

Ingwer-Plätzchen schwedische Art

Für den Teig:

125 g Butter,
125 g Puderzucker,
75 g Rübenkraut,
200 g Mehl,
½ Päckchen Backpulver,
je 1 Teelöffel Nelkenpulver
und Zimt,
½ Teelöffel Ingwerpulver.
Margarine zum Einfetten.
Mehl zum Bestäuben.
240 g geschälte ganze
Mandeln zum Garnieren.

Butter in einer Schüssel
schaumig rühren. Puder-
zucker und Rübenkraut
reingeben. Mehl mit Back-
pulver und den Gewürzen
mischen. Nach und nach
einrühren. Gut verkneten.
Teig auf ein Backbrett ge-
ben. Noch einmal durch-
kneten.

In 6 Stücke schneiden. Je-
des zu einer fünfmarkstück-
großen Rolle formen. In
Alufolie einwickeln. Im
Kühlschrank 2 Stunden
aufbewahren.

Backblech einfetten. Leicht
mit Mehl bestäuben. Von
den Teigrollen ½ cm dicke
Scheiben abschneiden. Auf
Backblech setzen. Jedes mit
einer ganzen Mandel bele-
gen. In den vorgeheizten



Nicht nur zum Julabend: Ingwer-Plätzchen schwedische Art.

Ofen auf die mittlere Schie-
be schieben.

Backzeit: 8 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ⅓
große Flamme.

Ergibt 100 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühl-
zeit 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa
40.

Ingwerreis

2 l Wasser,
Salz,
250 g Langkornreis,
1 Eßlöffel Butter,
2 eingelegte Ingwerfrüchte
(40 g).

Wasser mit Salz in einem
flachen Topf aufkochen.
Reis auf ein Sieb schütten,
waschen und abtropfen las-
sen. In das kochende Was-
ser schütten und in 10 Mi-
nuten garen. Auf dem Sieb
kalt abspülen, abtropfen.

Butter in einer Pfanne er-
hitzen. Ingwerfrüchte in
schmale Streifen schneiden
und in der Butter anbraten.
Reis zugeben und schwen-
ken, bis er trocken und kör-
nig ist.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
290.

Beilagen: Feldsalat und
Hackfleischklößchen.



Eine gute Portion Zucker gehört zu den Inlagd makrill.

Inlagd makrill

Eingelegte Makrelen



3 rote Zwiebeln (120 g),
gut ¼ l Essig,
1 ½ Eßlöffel Zucker (15 g),
Salz,
20 Pfefferkörner,
2 Lorbeerblätter,
4 Makrelen (740 g),
1 Bund Dill.

Auf schwedische Art zu
kochen heißt vor allem, eine
kräftige Prise Zucker zu
verwenden. Auch bei pikan-
ten Gerichten wie Inlagd
makrill. Ein typisches Ge-
richt aus dem Land der
tausend Schären.

Zwiebeln schälen und in
Ringe schneiden.

In einem Topf Essig, Zuk-
ker, Salz, Pfefferkörner und
Lorbeerblätter aufkochen.
Makrelen waschen, putzen,
entgräten, häuten und hal-
bieren. Mit Haushaltspa-

TIP

Die Norweger wür-
zen Makrelen noch
mit Nelken und
Muskatblüte und
servieren sie mit
Salatherzen und
Mayonnaise.

pier trockentupfen. In ei-
nen Glas- oder Steintopf
geben. Zwiebelringe darauf
verteilen. Mit der Marinade
übergießen. Einen Tag
durchziehen lassen.

Mit gewaschenem, trocken-
getupftem, zerkleinertem
Dill garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Mari-
nierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
370.

Beilagen: Gurkensalat und
neue Kartoffeln oder
Knäckebrot mit Butter.
Als Getränk Bier, denn
Fisch will schwimmen.

Innsbrucker Semmel-schmarrn

10 altbackene, aber nicht zu harte Brötchen (Semmeln, 500 g), Salz, 4 Eier, $\frac{3}{4}$ l Milch, 80 g Butter oder Margarine zum Braten.
Zum Bestreuen:
20 g Zucker,
1 Teelöffel Zimt.

Der Innsbrucker Semmel-schmarrn ist zwar kein Kaiserschmarrn, aber doch mit ihm verwandt. Denn er wird nicht nur ganz ähnlich zubereitet. Sondern auch genau wie der Kaiserschmarrn als Dessert gereicht.

Brötchen (Semmeln) in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und salzen. Eier und Milch verquirlen. Drübergießen. Semmelscheiben oder -würfel 45 Minuten quellen lassen. Zu einem Teig verrühren. Butter oder Margarine portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Teig nach und nach mit einer Suppenkelle in die Pfanne füllen. Auf jeder Seite in 3 Minuten goldgelb braten. Jeden Schmarrn mit zwei Gabeln in kleine Stücke reißen. Noch 3 Minuten braten. Auf vorgewärmten Tellern warm stellen. Zucker und Zimt mischen. Vor dem Servieren über die gebratenen Schmarrn streuen. Heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Quellzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 730.

Beilage: Preiselbeer- oder anderes Kompott.

Innsbrucker Torte

Für den Teig:
4 Eiweiß,
1 Eßlöffel Wasser,
150 g Zucker, 1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Eigelb,
100 g Mehl,
100 g Speisestärke,
1 Teelöffel Backpulver,
50 g Margarine.
Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:

$\frac{1}{4}$ l Sahne,
125 g Butter,
100 g Zucker, 2 Eigelb,
1 Teelöffel Rum,
125 g geriebene Mandeln,
125 g kandierte Früchte.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
12 kandierte Kirschen
(65 g).

Für den Teig Eiweiß mit dem Wasser in einer Schüssel steif schlagen. Zucker, Salz und Vanillinzucker langsam einrieseln lassen. Eigelb unterheben. Mehl, Speisestärke und Backpulver in einer Schüssel mischen. Auch unterheben. Margarine in einem Topf zerlassen. Abgekühlt, aber noch flüssig unterziehen.



Kaiser Maximilian I. ließ 1500 den Erker der um 1420 erbauten Fürstenburg in Innsbruck mit dem Goldenen Dachl schmücken.



Eine typisch österreichische Süßigkeit: Innsbrucker Torte.

Springform von 26 cm Durchmesser nur am Boden einfetten. Teig einfüllen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Auf einen Kuchendraht stürzen und über Nacht stehenlassen.

Am nächsten Tag für die Füllung Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Butter, Zucker, Eigelb und Rum in einer anderen Schüssel schaumig rühren. Sahne, Mandeln und die kandierten gewürfelten Früchte unterheben.

Torte zweimal durchschneiden. Erste Platte mit der halben Füllung bestreichen. Zweite Platte drauflegen. Mit der restlichen Füllung bestreichen. Dritte Platte drauflegen.

Für die Garnierung Sahne mit Vanillinzucker in einer Schüssel steif schlagen. 4 Eßlöffel in den Spritzbeutel legen. In den Kühlschrank legen. Torte mit der restlichen Sahne bestreichen. Auf der Tortenoberfläche 12 Stücke markieren. Auf

jedes Stück mit dem Spritzbeutel einen Sahnetuff spritzen. Mit einer kandierten Kirsche garnieren. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 565.

Insulinde-Salat

2 Bananen (280 g),
4 Tomaten (200 g),
2 Mandarinen (190 g),
1 mittelgroße Zwiebel (40 g),
320 g Nordsee-Krabben aus der Dose.

Für die Marinade:
3 Eßlöffel Öl (30 g),
2 Eßlöffel Essig,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
3 Tropfen Angostura.
Für die Garnierung:
4 Stengel Petersilie,
4 Oliven (20 g).

Insulinde, diesen Namen gab der niederländische Schriftsteller und Kolonialkritiker Ed. Douwes-Dek-

ker (1820 bis 1887) dem Malaiischen Archipel. Der Schriftsteller war in seiner Jugend auf Java Staatsbeamter.

Bananen schälen. In Scheiben schneiden. Tomaten häuten, vierteln, Stengelsansätze rausschneiden. In kleine Stücke schneiden. Mandarinen sauber schälen, in Schnitze teilen. Zwiebel schälen und reiben. Mit Bananenscheiben, Mandarinen- und Tomatenstücken in einer Schüssel mischen. Abgetropfte Krabben auch unterheben.

Für die Marinade in einer Schüssel Öl mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Angostura verrühren. Über die Salatzutaten geben. Alles locker mischen.

Für die Garnierung Petersilie waschen, trocknen. Zu Sträußchen teilen. Oliven in Scheiben schneiden. Salat in einer Schüssel anrichten. Mit Petersiliensträußchen und Olivenscheiben garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 235.

Beilagen: Schwarzbrot mit Butter.



Der International-Cocktail.

International-Cocktail

Für 1 Person

2 bis 3 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) grüner Chartreuse,
1 Glas (2 cl) Weinbrand,
½ Glas (1 cl) Ananassirup,
1 Zitronenspalte.

Zutaten, außer Zitronenspalte, in den Shaker geben. Schütteln, bis der Shaker von außen beschlagen ist. In ein Cocktailglas seihen. Zitronenspalte reingeben. Dazu einen Strohalm reichen.

Intim-Cocktail

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) Apricot Brandy,
1 Glas (2 cl) Wodka,
1 Glas (2 cl) Vermouth dry,
2 bis 3 Tropfen

Orange bitter,
ein Stück Zitronenschale,
1 schwarze Olive.

Eiswürfel, Apricot Brandy, Wodka, Vermouth und Orange bitter in einen Mixbecher geben. Umrühren. In ein Cocktailglas abseihen.

Mit einem Stück Zitronenschale und einer schwarzen Olive garniert servieren.



Mit Olive: Intim-Cocktail.

Iranisches Rindfleisch mit Selleriesoße

Khoeshe Karafs

2 Zwiebeln (80 g),
40 g Margarine,
800 g mageres Rindfleisch,
Salz,
weißer und schwarzer Pfeffer,
je 1 Messerspitze Zimt und geriebene Muskatnuß,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
3 Stangen Bleichsellerie (200 g),
3 Eßlöffel Zitronensaft,
30 g Margarine,
⅛ l Wasser,
2 Bund Petersilie.

Da den Mohammedanern aus religiösen Gründen das Schweinefleisch verboten ist, werden im Orient hauptsächlich Gerichte aus Lamm-, Hammel-, Geflügel- oder Rindfleisch zubereitet. Hier ein delikates Rindfleischgericht aus dem Iran:

Zwiebeln schälen und würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln reingeben und hellgelb bräunen. Rindfleisch waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen und würfeln. Zwiebelwürfel aus dem Topf nehmen und das Rindfleisch in dem Fett anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Muskat würzen. 10 Minuten weiterbraten. Zwiebeln wieder zugeben. Heiße Fleischbrühe zugießen. 60 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Bleichsellerie putzen, waschen, trockentupfen. In ½ cm große Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.

Margarine in einem Topf erhitzen. Sellerie darin anbraten. Mit Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt garen. Zum Fleisch geben. Abschmecken. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Unter das Gericht mischen. In einer vorgewärzten Schüssel anrichten.

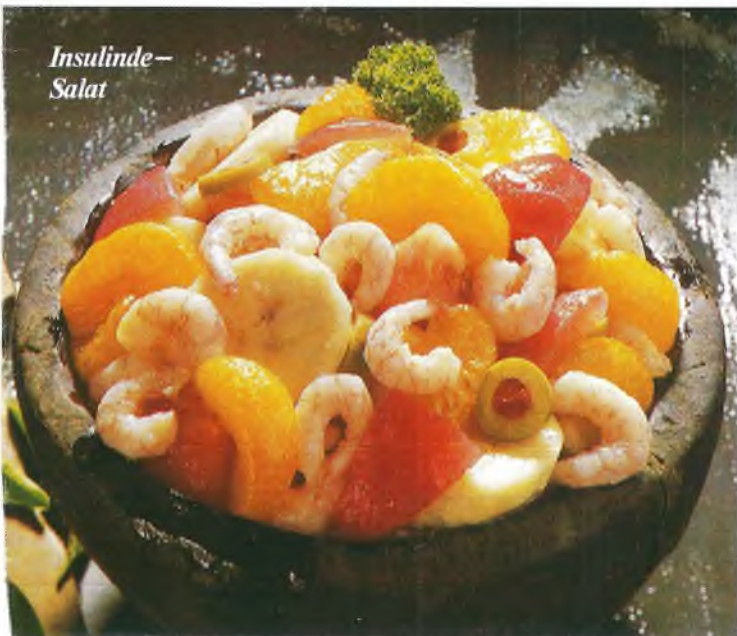
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 530.

Beilagen: Tomatensalat und körniger, angebratener Reis.

Irische Hühnersuppe

Siehe Balnamoon Skink.

Insulinde-Salat





*Irischer
Fleischsalat
ist eine appetitliche
Zugabe zu
Stangenweißbrot.*

Irische Pfannkuchen

Irish Pancakes



60 g Butter, 6 Eier,
3/8 l Sahne,
3 Glas (je 2 cl) Sherry,
125 g Zucker,
1 Prise Salz,
je 1 Messerspitze Zimt und
geriebene Muskatnuß,
150 g Mehl.
40 g Butter zum Braten.
2 Eßlöffel Zucker (30 g)
zum Bestreuen.

Irische Pfannkuchen sind ein bißchen beschwipst vom Sherry.

Butter in einer Pfanne zerlassen und abkühlen lassen. Eier in einer Schüssel mit Sahne und Sherry verquirlen. Butter, Zucker, Salz, Zimt, Muskat und Mehl reinrühren. 30 Minuten ruhen lassen.

Butter portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Jeweils eine Suppenkelle voll Teig reingeben. Eierkuchen auf jeder Seite in 1 Minute goldgelb backen. Fertige Eierkuchen auf eine vorgewärmte Platte schichten. Mit Zucker bestreuen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 920.

Beilage: Zitronenschnitze.

Irischer Fleischsalat

250 g Hammelfleisch,
30 g Margarine,
Salz, Pfeffer, 2 Scheiben gekochter Schinken (250 g), 1 mittelgroße Gewürzgurke (60 g), 3 Tomaten (120 g).
Für die Marinade:
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g), 1 Eßlöffel Zitronensaft, 1 Eßlöffel Minzgelee, Salz, weißer Pfeffer.
1 Kopf Salat (150 g).

Hammelfleisch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Margarine in einem Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum in 10 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze 45 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Rausnehmen und abkühlen lassen. Fleisch und Schinken in Streifen, Gewürzgurke in Würfel schneiden. Tomaten häuten, vierteln, Stengelsansätze rausschneiden. In kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

In einer anderen Schüssel für die Marinade Olivenöl mit Zitronensaft, Minzgelee, Salz und Pfeffer verrühren. Über die Salatzutaten gießen. Locker mischen. Eine Stunde durchziehen lassen.

Kopfsalat zerpflücken, putzen, gründlich waschen. Blätter in einem Küchentuch trockenschwenken. Mit den großen Blättern eine Glasschüssel auslegen. Rest in Streifen schneiden.

Unter den Fleischsalat heben. In die Glasschüssel füllen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

Beilage: Stangenweißbrot.

Irish Coffee

1/4 l Sahne, 1 l Wasser,
85 g (12 Lot) gemahlener Kaffee,
8 Teelöffel brauner Zucker (Farinzucker) oder
8 Zuckerwürfel,
16 Eßlöffel Irish Whiskey.

Ob als Dessert, zwischendurch mal oder als Gäste-Überraschung, Irish Coffee ist immer ein kulinarischer Genuß. Und ein weltberühmter dazu. Aber mit irischem Whiskey, dem mit dem e vor dem y, muß er zubereitet sein. Er wird in Spezialgläsern serviert. Man kann aber auch Tassen oder widerstandsfähige Weingläser nehmen.

Nun streiten sich Experten über die Art der Zubereitung. Irische Feinschmecker schwören auf diese: Sahne in einer Schüssel nur ganz leicht schlagen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.



Sehr süßig, der Irish Coffee.

Wasser im Kessel aufkochen. Gemahlene Kaffee in die Kanne geben. Mit sprudelnd kochendem Wasser aufbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Je 2 Teelöffel oder 2 Stückchen Zucker in Gläser oder Tassen geben. Zu drei Viertel mit Kaffee füllen. Umrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Je 4 Eßlöffel Whiskey reingießen. Darauf die Sahne verteilen, so daß die Kaffee-Oberfläche bedeckt ist. Niemals verrühren.

Den Kaffee schlürft man sozusagen durch die Sahne.

Dadurch kommt das Kaffee-Aroma besser zur Geltung und der rauchige Whiskey schmeckt noch rauchiger. (Er wird übrigens mit Torfrauch behandelt.)

PS: Wer Irish Coffee flammiert, tut ihm Unrecht und macht ihn zum schottischen Kaffee. Was die Iren, verständlicherweise, nicht gern haben.

Irish Kerry Cake

Irischer Apfelkuchen

4 Äpfel (400 g),
180 g Margarine,
125 g Zucker,
3 Eier, abgeriebene Schale einer Zitrone, 180 g Mehl,
2 Teelöffel Backpulver (10 g), 1 Prise Salz,
1 Eßlöffel irischer Whiskey,
Margarine zum Einfetten,
50 g Puderzucker.

Die Iren essen diesen Kuchen noch eben lauwarm. Und dazu Vanilleeiscreme. Wollen Sie das auch mal probieren?

Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in feine Schnitze schneiden. Margarine mit Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach die Eier zugeben. Abgeriebene Zitronenschale und die Äpfel in den Teig geben. Mehl mit dem Backpulver mischen und vorsichtig in den Teig rühren. Dann Salz und zum Schluß den Whiskey.



Irish Kerry Cake wird lauwarm und mit Vanilleeis gegessen.

Eine Springform (26 cm Durchmesser) einfetten und den Teig reinfüllen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Kuchen aus dem Ofen nehmen, auf einen Kuchendraht stürzen. Noch heiß mit Puderzucker bestäuben. In 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 265.

Irish Stew

500 g mageres Hammelfleisch,
750 g Kartoffeln,
400 g Zwiebeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Messerspitze Thymian,
1 Lorbeerblatt,
 $\frac{1}{2}$ l heiße

Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Bund Petersilie.

Klar kennen Sie Irish Stew. Aber wußten Sie auch, daß die Iren ihn ohne Kohl zubereiten? Hier ist das Original-Rezept:

Hammelfleisch unter fließend kaltem Wasser waschen, trockentupfen und würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Alles abwechselnd in einen Topf schichten. Unterste und oberste Schicht: Kartoffeln. Jede Schicht würzen. Thymian und Lorbeerblatt dazugeben. Die Fleischbrühe aufgießen. In geschlossenem Topf 45 Minuten bei niedriger Temperatur garen.

In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Petersilie waschen und hacken. Über das Gericht streuen.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 510.



Zweimal Irish Stew: Links das Original-Rezept. Rechts: Irish Stew deutsche Art. Rezept S. 6.



In vielen alten Bauernhäusern auf der irischen Halbinsel Mullat brennt heute noch das Torffeuer im offenen Kamin.

Irish Stew deutsche Art

Bild Seite 5

750 g Hammelfleisch aus der Schulter oder vom Hals,
1 l Wasser,
4 Zwiebeln (120 g),
2 Möhren (100 g),
1 kleiner Weißkohl (800 g),
500 g Kartoffeln,
Salz, schwarzer Pfeffer,
2 Teelöffel Kümmel,
1 Lorbeerblatt,
Hammelbrühe,
½ Bund Petersilie.

Hammelfleisch waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen und in gulaschgroße Stücke schneiden. Wasser in einen Topf geben. Fleisch darin 10 Minuten kochen lassen. Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Weißkohl putzen, vierteln, Strunk rausschneiden, waschen und Kohlblätter in schmale Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden. Gemüse, Kartoffeln und Fleisch schichtweise in einen großen Topf geben. Auf jede Schicht Salz, Pfeffer, Kümmel und etwas Lorbeerblatt geben. Mit Hammelbrühe auffüllen, bis der Eintopf knapp bedeckt ist. Zudeckt bei mittlerer Hitze 90 bis 120 Minuten kochen lassen. Nicht umrühren. Gut abschmecken. Petersilie waschen und fein hacken. Irish Stew damit bestreuen und heiß servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 100 bis 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 610.

Irish Topsy Cake

Irischer Schwipskuchen

Für den Teig:
375 g Margarine,
300 g Zucker, 6 Eier,
1 Prise Salz, 200 g Mehl,

200 g Speisestärke,
abgeriebene Schale einer Zitrone.
Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
100 g Johannisbeergelee,
6 Eßlöffel Sherry,
100 g Aprikosenmarmelade,
6 Eßlöffel irischer Whiskey.
Für die Garnierung:
½ l Sahne,
2 Eßlöffel Zucker (20 g),
1 Päckchen Vanillinzucker,
6 kandierte Kirschen,
30 Pistazien.

Topsy ist englisch und heißt nichts anderes als beschwipst sein. Ein reizender Einfall der Iren, einen ihrer traditionellen Kuchen Topsy Cake zu nennen. Allerdings haben sie dafür auch einen guten Grund. Denn für die Füllung werden Sherry und Whiskey verwendet. Sie sollten den Schwipskuchen auch mal probieren. Für den Teig Margarine mit Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach die Eier unterrühren. Salz reingeben. Mehl, Speisestärke mischen, unter-

rühren. Zitronenschale zugeben.
Springform von 26 cm Durchmesser einfetten, Teig einfüllen und auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.
Backzeit: 70 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme.
Torte mit einem Messer vom Rand lösen. Springformrand abnehmen. Torte auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.
Mit einem Messer oder einem Zwirnsfaden die Torte waagrecht zweimal durchschneiden. Erste Platte mit Johannisbeergelee bestreichen und mit Sherry beträufeln. Zweite Platte drauflegen. Diese mit in einem Schälchen glattgerührter Aprikosenmarmelade bestreichen und mit Whiskey beträufeln. Dritte Tortenplatte drauflegen. Für die Garnierung Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Zucker und Vanillinzucker einrieseln lassen. Tortenoberfläche und



Irish Topsy Cake oder Irischer Schwipskuchen trägt seinen Namen zu Recht: Er enthält Alkohol.



Ischler Plätzchen: Das ist eine ganz köstliche Knabberei aus dem österreichischen Bad Ischl.

Rand damit bestreichen. Kirschen halbieren. Torte damit und mit geschälten, fein gehackten Pistazien garnieren.

In den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren rausnehmen. In 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Auskühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 600.

Ischler Krapfen

Für den Teig:

150 g Butter oder Margarine,
125 g Zucker, 3 Eigelb,
100 g geriebene Mandeln,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
1 Messerspitze gemahlener
Zimt, 3 Eiweiß,
350 g Mehl.

Butter oder Margarine
zum Einfetten.

Für die Glasur:
100 g Puderzucker,
Saft einer halben Zitrone.
38 kandierte Kirschen
zum Garnieren (50 g).

Wenn Sie das Salzkammergut kennen, kennen Sie auch Bad Ischl mit der herrlichen Kaiservilla und dem zauberhaften Kaiserpark. Möglich, daß unsere Ischler Krapfen erstmalig

in der kaiserlichen Schloßküche gebacken wurden. Glaubhaft ist das, denn sie sind wirklich ausgezeichnet. Butter oder Margarine mit Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach Eigelb und geriebene Mandeln reingeben. Abgeriebene Zitronenschale und Zimt auch. Alles gut verrühren. Eiweiß in einem Topf steif schlagen. Mit dem Mehl auf den Teig geben und locker unterheben. Teig 20 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Dann Kügelchen von etwa 3 cm Durchmesser daraus formen. Auf ein gut gefettetes Backblech setzen. 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 und die Krapfen auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Puderzucker und Zitronensaft zu einem glatten Guß verrühren.

Die Ischler Krapfen damit überziehen. Jeweils obendrauf eine kandierte Kirsche setzen. Guß erstarren lassen. Ergibt 38 Stück und 2 Bleche.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 120.



Blick vom Siriuskogel auf Bad Ischl. Als Kaiser Franz Joseph den Kurort zur Sommerresidenz machte, wurde er zum Ziel der Prominenz.

PS: Die original Ischler Krapfen werden zusätzlich noch mit Angelikablättchen garniert. Das sind die in Stückchen geschnittenen, kandierten Stengel eines Doldengewächses namens Angelika. Man nennt es auch Engelswurz. Wächst im Elsaß und in Österreich. Aber wenn Sie nicht gerade Konditor sind, dürfte es für Sie schwierig sein, welche zu bekommen. Prima wär's ja!

Ischler Plätzchen

Für den Teig:
200 g Mehl,
100 g geriebene Mandeln,
100 g Zucker,

Ischler Plätzchen

1 Prise Salz,
180 g Butter oder Margarine.
Mehl zum Ausrollen.
Butter
oder Margarine
zum Einfetten.
Für die Füllung:
200 g Aprikosenkonfitüre.
Für die Garnierung:
1 Becher
Kuvertüre (20 g),
40 g Pistazien.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. Geriebene Mandeln, Zucker und Salz drüberstreuen. Butter oder Margarine in Flöckchen darauf verteilen. Alles mit einem großen Messer hacken. Dann schnell zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Auf einem bemehlten Backbrett oder auf der bemehlten Arbeitsfläche 2 bis 3 mm dick ausrollen. Runde Plätzchen von etwa 3 cm Durchmesser ausstechen. Auf ein gefettetes Backblech setzen und 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. Plätzchen sofort vom Blech nehmen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Aprikosenkonfitüre in einem Schälchen etwas verrühren. Jeweils zwei Plätzchen damit zusammensetzen.

Für die Garnierung Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Plätzchen damit überziehen. Pistazien fein hacken und die Ischler Plätzchen damit bestreuen. Ergibt 120 Plätzchen und 4 Bleche.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 150.

PS: Sie können auch bei der Hälfte der Plätzchen in der Mitte ein kleines Loch ausstechen und jeweils ein Plätzchen mit Loch auf eines ohne setzen.



Keine italienische Mahlzeit ist vollkommen, wenn nicht wenigstens Gebäck sie beschließt. Hier: Italienische Apfeltorte.



In Island kommt die Erde nicht zur Ruhe. Davon zeugen nicht nur unzählige Krater, sondern auch die vielen kochendheißen Geysire.

Isländische Apfelspeise

Epla-kaka



60 g Butter,
200 g Semmelbrösel,
4 Eßlöffel Zucker (100 g),
½ Dose Apfelmus (350 g),
100 g Preiselbeeren,
⅛ l Sahne,
1 Eßlöffel Zucker.

Islands Gewächshäuser werden durch das heiße Wasser der Geysire beheizt. Obst und Gemüse können

gedeihen. Unser Apfel-Desert hat eine dänische Verwandte mit Namen Bondepige med slör. Dabei nimmt man statt Preiselbeeren Johannisbeergelee. Außerdem wird unter die erkaltete Bröselmasse fein geriebene Schokolade gemischt.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel mit dem Zucker reingeben. Unter ständigem Rühren goldbraun werden, dann abkühlen lassen.

Schichtweise Bröselmasse, Apfelmus, Preiselbeeren und wieder Apfelmus in vier Glasschalen geben.

Sahne in einem Topf steif schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen. Sahne in den Spritzbeutel ge-

ben. Apfelspeise damit garnieren. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 555.

Italienische Apfeltorte



Für den Teig:
250 g Mehl, 2 Eier,
150 g geriebene Mandeln,
150 g Butter oder Margarine,

Wenn man italienische Küche hört, denkt man sofort an Spaghetti. Tatsächlich ist für einen Italiener die Mahlzeit nicht vollkommen, wenn Teigwaren jeder Art, Käse oder Obst fehlen. Italiener essen gern und auch den Besuchern aus fremden Ländern soll es schmecken. Und so haben sie sich schon, ohne ihre besonderen Spezialitäten zu vernachlässigen, sehr der internationalen Küche angepaßt. Ihre Eigenart wollen sie dabei aber nicht verlieren. An unseren Rezepten werden Sie das merken.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier und Mandeln reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Puderzucker, Salz und Zitronenschale drüberstreuen. Schnell von außen nach innen zu einem Mürbeteig kneten. 30 Minuten auf einem Teller zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Für die Reismasse das Backobst kleinschneiden. Milch, Zucker, Vanillinzucker und Salz in einem Topf aufkochen. Den gut gewaschenen Reis dazugeben. Auf niedrigster Temperatur 40 Minuten quellen lassen. Vom Herd nehmen. Abkühlen lassen. Maraschino und Backobst zugeben.

Für die Füllung Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Äpfel in Würfel schneiden. Mit Wein, Zucker, Salz, Vanillinzucker und Zimt in einem Topf in 15 Minuten weich dünsten. Abkühlen lassen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser einfetten, Teig aus dem Kühlschrank nehmen und die Form damit auslegen.

Im vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Rausnehmen, abkühlen lassen. Aprikosenmarmelade in einem Gefäß glattrüh-

ren. Den Tortenboden damit bestreichen. Darüber die Apfelfüllung. Milchreismasse darauf verteilen. Torte wieder in den Ofen stellen.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Eiweiß in einem Topf steif schlagen, Zucker zugeben und die Masse auf die Torte streichen. Noch mal in den Ofen schieben.

Backzeit: 6 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

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

Torte aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. In 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 55 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 75 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 520.

Italienische Geflügelsoße

$\frac{1}{2}$ l Wasser, 250 g tiefgekühltes Geflügelklein.

1 große Zwiebel (100 g), 100 g Sellerieknolle, $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe, Salz, 100 g durchwachsener Speck,

1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),

$\frac{1}{2}$ Packung Bratensoße (Fertigprodukt),

2 Eßlöffel Weißwein,

$\frac{1}{2}$ Eßlöffel

Zitronensaft,

abgeriebene Schale einer halben Zitrone,

weißer Pfeffer,

je 1 Messerspitze

Majoran

und Rosmarin,

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

1 Bund Petersilie.

Wasser in einem Topf aufkochen. Geflügelklein aufgetaut reingeben. In 30 Minuten gar kochen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken. Sellerieknolle putzen, waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen und kleinschneiden. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Speck in kleine Würfel schneiden. In einem Topf auslassen. Zwiebel zugeben und glasig werden lassen. Knoblauchzehe und Sellerie zugeben. Mit $\frac{1}{4}$ l Brühe vom Geflügelklein aufgießen. 10 Minuten kochen lassen.

Geflügelklein häuten, von den Knochen lösen. Fleisch sehr klein schneiden. Mit dem Tomatenmark in den Topf geben. Bratensoße einstreuen. Aufkochen lassen. Mit Weißwein, Zitronensaft, Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Majoran und



150 g Puderzucker, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer Zitrone.

Für die Reismasse:

50 g Backobst, $\frac{3}{4}$ l Milch, 50 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Prise Salz,

1 Tasse Milchreis (110 g), 1 Glas (2 cl) Maraschino.

Für die Füllung:

500 g Äpfel, $\frac{1}{8}$ l Weißwein, 50 g Zucker, 1 Prise Salz,

1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Messerspitze Zimt.

Margarine zum Einfetten.

Außerdem:

$\frac{1}{4}$ Glas

Aprikosenmarmelade (125 g),

2 Eiweiß, 40 g Zucker.



Mit Italienischer Geflügelsoße werden Nudelgerichte zum Genuß.



Italienische Kalbsröllchen: Mit der Füllung zusammenrollen.

Rosmarin abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Petersilie waschen, trockentupfen, fein hacken und in die Soße geben.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 400.

Wozu reichen? Zu Risotto.

Italienische Gemüsesuppe

Siehe Gemüsesuppe italienisch (Minestrone).

Italienische Grießnocken

Gnocchi

1 l Milch, 250 g Grieß, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß, 2 Eigelb, 1 l Wasser, 4 Eßlöffel Parmesankäse (30 g), 50 g Butter, 1 Eßlöffel Semmelbrösel (10 g).

Für die Grießnocken Milch in einem Topf erhitzen, Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen und einen dicken Brei kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In 5 Minuten gar kochen. Vom Herd nehmen. Eigelb unterrühren.

In einem anderen Topf Wasser aufkochen, kleine Klöße von der Grießmasse abstechen und im Wasser ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen. Vorsichtig in eine Schüssel schieben. Über jede Schicht Klöße Parmesankäse streuen. Als Abschluß in jedem Fall Käse darübergeben.

In einem kleinen Topf Butter zerlassen, Semmelbrösel reinschütten und bräunen lassen. Über die Klöße geben.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 565.

Wann reichen? Als Nachtisch nach einer leichten Gemüsesuppe.



Anbraten, schmoren und mit Risotto und Salat servieren.

Italienische Kalbsröllchen

Für die Füllung:

1 Zwiebel (40 g), 20 g Butter oder Margarine, Knoblauchsatz, Salz, weißer Pfeffer, Paprika edelsüß, ½ Teelöffel getrockneter Salbei, 1 kleine Dose Tomatenmark (70 g), 4 Scheiben roher Schinken (80 g), ½ Bund Petersilie.

Außerdem:

4 dünne Kalbsschnitzel von je 150 g, 40 g Margarine zum Braten, ⅛ l heißes Wasser, ⅛ l Weißwein, 1 Eßlöffel Mehl (20 g), ⅛ l saure Sahne.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin in 5 Minuten hellgelb werden lassen. In eine kleine Schüssel schütten. Mit Knoblauchsatz, Salz, Pfeffer, Paprika,

Salbei und Tomatenmark würzen und mit dem Schinken durch den Fleischwolf drehen. Petersilie waschen, abtropfen lassen und auch mit durchdrehen. Alles gut vermischen.

Mit dieser Füllung die Schnitzel bestreichen. Zusammenrollen. Mit Holzspießchen oder Rouladenadeln oder -klammern zusammenhalten. In einer Pfanne Margarine erhitzen. Kalbsröllchen darin rundherum in 5 Minuten anbraten. Wasser und Weißwein zugießen. 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Rausnehmen und in vorgewärmter Schüssel warm stellen. Mehl mit wenig kaltem Wasser verquirlen. Soße damit binden. 5 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne reinrühren. Soße über die Kalbsröllchen gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 470.

salat
hlich

Italienische Koteletts

4 Schweinekoteletts von je 150 g,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Eier,
4 Eßlöffel Semmelbrösel (50 g),
2 Eßlöffel geriebener Emmentaler Käse (20 g),
je 1 Messerspitze geriebener Thymian und Rosmarin,
3 Eßlöffel Olivenöl zum Braten (30 g),
4 Tomaten (160 g),
½ Bund Petersilie.

Die Schweinekoteletts mit Haushaltspapier trockentupfen. Salzen und pfeffern. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Koteletts darin wenden. Semmelbrösel mit Käse, Thymian und Rosmarin mischen. Koteletts auch darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin von beiden Seiten in 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Warm stellen. Tomaten waschen, häuten, vierteln, Stengelsätze rausschneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden. In dem Bratfett 5 Minuten dünsten. Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken. Tomatenstücke



Natürlich gehört zu Italienischen Koteletts geriebener Käse.

über die Koteletts verteilen. Mit Petersilie bestreut servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 725.
Beilagen: Gemischter Salat und Risotto. Als Getränk empfehlen wir einen Landwein.

Italienische Soße

100 g frische Champignons,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Schalotten (40 g),
1 Eßlöffel Öl (10 g),
1 Eßlöffel Mehl (20 g),
2 Teelöffel Tomatenmark (20 g),
50 g gekochter Schinken,
⅛ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
⅛ l Weißwein,
25 g Butter.

Champignons putzen, waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Schalotten schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Schalotten reingeben. Mehl drüberstäuben. 5 Minuten bräunen. Tomatenmark zugeben, 10 Minuten dünsten. Schinken würfeln, reingeben und 5 Minuten mitdünsten.

Mit heißer Fleischbrühe aufgießen. 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein zugießen. Erhitzen. Mit Butter verfeinern.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 155.
Wozu reichen? Zu Kartoffelbrei, zu gebratenem Fleisch oder zu Reis.

Italienische Teigrollchen

Siehe Cannelloni.

Italienische Käsesuppe

Zuppa alla Pavese

4 Toastbrot-scheiben (80 g),
4 Eier, 1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
50 g geriebener Parmesankäse.

Nach Pavia, der italienischen Stadt in der Lombardei, wurde diese kräftige Käsesuppe benannt. So macht man sie:

Rinde von den Toastbrot-scheiben entfernen, Scheiben auf beiden Seiten goldgelb rösten. In vier feuerfeste Suppentassen je eine Scheibe geben. Jeweils ein Ei draufschlagen. Das Ei gelb darf dabei nicht zerlaufen. Heiße Fleischbrühe drübergießen. Mit Parmesankäse bestreut in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Rausnehmen und sofort servieren, denn sonst wird das Ei zu hart und das Toastbrot zu weich.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 240.



Schnell zubereitet und sehr lecker: Italienische Käsesuppe.

Italienische Tomatensuppe

Minestra al pomodoro

2 Zwiebeln (120 g),
1 Knoblauchzehe,
1000 g Tomaten,
3 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
je eine kräftige Prise
zerriebene Pfefferminze,
Basilikum und Majoran,
1 l heiße Fleischbrühe aus
Würfeln.

Für die Einlage:

½ l Wasser, Salz, 40 g Reis.
40 g geriebener
Parmesankäse.

Minestra di pomodoro, die Suppe aus Tomaten, ist ein weiteres, hundertprozentig typisches italienisches Rezept. Natürlich gehört zur Tomatensuppe auch Parmesankäse.

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Tomaten unter kaltem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen, Stengelansatz entfernen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel reingeben. Unter Rühren 5 Minuten anschwitzen. Tomatenwürfel reingeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Pfeffer-

minze, Basilikum und Majoran würzen. Mit der heißen Fleischbrühe aufgießen. 60 Minuten auf kleiner Stufe kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Einlage zubereiten. Dazu Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Gewaschenen Reis reingeben. 15 Minuten sprudelnd kochen lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Suppe durch ein Sieb in einen Topf passieren. Reis zufügen und noch mal heiß werden lassen. In vier Suppentassen verteilen. Geriebenen Parmesankäse über jede der vier Portionen streuen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Wann reichen? Als Mitternachtssuppe oder als Vorspeise.

Italienische Vorspeisen

Siehe Antipasti.

Italienischer Aal

1 Aal von 1000 g.

Für die Marinade:

⅛ l Olivenöl,



Saft einer Zitrone,
1 Messerspitze zerriebener
Oregano.
4 Eßlöffel Öl (40 g)
zum Braten.
Salz, weißer Pfeffer.

Möchten Sie mal Aal essen,
wie ihn die Italiener rund
um Venedig zubereiten?
Dann probieren Sie doch
dieses Rezept.

Aal ausnehmen. Häuten
und unter kaltem Wasser
abspülen. Mit Haushaltspapier
trockentupfen. In
etwa 2 cm dicke Scheiben
schneiden.

Für die Marinade Olivenöl
mit Zitronensaft und Oregano
in einer Schüssel ver-



Italienischer Blumenkohl wird mit einer dekorativen und pikanten Tomatensoße übergossen.

rühren. Aalstückchen reingeben. 20 Minuten ziehen lassen. Rausnehmen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen.

Öl in einer Pfanne rauchheiß werden lassen. Aalstückchen reingeben. Rundherum in 10 Minuten anbraten. Temperatur etwas herunterschalten. In 20 Minuten gar braten. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Marinade mit Salz und Pfeffer gut würzen. Über die Aalstückchen gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 905.

Beilagen: Im Umland der alten Handelsstadt Venedig wird dazu Polenta, ein Maisbrei, gegessen. Sie können aber statt dessen auch Toastbrot reichen. Und als Getränk bitte einen italienischen Rotwein.

Italienischer Blumenkohl

Für den Blumenkohl:
1 Blumenkohl von 1500 g,
Salz,
2 l Wasser.

Für die Soße:
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
2 Schalotten (60 g),
½ kleine Dose
Champignons (75 g),
20 g Mehl,

¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Eßlöffel Tomatenmark
(25 g),
1 Messerspitze
Bratensaft
(Fertigprodukt),
1 Glas Weißwein,
50 g gekochter Schinken,
½ Bund Petersilie.

Blumenkohl unter kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. Putzen und umgekehrt in eine Schüssel legen. Mit kaltem Salzwasser begießen. 30 Minuten ziehen lassen. Blumenkohl rausnehmen. Mit kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Salzen. Blumenkohl reingeben. 30 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Soße zubereiten. Dazu Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten schälen und fein würfeln. Ins heiße Öl geben. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Fein hacken und reingeben. Mehl drüberstäuben. 2 Minuten durchschwitzen. Heiße Fleischbrühe unter Rühren zugießen. Tomatenmark und Bratensaft reinrühren und 5 Minuten kochen lassen. Weißwein zugießen. Gekochten Schinken fein würfeln. In die Soße geben. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen. Fein hacken und auch in

die Soße geben. Gekochten Blumenkohl mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Soße drübergießen.

Sofort servieren, damit die Soße keine Haut bekommt.
Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 15 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 205.

Unser Menüvorschlag: Unseren pikanten Apfelsalat vorweg. Als Hauptgericht Schweinebraten, Italienischer Blumenkohl und Salzkartoffeln. Zum Dessert empfehlen wir Ihnen Heidelbeeren Schweizer Art und als Getränk einen Weißwein.

Italienischer Maisbrei

Polenta
Für 6 Personen

1 l Wasser, Salz,
250 g Maisgrieß, 60 g Butter,
75 g geriebener
Parmesankäse.

Polenta ißt man in Italien mindestens ebenso gerne und häufig wie Spaghetti oder Risotto. Aber auch in einigen Balkanländern ist der Maisbrei sehr beliebt. Dort aber vorwiegend als Beilage, während die Ita-

Tomaten gehören zur italienischen Küche. Manchmal sind sie auch Hauptbestandteil. Wie zum Beispiel bei der Italienischen Tomatensuppe.

liener mit viel Phantasie daraus auch leukere Hauptgerichte zaubern.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen. Bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen. Dabei weiterrühren, damit der Grieß nicht anbrennt. Dann bei niedrigster Temperatur 30 Minuten ausquellen lassen. Butter und Käse reingeben. Rühren, bis beides geschmolzen ist.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 280.

Die fertige Polenta kann auf verschiedene Arten weiterverarbeitet werden.

Polenta als Beilage: Kleine runde Portionsformen einfetten. Polenta sorgfältig in die Formchen reindrücken. Stürzen und zu Gemüse- oder Fleischgerichten servieren. Besonders gut schmeckt sie zu Ragout.

Gebackene Polenta: Ein Backblech mit Wasser abspülen. Polenta fingerdick draufstreichen und abkühlen lassen. In 5 cm große Rechtecke oder Rhomben schneiden. Butter oder Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Polentascheiben von jeder Seite 3 Minuten



Italienischer Salat: Ein erfrischendes Abendessen.

hellbraun braten. Auf einer Platte anrichten. Mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und mit brauner Butter begießen. Dazu schmeckt Tomatensoße und gemischter Salat gut.

Polenta paniert: Vorbereiten wie gebackene Polenta. Zuerst in Ei, dann in Semmelbröseln wenden. In heißer Butter von jeder Seite in 5 Minuten knusprig braun braten. Mit geriebenem Parmesankäse kann sie zum Beispiel zu gebratener Leber oder Kalbsschnitzeln mit Salat serviert werden.

Süße Polenta: Maisgrieß in Milch aufkochen. Gut gewaschene kernlose Rosinen dazugeben. Mit Zucker und abgeriebener Zitronenschale würzen. Mit brauner Butter übergossen als kräftiges Dessert servieren.

Italienischer Salat

300 g Pellkartoffeln, je ½ kleine Dose gewürfelte Möhren, weiße Rüben,

grüne Bohnen und Erbsen (je 135 g), 100 g Sellerie aus der Dose, 150 g Salami, 3 große Tomaten (150 g).

Für die Marinade:

1 Beutel Mayonnaise (100 g),

3 Eßlöffel Dosenmilch (35 g),

Saft einer halben Zitrone, Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker.

Für die Garnierung:

5 schwarze entsteinte Oliven aus dem Glas (25 g),

1 kleine Dose

Sardellenringe (30 g).

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhren, weiße Rüben, Bohnen, Erbsen und Sellerie auf einem Sieb abtropfen lassen. Weiße Rüben und Sellerie würfeln. Bohnen in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Alles zu den Kartoffeln geben. Salami auch würfeln und dazugeben. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und häuten. In Achtel schneiden, sie kommen auch dazu.

Für die Marinade Mayonnaise mit Dosenmilch und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant würzen. Über den Salat gießen und vorsichtig mischen. In eine Glasschüssel geben. Für die Garnierung Oliven in feine Ringe schneiden. Salat mit Sardellen- und Olivenringen garnieren. Kalt servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 475.

