie Ihre Gäste immer überraschen.

In vier Gläser verteilen und 2 Stunden kalt stellen. Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel geben. Die Creme mit Sahne garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 485.

Ingwer-Daisy

Für 1 Person

1 mittelgroßes Stück kandierter Ingwer,
2 bis 3 Eiswürfel,
Saft einer halben Zitrone,
1 Teelöffel Orangensirup,
1 Teelöffel Zuckersirup,
½ Glas (1 cl) Weinbrand,
Ginger Ale zum Auffüllen.

Ob Ingwer-Daisy (Liebling) auch Ihr Liebling wird? Kandierten Ingwer fein würfeln. Mit allen Zutaten in einen Shaker geben. Kräftig schütteln. In einen Tumbler gießen. Mit Ginger Ale auffüllen.



Süßer Drink: Ingwer-Daisy.

Ingwer-Ecken

250 g Mehl,
1 Ei, 1 Prise Salz,
125 g Butter oder Margarine,
65 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
5 halbe kandierte Ingwerfrüchte (50 g),
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.

Mehl auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Ei und Salz. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehrrand setzen. Zucker und Vanillinzucker drüberstreuen. Von außen nach innen schnell einen Mürbeteig kneten. Drei halbe Ingwerfrüchte fein würfeln und unterkneten. Teig auf einem Teller 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf bemehlter Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen. Dreiecke ausstechen. Die restlichen Ingwerstücke würfeln und jede Plätzchenecke damit garnieren. Plätzchen auf ein gefettetes Backblech setzen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Plätzchen mit einem

Pfannenmesser vorsichtig lösen und auf einem Küchendraht auskühlen lassen. Ergibt 2 Bleche und 60 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 40.

Ingwerfisch malaysisch



4 Kabeljauflets von je 250 g,
Saft einer Zitrone, Salz,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
Knoblauchsalz,
1 großes Stück kandierter Ingwer (25 g),
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Weinessig,
1 Messerspitze Nelkenpfeffer,
2 Teelöffel Speisestärke (10 g),
2 Eßlöffel Sojasoße,
4 Eßlöffel Sahne.

Die Küstenbewohner Malaysias sind durchweg Fischer. Natürlich bekommen sie dort uns fremde Fische ins Netz. Aber die würzige Zubereitung läßt sich auch



Die Küstenbevölkerung von Malaysia ernährt sich vorwiegend vom Fischfang. Hier ziehen Fischer ihre Netze zum Trocknen ein.

auf einige unserer Fische übertragen. Zum Beispiel auf Kabeljau.

Kabeljaufilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Salzen. In Mehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin von beiden Seiten je 6 Minuten goldbraun braten. Mit Knoblauchsatz würzen.

In der Zwischenzeit Ingwer fein würfeln.

Fisch aus der Pfanne nehmen und auf vorgewärmter Platte warm stellen.

Ingwerwürfelehen in das Bratfett geben. Heiße Fleischbrühe und Essig zugeben. Nelkenpfeffer zugeben. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Den Bratfond damit binden. Einmal aufkochen lassen. Mit Sojasoße würzen. Pfanne vom Herd nehmen. Sahne in die Soße rühren. Fischfilets mit einem Teil der Soße begießen. Restliche Soße extra reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

Beilage: Safranreis.

Ingwer-Gans

Für 6 bis 8 Personen

1 bratfertige Frühmastgans von 4000 bis 5000 g,

Salz,

weißer Pfeffer,

½ Glas Ingwerpflaumen (120 g),

3 Knoblauchzehen,

¼ l heißes Wasser,

60 g Butter oder Margarine,

5 Eßlöffel Öl (50 g),

400 g Langkornreis,

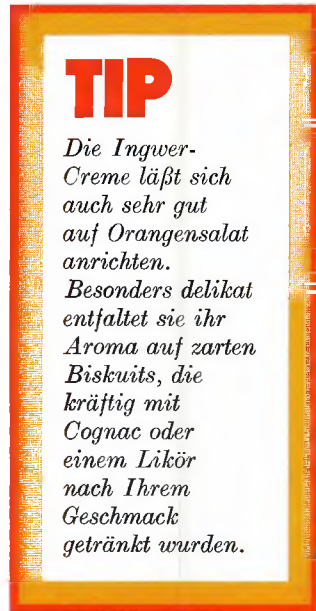
150 g Rosinen,

1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

½ Bund Petersilie.