Beilage: Stangenweißbrot.

Wann reichen? Als kleines Abendessen.

Italienisches Eintopfgericht

Botaggio

Für 6 Personen

300 g weiße Bohnen,

300 g frischer durchwachsener Speck,

500 g mageres

Schweinefleisch,

4 Hühnerbrüstchen von je 200 g,



Viel Fleisch und knusprige Schweinswürstchen gehören ins Italienische Eintopfgericht.

6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
10 Schalotten (150 g), Salz,
3 Knoblauchzehen,
250 g Karotten,
500 g Tomaten,
3/4 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
je 1 Teelöffel zerriebener
Thymian und Rosmarin,
2 Lorbeerblätter,
1 Bund Petersilie,
1/2 kleiner Weißkohl
(etwa 300 g),
weißer Pfeffer,
20 g Margarine,
6 kleine Schweinswürste
(300 g).

Bohnen über Nacht einweichen. Am anderen Tag mit dem Einweichwasser in einem Topf zum Kochen bringen. In 60 Minuten halbgar kochen. In dieser Zeit den Eintopf vor- und zubereiten: Speck und das abgespülte, mit Haushaltspapier abgetupfte Schweinefleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Hühnerbrüsten häuten, unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Von den Knochen lösen und in vier Teile teilen.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Speck, Fleisch und Hühnerbrüsten darin in 10 Minuten hellbraun anbraten. Dann die geschälten Schalotten und die geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehen reingeben. 5 Minuten glasig braten. Jetzt kommen geputzte, gewaschene und abgetropfte Karotten dazu. 5 Minuten mitbraten. Tomaten häuten, achteln, entkernen, Stengelansätze entfernen. Tomaten auch in den Topf geben. Mit heißer Fleischbrühe aufgießen.

Thymian, Rosmarin und die zerteilten Lorbeerblätter in einen kleinen Mullbeutel geben. In den Topf hängen. Die Petersilie waschen, mit Haushaltspapier abtupfen, hacken. Auch reingeben. Topf schließen und alles 30 Minuten kochen lassen.

Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen, halbieren. Strunk rausschneiden, Kohl in 1 cm dicke Strei-

fen schneiden. In kaltem Wasser waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Blanchieren, das heißt in einen Topf geben, mit kochendem Wasser übergießen. Wieder abtropfen lassen. Weiße Bohnen auch abtropfen. Beides zu dem Eintopf geben. Weitere 45 Minuten kochen lassen. Mullbeutel rausnehmen.

Eintopf mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schweinswürstchen darin in 8 Minuten knusprig braten. Eintopf in einer Schüssel anrichten und mit den Würstchen umlegt servieren.

Vorbereitung: 60 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1230.

PS: Wenn Sie keine frischen Karotten bekommen, können Sie statt dessen Möhren nehmen. Diese putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Oder Sie nehmen Karotten aus der Dose. Abtropfen lassen und erst 5 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben.

Italienisches Kalbsnierenstück

Arrostino annegato
Bild Seiten 16/17

1000 g Kalbsnierenstück,
2 Teelöffel zerriebene
Salbeiblätter, 1 Teelöffel
gemahlener Rosmarin,
Salz, weißer Pfeffer,
60 g weiches Kokosfett,
1 Bund Petersilie,
4 Knoblauchzehen,
abgeriebene Schale von
2 Zitronen.

Für die Soße:

1/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln, 1/8 l
Weißwein, Salz, Pfeffer.

Das Kalbsnierenstück ist ein Rückenstück, das über der Lende oder dem Filet liegt. Es ist meist von Fett durchzogen, daher für Spießchen besonders gut geeignet.

Fleisch unter fließendem



Nudeln in immer neuen Variationen: Italienisches Nudelgericht.

Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Salbei und Rosmarin in einer Schüssel mischen. Die Fleischscheiben damit bestreuen und 30 Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Dann auf vier etwa 15 cm lange Holzspießchen stecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosfett in einer großen Pfanne erhitzen. Spießchen darin in 15 Minuten von allen Seiten knusprig braun braten.

Wenn die Pfanne für alle Spießchen zu klein ist, brät man sie nacheinander und stellt die fertigen auf einer Platte warm. Petersilie unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, hacken. Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Beides mit der abgeriebenen Zitronenschale in einem Schälchen mischen. (Diese Mischung nennen die Italiener Gremolata.) Jedes Spießchen damit bestreuen. In einer Schüssel anrichten. Mit heißem Bratfett übergießen.

Fleischbrühe in die Pfanne gießen und etwas einkochen. Dann den Weißwein dazugießen. Erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auch über die Spießchen gießen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 525.

Beilagen: Gemischter Salat, Spaghetti oder Reis.

Italienisches Nudelgericht

Tagliatelle

2 l Wasser, Salz,
250 g Bandnudeln.

Für die Soße:

4 Zwiebeln (200 g),
2 Knoblauchzehen, Salz,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
250 g Tomaten,
2 Eßlöffel Tomatenmark
(40 g),

1/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
weißer Pfeffer.

Für das Fleisch:

500 g Schweinefilet,
80 g Butter oder Margarine,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise zerriebenes
Oregano,
50 g geriebener
Parmesankäse.

Tagliatelle sind eine besonders feine Variante der Bandnudeln. Und sie sind bei den Italienern so beliebt, daß sie ein ganzes Gericht nach ihnen benannt haben.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Nudeln reingeben. 25 Minuten leicht kochen lassen.

Fortsetzung auf Seite 18

Italienisches Kalbsnierenstück.

Rezept Seite 15.

Das ist eine Überraschung aus der feinsten italienischen Küche. Mit Salbei und Rosmarin gewürzte Fleischscheiben werden auf Holzspießchen gesteckt und in Kokosfett knusprig braun gebraten. Darüber kommt dann eine Würzmischung aus Petersilie, Knoblauch und Zitronenschale.







Jäger-Knödel sind eine deftige Beilage zu Wildgerichten.

Fortsetzung von Seite 15

In der Zwischenzeit für die Soße Zwiebeln schälen, fein hacken. Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 5 Minuten glasig dünsten. Dann die gehäuteten, von den Stengelsansätzen befreiten, entkernten und gewürfelten Tomaten reingeben. 3 Minuten mitbraten. Tomatenmark dazu. Mit Fleischbrühe aufgießen. Pfeffern. In 10 Minuten sämig kochen. Hin und wieder umrühren.

Für das Fleisch Filet mit Haushaltspapier abtupfen. In 2 cm große Würfel schneiden. Die Hälfte der

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Fleisch reingeben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. In 10 Minuten hellbraun braten. In die Soße geben. Nudeln auf einem Sieb unter kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Restliche Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Nudeln darin schwenken. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Soße mit Fleisch drübergeben. Mit Parmesan bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 815.

Beilagen: Gemischter Salat oder Tomatensalat.

J

Jägereintopf

500 g Hammelkeule,
40 g weiches Kokosfett,
4 Zwiebeln (200 g),
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
500 g Kartoffeln,
250 g frische Pfifferlinge,
500 g frische Steinpilze oder Maronen-Röhrlinge,
2 Bund Petersilie.

Eigentlich müßten die Jäger, nach denen dieser Eintopf benannt ist, in erster Linie Pilzsammler sein: Denn Wildfleisch ist für das Gericht nicht erforderlich – aber immer Pfifferlinge. Hammelkeule unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Fett abschneiden, dann das Fleisch etwa 3 cm groß würfeln.

Kokosfett in einem großen Topf erhitzen. Hammelfett kleinschneiden und darin ausbraten. Grieben rausnehmen und wegwerfen. Dann das Fleisch reingeben und 5 Minuten anbraten. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Reingeben und 5 Minuten glasig braten. Fleischbrühe aufgießen, salzen und pfeffern. Topf schließen. 60 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

Nach 30 Minuten die geschälten, gewaschenen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln reingeben. Pfifferlinge und Steinpilze oder Maronen-Röhrlinge putzen. (Von den Maronen-Röhrlingen Röhren entfernen.) Kurz in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. Große Pilze halbieren. Pe-

tersilie unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, hacken. Die Hälfte der Petersilie mit den Pilzen zusammen 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben.

Das Gericht anschließend in eine vorgewärmte Schüssel geben, mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 565.

Beilage: Stangenweißbrot. Als Getränk empfehlen wir einen Weißherbst vom Kaiserstuhl.

PS: Wenn Sie keine frischen Pilze bekommen, nehmen Sie 125 g Pfifferlinge aus der Dose und eine große Dose (450 g) Steinpilze. Pilze abtropfen lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Jägereintopf geben.

TIP

Achten Sie beim Pilzkauf darauf, daß die Pilze trocken und glatt sind. Rohe Pilze halten sich 2 Tage gekühlt.

Für den Jägereintopf brauchen Sie kein Wild, aber immer Pilze.



Jägeressen polnische Art

Siehe Bigos.

Jäger-Knödel

8 Brötchen,
¼ l heiße Milch,
100 g geräucherter fetter
Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
125 g Pfifferlinge aus der
Dose,
3 Eier,
1 Bund Petersilie,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone, Salz,
weißer Pfeffer,
3 l Wasser.

Die Brötchen in Scheiben schneiden. In eine große, flache Schüssel geben. Heiße Milch drübergießen. Speck würfeln. In einer Pfanne auslassen, bis die Speckwürfel braun sind. Dann die geschälten, gehackten Zwiebeln und die abgetropften, gehackten Pfifferlinge reingeben. 10 Minuten mitbraten. Über die Brötchen geben. Darauf kommen die aufgeschlagenen Eier. Mit der Hand zu einem Teig verkneten. Petersilie unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, hacken. Mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer unter den Teig kneten.



Jägerreis ist ein echter Djuveč vom Balkan. Dazu gehört das Garen in einer Tonform.

Gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Mit nassen Händen Knödel von etwa 2 cm Durchmesser formen. Ins Wasser gleiten lassen. Bei schwacher Hitze 15 Minuten gar ziehen lassen. Wenn die Knödel an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie gar.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 600.

Wozu reichen? Zu Wildgerichten mit Rot- oder Weißkohl. Getränk: Bier.

Jägerkohl

1 Weißkohl von etwa 1000 g,
100 g fetter Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
3 Eßlöffel Weinessig,
Salz, Pfeffer,
2 Teelöffel Kümmel,
1 Eßlöffel Zucker.

Vom Weißkohl die äußeren welken Blätter entfernen, Kohl vierteln, Strunk rauschneiden, Kohl hobeln oder in ½ cm dicke Streifen schneiden. In kaltem Wasser waschen, gut abtropfen lassen.

Speck fein würfeln. In einem großen Topf auslassen, die geschälten, gehackten Zwiebeln darin 5 Minuten glasig braten. Dann kommt der Kohl rein. 5 Minuten unter Rühren durchschwitzen. Heiße Fleischbrühe aufgießen. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Kümmel und Zucker würzen und 60 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Vorm Servieren eventuell noch mit Essig und Zucker süß-sauer nachwürzen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 270.

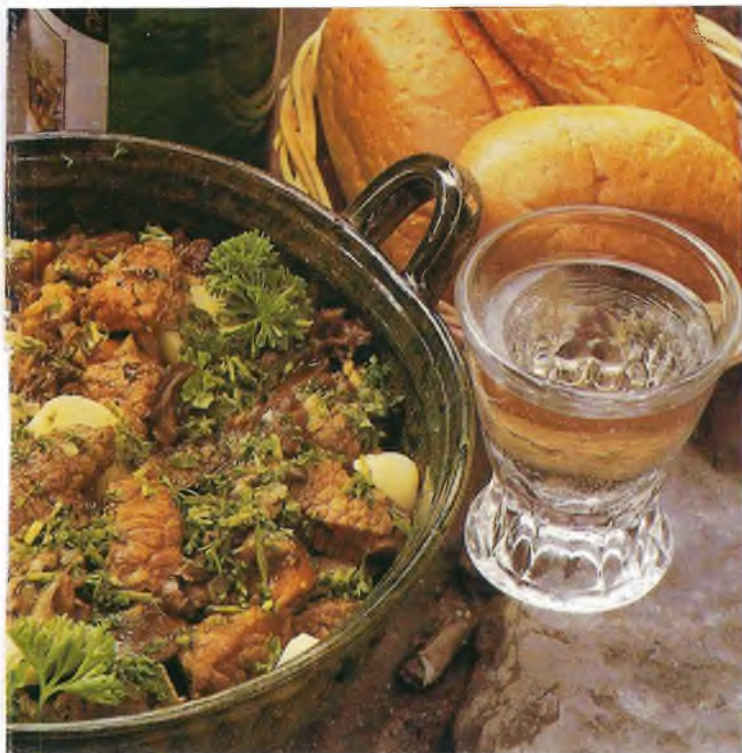
Wozu reichen? Als Beilage zu gebratenem Schweinefleisch oder zu gebratenen Schweinswürstchen.
PS: Wer den Geschmack von Kümmel zwar schätzt, aber beim Essen nicht auf Kümmel beißen will, kocht ihn in einem Mullbeutel mit, der vor dem Servieren entfernt wird.

Jägerreis

Loväcki Djuveč
Für 6 Personen



200 g geräucherter fetter Speck,
1000 g mageres Rindfleisch,
250 g Zwiebeln,
Salz, 4 Knoblauchzehen,
250 g Möhren,
¾ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
6 Eßlöffel Rotweinessig,
200 g Reis,
250 g frische Champignons,
3 Paprikaschoten (300 g),
1 Bund Petersilie,
eventuell Wasser,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.



Ein echter Djuveč wird auf dem Balkan immer in einem Tontopf gegart. Aber Sie können sich mit einer Tonform helfen. Und wer die nicht hat, benutzt eine feuerfeste Form mit Deckel. Loväcki Djuveč ist ein jugoslawisches Hauptgericht.

Speck würfeln und in einer Pfanne 10 Minuten braten, bis die Speckstücke knusperig braun sind. Speckwürfel aus der Pfanne nehmen. Beiseite stellen. Fleisch unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, in 3 cm große Würfel schneiden. Im Speckfett rundherum in 5 Minuten braun braten. Dann die geschälten, gewürfelten Zwiebeln und die geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehen reingeben. Glasig braten. Speckwürfel, Fleisch, Zwiebeln und Knoblauch mit möglichst wenig Fett in die gut gewässerte Tonform geben. Möhren putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden. Auch zugeben. Mit Fleischbrühe und Essig begießen.

Tonform in den kalten Ofen stellen.

Garzeit: 80 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Nach 30 Minuten den gewaschenen, abgetropften Reis in die Form schütten. Champignons und Paprikaschoten putzen, waschen. Champignons in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, hacken. 30 Minuten vor Ende der Garzeit alles unter das Gericht mischen. Eventuell etwas Wasser zugießen.

Vorm Servieren kräftig mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 745.

Beilage: Kopfsalat.

Jägerrouladen

Für die Füllung:

60 g durchwachsener

Speck, 1 Zwiebel (40 g),

125 g Pfifferlinge,

1 Tomate (40 g),

1 Bund Petersilie,

Salz, weißer Pfeffer.

Außerdem:

4 Rinderrouladen

von je 150 g,

Salz, weißer Pfeffer,

40 g Margarine,

1 Zwiebel (40 g),

$\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe aus

Würfeln,

2 Eßlöffel Tomatenmark

(40 g),

1 Eßlöffel Mehl (20 g),

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

Für die Füllung den Speck würfeln und in einem Topf goldbraun werden lassen. Zwiebel schälen, würfeln und zugeben.

Pfifferlinge putzen, waschen, fein schneiden und auch zugeben. Tomate häuten, halbieren, Stengelsatz rausschneiden und würfeln. Mit der gewaschenen, trockengetupften und fein gehackten Petersilie in den Topf geben. Mit Salz

und Pfeffer würzen. 10 Minuten dünsten.

Rouladen auf die Arbeitsfläche legen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Füllung drauf verteilen und aufrollen. Mit einem Faden zusammenbinden.

Margarine in einem Topf erhitzen. Rouladen reingeben. Rundherum in 15 Minuten braun anbraten.

Zwiebel schälen und würfeln. Auch in den Topf geben. Die Hälfte der Fleischbrühe drübergießen. Zugedeckt 50 Minuten schmoren lassen.

Rouladen zwischendurch wenden. Restliche Brühe aufgießen. Rouladen in einer Schüssel warm stellen.

Tomatenmark in die Soße rühren. Aufkochen. Mehl mit wenig kaltem Wasser in einer Schüssel anrühren. In die kochende Soße rühren. 3 Minuten kochen lassen.

Vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Über die Rouladen gießen und servieren. Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 590.

Unser Menüvorschlag: Selberiesuppe. Jägerrouladen, Butternudeln und Tomaten-Paprika-Salat. Zum Dessert Fruchteis mit Sahne. Als Getränk ein badischer Rotwein.

Jägerschnitzel

4 Kalbsschnitzel

von je 175 g,

1 Bund Petersilie,

1 Zwiebel (40 g),

Salz, weißer Pfeffer,

60 g Butter oder Margarine,

250 g frische Pfifferlinge,

1 grüne Paprikaschote

(200 g),

$\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe

aus Würfeln,



Mit Speck, Pfifferlingen und Tomaten gefüllt: Jägerrouladen.



Jägerschnitzel werden mit Petersilie und geriebener Zwiebel gefüllt und auf Nudeln angerichtet.

$\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
2 Teelöffel Speisestärke.
Zum Garnieren:
1 Bund Petersilie, 8 Streifen
eingelegte Paprika,
2 kleine Gewürzgurken
(50 g).

Kalbsschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Petersilie unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und fein hacken. Zwiebel schälen und reiben.

In jedes Schnitzel drei schräge Einschnitte machen. Mit Petersilie und Zwiebel füllen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel

auf beiden Seiten in 15 Minuten darin braun braten. Rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Pfifferlinge und Paprikaschote putzen, waschen, abtropfen lassen. Pfifferlinge halbieren oder vierteln, Paprika in Streifen schneiden. Im Bratfett 5 Minuten braten. Dann die heiße Fleischbrühe zugeben. Zugedeckt 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.

4 Eßlöffel saure Sahne mit Speisestärke verrühren. Gemüse damit binden. Einmal aufkochen lassen. Dann die restliche saure Sahne reinrühren. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Schnitzel

dazugeben. Alles erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Zum Garnieren Petersilie unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Grob hacken. Eingelegte Paprika und Gurken in 1 cm große Würfel schneiden.

Schnitzel mit Petersilie und Paprika- und Gurkenwürfeln bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 550.

Beilagen: In Butter geschwenkte Spätzle und gemischter Kopf- oder Endiviensalat in Essig-Öl-Marinade. Als Getränk paßt Bier.

Jägersoße

150 g frische Steinpilze,
1 Eßlöffel Öl (10 g),
4 Schalotten (40 g),
 $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser,
1 Teelöffel Fleischextrakt,
weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
2 Eßlöffel Tomatenmark
(30 g), Salz,
1 Prise Zucker, 25 g Butter,
4 Stengel Petersilie,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel zerriebene
Estragonblätter.

Steinpilze putzen. Kurz in kaltem Wasser waschen. Auf Haushaltspapier trocknen lassen. Pilze halbieren (bei ausgewachsenen Lamellen entfernen), grob zerschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Pilze und die geschälten, gehackten Schalotten 8 Minuten darin braten. Heißes Wasser aufgießen. Mit Fleischextrakt und Pfeffer würzen. 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

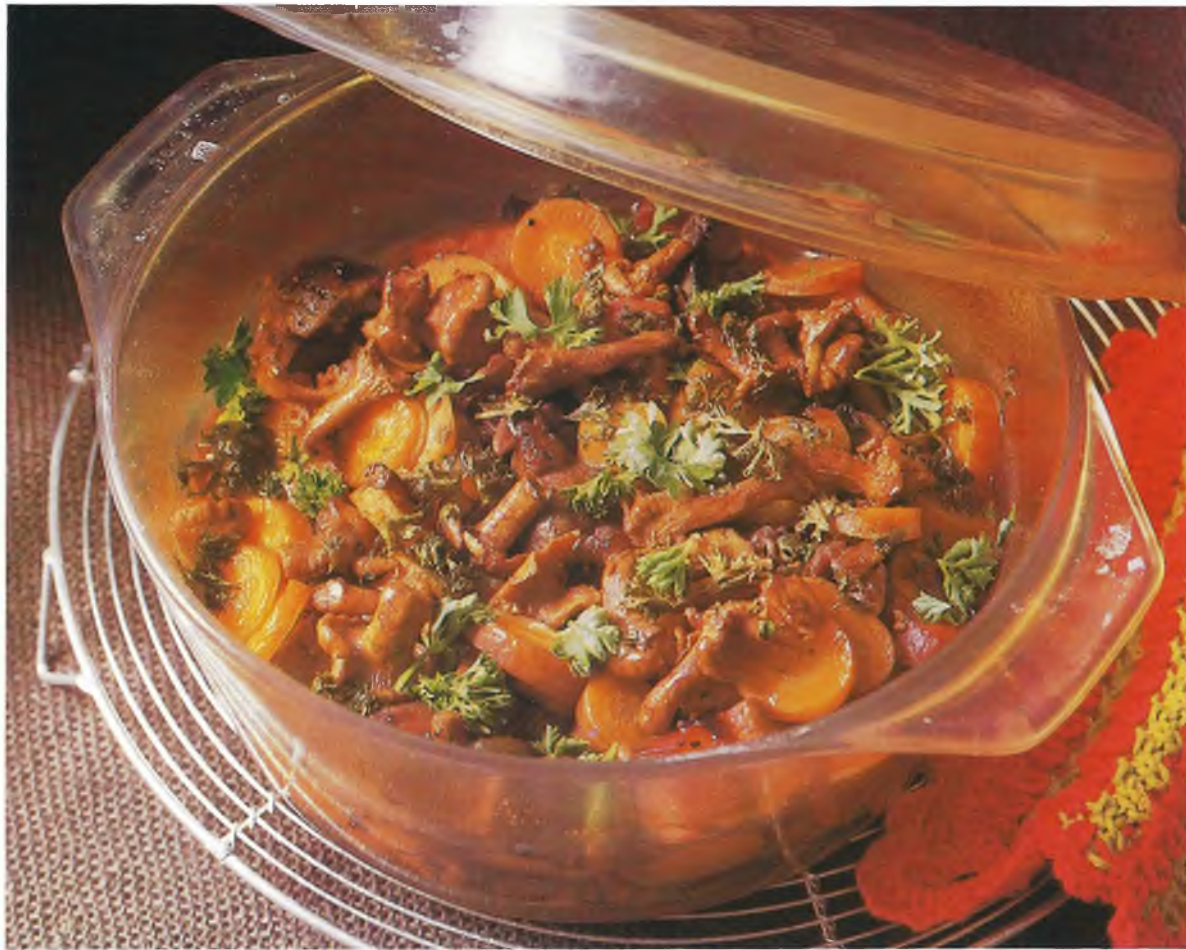
Weißwein und Tomatenmark verrühren. In die Soße geben. Mit Salz und Zucker abschmecken. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Mit einem Schneebesen flöckchenweise die Butter unterrühren. Die Soße soll etwas schaumig sein.

Petersilie unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken. Soße vorm Servieren mit Petersilie und Estragonblättern bestreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 120.

Wozu reichen? Zu Hirschsteaks, gebratenen Hasenkeulen oder Wildschweinbraten.



Wäre das nicht mal eine ausgefallene Überraschung für Ihre Gäste: Jägertopf bayrisch.

Jägertopf bayrisch

500 g Hasenkeule ohne Knochen,
250 g Zwiebeln,
50 g durchwachsener Speck,
40 g Margarine,
500 g frische Pfifferlinge oder Steinpilze,
250 g Möhren,
Salz, Pfeffer,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Bund Petersilie.

Fast wäre man versucht, diesem Gericht den Namen Wildschüttopf zu geben. Denn im königlichen Bayern hatten eher die – übrigens vom Volk auch heute noch verehrten – Wildschützen Erjagtes im Kochtopf, als die schlecht entlohnten Jäger in höheren Diensten. So wird der Jägertopf zubereitet:

Hasenkeule häuten, unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. In 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Speck in 1 cm große Würfel schneiden. Mit der Margarine in einen Topf geben und glasig braten. Fleisch dazugeben und in 10 Minuten rundherum anbraten. Dann die Zwiebelwürfel reingeben und 5 Minuten mitbraten.

Geputzte Pfifferlinge oder Steinpilze in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. (Steinpilze halbieren und Lamellen entfernen.)

Möhren putzen, waschen, abtropfen lassen, in Scheiben schneiden.

In eine feuerfeste Form zuerst eine Schicht Fleisch mit Speck- und Zwiebelwürfeln, dann abwechselnd Pilze, Möhren und Fleisch einschichten.

Jede Schicht mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Fleischbrühe drübergießen. Zum Schluß die abgespülte, trockengetupfte und gehackte Petersilie drüberstreuen. Form schließen und in den vorgeheizten Ofen stellen.

Jägersuppe

150 g durchwachsener geräucherter Speck,
50 g Butter oder Margarine,
2 Zwiebeln (100 g),
1 große Dose Mischpilze (450 g),
2 Eßlöffel Mehl (30 g),
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{6}$ l saure Sahne,
2 Glas (je 2 cl) Sherry,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch.

Speck in 1 cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf auslassen, bis die Speckwürfel leicht braun sind. Butter oder Margarine dazugeben. Erhitzen. Geschälte, gehackte Zwiebeln darin in 5 Minuten glasig dünsten. Pilze abtropfen lassen. Wasser aufheben. Pilze grob hacken. In den Topf geben und 5 Minuten braten. Mit Mehl bestäuben, bräunen lassen. Mit heißer Fleischbrühe

und Pilzwasser aufgießen. 8 Minuten kochen lassen. Salzen, Pfeffern.

Saure Sahne und Sherry reinrühren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Petersilie und Schnittlauch unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtupfen, hacken.

Suppe in Tassen füllen. Jede Tasse mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 530.

Wann reichen? Als Abendessen mit Stangenweißbrot oder Käsegebäck.



Jamaika-Fischbissen: Eine scharfe Zutat zum Kalten Büfett.

TIP

Seelachs wird ganz zu Unrecht von Feinschmeckern gemieden. Er hat sehr wohlschmeckendes, nach dem Garen schneeweißes, festes Fleisch. Er ist darum vielseitig verwendbar und dazu preiswert.

Garzeit: 50 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Jägertopf in der feuerfesten Form servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 275.
Beilagen: Kopfsalat und Petersilien- oder Röstkartoffeln.

Jakobsmuscheln

Siehe Coquilles St. Jacques.

Jamaika-Fischbissen

Für 6 bis 8 Personen



500 g tiefgekühlter Seelachs,
40 g Butterschmalz oder Butter.
Für die Marinade:
4 Schalotten (40 g),
je 1 kleine grüne und rote Paprikaschote (160 g),
1 rote Pfefferschote (Peperoni),
 $\frac{1}{8}$ l Weinessig,
Salz, 1 Teelöffel Zucker,
10 schwarze Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt,
4 Gewürznelken,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Cayennepfeffer.

In Jamaika werden diese Fischbissen gerne als Hors-

d'œuvre gegessen. Sie sind aber auch prima als Partyhappen bei einem zünftigen Herrenabend geeignet oder als Teil eines Kalten Büfetts. Zwar nimmt man an den mit Fischen aller Art geradezu überreichen Küsten der Karibischen See dazu Schwertfisch, aber aus Seelachs schmecken die Fischbissen genauso gut. Fisch unaufgetaut in 3 cm große Würfel schneiden. Butterschmalz oder Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Fischwürfel darin in 15 Minuten goldbraun braten. In eine Schüssel geben. Kalt stellen. Für die Marinade Schalotten schälen, würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen. Auch in Würfel schneiden. Pfefferschote kurz abspülen, halbieren und aufschneiden. Kerne entfernen. Kleinschneiden. Alles in einen Topf geben. Mit Weinessig, Salz, Zucker und den übrigen Gewürzen, außer dem Cayennepfeffer, 10 Minuten kochen. Lor-

beerblatt und Nelken rausnehmen. Marinade mit dem Cayennepfeffer scharf abschmecken und über die Fischwürfel gießen. Jamaika-Fischbissen sehr kalt in der Marinade servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 140 bis 150.
Beilage: Toastbrot oder Partybrötchen.

Jamaika-Orangen

Für die Soße:
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
1 Prise Salz,
2 Eßlöffel Zucker (30 g),
1 Eßlöffel Vanillepuddingpulver (20 g),
2 Eßlöffel kalte Milch,
1 Eigelb,
2 Glas (je 2 cl) Rum,
2 Blutorangen,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Außerdem:
2 Blutorangen,
4 Teelöffel Honig (40 g),
4 Eßlöffel Rum,
25 g Mandelstifte.

Früchte aller Art gibt es auf Jamaika in Hülle und Fülle. Darum ist es kein Wunder, daß die Insulaner sie auf vielfältige Art zu servieren verstehen. Wie diese erfrischenden Dessert-Orangen.

Für die Soße Milch mit Salz und Zucker in einem Topf aufkochen. Vanillepuddingpulver mit der kalten Milch anrühren. Unter Rühren in die kochende Milch geben. Aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Eigelb in einem Becher mit etwas heißer Soße verquirlen und wieder in die Soße rühren. Dann den Rum reinmischen. Orangen halbieren und das Fruchtfleisch rauslösen. Die Schalenhälften müssen unverseht bleiben. Fruchtfleisch gründlich häuten, in kleine Stücke schneiden. In die Soße geben.



Von der sonnenreichen, fruchtbaren Antilleninsel stammen die rumhaltigen Jamaika-Orangen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen, unter die abgekühlte Soße heben. 30 Minuten im Kühlschrank erkalten lassen.

In der Zwischenzeit die anderen Orangen schälen. Weiße Haut entfernen. Orangen in Schnitze teilen. Von den Schnitzen die Haut abziehen. Fruchtfleisch in 1 cm große Stücke schneiden. In die Orangenschalen füllen. Honig in einem Topf erhitzen. Rum reingeben. Nicht kochen. Heiß über die Orangenstücke verteilen. Auch in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Mandelstiften bestreuen. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Gefüllte Eier. Als Hauptgericht Champignon-Geschnetzeltes und zum Dessert Jamaika-Orangen. Als Getränk gut gekühlter Rosé oder ein spritziger Moselwein.

Jamaika-Sahne-Dessert

14 Aprikosenhälften aus der Dose (250 g),
 1/8 l Sahne,
 2 Eßlöffel Puderzucker (20 g),
 2 Eigelb,
 1/4 Vanilleschote,
 2 Glas (je 2 cl) Rum,
 1/2 Päckchen
 Suppenmakronen (50 g).



Sahne-Dessert mit Rum.



Jamaikaner beim Hausbau.

Sie können dieses Dessert mit dem in Deutschland üblichen Rum-Verschnitt zubereiten. Aber der zarte Aprikosengeschmack bekommt eine ganz besondere Note, wenn Sie sich einmal echten Jamaika-Rum leisten.

Aprikosenhälften in einem Sieb abtropfen lassen. Je 3 Hälften auf vier Gläser geben.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Puderzucker und verquirltes Eigelb locker unterheben. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden. Vanillemark heraus-schaben. Mit dem Rum in die Sahnemasse rühren. Über die Aprikosenhälften verteilen. Die restlichen Aprikosenhälften in dünne Schnitze schneiden.

Damit und mit Suppenmakronen garnieren. Sofort servieren, damit die Sahne nicht flüssig wird.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 240.

Jambalaya

Brasilianisches Reisgericht



4 tiefgekühlte Hühnerbrüstchen (800 g),
 1/2 l Wasser, Salz,
 200 g Reis,
 2 Zwiebeln (80 g),
 1 Knoblauchzehe,
 4 Eßlöffel Öl (40 g),
 je 2 grüne und rote Paprikaschoten (400 g),
 100 g gekochter Schinken,
 250 g frische oder tiefgekühlte Garnelen,
 2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g), 1 Teelöffel
 Paprika rosenscharf,

1/2 Teelöffel Cayennepfeffer,
 4 Tomaten,
 25 g Butter.

Jambalaya wird übrigens auch Kreolische Reispfanne genannt. Vermutlich haben es die Kreolen, weiße und farbige Bewohner Mittel- und Südamerikas, in Brasilien zum ersten Mal gekocht. Stilecht wird das Gericht in einer großen Pfanne aus Eisen oder Ton auf den Tisch gebracht. Und es muß ganz trocken sein.

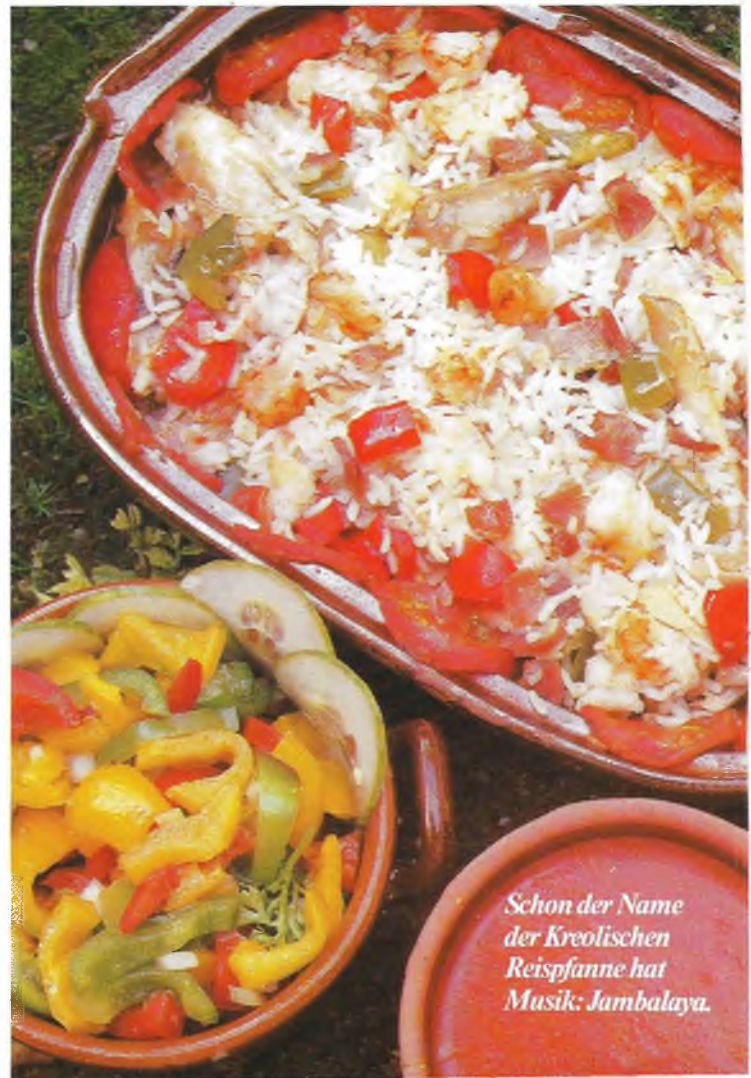
Die Hühnerbrüstchen nach Vorschrift auftauen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Dann schwach salzen. Hühnerbrüstchen unter fließendem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben. In 25 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Reis gründlich unter fließendem Wasser waschen. In einen Topf geben. Salzen. Mit so viel Wasser aufgießen, daß es daumenbreit über dem Reis steht. Sprudelnd aufkochen lassen.

Deckel drauflegen und bei ganz geringer Hitze in 20 Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen, hacken. Die Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und die Knoblauchzehe darin 5 Minuten glasig braten. Paprikaschoten putzen, waschen, würfeln. Reingeben und 5 Minuten unter Rühren braten. Den gewürfelten Schinken dazu. Weiterbraten, bis er leicht glasig wird. Das dauert etwa 3 Minuten. Hühner-

TIP

Sahne läßt sich auch bei heißem Wetter schlagen. Stellen Sie den Sahnebehälter beim Schlagen in eine Schüssel mit Eiswürfeln.



Schon der Name der Kreolischen Reispfanne hat Musik: Jambalaya.



Der Oberste Gerichtshof in Brasiliens Hauptstadt Brasilia.

brüsten aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen. Haut abziehen, Fleisch von den Knochen lösen und in dünne Scheiben schneiden. Fleisch, Gemüse, Garnelen (tiefgekühlt müssen aufgetaut sein) und Tomatenmark zum Reis geben, alles gut mischen. Mit Paprika, Cayennepfeffer und eventuell etwas Salz würzen. Tomaten häuten, Stengelsansätze rauschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Servierpfanne damit auslegen. Das Gericht wie ein Omelett reindrücken. Butter in Flöckchen draufgeben. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 655.

Beilagen: Tomatensoße oder gemischter Salat.

PS: Statt Hühnerfleisch kann auch Puterfleisch, Hartwurst oder Fisch verwendet werden. Sogar Bratenreste schmecken gut.

Jan in de Sak

Holländischer Serviettenkloß



250 g Mehl, 20 g Hefe, 1 Eßlöffel Zucker (15 g), $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch, 75 g Rosinen, 75 g Korinthen, 1 Ei, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer halben Zitrone. Mehl zum Bestäuben. 3 l Wasser, Salz.

Jan ist in Holland ein ebenso gebräuchlicher Name wie bei uns Hans oder Peter. Und dieser Jan im Sack war ursprünglich ein holländisches Bauernessen, das aber heute längst im ganzen Land beliebt ist. In Deutschland ist diese Art von Serviettenkloß bei vielen als Großer Hans bekannt.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, Hefe reinbröckeln. Zucker drüberstreuen. Mit etwas lauwarmen Milch zum Vorteig verrühren. Ein wenig Mehl vom Rand drüberstäuben. Zugedeckt 10 bis 15 Minuten an einem warmen Platz zur doppelten Menge aufgehen lassen. In der Zwischenzeit Rosinen und Korinthen unter kaltem Wasser waschen, in ein Sieb geben. Mit kochendem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Dann mit Haushaltspapier oder einem Küchentuch gründlich abtrocknen. Mit der restlichen Milch, Ei, Salz und der abgeriebenen Zitronenschale zum Vorteig geben. Zu einem geschmeidigen, weichen Teig kneten und schlagen. Wenn der Teig Blasen wirft, ist er fertig. Ein sauberes Küchentuch oder eine große Serviette mit Mehl bestäuben. Den Hefekloß reinlegen. Topfdeckel auf den Kloß legen.



Die vier Zipfel oben über dem Deckel zusammenbinden. Aber bitte genügend Platz lassen, denn der Hefekloß geht noch auf. In einen großen Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser hängen. 75 Minuten leise ziehen lassen. Dabei den Deckel nicht hochheben.

Den Kloß auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit zwei Gabeln kreuzweise aufreißen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 440.

Beilagen: Zerlassene Butter und Zucker und Zimt.

Jansons frestelse, Jansons Versuchung, heißt der schwedische Heringsauflauf.

Jansons frestelse

Von oben: Der fertige Teigkloß kommt auf eine mehligeserviette.

Die Serviette wird über dem Deckel zusammengebunden. Serviette mit Kloß und Deckel in den Topf hängen.

Bild rechts: Der fertige Serviettenkloß Jan in de Sak wird kreuzweise aufgerissen

Jansons frestelse

Schwedischer Heringsauflauf



8 Matjesfilets (320 g), $\frac{1}{8}$ l Milch, Wasser, 4 Zwiebeln (200 g), 80 g Butter, 500 g Kartoffeln, Butter zum Einfetten, Salz, weißer Pfeffer, $\frac{1}{4}$ l Sahne.

Übersetzt heißt dieser Heringsauflauf »Jansons Freßvergnügen«. Großzügig übersetzt heißt das Gericht auch noch: Jansons Versuchung. Und da Jansons in Schweden so häufig sind wie bei uns die Müllers, läßt der Name gewisse Rückschlüsse auf die Be-



liebtheit dieser Spezialität im hohen Norden zu. Matjesfilets in eine Schüssel geben. Mit Milch und so viel Wasser übergießen, daß die Filets bedeckt sind. Zugedeckt 3 bis 4 Stunden wässern.

Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin in 5 Minuten glasig braten. Kartoffeln schälen, waschen, auf Haushaltspapier legen und trockentupfen. In hauchdünne Scheiben schneiden.

Matjesfilets unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. In Streifen schneiden. Dabei Gräten entfernen.

Feuerfeste Form dick mit Butter einfetten. Die Hälfte der Kartoffelscheiben reingeben, schwach salzen, pfeffern. (Nicht zuviel Salz, da die Matjesfilets salzig sind.) Dann die Zwiebeln reingeben. Darüber die Fischstreifen und zum Schluß die restlichen Kartoffeln. Wieder leicht salzen und pfeffern. $\frac{1}{3}$ l Sahne drübergießen und die restliche Butter in Flöckchen draufsetzen.

Auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Garzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

30 Minuten vor Ende der Garzeit die restliche Sahne über das Gericht gießen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 25 Minuten. Zubereitung: 60 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 445.

Beilage: Gemischter Salat oder marinierte Rote Bete. Als Getränk empfehlen wir dänisches Bier.

Jap Cakes

Englische Mokka-Nuß-Baisers



Für die Baisers:

6 Eiweiß,
300 g Puderzucker,
300 g geriebene Mandeln.
Für die Creme:
300 g Butter,
225 g Puderzucker,
6 Eßlöffel Sahne (90 g),
6 Eßlöffel Kaffeepulver (30 g).

Für die Garnierung:

100 g geschälte Mandeln,
48 Schokoladen-Mokkabohnen (240 g).

Jap ist eine englische Kurzform, wenn nicht gar ein nicht ganz freundlicher Name für Japaner. Vielleicht hat ein englischer Seefahrer die Jap Cakes im Land Nippon kennengelernt. Was heute daraus geworden ist, ist jedenfalls ein typisches Produkt englischer Backkunst.

Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Puderzucker drüberstreuen und 2 Minuten weiterschlagen. Mandeln vorsichtig unterheben. Backblech mit Alufolie belegen, Masse draufstreichen und im vorgeheizten Ofen in 80 Minuten trocknen lassen.

Elektroherd: 140 Grad.

Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Rausnehmen und in etwa 5 mal 5 cm große Stücke schneiden. Auskühlen lassen. Baiser-Reste (Randstücke der Plätzchen) in eine Schüssel bröseln. Beiseite stellen.

Für die Creme Butter in

einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach den Puderzucker reingeben, bis er sich in der Butter gelöst hat.

Sahne im Wasserbad heiß werden lassen und unter Rühren das Kaffeepulver darin lösen. Unter die Buttercreme mischen und so lange rühren, bis die Creme erkaltet ist. Gebäckstücke mit Creme überziehen. Für die Garnierung Mandeln grob hacken. Mit den zerbröselten Resten mischen. Gebäck damit bestreuen. Jedes Stück in der Mitte mit einer Mokkabohne verzieren. Kühl aufbewahren. Ergibt 48 Stück.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 180

Japanische Aalspießchen

Unagi no Kabayaki



2 Aale von je 500 g.

Für die Beize:

3 Glas (je 2 cl) Reiswein,



Teezeremonie in Japan. Zu Beginn werden alle Teeutensilien einzeln gebracht und vor den Gästen mit heißem Wasser gereinigt.

Ein asiatischer Genuß: Japanische Aalspießchen.

3 Teelöffel Honig,
5 EBl. japanische Sojasoße.

»Unter den Händen eines geschickten Koches kann der Fisch zu einer uner-schöpflichen Quelle gastro-nomischer Genüsse werden«, hat einst der berühmte französische Richter und Feinschmecker Brillat-Savarin (1755–1826) geschrieben. Vielleicht kannte er auch die japanischen Aalspießchen schon. Denn gerade für sie trifft sein Satz zu: Sie sind eine besondere Delikatesse. Am besten schmecken sie, wenn sie über Holzkohlenfeuer gegrillt worden sind. Aber auch aus dem Elektrogrill sind sie ein Leckerbissen.

Aale häuten, Köpfe abschneiden. Mit einem scharfen Messer die Filets von der Mittelgräte trennen. Filets in 3 cm große Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Für die Beize Reiswein, Honig und Sojasoße erhitzen, Über die Fischstücke gießen. 30 Minuten ziehen lassen.

Grill erhitzen. Fischstücke auf Metallspieße stecken. Wenn Ihr Grill eine Drehvorrichtung hat, hängen Sie dort die Spieße ein. Sonst so auf den Grillrost legen, daß die Griffe sich außerhalb der Heizzone befinden, damit man die Spieße drehen kann.

Spieße 15 Minuten grillen und immer wieder mit der Beize bestreichen. Die Fischstücke müssen glasig überzogen sein.

Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Beizezeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 545.

Beilagen: Körnig gekochter Reis, in Schälchen angerichtet. Je ein rohes Eigelb obendraufgeben. Außerdem gebratenes Gemüse wie Pilze, junge Zwiebeln oder Lauch und Paprikaschoten. Als Getränk paßt grüner Tee oder japanischer Reiswein.

Japanischer Reissalat

Chiraski Cuski

$\frac{1}{2}$ l Wasser,
Salz,
100 g Langkornreis,
25 g getrocknete
chinesische Pilze (Mu Err),
1 kleine Dose
Sojabohnenkeimlinge
(250 g),
1 kleine Dose
Bambussprossen (250 g),
100 g gekochter Schinken,
1 kleine Salatgurke (450 g).
Für die Marinade:
5 Eßlöffel Öl (30 g),
5 Eßlöffel Zitronensaft,
3 Eßlöffel japanischer
Reiswein oder trockener
Sherry,
2 Eßlöffel Sojasoße, Salz.
Zum Garnieren:
1 Kopf Salat (150 g),
1 Zitrone, Salz.
Außerdem:
4 Eßlöffel Reiswein oder
Cognac.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salzen. Reis unter fließendem Wasser waschen. In das sprudelnd kochende Wasser geben und in 15 Minuten bei schwacher Hitze gar kochen. Auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Pilze zerkleinern, in eine



Japanischer Reissalat: Der Trick mit der brennenden Zitrone macht ihn noch reizvoller.

Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen. 20 Minuten weichen lassen. Sojabohnenkeimlinge und Bambussprossen abtropfen lassen. Bambussprossen mit Haushaltspapier trockentupfen. In $\frac{1}{2}$ cm breite, dünne Streifen schneiden. Schinken, wenn nötig, vom Fett befreien. Dann in $\frac{1}{2}$ cm breite, 4 cm lange Streifen schneiden. Gurke waschen, halbieren. Der Länge nach in dünne Scheiben, dann in 4 cm lange Streifen schneiden. Pilze abtropfen lassen. Für die Marinade in einer Schüssel Öl, Zitronensaft, Reiswein oder Sherry, Sojasoße, Salz verrühren.

Reis, Sojabohnenkeimlinge, Bambussprossen, Schinken, Gurken und Pilze zugeben. Gut mischen und 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Für die Garnierung Salat zerpfücken, putzen, waschen und in einem sauberen Küchentuch trockenschwenken. Salatblätter auf eine Platte legen. Reissalat flach darauf anrichten. Zitronen mit lauwarmem Wasser abwaschen, mit Haushaltspapier abtrocknen. Beide Enden bis zum Fruchtfleisch abschneiden. Zitrone auf den Salat setzen. Obere Schnittfläche mit Salz bestreuen. Reiswein oder Cognac in einem Glas über einer Gasflamme

oder Kerze anwärmen. Über die Zitrone gießen. Anzünden und sofort servieren. Die Zitrone wird nicht mitgegessen.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 315.
Wann reichen? Als leichtes Abendessen. Dazu als Getränk Bier oder grüner japanischer Tee.
PS: Sollten Sie keine chinesischen Pilze bekommen können, tun es auch 100 g kleine Champignons. Aber hübscher sind natürlich die dunklen chinesischen. Und typisch asiatisch ist auch, wenn Sie nach Geschmack mit Sojasoße nachwürzen.

Japanisches Krabben-gericht

Tempura

400 g tiefgekühlte Garnelen,
250 g Bambussprossen aus der Dose,
4 Paprikaschoten (400 g),
4 Zwiebeln (200 g),
2 Ingwerpflaumen aus dem Glas (40 g).
Für den Ausbackteig:
50 g Reismehl,
150 g Weizenmehl,
8 Eiweiß,
¼ l Wasser,
4 Glas (je 2 cl) Reiswein.

1 l Öl oder
750 g Kokosfett
zum Ausbacken.

Es gibt kaum ein japanisches Gericht, das typischer für die Küche des Landes ist als Tempura. Und Sie sollten es einmal probieren, allein oder mit Gästen. Denn eine alte japanische Weisheit sagt: Jedes neue Gericht, das man zum ersten Mal isst, gibt einem 75 zusätzliche Lebensstage. Grund genug, zum ersten Mal Tempura zu essen. Garnelen nach Vorschrift auftauen. Bambussprossen abtropfen lassen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Paprikaschoten putzen, waschen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Zwiebeln schälen. In Scheiben schneiden. Abgetropfte Ingwerpflaumen in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten getrennt in Schälchen anrichten.

Für den Ausbackteig Mehl in eine Schüssel geben. Eiweiß in einem hohen Gefäß mit Wasser und Reiswein verquirlen. Nach und nach unter das Mehl rühren, bis ein flüssiger Teig entsteht. Öl oder Kokosfett in der Fonduepfanne auf dem Herd auf 180 Grad erhitzen. Dann auf den Rechaud stellen.

Jeder zieht nun nach Belie-

ben die einzelnen Zutaten durch den Teig und läßt sie an der Fonduegabel im heißen Fett ausbacken.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Beilagen: Körnig gekochter Reis, mit einem rohen Ei gelb obendrauf in Portionschälchen angerichtet. Weiterhin Sojasoße zum Nachwürzen und ein Schälchen mit frisch geriebenem Meerrettich. Als Getränk grüner japanischer Tee oder chinesischer Jasmin-Tee.

PS: Statt Garnelen können Sie auch Fischwürfel servieren. Und wer das lieber mag, salzt den Ausbackteig.

Tempura, das Japanische Krabbengericht, ist besonders typisch für die Küche dieses Landes.



Japanisches Nationalgericht

Sukiyaki

Bild Seiten 30/31

400 g Reis, Wasser.
800 g Rinderfilet,
40 g Nierenfett oder
Schweineschmalz,
200 g Glasnudeln,
8 getrocknete chinesische
Pilze (Tung Koo),
4 Zwiebeln (200 g),
4 Stangen Lauch (400 g),
¼ Weißkohl (250 g),
250 g frischer Spinat,
450 g Bambussprossen
aus der Dose,
250 g Sojabohnenkeimlinge,
frisch oder aus der Dose.

Für die Soße:

¼ l Shoyu-Soße
(Fertigprodukt)
oder japanische Sojasoße,
6 Eßlöffel japanischer
Reiswein,
2 Teelöffel Zucker (10 g).
Außerdem:
4 Eigelb.

Für Sukiyaki, das übrigens Skijaki ausgesprochen wird, brauchen Sie viel Zeit. Fürs Genießen. Denn Sukiyaki wird bei Tisch zubereitet. Und zwar in einer großen, flachen Pfanne. Entweder auf einem Tischgrill oder auf dem Rechaud. Alle Zutaten werden gesondert angerichtet und dann zusammen portionsweise gebraten. Sollten Sie zu diesem Essen Gäste einladen – und Sukiyaki ist ein ideales kulinarisches Gesellschaftsspiel – erzählen Sie doch mal die Sukiyaki-Geschichte. Nämlich, daß Sukiyaki zu Deutsch »Auf dem Pflug gebraten« heißt. Von Suki = Pflug und yaki = gebraten. Der Sage nach hat einst ein armer Bauer einem reichen Herrn, der nach der Jagd bei ihm Rast machen wollte, das Fleisch auf dem blanken Pflug über offenem Feuer gebraten. Sicher hat er aber noch kein Rindfleisch benutzt, denn Rinder sind erst seit etwa 100 Jahren in Japan bekannt. Und so wird es zubereitet: Reis gründlich unter flie-

Bendem Wasser waschen. Abtropfen lassen. In einen hohen Topf geben und mit so viel Wasser aufgießen, daß es daumenbreit über dem Reis steht. Bei offenem Topf sprudelnd aufkochen lassen. Deckel drauf und den Reis bei ganz schwacher Hitze gar ziehen lassen. Sollte der Reis gar sein, bevor Ihre Gäste eintreffen oder bevor Sie die übrigen Zutaten zubereitet haben, stellen Sie den Topf, so wie es unsere Großmütter machten, mit einem Tuch umwickelt ins Bett.

Das Rinderfilet muß in hauchdünne Scheiben geschnitten werden. Am besten lassen Sie das beim Einkauf von Ihrem Fleischer machen. Wenn Sie's lieber selber machen wollen, dann so: Fleisch 120 Minuten ins Eisfach legen, bis es angefroren ist. Dann mit der Brotmaschine schneiden.

Fleisch blumenblätterartig auf einer Platte anrichten. In die Mitte Nierenfett oder Schweineschmalz legen. Mit Haushaltsfolie bedeckt in den Kühlschrank stellen.

Glasnudeln und in Scheiben geschnittene Pilze getrennt in Schälchen geben, mit kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten quellen lassen. Wasser zweimal erneuern.

Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch in Ringe schneiden, in kaltem Wasser waschen, gut abtropfen lassen.

Weißkohl vom Strunk befreien, zerpfücken. Blätter in kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Große Blätter halbieren oder vierteln.

TIP

Reste von Bambussprossen halten sich zugedeckt etwa zehn Tage im Kühlschrank. Aber bitte täglich das Wasser erneuern.



Tradition: Moderne japanische Familie in ihrem mit Binsenmatten (tatami) ausgelegten Wohnraum. Möbel fehlen fast ganz.

Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen.

Bambussprossen abtropfen lassen, Wasser aufheben. Sprossen in dünne Scheiben schneiden.

Frische Sojabohnenkeimlinge werden meistens gepulvert und gewaschen als Lunja verkauft. Man kann sie auch in eine Schüssel geben und 5 cm Wasser auffüllen. Die Keimlinge sinken mit den Köpfen zu Boden. Dann kann man mühelos die abgebrochenen Wurzelteile und die grünen Häutchen entfernen, die an die Oberfläche gestiegen sind. Keime abtropfen lassen. Sojabohnenkeime aus der Dose nur abtropfen lassen.

Für die Soße Shoyu- oder Sojasoße mit Reiswein, Zucker und 4 Eßlöffel Bambuswasser aufkochen lassen. In eine Soßenschüssel geben. Glasnudeln und Pilze abgießen. Mit dem Gemüse auf einer Platte anrichten oder alles einzeln in Schälchen verteilen.

Reis in vier Portionsschälchen füllen, Eigelb in vier andere Schälchen. Alles mit dem Fleisch um den Rechaud arrangieren.

Pfanne portionsweise mit Fett ausreiben. Zuerst eine Fleischportion kurz anbraten, beiseite schieben. Mit etwas Soße übergießen. Dann etwas von allen Gemüsesorten und einigen Glasnudeln unter Rühren

3 Minuten darin dünsten. Jeder nimmt etwas gebratenes Fleisch auf seinen Teller. Das fertige Gemüse wird kurz durch das verührte Eigelb gezogen und dann auf den Teller gegeben. Während die erste Portion verzehrt wird, brutzelt schon die zweite. Jeder kann nach Belieben mit Soße nachwürzen.

Übrigens sollte man sich beim Zubereiten abwechseln, damit nicht einer nur kocht und die anderen nur essen. Wer es kann, sollte mit Stäbchen essen. Das ist stölicher. Kenner behaupten, daß japanische und chinesische Gerichte nur schmecken, wenn sie nicht mit europäischen Metallbestecken in Berührung kommen. Als Getränk ist japanischer grüner Tee genau das richtige. Hinterher gibt's ein Schälchen erwärmten Reiswein.

Vorbereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 980.

PS: Die koreanische Variation des Sukiyaki heißt Juhn-Kol. Die Zutaten unterscheiden sich nicht wesentlich. Aber manche Köche Koreas geben noch Sesamsamen über das Gemüse. Auch wird pro Person ein ganzes Ei gerechnet. Es wird über das Gemüse in die Pfanne geschlagen und verrührt. Zu Juhn-Kol wird ebenfalls Reis gegessen.

Japanisches Nationalgericht.

Rezept Seite 29.





Ein vergnüglic
kulinarisches
Gesellschaftss
ist das aus Japa
importierte
Sukiyaki.
Übersetzt heiß
es: Auf dem
Pflug gebraten.



hes
piel
n

Jästmunkar

Schwedisches
Hefe-Schmalz-Gebäck

Für den Teig:

300 g Mehl,
25 g Hefe, $\frac{1}{8}$ l Sahne,
2 Eßl. Zucker (30 g), 1 Ei,
2 Tropfen Bittermandelöl.
Mehl zum Ausrollen.

Zum Füllen:

200 g
Preiselbeermarmelade,
Mehl zum Bestäuben.

Zum Fritieren:

750 g Schmalz oder 1 l Öl.
Außerdem: 100 g Zucker.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln und mit 4 Eßlöffel Sahne und dem Zucker zum Vorteig verrühren. Mit etwas Mehl vom Rand bestäuben und zugedeckt an einer warmen Stelle gehen lassen.

Ei, Bittermandelöl und restliche Sahne zugeben. Geschmeidigen Teig kneten.

Teig auf einem bemehlten Backbrett oder der bemehlten Arbeitsfläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen.

Mit einem dickwandigen Glas (Durchmesser etwa 6 cm) Plätzchen ausstechen.

Teigreste noch mal verkneten und ausrollen. Plätzchen ausstechen. Auf die Hälfte der Plätzchen je einen Teelöffel Preiselbeermarmelade geben. Teigrand mit Wasser bestreichen. Zweites Plätzchen drauflegen. Ränder fest andrücken. Jästmunkar auf ein bemehltes Backbrett legen. Mit einem Küchentuch bedeckt noch mal 15 Minuten gehen lassen.

Schmalz oder Öl in einem großen Topf oder der Friteuse auf 180 Grad erhitz-



Schwedische Jästmunkar kommen noch warm auf den Tisch.

zen. Je 2 Plätzchen darin in 2 Minuten goldgelb ausbacken. In Zucker wenden. Jästmunkar noch warm servieren. Ergibt 15 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 185.

Javanisches Reisgericht

4 tiefgekühlte
Hühnerkeulen (800 g),
250 g Reis,
1 l Wasser, Salz,
50 g Butterschmalz oder
Margarine,

200 g Krabben,
2 rote Paprikaschoten
(200 g),
1 eingelegte Ingwerpflaume
(25 g),
50 g blättrig geschnittene
Mandeln,
1 Teelöffel Currypulver,
1 Messerspitze
Ingwerpulver,
1 kleines Glas chinesische
oder italienische
Senfrüchte (220 g).

Hühnerkeulen nach Vorschrift auftauen lassen.

Reis gründlich unter fließend kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. Wasser salzen und in einem Topf zum Kochen bringen. Reis reinschütten und 15



Ganz und gar exotisch ist das Javanische Reisgericht, wenn Kokosmilch dazu serviert wird.

Minuten bei schwacher Hitze kochen.

In der Zwischenzeit Hühnerkeulen häuten und Fleisch von den Knochen lösen. Fleisch in dünne Scheiben schneiden.

Butterschmalz oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin in 5 Minuten hellbraun anbraten. Dann die Krabben und die halbierten, geputzten, gewaschenen, in Streifen geschnittenen Paprikaschoten reingeben. 5 Minuten unter Rühren mitbraten. Abgetropfte Ingwerpflaume vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit den Mandeln in die Pfanne geben. 3 Minuten erhitzen. Alles mit dem Reis mischen. Mit Curry- und Ingwerpulver würzen.

Mit abgetropften Senfrüchten umlegt in einer flachen Schüssel servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 695.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Fischsuppe. Als Hauptgericht das Javanische Reisgericht und zum Dessert für jeden eine geistige Mangohälfte. Wenn's richtig exotisch sein soll, gibt es als Getränk Kokosmilch.

Jemenitischer Kohl

Malfoof Mahshie



150 g Reis,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz,
1 Weißkohl (etwa 1200 g),



Jemenitischer Kohl: Das sind gefüllte, mit Knoblauch gewürzte Weißkohlblätter aus Arabien.

2 Knoblauchzehen.
Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:

1 Zwiebel (40 g),
1 Eßlöffel Öl,
500 g Gehacktes vom Rind,
Salz, schwarzer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel zerriebener
Oregano oder Majoran.

Für die Soße:

500 g Tomaten,
50 g Butter,
Saft einer Zitrone,
Salz, 1 Knoblauchzehe,
Pfeffer, 1 Prise Zucker.

Reis gründlich waschen und abtropfen lassen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salzen. Reis reinschütten und 15

Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Weißkohl in einen Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser legen. 10 Minuten kochen, bis die Blätter schlaff werden. Rausnehmen, abtropfen lassen. Vorsichtig die Blätter vom Strunk lösen. Auf ein großes Küchenbrett legen. Knoblauchzehen schälen, halbieren. Kohlblätter damit einreiben. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Mit den größeren Kohlblättern auslegen.

Für die Füllung die Zwiebel schälen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 5 Minuten glasig braten. Mit gehack-

tem Rindfleisch, Salz, Pfeffer, Oregano oder Majoran und dem gar gekochten, abgetropften und trocken-gedämpften Reis mischen.

Von den restlichen Kohlblättern die größeren halbieren. Dicke Mittelrippe raus schneiden.

Jedes Kohlblatt mit einem Eßlöffel Farce füllen und fest zusammenrollen. Dabei die Blattenden unterschlagen. Diese Kohlrollen in die Form schichten.

Für die Soße die Tomaten häuten. Die Stengelansätze raus schneiden. Tomaten entkernen und würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen. Tomaten, Zitronensaft und die geschälte, mit



Java, Hauptinsel der Republik Indonesien: Der zum Häuserbau nötige Bambus wird in Flößen transportiert. Rechts: Fahrrad-Rikscha. Unten: Javane beim Moslem-Fest.

Salz zerdrückte Knoblauchzehe reingeben. 10 Minuten durchschwitzen lassen. Mit etwas Pfeffer und Zucker würzen. Über die Kohlrollen geben. Form schließen und auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Garzeit: 90 Minuten.
 Elektroherd: 180 Grad.
 Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
 Vorbereitung: 25 Minuten.
 Zubereitung: 75 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 640.
 Wann reichen? Mit Salzkartoffeln als Hauptgericht.

Jet Set

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
 $1\frac{1}{2}$ Glas (3 cl) weißer Rum,
 $1\frac{1}{2}$ Glas (3 cl) Apricot Brandy, Bitter Lemon zum Auffüllen.
 Zum Garnieren:
 $\frac{1}{2}$ Scheibe Zitrone,
 1 Cocktailkirsche.

Dieser Cocktail wurde bei einem internationalen Bar-mixer-Wettbewerb kreiert. Eiswürfel in einen Tumbler oder ein Whisky-Glas geben. Rum und Apricot Brandy drübergießen. Mit einem Barlöffel gut verrühren. Mit Bitter Lemon auffüllen. Zitronenscheibe und Cocktailkirsche ins Glas geben. Sofort servieren.



Weite Welt: Jet Set-Cocktail.

Jo Chon Bau

Chinesische Fleischtaschen



4 Schweineschnitzel von je 150 g.
 Für die erste Beize:
 4 Eßlöffel Tomatenketchup (80 g),
 1 Eßlöffel Essig,
 1 Teelöffel Paprika edelsüß,
 1 Spritzer Tabascoße,
 1 Teelöffel Curry.
 2 Eßlöffel Öl zum Bestreichen.
 Für die zweite Beize:
 6 Eßlöffel Oyster- soße (60 g) oder Soja- soße (Fertigprodukt),
 1 Eßlöffel Sherry,
 1 Eßlöffel Honig,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Ingwerpulver.
 Für den Hefeteig:
 400 g Mehl,
 20 g Hefe,
 1 Teelöffel Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l lauwarmes Wasser,
 Salz.
 Außerdem:
 2 Zwiebeln (100 g),
 1 Stange Lauch (100 g),
 50 g Butter, Salz,
 Mehl zum Ausrollen,
 Margarine zum Einfetten.

Die Schweineschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Fettränder abschneiden. Für die erste Beize Tomatenketchup, Essig, Paprika, Tabascoße und Curry mischen. Fleisch in eine Schüssel geben, mit der Beize übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Grill vorheizen. Grillrost mit Öl bestreichen, in den Ofen schieben. Fettpfanne drunter. Schnitzel auf jeder Seite 10 Minuten grillen. Oder Öl in einer Grillpfanne leicht erhitzen. Fleisch darin 20 Minuten bei schwacher Hitze braten. In dieser Zeit die zweite Beize herstellen: Oyster- soße oder Soja- soße und Sherry in einem Topf erwärmen, Honig reingeben und rühren, bis er sich aufgelöst hat. Mit Ingwerpulver würzen. Die Schnit-

zel aus Grill oder Pfanne nehmen. In 1 cm große Würfel geschnitten in den Topf geben. Mit Beize bedeckt 45 Minuten ziehen lassen.

Während der Beizezeit den Hefeteig zubereiten. Dazu Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Zucker drüberstreuen. Hefe und Zucker mit Mehl vom Rand und etwas lauwarmem Wasser zu einem Vorteig verrühren. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Dann das restliche Wasser zugießen, salzen. Von außen nach innen einen Teig kneten. Wenn er sich von der Schüssel löst, ist er richtig. Noch mal zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Zwiebeln schälen und in

Streifen schneiden. Lauch halbieren, waschen, abtropfen lassen. In $\frac{1}{2}$ cm dicke Stücke schneiden. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Lauch darin 5 Minuten unter Rühren braten. Dann das abgetropfte Fleisch reingeben, salzen und 5 Minuten dünsten.

Hefeteig auf einem bemehlten Backbrett ausrollen. In 8 Stücke teilen. Mit den Händen zu runden Platten drücken. Farce darauf verteilen. Zu Taschen formen. Teig an den Rändern zusammendrücken. Restliche Butter zerlassen, Teigtaschen damit bestreichen. Kuchenrost des Backofens mit Alufolie bedecken. Alufolie mit Margarine einfetten. Teigtaschen darauf legen. Rost in den Ofen schieben. Fettpfanne 2 cm hoch mit Wasser füllen. Unter den Rost schieben.

Backzeit: 20 Minuten.
 Elektroherd: 250 Grad.
 Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Fleischtaschen aus dem Ofen nehmen und servieren. Vorbereitung: Ohne Beizezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 845.

Beilage: Salat aus Sojabohnenkeimen oder Bambussprossen. Zum Nachwürzen Oyster- soße und Soja- soße reichen.

TIP

Wenn Sie Jo Chon Bau nicht unbedingt originalgetreu servieren und Arbeit sparen wollen, füllen Sie frische, ausgehöhlte Brötchen und überbacken sie nur 10 Minuten.



Jo Chon Bau: Pikant gefüllte Chinesische Fleischtaschen.

Joghurt

Sicher kennen auch Sie ein hervorragendes Mittel zur Linderung von Sonnenbrand. Aber eins der allerbesten ist Joghurt. Jede Fischersfrau des östlichen Mittelmeers wird Ihnen das bestätigen – zu Recht.

Aber auch der gesunde Magen freut sich an heißen Tagen über eine Abkühlung von innen. Verständlich, daß man im Vorderen Orient und auf dem Balkan so viele leckere Joghurtrezepte kennt.

Ursprünglich stammt Joghurt aus der Türkei, eroberte aber bald mit den türkischen Kriegern auch Nordafrika und den Balkan. Joghurt ist, einfach gesagt, eine mit besonderen Bakterien hergestellte Sauermilch.

Die Industrie bietet den Joghurt aus Voll- und Magermilch an. Mit Fruchtzusätzen oder ohne. Aber Joghurt schmeckt eigentlich in jeder, auch einer pikanten Zubereitung, und er macht sogar Frühstücksmuffel munter.

Für alle, die reines Joghurt bevorzugen, hier ein paar Tips, wie man es verfeinern kann.

Joghurt mit Ingwer: 2 eingelegte Ingwerpflaumen sehr fein hacken. Inhalt von 3 Bechern Joghurt (je 175 g) in eine Schüssel geben. Mit Ingwerwürfeln, 3 Eßlöffel Zucker und 1 Eßlöffel Rum verrühren. Eiskalt als Dessert servieren.

Kalorien pro Person: Etwa 125.

Joghurt mit Kirschen: Inhalt von 4 Bechern Joghurt (je 175 g) mit 2 Eßlöffel Zucker schaumig rühren. In vier Glasschälchen geben. Je 2 Eßlöffel Schattenmorellen aus dem Glas ohne Saft drüber verteilen. Mit je 1 Eßlöffel Kirschwasser beträufeln. Eiskalt als Dessert servieren.

Kalorien pro Person: Etwa 120.

Joghurt mit Preiselbeeren: Inhalt von 3 Bechern Joghurt (je 175 g) mit 2 Eßlöffel Zucker und dem Saft



einer Orange schaumig schlagen. Dann 3 Eßlöffel Preiselbeerkompott (Fertigprodukt) unterheben. Als Dessert, Zwischenmahlzeit oder zum Frühstück.

Kalorien pro Person: Etwa 125.

Joghurt mit Sanddorn: Inhalt von 3 Bechern Jo-

ghurt (je 175 g) mit 4 Eßlöffel Sanddornsafte und 4 Eßlöffel Zucker verrühren. 6 Eßlöffel Haferflocken druntermischen. Als Müsli zum Frühstück servieren.

Kalorien pro Person: Etwa 185.

Joghurt mit Orangen: 2

Orangen schälen, in Schmitze teilen. Schmitze häuten und vierteln. Inhalt von 3 Bechern Joghurt (je 175 g) mit dem Saft von 2 Orangen und 2 Eßlöffel Zucker verrühren. In vier Schälchen geben. Orangenstücke darüber verteilen.

Zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit.

Kalorien pro Person: Etwa 145.

Joghurt mit Gurke

Siehe Cacik.

Joghurt mit Gurke und Tomate

Kheera ka Rayta



1 große Salatgurke (700 g),
4 Schalotten (50 g),
Salz,
2 Tomaten (100 g),
1 Bund Petersilie,



Im heißen Indien geschätzt: Joghurt mit Gurke und Tomate.

1 Bund Dill,
4 Becher Joghurt (je 175 g),
1 Teelöffel gemahlener
Kümmel,
weißer Pfeffer.

Zwar ist dieses Rezept aus Indien. Aber ähnliche Rezepte sind auch typisch für alle heißen Länder des Vorderen Orients. So macht man Kheera ka Rayta:

Gurke sehr dünn schälen. Längs und quer halbieren. Mit einem Teelöffel die Kerne rausschaben. Gurke in ½ cm dicke Streifen und dann in 1 cm große Stücke schneiden. Mit den geschälten, fein gehackten Schalotten und dem Salz in einer Schüssel mischen. 15 Minuten ziehen lassen.

Auf ein Haarsieb geben und die Gurkenstücke sehr vorsichtig ausdrücken. Tomaten häuten, vierteln. Stengelansätze entfernen. Entkernen und fein würfeln. Petersilie und Dill waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Petersilie hacken. Mit den Gurken-, Schalotten- und Tomaten-

würfeln vorsichtig in einer Schüssel mischen. Joghurt mit dem Schneebesen schaumig rühren. Darüber gießen. Mit Salz, Kümmel und Pfeffer abschmecken. 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Mit abgezapften Dillspitzen garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 145.

Wann reichen? Als leichtes Abendessen oder als kurze, erfrischende Zwischenmahlzeit an heißen Tagen, mit frischem Landbrot und Butter.

Joghurt mit Paprika

2 Paprikaschoten (200 g),
250 g Tomaten,
4 Becher Joghurt (je 175 g),
Salz,
2 Teelöffel Paprika edelsüß,
1 Teelöffel Tabascosoße.

Zum Garnieren:

½ Bund Petersilie,
¼ l Sahne, Paprika edelsüß.

Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Tomaten häuten und vierteln. Stengelansätze rausschneiden. Beides im Mixer pürieren. Joghurt und die Gewürze reingeben und noch mal gut mischen. In eine Schüssel geben und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann eventuell nachwürzen.

Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken.

Joghurt in vier Glasschälchen verteilen. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Auf jedes Schälchen einen Klecks steif geschlagene Sahne setzen. Mit Paprika bestäuben.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 230.

Wann reichen? Als Vorspeise oder mit Schwarzbrot



Vorspeise: Joghurt-Cocktail.

als leichtes Abendessen. PS: Haben Sie keinen Mixer, legen Sie die gewaschenen Paprikaschoten 10 Minuten in den heißen Backofen (200 Grad). Wenn die Haut schrumpelig ist, läßt sie sich leicht abziehen. Fleisch fein hacken. Mit den gehäuteten, gehackten Tomaten mischen. Dann Joghurt unterrühren.



Würzig, erfrischend und ganz fabelhaft für die schlanke Linie: Joghurt mit Paprika.

Joghurt-Cocktail

1 Zwiebel (50 g),
1 Apfel (100 g),
je ½ Bund Dill,
Petersilie und Schnittlauch,
3 Becher Joghurt
(je 175 g),
Saft einer Zitrone,
1 Teelöffel Worcestersoße,
1 Teelöffel
Tabascoße,
1 Eßlöffel
Tomatenketchup
(20 g),
Salz, weißer Pfeffer.
Zum Garnieren:
4 Oliven (25 g),
4 Sardellenfilets.

Zwiebel und Apfel schälen und in eine Schüssel reiben. Dill, Petersilie und Schnittlauch waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken.

Joghurt in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Zwiebel - Apfel - Mischung und Kräuter reinrühren. Mit Zitronensaft, Worcestersoße, Tabascoße und Tomatenketchup, Salz und Pfeffer pikant würzen. Cocktail in vier hohe Stielgläser füllen. Jeden Cocktail mit einer Olive und einem Sardellenfilet garnieren. Kühl servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 125.

Wann reichen? Mit Toastbrot als Vorspeise.

Joghurtcreme mit Früchten

1 Apfel (125 g),
1 Banane (100 g),
3 Mandarinen (150 g),
Saft einer Zitrone,
50 g Zucker.

Für die Creme:

3 Blatt Gelatine,
4 Eßlöffel heißes Wasser,
1 Becher

Joghurt (175 g),

30 g Zucker,

Saft einer halben Zitrone,

⅓ l Sahne,

1 Päckchen Vanillinzucker.



Das darf man gefahrlos naschen: Joghurtcreme mit Früchten.

Zum Garnieren:
2 Eßlöffel blättrige
Mandeln (20 g).

Apfel achteln, schälen und Kerngehäuse rausschneiden. Banane und Mandarinen auch schälen. Banane halbieren und in Scheiben schneiden. Mandarinen in Schnitze teilen und halbieren. In eine Schüssel geben, mit Zitronensaft beträufeln und mit Zucker bestreuen. Kühl stellen.

Für die Creme Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und mit 4 Eßlöffel heißem Wasser auflösen.

Joghurt mit dem Zucker und dem Zitronensaft verrühren. Gelatine durch ein Sieb in die Joghurtmasse rühren. Früchte unterheben. In eine Glasschale geben, in den Kühlschrank stellen.

Sahne in einem Topf steif schlagen, Vanillinzucker zugeben. Wenn die Creme fest zu werden beginnt, die Sahne unterziehen. 60 Minuten im Kühlschrank fest

werden lassen. Mit Mandeln bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wann reichen? Als Nachtmahl mit Waffelrollchen.



Joghurtcreme mit Kirschsoße.

Joghurtcreme

mit Kirschsoße

Für die Creme:

2 Eigelb,
80 g Zucker,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
⅓ l Milch,
6 Blatt Gelatine,
4 Eßlöffel
heißes Wasser,
2 Becher Joghurt
(je 175 g),
2 Eiweiß.

Für die Kirschsoße:

350 g Kirschen,
60 g Zucker,
Saft einer
halben Zitrone,
1 Glas (2 cl)
Kirschwasser.

Eigelb in einer Schüssel verquirlen. Nach und nach Zucker und Zitronenschale reinrühren und schaumig schlagen. Dann vorsichtig Milch unterziehen. Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und mit 4 Eßlöffel heißem Wasser auflösen. Leicht erkalten in die Creme rühren. 5 Minuten im Kühlschrank etwas erstarren lassen. Dann Joghurt und zu steifem Schnee geschlagenes Eiweiß unterziehen. Creme in vier Glasschälchen füllen und im Kühlschrank 60 Minuten erkalten lassen.

Für die Soße Kirschen entstielen, waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Entsteinen, dabei den Saft auffangen. Kirschen und Saft in den Mixer geben und fein pürieren. Zucker, Zitronensaft und Kirschwasser reingeben. So lange mixen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Creme und Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Bouillon mit Ei. Als Hauptgericht Brathuhn mit Paprikafrüchten und Reis. Joghurtcreme mit Kirschsoße als Dessert.



Joghurteis wird mit heißer Himbeersoße zur Gaumenfreude.

Joghurtcreme mit Nüssen

4 Blatt Gelatine,
2 Becher Joghurt (je 175 g),
80 g Zucker
1 Prise Salz,
1 Glas (2 cl) Rum,
80 g geriebene Haselnüsse,
4 Eßlöffel heißes Wasser,
1/8 l Sahne.

Gelatine in einem Becher mit kaltem Wasser einweichen. Joghurt in einer Schüssel mit Zucker und Salz schaumig rühren. Rum und Haselnüsse unterziehen.

Gelatine ausdrücken. In dem heißen Wasser auflösen. Leicht abgekühlt durch ein Sieb in die Creme rühren. Steifgeschlagene Sahne unterheben. In einer Glasschüssel 60 Minuten im Kühlschrank erkalten lassen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 370.

Wann reichen? Als Dessert.

Joghurteis

8 Löffelbiskuits,
2 Eßlöffel Maraschino,
4 Becher Joghurt (je 150 g),
200 g Zucker, 1 Prise Salz,
75 g Blockschokolade.

Biskuits in einer Schüssel fein zerbröckeln, mit Maraschino übergießen und 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Joghurt mit Zucker und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Blockschokolade reinreiben. 10 Minuteniterrühren. Mit den Biskuits mischen. In den Eiswürfelbehälter gießen. Im Gefrierfach in 4 Stunden erstarren lassen. Joghurt-Eiswürfel auf Glastellern servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Wann reichen? Mit heißer Himbeersoße und Löffelbiskuits als Dessert.

Joghurt-Früchte-Dessert

2 Becher Joghurt (je 175 g),
1/4 l Milch,
Saft von 3 Orangen,
40 g Zucker, 1 Prise Salz,
8 Blatt Gelatine,
6 Eßlöffel heißes Wasser,
2 Birnen (200 g),
2 Mandarinen (80 g),
1 kleines Glas Reineclauden (250 g),
30 g Zucker,
2 Glas (je 2 cl) Birnengeist.

Joghurt mit Milch, Orangensaft, Zucker und Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken. In einem Topf mit dem heißen Wasser auflösen und etwas abgekühlt unter die Joghurtmasse rühren. In vier kleine Förmchen füllen und im Kühlschrank in 90 Minuten fest werden lassen.

Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch würfeln. Mandarinen schälen, in Schnitze teilen. Reineclauden abtropfen lassen (Saft auffangen), halbieren und entkernen. Früchte in einer Schüssel mit Zucker, Reineclaudensaft und Birnengeist mischen. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen. Joghurtspeise auf Glasteller stürzen. Früchte drübergeben.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

Joghurtgelee

4 Becher Joghurt (je 175 g),
200 g Zucker, 1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
Saft einer Zitrone,
1 Eßlöffel Arrak,

TIP

Wenn Sie den Geschmack von Pfefferminz an Speisen lieben, können Sie Joghurt-Kebab statt mit Dill auch mit frischen Pfefferminzblättern würzen.

je 4 Blatt weiße und rote Gelatine,
8 Eßlöffel heißes Wasser,
25 g geriebene Blockschokolade.

Joghurt mit Zucker, Salz, Zitronenschale und Zitronensaft schaumig rühren. Mit Arrak abschmecken. Gelatine mit kaltem Wasser in einem Becher einweichen. In einem Topf mit dem heißen Wasser bei schwacher Hitze auflösen, abkühlen lassen und durch ein Sieb in die Joghurtmasse rühren. In vier Schälchen verteilen und zugedeckt im Kühlschrank 90 Minuten fest werden lassen.

Borkenschokolade in eine Schüssel reiben. Joghurtgelee vor dem Servieren damit bestreuen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.



Joghurt-Früchte-Dessert läßt sich immer und überall gut essen.

Kalorien pro Portion: Etwa 345.

Wann reichen? Als Dessert oder an heißen Tagen als Zwischenmahlzeit.

Joghurt-Kaltschale

1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver, 100 g Zucker, 1 Prise Salz, $\frac{1}{8}$ l Wasser, $1\frac{1}{4}$ l Milch, 3 Becher Joghurt (je 175 g), 5 halbe Birnen (250 g) aus der Dose, abgeriebene Schale einer Zitrone, 4 Zwieback (40 g).

Schokoladenpuddingpulver mit Zucker und Salz in einem Topf mischen. Nach und nach das Wasser unterrühren. Milch in einem anderen Topf aufkochen. Puddingpulver unterrühren. 5 Minuten unter Rühren kochen lassen. Von der Kochstelle nehmen. Abkühlen lassen. Joghurt mit dem Schneebesen unterheben. Birnenhälften in feine Scheiben schneiden und mit der Zitronenschale unter die Kaltschale heben. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten kalt werden lassen.

In 4 Suppenteller füllen. Je einen Zwieback darüber fein zerbröseln und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Wann reichen? Als Abendimbiß oder als Zwischenmahlzeit.

Joghurt-Kebab

500 g Kalbfleisch aus der Keule, Salz, schwarzer Pfeffer, 50 g Butter oder Margarine, $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser. Für die Joghurtsoße: 4 Becher Sahnejoghurt (500 g), Salz, Knoblauchpulver,



Joghurt-Kebab: Wer diese türkische Spezialität einmal probiert, hat ein neues Lieblingsgericht.

1 Bund frischer Dill oder 1 Teelöffel getrocknete Dillspitzen.

Unser Joghurt-Kebab kommt aus der Türkei, wo er sehr beliebt ist. Auch bei uns hat er viele Anhänger gefunden, eben weil er so apart schmeckt, wenig Kalorien hat und in einer halben Stunde zubereitet ist.

Kalbfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haus-

haltungspapier trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Kräftig mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Fleisch reingeben. Unter Rühren in 5 Minuten leicht bräunen. Heißes Wasser zugießen. 10 Minuten bei geschlossenem Topf schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Soße zubereiten. Dazu Joghurt in eine Schüssel geben. Mit Salz und reichlich

Knoblauchpulver schaumig rühren. Frischen Dill unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. In die Soße rühren. (Getrocknete Dillspitzen so reingeben.) Fleisch in eine vorgewärmte Schüssel geben. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Beilagen: Ganz typisch ist ein Salat aus Kopfsalat mit Tomaten, Zwiebeln, schwarzen Oliven und drüber gebröckeltem Schafkäse. Dazu frisches Weißbrot und als Getränk roter oder weißer Landwein.

PS: In der Türkei trinkt man dazu am liebsten einen Buz-Bag, der unserem Eiswein ähnelt. Manche Feinkostgeschäfte und Kaufhäuser bei uns führen Buz-Bag. Wer Glück hat, kennt ein türkisches oder griechisches Spezialgeschäft. Dort gibt es ihn bestimmt.



Bazar der türkischen Hafen- und Provinzhauptstadt Smyrna.

Joghurt-Kirsch-Sülze

2 Becher Joghurt (je 175 g),
50 g Zucker,
½ Teelöffel Zimt,
1 Päckchen gemahlene rote Gelatine,
4 Eßlöffel kaltes Wasser,
250 g Kirschen,
2 Glas (je 2 cl) Kirschlikör.
Zum Garnieren:
¼ l Sahne.

Joghurt in eine Schüssel geben. Zucker und Zimt in einem Schälchen mischen. Nach und nach zum Joghurt rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Gelatine in einen Becher schütten. Mit 4 Eßlöffel kaltem Wasser vermischen. Im Wasserbad auflösen. Leicht erkalten lassen, dann unter Rühren in das Joghurt geben.

20 Minuten im Kühlschrank erkalten lassen.

In der Zwischenzeit die Kirschen waschen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Entsteinen und halbieren, dabei den Saft auffangen.

Kirschen in einer Schüssel mit Kirschlikör und ihrem eigenen Saft mischen. Dann vorsichtig unter die Joghurtmasse heben. In vier Glasschälchen füllen und im Kühlschrank in 60 Minuten erstarren lassen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen.

Sülze vor dem Servieren mit Sahnetupfern garnieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Wann reichen? Als Dessert mit Löffelbiskuits.



In die Joghurtschale Oslo gehören selbstverständlich Krabben.

Joghurt-Marinade

2 Eßlöffel Zitronensaft,
½ Teelöffel Senf,
1 Prise Zucker,
Salz, weißer Pfeffer,
5 Eßlöffel
Joghurt (100 g),
½ Bund Petersilie.

Joghurt-Marinaden werden immer beliebter. Und das nicht nur, weil sie kalorienarm sind.

Zitronensaft mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer in einem Becher verrühren. Joghurt in einer Schüssel schaumig rühren. Gewürz-

ten Zitronensaft nach und nach unterrühren.

Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Untermischen. 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 25.

Wozu reichen? Als Marinade zu Kopf- und Endiviensalat.

PS: Mit einer kleinen, geriebenen Zwiebel paßt die Marinade auch zu Gurkensalat.

Joghurtschale Oslo



240 g tiefgekühlte oder frische Krabben,
2 Becher Joghurt (je 175 g),
¼ l saure Sahne, Salz,
1 Bund Dill oder 1 Eßlöffel getrockneter Dill,
2 Teelöffel (10 g) Weinbrand,
weißer Pfeffer.



Platz an der Carl Johans Gate, der Hauptstraße Oslos. Erst in den letzten hundert Jahren bekam diese Stadt ihr großstädtisches Gepräge.

Ein Nachtisch
mit hochprozentiger
Überraschung:
Joghurt-
Kirsch-Sülze.



Diese Kaltschale wurde vom Chef eines Osloer Feinschmecker-Restaurants erfunden. Er servierte sie zuerst einmal seinen Mitarbeitern. Die waren begeistert. Sie sicher auch.

Tiefgekühlte Krabben nach Vorschrift in einer Schüssel auftauen lassen.

Joghurt, saure Sahne und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Dill unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen.

Einige Zweige zum Garnieren zurücklassen. Rest hacken und unter die Kaltschale heben. Getrockneten Dill so reingeben. Mit Weinbrand abschmecken und die aufgetauten oder frischen Krabben reingeben.

30 Minuten im Kühlschrank erkalten lassen. Mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz abschmecken.

Mit den zurückgelassenen Dillzweigen garnieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Wann reichen? An heißen Tagen mit gebuttertem Vollkornbrot als erfrischendes Abendessen, als Zwischenmahlzeit oder für 6 Personen als Vorspeise.

Johannisbeeren

Johannisbeeren sind die schwarzen, roten und weißen Trauben des Johannisbeerstrauches.

Wegen ihres säuerlichen Geschmacks sind Johannisbeeren überall eine gern gegessene sommerliche Erfrischung. Sie werden für



Ein Korb voller Johannisbeeren. Damit beginnt der Sommer.

Dessert, Kompott, Mixgetränke und Gebäck verwendet. Außerdem auch industriell gern zu Gelees und Marmeladen verarbeitet, denn Johannisbeeren sind sehr reich an Pektinen, pflanzlichen Gelierstoffen.

Schwarze Johannisbeeren haben für den Handel eine größere Bedeutung als rote und weiße. Sie werden zu Saft, Süßmost, Likör (der als Cassis-Likör bezeichnet wird), Johannisbeergeist und Gelee verarbeitet (übrigens hat der Verbrauch von Johannisbeersaft mit dem Ansteigen der Managerkrankheit sehr zugenommen!). Johannisbeeren sind außerdem einer der wichtigsten Träger der Vitamine A, C und P. A ist ein wichtiges Augenvitamin. P unterstützt die Eiweißverwertung.

Ob rot, schwarz oder weiß – vermutlich heißen sie darum Johannisbeeren, weil sie um den 24. Juni, dem Gedächtnistag für Johannes den Täufer, reif werden. Zusätzlich gibt es

noch nach Gegenden verschiedene Benennungen. So werden die roten Früchte auch Ribisel oder Träuble genannt, die schwarzen haben noch den nicht sehr verheißungsvollen Namen Ahl-, Gicht- oder Wanzenbeeren.

Bleibe nur noch zu sagen, daß sich Johannisbeeren prima einfrieren lassen. Sie brauchen also auch im Winter nicht auf diese äußerst gesunden Köstlichkeiten zu verzichten.

Johannisbeer-Auflauf

Für das Johannisbeerkompott:
750 g Johannisbeeren,
2 Eßlöffel Wasser,
250 g Zucker.