Gans unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Ingwerpflaumen auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Sirup bitte auffangen. Eine Pflaume fein

zerhacken. Knoblauchzehen schälen. Auch eine zerhacken. Die übrigen beiseite legen. Gehackte Ingwerpflaume und die gehackte Knoblauchzehe in die Gans geben. Einen Eßlöffel Ingwersirup dazu. Gans in einen großen Bräter oder in die Fettpfanne legen. Heißes Wasser zugießen. In den vorgeheizten Ofen



auf die untere Schiene schieben und das Wasser zum Kochen bringen. Kochzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Butter oder Margarine in einem Topf flüssig werden lassen. Die Gans damit begießen. Fertig braten.

Bratzzeit: 3 Stunden.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Zwischendurch hin und wieder mit dem Bratfond und dem restlichen Ingwersirup begießen. Wenn nötig, noch etwas Wasser zufügen.

30 Minuten vor Ende der Bratzzeit Öl in einem großen Topf erhitzen. Die restlichen geschälten Knoblauchzehen fein hacken. Mit dem gewaschenen Reis ins heiße Öl geben. Reis unter Rühren in 10 Minuten glasig werden lassen. Die Hälfte der zurückgelassenen Ingwerpflaumen hacken und mit den unter warmem Wasser gewaschenen, auf einem Sieb abgetropf-

ten Rosinen reingeben. Mit der heißen Fleischbrühe aufgießen. Salzen. Bei kleiner Hitze in 20 Minuten ausquellen lassen. Topf vom Herd nehmen. Reis mit einer Gabel lockern, damit er schön trocken wird. Etwa die Hälfte davon auf einer vorgewärmten Platte verteilen. Den Rest in eine Schüssel geben. Gans tranchieren und wieder zusammensetzen. Auf dem Reis auf der Platte anrichten. Restliche Ingwerpflaumen in feine Scheibchen schneiden. Gans damit garnieren. Die Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trocknen, zerpfücken. Um die Gans legen. Reis in der Schüssel extra servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 3½ Stunden.

Kalorien pro Person: Etwa 2155 bis 1620.

Beilagen: Kopfsalat in Zitronenmarinade und als Getränk französischen Weißwein oder Rosé.

PS: Wenn der Bratfond nicht zu fett ist, können Sie ihn über die Gans gießen.



Nicht nur für Kenner der asiatischen Küche ist die Ingwer-Gans ein ganz besonderer Genuß.



Eine delikate gewürzte Füllung macht das Ingwer-Hähnchen zu einem ausgefallenen Geflügelgericht mit ganz besonderer Note.

Ingwer-Hähnchen

1 tiefgekühltes Hähnchen von 800 g,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Ingwerpulver,
1 Teelöffel Zucker.
Für die Füllung:
1 Brötchen, $\frac{1}{8}$ l Wasser,
1 Hähnchenleber (30 g),
1 Ei, 1 Zwiebel (40 g),
2 Bund Petersilie,
50 g gehackte Mandeln,
je eine Prise Salz, weißer Pfeffer und Ingwerpulver.
Zum Braten:
50 g Margarine,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Eßlöffel Speisestärke (20 g),
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein, Salz.

Hähnchen nach Vorschrift auftauen lassen. Innereien rausnehmen. Leber für die Füllung zurücklegen. Die übrigen Innereien und das Hähnchen von innen und außen waschen, trocken-

tupfen. In einer Schüssel Salz und Pfeffer mischen. Das Hähnchen damit innen und außen einreiben. Innen auch mit Ingwerpulver. Mit Zucker bestreuen. Für die Füllung das Brötchen 10 Minuten in dem Wasser einweichen. Ausdrücken, zerpfücken und in eine Schüssel geben. Gewürfelte Hähnchenleber und Ei dazu. Zwiebel schälen, halbieren, würfeln und reingeben. Petersilie waschen, trockentupfen. Einige Stiele zum Garnieren zurücklassen. Die anderen hacken. Mit den gehackten Mandeln zur Füllung geben. Mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver würzen. Hähnchen füllen. Mit Spießchen feststecken. Margarine in einem großen Topf erhitzen. Hähnchen und übrige Innereien reinlegen und rundherum in 5 Minuten goldbraun braten. Heiße Fleischbrühe zugeben und zugedeckt 45 Minuten schmoren lassen. Hähnchen aus dem Topf nehmen, mit einer Geflügelschere vierteln. Auf einer

vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen. Soße in einen Topf sieben. Speisestärke mit Weißwein anrühren und in die Soße rühren. 3 Minuten leise köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Mit Salz abschmecken.