Für den Auflauf:
250 g altbackenes Vollkornbrot,
40 g Butter oder Margarine,
¼ l Milch, 3 Eier,
40 g Zucker,
1 Messerspitze Zimt.

Zum Einfetten und Bestreuen:
Butter oder Margarine,
20 g gemahlene Mandeln.

Für das Kompott Johannisbeeren unter kaltem Wasser waschen. Beeren mit einer Gabel von den Rispen streifen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Johannisbeeren und Zucker reingeben. 10 Minuten leise kochen lassen. Es muß ein dickliches Mus entstehen. Topf vom Herd nehmen und das Kompott abkühlen lassen.

Vollkornbrot zerkrümeln. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen.

Vollkornbrotkrümel reingeben. Unter Rühren 4 bis 5 Minuten rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Milch, Eier, Zucker und Zimt in einer Schüssel verquirlen. Feuerfeste Form gut mit Butter oder Margarine einfetten und mit gemahlenden Mandeln austreuen. Abwechselnd die Vollkornbrotmasse und das Johannisbeerkompott einschichten. Eiermilch drübergießen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 35 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Rausnehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 625.

Wann reichen? Mit einer Gemüsesuppe vorweg als Hauptgericht für vier Personen. Oder für 6 Personen als Dessert, dann gibt's Vanillesoße dazu.



Das erfrischt auch an Hundstagen: Johannisbeer-Eisbecher.

PS: Wenn Sie ausgesprochene Süßschnäbel in Ihrer Familie haben, können Sie den Auflauf vor dem Servieren noch mit Puderzucker bestäuben.

Johannisbeer-Creme finnisch

250 g rote Johannisbeeren,
250 g schwarze Johannisbeeren,
5 Eßlöffel Honig (100 g),
6 Eßl. kochendes Wasser,
80 g Suppenmakronen,
2 Glas (je 2 cl)
Wacholderschnaps,
1 Becher Joghurt (150 g),
1 Packung (300 g)
Vanilleeiscreme.

Johannisbeeren unter kaltem Wasser abspülen. Mit einer Gabel Beeren von den Rispen streifen. (4 Trauben schwarze Johannisbeeren zum Garnieren zurücklassen.) Auf einem Sieb abtropfen lassen oder mit Haushaltspapier trocken-

tupfen. In eine Schüssel geben. Honig in einer Tasse mit kochendem Wasser auflösen. Über die Früchte gießen. Zugedeckt 60 Minuten ziehen lassen.

Suppenmakronen fein zerbröckeln (4 Makronen zum Garnieren zurücklassen) und in eine kleine Schüssel geben. Mit Wacholderschnaps übergießen. 10 Minuten zugedeckt durchziehen lassen. In der Zwischenzeit Johannisbeeren durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Joghurt, Vanilleeiscreme und die eingeweichten Makronen dazugeben. Gut verrühren. In vier gekühlte Gläser füllen. Jeweils mit einer Suppenmakrone und einer Traube schwarze Johannisbeeren garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 370.

Wann reichen? Als Dessert, oder als sommerliche Erfrischung zwischendurch.

Johannisbeer-Eisbecher

500 g rote Johannisbeeren,
100 g Zucker, 4 Glas (je 2 cl) Himbeergeist,
¼ l Sahne,
50 g Mandelstifte,
1 Haushaltspackung Vanilleeiscreme (300 g).

Johannisbeeren in kaltem Wasser waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit einer Gabel Beeren von den Rispen streifen. In eine Schüssel geben, zuckern, Himbeergeist drübergießen. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Sahne

in einem Topf steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Auch in den Kühlschrank legen.

Johannisbeeren, bis auf vier Eßlöffel, in vier Gläser verteilen. Mit Mandelstiften bestreuen. Vanilleeiscreme in 8 Würfel schneiden. Je 2 in ein Glas geben. Mit Schlagsahne garnieren. Die restlichen Johannisbeeren drüberggeben, sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 605.

Wann reichen? An heißen Tagen als Zwischenmahlzeit oder als Dessert.



Schleckerei aus dem Norden: Johannisbeer-Creme finnisch.



Eine unwiderstehliche Bereicherung für jeden Frühstückstisch:

Johannisbeer- Früchte- Marmelade

1000 g rote
Johannisbeeren,
500 g Aprikosen,
500 g Pfirsiche,
1750 g Gelierzucker,
5 g Zitronensäure,
1 Normalflasche flüssiges
Geliermittel (230 g).

Auch wenn der Griff in die Regale beim Kaufmann einfacher und nicht so zeitraubend ist: Es geht nichts über selbstgekochte Marmelade. Probieren Sie. Und Sie geben uns recht.

Johannisbeeren in kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit einer Gabel die Beeren von den Rispen streifen. In eine große Schüssel geben, mit der Gabel leicht zerdrücken.

Aprikosen gründlich waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Pfirsiche

TIP

*Mit etwas
Johannisbeer-
gelee
verfeinern Sie
ohne große Mühe
jede Wild-
bratensoße.*

und Aprikosen in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten stehen lassen. Dann häuten. Aprikosen und Pfirsiche entsteinen, in 1 cm große Stücke schneiden. Zu den Johannisbeeren geben. Mit Zucker gut mischen. Schüssel zudecken, die Früchte über Nacht an einer kühlen Stelle ziehen lassen.

Dann in einem großen Topf mit der Zitronensäure unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Wenn die Marmeladesprudelnd kocht, das flüssige Geliermittel einrühren und noch mal



Selbstgemachte Johannisbeer-Früchtemarmeladen und -gelees.

5 Sekunden aufkochen. Abschäumen.

Dann sofort in heiß ausgespülte Gläser füllen. Gläser mit Cellophanpapier verschließen. Es gibt 6 Gläser à 370 cml.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Zeit zum Ziehen 15 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 1300.

Johannisbeer-gelee

700 g rote Johannisbeeren,
300 g schwarze
Johannisbeeren,
800 g Zucker,
1 Glas (2 cl) Rum.

Das Besondere an unserem Johannisbeergelee ist, daß es ohne zusätzliches Geliermittel zubereitet wird. Die Mischung von roten und schwarzen Früchten macht den feineren Geschmack aus. Johannisbeeren unter kal-

tem Wasser waschen. Mit einer Gabel Beeren von den Stielen streifen. Beeren auf einem Sieb gut abtropfen lassen oder auf Haushaltspapier abtrocknen. In eine Schüssel geben und zuckern. Zugedeckt 3 Stunden stehenlassen, damit der Saft ausziehen kann. Dann in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Durch ein Geleetuch seihen. Nochmals im Topf erhitzen. Einen Tropfen Saft auf einen Teller geben (Geleeprobe). Wenn er nicht ausläuft beim Tellerkippen, ist das Gelee in Ordnung. Sonst nach kurzem Weiterkochen die Geleeprobe wiederholen. Sofort in im Ofen vorgewärmte Geleegläser gießen. Pergamentpapier rund im gleichen Durchmesser wie die Gläser ausschneiden. Mit Rum tränken und auf die Geleeoberfläche legen. Danach die Gläser sofort mit Cellophanpapier verschließen. Ergibt 4 Gläser à 370 cml.



Gute schwäbische Tradition auf dem Kaffeetisch ist der Johannisbeerkuchen oder Träubleskuchen.

Vorbereitung: Ohne Durchziehzeit 20 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Glas: Etwa 910.

Johannisbeer-Götterspeise

Für die Götterspeise:
 1000 g rote Johannisbeeren,
 400 g Zucker,
 ½ l Wasser,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 ½ Stange Zimt,
 8 Blatt weiße Gelatine,
 4 Blatt rote Gelatine.

Für die Garnierung:
 ¼ l Sahne,
 1 Päckchen Vanillinzucker,
 1 Päckchen blättrige Mandeln (70 g).

Johannisbeeren unter kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Beeren mit einer Gabel von den Rispen streifen und in eine Schüssel geben. Mit Zucker bestreuen und 100 bis 120 Minuten stehen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Flüssigkeit dabei in einem Topf auffangen. Mit Wasser mischen. Vanillinzucker und Zimtstange reingeben. Zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Johannisbeeren in den kochenden Saft geben. Noch mal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Gelatine gut ausdrücken und in die Johannisbeermasse rühren. Abkühlen lassen. Dabei hin und wieder vorsichtig umrühren, damit sich die Früchte gut verteilen. Wenn die Götterspeise zu erstarren beginnt, in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Ringform geben. 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Für die Garnierung Sahne in einem Topf steif schlagen. Mit Vanillinzucker sü-

ßen und in einen Spritzbeutel geben. Götterspeise auf eine Platte stürzen. Sahnetupfer rund um den Ring spritzen. Blättrige Mandeln drüberstreuen. Kalt servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 820.

Beilage: Wenn Sie außer Sahnetupfern noch eine Beilage wünschen, empfehlen wir Ihnen Vanillesoße.

Johannisbeergrütze mit Milch

Je 150 g rote und schwarze Johannisbeeren, 200 g Himbeeren, ¾ l Wasser, 250 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Prise Salz, 75 g Speisestärke, abgeriebene Schale einer Zitrone, ½ l Milch.

Johannisbeeren und Himbeeren getrennt unter kaltem Wasser abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Johannisbeeren mit einer Gabel entstielen, Himbeeren auslesen. Wasser in einem Topf erhitzen. Früchte darin 10 Minuten kochen, bis sie leicht zerfallen. Durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren. Mit Zucker, Vanillinzucker, Salz nochmal 5 Minuten kochen lassen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser in einer Tasse anrühren und reingeben. Unter Rühren 3 Minuten aufkochen.

Zitronenschale unterrühren und abkühlen lassen. In eine Schüssel geben. Im Kühlschrank zugedeckt bis kurz vor dem Servieren aufbewahren. Milch in einem Krug dazu reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 460.



Johannisbeer-Götterspeise. Diesem leuchtend roten Dessert-Kranz kann niemand widerstehen.

Johannisbeer-Kirsch-Marmelade

500 g rote Johannisbeeren,
500 g Sauerkirschen,
750 g Zucker,
1 Glas (2 cl) Rum.

Diese Marmelade wird nicht gekocht. Darum ist die Haltbarkeit begrenzt. Aber der Geschmack ist unvergleichlich.

Johannisbeeren und Kirschen in kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Beeren mit einer Gabel von den Rispen streifen. Kirschen entstielen und entsteinen. Saft dabei auffangen.

Beeren und Kirschen im Mixer fein pürieren. In eine Schüssel geben. Kirschsaff dazu. Nach und nach mit dem Lochlöffel Zucker unterrühren. Wenn der Zucker sich aufgelöst hat, die Marmelade in Gläser füllen. Nach 12 Stunden auf jedes Glas ein in Rum getauchtes rundes Stück Pergamentpapier im gleichen Durchmesser wie das Glas durchmesser wie das Glas legen. Gläser mit Cellophanpapier verschließen. Ergibt 3 Gläser à 370 cml.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 70 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 1140.

Johannisbeer-kuchen

Träubleskuchen

500 g rote Johannisbeeren.
Für den Teig:

40 g Butter oder Margarine,
1 Ei,

75 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
Saft einer Zitrone,

1 Prise Salz, 200 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
2 Eßlöffel Sahne.

Margarine zum Einfetten.
4 Eßlöffel Semmelbrösel.

Für den Belag:

6 Eiweiß, 200 g Zucker,
125 g gemahlene Mandeln,



Die englische Schüsselpasteten sind sehr vielseitig zu gebrauchen. Hier zum Johannisbeer-Pie.

TIP

Johannisbeer-kuchen mal anders: Mit einer Glasur aus Puderzucker und Schwarzem Johannisbeerlikör.

100 g Puderzucker zum Bestreuen.

Johannisbeeren werden in Schwaben Träuble genannt, und der Träubleskuchen gehört auf den Sonntagskaffeeisch, wenn die Johannisbeeren reif sind. Sicher ist es nicht einfach, den schwäbischen Hausfrauen mit einem Träubleskuchenrezept gerecht zu werden: Jede hat ihr eigenes. Trotzdem, probieren Sie unseres auch mal.

Johannisbeeren mit kaltem Wasser gut abspülen. Mit einer Gabel von den Rispen

streifen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Beiseite stellen.

Für den Teig Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren, Ei, Zucker, Vanillinzucker, Zitronensaft und Salz zugeben. Mehl mit Backpulver mischen und mit der Sahne nach und nach unter den Teig rühren. Der Teig soll schwer reißend vom Löffel fallen.

Eine Springform von 24 cm Durchmesser einfetten. Mit 2 Eßlöffel Semmelbrösel bestreuen. Teig in die Form füllen und mit den restlichen Semmelbröseln bestreuen.

Johannisbeeren in eine Schüssel geben. Eiweiß in einem Topf steif schlagen. Zucker nach und nach zugeben. Mandeln unterheben. Die Hälfte der Masse mit den Beeren mischen und auf dem Teig verteilen. Mit dem Rest der Eiweißmasse den Kuchen abdecken. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 80 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Den fertigen Kuchen dick mit Puderzucker bestreuen. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 85 Minuten.

Kalorien pro Stück: 285.

Johannisbeer-Pie

Für 6 Personen



Für den Teig:
200 g Mehl, 1 Ei,
1 Prise Salz,
100 g Butter oder Margarine,
50 g Zucker.

Für die Füllung:

500 g rote Johannisbeeren,
150 g Zucker, 50 g Butter,
75 g geriebene Haselnüsse.
Margarine zum Einfetten.
1 Eigelb zum Bestreichen.



Bei Johannisbeer-Reis kann das Hauptgericht mager sein.

Pies sind englische Schüsselpasteten, die aus Teigkruste und Füllung bestehen. Man kann sie auch pikant mit Fleisch füllen. Unsere ist süß. Man macht sie so:

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei und Salz reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehtrand verteilen. Zucker drüberstreuen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank legen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Johannisbeeren unter kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Mit einer Gabel entstielen. In eine Schüssel geben. Mit der Hälfte des Zuckers bestreuen. Zugedeckt beiseite stellen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Restlichen Zucker und geriebene Haselnüsse reinstreuen. Unter Rühren 5 Minuten rösten. Mit den Johannisbeeren vorsichtig mischen.

Eine Pastetenform oder eine feuerfeste Form einfetten. Mit drei Viertel des Teiges auskleiden. Füllung reingeben. Den restlichen Teig $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Mit dem Teigrädchen knapp 1 cm breite Streifen ausradeln. Gitterförmig auf die Füllung le-

TIP

Darüber freuen sich nicht nur Kinder, sondern alle Süßschnäbel in der Familie: Baisers mit einer Füllung aus Sahne und gezuckerten Johannisbeeren.

gen. Am Rand andrücken. Eigelb verquirlen. Teig damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Rausnehmen. Warm oder kalt servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 560.

Beilage: Vanillesoße.

Johannisbeer-Reis

Für 6 Personen

120 g Reis,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
400 g rote Johannisbeeren,
100 g Zucker, $\frac{1}{2}$ l Sahne,

1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Glas (2 cl) Rum,
eine Prise gemahlene Muskatnuß,
1 Prise Ingwerpulver,
2 Teel. Nußkrokant (15 g).

Reis unter kaltem Wasser abspülen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Reis reingeben. 20 Minuten sprudelnd kochen lassen.

In der Zwischenzeit Johannisbeeren unter kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Mit einer Gabel von den Rispen streifen. In eine Schüssel geben. Zuckern. Beiseite stellen.

Gegarten Reis auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mit Vanillinzucker süßen und mit Rum, Muskat und Ingwerpulver abschmecken.

Reis und Sahne zu den Johannisbeeren geben. Vorsichtig mischen. In sechs Gläser verteilen. Mit Nußkrokant bestreuen. Kalt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 660.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Fleischbrühe mit Kalbfleischklößchen.



Johannisbeer-Schichtspeise.

Als Hauptgericht Eier im Käseteig, Spinat und Kartoffelbrei. Unseren Johannisbeer-Reis zum Dessert.

Johannisbeer-Schichtspeise

200 g rote Johannisbeeren,
100 g Himbeeren,
100 g Puderzucker.
Für die Soße: $\frac{1}{4}$ l Wasser,
2 Eigelb, 60 g Zucker,
20 g Speisestärke,
2 Eßlöffel Weißwein (20 g).
Zum Garnieren:

4 Eßlöffel Sahne (60 g),
4 schöne Trauben von roten Johannisbeeren.



Johannisbeer-Törtchen zum Kaffee sind immer willkommen.

Johannisbeeren unter kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Mit einer Gabel von den Rispen streifen. Himbeeren waschen, verlesen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Beeren getrennt auf einen Teller legen. Zwei Drittel des Puderzuckers über die Johannisbeeren und den Rest über die Himbeeren verteilen.

Für die Soße Wasser mit Eigelb, Zucker, Speisestärke und Wein in einen Topf geben. Langsam zum Kochen bringen. Dabei immer schlagen. Kurz vor dem Aufkochen Topf vom Herd nehmen. Soße abkühlen lassen. Hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Johannisbeeren in vier Dessertgläser verteilen. Himbeeren darüber schichten. Darauf kommt als obere Schicht die Soße. Sahne in einem Topf steif schlagen. In einen Spritzbeutel geben. Jeweils eine Sahnerosette auf die Soße spritzen. Johannisbeeren unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und als Garnierung an den Glasrand setzen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 280.

Johannisbeer- soße

300 g rote Johannisbeeren,
200 g schwarze Johannisbeeren,
 $\frac{3}{8}$ l Wasser,
5 Eßlöffel Zucker (75 g),
20 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
1 Prise Salz,
2 Teelöffel englisches Senfpulver,
Cayennepfeffer, Curry,
2 Glas (je 2 cl) Cognac oder Weinbrand,
 $\frac{1}{2}$ Glas Rotwein.

Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen. Mit einer Gabel von den Rispen streifen. Wasser mit Zucker in einem Topf aufkochen. Jo-

hannisbeeren reingeben. Zugedeckt 5 Minuten kochen. Durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Warm stellen.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren 5 Minuten rösten. Mit dem Johannisbeermark aufgießen. Gut durchkochen. Mit Salz, Senfpulver, Cayennepfeffer und Curry abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Cognac und Rotwein einrühren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 120.

Wozu reichen? Zu Wild- und Geflügelgerichten.

Johannisbeer- Törtchen

500 g rote Johannisbeeren,
150 g Puderzucker,
10 Mürbeteigtorteledds (fertig gekauft),
30 g Semmelbrösel,
 $\frac{1}{8}$ l Schlagsahne.

Johannisbeeren unter kaltem Wasser waschen. Sehr gut abtropfen lassen. Mit einer Gabel von den Rispen streifen. In eine Schüssel geben. 120 g Puderzucker drübergeben. Mischen. Beiseite stellen. Mürbeteigtorteledds auf eine Platte legen.

Mit Semmelbröseln austreuen. Die Johannisbeeren darauf verteilen. Sahne in einem Topf steif schlagen. Mit dem restlichen Puderzucker süßen. In einen Spritzbeutel geben und auf jedes Törtchen einen Sahnetuff setzen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 395.

PS: Wenn Sie die Törtchen mit einem Guß überziehen möchten, nehmen Sie dazu ein Päckchen roten Tortenguß und bereiten sie ihn nach Packungsvorschrift zu. Anschließend wird auch mit Sahne garniert.



Diese ungebäckene Johannisbeertorte haben Sie tatsächlich im Handumdrehen fertig. Rezept S. 48.



Ein interessanter, rundum wohlschmeckender Import aus Liberia: Der Reistopf Jollof.

Johannisbeertorte ungebacken

Bild Seite 47

5 Blatt weiße Gelatine,
3 Eßlöffel kaltes Wasser,
300 g rote Johannisbeeren,
500 g Sahnequark,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
150 g Zucker,
2 Päckchen Vanillinzucker,
1 Glas (2 cl) Rum,
1 Prise gemahlener
Ingwer,
3 Eßlöffel heißes Wasser,
50 g Corn Flakes,
2 Päckchen Löffelbiskuits
(140 g),
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Stückchen (10 g)
Borkenschokolade.

Die ungebackene Johannisbeertorte ist eine ganz schnelle Sache. Sie bekommen sie sogar dann noch fertig, wenn Sie eine halbe Stunde vorher erfahren, daß Sie Kaffee-Gäste haben werden.

Gelatine in einem Schälchen mit dem kalten Wasser einweichen. Johannisbeeren unter kaltem Wasser waschen. Auf einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Mit einer Gabel von den Rispen streifen. In eine Schüssel geben.

In der Zwischenzeit Sahnequark mit Milch, Zucker, Vanillinzucker, Rum und Ingwer in einer Schüssel verrühren. Gelatine ausdrücken und in 3 Eßlöffel heißem Wasser in einer Tasse auflösen. Etwas abkühlen lassen.

Mit 2 Eßlöffel Quark verrühren. Vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Johannisbeeren und Corn Flakes nach und nach unterrühren. Eine Kastenform (Länge 28 cm) mit Löffelbiskuits auslegen. Quark-Johannisbeer-Masse reinfüllen. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Sahne in einem Topf steif schlagen. In einen Spritzbeutel geben. Torte auf eine Platte stürzen. Oberfläche mit Sahne garnieren. Borkenschoko-

lade hobeln. Obendrüber streuen. Kalt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 215.

John Collins

Für 1 Person

2 Barlöffel Zuckersirup,
3 Eßlöffel Zitronensaft,
3 Glas (je 2 cl) Scotch Whisky, 3 bis 4 Eiswürfel,
Sodawasser zum Auffüllen,
1 Zitronenscheibe.

Ein Drink, der Weltruf erlangt hat. Nach einer bekannten Scotch-Whisky-Marke soll er benannt worden sein. Das könnte stimmen. Er wird ja mit Whisky gemacht und zwar so:

In ein Longdrink-Glas nacheinander Zuckersirup, Zitronensaft und Whisky geben. Gut umrühren. Die Eiswürfel beifügen. Mit eiskaltem Sodawasser auffüllen. Leicht umrühren. Eine

Zitronenscheibe bis zur Mitte hin einschneiden. An den Rand stecken. Mit einem Strohalm servieren.

PS: John Collins hat einen Zwillingbruder, Tom Collins. Gleiches Rezept. Nur mit Gin statt Whisky herstellen. Sein Name wird auf den Old Tom Gin zurückgeführt. Ein Gin, der mit Zucker gesüßt wird.

Jollof

Liberianischer Reistopf



1 tiefgekühltes Hähnchen von 1000 g,
Salz, weißer Pfeffer,
6 Eßlöffel Öl,
 $\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz,
300 g tiefgekühlte Brechbohnen,
125 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
125 g Reis,
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe (Fertigprodukt),
3 Eßlöffel
Tomatenmark (60 g),
8 Tomaten (350 g),
160 g Nordsee-Krabben aus der Dose,
1 Bund Petersilie,
1 Zitrone (70 g).

Liberia ist eine afrikanische Republik an der Nord-



Ein Drink von
Weltruf:
John Collins



Hauchzart: Jolly Madame.

guineaküste. Reis gibt's dort beinahe jeden Tag. Als Beilage oder als Bestandteil von Eintöpfen. Jollof ist ein Eintopf, der besonders gut schmeckt. Hähnchen in einer Schüssel nach Vorschrift auftauen. In 8 Portionsstücke teilen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenteile reinlegen und 10 Minuten von allen Seiten anbräunen. Rausnehmen, auf einen Teller legen und beiseite stellen. Wasser mit Salz aufkochen, Bohnen reingeben und in 15 Minuten garen. In der Zeit Speck würfeln und mit den geschälten, gewürfelten Zwiebeln in das Öl geben. Hellbraun braten. Reis auf ein Sieb schütten, unter fließend kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Öl, Speck und Zwiebeln in den Topf geben und den Reis 5 Minuten mitbraten lassen. Mit Fleischbrühe ablöschen. Tomatenmark unterrühren. Tomaten schälen, vierteln, Stengelansätze entfernen und würfeln. Mit den Hähnchenstücken zugeben. Kurz umrühren, aufkochen lassen und bei niedrigster Temperatur 25 Minuten garen lassen. Bohnen auf ein Sieb schütten, abtropfen lassen und in den Reistopf schütten. Abgetropfte Krabben zugeben

und noch mal 5 Minuten kochen lassen. Salzen und kräftig pfeffern. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Untermischen. In einer Schüssel oder Jenaer Glasform auf den Tisch bringen. Zitrone waschen, vierteln, Gericht damit garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 700.

Beilage: Kopfsalat und Stangenweißbrot.

Jolly Madame

4 Eigelb, 65 g Zucker,

1 Prise Salz,

65 g Semmelbrösel,

4 Eiweiß,

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

Öl zum Einfetten.

2 Eßlöffel brauner

Zucker (60 g).

1 Eßlöffel geriebene

Mandeln (20 g).

Für die Karamelmasse:

50 g Zucker,

6 Eßlöffel Wasser.

Eigelb mit Zucker und der Prise Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Semmelbrösel reinrühren. Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen. Beides locker unter die Eigelbmasse heben. Puddingform mit Öl einfetten. Mit braunem Zucker und Mandeln austreuen. Puddingmasse einfüllen. Form gut verschließen. Im kalten Wasserbad auf den Herd stellen. Zum Kochen bringen.

Dann 60 Minuten auf kleiner Flamme darin garen. Die Form aus dem Wasserbad nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken. Öffnen. Nach völligem Erkalten stürzen.

Für die Karamelmasse Zucker in einer Pfanne bräunen. Umrühren. Mit Wasser ablöschen. Aufkochen lassen. Den Pudding damit begießen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.

Wann reichen? Als Dessert nach einem Sonntagsessen.

Joppes Sallad

Schwedischer Krabbensalat



2 Eier,

1 Dose Nordsee-Krabben (270 g),

150 g Champignons aus der Dose.

Für die Marinade:

2 Eßlöffel Zitronensaft,

5 Eßlöffel Öl (50 g),

1 Knoblauchzehe,

Salz,

weißer Pfeffer,

4 Tomaten (160 g),

1 kleine Dose

Spargelspitzen (425 g),

$\frac{1}{2}$ Kopf Salat (120 g),

$\frac{1}{2}$ Bund Dill.

Die Schweden sind lebhaft am Essen interessiert. Aber es muß appetitanregend garniert und serviert werden. Schwedenhappen sind dafür bekannt und auch bei uns beliebt. Dieser pikante Salat wird's sicher auch werden.

Eier 10 Minuten in kleinem Topf mit Wasser hartkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, schälen. Krabben und Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen.

Für die Marinade Zitronensaft mit Öl in einer Schüssel verrühren. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken und mit Pfeffer in die Marinade geben. Krabben und Champignons in eine Schüssel geben, Marinade drübergießen. 60 Minuten ziehen lassen.

Eier in Achtel schneiden. Tomaten waschen, abziehen. Stengelansätze rauschneiden. Tomaten auch achteln.

Spargel auf einem Sieb abtropfen lassen. Kopfsalat zerpfücken, putzen, waschen. Im Küchentuch trockenschwenken. In Streifen schneiden. Eier, Tomaten, Spargel und Kopfsalat zu den Krabben und Champignons geben.

Dill mit kaltem Wasser abrausen, trockentupfen. 4 Dillstielchen zurücklassen.

Die anderen fein hacken. Alles vorsichtig mischen. Mit den restlichen Dillstielchen garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 40 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Wann reichen? Zum Abendessen oder als Party-Salat. Und zünftig dazu: Einen Aquavit.

Jordanisches Gemüse



Für die Fleischbällchen:

500 g Rinderhack,

2 Zwiebeln (80 g), 1 Ei,

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,

Salz, weißer Pfeffer,

Paprika edelsüß.

Für das Gemüse:

2 Kartoffeln (150 g),

2 Tomaten (80 g),

2 Auberginen (400 g),

2 Zucchini (300 g),

500 g grüne Bohnen,

250 g Weißkohl,

40 g Butter,

Salz, weißer Pfeffer,

$\frac{1}{4}$ l heißes Wasser.



Amman, die Hauptstadt Jordaniens. Hier sind noch Römerbauten erhalten und Teile der ammonitischen Residenz.

In der jordanischen Küche wird wie in allen arabischen Ländern Hammelfleisch bevorzugt. Wir haben die Zutaten durch Rinderhack abgeändert. Obgleich natürlich Jordanisches Gemüse mit Hammelfleisch stilvoller wäre. Aber Hammel ist nicht jedermanns Sache.

Hackfleisch in einer Schüssel mit geschälten, gewürfelten Zwiebeln mischen. Ei zugeben. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Mit den Gewürzen mischen. Mit nassen Händen 2 cm große Fleischbällchen formen und auf einem Teller beiseite stellen. Für das Gemüse Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen, häuten, halbieren. Die Stengelansätze rausschneiden und auch würfeln. Auberginen und Zucchini waschen, trockentupfen, schälen. Auch in Würfel schneiden. Bohnen waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Weißkohl waschen, in Streifen schneiden. Butter in einem großen, flachen Topf erhitzen. Kartoffeln, Bohnen und Weißkohl reingeben. Salzen und pfeffern. Mit Wasser aufgießen. 30 Minuten garen lassen. Tomaten, Auberginen und Zucchini zugeben. Fleisch-

bällchen drauflegen. In 30 Minuten gar dünsten. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 440.

Judias blancas al tio lucas

Spanische weiße Bohnen



250 g weiße Bohnen,
 1 1/2 l Wasser,
 2 Zwiebeln (80 g),
 2 Knoblauchzehen, Salz,
 1/8 l Olivenöl,
 1 Scheibe (125 g) roher Schinken,
 125 g Möhren,
 1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 1 Teelöffel Paprika edelsüß,
 1 Lorbeerblatt,
 Thymian, Salz,

weißer Pfeffer,
 1 Bund Petersilie,
 250 g Kartoffeln,
 1/8 l Weißwein.

Genau übersetzt heißt dieses aus Asturien stammende spanische Gericht: Weiße Bohnen nach Art von Onkel Lucas. Offensichtlich ißt der Onkel gern deftig.

Bohnen in ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Über Nacht in einer Schüssel mit Wasser einweichen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Schinken würfeln, Möhren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Beides zu den Zwiebeln geben. Fleischbrühe aufgießen. Paprika, Lorbeerblatt, Thymian, Salz und Pfeffer reingeben. Petersilie waschen, trockentupfen und ganz zugeben. Die Bohnen

TIP

Wenn es Ihnen zu mühsam ist, Knoblauchzehen mit Salz zu zerdrücken, nehmen Sie Knoblauchsatz.

zusammen mit dem Einweichwasser auch. Aufkochen und dann bei schwacher Hitze 90 Minuten garen. Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und mit dem Wein in den Topf geben. Noch mal 30 Minuten garen lassen. Lorbeerblatt und Petersilie rausnehmen. Abschmecken. In einer vorgewärmten Suppenterrine anrichten.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 15 Minuten.
Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 705.

Beilage: Weißbrot. Als Getränk spanischer Rotwein oder auch Sangria.



Judias verdes sind farbenfrohe, würzige Beilagen zu gegrillten Hammelkoteletts.

Judias verdes

Grüne Bohnen
in Tomatensoße

1 l Wasser, Salz,
500 g grüne Bohnen,
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
Salz,
500 g Tomaten,
schwarzer Pfeffer,
Zucker,
2 Eßlöffel Tomatenmark
(40 g),
1 Bund Petersilie.

Spanienreisende haben grüne Bohnen in Tomatensoße bestimmt schon gegessen. Ob sie aber das Rezept kennen? Hier ist es: Wasser salzen, in einem großen Topf aufkochen. Bohnen waschen, putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden. In das Wasser geben, aufkochen und bei mittlerer Temperatur 25 Minuten garen lassen.

Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen. Beiseite stellen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Reinlegen. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken und zugeben. 5 Minuten schmoren lassen.

Tomaten brühen, schälen, halbieren, Kerne und Stengelansätze entfernen und würfeln. Pfeffer und Zucker zugeben. Tomatenmark unterrühren. ½ Bund Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Auch untermischen. Einkochen lassen, bis eine dickflüssige Soße entsteht. Bohnen zugeben. Gut durchrühren. Darin erwärmen. Leicht köcheln lassen. Restliche Petersilie waschen, trockentupfen und in Sträußchen zupfen.

Bohnen in eine vorgewärmte Schüssel geben und mit Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 130.

Beilage: Gegrillte Hammelkoteletts. Als Getränk empfehlen wir spanischen oder südfranzösischen Rotwein.

Jüdische Nußtaschen

Haman-Taschen



Für den Teig:
375 g Mehl,
1 Ei,
1 Prise Salz,
250 g Butter oder
Margarine,
125 g Zucker,
5 Eßlöffel gemahlene
Haselnüsse (60 g).
Für die Füllung:
100 g gemahlener Mohn,
75 g Zucker,
knapp ⅛ l Milch.
Mehl zum Ausrollen.
1 Eigelb zum
Bestreichen.
Butter oder Margarine
zum Einfetten.

Die Jüdischen Nußtaschen heißen in ihrer Heimat auch Haman-Taschen. Der Name hat aber weder mit einer Person noch mit einem Politiker etwas zu tun. Haman wird als Homon ausgesprochen und das heißt soviel wie Mohn. Daher also der Name.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei und Salz reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Zucker und gemahlene Haselnüsse drüberstreuen. Mit einem großen Messer den Teig hacken, damit alle Zutaten gut vermischt werden. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Mohn mit Zucker und Milch in einem Topf mischen. Unter Rühren zu einem dicken Brei einkochen. Das dauert etwa 2 Minuten. Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche knapp ½ cm



Jüdische Nußtaschen werden mit einem Mohnbrei gefüllt.

dick ausrollen. In etwa 8 cm große Quadrate schneiden. Jeweils einen Teelöffel Füllung draufgeben und den Teig zu einem Dreieck zusammenklappen. Die Ränder gut andrücken. Eigelb verquirlen und die Taschen damit bestreichen. Auf ein gefettetes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Rausnehmen. Die Nußtaschen auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Ergibt 24 Stück und 2 Bleche. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 220.

PS: Sie können die Jüdischen Nußtaschen auch mit Powidl füllen. Das ist Mus aus Backpflaumen. Oder wenn Sie kein Powidl bekommen, mit herkömmlichem Pflaumenmus.

Jugoslawische Lendenschnitten



Je 2 rote und grüne Paprikaschoten (500 g), 2 rote Zwiebeln (120 g), 4 Tomaten (200 g), 2 Zucchini (300 g), 4 Eßlöffel Öl (40 g), Salz, weißer Pfeffer,



Lagune auf der jugoslawischen Insel Rab im Mittelmeer.



1 Prise zerriebenes Basilikum,
4 Lendenschnitten von je 120 g, $\frac{1}{8}$ l Weißwein. Öl oder Margarine zum Einfetten.

Wenn das Thermometer nach oben klettert, bevorzugen wir alle leichte Kost. Kein Wunder, daß die jugoslawische Küche auch viele leichte Gerichte anbietet. Hier eine Kostprobe.

Paprikaschoten halbieren und entkernen. Unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und auch in Streifen schneiden. Tomaten und Zucchini unter kaltem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen.

Tomaten häuten, Stengelansätze rausschneiden und achteln. Zucchini in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne oder in einem Topf erhitzen. Gemüse reinge-

ben. Unter vorsichtigem Rühren 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Vom Herd nehmen und beiseite stellen. Lendenschnitten mit Haushaltspapier abtupfen. Eventuell vorhandenes Fett und Häute abschneiden. Am Rand jeweils leicht einkerben. Auch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine flache, feuerfeste Form gut mit Öl oder Margarine einfetten. Etwa $\frac{1}{8}$ der Gemüsemischung reinfüllen. Lendenschnitten drauflegen. Restliches Gemüse und Weißwein drübergeben. Die Form schließen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
10 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel von der Form nehmen, damit die Flüssigkeit etwas verdampfen kann.

Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 295.

Beilagen: Champignonreis oder frisch geröstetes französisches Stangenweißbrot und als Getränk einen leichten Rotwein.

Jugoslawischer Fleischeintopf

Siehe Djuveć.

Jugoslawischer Strudel mit Mohn und Nüssen

Für den Teig:
250 g Mehl, 10 g Hefe,
25 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
1 Eigelb,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
1 Prise Salz,

50 g Butter oder Margarine.
Für die Füllung:
100 g gemahlener Mohn,
100 g gemahlene Haselnüsse,
100 g Zucker,
8 Eßlöffel kochendheiße Milch (80 g).
Mehl zum Ausrollen.
Zum Bestreichen:
30 g Butter,
1 Eigelb.
Butter oder Margarine zum Einfetten.
Mehl zum Bestäuben.
2 Päckchen Vanillinzucker zum Bestreuen.

Der Strudel mit Mohn und Nüssen kommt aus dem Norden Jugoslawiens und hat da den für uns fast unaussprechlichen Namen Kisela Štrudla s makom i Orasima. Aber keine Angst, die Zubereitung ist nicht so schwierig wie der Name. Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Einen Teelöffel Zucker drüberstreuen. Mit etwas Milch zum Vor-



Der Jugoslawische Strudel mit Mohn und Nüssen ist in seinem Heimatland ein vollwertiges Mittagessen.

teig verrühren. Zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Platz zur doppelten Menge aufgehen lassen. Restlichen Zucker, restliche Milch, Eigelb, abgeriebene Zitronenschale und Salz zugeben. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Alles zu einem glatten Teig erst rühren, dann kneten. Dann schlagen, bis sich der Teig vom Schüsselboden löst und Blasen wirft.

Zugedeckt noch 60 Minuten aufgehen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Mohn, Haselnüsse und Zucker in einer Schüssel mischen. Die heiße Milch drübergießen. Teig auf einem bemehlten Backbrett oder auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 1/2 cm dick ausrollen. Butter flüssig werden lassen. Teig da-

mit bestreichen und darauf die Füllung bis 1 cm vor dem Rand verteilen. Teig zu einem Strudel zusammenrollen. Nahtstellen zusammendrücken. Eigelb verquirlen und den Strudel damit bestreichen. Auf ein gut gefettetes und mit Mehl bestäubtes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Temperatur nach 20 Minuten erhöhen.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

Während des Backens die Ofentür bitte nicht öffnen, damit der Strudel nicht zusammenfällt.

Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Vor dem Servieren in 20 Scheiben schneiden und mit Vanillinzucker bestreuen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 180.

Wann reichen? Zum Nachmittagskaffee oder, wie in Jugoslawien, als süßes Hauptgericht oder als Dessert nach einem festlichen Essen mit Braten oder Geflügel.

Jugoslawisches Krautgericht

Sarma

100 g durchwachsener

Speck,

1 Zwiebel (40 g),

500 g Sauerkraut,

1 Möhre (25 g),

1 Bund Petersilie,

1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

4 große Weißkohlblätter (80 g),

250 g Schweinehack, 1 Ei,

1 Zwiebel (40 g),

1 Teelöffel Thymian,

Salz, weißer Pfeffer,

Paprika edelsüß,

Zucker,



Früher einmal ein türkisches Gericht, heute längst typisch für Jugoslawien:

Jugoslawisches Krautgericht.

1 Becher Joghurt (175 g),
2 Tomaten (80 g).

Jahrhundertlang zitterte Europa vor den Türken. Das ist längst Geschichte. Aber türkische Nationalgerichte wurden friedliche Eroberer. Dieses Krautgericht gehört dazu.

Speck in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Beides in einen Topf geben und andünsten.

Sauerkraut mit einer Gabel auseinanderzupfen und mit der gewaschenen, geputzten und in Würfel geschnittenen Möhre dazugeben. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken und zugeben. Heiße Fleischbrühe aufgießen. 20 Minuten bei mittlerer Temperatur kochen lassen.

Weißkohlblätter waschen,

Rippen flachklopfen und mit heißem Wasser in einer Schüssel überbrühen. Dann auf einem Sieb abtropfen lassen. Trockentupfen.

Hack mit Ei, geschälter, gehackter Zwiebel und den Gewürzen in einer anderen Schüssel mischen. Auf die Kohlblätter verteilen und zusammenrollen. Mit Zwirn zusammenbinden. In den Topf mit Kraut geben. Deckel drauflegen und in 20 Minuten fertig garen. Mit Zucker abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und mit Joghurt übergießen. Tomaten waschen, vierteln und das Krautgericht damit garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 440.

Beilage: Kartoffelklöße.

Juhn-Kohl

(Koreanische Pfanne)

Siehe Japanisches Nationalgericht Sukiyaki.



Zur ganz feinen Küche gehört die Julienne-Suppe. Julienne ist ein küchentechnischer Begriff. Er bedeutet, daß die Gemüseeinlage in schmale Streifen geschnitten wird.

Julienne-Suppe

2 Zwiebeln (80 g),
250 g Möhren,
½ Knolle Sellerie (250 g),
3 Kohlrabi (360 g),
2 Stangen Lauch (250 g),
25 g Butter,
1¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
½ Bund Petersilie,
½ Bund frischer Kerbel
oder 1 Teelöffel
getrocknete Kerbelblätter.

Unter dem Namen Julienne versteht man küchentechnisch eine bestimmte Art der Vorbereitung von Gemüse als Suppen- oder Soßeneinlage. Das Suppengemüse wird in ganz feine Streifen geschnitten. So macht man die Julienne-Suppe:

Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Möhren putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Sellerie und Kohlrabi schälen, waschen, zuerst in Scheiben, dann in ½ cm breite, 3 bis 4 cm lange Streifen schneiden.

Lauch von den harten oberen Blättern befreien, waschen, der Länge nach halbieren und auch in Streifen schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin in 5 Minuten glasig braten. Gemüse zugeben und alles noch mal 5 Minuten unter Rühren braten.

Heiße Fleischbrühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 15 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie und frischen Kerbel unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, hacken.

Suppe in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit Petersilie und frischem oder getrocknetem, zerriebenem Kerbel bestreut servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 175.

Beilage: Stangenweißbrot oder frisches Landbrot.

PS: Wenn die Suppe noch sättigender sein soll, kann man noch Hackfleischklößchen als Einlage dazu machen.

Julskaka

Schwedischer
Weihnachtskuchen



200 g Mandeln,
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
200 g kernlose Rosinen,
200 g Datteln,
200 g getrocknete Feigen,
400 g Margarine,
400 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
7 Eier,
400 g Mehl,
1 Teelöffel Backpulver,
3 Eßlöffel Sherry.
Margarine zum Einfetten.
50 g Puderzucker zum Bestäuben.

Julskaka ist für die Schweden zu Weihnachten das, was für uns der Dresdner Stollen ist. Darum auch die große Teigmenge, die aber auch halbiert werden kann. Backen Sie Julskaka ruhig schon einige Wochen im voraus. Er läßt sich gut lagern und schmeckt durchgezogen noch mal so gut. Mandeln in einem Topf mit heißem Wasser überbrühen und schälen. Auf ein Backbrett geben, mit Zucker bestreuen und mit einem Messer zerhacken.

Rosinen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen. In dieser Zeit Datteln entkernen und zusammen mit den Feigen auf einem Brett kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Rosinen auf einem Sieb gut abtropfen lassen, mit Haushaltspapier trockentupfen und untermischen. Beiseite stellen.

Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Zucker, Vanillinzucker und Eier abwechselnd unterrühren. Mehl mit Backpulver mi-



Schwedischer Julskaka: Je länger er lagert, um so besser.

sehen. Bis auf 3 Eßlöffel unter die Margarine-Eiermasse heben. Restliches Mehl über die Früchte stäuben. Zuerst die Früchte, dann den Sherry in den Teig kneten.

Drei Kastenformen von je 26 cm Länge einfetten. Boden mit einem Stück Pergamentpapier auslegen. Teig einfüllen.

Eßlöffel unter kaltes Wasser halten. Teigoberfläche damit glattstreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Backzeit: 70 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme.

Den Kuchen auskühlen lassen. Ränder mit einem Messer lösen, Kuchen auf eine Platte stürzen. Mit Puderzucker bestäuben. Vor dem Servieren in je 20 Stücke schneiden. Ergibt 60 Stücke.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 500.



Der Drottningholm Palast ist das prächtigste der schwedischen Königsschlösser. Er ist nur zehn Kilometer von Stockholm entfernt.

Julskinka

Schwedischer
Weihnachtsschinken
Für 12 Personen
Bild Seite 56

1 leicht gepökelter, schwach geräucherter Schinken von 4 kg,
2 Lorbeerblätter,
10 schwarze Pfefferkörner,

10 Pimentkörner,
6 Wacholderbeeren,
6 Nelken, Wasser.

Zum Überbacken:

3 Eßlöffel Senf,

1 Eiweiß,

1 Eßlöffel Farinzucker (20 g),

6 Eßlöffel Paniermehl (60 g).

Zum Garnieren:

12 Backpflaumen (150 g),

Wirsingblätter,

4 rote Äpfel,

Nelken.