Hähnchenfleisch mit der restlichen Petersilie garnieren und servieren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: Ohne Auftau- und Einweichzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 540.

Beilage: Körnig gekochter Reis.

Ingwerhippen

Für den Teig:
75 g Margarine,
100 g Zucker, 1 Prise Salz,
100 g Aprikosensirup,
1 Päckchen Vanillinzucker,
20 g kandierter Ingwer,
2 Eßl. Ingwersirup (20g),
125 g Mehl,

Margarine zum Einfetten. Mehl zum Bestäuben. Für den Guß:
100 g Puderzucker,
20 g Kakao,
je 1 Eßlöffel Ingwersirup und Wasser, 25 g Kokosfett.

Margarine mit Zucker, Salz, Aprikosensirup und Vanillinzucker in einer Schüssel schaumig rühren. Kandierten Ingwer fein würfeln, mit dem Ingwersirup zugeben. Mehl nach und nach zugeben und unterrühren. Backblech einfetten und mit Mehl bestäuben. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen vom Teig abstechen und in 10 cm Abstand draufsetzen. Mit einem nassen Löffel 2 Millimeter dick flachstreichen.

Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.
Backzeit: 8 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Für den Guß Puderzucker und Kakao in einer Schüs-

sel mischen. Mit Ingwersirup und Wasser verrühren. Kokosfett im Topf zerlassen und unterrühren.

Ingwerhippen aus dem Ofen nehmen, noch heiß vom Blech lösen. Über einem Holzstiel zu Tüten rollen. Das Aufrollen muß sehr schnell gehen.

Dann mit einem Pinsel die obere Seite der Röllchen mit Guß bestreichen.

Ergibt 24 Stück.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 65.

Ingwerkekse amerikanisch

Für den Teig:

250 g Mehl,
1 1/2 Teelöffel Backpulver,
1 Ei, 1 Prise Salz,
3 Eßlöffel Milch (30 g),
1 Eßlöffel gemahlener Ingwer, abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
140 g Zucker,
125 g Butter oder Margarine.

Mehl zum Ausrollen.
Butter oder Margarine zum Einfetten.

Für den Guß:

125 g Puderzucker,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel Ingwersirup.

Mehl mit Backpulver mischen. Auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein kommen Ei, Salz und Milch. Ingwer, Zitronenschale und Zucker drüberstreuen. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehtrand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig rausnehmen. Auf einer bemehlten Fläche knapp 3 bis 4 mm dick ausrollen und in 5 cm große Quadrate schneiden. Auf einem gut gefetteten Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder



Man braucht schon ein bißchen Geschicklichkeit zum Rollen der hauchzarten Ingwerhippen.

knapp 1/2 große Flamme. Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen.

Guß zubereiten. Dazu Puderzucker in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft und Ingwersirup zu einem glatten Guß verrühren. Kekse damit überziehen. Ergibt 42 Stück und 2 Bleche.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 75.



Ingwerkekse amerikanisch.

Ingwerkürbis

200 g Kürbisfleisch (nach dem Schälen gewogen),

2 l Wasser,

1/4 l Weinessig.

Für die Essig-Zucker-

Lösung:

3/4 l Wasser, 3/4 l Weinessig,

1500 g Zucker,

1 Zimtstange,

1 großes Stück getrockneter Ingwer.

Geschälten Kürbis halbieren. Kerne entfernen. Kürbisfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. In eine große Porzellan- oder Glasschüssel geben. Wasser mit Wein gemischt drübergießen. Über Nacht mit einem Küchentuch zugedeckt stehen lassen.

Am nächsten Tag für die Essig-Zucker-Lösung Wasser, Essig, Zucker, Zimtstange und zerkleinerte Ingwerwurzel in einem Topf aufkochen. Kürbisstücke darin glasig werden lassen.

Kürbisstücke mit dem Schöpflöffel rausnehmen, in vorbereitete Einmachgläser füllen. Abgekühlte Essig-Zucker-Lösung mit den Gewürzen drübergießen. Gläser nach Vorschrift in den Einkochtopf stellen. Wasser gut bis zur halben Glashöhe zugießen. Deckel drauflegen. Thermometer in das Loch im Deckel stecken. 25 Minuten bei 80 Grad kochen.

Ohne Deckel 5 Minuten abkühlen lassen. Gläser rausnehmen. Auf ein Küchentuch stellen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

PS: Man kann den gekochten Kürbis auch in einen Steintopf schichten. Dann muß die Essig-Zucker-Lösung nach 2 Tagen noch einmal abgesehen und 10 Minuten durchgekocht werden. Indessen gibt man den Kürbis entweder wieder in den Steintopf oder in kleinere Gläser. Mit Cellophanpapier verschließen. Kühl aufbewahren.

MENU

INHALT BAND 4

Jeder MENÜ-Sammelband enthält 13 Hefte, mit fortlaufenden Seitenzahlen. In dieser Inhaltsübersicht von Band 4 finden Sie die nach Sachgruppen geordneten Rezepte von »Geflügelleber Douglas« bis »Ingwerkürbis«.

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

Geflügel-Soufflé	10
Gratin dauphinois	63
Grießauflauf	73
Habsburger Tomaten-Auflauf	100
Hackfleisch-Auflauf	103
Haferflocken-Kirsch-Auflauf	111
Haseinuß-Auflauf	169
Heringsauflauf	
norddeutsche Art	227
Hirseauflauf mit Äpfeln	270
Holländischer Fischauflauf	283

Backwerk

Gelee-Lebkuchen	17
Genueser Torte	34
Gesandtschaftstorte	36
Gewürzbrocken	37
Gewürzkuchen	38
– gefüllt	39
Gewürzscheiben	42

Glarner Birnbrot	46
Golden Cake	54
Gothaer Kranz	56
Grenobler Walnußbissen	68
Grießklößchen gebacken	74
Grießkuchen mit Mandeln	76
Grillagetorte	80
Großmutter's Leckerle	84
Guglhupf	93
Haferflocken-Biskuits	111
Haferflocken-Makronen	112
Haferflocken-Schokoladenplätzchen	112
Hagebuttenplätzchen	113
Hamburger Apfelküchlein	127
Hanauer Brezeln	151
Hannoversche Zimtbrezeln	152
Hanseatischer Wickelkuchen	154
Harlekin-Plätzchen	155
Haselnußbrezeln	169
Haselnuß-Dreispiß	170
Haselnußgebäck	171
Haselnußkuchen	173
Haselnußmakronen	173
Haselnußstengeli	174
Hefe-Apfeltaschen	189
Hefebrezeln	190
Hefebrotchen	191
Hefechüchli	
Prättigauer Art	191
Hefemandelkranz	192
Hefemürbeteig-Brezeln	193
Hefe-Nuß-Rolle	193
Hefeschnecken	195
Hefestrudel mit	
Aprikosen-Apfel-Füllung	195
Hefewaffeln	195
Hefezopf gefüllt	196
Heidelbeer-Datschi	199
Heidelbeerkuchen	
aus dem Elsaß	200
Heidelbeer-Küchlein	201
Heidelbeer-Schiffchen	203
Heidelbeerstrudel	204
Heidelbeertörtchen	205
Heidesand	207
Heißwecken	218
Helene-Schnitten	218
Herrenkapricen	232
Herrenkorkjes (Holländische Herrenküchel)	233
Herrenkringel	234
Herrentorte	235
Herzogbrötchen	240
Herzogin-Torte	241
Hexenhaus	242
Himbeerkuchen	249
– dänisch	249
Himbeerlebkuchen	250
Himbeer-Sahne-Torte	251
Himbeer-Schnitten	251
Himbeertorte	
mit Rotweincrème	253
Hobelspäne	273
Hochzeitstorte	276
Hohlhippen	277
Holländische Kirsch-schnitten	280
– Kirschtorte	280

Holländische Schokoladentorte	281
Holländischer Honigkuchen	284
Honigkuchen dänisch	291
– gefüllt	292
– vom Blech	292
Hörnchen mit Sahne	297
Hot Cross Buns (Englische Kuchenbrötchen)	299
Hummelkuchen	329
Hunyadi-Torte	341
Hutzelbrot	342
Indische Nußhäufchen	347
Ingwer-Apfelkuchen	356
Ingwerbrot englisch	357
Ingwer-Ecken	358
Ingwerhippen	360
Ingwerkekse amerikanisch	361