Für viele Schweden gehört dieser Schinken zum traditionellen Weihnachtsschmaus. Dann aber ist er für die Familie und ihre Gäste die Krönung eines Kalten Büfets. Der Schinken darf nur leicht gepökelt und sollte schwach geräuchert sein.

Schinken unter lauwarmem Wasser abspülen, Schwartenseite dabei abbürsten. Mit Haushaltspapier trockentupfen.

Schinken, Schwartenseite nach oben, mit allen Ge-



Die saftige Krönung der schwedischen Weihnachtstafel ist der Julskinka. Rezept Seite 55.

würzen in einen großen Topf geben. Mit kaltem Wasser übergießen, so daß der Schinken knapp bedeckt ist. Topf schließen und das Wasser bis kurz vorm Kochen erhitzen. Dann den Schinken in 5 Stunden gar ziehen lassen. Schinken rausnehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Schwarte an einer Stelle mit einem scharfen Messer lösen, dann abziehen. Locker aufliegendes Fett mit dem Messer abkratzen.

Zum Überbacken den Schinken mit der Fettseite nach oben in die Fettpfanne des Backofens legen.

Oberfläche zuerst dick mit Senf, dann mit dem leicht verquirlten Eiweiß bestreichen. Farinzucker und Paniermehl mischen und auf den Schinken streuen. Auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 260 Grad.

Gasherd: Stufe 8 oder große Flamme.

Für die Garnierung die über Nacht eingeweichten Backpflaumen mit dem Einweichwasser in 20 Minuten gar kochen. Wirsingblätter unter kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen. Ein großes Holzbrett damit decken. Den Schinken drauflegen. Ringsherum abgetropfte Back-

pflaumen und gewaschene, geviertelte Äpfel (Kerngehäuse und Blüten rauschneiden) anrichten. Den Schinken mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. In die Mitte jeder Raute eine Nelke stecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Stunden und 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1090.

Beilagen: Apfelmus, Meerrettichsahne oder Cumberlandsoße, oder runde Röstkartoffeln und Rotkohl.

Als Getränk dazu: Glögg. PS: Die Schinkenbrühe kann über die Festtage ja für Hamburger Aalsuppe gebraucht werden.

Julstärnor

Schwedische Weihnachtssterne

250 g Zucker,

250 g Sirup,

$\frac{1}{10}$ l starker Kaffee,

300 g Margarine,

1 Teelöffel

Nelkenpulver,

1 Eßlöffel Ingwerpulver,

$\frac{1}{2}$ Eßlöffel gemahlener

Zimt,

abgeriebene Schale einer Zitrone und einer Orange,

1 Eßlöffel Pottasche,

2 Eßlöffel Wasser,

800 g Mehl.

Mehl zum Ausrollen (30 g),

Margarine zum Einfetten

(50 g).



Liebevoll mit weißer Glasur verziert: Schwedische Julstärnor.

Für die Glasur:

1 Eiweiß,

200 g Puderzucker,

1 Eßlöffel

Kirschwasser.

Zucker, Sirup und Kaffee miteinander in einem Topf erwärmen. Rühren, bis der Zucker aufgelöst ist.

Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Die warme Zuckermasse nach und nach zugeben. Dann die Gewürze, Zitronen- und Orangenschale druntermischen.

Pottasche mit 2 Eßlöffel Wasser verrühren. Auch reingeben. Mehl drüberstreuen und alles zu einem weichen, geschmeidigen

Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem kühlen Ort zwei Tage stehenlassen, damit sich das Aroma der Gewürze voll entfalten kann. Teig auf einem bemehlten Backbrett oder der Arbeitsfläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Etwa 5 cm große Sterne ausstechen.

Backblech einfetten. Plätzchen im Abstand von 2 cm drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 8 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Während der Backzeit für die Glasur Eiweiß in einer Schüssel oder einem tiefen Teller leicht verschlagen. Nach und nach Puderzucker drübersieben und unterrühren, bis eine weiße Masse entsteht. Zum Schluß Kirschwasser drunterrühren.

Plätzchen aus dem Ofen nehmen. Auf einen Kuchendraht legen und noch warm mit der Glasur verzieren.

Dazu aus Pergamentpapier eine Tüte drehen, die unten eine 2 mm große Öffnung hat. Glasur reinfüllen, durch die kleine Öffnung rausdrücken und die Sterne mit Tupfen, Schlangen oder Zickzacklinien garnieren. Ergibt 172 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 50 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 50.

Junge Erbsen

1500 g Erbsen mit Schoten,
40 g Butter,
1/8 l Wasser, Salz,
1 Prise Zucker,
125 g gekochter Schinken,
1 Bund Petersilie.

Erbsen aus den Schoten lösen, in kaltem Wasser waschen. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen, Erbsen reinschütten. Wasser dazu gießen. Mit Salz und Zucker würzen. Zugedeckt 10 Minuten bei nicht zu starker Hitze dünsten.

Schinken würfeln und mit dem Gemüse mischen. Eventuell nachwürzen.

Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Erbsen in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 320.

Unser Menüvorschlag:

Klare Ochsenschwanzsuppe vorweg, dann als Hauptgericht Kalbssteak mit Kräuterbutter und jungen Erbsen, Butterkartoffeln. Als Dessert unsere Erdbeer-Quarkspeise. Als Getränk einen Weißherbst.

PS: Sie können die jungen Erbsen auch ohne Schinken servieren.

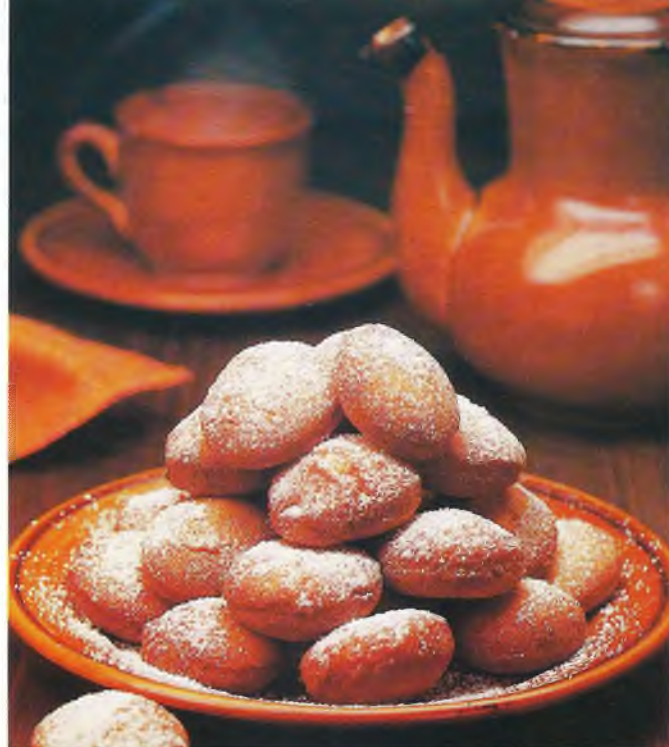
Jungfrauenküchlein

500 g Mehl,
250 g Zucker, 1 Prise Salz,
4 Eier,

125 g geriebene Mandeln,
1 Eßlöffel Milch,
abgeriebene Schale einer Zitrone,

2 Eßlöffel Kirschwasser,
100 g Butter oder

Margarine,
Mehl zum Ausrollen,
750 g Kokosfett,
Puderzucker zum Bestäuben.



Zart und süß sind in Fett ausgebackene Jungfrauenküchlein.

Mehl auf ein Backbrett geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Salz, Eier, Mandeln, Milch, Zitronenschale und Kirschwasser in die Mulde geben. Butter oder Margarine in Flöckchen an den Rand setzen. Alle Zutaten mit einem Teigmesser oder einem großen Messer hacken und mischen. Dann mit bemehlten Händen schnell einen geschmeidigen Teig kneten. Auf einem Teller mit Pergamentpapier bedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Backbrett oder Arbeitsfläche bemehlen, Teig 1 cm dick ausrollen und kleine, runde Förmchen (Durchmesser etwa 4 cm) ausstechen.

Kokosfett in einem großen Topf auf 200 Grad erhitzen. Immer 5 bis 6 Küchlein gleichzeitig reingeben und 5 Minuten goldbraun ausbacken.

Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und auf einem Kuchendraht abtropfen lassen. Auf einem Kuchenteller anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

Ergibt 72 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 80.

TIP

Sie können Kühlzeiten für Teig um die Hälfte reduzieren, wenn Sie den Teig in mehrere Stücke geteilt in den Kühlschrank legen.

Junggesellentost

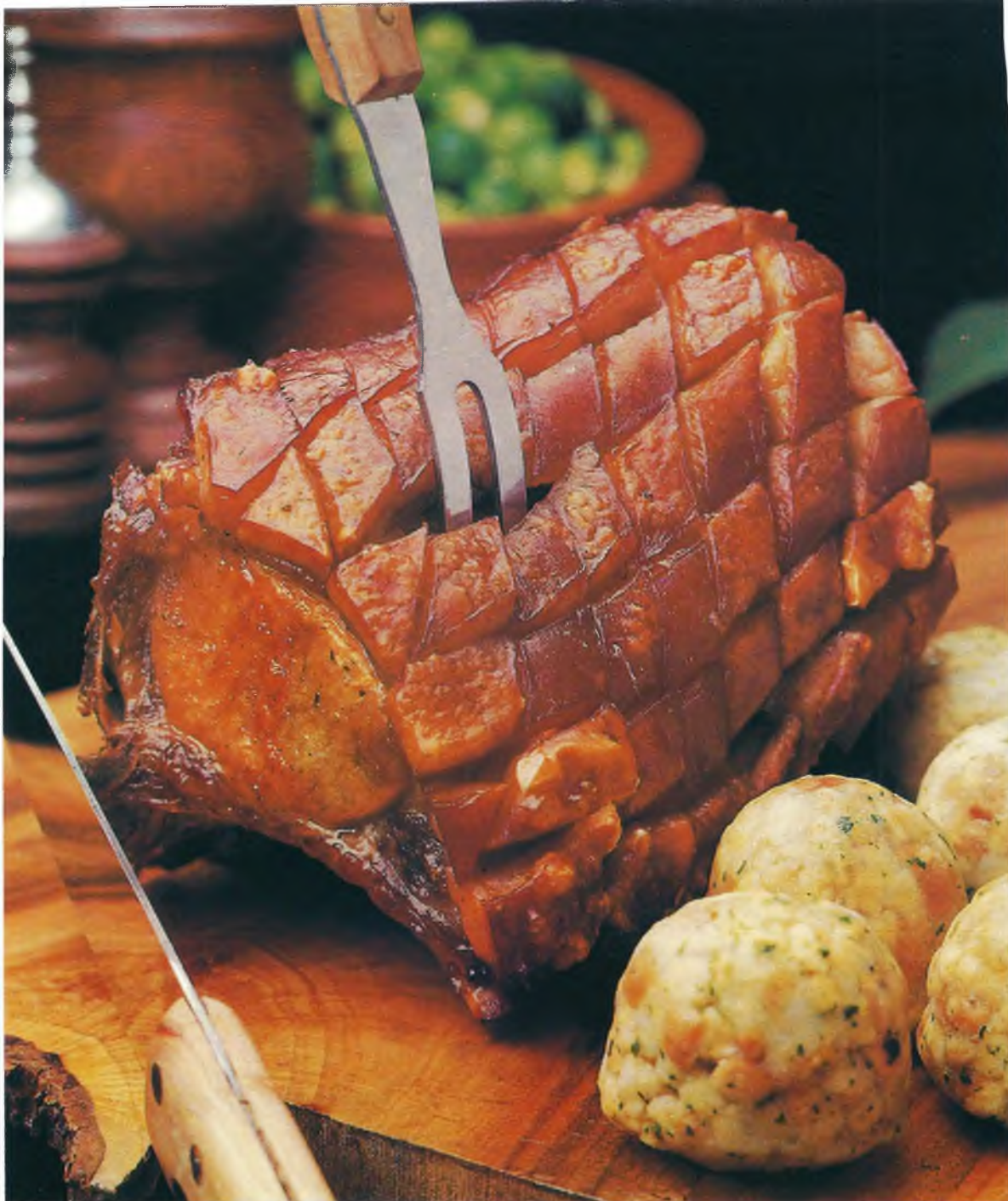
500 g Beefsteakhack,
2 Eigelb,
1 Teelöffel Öl (5 g),
3 Zwiebeln (120 g),
1 Röhrchen Kapern (25 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Paprika
rosenscharf,
4 Scheiben Toastbrot
(80 g),
40 g Butter,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
4 Scheiben Emmentaler
Käse (200 g),
4 Tomaten (200 g).
Zum Garnieren:
1/2 Bund Petersilie,
8 Sardellenfilets (80 g).

Beefsteakhack in einer Schüssel mit Eigelb und Öl mischen.

Zwiebeln schälen und ebenso wie die Kapern fein hacken. Beides mit den

◀ *Der Junggesellentost schmeckt ganz bestimmt auch Ehemännern.*





Delikate Kostprobe aus der südfranzösischen Küche: Jungschweinefilet nach Arleser Art.

Gewürzen unter die Fleischmasse mengen.

Toastbrot mit Butter bestreichen. Hackfleisch draufhäufen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Scheiben mit der Fleischseite nach unten in 5 Minuten braun braten. Scheiben vorsichtig wenden. Fleisch mit dem Käse bedecken.

Tomaten waschen, mit Haushaltspapier abtupfen. Stengelansätze raus schneiden. Haut an der Oberseite kreuzweise einritzen. Tomaten mit in die Pfanne geben. Deckel drauf. Bei schwacher Hitze 10 Minuten braten, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

In der Zwischenzeit Peter-

silie unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. In Sträußchen zerpfücken. Jeden Toast auf einem Teller mit einer Tomate anrichten. Mit Petersiliensträußchen garnieren. Auf jeden Toast kreuzweise 2 Sardellenfilets legen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 800.

Wann reichen? Mit Kopfsalat oder gemischtem Salat in Essig-Öl-Marinade als leichtes Abendessen. Als Getränk paßt am besten Bier und ein eiskalter klarer Schnaps.

PS: Wer mag, kann, bevor

der Käse drauf kommt, den Junggesellentoast mit Senf bestreichen.

Jungschweinefilet nach Arleser Art



Für die Kräuterbutter:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch,
 je 3 Stiele oder je
 1 Teelöffel getrockneter
 Kerbel, Estragon und
 Pimpernell,
 1 Schalotte (20 g)

65 g Butter,
 je 1 Prise Salz und weißer Pfeffer.

Außerdem:

4 Jungschweinefilets von je 200 g,

60 g fetter Speck, Salz,

grob gestoßener weißer Pfeffer,

6 Eßlöffel Öl zum

Bepinseln (60 g),

4 Tomaten (120 g).

Arles-sur-Rhône ist eine kleine Kreisstadt im südfranzösischen Département Bouches-du-Rhône mit ruhmreicher Vergangenheit. Sie wurde 404 die Hauptstadt der römischen Präfektur Gallien und 879 Hauptstadt des burgundischen Königreichs Arelat. Aber nicht nur der Geschichte wegen kommen Touristen nach Arles. Auch der vorzüglichen Küche wegen. Das Jungschweinefilet ist ein delikates Beispiel.

Für die Kräuterbutter Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Estragon und Pimpernell mit kaltem Wasser abrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. (Getrocknete Gewürze nur leicht zerreiben.)

Schalotte schälen. Auch fein hacken. Butter bei Zimmertemperatur etwas weich werden lassen. Kräuter, Schalotte, Salz und Pfeffer drüberstreuen. Alles mit einer Gabel gut mischen. Ein 20 mal 20 cm großes Blatt Pergamentpapier anfeuchten. Butter draufgeben und mit dem Papier zu einer etwa 3 cm dicken Rolle formen. 15 Minuten ins Gefrierfach legen. In dieser Zeit Schweinefilets häuten. Kalt abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Gut gekühlten Speck in 4 cm lange und $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden. Die Filets damit schräg zur Faserrichtung spicken. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit Öl bepinseln. Auf den Grillrost (Filetspitzen nach vorne, damit sie nicht austrocknen) legen und in den vorgeheizten Grill schieben.

30 Minuten grillen. Hin und wieder drehen und mit Öl bestreichen.

Tomaten waschen, mit Haushaltspapier abtrocknen. Stengelsätze rauschneiden. Haut oben kreuzweise anritzen. Tomaten mit Öl bepinseln. 10 Minuten vor Ende der Garzeit neben die Filets legen und mitgrillen.

Filets und Tomaten auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Kräuterbutter aus dem Pergamentpapier nehmen. Mit dem Buntmesser in vier Scheiben schneiden. Auf jedes Filet eine legen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 405.

Beilagen: Gemischter Salat und Kartoffelpüree. Als Getränk Rhein- oder Moselwein.

Jungschweinerücken

Für 8 Personen

2000 g
Jungschweinerücken,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 Teelöffel Paprika
edelsüß,
1 Teelöffel zerriebener
Majoran,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
½ Sellerieknolle (250 g),
2 Stangen Lauch
(200 g),
3 Möhren (250 g),
1 Zwiebel (50 g),
1 Lorbeerblatt,
2 Nelken,
5 Pfefferkörner,
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
1 Becher saure Sahne
(100 g),
½ Teelöffel Kümmel,
1 Bund Petersilie.

Den Schweinerücken unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Schwarte mit einem scharfen Messer bis zum Fleisch (also durch die Fettschicht)

rautenförmig einschneiden. Salz, Pfeffer, Paprika und Majoran in einem Schälchen mischen. Fleisch damit rundherum einreiben. Öl in einem großen Topf erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten 15 Minuten braun anbraten. In der Zwischenzeit Sellerie, Lauch und Möhren putzen, waschen und in Scheiben (Lauch in 1 cm große Würfel) schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und jede Hälfte mit einem halben Lorbeerblatt und einer Nelke spicken.

Gemüse, Zwiebel und Pfefferkörner zum Fleisch geben. 5 Minuten anbraten. Fleischbrühe zugießen. Bei geschlossenem Topf 75 Minuten schmoren lassen. Fleisch rausnehmen. Auf einem Brett in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Fond durch ein Sieb in einen Topf streichen. Mehl mit etwas saurer Sahne glattrühren, in den Fond geben. Kümmel mit reingeben. 5 Minuten kochen lassen. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, hacken. Soße vom Herd nehmen. Restliche Sahne reinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie untermischen. Fleisch vor dem Servieren mit der Soße begießen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 950.

Beilagen: Semmelknödel und Rotkohl oder Petersilienkartoffeln und Rosenkohl.

Statt Gemüse können Sie auch Kopf- oder gemischten Salat reichen. Als Getränk paßt Bier am besten. PS: Wer den Kümmelgeschmack, aber nicht die Kümmelkörner schätzt, kann die Soße mit einer Messerspitze Kümmelpulver abschmecken oder ½ Teelöffel Kümmel in einem Mullbeutel im Fond mitkochen. Beutel samt Inhalt wird vor dem Durchsieben entfernt.

K

Kababs Bhaji

In Öl gebratene
Fleischspieße



2 l Wasser, Salz,
500 g gehacktes
Hammelfleisch,
2 kleine Pellkartoffeln
(160 g),
1 kleine Zwiebel (40 g),
1 kleine grüne
Pfefferschote (10 g),
½ Bund Petersilie,
1 Teelöffel Senf,
1 Teelöffel Curry,

4 Eßlöffel Reismehl (20 g)
zum Wenden.
½ l Öl zum Braten.

Kababs sind indische Fleischspießchen. Und aus Indien kommen auch unsere Kababs Bhaji, nämlich aus Kalkutta. Servieren Sie sie mal zum Skat- oder Bierabend.

Wasser leicht salzen und in einem großen Topf zum Kochen bringen. Gehacktes in einem Küchensieb 2 Minuten in kochendes Wasser tauchen. Abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Pellkartoffeln schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Zu dem Hackfleisch geben. Zwiebel schälen und drüber reiben. Pfefferschote und Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Alles miteinander mischen.

Mit Senf, Curry und Salz kräftig würzen. Aus der Fleischmasse mit unter kaltem Wasser abgespülten Händen etwa pfaumen-



Kababs Bhaji: Knusprige Spieße aus gehacktem Hammelfleisch.

große Kugeln formen. In Reismehl wenden. Öl in einem Topf erhitzen. Holzstäbchen eintauchen, wenn Bläschen aufsteigen, die Fleischkugeln reingeben. In 5 bis 7 Minuten knusprig braun braten. Rausnehmen. Gut abtropfen lassen und auf vier Spieße gesteckt servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1060.

Beilage: Weißbrot.

Kabab Kati

Indische Grillspieße

Für die Beize:

2 Becher Joghurt, je 150 g,

Saft einer Zitrone,

2 Zwiebeln (80 g),

1 Knoblauchzehe, Salz,

3 eingelegte Piri-Piri

(10 g),

1 Teelöffel Curry,

½ Teelöffel Ingwerpulver.

Außerdem:

375 g Rinderfilet,

375 g Lammkeule,

3 Eßlöffel Öl (30 g),

1 Bund glatte Petersilie.

Diese Grillspießchen werden scharf gebeizt und scharf gegrillt – und schmecken ausgezeichnet.

Die Schärfe der Beize bewirken die Piri-Piri, ganz kleine eingelegte Pfefferschoten. Wer sie nicht bekommt, kann sie durch 2 frische Pfefferschoten oder 1 rote Peperoni aus dem Glas ersetzen.

Für die Beize Joghurt und Zitronensaft in einer großen Schüssel mischen. Zwiebeln schälen, reinreiben. Geschälte, mit Salz zerdrückte Knoblauchzehe und die fein gehackten Piri-Piri dazu geben. Curry und Ingwerpulver unterrühren. Fleisch in etwa 4 cm große Würfel tief ein-, aber nicht durchschneiden. In die Beize geben und 60 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dann das Fleisch rausnehmen und abtropfen lassen. Die Würfel ganz durchschneiden. Auf vier Spieße stecken, mit Öl bepinseln. Grill vorheizen.

Spieße entweder in die Drehspießvorrichtung stecken oder so auf den Grillrost legen, daß die Griffe der Spieße außerhalb der Heizzone liegen, damit man die Spieße wenden kann.

30 Minuten knusprig braun braten.

Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, grob hacken. Spieße auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Beizezeit 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 615.

Beilagen: Curryreis mit Mango-Chutney oder eingelegten Senffrüchten. Als Getränk paßt Bier oder Mineralwasser, das die Schärfe mildert.

Kabab Kati sind etwas für Leute, die gern scharf gewürzte Sachen essen.

Kabeljau

Schon die Wikinger fingen den Kabeljau reichlich. Getrocknet war er ihre Hauptnahrung auf mancher langen Eroberungsfahrt. Und heute ist er für Deutschland und Nordeuropa der meist gefangene Seefisch, wenn man vom Hering absieht. Kabeljau wird meistens als Frischfisch angeboten. Hauptsächlich in der Zeit von Mitte Januar bis Mai. Gefangen wird er bei den Neufundlandbänken, Island, den Lofoten, sowie in der Nordsee und am Barentsmeer.

Der Kabeljau ist nicht nur einer der fruchtbarsten, sondern auch einer der gefräßigsten Raubfische. Kein Wunder, daß er in seinen maximal 20 Lebensjahren bis zu 1½ m lang und bis 50 kg schwer werden kann. Doch meist wird er jünger, also auch leichter gefangen: Im Atlantik mit 10 bis 20 kg, in der Nordsee mit 5 bis 7 kg. Auch Ostseefischern zappelt der Kabel-

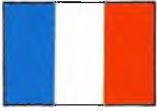
jau häufig im Netz. Dort allerdings nur in Zwergform als Dorsch.

Dorsch wird der Kabeljau auch in anderen Gewässern genannt, solange er noch nicht gelaicht hat.

Außer als Frischfisch wird Kabeljau auch konserviert angeboten: Erstens als Stockfisch, dann ist er getrocknet, zweitens als Klippfisch, wenn er gesalzen und getrocknet ist. Drittens kommt er unter der Bezeichnung Laberdan in Lake gepökelt und eingelegt in den Handel. Außerdem wird er in Öl eingelegt als »Lachsersatz« angeboten. Das genießbare Fleisch des ganzen Kabeljau hat übrigens soviel Eiweiß wie fettes Schweinefleisch, Dorschfilets sogar mehr als Kalbfleisch. Aber nicht deshalb, sondern in erster Linie wegen seines besonders hohen Vitamin-A- und D-Gehalts ist der Kabeljau für die Ernährung so wertvoll. Aus Kabeljau-leber wird zudem der Medizinallerbertran gewonnen.



Kabeljau Diepper Art



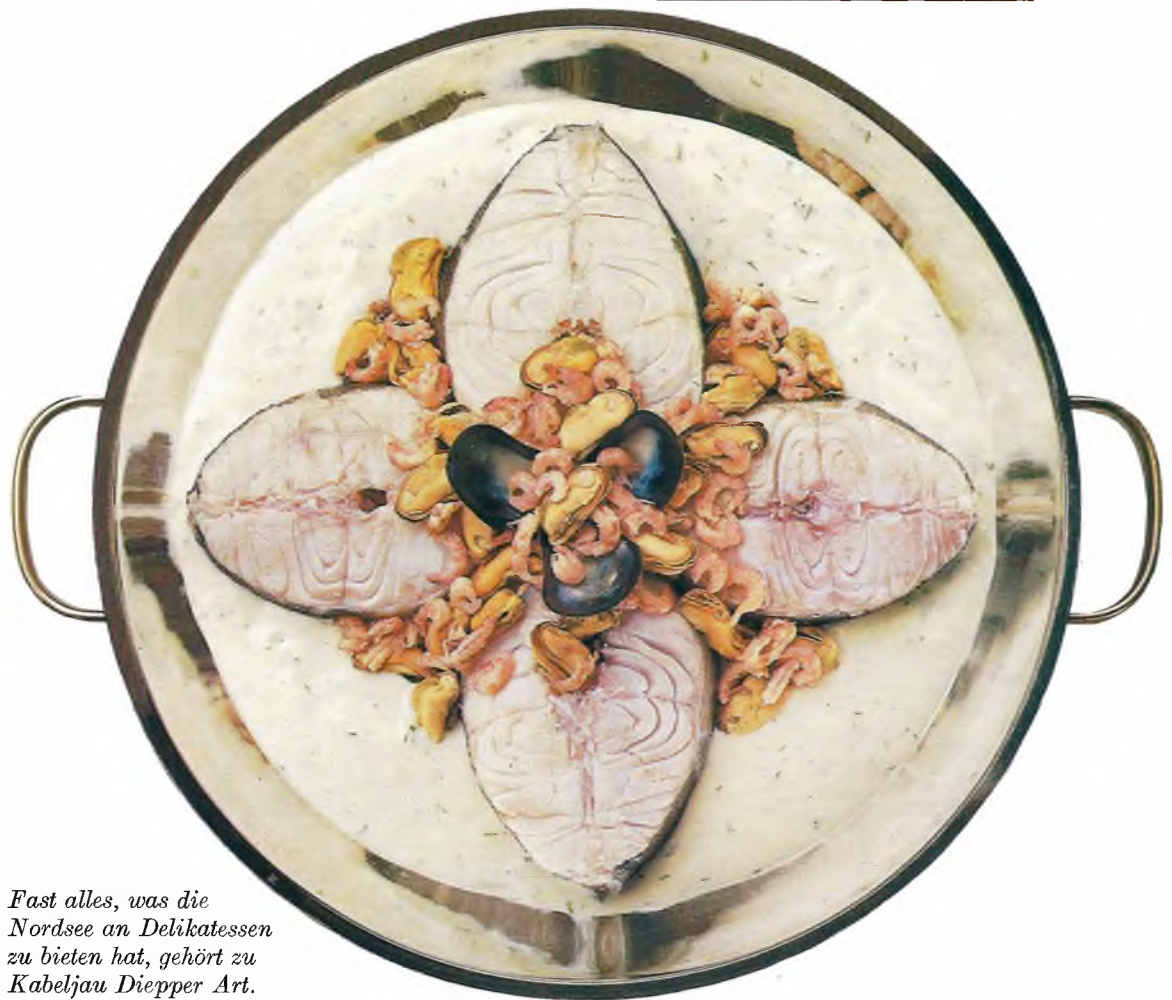
2000 g Miesmuscheln.
Für den Sud:
¼ l Wasser,
¼ l Weißwein,
1 Lorbeerblatt,
4 Wacholderbeeren,
2 Pfefferkörner,
Schale einer halben
Zitrone,
je 1 Prise Salz und Zucker,
140 g Krabben aus der
Dose,
4 Kabeljaukoteletts von
je 250 g,
Saft einer Zitrone.
Für die Soße:
½ Bund Dill,
1 Eigelb,
⅛ l Sahne.

Dieppe war vom 14. bis zum 16. Jahrhundert ein bedeutender Seehafen am Ärmelkanal. Von dem Ruhm ist nicht viel geblieben. Aber berühmt ist Dieppe immer noch, allerdings für seine lecker zubereiteten Fischgerichte. Unser Kabeljau ist eine Kostprobe.

Miesmuscheln unter kaltem Wasser sehr gründlich abbürsten. Wasser mit Weißwein in einen großen Topf gießen. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Zitronenschale, Salz und Zucker zugeben. Einmal aufkochen lassen. (Wenn der Topf nicht groß genug ist, in zwei oder drei Portionen kochen.) Wenn sich die Schalen geöffnet haben, Muscheln aus dem Sud nehmen. Muschelfleisch rauslösen und auf einem Teller zugedeckt im Ofen warm stellen.

Krabben auf einem Sieb abtropfen lassen. Im Muschelsud 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Mit der Schaumkelle rausnehmen und zu dem Muschelfleisch geben.

Kabeljaukoteletts kalt abspülen, auf eine Platte geben, mit Zitronensaft beträufeln und 5 Minuten



Fast alles, was die Nordsee an Delikatessen zu bieten hat, gehört zu Kabeljau Diepper Art.

ziehen lassen. Muschelsud noch mal bis kurz vorm Kochen erhitzen und die Fischkoteletts darin 10 Minuten gar ziehen lassen. Rausnehmen und abtropfen lassen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Warm stellen.

Für die Soße den Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen. Etwa auf die Hälfte einkochen.

Dill unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken.

Sud vom Herd nehmen. Eigelb mit Sahne verquirlen, in den Sud rühren. Dill zugeben.

Kabeljaukoteletts mit Muscheln und Krabben umlegen. Mit Soße begossen servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 535.

Beilagen: Petersilienkartoffeln und Kopfsalat mit Marinade aus leicht geschlagener Sahne.

Als Getränk ein Moselwein.

Kabeljau flämische Art

Bild Seiten 62/63

4 Kabeljaufilets von je 200 g,
20 g Butter
zum Einfetten,
2 ungespritzte
Zitronen,
3 Zwiebeln (150 g),
1 Bund Petersilie,
1 Bund Dill,
Salz, weißer Pfeffer,
Fischgewürz
(Fertigprodukt),
⅛ l Weißwein,
6 Eßlöffel Semmelbrösel
(60 g),
40 g Butter.

Wie alle Küstenbewohner haben auch die Flamen köstliche Fischgerichte erfunden. Hier: Kabeljau flämische Art.

Fischfilets kalt abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. In 5 cm große Stücke schneiden. Feuerfeste Form mit Butter einfetten und die Fisch-

stücke reinlegen. Zitronen unter lauwarmem Wasser waschen, schälen, entkernen, in dünne Scheibchen schneiden. Filets damit bedecken. Darüber die geschälten, gehackten Zwiebeln.

Petersilie und Dill unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Hacken und mit Salz, Pfeffer und Fischgewürz über den Fisch streuen. Mit Wein begießen. Darüber die Semmelbrösel draufsetzen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

25 Minuten garen.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

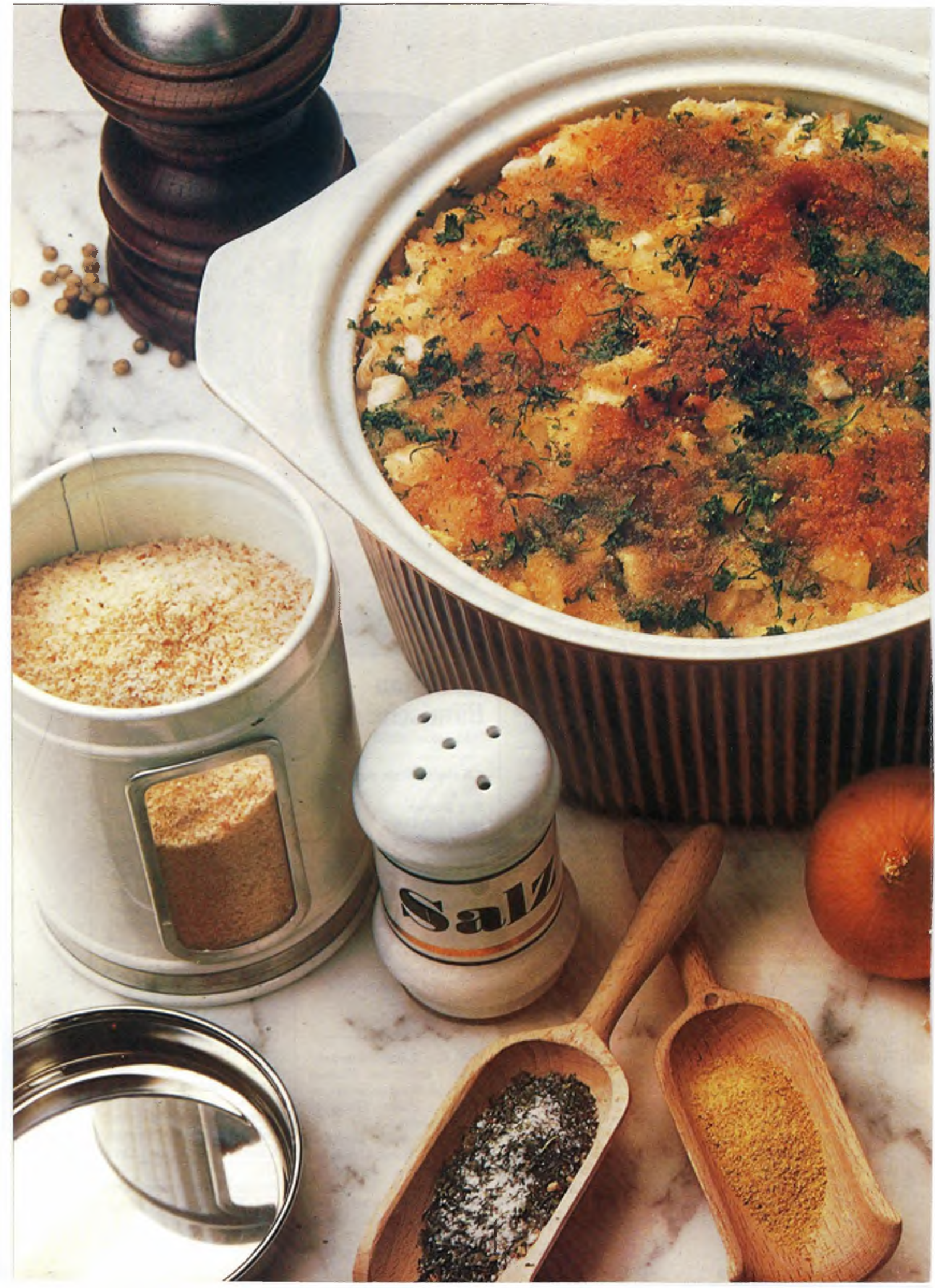
Form aus dem Ofen nehmen, Kabeljau darin servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 370.

Beilagen: Butterkartoffeln und Kopfsalat mit Essig-Öl-Marinade.





Kabeljau flämische Art.

Rezept Seite 61.

Wenn es Leute gibt, die wissen, wie man ausgezeichnete Fischgerichte zubereitet, dann sind es die Flamen. Kein Wunder: Schließlich nehmen Kabeljau und andere Nordseefische auf dem Speiseplan der belgischen Küstenbewohner seit jeher den ersten Platz ein.



Kabeljau grilliert mit Speck ist ein ganz zünftiges Mittagessen für die kühle Jahreszeit.

Kabeljau gedünstet mexikanische Art



2 Zwiebeln (100 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
4 Kabeljaufilets von je 250 g,
1 Messerspitze Knoblauchsatz, Salz,
½ Teelöffel Cayennepfeffer,
1 kleines Glas rote Paprikaschoten (105 g),
1 Bund Petersilie.

Pikant und scharf liebt man in Mexiko, wie überall in den heißen Ländern, Fleisch- und auch Fischgerichte. Kabeljau so feurig serviert ist eine Delikatesse. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Öl in einer feuerfesten Form erhitzen, Zwiebeln darin 5 Minuten glasig braten. Kabeljaufilets mit kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit einer Mischung aus Knoblauchsatz, Salz und Cayennepfeffer einreiben. Auf die Zwiebeln legen. Paprika auf einem Sieb abtropfen lassen. Kurz unter fließendem Wasser abrausen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die

Streifen dekorativ über den Fisch legen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen. Garzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. Petersilie unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, hacken und über das Gericht streuen. Kabeljau in der Form servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 315. Beilagen: Körnig gekochter Reis und Paprikasalat. Als Getränk Bier oder spanischer Rotwein.



Montezuma II. (1466 bis 1520) regierte bis zum Einmarsch der Spanier das Reich der Azteken, das heutige Mexiko.

Kabeljau grilliert mit Speck

4 Kabeljaufilets von je 250 g,
8 Eßlöffel Öl (80 g),
Salz, weißer Pfeffer,
100 g durchwachsender Speck,
30 g Butter,
1 Bund Petersilie,
1 Zitrone.

Kabeljaufilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Grillrost legen (Fettpfanne drunterschieben) und im vorgeheizten Grill 16 Minuten grillen. Nach 8 Minuten die Filets wenden. In der Zwischenzeit Speck in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne knusprig braten. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Petersilie unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und in Sträußchen zupfen. Filets auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Zerlassene Butter drüber träufeln. Mit Speckscheiben belegen. Mit Petersiliensträußchen und Zitronenachteln garniert servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 600. Beilagen: Petersilienkartoffeln und Kopfsalat.

Kabeljau in Kräuter- Krabben-Soße

4 Kabeljaufilets von je 250 g,
Salz,
Saft einer Zitrone,
3 Eßlöffel
heißes Wasser.
Für die Soße:
½ Bund Petersilie,
1 Bund Dill oder
1 Eßlöffel getrockneter
Dill,
½ Bund Kerbel oder
1 Teelöffel zerriebener,
30 g Butter,
30 g Mehl,
¼ l Fisksud,
⅛ l Sahne,
Pfeffer,
1 Dose Krabben (160 g),
1 kleine Gewürzgurke
(30 g).

Kabeljaufilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen und schwach salzen. Mit Zitronensaft beträufeln. In eine feuerfeste Form legen. Mit 3 Eßlöffel heißem Wasser begießen. Zudeckt in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen. Garzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme. In der Zwischenzeit für die Soße Petersilie, Dill und Kerbel unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken.



Kabeljau mit Curry wird vorzüglich ergänzt durch gebratene Apfelscheiben und Zwiebelringe.

Fischfilets aus der Form nehmen und auf eine vorgewärmte Platte geben. Warm stellen.

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinschütten. 3 Minuten unter Rühren durchschwitzen. Fisksud mit Wasser auf ¼ l auffüllen. Mehlschwitze damit ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen. Sahne unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Krabben und Kräuter in die Soße geben. Erhitzen, nicht mehr kochen. Soße über den Fisch gießen. Mit Gewürzgurkenscheiben garniert servieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 425.
Beilagen: Geschmorte Tomaten und Petersilienkartoffeln.

Kabeljau mit Curry

1000 g Kabeljaufilet,
1 Eßlöffel
Sojasoße,
Saft einer
halben Zitrone,
½ l Wasser,
Salz,
4 Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt,
2 Äpfel (250 g),
20 g Butter,
4 Zwiebeln (120 g),
40 g Butter oder
Margarine,
20 g Mehl,
1 Eßlöffel Curry,
½ Teelöffel geriebener
Thymian,



Da ist das Auge mit: Kabeljau in Kräuter-Krabben-Soße.

Damit sollten Sie
einmal Ihre Familie
überraschen:
Kabeljau mit Käse
überbacken.

½ Bund
Petersilie.

Kabeljaufilet mit Haushaltspapier abtupfen. In 4 Portionsstücke teilen. In eine Schüssel legen. Mit Sojasoße und Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt ziehen lassen.

Wasser mit Salz, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt aufkochen. Kabeljaufilet darin 15 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen und warm stellen. Fischsud durchsieben.

Während der Kabeljau kocht, Äpfel schälen, entkernen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Apfelscheiben darin 5 Minuten braten. Dann die geschälten, in Ringe geschnittenen Zwiebeln in 5 Minuten darin braun werden lassen. Warm stellen.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren und anschwitzen. Mit ⅛ l heißem Sud auffüllen und 5 Minuten kochen. Curry und Thymian reinrühren. Kabeljaufilets noch einmal kurz darin erhitzen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit Apfelscheiben und Zwiebelringen und mit gewaschener, trockengetupfter und gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilage: Reis mit Erbsen gemischt. Als Getränk paßt dazu am besten ein Wein von der Mosel.

PS: Natürlich können sie den Fisch nach Geschmack mit 1 Prise Zucker, etwas Salz und Sojasoße nachwürzen.

Kabeljau mit Käse überbacken

500 g Kartoffeln,
1 l Wasser, Salz.
1000 g Kabeljau,
½ l Wasser, Salz,
2 Eßlöffel Weinessig,
1 Lorbeerblatt,
4 Pfefferkörner.
Für die Béchamelsoße:
40 g Butter,
1 Zwiebel (40 g),
40 g gekochter Schinken,
40 g Mehl,
¼ l Fleischbrühe aus Würfeln,
¼ l Milch,
Salz, weißer Pfeffer.
Außerdem:
⅛ l Milch, 1 Eigelb,
1 Prise geriebene Muskatnuß,
Butter zum Einfetten,
50 g geriebener Emmentaler Käse,
30 g Butter,
2 Tomaten (150 g).

Kartoffeln schälen, halbieren, mit Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen

TIP

Kabeljau mit Curry läßt sich zur Abwechslung gut abwandeln. Und zwar mit Morcheln, die zu den übrigen Zutaten zusammen mit der Fleischbrühe in die Soße gegeben und mitgekocht werden.



bringen und 20 Minuten zugedeckt garen. In der Zwischenzeit Fisch unter fließend kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier innen und außen trockentupfen. Wasser salzen, mit Essig, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in einem großen Topf aufkochen. Fisch reingeben und bei schwacher Hitze 7 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Schinken auch würfeln. Beides in dem Fett hellgelb braten. Mehl reinschütten. Unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen. Mit Fleischbrühe und Milch ablöschen und unter ständigem Rühren 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Milch in einem Topf erhitzen. Über die Kartoffeln gießen. Mit einem Schneebesen unterrühren. Dann

das Eigelb unterrühren. Mit Muskatnuß und Salz würzen.

Eine Auflaufform einfetten. Rundherum mit dem Kartoffelpüree ausfüllen. 8 Eßlöffel Soße auf das Püree geben. Fisch auf einem Sieb abtropfen lassen. Zerpfücken, entgräten und in die Form legen.

Restliche Soße drübergießen. Mit Käse bestreuen und die Butter in Flöckchen drauf verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 240 Grad.
Gasherd: Stufe 6 oder reichlich ½ große Flamme. Form aus dem Ofen nehmen. Tomaten häuten, vierteln, Stengelsatz rausschneiden. Kabeljau damit garnieren und in der Form servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 655.

Beilage: Gurkensalat in Rahm-Dill-Soße.

Kabeljau mit Meerrettichkruste

1 Zwiebel (50 g),
20 g Butter,
250 g Champignons aus der Dose,
4 Kabeljaufilets von je 200 g,
Saft einer halben Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
1 Bund Petersilie,
1 Bund Schnittlauch,
40 g Butter,
2 Teelöffel
Fleischextrakt,
2 Teelöffel Senf,
4 Eßlöffel geriebener Meerrettich (50 g),
40 g Semmelbrösel.
Zum Garnieren:
2 Tomaten (80 g).