Beilagen

Gemüse-Kroketten	21
Gemüse-Reis-Kasserolle	25
Gemüse-Risotto	26
Gewürzte Pfirsiche	42
Glasierte Äpfel	47
– Kastanien	47
– Zwiebeln	48
Gnocchi auf römische Art	50
Grammel-Knödel	57
Grießklöße	76
Häckerle	107
Haferflocken-Bratlinge	111
Halbseidene	124
Haluska Túrós csusza	125
Härdäpfelbitzli	155
Haselnuß-Kartoffeln	171
Hasselback-Potatis (Schwedische Fächerkartoffeln)	175
Hausherren-Kirschen	177
Hefeklöße	191
Herzogin-Kartoffeln	241
Himmel und Erde	254
Hirn-Pavesen böhmisch	257

Butter

Haselnußbutter	170
Honig-Zitronen-Butter	294

Desserts

Gefüllte Birnen	11
Gelee-Orangen	17
Genfer Kirschdessert	32
Glühender Schnee	49
Götterspeise	57
Granatapfel-Eisbecher	59
Grießdessert mit	
Sauerkirschen	73
Grießgrütze russisch	74
Grießpudding	77
Grießschnitten	77
Grillierte Äpfel	81
Hagebutten-Kompott	113
Halbgefrorenes	
Chartreuse	123

Halwa Gadschar (Indisches Möhren-Dessert)	126
Halwa Kela (Indisches Bananen-Dessert)	127
Haselnußcreme	170
Haselnuß-Pudding	174
Hefepflinsen	194
Heidelbeeren in Schlag-sahne	197
– karibisch	197
– mit Bananen	198
– mit flüssiger Sahne	198
– Schweizer Art	198
Heidelbeer-Kaltschale	200
Heidelbeersuppe	204
Heidelbeerturm	205
Heidelbeer-Wähe	206
Hexenschnee	244
Himbeeren flambiert	244
– in frischer Sahne	245
– Ticinella	245
Himbeer-Chaudeau	
Genfer Art	245
Himbeer-Crêpes flambiert	247
Himbeer-Eis überbacken	247
Himbeer-Kaltschale	248
Himbeerpudding englisch	251
Himbeer-Soufflé	252
Himbeersülze	253
Himbeertraum	253
Holunderblüten-Küchel	289
Honig-Äpfel chinesisch	290
Honigbananen überbacken	290
Honig-Joghurt	291
Honigmelone gefüllt	293
Indian-Dessert	345
Ingwer-Birnen Korea	357
Ingwer-Creme	358

Dip

Grapefruit-Dip	62
----------------	----

Eingemachtes

Gewürzgurken	38
Hagebutten-Apfel-Marmelade	113
Himbeergelee	248
Himbeerkonfitüre	248
Ingwerkürbis	361

Einlage

Haselnußklößchen	172
------------------	-----

Eintopfgerichte

Gemüseeeintopf	20
Gemüsesuppe italienisch (Minestrone)	30
Gerstensusuppe	35
Gold und Silber	50
Graupensuppe mit	
Pökelrippchen	65
Grenadiermarsch	67
Gurken-Eintopf	95
Häfelikabis Urner Art	110
Hamburger Aalsuppe	127
– Labskaus	131

VON GEFLÜGELLEBER DOUGLAS BIS INGWERKÜRBIS

Hamburger National	132
- Ochsenchwanztopf	133
Hammel-Turiu	150
Hannoversches Blindhuhn	152
Hohepot von Ochsenchwanz	274
Hoppel-Poppel	295
Hubertustopf	301
Huhn mit Reis	314
Hühnersuppe mit Reis	329
Indisches Allerlei	350

Fisch

Geschnetzelter Fisch	36
Goldbarschfilet auf Spinat überbacken	52
Goldbarsch-Rouladen	53
Gravlax (Gepökelter Lachs)	65
Griechischer Fisch	71
Grüne Heringe mit Gemüse	85
Hamburger Pfannfisch	134
Hecht auf Bauernart	181
- badische Art	181
- gefüllt	181
- in Champagner	182
- italienisch	183
- Saint Germain	183
- Spreewälder Art	185
Hechtklößchen mit Champignons	185
- mit Hummersoße	186
- Nantua	187
Hechtschnitten gebacken	188
Heilbutt gebraten	210
- gegrillt	211
- gekocht	211
- Grenobler Art	211
- holländisch	212
- in Kräuterbutter	212
- in Orangensoße	212
- Liller Art	213
- mit Champignons	214
- mit Spinat holländisch	214
- mit Tomates Concassés	215
- überbacken	215
Heilbuttsteaks mit Zitronensoße	216
Helgoländer Fischfilets gefüllt	220
Hering ägyptische Art	223
- auf Diepper Art	224
- gebraten	225
- gegrillt auf Haushofmeisterart	225
- in Creme	226
- in Gelee	226
- überbacken	227
Heringsfilet mit Krabben	228
Heringsfrikadellen mit Korinthensoße	229
Heringsröllchen auf Sahne	229
Heringsstipp bergisch	231
Heringstopf	231
Ingwerfisch malaysisch	358

Fleisch

Gefüllte Hammelbrust	12
----------------------	----

Gehacktes Beefsteak Westmoreland	15
Geschnetzelter in Cannelloni-Soße	37
Gigot Hammelkeule Schweizer Art	43
Griechische Lammkoteletts	70
Griechisches Gurkenragout	72
- Hacksteak	72
Grillsteaks gebeizt	83
Gulasch deutsche Art	93
Hackbraten Frankfurter Art	101
- mit Bananen	102
Hackepeter	102
Hackfleisch mit Früchten	103
Hackfleisch-Gemüse-Wähe	104
Hackfleisch-Schnitzel mit Käse	104
Hackfleischtopf Elsässer Art	106
Hammelbraten	136
Hammelbrust auf Tatarenart	137
- gefüllt	138
Hammelfleisch in Zwiebelsoße	139
Hammel-Früchteragout	140
Hammelgulasch	140
Hammelkeule auf Bretagner Art	141
- gekocht mit Kapernsoße	142
Hammelkoteletts englische Art	143
- französische Art	143
Hammelpilaw	145
Hammelragout französische Art	145
- mit Auberginen	146
Hammelrippchen	147
Hammelrücken Nizza	148
Hammelschnitzel Feinschmecker Art	148
Hammelschulter bürgerlich	149
Hammel-Steaks in Sahnezwiebeln	150
Hascheeknödel mit Sauerkraut	156
Hauskaninchen	177
Heidschnuckenbraten	207
- gefüllt	208
Hirtenkoteletts	271
Hochrippe amerikanische Art	275
- englische Art	275
- geschmort	276
Holsteinischer Katen-schinken mit jungem Gemüse	287
Holsteinisches Würzfleisch mit Grießklößen	287
Honig-Steak	294
Hunsrücker Spießbraten	339
Hunyadi-Rostbraten	340
Husarenbraten böhmisch	341

Fondue

Genfer Fondue	32
---------------	----

Geflügel

Geflügel-Pilaw orientalisches	6
Geflügelrisotto	6
Hähnchen auf Großmutter Art	115
- auf Jägerart	115
- auf kretische Art	118
- auf persische Art	119
- gegrillt	119
- Hawaii	119
- Marengo	120
- mit Mais überbacken	121
- mit Rosinen	121
- mit süßer Füllung	122
- sautiert auf Bordelaiser Art	122
Hähnchenragout pile yahnia	122
Hamburger Stubenküken	135
Hawaiian Chicken (Moa Kupa)	179
Huhn Albuféra	304
- auf Reis	305
- böhmisch	306
- Bordeauxer Art	307
- Costa Rica	307
- Estremadurer Art	308
- gebacken	309
- getrüffelt	309
- im Teig	310
- in Sojasoße	311
- indisch	312
- mexikanisch	312
- mit Estragon	313
- mit gebratenen Nudeln	313
- mit Zitronensoße	314
- portugiesisch	315
- vom Rost englische Art	316
Hühnerbrust auf Champignonbrötchen	317
- Botschafterinart	318
- Cussy	319
- Finanzmannsart	319
- gallische Art	320
- in Papierhülle	320
- Marschallsart	321
- mit Reis Maria Theresia	321
- Pojarski	322
- Richelieu	323
Hühnerbrüstchen provenzalisch	324
Hühnercurry indisch	324
Hühnerfrikassee Bremer Art	325
Hühnerklöße	326
Hühnerragout Maryland	327
Indische Hühnerbrüstchen	347
Indisches Grillhuhn	350
- Hühnerfrikassee	351
Indonesische Spießchen	354
Ingwer-Gans	359
Ingwer-Hähnchen	360