Zwiebel schälen, hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 5 Minuten glasig braten. In der Zwischenzeit Champignons abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zu der Zwiebel geben und 8 Minuten mitbraten. Zwiebel und Champignons in eine feuerfeste Form füllen. Kabeljaufilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf ein Stück Alufolie oder einen Teller legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. 10 Minuten ziehen lassen. Petersilie und Schnittlauch waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken. Fisch auf die Champignons geben und mit Kräutern bestreuen. Butter bei Zimmertemperatur etwas weich werden lassen. Auf einen Teller ge-

ben. Mit einer Gabel Fleischextrakt, Senf und Meerrettich untermischen. In dichten Flöckchen auf dem Fisch verteilen. Mit Semmelbrösel bestreuen. Form auf die untere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen. Garzeit: 25 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Tomaten häuten, vierteln, Stengelansätze rausschneiden. Fisch mit Tomatenvierteln garniert in der Form servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 365.

Beilagen: Petersilienkartoffeln und Tomaten- oder Kopfsalat.

Kabeljau-Cadgery

Siehe Cadgery von Kabeljau.

Kabeljau-Salat

500 g Kabeljaufilet,
Saft einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein, $\frac{1}{8}$ l Wasser,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Lorbeerblatt,
2 Wacholderbeeren,
2 saure Äpfel (240 g),
2 Schalotten (40 g),
2 kleine Gewürzgurken (60 g).

Für die Marinade:
50 g Mayonnaise,
 $\frac{1}{10}$ l saure Sahne,
1 Prise Zucker,
Salz, Pfeffer.
Zum Garnieren:
1 kleiner Kopf Salat,
2 hartgekochte Eier,
1 kleine Dose Keta-Kaviar (25 g).

Kabeljaufilet unter fließendem Wasser kurz abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf Alufolie legen und mit Zitronensaft beträufeln. Folie locker drüberschlagen. Den Fisch durchziehen lassen. Weißwein und Wasser mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in einem großen Topf zum Kochen bringen. Kabeljau reingeben und bei schwacher Hitze 10 Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit Äpfel schälen, kalt abspülen, vierteln. Kerngehäuse und Blüte rausschneiden. Apfelviertel in ganz dünne Scheiben schneiden. Schalotten schälen und auch in hauchdünne Scheiben schneiden. Gewürzgurken abtropfen lassen, in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Für die Marinade Mayonnaise, saure Sahne, Zucker, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel mischen. Äpfel, Schalotten und Gurken untermischen. Fisch mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen. In Stücke zerpfücken. Etwas erkalten lassen, dann auch unter die Marinade heben. Im Kühlschrank 30 Minuten durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Zum Garnieren Kopfsalat zerpfücken, in kaltem Wasser waschen, abtropfen las-



Als Vorspeise oder Hauptgericht: Kabeljau-Salat paßt immer.

sen. In einem sauberen Küchentuch trocken schütteln. Eine Glasschüssel mit Salatblättern auslegen. Kabeljausalat draufschichten. Hartgekochte Eier pellen, in Scheiben schneiden. Salat mit Eischeiben, auf die je ein Kleckschen Kaviar kommt, garnieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Wann reichen? Mit gebuttertem Toastbrot als leichtes Abendessen. Oder Sie halbieren das Rezept und reichen den Salat als Vorspeise.

Kabeljau-Suppe nordische Art

500 g Kabeljaufilet, Saft einer halben Zitrone, $\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz, 2 kleine Zwiebeln (70 g), 2 Eßlöffel Margarine (40 g), 1 Eßlöffel Mehl (10 g), 500 g Sauerkraut, 300 g Kartoffeln, 2 Lorbeerblätter, 6 Wacholderbeeren, weißer Pfeffer, 1 Prise zerriebener Thymian, 250 g Schillerlocken oder anderer Räucherfisch, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Kabeljaufilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen lassen. Fischwürfel reingeben. In 8 Minuten gar ziehen lassen. Beiseite stellen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin 5 Minuten glasig braten. Mehl drüberstreuen. Unter Rühren 2 Minuten durchschwitzen. Das fein zerpfückte Sauerkraut dazugeben. Unter leichtem Rühren 5 Minuten dünsten. Kabeljauwürfel auf ein

Sieb geben. Fischsud auffangen und mit Wasser zu 1 Liter auffüllen. Zum Sauerkraut gießen. Aufkochen lassen. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und würfeln. Auch reingeben. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren dazugeben, mit Pfeffer und Thymian würzen. 40 Minuten kochen lassen.

Schillerlocken würfeln. Mit den Kabeljauwürfeln reingeben. Noch mal 5 Minuten ziehen lassen. Abschmecken Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Vor dem Servieren über die fertige Suppe streuen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 445.

Beilage: Stangenbrot.

*Das macht satt:
Kabeljau-Suppe
nordische Art.*

Kabinett-pudding

Für 6 Personen



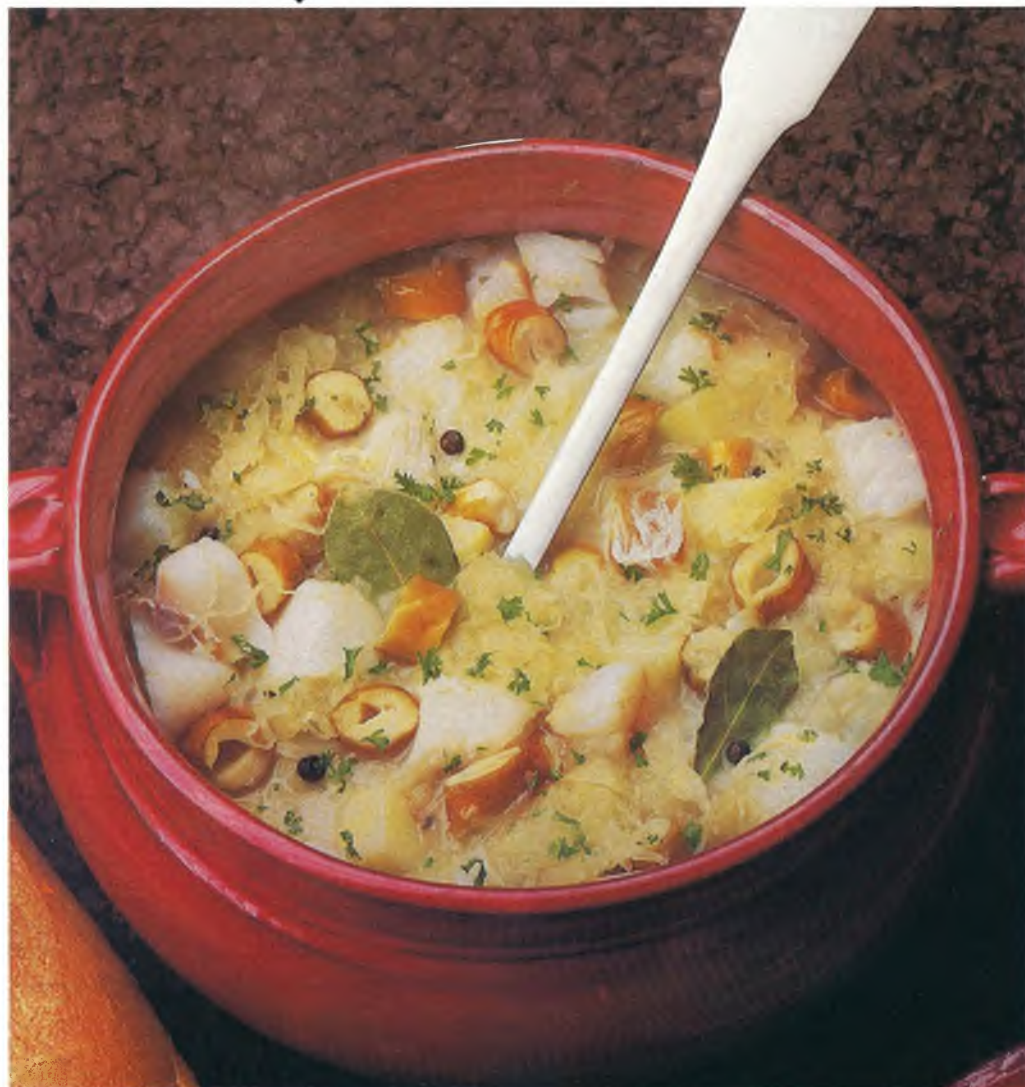
100 g Löffelbiskuits, 50 g Zwieback, 80 g Rosinen, 60 g kandierte Kirschen, 20 g Orangeat, 20 g Zitronat, 3 Glas (je 2 cl) Rum, 1 Päckchen Puddingpulver, 1 Päckchen Vanillinzucker, 3 Eier, $\frac{1}{2}$ l Milch. Butter oder Margarine zum Einfetten. Hagelzucker zum Bestreuen.

Aus der feinen französischen Küche kommt der Kabinettpudding, wo er den wohlklingenden Namen Pouding de cabinet hat. Besonders Männer sind von ihm begeistert. Löffelbiskuits und Zwie-

back in etwa 1 cm große Würfel brechen. In eine Schüssel geben. Rosinen in ein Sieb schütten und mit heißem Wasser übergießen. Abtropfen lassen und in einem sauberen Küchentuch oder mit Haushaltspapier gut trockentupfen. In die Schüssel geben.

Kandierte Kirschen, Orangeat und Zitronat fein hacken. Das kommt auch rein. Rum drübergießen. Zugedeckt 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Puddingpulver mit Vanillinzucker, den Eiern und der Milch verquirlen. Puddingform gut mit Butter oder Margarine einfetten und mit Hagelzucker ausstreuen. Die Löffelbiskuitmasse reinfüllen. Eiermilch drübergießen. Puddingform gut schließen. Ins Wasserbad stellen. Etwa 60 Minuten kochen lassen. Aus dem Wasserbad nehmen. Etwas abkühlen lassen. Pudding dann auf eine vorgewärmte runde Platte stürzen. Heiß servieren.





Männlich: Kabinettpudding.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 370.
Beilage: Weinschaumsoße oder Obstsaft.

Kabis gedünstet



1 Kabiskopf (800 g),
2 Zwiebeln (80 g),
2 Eßlöffel Margarine oder Schweineschmalz (20 g),
2 Teelöffel Zucker,
3/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Teelöffel Kümmel,
1 Eßlöffel Speisestärke (20 g),
2 Eßlöffel Essig,
Salz.

Die Schweizer nennen den Weißkohl Kabis oder Chabis. Von dem Kohl schlechte Außenblätter entfernen. Kohl waschen, vierteln. Gründlich abbrausen, abtropfen lassen. Strunk raus-schneiden. Den Kohl hobeln oder in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und wür-feln. Dann Margarine oder Schmalz in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln da-rin 5 Minuten glasig braten.



Sogar nach Mitternacht wird dieser Kabis-Cervelat-Salat noch eifrigen Zuspruch finden.

Zucker drüberstreuen und unter Rühren leicht karamelisieren lassen. Kohl rein-geben und 5 Minuten an-rösten. Dabei häufig um-rühren. Fleischbrühe drü-bergießen. Mit Kümmel würzen. Kohl zugedeckt 50 Minuten dünsten las-sen. Speisestärke mit Essig glattrühren. In den Kohl geben und einmal aufkochen lassen. Vor dem Ser-vieren mit Salz und even-tuell etwas Zucker kräftig abschmecken.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 130.
Beilagen: Hammelkoteletts und unsere Berner Rösti.

Kabis-Cervelat-Salat

1 l Wasser,
500 g Kabis (Weißkohl),
3 Eier,
250 g Cervelatwurst,
4 Tomaten
(250 g),
1 kleine Gewürzgurke
(40 g).
Für die Marinade:
6 Eßlöffel Öl
(60 g),
2 Eßlöffel Essig
(20 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
je 1 Teelöffel Zucker,

gemahlener Kümmel und Senf,
1 Zwiebel (40 g),
1/2 Bund Petersilie.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Weißkohl vierteln, äußere schlechte Blätter entfernen. Kohl unter fließendem Wasser gründlich abbrausen. Ho-beln oder sehr fein schnei-den. In eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten zugedeckt stehen lassen. Auf einem Sieb abtropfen und erkalten lassen. Eier 10 Minuten hartkochen. Unter kaltem Wasser ab-schrecken, schälen und ab-kühlen lassen. Cervelat-wurst häuten, in 1/2 cm



◀ *Zum Kabis-Käse-Salat gehört in jedem Fall ein kräftiges Land- oder Vollkornbrot mit Butter.*

Dieser pikante Salat ist genau richtig für einen zünftigen Herrenabend. Wenn Sie dazu ein kühles Bier und eine Flasche eiskalten Schnaps servieren, werden die Herren mehr als zufrieden sein, und Ihre Kochkunst bestimmt ausgiebig loben.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen. Kohl vierteln und den Strunk rausschneiden. Kohl unter fließendem Wasser gründlich abbrausen, hobeln oder in feine Streifen schneiden.

In eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten zugedeckt stehen lassen. Dann auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Peperoni waschen, halbieren. Kerne rausschaben. Peperoni fein würfeln. Emmentaler in $\frac{1}{2}$ cm dicke, 3 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Alles in eine Schüssel geben.

Für die Marinade Eigelb und Öl in einer Schüssel verquirlen. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf unterrühren. Schnittlauch unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden. Auch reingeben.

Marinade über den Salat gießen, mischen und zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

In einer Glasschüssel anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 540.

Beilage: Landbrot oder gebuttertes Vollkornbrot.

dicke Scheiben schneiden, würfeln. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelsätze rausschneiden. Tomatenviertel halbieren. Gewürzgurke in dünne Scheibchen schneiden.

Kohl, Wurst und Tomaten in einer großen Schüssel mischen. Zwei Eier in Scheiben schneiden und vorsichtig unterheben. (Restliches Ei zum Garnieren zurückbehalten).

Für die Marinade Öl und Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kümmel und Senf in einer Schüssel verrühren.

Zwiebel schälen und fein würfeln. In die Marinade geben.

Marinade über den Salat gießen und zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Petersilie unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen, grob hacken. Salat noch mal mischen. In eine Glasschale geben. Petersilie drübestreuen. Ei in Scheiben schneiden und den Salat damit garnieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 540.

Wann reichen? Mit Bauernbrot und Bier an einem Herrenabend, als Mitternachtsimbiß oder auch als Abendessen.

Kabis-Käse-Salat

1 l Wasser,
500 g Kabis (Weißkohl),
2 rote Paprikaschoten (200 g),
2 rote Peperoni (10 g),
300 g Emmentaler Käse,
1 Zwiebel (40 g).

Für die Marinade:

1 Eigelb,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
2 Eßlöffel Essig (20 g),
Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
Zucker,
1 Teelöffel Senf,
1 Bund Schnittlauch.

Kabissuppe Schwyzer Art



750 g Kabis (Weißkohl),
1 Zwiebel (50 g),
30 g Margarine,
1½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
50 g Reis,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Messerspitze geriebene
Muskatnuß,
5 Eßlöffel geriebener
Emmentaler Käse (50 g).

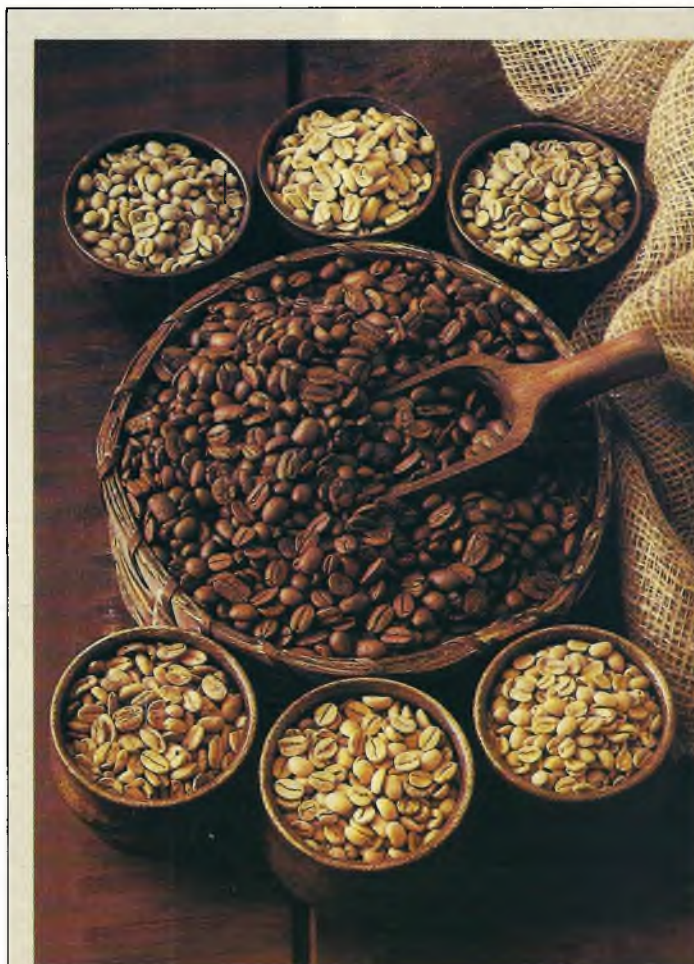
Aus dem Schweizer Kanton Schwyz stammt diese Kohlsuppe, die durch den Käse ihren letzten Pfiff bekommt.

Schlechte äußere Kohlblätter entfernen, Kopf vierteln. Strunk und dicke Blattrippen raus schneiden. Weißkohl hobeln oder in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin 5 Minuten goldgelb braten. Weißkohl zugeben und 5 Minuten schmoren. Fleischbrühe dazugießen. 15 Minuten zugedeckt kochen lassen. In der Zwischenzeit Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen. Zum Weißkohl geben und noch 25 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kabissuppe in eine Terrine füllen. Vor dem Servieren Käse drüberstreuen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 250.

Beilage: Mischbrot.



Kaffee

Caffée schrieb er sich in seiner ersten Blütezeit. Und Mozart machte gleich eine Melodie daraus. Einen lustigen kleinen Kanon, in dem eine Zeile heißt: Nicht für Kinder ist der Türkentrunk. Der Satz gilt auch heute noch. Aber den Namen Türkentrunk trägt Kaffee, ist er einmal aufgebraut und damit zum Getränk geworden, nur teilweise zu Recht.

Ursprüngliche Heimat des Kaffeestrauches ist Abessinien. Von dort kam er nach Ägypten und Syrien,

und bei der Eroberung Ägyptens durch Sultan Soliman II. im Jahre 1517 eroberten die Türken sozusagen auch den Kaffeestrauch.

1551 gab's in Konstantinopel das erste Kaffeehaus mit Namen: Schule der Erkenntnis. Womit wir schon beim Kern der Sache, bei der Wirkung des Kaffees wären. Denn Kaffee macht hellwach durch das anregende, leistungssteigernde und gefäßerweiternde Koffein.

Dieser Eigenschaft verdankt der Kaffee seine europäische Blitzkarriere. In Leipzig zum Beispiel nahmen um 1700 die Kaffee-

häuser fast überhand. Besorgt um die Volksgesundheit, versuchte Friedrich der Große den Kaffeegenuß zu stoppen. Allerdings vergeblich.

Angebaut wird der Kaffeestrauch heute in 50 Ländern der Welt. Es kann nicht schaden zu wissen, daß es etwa 500 Sorten gibt. Und das, was wir landläufig als Kaffee bezeichnen, sind die Kerne der roten Kaffeekirsche, der Frucht des Kaffeebaumes oder -strauches.

Die Kirschen werden handgepflückt. Nach dem Entfernen des Fruchtfleisches trocknet man die gelblich-grauen Kerne unter freiem Himmel oder in Trocknungsanlagen. Anschließend werden sie vergoren, gewaschen und noch mal getrocknet, wobei man das an den Kernen haftende Pergamenthäutchen entfernt.

Kaffee wird nach Größe sortiert und poliert, bevor er exportiert wird.

Geröstet werden die Kaffeebohnen erst in den Importländern. Und hier mischt man die Sorten miteinander. Grund: Geschmack und Qualität sollen gleichbleibend gut sein. Was uns im Handel an Kaffee angeboten wird, sind vollendete Mischungen, die sich auch in der Röstung, im Säure- und Koffeingehalt unterscheiden. Daß man dem Kaffee Koffein und Säure entziehen kann, wissen Sie ja. Dadurch wird der Kaffee für Herz und Magen verträglicher.

Wie man Kaffee zubereitet, steht in unseren Rezepten. Internationale Kaffee-Rezepte finden Sie unter dem Stichwort Café.

Kaffee wirkt offensichtlich auch anregend auf die Fantasie. Jede Nation hat ihr eigenes Rezept entwickelt. Kaffee arabisch mit dem würzig-scharfen Kardamom ist eines der ältesten.



Kaffee arabisch

½ l Wasser,
12 Teelöffel gemahlener Kaffee (60 g),
1 Teelöffel Kardamom.

Der Kaffee wird in orientalischen Ländern sehr heiß und ungesüßt in kleinen Mokkatassen serviert. Da die Araber nach den Abessinern die ersten Kaffeetrinker der Welt waren, haben Sie es hier mit einer richtig historischen Kaffe Zubereitung zu tun. Wasser mit Kaffee und Kardamom kalt aufsetzen. Aufkochen lassen. Durch

ein Sieb in eine vorgewärmte Kanne gießen. Kochend heiß in kleinen Mokkatassen servieren. Kaffee auf einem Stövchen heiß halten.

PS: Für Kaffee arabisch muß der Kaffee ganz besonders fein, fast pulvrig, gemahlen sein.

Kaffee irisch

Siehe Irish Coffee.

Kaffee Kapuziner

Siehe Caffè Capuccino.

Eins der schönsten dänischen Schlösser ist das Rokoko-Schloß Amalienborg in Kopenhagen.

Wenn der kalte Wind von der See über ihr Land fegt, lieben die Dänen den Kaffee Kopenhagen ganz besonders.

Kein Wunder: Der glühendheiße Kaffee wird mit einem guten Schuß Rum serviert.



Kaffee Kopenhagen



½ l Wasser,
5 gehäufte Teelöffel gemahlener Kaffee (50 g),

40 g Zucker,
1 Messerspitze Zimt,
4 Gewürznelken,
4 Glas
(je 2 cl) Rum.

In Dänemark liebt man, wenn die Stürme übers Land fegen, dieses Getränk besonders. Denn es wärmt herrlich auf.

Wasser sprudelnd aufkochen. Kaffee im Filter aufbrühen und in 4 Groggläser oder in Tassen verteilen, zuckern und eine Messerspitze Zimt zugeben. In jedes Glas eine Nelke geben. Je 1 Glas Rum vorsichtig drübergießen. Nicht mischen. Sehr heiß servieren.



Kaffee mit Ei italienisch kommt aus Piemont im Norden des Landes. Sportliche Leute schätzen ihn sehr, weil er bei Kräften hält. Übrigens ist er auch nach einer durchfeierten Nacht ein Segen.



Kaffee mit Ei italienisch

Für 1 Person



10 g gemahlener Kaffee,
1/8 l kochendes Wasser,
1 Eigelb, Instant-Kaffee,
2 Zuckerwürfel.

Unser Kaffee mit Ei kommt aus der norditalienischen Region Piemont und heißt dort Caffé all uovo. Trinken Sie ihn mal morgens nach einer durchfeierten Nacht; er weckt garantiert alle Lebensgeister.

Kaffee in einen Kaffeefilter geben. Auf eine vorgewärmte Tasse setzen. Kochendes Wasser draufgießen. Eigelb in eine andere Tasse geben. Mit einem Hauch Instant-Kaffee verrühren. Zuckerwürfel reingeben. Mit dem heißen Filterkaffee auffüllen. Sofort servieren.

Kaffee mit Sahne

Café fouetté

4 Eßlöffel Instant-Kaffee (40 g),
1/2 l Wasser,
12 Stück Würfelzucker (12 g),

Aus dem Land mit der jahrhundertealten Kaffeehaus-Tradition kommt der Kaffee österreichische Art. Natürlich darf hier Schlagobers, die Sahne, nicht fehlen.



1/8 l Sahne,
4 Eiswürfel,
4 Glas (je 2 cl) Rum,
2 Eßlöffel geriebene Mandeln (20 g).

Instant-Kaffee in eine vorgewärmte Kanne geben. Mit sprudelnd kochendem Wasser aufgießen. Im Kühlschrank erkalten lassen. In 4 Gläser je 3 Stück Würfelzucker geben und Kaffee reinfüllen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. In jedes Glas einen Eiswürfel geben. Sahne drauf verteilen und mit Rum übergießen. Mit geriebenen Mandeln verzieren. Die köstliche Erfrischung sofort servieren.

Kaffee österreichische Art

1/8 l Sahne,
4 gehäufte Teelöffel gemahlener Kaffee (50 g),
1/2 l Wasser,
12 Stück Würfelzucker (12 g),
1 Teelöffel Kaffeepulver.

Schlagsahne in einer Schüssel sehr steif schlagen. Kaffee in einen Filter geben. Filter auf eine angewärmte Kanne geben. Mit sprudelnd kochendem Wasser aufgießen. In vier Tassen verteilen. Mit je 3 Stück

*Süß wie die Liebe und
schwarz wie die Sünde:
Kaffee türkisch.*



Zucker süßen. Mit Schlag-
sahne bedeckt und mit Kaf-
feepulver bestreut sofort
servieren.

Kaffee türkisch



8 gehäufte Teelöffel fein
gemahlener Kaffee (60 g),
8 Teelöffel Zucker (40 g),
4 Mokatassen Wasser,
1 Teelöffel Rosenwasser.

Der echte türkische Kaffee
muß in einem Kupferkessel

mit langem Stiel zubereitet
und in kleinen Mokatassen
serviert werden. Das Rosen-
wasser intensiviert den Kaf-
feegeschmack. Wenn Sie es
nicht bekommen, sollten
Sie jede Tasse mit ein paar
Spritzern kaltem Wasser
abschrecken, damit der
Kaffeesatz sich setzt.

Kaffee und Zucker mischen
und in das Kesselchen ge-
ben. Mit $\frac{1}{3}$ des Wassers
aufgießen und aufkochen.
Das zweite Drittel drauf-
geben und wieder auf-
kochen. Restliches Wasser
zugeben und zum dritten-
mal aufkochen lassen. Mit
dem entstehenden Schaum
in kleine Mokatassen fül-
len und mit einigen Tropfen
Rosenwasser verfeinern.

Glühend heiß servieren.
PS: Am besten gelingt der
Kaffee türkisch, wenn Sie
den Kaffee in einer Mokka-
mühle staubfein mahlen.
Wenn Sie keine Mokka-
mühle haben, lassen Sie den
Kaffee beim Kaufmann so
fein wie möglich mahlen.



*Junge Türkin beim Vor-
bereiten der Kaffezeremonie.*

Kaffee- Charlotte

40 g gemahlener Kaffee,
 $\frac{1}{4}$ l kochendes Wasser,
150 g Zucker,
8 Blatt weiße Gelatine,
4 Eigelb,
1 Päckchen Vanillinzucker,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne.
Für die Garnierung:
30 Löffelbiskuits (150 g),
1 Glas (2 cl) Cognac,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
15 Mokkabohnen (75 g).

Kaffee mit dem Wasser
filtrern. Zucker in einer
Pfanne goldgelb werden
lassen. Mit heißem Kaffee
ablöschen. Pfanne vom
Herd nehmen. 10 Minuten
ziehen lassen. Abkühlen.
Gelatine in kaltem Wasser
einweichen. Eigelb und Va-
nillinzucker in einem Topf
verquirlen. Ins Wasserbad
stellen. Kaffee zugießen.
Bei niedriger Hitze cremig
schlagen. Gelatine ausdrük-
ken, reingeben. Unter Rüh-
ren auflösen. Abkühlen las-
sen. Sahne steif schlagen.
Wenn die Creme fest zu
werden beginnt, Sahne un-
terheben. Glatte Glasschüs-
sel kalt ausspülen. Creme
reinfüllen. Im Kühlschrank
erstarren lassen.

Schüssel in heißes Wasser
tauchen. Charlotte auf eine
Platte stürzen. Löffelbis-
kuits mit der Unterseite in
Cognac tauchen. Senkrecht
an den Charlottenrand
drücken. Sahne mit Vanil-
linzucker steif schlagen. Mit
dem Spritzbeutel ober- und
unterhalb der Löffelbis-
kuits Sahnetupfer setzen.

*Eine Köstlichkeit,
die auf der Zunge zergeht:
Kaffee-Charlotte.*





Ein Krönchen aus Schokoladenspänen ziert diese Kaffeecreme.

Die oberen jeweils mit einer Mokka Bohne garnieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 565.

Kaffeecreme

1/2 l Milch, 1 Prise Salz, 1 kleine Vanilleschote, 25 g Instant-Kaffee, 125 g Puderzucker, 2 Eier, 3 Eigelb, Butter zum Einfetten, 1/8 l Sahne, 1 Päckchen Vanillinzucker, 25 g Blockschokolade.

Milch, Prise Salz, ausgekratztes Mark der Vanilleschote, Instant-Kaffee und Zucker in einem Topf unter Rühren aufkochen. Aufgeschlagene Eier und Eigelb in einer Schüssel verrühren. Leicht abgekühlte Milchmischung nach und nach mit dem Schneebesen unterschlagen. Vier feuerfeste Auflaufförmchen mit Butter einfetten. Creme einfüllen. Ins Wasserbad stellen und zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Bis zum Servieren zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Creme aus den Förmchen auf Glas-teller stürzen. Sahne in den Spritzbeutel füllen. Kaffeecreme damit garnieren. Mit grob geriebener Schokolade bestreuen und servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 370.

Kaffeecreme italienisch

Crema di caffè



1/8 l Wasser, 25 g gemahlener Kaffee, 100 g Zucker, 1 Prise Salz, 1/4 l Sahne, 12 Schokoladen-Mokka Bohnen (20 g).

Wasser aufkochen. Kaffee im Filter aufbrühen. Zucker und 1 Prise Salz in einen Topf geben und bei kleinster Hitze unter Rühren in 10 Minuten goldbraun werden lassen. Heißen Kaffee angießen, 15 Minuten einkochen lassen. In einer Schüssel abkühlen lassen. Sahne schlagen. Unter die abgekühlte Kaffeemassee ziehen. In einer Dessertschale anrichten. 10 Minu-

ten in den Kühlschrank stellen. Mit Mokka Bohnen garniert sofort servieren.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 1170.
Beilage: Feines Gebäck.

Kaffeecremetorte mit Haselnüssen

Für den Teig:
 400 g Haselnußkerne, 7 Eiweiß, 160 g Zucker, 1 Prise Salz, Margarine oder Öl zum Einfetten, Mehl zum Bestäuben.
 Für die Füllung:
 1/2 l Milch, 100 g Zucker, 1 Prise Salz, 5 Eßlöffel Instant-Kaffee, 4 Eigelb, 10 Blatt weiße Gelatine, 3/8 l Sahne.
 Für die Garnierung:
 12 Mokka Bohnen (20 g), 12 Haselnußkerne (15 g).

Für den Teig Haselnußkerne 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 1/2 große Flamme.

Rausnehmen, auf ein sauberes Küchentuch geben. Die Haut von den Nüssen abreiben. Durch die Mandelmühle drehen. Beiseite stellen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Zucker und die Prise Salz nach und nach einrieseln lassen. Zum Schluß die Haselnüsse unterheben. Eine Springform mit einem Durchmesser von 26 cm gut mit Margarine oder Öl einfetten und mit Mehl bestäuben. Ein Drittel des Teiges rein-

TIP

Aus 1/4 l übriggebliebenem Kaffee läßt sich gut Creme zubereiten: Einfach 80 g Zucker, 1 Glas (2cl) Cognac und 7 Blatt aufgelöste weiße Gelatine reinrühren. Vorm Gelieren 1/4 l geschlagene Sahne unterheben.

geben. Glatt streichen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 40 Minuten. Elektroherd: 160 Grad.



Eiskaltes Dessert für Naschkatzen: Kaffeecreme italienisch.

Gasherd: Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme. Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Aus dem restlichen Teig noch zwei Böden backen. Auch abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Milch in einen Topf geben (4 Eßlöffel in einer Schüssel zurücklassen). Zucker, 1 Prise Salz und Instant-Kaffee auch in den Topf geben. Aufkochen lassen.

Eigelb mit der zurückgelassenen Milch verquirlen. Unter Rühren in die heiße Milch geben. Die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine ausdrücken und sofort in die heiße Creme geben.

Rühren, bis sie sich ganz gelöst hat. Nicht kochen.

Erkalten und erstarren lassen. Zwischendurch häufig umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Sahne steif schlagen. Kurz bevor die Creme fest ist, zwei Drittel der Sahne unterheben.

Die drei Tortenböden mit der Kaffeecreme füllen.

Oberfläche und Rand damit bestreichen.

Restliche Sahne in einen Spritzbeutel geben. Torte damit garnieren. 12 Stücke markieren. Jedes Stück mit einer Mokkabohne und einem Haselnußkern belegen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 140 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 235.

Kaffee-Eiscreme

Granita di caffè Sizilien
Für 8 Personen



1 $\frac{1}{2}$ Tassen Wasser,
20 g gemahlener Kaffee,
3 Eßlöffel Zucker (30 g),
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker (10 g).

Zum Garnieren:
50 g Schokoladen-



Kaffeecremetorte mit Haselnußkernen. Davon nehmen selbst Tortenfeinde noch ein zweites Stück.

Mokkabohnen,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Instant-Kaffee (3 g).

Wasser in einem Topf aufkochen. Kaffeemehl in eine Kanne geben, sprudelnd kochendes Wasser draufgießen. 10 Minuten ziehen lassen. In einen Topf sieben. Zucker darin auflösen. Abkühlen lassen.

In eine Plastikschißel füllen. Im Gefrierfach des Kühlschranks oder im Tiefkühlgerät 10 Minuten anfrieren lassen.

Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Mit dem leicht gefrorenen Eis um-



Siziliens Metropole Palermo mit der Villa Valguarnera.

rühren. Weitere 60 Minuten gefrieren lassen. Eis auf acht Teller verteilen. Mit Mokkabohnen garnieren. Mit Instant-Kaffee bestäuben und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 160.

Beilagen: Schlagsahne und Eiswaffeln.

Kaffee-Flip

Für 1 Person

1 Eigelb,
2 Teelöffel Instant-Kaffee,
1 Eßlöffel Sahne,
1 Glas (2 cl) Cognac oder Weinbrand,
 $\frac{1}{2}$ Glas (1 cl) Maraschino,
2 Eiswürfel,
1 Teelöffel geschlagene Sahne,
1 Prise gemahlener Kaffee.

Kaffee-Flip ist was für alle, die dringend einen Lebensretter oder -wecker brau-



Muntermacher: Kaffee-Flip.

chen. Er wirkt garantiert. Dafür sorgen das Koffein im Kaffee und das Lecithin im Eigelb.

Eigelb und Instant-Kaffee, Sahne, Cognac oder Weinbrand und Maraschino in den Shaker geben. Sehr gut schütteln. In ein gekühltes Flip- oder Cocktailglas gießen. Eiswürfel reingeben, Sahnetuff draufsetzen. Etwas Kaffee drüberstreuen. Sofort mit Strohalm servieren.

Kaffeelikör

50 g gemahlener Kaffee,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
150 g Zucker,
1 Vanilleschote,
 $\frac{1}{2}$ l Weingeist
(90 Vol. %).

Selbstgemachter Kaffeelikör könnte doch die Attraktion Ihres nächsten Damenkränzchens werden. Aber denken Sie bitte daran: Der Likör muß 3 Wochen lagern.

Gemahlene Kaffee in eine Kaffeekanne geben. Die Hälfte des Wassers aufkochen und noch sprudelnd auf den Kaffee gießen. 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die andere Hälfte des Wassers mit Zucker in einen Topf geben. Vanilleschote der Länge nach halbieren. Das Mark mit einem Messer ausschaben. Auch in den Topf geben. Aufkochen. Leicht abkühlen lassen. Kaffee mit Satz, Zucker-



Süß und bitter geben sich in diesem Kaffee-Rührkuchen ein unwiderstehliches Stelldichein.

lösung und Weingeist in einem Topf mischen. Ganz abkühlen lassen. Ein dichtgewebtes Tuch (Kaffeefilter geht auch) anfeuchten. Den Kaffeelikör in ein anderes Gefäß durchgießen. Likör in sauber gespülte Flaschen füllen. Verkorken und 3 Wochen kühl lagern.

Kaffee-Parfait

50 g gemahlener Kaffee,
1 Tasse Wasser,
6 Eigelb,
200 g Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne.

Gemahlene Kaffee in eine Kaffeekanne oder einen Becher geben. Wasser in einem Topf aufkochen. Kaffee überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein dichtgewebtes Tuch oder den Kaffeefilter in ein anderes Gefäß gießen. Erkalten lassen.

In der Zwischenzeit Eigelb und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Den kalten Kaffee löffelweise einrühren. Sahne steif schlagen. Locker unterheben. In eine Eisbombenform (oder in eine andere Form) füllen. Ins Gefriergerät oder ins Gefrierfach des Kühlschranks stellen. In gut 120 Minuten gefrieren lassen. Rausneh-

men. Form unter warmem Wasser abspülen. Das Parfait auf eine Platte stürzen. In Scheiben schneiden. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 520.

PS: Das Kaffee-Parfait muß nicht garniert werden. Wenn Sie es aber doch möchten, nehmen Sie Sahne, Waffeln und Schokoladen-Mokkabohnen.

Kaffeepunsch

$\frac{1}{2}$ l Wasser,
25 g gemahlener Kaffee,
6 Eßlöffel Zucker,
 $\frac{1}{2}$ l Portwein,
 $\frac{1}{2}$ l Rum,
Schale von 2 Orangen,
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel gemahlener Zimt.

Das Wasser im Kessel aufkochen. Kaffee in eine Kanne füllen. Mit sprudelnd kochendem Wasser



Herrlich leichte Überraschung zum Dessert: Kaffee-Parfait.

begießen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. In einen Topf sieben. Zucker, Portwein und Rum zugeben. Unter Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen.

Orangen mit heißem Wasser abspülen und dünn spiralförmig schälen. Jeweils ein Stückchen Schale in ein Glas geben. Kaffeepunsch drübergießen. Mit Zimt bestäuben und servieren.

PS: Kaffeepunsch ist ein Getränk, das es in sich hat. Eine ganz schöne Menge Alkohol nämlich. Deshalb entscheiden Sie bitte selbst, wieviel Personen Ihren Punsch trinken sollen. Vier standfeste oder lieber zehn zurückhaltende Alkoholkonsumenten.

Kaffee-Rührkuchen

Für den Teig:

150 g Butter oder Margarine,
150 g Zucker,
1 Prise Salz,
4 Eigelb,
3 Teelöffel Instant-Kaffee,
1 Messerspitze gemahlener Zimt,
abgeriebene Schale einer halben Orange,
300 g Mehl,
½ Päckchen Backpulver,
4 Eiweiß,
1 Tafel Mokka-Schokolade (100 g).
Butter oder Margarine zum Einfetten.

Für den Guß:

100 g Puderzucker,
1 Teelöffel Instant-Kaffee,
½ Teelöffel Kakao,
1 ½ Eßlöffel heißes Wasser.

Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig

rühren. Nach und nach Zucker, Salz und Eigelb einrühren. So lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Instant-Kaffee, Zimt und Orangenschale reingeben, Mehl und Backpulver mischen. Auf den Teig sieben. Eiweiß steif schlagen. Auch auf den Teig geben. Auch die fein zerbröckelte Schokolade locker einrühren.

Kranzform, Durchmesser 22 cm, gut mit Butter oder Margarine einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Rausnehmen. Auf einen Kuchendraht stürzen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Guß zubereiten. Dazu den Puderzucker, Instant-Kaffee und Kakao in einer kleinen Schüssel mischen. Mit heißem Wasser zu einem glatten Guß verrühren. Den kalten Kuchen damit

überziehen. In 20 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 55 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 185.

Kaffee-Schaumspeise

¼ l Wasser,
15 g gemahlener Kaffee,
6 Eigelb,
125 g Zucker,
1 Prise Salz.

Für die Garnierung:

⅓ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Beutel Krokant (Fertigprodukt).

Wasser im Kessel aufkochen. Kaffee in einen Filter geben. Auf eine Kaffeekanne setzen. Sprudelnd kochendes Wasser drübergießen. Durchgelaufenen Kaffee abkühlen lassen.

Eigelb in einem Topf ver-

quirlen. Ins Wasserbad stellen. Schaumig schlagen und dabei den Zucker und die Prise Salz einrieseln lassen. Kaffee zugießen und die Masse schlagen, bis sie cremig ist.

Topf aus dem Wasserbad nehmen. Unter ständigem Schlagen abkühlen lassen. In 4 Gläser füllen. Im Kühlschrank in 10 Minuten vollkommen erstarren lassen.

In der Zwischenzeit Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel füllen. Creme damit garnieren. Mit Krokant bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 345.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg mal einen Aperitif und zwar den Bronx. Als Hauptgericht Carpet bag-Steak mit gemischtem Salat und Pommes frites. Als Nachtsch Kaffee-Schaumspeise.

Die Kaffee-Schaumspeise gibt's als Nachtsch.





Kaiser-Charlotte, feines Dessert aus der internationalen Küche, ist mit Recht sehr berühmt.

Kaffeeorte

Für den Teig:
 200 g Zucker,
 1 Päckchen
 Vanillinzucker,
 1 Prise Salz,
 6 Eier,
 6 Eigelb,
 200 g Mehl,
 4 gehäufte Teelöffel
 Instant-Kaffee,
 100 g Butter,
 Margarine
 zum Einfetten.
 Für die Füllung:
 ½ l Sahne,
 75 g Puderzucker,
 12 Schokoladentrüffel.

Zucker, Vanillinzucker,
 Salz, aufgeschlagene Eier
 und Eigelb in einer Schüssel
 verrühren und im Wasser-
 bad auf dem Herd schau-
 mig schlagen.
 Aus dem Wasserbad neh-
 men und weiterschlagen,
 bis die Masse kalt ist.
 Mehl mit Instant-Kaffee
 mischen und unterrühren.
 Butter in einem Topf zer-

lassen, leicht abkühlen
 lassen, in den Teig rühren.
 Springform (Durchmesser
 30 cm) mit Margarine ein-
 fetten, Teig einfüllen.

In den vorgeheizten Ofen
 auf untere Schiene stellen.
 Backzeit: 20 Minuten.
 Elektroherd: 220 Grad.
 Gasherd: Stufe 5 oder ½
 große Flamme.

Form aus dem Ofen neh-
 men, Torte vorsichtig vom
 Rand lösen und auf einem
 Kuchendraht gut abkühlen
 lassen.

Mit einem scharfen Messer
 in drei Böden schneiden.
 Sahne in einer Schüssel
 steif schlagen. Nach und
 nach den Puderzucker un-
 terschlagen. Tortenböden
 damit füllen. Oberfläche
 und Rand damit bestrei-
 chen. Restliche Sahne in
 den Spritzbeutel geben.
 Torte damit und mit
 Schokoladentrüffeln gar-
 nieren. Torte vorm Ser-
 vieren in 12 Stücke teilen.
 Vorbereitung: 20 Minuten.
 Zubereitung: 30 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa
 395.

Kaiser-Charlotte

200 g Löffelbiskuits.
 Für die Creme:
 250 g Butter,
 150 g Zucker,
 1 Prise Salz,

4 Eigelb,
 2 gehäufte Eßlöffel
 Instant-Kaffee (5 g),
 abgeriebene Schale einer
 Zitrone.

Für den Guß:

100 g Blockschokolade
 (halbbitter),
 ⅛ l Wasser.

Für die Garnierung:

10 g Butter,
 20 g blättrige Mandeln,
 ⅛ l Sahne,
 1 Päckchen Vanillinzucker.

Charlotten gehören zu den
 feinen Desserts der inter-
 nationalen Küche. Auch
 die Kaiser-Charlotte, die
 allen Kaisern dieser Welt
 gewidmet ist. So wird sie
 zubereitet:

Charlotten- oder Pudding-
 form mit Pergamentpapier
 auslegen. Boden mit Löffel-
 biskuits bedecken. (Keine
 Zwischenräume lassen.)

Inneren Rand mit halben,
 aufrecht stehenden Biskuits
 füllen.

Für die Creme Butter,
 Zucker und Salz in einer
 Schüssel (am besten mit
 dem Elektroquirl) schau-
 mig schlagen. Nach und
 nach Eigelb zufügen. 10
 Minuten schlagen. Kaffee-
 pulver und Zitronenschale
 reingeben.