Gemüse

Gefüllte Paprikaschoten	13
- Tomaten	13
- Zwiebeln	14
Gefüllter Kohlkopf	14

Gemüse türkische Art	18
Gemüseplatte	25
Gemüse-Rindfleisch-Frikassee	26
Gemüsetopf sizilianisch	31
Geröstetes Sauerkraut	35
Geschmälzter Blumenkohl	36
Gratinierte Chicorée mit Tomaten	64
Grünkohl einfach	87
- holsteinisch	87
- in Sahnesoße	90
- mit Eiern und Speck	90
- mit Kastanlen und glasierten Kartoffeln	91
Gurkengemüse	96
Imam bayildi (Auberginen-Gemüse)	344

Getränke

Gibson-Cocktail	43
Gin and Tonic	44
- Cobbler	44
- Daisy	45
- Fizz	45
- Flip	45
- Orange	45
- Sour	45
Gletschermilch	48
Glockenschlag	49
Glögg (Dänischer Weihnachtspunsch)	49
Glühwein	50
Golden Dawn	54
- Fizz	54
- Gate	55
- Lady	55
Goldlack Cocktail	55
Gordon Smash	55
Grande Duchesse	59
Grapefruit Cobbler	60
- Cocktail	60
Grashopper	63
Greenhorn mit Pfefferminz	67
Grenadine-Shake	68
Grog	83
- Crillon	84
Gurken-Bowle	95
Harakiri	154
Harlekin Crusta	155
Harvard Cooler	156
Havanna Club	177
Heidelbeerlikör	202
Heidelbeermilch	203
Heiße Schokolade brasilianisch	217
Heißer Butter-Rum	218
Helgoländer Grog	222
Hemingway Rumdrink	222
Herbst-Punsch	222
Himbeerbowle	245
Himbeer-Frappe	247
Himbeermilch	250
Hippie Girl	254
Holiday Egg Nog	280
Honiggrog polnisch	291
Honiglikör	293
Hoppel-Poppel zum Trinken	297
Hopperleiter	297

MENU

INHALT BAND 4

Fortsetzung

Horse Guards Bishop	299
Horse's Neck	299
Hot Locomotive	301
Hot Toddy	301
IBF Cocktail	343
IBU Cocktail	343
Imperial Punsch	345
Ingwer-Daisy	358

Imbisse

Geflügel-Schnitten	10
Geflügelspieße	11
Gourmet-Brot	57
Grapefruit mit Schinken und Räucherlachs	60
Hackfleischspieße	105
Häcker-Brotzeit	107
Hamburger Rundstück	134
Hamburgers	135
Hammelfleisch-Spieße	139
Handkäs mit Musik	151
Heiße Gouda-Crostini	217
– Maronen	217
Helgoländer Grapefruits	221
Herrenschnitten	234
Hirtenspieße	273
Hot Dogs	300
Illustriertes Brot	343
Indische Schiffchen	348

Innereien

Geflügelleber Douglas	1
– in Madeira	1
Geflügelleber-Spießchen schwedisch	3
Hammelleber gebraten	144
Herz gebraten	235
– gedämpft	238
– geschmort	238
– gespickt und gefüllt	238
Herzragout	239
Hirn auf Toast	255
– gebraten	255
– mit Ei überbacken	256
– nach Jägerart	256
Hirschleber mit Speck	261
Hühnerleber am Spießchen	326

Kartoffelgericht

Heete bliksem (Heißer Blitz)	189
---------------------------------	-----

Konfekte

Haselnußkonfekt	172
Haselnuß-Trüffel	174
Honigbonbons	290

Mehlspeisen

Hefenudeln mit Kirschen	193
Hirse-Pfannkuchen überbacken	271
Holländischer Käse- pfannkuchen mit Sirup	285

Partyhappen

Gefülltes Weißbrot	14
--------------------	----

Grapefruit pikant gefüllt	61
Grillspieße	82
Helgoländer Eier	219

Pasteten

Geflügel-Pastete	4
Gemüse-Pastete	24
Hammel-Pie (Englische Hammel-Pastete)	144
Hasenpastete	163
Hausfrauenpastete	177
Hirsch-Pastete	263
Hirsch-Piroggen	263
Hühnerpastete Burgund	327