Hälfte der Creme in die
 Form füllen. Restliche
 Löffelbiskuits drauf-
 bröckeln. Übrige Creme
 reingeben.



Die Kaffeeorte wird mit Sahne gefüllt und üppig garniert.

TIP

Charlotte aus einer kleinen Springform wird nicht gestürzt. Nur den Rand entfernen.

Zugedeckt 120 Minuten in den Kühlschrank stellen. Rausnehmen. Auf eine runde Platte stürzen.

Für den Guß Schokolade in einen Topf reiben. Mit dem Wasser unter Rühren aufkochen. So lange kochen, bis der Guß sämig ist. Vom Herd nehmen.

Um die Kaiser-Charlotte einen 5 cm breiten Ring aus Pergamentpapier legen. Guß über die Kaiser-Charlotte verteilen.

Für die Garnierung Butter in einer Pfanne erhitzen. Blättrige Mandeln darin 5 Minuten goldgelb braten. Abkühlen lassen. Über die Charlotte verteilen. 60 Minuten kalt stellen. Pergamentpapier entfernen. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. In den Spritzbeutel füllen. Charlotte kurz vorm Servieren damit garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 995.

Kaisergranat mit Kräuter-Mayonnaise

2 l Wasser, Salz,
1000 g Kaisergranat (Hummerkrabbenschwänze),
5 Salatblätter,
125 g Mayonnaise,
1 Eßlöffel Senf,
¼ l saure Sahne,
Salz, weißer Pfeffer,
Zucker, 1 Bund Petersilie,
1 Bund Dill oder
1 Eßl. getrockneter Dill,
½ Bund Schnittlauch,
je 5 Stengel Kerbel und

Estragon (oder je 1 Teelöffel getrocknete Kräuter).

Der Kaisergranat gehört zur Gattung der Krebse, lebt in der nördlichen Nordsee und wird etwa 30 cm lang. Die Bezeichnung Hummerkrabbenschwänze ist nur in Deutschland gebräuchlich. Vom Kaisergranat, der übrigens auch Kaiserkreb oder Kaiserhummer heißt, kommen nur die Schwänze in den Handel, da die Fleischmenge in den Zangen unerheblich ist. Kaisergranat wird fangfrisch mit Schale tiefgekühlt. Oder nach dem Fang in Salzwasser gekocht, aus dem Panzer gelöst und in Dosen konserviert.

Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Kaisergranat reingeben. 15 Minuten leise kochen lassen. In der Zwischenzeit Salatblätter unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Auf einer Platte anrichten. Kaisergranat mit einem Schaumlöffel raus-

nehmen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Kaisergranat auf den Salatblättern anrichten.

Mayonnaise mit Senf, saurer Sahne, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel mischen. Petersilie, Dill, Schnittlauch, Kerbel und Estragon unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und fein hacken. Unter die Mayonnaise rühren. In vier Schüsselchen verteilen. Jeder nimmt sich Kaisergranat auf seinen Teller und löst das Fleisch selbst heraus. Dazu mit einem Messer zwischen Brust- und Schwanzpanzer stechen. Ober- und Unterseite aufschneiden. Fleisch rauslösen, Scheren mit der Hummerzange knacken.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 425.

Beilagen: Toastbrot und Butter. Als Getränk empfehlen wir einen Wein aus Rheinhessen.

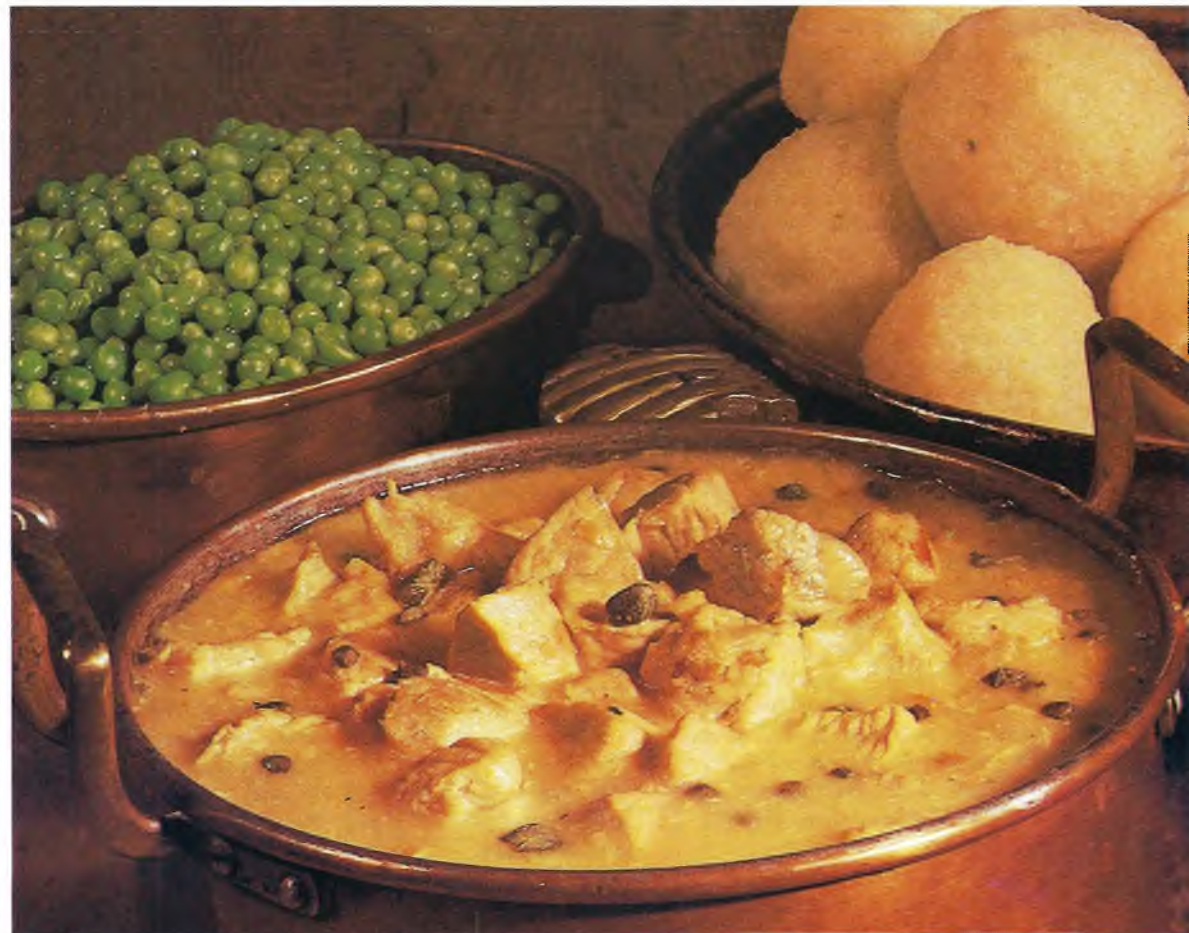
PS: Übrigens sollten Sie Ihre Kaisergranat-Bestel-

lung im Delikateßgeschäft oder auch im Fischfachgeschäft rechtzeitig aufgeben. Kaisergranat ist eine rare Spezialität, die nicht immer sofort und an jedem Ort zu haben ist. Aber die kleine Mühe lohnt sich. Kaisergranatfleisch schmeckt ganz vorzüglich.

Kaisergulyas



750 g Kalbfleisch aus Keule oder Schulter,
100 g fetter Speck,
3 Zwiebeln (80 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
½ kleine Zitrone,
1 Teelöffel Kapern,
⅓ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1½ Becher (150 g) saure Sahne,
1 Eßlöffel Mehl (20 g),
1 Prise Zucker,
2 Teelöffel Zitronensaft.



Der Kaisergulyas ist ein feines Kalbfleischgericht aus der alten k. u. k.-Donaumonarchie.



Ein typisch österreichisches Rezept: Auflauf Kaiserkoch.

Das Kaisergulyas stammt aus Österreich. Und zwar aus der Zeit der österreichisch-ungarischen Monarchie. Aber auch heute noch ist dieses feine Kalbfleischgericht ein echter Bestseller der österreichischen Küche. So macht man das Kaisergulyas:

Kalbfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in etwa 2 cm dicke Würfel schneiden. Speck auch würfeln, aber nur 1/2 cm dick.

Speckwürfelchen in einen Topf geben und auslassen. Zwiebeln schälen und fein hacken. In das heiße Fett geben. Jetzt kommt das Fleisch rein. Rundherum in 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gewaschene halbe Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Mit den Kapern auf das Fleisch geben. Topf schließen. 5 Minuten schmoren lassen. Jetzt die Zitronenscheiben wieder rausnehmen. Fleischbrühe zugeießen und 10 Minuten zu-

gedeckt kochen lassen. Saure Sahne mit Mehl verrühren. In das kochende Gulyas rühren. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker – und wenn Sie wollen, noch mit Zitronensaft – abschmecken und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 490.

Beilagen: Ganz typisch sind Kartoffelklöße mit Grieß. Aber auch Semmelklöße schmecken dazu. Als Gemüse empfehlen wir Ihnen Kopfsalat. Und als Getränk einen leichten Weißwein oder einen Rosé.

TIP

Aprikosenschaum
mit Marmelade
statt Früchten
wird ohne Zucker
gemacht.

Kaiserkoch

Für den Auflauf:

4 altbackene Brötchen
(160 g),
1/4 l Milch,
80 g Butter,
50 g Zucker, 1 Prise Salz,
3 Eigelb,
abgeriebene Schale einer
Zitrone,
50 g geriebene Mandeln,
3 Eiweiß,
Butter zum Einfetten,
2 Eßlöffel Semmelbrösel
(20 g),
1 Glas Sauerkirschen
(460 g).

Für den Aprikosenschaum:

1/2 kleine Dose Aprikosen
(240 g),
1 Eiweiß,
25 g Puderzucker,
1 Eiweiß.

Die Benennung Koch (eigentlich: Koche) kommt aus dem Österreichischen. Sie bezeichnet einen süßen Auflauf nach Wiener Art. Der Kaiserkoch mit Aprikosenschaum ist besonders wohlschmeckend. In Österreich heißen übrigens Aprikosen Marillen. So macht man den Auflauf:

Von den Brötchen die Kruste abschälen. In eine Schüssel geben, mit Milch begießen und weichen lassen. Butter mit Zucker und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach das Eigelb und die Zitronenschale reinrühren. Brötchen ausdrücken, durch ein Sieb streichen und mit den geriebenen Mandeln zum Teig mischen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und unterheben.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten, mit Semmelbrösel austreuen und die Hälfte des Teigs einfüllen.

Abgetropfte Kirschen darauf verteilen (Saft aufheben). Restlichen Teig einfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

In der Zwischenzeit für den Aprikosenschaum die Früchte durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit einem Eiweiß und dem Puderzucker mischen.

Mit dem Schneebesen oder Elektroquirl schlagen, bis die Masse steif ist. Restliches Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Form aus dem Ofen nehmen, Schaum draufstreichen und noch mal überbacken.

Backzeit: 5 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

Gasherd: Stufe 6 oder reichlich 1/2 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Heiß servieren. Zurückgelassene Kirschsoße in eine Karaffe gießen und dazu reichen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 650.

Kaiser-Omelett

1/2 l Milch,
90 g Zucker,
1 Teelöffel Vanillinzucker
(5 g),
1 Prise Salz,
75 g Butter,
150 g Mehl,
8 Eigelb,
8 Eiweiß,
50 g Butter,
1/2 Glas Aprikosenmarmelade
(250 g),
50 g Puderzucker.



Das Kaiser-Omelett gehört, wie alle Feinschmecker wissen, zum Feinsten aller Nachtische.

Ein Kaiser-Omelett ist sozusagen die Krönung aller Wiener Omeletts und damit auch einer feinen Speisefolge. Das Tollste also, was sich viele Feinschmecker – auch außerhalb Österreichs – unter einem Omelett vorstellen können. Allerdings wird hier nicht ausschließlich mit Eiern gearbeitet wie beim klassischen Omelett. Man bereitet zuerst eine Art Brandteig. Die Bezeichnung Omelett bezieht sich nur auf die Form. So macht man es:

Milch, Zucker, Vanillinzucker, Salz und Butter in einen Stieltopf geben. Aufkochen. Vom Herd nehmen. Mehl auf einmal unter Rühren reinschütten. Topf wieder auf den Herd setzen und auf niedriger Temperatur so lange schlagen, bis sich ein Kloß bildet und am Boden eine weiße Haut absetzt. Den Kloß etwas abkühlen lassen. Nach und nach das Eigelb unterrühren. Eiweiß in einer Schüssel

steif schlagen und unterheben.

Etwas Butter in einer Pfanne (Durchmesser 16 cm) erhitzen und einen kleinen Pfannkuchen backen. Dazu eine Suppenkelle voll Teig in die Pfanne gießen. Jede Seite in 2 Minuten goldbraun backen. Rausnehmen, auf einen Teller gleiten lassen. Aprikosenmarmelade in einer Schüssel glattrühren. Pfannkuchen damit bestreichen. Zum Omelett zusammensklappen. Warm stellen. Nacheinander mit der restlichen Butter aus dem Teig Omeletts zubereiten. Vorm Servieren mit Puderzucker bestäuben. Ergibt 10 Stück.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 370.

Unser Menüvorschlag:

Schildkrötensuppe (aus der Dose) als Appetitanreger vorweg. Filetsteaks mit Buttererbsen und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Als Nachtisch gibt es

Kaiser-Omeletts. Als Getränk empfehlen wir einen Ahrburgunder oder einen roten französischen Burgunder.

Kaiserpunsch

Für 1 Person

2 Eiswürfel,
je 1 Teelöffel
Maraschino,
Curaçao,
Bénédictine,
Weinbrand,
1 Weinglas roter Bordeaux
(8 cl),
1 Eßlöffel
Cocktailfrüchte (20 g),
Sekt.

Hier haben Sie mal wieder einen kalten Punsch, der großartig schmeckt und sehr belebend wirkt.

Eiswürfel in ein Punschglas geben. Maraschino, Curaçao, Bénédictine, Weinbrand und Bordeaux zufügen. Früchte reingeben. Durchrühren und mit Sekt auffüllen.

Kaiserravioli



Für die Füllung:

1 küchenfertiges Hähnchen von 800 g,
30 g durchwachsener Speck

(vom Metzger in hauchdünne Scheiben geschnitten),
1 Stengel Rosmarin oder 1 Teelöffel getrocknete Rosmarinblätter,
3 Blätter Salbei oder 1 Teelöffel getrocknete Salbeiblätter,
40 g Butter

oder Margarine,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Cognac oder Weinbrand,
½ Tasse heißes Wasser,
150 g Kalbshirn,
100 g gekochter Schinken,
50 g geriebener Parmesan-
käse,

1 Ei,
geriebene Muskatnuß.

Für den Teig:

400 g Mehl,
4 Eier,
1 Eßlöffel Öl (10 g),
Salz,
2 l Wasser zum Kochen,
Salz,
60 g Butter
zum Begießen.

Unsere Kaiserravioli kommen aus Italien. Allerdings nimmt man da statt eines Hähnchens eine Taube. Aber die gibt es ja bei uns leider nicht immer und nicht überall.

Hähnchen innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Das

Hähnchen rundherum mit Speckscheiben umwickeln und jeweils etwas Rosmarin und Salbei dazwischenlegen. Die Hälfte der Butter oder Margarine mit dem Öl in einem Topf erhitzen. Das Hähnchen reinlegen und in 10 Minuten rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Cognac oder Weinbrand drübergießen. Jetzt noch 5 Minuten weiterbraten. Nach und nach heißes Wasser zugießen. Topf schließen und das Hähnchen in 20 Minuten gar schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Hirn unter kaltem Wasser gut waschen. Es darf kein Blut mehr austreten. Für 10 Mi-

nuten in kochendes Wasser legen. Häutchen und Adern entfernen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Hirn reinlegen. 5 Minuten auf beiden Seiten braten. Rausnehmen. Sehr fein hacken oder mit einer Gabel zerdrücken. In eine Schüssel geben. Hähnchen aus dem Topf nehmen. Das Fleisch von den Knochen lösen und durch den Fleischwolf (feinste Scheibe) drehen. Den gekochten Schinken bitte auch durchdrehen. Beides in die Schüssel zum Hirnbrei geben. Den geriebenen Parmesan und das Ei zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gut mischen. Beiseite stellen.



Eine sehr erfrischende Mahlzeit zur Sommerzeit: Kaiserreis.

TIP

Zwar nicht typisch italienisch, aber sehr gut:

Kaiserravioli mit Soße.

Hähnchenbratfond mit $\frac{1}{4}$ l heißer

Fleischbrühe aus Würfeln kochen,

mit 30 g in kaltem Wasser

angerührtem Mehl binden und ein

halbes Glas Weißwein dazugeben.

Mit Salz, weißem Pfeffer, je einer

Prise Muskat und Zucker würzen.

Zum Schluß kommen 4 Eßlöffel

Sahne dazu.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Öl und Salz reingeben. Mit einer Gabel verrühren. Den Teig dann kneten und schlagen, bis er glatt und elastisch ist. Auf einem bemehlten Backbrett zu einem nudeldünnen (etwa 1 mm) Fladen ausrollen. Mit einem gezackten, runden Förmchen Plätzchen ausstechen. Durchmesser 5 bis 6 cm. Jeweils knapp einen halben Teelöffel Füllung draufgeben und die Plätzchen dann zusammenklappen. Ränder mit Wasser anfeuchten und gut andrücken. Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Salzen. Ravioli reingeben. 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Gut abtropfen lassen. Auf eine vorgewärmte Platte oder in eine vorgewärmte Schüssel geben. Butter flüssig werden lassen. Drübergießen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 995.

Beilagen: Geriebener Parmesankäse und gemischter Salat. Als Getränk servieren Sie bitte einen italienischen Rotwein.

Kaiserreis

Für 6 Personen

$\frac{1}{2}$ l Milch,
1 Prise Salz,
50 g Zucker,
100 g Milchreis,
4 Blatt weiße Gelatine,
1 Glas Schattenmorellen ohne Steine (460 g),
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen
Vanillinzucker.

Die Milch mit Salz und Zucker in einem Topf aufkochen. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen.

Gründlich abtropfen lassen und in die heiße Milch geben. Bei schwacher Hitze 40 Minuten quellen lassen. Die weiße Gelatine in einem Becher in wenig kaltem Wasser 5 Minuten einweichen und sorgfältig ausdrücken.

So lange in den heißen Milchreis rühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Den Reis anschließend 25 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Schattenmorellen auf einem Sieb abtropfen lassen. Sahne mit Vanillinzucker in einer Schüssel steif schlagen und vorsichtig unter den abgekühlten Reis heben.

Reis und Kirschen (davon einige zum Garnieren zurücklassen) abwechselnd in eine Glasschüssel schichten. Mit Kirschen garnieren. Bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Wann reichen? Als Dessert oder als Zwischenmahlzeit an warmen Sommertagen.

Kaiserschmarrn



30 g Rosinen,
2 Eßlöffel Rum,
4 Eigelb,
30 g Zucker, Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker
(10 g),
 $\frac{3}{8}$ l Milch,
125 g Mehl, 4 Eiweiß,
40 g Margarine.
Zum Bestreuen:
20 g Butter,
30 g Puderzucker.

Das ist ein Schmarrn, sagt man. Und es klingt abwertend. Küchentechnisch ist aber ein Schmarrn etwas äußerst Leckeres: Ein Omelett mit Eiern, Zucker, Rosinen und Mehl. Auch mit Grieß oder Semmeln. Immer in der Pfanne gebacken und danach mit zwei Gabeln zerrissen. Der

Name Kaiserschmarrn ist umstritten. Die einen sagen: Er hieß früher mal Kaserschmarrn, weil der Kaser, der Senn, ihn auf der Alm zubereitete. Sehr einleuchtend. Die Anekdote weiß aber zu erzählen, daß ein österreichischer »Möhl-speiskünstler« dem Kaiser Franz Josef I. bei einem Aufenthalt in Ischl diesen zarten, goldgelbuttrigen Schmarrn vorsetzte. Der Kaiser lobte ihn sehr und ihm zu Ehren nannte man ihn Kaiserschmarrn. Wie dem auch sei. Er schmeckt ausgezeichnet. Probieren Sie es selbst.

Rosinen 30 Minuten mit Rum in einer Schüssel einweichen. Herausnehmen und mit Haushaltspapier trockentupfen.

Eigelb, Zucker, Salz und Vanillinzucker in einem Topf mit dem Schneebesen oder im Mixer schaumig rühren, bis die Masse hellgelb und cremig wird. Milch und nach und nach Mehl unterrühren. Dann die Rosinen reingeben. Eiweiß



Inbegriff der österreichischen Küche ist der Kaiserschmarrn.

sehr steif schlagen. Unter den Teig heben. 10 g Margarine in einer Pfanne (Durchmesser von 20 cm) erhitzen. Ein Viertel des Teiges (etwa $\frac{1}{2}$ cm hoch) einfüllen. Bei kleiner Hitze 3 Minuten braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Vor dem Wenden wieder etwas Margarine in der Pfanne erhitzen. Sofort wenden. Andere Schmarrnseite auch 3 Minuten bräunen. Mit zwei Gabeln den Schmarrn in der Pfanne in unregelmäßige Stücke reißen. Warm stellen, bis alle 4 Schmarrn fertig sind. Dann Butter erhitzen und die Stücke 2 Minuten darin unter Wenden braten. Auf 4 Tellern anrichten. Mit Puderzucker bestreuen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Beilagen: Apfelmus oder Preiselbeerkompott.

PS: Wenn Sie mögen, können Sie den Kaiserschmarrn noch zusätzlich mit blättrigen Mandeln bestreuen.

Kaiserschnitzel

4 Kalbsschnitzel von je 180 g,
40 g fetter Speck zum Spicken,
Salz, Paprika edelsüß,
20 g Butter oder Margarine,

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

$\frac{1}{8}$ l saure Sahne.

Für die Soße:

1 Teelöffel Mehl (5 g),

2 Eßlöffel Wasser,

Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker,

Saft einer halben Zitrone.

Außerdem:

2 Eßlöffel Kapern (20 g).

Die Verehrung der Österreicher für das Haus Habsburg und die Kaiser, die das Land regierten, hatte sich vielfach auch auf kulinarischem Gebiet niederschlagen. Kein Wunder, daß es viele Gerichte gibt, die mit dem Kaiserhaus in Verbindung gebracht werden. Auch dieses.



Kaiserschnitzel werden mit feinen Speckstreifen gespickt.

Schnitzel unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtupfen. Gut gekühlten Speck in 4 cm lange und 1 cm dicke Streifen schneiden. Schnitzel schräg damit spicken. Mit Salz und Paprika würzen.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin auf jeder Seite 1 Minute anbraten.

Wasser mit der Sahne in einem Becher verquirlen, zu den Schnitzeln geben. Zugedeckt 5 Minuten dünsten lassen. Kalbsschnitzel rausnehmen, auf einer Platte anrichten und warm stellen.

Mehl mit Wasser in einer Tasse verquirlen. Fond damit binden. 5 Minuten kochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Kapern abtropfen lassen. In die Soße mischen. Über die Schnitzel verteilen und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Außen schokoladenbraun und innen viermal mit köstlicher Vanillecreme gefüllt: Kaisertorte.



Kalorien pro Person: Etwa 345.

Unser Menüvorschlag:

Bouillon mit Flädle vorweg, Kaiserschnitzel, Pfefferlinge und Petersilienkartoffeln als Hauptgericht. Als Dessert: Ananas mit Schlagsahne. Als Getränk paßt ein Rheingauer Riesling.

Kaiserschoten

Kaiserschoten sind im Grunde einfach Erbsen. Aber nur bedingt, denn diesen klangvollen Namen dürfen ausschließlich ganz junge, fast noch unreife Erbsen tragen, die besonders zart sind. Und weil sie so fein sind, werden sie in der Schote gegessen. Zubereitung: In Butter oder Sahne schwenken.

Kaisertorte

Für den Teig:

250 g Butter oder Margarine,
250 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker (10 g),
6 Eigelb,
250 g Mehl,



Ein Hauch Rum ist typisch für die Kaiserin-Friedrich-Torte.

$\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver (10 g),

6 Eiweiß,
Butter oder Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:

$\frac{3}{8}$ l Milch,
 $\frac{1}{2}$ Vanillestange,

4 Eigelb,
125 g Zucker,
3 Eßlöffel Puddingpulver oder Speisestärke (30 g),
250 g Butter.

Für die Garnierung:

300 g Kuvertüre,
6 Rumkugeln, (30 g, fertig gekauft).

Für den Teig Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig rühren. Abwechselnd Zucker, Vanillinzucker und Eigelb reinrühren. Mehl mit Backpulver mischen. Das kommt löffellweise rein. Eiweiß steif schlagen. Zum Schluß unter den Teig heben. Springform (Durchmesser 26 cm) gut mit Butter oder Margarine einfetten. Ein Fünftel des Teiges reinfüllen. Glatt streichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Rausnehmen. Auf einen Kuchendraht stürzen und abkühlen lassen. Aus dem restlichen Teig vier weitere Böden backen. Auch erkalten lassen. In der Zwi-

schzeit die Füllung zubereiten. Dazu die Milch in einen Topf geben. Aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Vanillestange längs aufschneiden. Samenkörner mit spitzem Messer rauskratzen. In die heiße Milch geben. Abkühlen lassen. Eigelb, Zucker, Puddingpulver oder Speisestärke in einen Topf geben. Mit der abgekühlten Milch verrühren. Ins Wasserbad stellen. Schlagen, bis die Masse cremig wird, und einmal aufkochen. Topf aus dem Wasserbad nehmen. Creme abkühlen lassen. Hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.

In der Zwischenzeit Butter sehr schaumig rühren. Die erkaltete Creme unter Rühren löffellweise zugeben und beides sehr gut mischen.

Die fünf kalten Böden damit zusammensetzen.

Für die Garnierung die Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Tortenoberfläche und -rand damit überziehen. Auf der Tortenoberfläche 12 Stücke markieren. Rumkugeln halbieren. Jeweils eine halbe Kugel mit der Schnittfläche nach unten auf ein Tortenstück legen. Kuvertüre fest werden lassen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 90 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 595.

Kaiserin-Friedrich-Torte

Für den Teig:

250 g Kokosfett,
6 Eigelb,
200 g Zucker, 1 Prise Salz,
200 g Mehl,
50 g Speisestärke,
1 Päckchen Backpulver,
3 Eßlöffel Rum,
6 Eiweiß,

Margarine zum Einfetten.

Für den Guß:

250 g Puderzucker,
1 Eßlöffel heißes Wasser,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
je 40 g Zitronat und
Orangeat.

Kaiserin Friedrich war die Frau des deutschen Kaisers Friedrich III., der 1888 gekrönt wurde und nur 99 Tage regiert hatte, als er starb. Seiner beim Volk sehr beliebten Frau wurde manches leckere Gericht gewidmet. Auch diese Torte. Kokosfett in einem Topf zerlassen. Abkühlen lassen. Eigelb, Zucker und Salz mit dem Fett in einer Schüssel schaumig rühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen. In die Masse rühren. Rum zugeben. Steif geschlagenes Eiweiß unterheben.

Teig in eine mit Margarine eingefettete Springform (Durchmesser 26 cm) füllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Vorsichtig vom Rand lösen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Für den Guß Puderzucker mit heißem Wasser und Zitronensaft in einer Schüssel mischen.

Kuchen damit überziehen. Mit gewürfeltem Zitronat und Orangeat bestreuen. In 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 465.

KAKAO

Wetten, daß Sie nicht mehr wissen, wann Sie zum ersten Mal Kakao getrunken haben? Macht ja nichts! Wenn Sie nur wissen, daß Kakao aus den Samen des Kakaobaumes gewonnen wird, der in Zentralamerika und dem nördlichen Südamerika beheimatet ist. Heute wird er fast in allen tropischen Ländern kultiviert und in alle Welt exportiert.

Die Kakaobohnen können – obwohl man von einer Haupt- und Nebenernte spricht – das ganze Jahr über geerntet werden, denn die Bäume tragen gleichzeitig Blüten, unreife und reife Früchte. Ausgereifte Früchte sind mehr oder weniger melonenförmig und werden bis zu 25 cm lang. Ihre Farbe ist gelb bis rot gefärbt, und ihr Gewicht liegt bei etwa 500 g. Im Innern befinden sich 25 bis 50 mandelähnliche Samen, die Kakaobohnen. Sie werden nach dem Herauslösen unter Selbsterhitzung gegärt, dann getrocknet und weiterverarbeitet. Großenteils zu Kakaopulver, das mit dem Zusatz »schwach entölt« und »stark entölt« in den Handel kommt. Schwach entöltes Kakaopulver hat einen Fettgehalt von 20 bis 22 Prozent, das stark entölte Kakaopulver hat weniger als 20 Prozent, aber mehr als 10 Prozent Fett und natürlich dementsprechend auch weniger Kalorien.

Übrigens heißt das Kakao-fett Kakaobutter und ist hellgoldgelb und klar. Die Kakaobutter wird zur Herstellung von Schokolade und Kuvertüre benötigt. Im Haushalt verwenden wir außer den industriell hergestellten Kakaoerzeugnissen (Schokolade, Puddingpulver beispielsweise) fast nur Kakaopulver. Und zwar zu Süßspeisen, Gebäck oder eben zum Kakaogetränk. Dazu lassen Sie 1 l Milch in einem Topf auf-



Kakao. Bei diesem Wort bekommen alle Naschkatzen glänzende Augen. Aber wissen Sie auch, wie er gewonnen wird? Von Plantagen-Arbeitern werden die melonengroßen gelben oder roten Kakaofrüchte von den Bäumen geholt (links). Die wertvollen Samenkerne werden herausgelöst (unten). Danach gären sie. Anschließend werden sie getrocknet. Und erst dann können sie weiterverarbeitet werden.



kochen, und verrühren in der Zwischenzeit je nach Geschmack 30 bis 50 g Kakaopulver mit der gleichen Menge Zucker und einer Prise Salz. Unter Rühren in die kochende Milch geben, aufkochen lassen und warm oder kalt servieren. Ein Sahnetupfer obendrauf schmeckt prima und sieht lustig aus. Die Beliebtheit des Kakao macht sich auch die Getränkeindustrie zunutze. Sie stellt Kakao-Likör her.

Kakao-Biskuit

Für den Teig:
6 Eiweiß,
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker
(10 g),
6 Eigelb,
2 Eßlöffel Kakao (20 g),
100 g Mehl,
2 Eßlöffel Öl zum
Bestreichen.
Zur Garnitur der Schnitten:
1 Becher
Schokoladenglasur (200 g),
50 g Pistazien.
Für die Füllung der Rolle:
 $\frac{3}{8}$ l Schlagsahne,
40 g Puderzucker.

Aus diesem Teig können Sie Kakao-Biskuit-Schnitten oder eine Kakao-Biskuit-Roulade machen. Die Schnitten werden mit Schokoladenglasur und Pistazien garniert. Die Roulade mit Schlagsahne gefüllt und mit Puderzucker bestäubt. Den Teig macht man so:

Eiweiß in einem Topf sehr steif schlagen. Zucker und Vanillinzucker nach und nach zugeben. Eigelb löf-felweise unterheben. Kakao und Mehl draufgeben und unterziehen.

Backblech mit Pergamentpapier auslegen, mit Öl bestreichen. Den Teig draufgeben. Glattstreichen. Pergamentpapier am Anfang des Bleches zu einem Wall falten, damit der Teig nicht runterlaufen kann.

Backzeit: 10 bis 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Zur Bereitung der Kakao-Biskuit-Schnitten während der Backzeit Schokoladenglasur im Wasserbad auflösen. Pistazienüberbrühen, trockentupfen, abziehen und hacken.

Nach dem Backen Blech auf ein Backbrett stürzen, das Pergamentpapier mit kaltem Wasser bestreichen und abziehen. Auskühlen lassen. Den Kuchen mit der Schokoladenglasur bestreichen. 7 x 5 cm große

Rechtecke schneiden. Schnitten mit den Pistazien bestreuen.

Für die Kakao-Biskuit-Roulade während der Backzeit die Schlagsahne in einem Topf steif schlagen. In den Kühlschrank stellen. Nach dem Backen das Blech sofort auf ein mit Zucker bestreutes, sauberes Geschirrtuch stürzen. Papier schnell mit kaltem Wasser bestreichen und abziehen. Kakao-Biskuit-Roulade auskühlen lassen. Mit Sahne bestreichen. Von der schmalen Seite her aufrollen. Dabei das Handtuch anheben. Dann geht's fast von selbst. Kakao-Biskuit-Roulade mit Puderzucker bestreuen. Auskühlen lassen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien insgesamt: Etwa 3095.

Kakao-Geleespeise

6 Blatt Gelatine,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
50 g Kakao,
1 Prise Salz,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne, 75 g Zucker,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
2 Eigelb,
4 Eßlöffel heißes Wasser,
2 Eiweiß.

Gelatine in einer Tasse mit etwas kaltem Wasser einweichen. Milch mit Kakao und Salz in einem Topf aufkochen. Unter Rühren erkalten lassen. Sahne ungeschlagen unterrühren. Mit Zucker und Zitronenschale würzen. Eigelb mit etwas Creme in einem Becher verquirlen. Wieder in die Creme rühren. Gelatine ausdrücken und in einem Topf in 4 Eßlöffel heißem Wasser auflösen. Etwas abkühlen lassen. In die Creme mischen, steif geschlagenes Eiweiß unterziehen.

In 4 Schälchen füllen und zugedeckt in etwa einer Stunde im Kühlschrank erstarren lassen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 390.

Beilagen: Löffelbiskuits und anderes Gebäck.



Kaki-Früchte schmecken wie Datteln oder Aprikosen.

Kaki

Nicht jede Frucht, die auf den ersten Blick wie eine Tomate aussieht, ist eine. Es kann auch eine Kakifrucht sein. Denn diese orangen bis roten Früchte sehen Tomaten zum Verwechseln ähnlich. Bis auf die vier kelchartigen grünen Blütenblätter, die typisch für die Kakis sind. Außerdem wiegen sie meistens mehr als Tomaten. Ihr mittleres Handelsgewicht liegt zwischen 200 und 400 g.

Kakis haben in der Regel mindestens 2 und höchstens 8 Kerne, allerdings gibt es bei manchen Kulturen auch kernlose.

Diese dünnwandigen Früchte müssen fast überreif sein, sonst schmecken sie herb und pelzig. Ausgereifte Früchte erinnern geschmacklich an Aprikosen und Datteln. Kakis werden meistens frisch gegessen, aber sie kommen auch – wie Feigen – getrocknet in den Handel und werden dann Kakifeigen genannt. Blicke nur noch die Frage, woher die Kakis eigentlich kommen. Die bei uns angebotenen Früchte kommen großenteils aus Italien, aber auch aus ihren Ursprungsländern Japan und China. Außerdem werden sie in Korea, Indien, Kalifornien, Dalmatien, Israel und der Schweiz kultiviert.

Kaki mit Bananen und Ananas

4 Kakifrüchte (250 g),
2 Bananen (250 g),
2 Scheiben Ananas aus der Dose (160 g),
1 Eßlöffel Anis-Likör (Anisette),
2 Eßlöffel
Aprikosenmarmelade.

Kakifrüchte unter fließendem kaltem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Deckel mit ei-



Ein Teig mit mindestens zwei Möglichkeiten: Kakao-Biskuit.



In ihrer Heimat wird die ausgezeichnete Kalabrische Suppe zu Beginn der Fastenzeit serviert.

nem scharfen Messer abschneiden. Früchte vorsichtig aushöhlen (sie haben eine sehr dünne Schale). Kerne entfernen.

Fruchtfleisch mit dem Elektroquirl oder in der Küchenmaschine pürieren. In einer Schüssel mit den geschälten, gewürfelten Bananen und Ananasscheiben mischen. Likör und Marmelade unterrühren. In die Früchte füllen. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank 30 Minuten durchkühlen lassen. Rausnehmen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 130.

Wann reichen? Als Dessert.

Wenn Sie wollen mit Schlagsahne.

Kaki mit Eis überbacken

4 Kakis (250 g),
2 Scheiben Ananas aus der Dose (160 g),
½ Packung (150 g),
Vanille-Eiscreme,
Saft einer halben Zitrone.

Zum Überbacken:

1 Eiweiß,
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
1 Eßlöffel Puderzucker (20 g).

Zum Anrichten:

Etwa 25 Eiswürfel.

Kakis unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer jeweils einen Deckel abschneiden. Die Deckel und Früchte mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen und dabei die Kerne entfernen. Fruchtfleisch fein hacken. Ananasscheiben auf einem Sieb abtropfen lassen und auch fein hacken. Vanille-Eiscreme in eine Schüssel geben. Mit einem Rührlöffel sehr schnell verrühren. Kaki- und Ananasstückchen mit dem Zitronensaft dazu. Gut mischen. In die vier Kakis füllen. 10 Minuten in das Gefrierfach des Kühlschranks oder in das Gefriergerät stellen.

In der Zwischenzeit Eiweiß in einem Topf steif schlagen. Zucker einrieseln lassen. In einen Spritzbeutel geben. Dicke Tupfer auf die Kakis spritzen. Mit Puderzucker bestäuben. 3

Minuten übergrillen oder in den vorgeheizten Ofen (Oberhitze) auf die obere Schiene stellen und überbacken.

TIP

Für Kakaolikör werden 500 g Zucker mit 125 g Kakao und 1 l Wasser in 20 Minuten bei schwacher Hitze gekocht. Nach dem Auskühlen fügt man 1 l Weingeist zu. Dann wird der Kakaolikör in eine durchsichtige Flasche gefüllt, verkorkt, 14 Tage an einen hellen Platz gestellt. Danach umfüllen.

Backzeit: 6 Minuten.
Elektroherd: 250 Grad.
Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme. Rausnehmen. Auf eine runde Glasplatte stellen und Eiswürfel drumherum legen.

Kalabrische Suppe

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 200.

Kalabrische Suppe

Zuppa alla calabrese



250 g Mangold oder Spinat,
¼ l Wasser.

Für die Suppe:

500 g Rindergehacktes,

200 g Semmelbrösel,

150 g griebener

Parmesankäse,

3 Eier,

½ Bund Petersilie,

Salz, weißer Pfeffer,

1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Diese Suppe ist in Kalabrien, der Provinz in der Südspitze Italiens, als Tre Giorni, was drei Tage heißt, bekannt. Sie wird am Sonntag vor Aschermittwoch serviert. Also drei Tage vor Beginn der Fastenzeit.

Mangold oder Spinat verlesen, unter kaltem Wasser abspülen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Wasser mit Salz aufkochen, Mangold oder Spinat darin 3 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Wieder auf ein Sieb zum Abtropfen geben.

Für die Suppe Rindergehacktes, Semmelbrösel, Parmesankäse und Eier in einer Schüssel miteinander verkneten. Petersilie abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Mit Salz und Pfeffer an die Fleischmasse geben. Walnußgroße Klößchen formen. Mangold oder Spinat grob hacken und mit den Fleischklößchen in die Fleischbrühe geben. Darin 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. In einer Terrine servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 655.

Beilage: Stangenweißbrot.



Kalbfleisch ist immer noch ein kulinarischer Hit. Im Uhrzeigersinn: Frikandeau, Bruststück, Haxe, Schnitzel, Zunge.

KALBFLEISCH

Wenn Sie Kalbfleisch einkaufen, sollten Sie darauf achten, daß es zartrosa ist. Graues, rotes oder gelbrotes Fleisch ist trocken und geschmacklich nicht einwandfrei.

Kalbfleisch ist nährstoffärmer und wasserhaltiger als Rindfleisch. Sein Vorteil: Es hat durchschnittlich weniger Kalorien. Wegen seines hohen Wassergehalts wird manchmal boshaft gesagt, Kalbfleisch sei Halbfleisch. Weit gefehlt. Kalbfleisch, richtig zubereitet, ist ein kulinarischer Hit (siehe unsere Rezepte). Und es ist gesund. Seine geringere Garzeit macht's möglich. Es verliert dadurch weniger Nähr- und Wirkstoffe. Außerdem werden weniger Röststoffe entwickelt. Kein Wunder, daß Kalbfleisch Diätkost ist. Feinschmecker schätzen besonders das Kalbsfilet, das Lendchen. Es wird wie

Kamm, Koteletts, Rippenstück und Kalbsnierenbraten aus dem Rücken geschnitten.

Besonders schmackhaft ist auch die Keule, deren vorderster und besonders schmackhafter Teil Frikandeau heißt. Nicht weniger schmackhaft ist die Nuß, sind natürlich auch die Schnitzel, die meist aus dem hinteren Teil der Keule geschnitten werden. Weiter können Sie natürlich Kalbsbug, -Schulter, -Brust, -Hals und -Haxen kaufen.

Aus Kalbskopf kocht man international bekannte Gerichte wie Kalbskopf en tortue, aber auch Brühe. Unterbeine und Füße dienen als Aspikrohstoff.

Von den Innereien werden, wie bei allen Schlachtieren, Hirn, Zunge, Leber, Nieren, Herz und Lunge verwendet. Für Feinschmecker: Das Kalbsbries.

Kalbfleisch eingemacht bayrische Art

750 g Kalbfleisch (Schulter, Brust oder Kamm),
1 l Wasser,
Salz,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (40 g),
1 Teelöffel

Fleischextrakt.

Für die Soße:
30 g Butter,
30 g Mehl,
 $\frac{1}{2}$ l von der Kalbfleischbrühe,

2 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz,
weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne.

Zum Garnieren:

1 kleine Dose Champignons (150 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

richten und mit den abgetropften Champignons und der gewaschenen, trockentupften Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 660.

Beilagen: Breite, flache Nudeln oder Reis.

PS: Restliche Kalbfleischbrühe für den nächsten Tag als Vorsuppe aufheben.

Kalbfleisch in Pfeffersoße

1000 g Kalbfleisch,
150 g durchwachsener Speck,
Salz,
weißer und schwarzer Pfeffer,
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe,
1 grüne Paprikaschote (150 g),

abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
Saft einer halben Zitrone,
12 Pfefferkörner,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
2 Eßlöffel Mehl (40 g),
2 Tomaten,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Das eingemachte Kalbfleisch ist ein Gericht, das nicht nur die Bayern zu schätzen wissen.

Kalbfleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Fleisch reingeben. Suppengrün waschen, putzen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Geschälte, halbierte Zwiebel zugeben. Fleischextrakt reinrühren. Bei geschlossenem Deckel 45 Minuten bei Mittelhitze garen lassen.

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen, Mehl unter Rühren zugeben. Mit $\frac{1}{2}$ l heißer Kalbfleischbrühe ablöschen. Zitronensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbfleisch aus der restlichen Brühe nehmen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. In die Soße geben und bei geringer Hitze noch 10 Minuten garen lassen. Zum Schluß Sahne unterrühren, aber nicht mehr kochen lassen.

In einer vorgewärmten, länglichen Schüssel an-

Manche mögen's scharf. Gehören Sie auch dazu? Dann sollten Sie unser Kalbfleisch in Pfeffersoße ausprobieren.

Kalbfleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. $\frac{2}{3}$ des Specks in 1 cm dicke Scheiben schneiden und das Fleisch mit einer Spicknadel im Faserlauf spicken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restlichen Speck würfeln, in einem Topf zerlassen und das Fleisch darin von allen Seiten 10 Minuten anbraten. Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Mit der zerstoßenen Knoblauchzehe zugeben. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und trockentup-



Kalbfleisch Marengo: Einem Gerücht nach soll Napoleons Koch nach der Schlacht bei Marengo dieses Rezept erfunden haben.



Eingemachtes Kalbfleisch bayrische Art paßt gut zu Nudeln.

fen. In feine Streifen schneiden. Auch in den Topf geben. Ebenso abgeriebene Zitronenschale und Saft. Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und reinstreuen. Fleischbrühe aufgießen und alles zugedeckt 90 Minuten schmoren lassen.

Braten aus dem Topf nehmen, in Scheiben schneiden. In vorgewärmter flacher Schüssel warm stellen. Saure Sahne in einer Tasse mit Mehl mischen. Bratenfond damit binden. Abschmecken. Fleisch mit der Soße übergießen. Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln.

Damit und mit der gewaschenen, trockengetupften, in Sträußchen gezupften Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 955.

Beilagen: Kopfsalat in Joghurt-Marinade und Butterreis.

PS: Sie können in der Pfeffersoße auch Schweinefleisch anrichten.