Reisgericht

Indonesische Reistafel	351
------------------------	-----

Salate

Geflügelsalat	
– amerikanisch	7
– auf reiche Art	7
– Brasilia	9
– in Ananas	9
– Princesse	9
– ungarische Art	10
Gemischter Salat Antonia	17
Gemischter Salat Balkan Art	18
Gemüse-Orangen-Salat	21
Gemüsesalat in Currymarinade	28
– sehr fein	28
Genfer Apfelsalat	32
Genueser Salat	33
Grapefruit-Früchtesalat	62
Grapefruit-Salat	62
Greizer Gurkensalat	69
Griechischer Bauern-Salat	70
– Salat	72
Grüner Feinschmecker- Salat	86
Grünkohl-Salat	91
Gurken-Frucht-Salat	95
Gurken-Krabben-Salat	97
Gurken-Paprika-Salat	97
Gurkensalat	98
– türkisch	98
Hamburger Fischesalat	130
– Heringssalat	130
Hawaii-Salat	178
Hechtsalat Henriette Davidis	187
Heißer Obstsalat	218
Helgoländer Fischesalat	221
Heringssalat Helsinki	230
Herzhafter Käsesalat	240
Hirtensalaten-Salat	272
Holländischer Matjessalat	286
Hühnersalat Queen Viktoria	328
Indianischer Salat	346
Indischer Reissalat mit Avocados	349
Indischer Salat	349

Sandwich

Heilbutt-Sandwich	215
-------------------	-----

Schalentiere

Hummer amerikanische Art	332
– nach Carême	332
– Newburg	334
– Scheveninger Art	335
– Thermidor	335
– vom Rost	336

Soßen

Girondiner Soße	45
Gloucester Soße	49
Gorgonzola-Soße	55
Grillsoße argentinisch	81
– Orange	81
– pikant	81
Gurkensoße	99
Hackfleischsoße	105
Hagebuttensoße	114
Hamilton-Soße	136
Holländische Soße	282
Honigsoße	294
Indische Soße	348
Ingwer-Apfel-Soße	356

Suppen

Gemüsebrühe	18
Gemüsecreme-Suppe	19
Gemüsesuppe aus Niederbayern	29
– chinesisches	29
– mit Klößchen holländisch	31
Geröstete Grießsuppe	35
Gombosuppe	55
Grießsuppe gebrannt	80
Grüne Kartoffelsuppe	85
– Krabbensuppe	86
Grünkernsuppe	86
Grünkohl- und Gulaschsuppe	92
Gulaschsuppe	94
Gurkensuppe eisgekühlt	99
Habersuppe Appenzeller Art	100
Hagebutten- und Haifischflossen-Suppe	114
Hamburger Muschel- suppe	132
Hasensuppe englisch	168
Heiße Biersuppe	216
Hirnpfesen-Suppe	257
Hirschgulaschsuppe	260
Holländische Rotbarschsuppe	281
Holunderbeersuppe Nymphenburg	289
Hühnerbrühe	316
– mit Zitrone und Minze	317
Hühnersuppe indonesisch	328
Hummersuppe	338

Toasts

Hawaii-Toast	179
Holländischer Käse-Toast	285

Vorspeisen

Geflügelmuscheln mit Mayonnaise	3
– Mornay	4
Green Pepper Cocktail	66
Guacamole	92
Gurke dänische Art	94
Hawaii Oysters (Hawaii-Austern)	178
Helgoländer Frühstück- speise	221
Heringscocktail	228
Hors d'œuvre	297
Huhn im Blätterteig	310
Hummer-Cocktail	336
– Walterspiel	337
Hummermayonnaise	337
– Eugen Lacroix	337
Hummersalat mit Dillsahne	338
Indische Geflügelrahm- suppe	346

Wild

Hase gebraten	157
– provenzalisch	160
Hasenfilet	161
Hasengulasch ungarisch	161
Hasenkeule österreichische Art	162
Hasenmedaillons flambiert	162
Hasenpfeffer rheinische Art	164
Hasenragout mit Walnußsoße	165
Hasenrücken à la Piron	165
– flambiert	166
– in Orangenrahmsauce	167
– mit Backpflaumen	167
– Paul Bocuse	168
Hirsch nach Bromberger Art	258
– nach Prinz Eugen	258
Hirschbraten	259
Hirschkoteletts englisch	261
Hirschmedaillons	261
– Madame Lacroix	262
Hirschragout	264
Hirschrouladen nach Böhmerwald Art	266
Hirschrücken	266
– mit Kruste	267
Hirschsteaks	269
– Hubertus	269
– mit Bananen	269
– mit Kastanienpüree	269

Zwischen- mahlzeiten

Hallig-Frühstück	124
Halve Hahn	125