Kalbfleisch Marengo

750 g Kalbfleisch,
50 g Pflanzenfett,
je 125 g Zwiebeln und
Champignons,
2 Möhren (80 g),
1 Eßlöffel Tomatenmark
(20 g),
1 Lorbeerblatt,
1 Teelöffel gehackter
Thymian,
Salz, weißer Pfeffer,
Zucker,
1/8 l heißes Wasser,
1/8 l Weißwein,
1 Eßlöffel Mehl (20 g),
1 Bund Petersilie,
1 Eßlöffel Trüffelscheiben,
1 Tomate (40 g).

Kalbfleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und würfeln. Fett in einem Topf erhitzen, Fleischstücke reinlegen, von allen Seiten 10 Minuten braun braten. Rausnehmen. Auf einem Teller aufbewahren.



Kalbfleisch mit Thunfisch: Eine zwar überraschende, aber hervorragende Zusammenstellung.

Zwiebeln schälen, halbieren und würfeln. Champignons waschen, putzen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. In den Topf geben. Möhren waschen, putzen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Alles gut anschmoren. Dann Tomatenmark unterrühren. Mit Lorbeerblatt, Thymian, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit Wasser ablöschen. Dann den Wein dazugeben. Zum Kochen bringen. Fleisch wieder reingeben. Zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen.

Mit Mehl überstäuben und 5 Minuten unter Rühren garen lassen. Lorbeerblatt herausnehmen.

Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Untermischen.

In einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Mit Trüffelscheiben und gewaschener, trockentupfter, geviertelter Tomate garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 305.

Unser Menüvorschlag: Als Aperitif unseren Amerikaner. Geflügelcremesuppe mit Schinken als Vorspeise. Kalbfleisch Marengo mit Tomatensalat und jungen, in Butter goldgelb gebratenen Kartoffeln als Hauptgericht. Dazu paßt ein badischer Wein, zum Beispiel ein Kaiserstühler oder ein Wein aus Rheinhessen. Hinterher unseren Fruchtebecher.

Kalbfleisch mit Thunfisch

Vitello tonnato
Für 8 Personen



1000 g Kalbfleisch aus der Keule,
2 große Zwiebeln (200 g),
2 Zitronen (200 g),

1 Möhre (50 g),
150 g Sellerieknolle,
¼ Knoblauchzehe,
6 Eßlöffel Olivenöl (60 g),
1 kleine Dose Anchovis (30 g), 1 Lorbeerblatt,
weißer Pfeffer,
⅜ l Weißwein,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Für die Soße:
2 Eigelb, 1 Prise Salz,
⅛ l Olivenöl,
1 Dose Thunfisch in Öl (120 g),
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Zucker,
2 Eßlöffel Kapern aus dem Glas (20 g).

Für die Garnierung:
4 Stengel Petersilie,
4 Zitronenscheiben.

Etwas Außergewöhnliches: Fleisch und Fisch in einem Topf. Dies ist ein italienisches Rezept. Vitello heißt: Kalbfleisch, und tonnato: mit Thunfisch zubereitet. Wir können die Zusammenstellung empfehlen. Sie schmeckt köstlich. Aber überzeugen Sie sich selbst.

Kalbfleisch häuten, unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen.

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zitronen schälen, weiße Haut völlig abschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Möhre und Sellerieknolle putzen, würfeln, abspülen und abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen, fein hacken.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fleisch rundherum 10 Minuten anbraten. Sofort wieder rausnehmen. Auf einem Teller beiseite stellen. Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Zitronen, Möhre, Sellerie, Knoblauch, abgetropfte Anchovisfilets und Lorbeerblatt zugeben. 5 Minuten dünsten. Pfeffer drüberstreuen.

Mit Weißwein und Brühe aufgießen. Fleisch wieder reingeben. Zugedeckt 90 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Im Topferkalten lassen. Fleisch rausnehmen, in Scheiben schneiden.

Für die Soße Lorbeerblatt rausnehmen. Soße durch ein Haarsieb passieren. Abkühlen lassen. In einer Schüssel Eigelb mit Salz verquirlen. Öl tropfenweise zugeben. Passierte Soße löffelweise unter die Eigelb-Öl-Mischung schlagen. Fein gewiegten Thunfisch beifügen. Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Fleischscheiben auf eine Platte legen, Soße drübergeben. Kapern abtropfen lassen und drüberstreuen. Petersilie waschen, trockentupfen, Zitronenscheiben auf das Fleisch legen, mit Petersilie besteckt servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 840.

Beilage: Risotto.

PS: Man kann auch den Thunfisch zusammen mit der Soße durch das Sieb passieren, so daß der Thunfisch nur geschmackgebende Würze ist.



Machu Picchu, die alte Inkastadt in den peruanischen Anden, erinnert an ein Reich, das Ecuador, Peru, Bolivien und Argentinien umfaßte.

Kalb- und Schweinefleisch peruanisch



Für das Fleisch:
4 Scheiben Kalbssteak von je 120 g,
4 Scheiben Schweinefilet von je 100 g,
Salz, weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel Mehl (30 g)
6 Eßlöffel Öl (60 g)
3 Glas (je 2 cl) Sherry,
½ Tasse Wasser,
1 Eßlöffel Maisstärke (15 g),
4 Eßlöffel Wasser.

Für den Reis:

1 l Wasser,
Salz,
150 g Reis.

Für das Gemüse:

1 Zwiebel (40 g),
1 grüne Paprikaschote (140 g),
1 rote Paprikaschote (150 g)
½ Knoblauchzehe,
Salz,
40 g Butter oder Margarine,
100 g Erbsen aus der Dose,
2 Eßlöffel Rosinen,
2 Eßlöffel blättrige Mandeln (30 g),
2 hartgekochte Eier,
½ Bund Petersilie.

Kalbsteaks und Schweinefilets unter kaltem Wasser waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Salzen, pfeffern und von beiden Seiten mit Mehl bestäuben.

Für die Kalbsteaks 4 Eßlöffel Öl in einer Pfanne er-

hitzen. Fleisch darin von beiden Seiten 3 Minuten braun braten. Die Hälfte des Sherry aufgießen. Bei schwacher Hitze 5 Minuten schmoren lassen. Rausnehmen. Fond mit einer halben Tasse Wasser auffüllen. Maisstärke mit Wasser verquirlen, Fond damit binden. 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Fleisch in die Soße geben. Warm stellen.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Schweinefiletscheiben darin von

TIP

Beim Kalb- und Schweinefleisch peruanisch können Sie statt Sherry auch Portwein nehmen. Und dazu noch abgetropfte Maiskörner.

jeder Seite 3 Minuten braten. Restlichen Sherry zugeießen. 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen, bis der Sherry eingezogen ist. Fleischscheiben auch warm stellen.

In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Gewaschenen Reis reingeben. Bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen lassen. Reis auf einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Für das Gemüse Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprikaschoten halbieren, Stengelansätze rausschneiden, waschen, trockentupfen und auch in Würfel schneiden. Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Paprika und Knoblauchzehe reingeben. Darin 15 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt dünsten. Erbsen abtropfen lassen. Mit Reis, Rosinen, Mandeln und abgeschälten, gehackten Eiern zugeben. Vorsichtig mischen. Auf

Kalbfleischbrühe

einer großen Platte bergartig anrichten. An den Rand die Fleischscheiben legen. Soße über das Fleisch geben.

Petersilie mit kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Über das Fleisch streuen.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 830.

Kalbfleischbrühe mit Einlagen

Für die Brühe:

250 g Kalbsbrust,
500 g Kalbsknochen,
1 Bund Suppengrün,
1 l Wasser, Salz.

Kalbsbrust und -knochen unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in einen größeren Topf geben. Suppengrün waschen, putzen und grob



Kalb- und Schweinefleisch peruanisch werden rund um einen delikaten Reisberg dekoriert.

zerkleinern. Mit dem kalten Wasser in den Topf geben. Kurz vor dem Kochen abschäumen. 100 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Brühe durch ein Haarsieb gießen und abschmecken.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 65.

Diese leichte Brühe können Sie durch verschiedene Einlagen abwandeln. Beispielsweise:

Kalbfleischbrühe mit Brot

4 Scheiben Weißbrot (120 g),
2 Eßlöffel geriebener Parmesankäse (20 g),
1 Ei, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß,
1 l Kalbfleischbrühe,
½ Bund Schnittlauch.

Vom Weißbrot die Rinde schneiden, in einen Topf bröckeln, mit Parmesankäse mischen. Ei in einem Becher verquirlen und unterrühren. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Kalbfleischbrühe aufgießen und 3 Minuten kochen lassen. Schnittlauch waschen, trockentupfen und fein zerschneiden. In die Brühe geben. In vorgewärmten Suppentassen servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 8 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Kalbfleischbrühe mit Curry

2 Zwiebeln (80 g),
1 Apfel, 30 g Butter, Salz, Curry, Zucker,
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
1 l Kalbfleischbrühe,
½ Tasse Reis (125 g), Salz.

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Apfel waschen, schälen und reiben.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln reingeben und 5 Minuten goldgelb braten. Den geriebenen Apfel auch mitbräunen lassen.

TIP

Kalbfleischbrühe mit einer Einlage von Spargelspitzen, Blumenkohlröschen, jungen Erbsen und Eierstich ist eine ideale Vorspeise zu einem Festessen.

Mit Salz, Curry und Zucker würzen. Mehl drüberstäuben. Mit der Brühe ablöschen.

Durch ein Sieb in einen Topf seihen. Noch einmal erhitzen. Warm stellen.

Reis in Salzwasser garen, auf den vorgewärmten Suppentellern verteilen. Suppe auffüllen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Kalbfleischbrühe mit Eiern und Sojasoße

1 l Kalbfleischbrühe,
2 Eßlöffel Sojasoße,
2 Eier,
50 g Schinkenspeck,
1 Eßlöffel Sherry.

Die Hälfte der Brühe in einer Schüssel abkühlen lassen.

Sojasoße reinrühren. Restliche Brühe in einem Topf aufkochen und die gewürzte Brühe zugießen. Topf von der Kochstelle nehmen, Eier in einem Becher verquirlen und in die Brühe rühren. Schinkenspeck sehr fein wiegen und zugeben. Mit Sherry den Geschmack abrunden. In Suppentassen servieren.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 180.

Kalbfleischbrühe mit Krabben

30 g Butter, 30 g Mehl,
1 l heiße Kalbfleischbrühe,
weißer Pfeffer, Salz,

2 Eßlöffel Sahne (30 g),
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Bund Dill,
100 g Nordseekrabben aus der Dose.

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl draufgeben und unter Rühren 3 Minuten leicht anschwitzen. Kalbfleischbrühe aufgießen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Sahne unterrühren. Zitronensaft zugeben. Abschmecken. Dill waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Krabben auf einem Sieb abtropfen lassen. Beides in die Brühe geben und noch mal heiß werden lassen (nicht kochen). In vorgewärmten Suppentassen servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 185.

Kalbfleischbrühe mit Möhren

1 l Kalbfleischbrühe,
500 g Möhren,
40 g Butter, Salz,
weißer Pfeffer, Zucker,
geriebene Muskatnuß,
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
½ Bund Petersilie,
100 g magerer, gekochter Schinken.

Kalbfleischbrühe in einem Topf aufkochen lassen. In der Zwischenzeit Möhren waschen, putzen und in kleine Stifte schneiden. Eine Möhre zurücklassen und erst kurz vor dem Anrichten putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Möhren darin anbraten, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskatnuß würzen und 10 Minuten kochen lassen. Mehl drüberstäuben.

Verrühren, in einen Mixer geben und fein pürieren. Wieder in die Brühe geben und verrühren. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken.

Schinken in Streifen schneiden. Brühe in vorgewärmten Suppentellern servieren. Mit Möhrenscheiben und Schinkenstreifen garnieren. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 255.

Kalbfleischcurry

500 g Kalbfleisch aus der Keule,
30 g Margarine, Salz, weißer Pfeffer.



Kalbfleischcurry ist ein sehr pikantes, süß-herzhaftes Gericht.

Für die Currysoße:

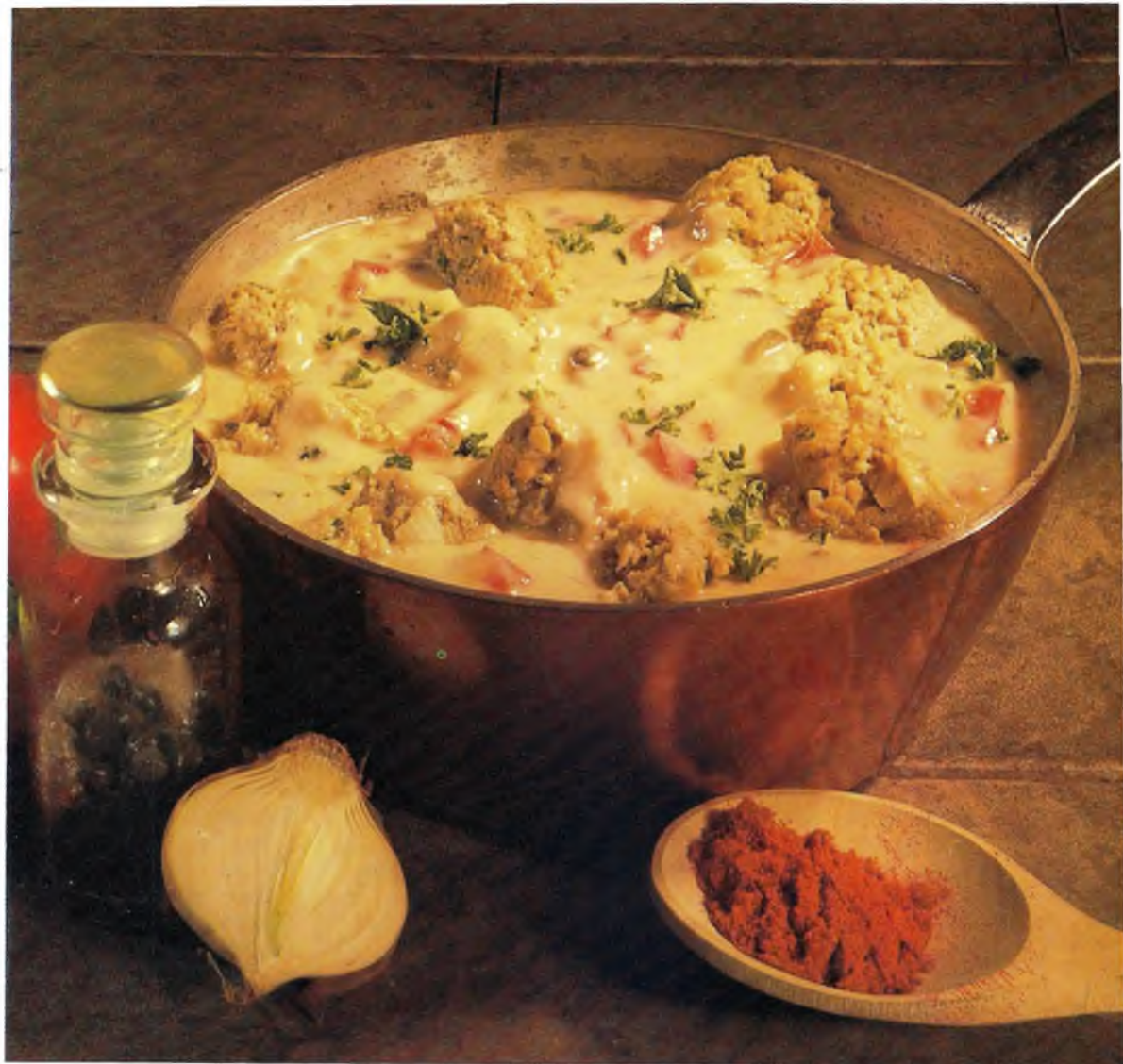
1 Zwiebel
(40 g),
1 Apfel
(50 g),
1 Scheibe
Ananas (80 g),
25 g Butter,
1 Teelöffel Curry,
1 Eßlöffel
Mehl (20 g),
 $\frac{3}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
2 Bananen (200 g).
Für die Garnierung:
2 Eßlöffel Kokosraspeln
(20 g),
10 Kaiserkirschen aus dem
Glas (50 g).

Kalbfleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und in Streifen schneiden (1 cm breit und 2 cm lang). Margarine in einem Topf erhitzen, Kalbfleisch darin 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen. Für die Soße die Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in Würfel schneiden. Ananas auf einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke zerschneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel reingeben. 5 Minuten hellgelb braten. Apfel reingeben und 5 Minuten mitbraten. Curry und Mehl drüberstäuben. Mit Fleischbrühe auffüllen. Umrühren. 15 Minuten einkochen lassen. Soße durch ein Sieb in einen Topf streichen. Jetzt die Ananasstücke dazugeben. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und in die Soße geben. Kalbfleischstreifen reinmischen. Abschmecken. Noch einmal erhitzen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und mit Kokosraspeln bestreuen. Kirschen halbieren und das Gericht damit garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 305.

Beilagen: Kopfsalat oder Chicorée-Salat mit Mandarinen und körnig gekochter Reis.



Mit jungen Erbsen und Butterreis werden Kalbfleischklößchen in Weißweinsoße zum Festessen.

Kalbfleischklößchen

125 g Kalbfleisch,
Salz,
weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel
Sahne (45 g).

Es handelt sich hier um ein Rezept aus der klassischen feinen Küche. Gedacht als Einlage in Brühe, Spargelcreme- oder Blumenkohlsuppe oder zu Hühnerfrikassee.

Kalbfleisch zweimal durch den Fleischwolf drehen (feine Scheibe). Mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Sahne unterrühren. Mit einem Teelöffel Klößchen abstechen. Wasser mit etwas Salz aufkochen und die Klößchen 7 Minuten gar ziehen lassen (nicht kochen).

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien insgesamt: Etwa 280.

Kalbfleischklößchen in Weißweinsoße

Für die Klöße:
500 g Kalbfleisch,
2 Eier,
1 Zwiebel (40 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
1 Messerspitze Curry,
Salz,
 $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe aus Würfeln.
Für die Soße:
1 Eßlöffel Margarine (40 g),
1 Zwiebel (40 g),
2 kleine
Gewürzgurken
(80 g),
1 rote Paprikaschote
(100 g),
1 Röhrchen Kapern (75 g),
2 Eßlöffel Speisestärke
(40 g),
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Kalbfleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trok-

entupfen. Zweimal durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer fein pürieren. In eine Schüssel geben. Mit den Eiern vermischen. Zwiebel schälen, halbieren, fein würfeln und zugeben. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Auch in die Masse geben. Mit Curry und Salz würzen. Fleischbrühe in einem Topf heiß werden lassen (nicht kochen!). Mit einem Teelöffel von dem fleischteig Klößchen abstechen, in die Brühe geben und 5 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Soße Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen, halbieren, würfeln, im Fett 3 Minuten gelb braten. Gurken schälen und würfeln. Zugeben. Paprikaschote halbieren, Kerne entfernen, waschen, trockentupfen und würfeln. Mit den abgetropften Kapern dazugeben. Alles 5 Minuten anbraten.

Klößchen mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen. Auf einem Teller warm stellen.



Kalbfleischröllchen mit Gänseleberpastete: Die Schnitzel in den Gewürzen wenden.

Fleischbrühe zum Gemüse gießen. 5 Minuten dünsten lassen.

Speisestärke mit Wein in einer Tasse anrühren. Fleischbrühe damit binden. Mit Sahne verfeinern. Nicht mehr kochen.

Soße abschmecken. Klößchen reingeben. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit gewaschener, trockengetupfter und gehackter Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 460.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg reichen Sie unseren Cocktail indisch. Zu den Fleischklößchen junge Erbsen und Butterreis. Zum Nachtisch Brombeeren Topsy. Als Getränk empfehlen wir leichten Rheinhessenwein.

Kalbfleischröllchen mit Gänseleberpastete

4 Scheiben Kalbsschnitzel von je 150 g,
1 Teelöffel getrockneter Rosmarin,
½ Teelöffel Paprika edelsüß,



Gänseleberpastete und Petersilie mischen. Schnitzeloberseite damit bestreichen.

2 Eßlöffel Mehl (40 g),
3 Eßlöffel geriebener Parmesankäse (30 g),
Salz,
weißer Pfeffer.

Für die Füllung:
½ Bund Petersilie,
90 g Gänseleberpastete,
50 g Butter.

Zum Braten:
2 Eßlöffel Öl (20 g).
Außerdem:

¼ l Marsala oder herber Weißwein,
1 Eßlöffel saure Sahne (15 g).

Für die Garnierung:
3 Tomaten (120 g),
½ Bund Petersilie.

Kalbsschnitzel unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit dem Fleischklopfert etwas klopfen. Die Oberseite mit Rosmarin und Paprika einreiben. Auf einem flachen Teller Mehl, Parmesankäse, Salz und Pfeffer mischen. Die Schnitzel darin wenden.

Für die Füllung Petersilie mit kaltem Wasser abrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. In einer Schüssel Gänseleberpastete und Butter mit einer Gabel zerdrücken. Petersilie zugeben und zu einer Paste rühren. Die Schnitzel auf der Oberseite damit bestreichen. Aufrollen und mit Rouladennadeln oder



Die vorbereiteten Schnitzel zusammenrollen, mit Holzspießchen zusammenstecken.

Zahnstochern zusammenhalten.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Kalbfleischröllchen darin 5 Minuten rundherum anbraten. Mit Marsala oder Weißwein aufgießen. Zugedeckt 7 Minuten schmoren lassen. Kalbfleischröllchen auf eine vorgewärmte Platte legen. Warm stellen. Pfanne vom Herd nehmen. Saure Sahne einrühren. Eventuell nachwürzen. Für die Garnierung Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, vierteln, Stengelansätze rausschneiden. Petersilie mit kaltem Wasser abrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Tomatenvierteln und Petersiliensträußchen garnieren. Die Soße extra reichen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 490.

Beilagen: Kopfsalat und Reis.

PS: Sie können die Kalbfleischröllchen mit Gänseleberpastete auch kalt werden lassen und aufschneiden. Sie sind dann mit Toastbrot als Abendessen zu servieren. Außerdem eignen sie sich hervorragend als Picknick-Imbiß. Oder zum Einfrieren für besondere Gelegenheiten. Sie passen aber auch auf ein Kaltes Büfett. Garniert wird dann mit Wein oder Madeiragelee.



Die fertigen Röllchen eignen sich zum Mittagessen, als Abendbrot oder als Imbiß.

Kalbfleischsuppe Queen Elizabeth

1 Möhre (50 g),
100 g Sellerieknolle,
1 Petersilienwurzel,
1 Zwiebel (40 g),
250 g Kalbfleisch,
500 g Kalbsknochen,
1 l Wasser,
40 g Butter oder Margarine,
40 g Mehl,
4 Eßlöffel geriebene Mandeln (40 g),
1 Eigelb,
¼ l Sahne,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Prise Paprika edelsüß.

Diese Suppe trägt den Namen der englischen Königin. Wir konnten nicht ergründen, ob sie aus dem königlichen Hause stammt. Auf alle Fälle ist sie mit der bekannten Königinssuppe verwandt.

Möhre, Sellerieknolle und Petersilienwurzel putzen, waschen und kleinschneiden.

Zwiebel schälen und grob schneiden. Kalbfleisch und Knochen unter kaltem Wasser abspülen. Mit dem Gemüse im Wasser 60 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Brühe durchgießen. Fleisch erst in Scheiben schneiden, dann fein wiegen.



Eine gehaltvolle Vorsuppe oder ein zünftiger Wachmacher: Kalbfleischsuppe Queen Elizabeth.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, Mehl reingeben, 3 Minuten goldgelb werden lassen. Mit Brühe aufgießen und 5 Minuten kochen lassen. Fleisch reingeben. Mandeln auch. Eigelb und Sahne mit 3 Eßlöffeln Suppe in einem Topf verquirlen. In die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika abschmecken.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wann reichen? Als Vorsuppe oder mit Toast und Butter als Wachmacher nach Mitternacht, wenn Sie Gäste haben.

Kalbsbeuscherl gerollt

1 Kalbsgehänge (Lunge, Herz und Milz),
1 l Wasser,
Salz,
1 Bund Suppengrün,
1 Lorbeerblatt,
2 Gewürznelken,
½ Teelöffel Rosmarin,
50 g Butter,
50 g Mehl,
1 Stück Zucker,
1 Weinglas Rotwein,
1 Gewürzgurke,
1 Eßlöffel Kapern,
1 Eßlöffel Weinessig,
1 Prise Zucker,
Salz,
Pfeffer.

Lungenhaschée, aus fein gehackter Lunge hergestellt, ist als Gericht nicht unbekannt. Lunge mit Herz (und manchmal auch Milz), im Norden als Herzschlag, in Berlin als Geschlinge, allgemein mehr als Gehänge (Beuscherl oder Beuschel) bezeichnet,

sind Grundlage für viele pikante Gerichte. Als besonders schmackhafte Spezialität bereitet man in Bayern aus dem Kalbsgehänge das Kalbsbeuscherl. Auch wenn's manchem unglaublich klingt, dies Gericht schmeckt sogar Zugereisten.

Kalbsgehänge gründlich waschen. Wasser in einem ausreichend großen Topf erhitzen. Leicht salzen. Kalbsgehänge reingeben. Geputztes, gewaschenes, zerkleinertes Suppengrün, Lorbeerblatt, Gewürznelken und Rosmarin zufügen. In 100 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Fleisch aus dem Topf nehmen. Lunge etwas beschweren, damit der Saft rauskommt. Fleisch in feine Streifen schneiden. Brühe in einen anderen Topf sieben. Butter in einem Topf erhitzen, Mehl mit dem Zucker darin anrösten. Durch den Zucker erhält man eine kräftige Farbe. Unter kräftigem Rühren ½ l von der Brühe und Rotwein angießen. 10 Minuten kochen lassen. Gewürzgurke und Kapern hacken und mit dem Fleisch in der Soße erhitzen. Mit Weinessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 115 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 275.

Beilagen: Semmelknödel und gemischter Salat. Dazu als Getränk ein leichter Rotwein oder Bier.

PS: Zum Tiroler Kalbsbeuscherl wird das Gericht, wenn Sie 1000 g Kalbslunge (statt Kalbsgehänge) verwenden. 1 Weinglas Essig (statt Rosmarin Thymian) ins Kochwasser geben. Soße mit Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale und 2 feingehackten Sardellen abschmecken. Zum Verfeinern noch ⅓ l saure Sahne in die Soße rühren.

Kalbsbraten gerollt

1000 g ausgelöste Kalbskeule,
Salz,
frisch gemahlener weißer Pfeffer,
je eine kräftige Prise zerriebener Thymian und Salbei,
65 g fetter Speck,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
⅓ l Wasser,
⅓ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
⅓ l Weißwein,
1 Eßlöffel Speisestärke (10 g),
⅓ l saure Sahne,
1 Prise Zucker.
Zur Garnitur:
2 Tomaten,
½ Bund Petersilie.

Fleisch, wenn noch nötig, häuten. Unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Das Fleisch ausgebreitet auf die Arbeitsfläche legen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Salbei bestreuen. Speck sehr fein würfeln. Auf das Fleisch verteilen. Zusammenrollen und mit einem starken Baumwollgarn (Rouladengarn) umwickeln. Den fertig gerollten Braten rundherum mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Öl bestreichen. Auf den Bratenrost legen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Darunter kommt die Fettpfanne mit dem Wasser.

Bratzzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Sobald sich auf dem Fleisch eine braune Kruste bildet, nach und nach die heiße Fleischbrühe und zum Schluß den Weißwein drübergießen. Kalbsbraten dann aus dem Ofen nehmen. Auf vorgewärmter Platte warm stellen.

Bratensaft mit etwas heißem Wasser loskochen und zu ¼ l auffüllen. In einen kleinen Topf geben. Aufkochen. Speisestärke mit saurer Sahne in einem Becher verrühren. Unter Rühren in die kochende Soße geben. Einmal aufkochen lassen. Soße mit

Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Getrennt zum Braten servieren. Aber bitte nicht vergessen, vor dem Servieren den Faden vom Braten zu entfernen. Gewaschene Tomaten vierteln. Petersilie waschen, trockentupfen. Mit Tomatenvierteln und Petersiliensträußchen Bratenplatte garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 525.

Beilagen: Rosenkohl und Salzkartoffeln.

Kalbsbraten mit Caviarsoße

Teljatyna s Pidlywoju is Ikry



1000 g Kalbsbraten, Salz, Pfeffer, 50 g Butter, 1 kleines Bund Suppengrün, 1 Zwiebel, 2 Gewürzkörner, 3 Pfefferkörner, 1 Nelke, 1 Lorbeerblatt, abgeriebene Schale einer Zitrone, 2 Weinglas Weißwein, 1/8 l heißes Wasser, 1 gestrichener Eßlöffel Speisestärke, 1 Glas Caviar (28 g), 2 Teelöffel Zitronensaft.

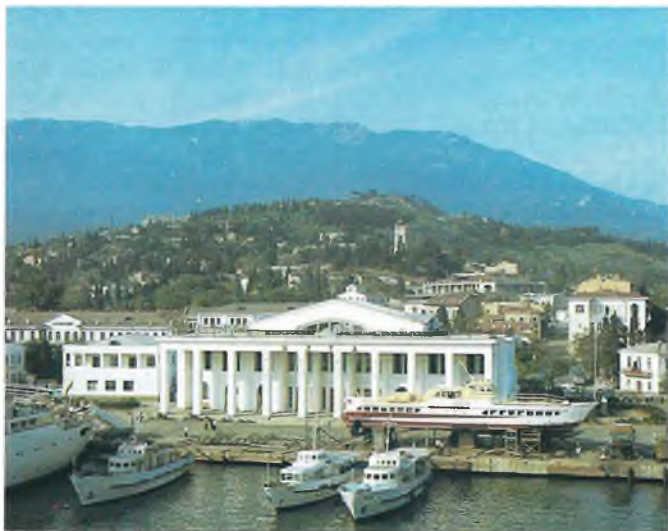
Diese delikate Art, Kalbfleisch zu braten, ist in der Ukraine und auf der Halb-

insel Krim sehr beliebt. Ein festliches Gericht und ein kostbares dazu. Denn Caviar ist teuer. Nur zur Not sollten Sie deutschen Caviar verwenden. So macht man den Braten mit dem unaussprechlichen Namen: Kalbfleisch unter kaltem Wasser kurz abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Dann in den Bräter legen. Butter in einer Pfanne zerlassen und über den Braten gießen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Bratzeit: 100 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Inzwischen Suppengrün putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen. Mit Gewürzen und Zitronenschale zum Fleisch geben. Wenn der Bratensatz zu bräunen beginnt, den Wein angießen. Nach und nach heißes Wasser hinzufügen. Braten aus dem Topf nehmen. Auf einer Platte warm stellen. Bratfond durch ein Sieb in einen Topf passieren und aufkochen lassen. Speisestärke mit kaltem Wasser in einem Becher anrühren und den Bratfond damit binden. Vorsichtig Caviar und Zitronensaft reinrühren und abschmecken. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 350.

Jalta auf der Halbinsel Krim.



Unser Menüvorschlag:

Als Vorspeise Bunter Salat Andalusien. Dann Kalbsbraten mit Caviarsoße, Bunte Gemüseplatte und Kartoffelkroketten. Als Nachtisch paßt der Coupe Margot de Boor. Als Getränk ist ein fruchtiger Wein aus Rheinhessen oder von der Nahe genau richtig.

Kalbsbraten mit Orangen

800 g Kalbsbraten aus der Keule (ohne Knochen), 4 Eßlöffel Öl, Salz, geriebene Muskatnuß, 2 Glas (je 2 cl) Weinbrand, 6 Eßlöffel Orangensaft, 1/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 gestrichener Eßlöffel Speisestärke, 1/8 l Sahne, abgeriebene Orangenschale. Zum Garnieren: 1 Orange, Petersilie.

Der Einfluß der französischen Küche macht's, daß die Saarländer eine besonders feine Zunge entwickelt haben. Dieser Kalbsbraten mit Orangen ist auch ein Beweis dafür. Kalbfleisch unter kaltem Wasser kurz abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Öl im Bräter erhitzen. Fleisch darin 5 Minuten rundherum anbraten. Mit Salz und Muskatnuß würzen, mit Weinbrand und Orangensaft übergießen. Bei schwacher Hitze 80 Minuten schmoren lassen. Nach und nach etwas heiße Fleischbrühe angießen.

Braten aus dem Topf nehmen. Warm stellen. Bratfond mit der restlichen Fleischbrühe auf 1/4 l Flüssigkeit auffüllen. Speisestärke mit etwas Wasser verquirlen. Soße damit binden. Aufkochen. Sahne verrühren, mit Orangenschale abschmecken und vom Herd nehmen. Zum Garnieren die Orange unter heißem Wasser ab-

spülen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trockentupfen. Aufgeschnittenen Braten auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Orangenscheiben und Petersilie garniert servieren. Die Soße extra reichen.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 90 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 420.

Menüvorschlag: Vorweg eine dänische Krabben-suppe, Kalbsbraten mit Orangen, Erbsen und könnig gekochter Reis. Als Dessert: Baisers mit Schokoladeneis. Als Getränk: Kaiserstühler Wein.

Kalbsbrät-küchlein mit Kräuterkäse



500 g Kalbsbrät, 2 Eier, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Bund Petersilie, 1 Zwiebel (40 g), 40 g Margarine, 60 g Kräuterkäse, 30 g Butter, 2 Eßlöffel fertige Mayonnaise (40 g), 1/2 Bund Petersilie, 1/4 Salatgurke (130 g).

Dieses Gericht ist im Schweizer Kanton Bern und Waadtländer Jura, in der Südwest-Schweiz, zwischen Neustädter und Genfer See, zu Hause. Man macht die Küchlein so:

Brät in einer Schüssel mit den Eiern vermischen. Teig kosten. Falls Brät schon gewürzt, nur mäßig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken und zugeben. Zwiebel schälen, halbieren und fein hacken. In die Masse rühren. Daraus 1 cm dicke, runde Küchlein formen. (Durch-

messer 5 cm). Fett in einer Pfanne erhitzen. Küchlein reinlegen und von beiden Seiten 3 Minuten knusprig braun braten.

In der Zwischenzeit Kräuterkäse und Butter in einer Schüssel mischen. Mayonnaise unterrühren. Abschmecken. In den Spritzbeutel geben. Die Kalbsbrätküchlein auf einer vorgewärmten Platte anrichten und auf jedes eine Rosette Kräuterkäse spritzen. Petersilie waschen, trockentupfen und in Sträußchen zupfen. Damit und mit Gurkenscheiben garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 460.

Beilagen: Tomatensalat und Butternudeln.

Kalbsbries

Was Kalbsbries ist, wissen Sie ja. Genau steht es unter dem Stichwort Bries. Und Bries oder Brieschen ist eine der Bezeichnungen für das zarte Fleisch der Kalbsbrustdrüse.

In der Schweiz heißt sie Milker oder Milken. Das Kalbsbries gehört zur feinen Küche. Es ist kalorienarm, weil fast ohne Fett und Kohlenhydrate, aber eiweißreich. Daß es vorzüglich schmeckt, beweisen unsere Rezepte.

Kalbsbries Arleser Art

Bild Seite 100



4 Kalbsbrieschen von je 200 g,
Salz, weißer Pfeffer,
40 g Butter oder Margarine.
Für das Gemüse:
8 Tomaten (400 g),
2 Auberginen (300 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
je eine Messerspitze
Chilipulver, zerriebener
Majoran,



Mit dem Kalbsbries Excelsior wird sich jede Köchin bei ihren Gästen einen Namen machen.

Oregano und gemahlener Piment, 1 Prise zerriebenes Rosmarin, ½ Bund Petersilie.

Diese Art Kalbsbries zuzubereiten, haben die Franzosen erfunden und zwar die, die in Arles wohnen. Sollten Sie unbedingt mal probieren. Schmeckt ausgezeichnet.

Brieschen unter kaltem Wasser so lange waschen, bis kein Blut mehr austritt. Oder 10 Minuten in kaltem Wasser wässern. Auf einem Sieb abtropfen lassen. In eine Schüssel legen, mit kochendem Wasser überbrühen. 5 Minuten darin ziehen lassen. Rausnehmen, wieder abtropfen lassen. Häuten. Äderchen und die innere Röhre entfernen. Brieschen dann in etwa 2 cm breite Scheiben schneiden. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Briescheiben reinlegen. Auf je-

der Seite 8 bis 10 Minuten braten. Warm stellen.

In der Zwischenzeit Tomaten und Auberginen unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Tomaten brühen, häuten und achteln. Auberginen in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden und mit kochendem Wasser übergießen, damit sie nicht bitter schmecken. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse reingeben. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Majoran, Oregano, Piment und Rosmarin würzen. Zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen. Hin und wieder vorsichtig umrühren, damit es nicht anbrennt. Gemüse aus dem Topf nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Darauf kommen die gebratenen Briescheiben. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Über das Gemüse streuen.


Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.

Beilage: Butterkartoffeln oder Butterreis.

Kalbsbries Excelsior

2 Kalbsbrieschen von je 200 g,
1 l kochendes Wasser,
1 Möhre (80 g),
1 Petersilienwurzel,
100 g Sellerieknolle,
½ l Wasser, Salz.
Für die Soße:
20 g Butter, 20 g Schinken,
1 Zwiebel (40 g),
30 g Mehl,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, ½ l Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
30 g geriebener Parmesankäse,
4 Scheiben Toastbrot (40 g),
40 g Butter,
2 Scheiben gekochter Schinken (100 g).
Zum Garnieren:
4 Scheiben Trüffel aus der Dose.



Kalbsbries
Arleser Artist
ein attraktives
Gericht mit
Tomaten, Auberginen,
vielen Kräutern
und Gewürzen.
Rezept Seite 99.

Brieschen in einer Schüssel in kaltem Wasser 10 Minuten wässern. Es darf kein Blut mehr austreten. Abtropfen. In einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen. 5 Minuten ziehen lassen. Trockentupfen. In der Zwischenzeit Möhre, Petersilienwurzel, Sellerieknolle putzen, waschen und kleinschneiden. Salzwasser erhitzen. Gemüse darin 10 Minuten kochen lassen.

Kalbsbrieschen aus dem Wasser nehmen, häuten, Äderchen und innere Röhre entfernen. Zum Gemüse geben.

10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Brieschen herausnehmen, trockentupfen, in Scheiben schneiden (2 cm dick). Beiseite stellen.

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Schinken und geschälte Zwiebel fein würfeln. Beides in den Topf geben und glasig werden lassen.

Mehl einrühren, kurz anschwitzen. Unter Rühren die Fleischbrühe und die Milch zugeben. 5 Minuten kochen lassen. Soße durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesankäse unterheben. Toastbrotsscheiben rösten, mit Butter bestreichen. Schinkenscheiben halbieren. Je eine Hälfte drauflegen, Briesscheiben darüber.

Rost mit Alufolie belegen. Toastscheiben auflegen. Mit Soße übergießen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rausnehmen. Mit Trüffelscheiben garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Beilagen: Spargel mit Parmesankäse bestreut, Pfifferlinge gedünstet und kleine glasierte Kartoffelchen. PS: Das Gemüsewasser mit dem Gemüse sollten Sie für den nächsten Tag aufheben. Es kann dann schnell und einfach für eine Vorsuppe weiter verwendet werden.



Auch Leute, die Spinat gar nicht schätzen, werden ihn bei Kalbsbries Florentiner Art mögen.

Kalbsbries Florentiner Art



2 Kalbsbrieschen von je 200 g,
1 l Wasser,
2 Eßlöffel Essig,
500 g Spinat,
50 g Butter,
1 Zwiebel (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise geriebene Muskatnuß,
4 Scheiben geräucherter



In Florenz, der Hauptstadt der Toskana, haben Dante und Michelangelo gelebt.

Schinkenspeck (100 g),
70 g Butter,
50 g geriebener Parmesankäse,
4 Tomaten.

Kalbsbrieschen in eine Schüssel legen. Kaltes Wasser zugießen. 10 Minuten wässern und rausnehmen. Abtropfen lassen. Wieder in die Schüssel legen und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 5 Minuten rausnehmen. Abtropfen, abkühlen lassen. Haut, restliche Äderchen und innere Röhren entfernen. Beiseite stellen.

Spinat in kaltem Wasser waschen und verlesen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel schälen, reinreiben, 3 Minuten leicht glasig braten. Spinat reingeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Geschlossen 5 Minuten im eigenen Saft dünsten lassen. In eine feuerfeste Form füllen.

Die Brieschen in 4 Scheiben

schneiden. Zwischen je 2 Scheiben eine Scheibe Schinkenspeck legen und alles mit halbierten Zahnstochern feststecken.

50 g Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Briescheiben darin von jeder Seite 5 Minuten hellbraun braten.

Bries auf den Spinat geben. Dick mit Parmesankäse bestreuen. Restliche Butter in Flöckchen obenauf setzen. Form auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Tomaten waschen, grüne Stengelansätze raus schneiden. Haut oben kreuzweise einritzen. Tomaten in die Pfanne mit dem Bratfett setzen. Deckel drauf und Tomaten bei mittlerer Hitze dünsten.

Form aus dem Ofen nehmen. Gedünstete Tomaten in einer Reihe als Garnierung draufsetzen und sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 330.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise unsere Früchte-Kaltschale mit Eis. Kalbsbries Florentiner Art mit Kartoffelpüree oder Petersilienkartoffeln als Hauptgericht. Dazu schmeckt italienischer Weißwein oder auch Bier. Als Dessert empfehlen wir Ihnen Vanilleeis mit heißer Schokoladensauce.

Kalbsbries Kaiserin Art

Animelle dell'imperatrice

Für die Soße:

10 g Butter oder Margarine,
20 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Milch,
50 g Frischkäse,
25 g Schinken,
Saft einer halben Zitrone,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
Streuwürze,
1 Ei.

2 Kalbsbrieschen von je 300 g,
Salz, weißer Pfeffer.

Für die Panade:

50 g Mehl, 1 Ei,
50 g Semmelbrösel.

Zum Braten:

40 g Butter oder Margarine,
2 Eßlöffel Öl (20 g).

Für die Garnierung:

$\frac{1}{2}$ Kopf Salat,
1 Zitrone.



Der Amtspalast des amerikanischen Präsidenten: Das Weiße Haus. Es wurde 1792 nach den Plänen James Hobans erbaut.

Die Italiener haben dieses leckere Rezept erfunden. Und weil es so prima ist, gaben sie ihm den wohlklingenden Namen Animelle dell'imperatrice, was übersetzt Kalbsbries Kaiserin Art heißt. Ein kaiserliches Gericht also. So wird es gemacht:

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen und unter Rühren 1 Minute durchschwitzen lassen. Mit der Milch aufgießen. 5 Minuten kochen lassen. Frischkäse reingeben. So lange rühren, bis er sich ganz gelöst hat. Schinken sehr fein hacken. Der kommt auch rein. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Streuwürze abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Ei in einer Tasse verquirlen. In die heiße, aber nicht mehr kochende Soße rühren. Abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Brieschen in einer Schüssel mit

kaltem Wasser 10 Minuten wässern. Es darf kein Blut mehr austreten. Dann in einem Topf mit kochendem Wasser überbrühen. Rausnehmen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in 8 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dabei Haut, Adern und das Röhrchen entfernen. Abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Soße auf vier Briescheiben verteilen. Jeweils mit einer anderen Briescheibe belegen. Gut andrücken. Zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluß in Semmelbrösel wenden. Butter oder Margarine und Öl in einer Pfanne erhitzen. Brieschen reinlegen. Auf jeder Seite in 7 Minuten goldbraun braten. Rausnehmen und das Fett gut abtropfen lassen. Warm stellen.

Salat verlesen. Unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und auf eine Platte

verteilen. Briescheiben darauf anrichten. Zitrone unter warmem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in Achtel schneiden. Als Garnierung an den Rand legen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 535.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg eine feine Tomatensuppe. Kalbsbries Kaiserin Art mit gemischtem Salat und jungen Kartoffeln als Hauptgericht. Zum Dessert empfehlen wir Ihnen unseren Eisbecher Alexandra. Als Getränk einen lieblichen weißen Italiener.

Kalbsbries Washington



2 Kalbsbrieschen von je 250 g,
2 l Wasser,
2 Eßlöffel Essig,
Salz,
weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
30 g Schweineschmalz,
Margarine zum Einfetten,
20 g Butter,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
100 g geräucherter Schinkenspeck.

Ganz und gar sicher ist es nicht, ob unser Gericht dem ersten Präsidenten oder der Bundeshauptstadt der Vereinigten Staaten gewidmet wurde. Es ist eigentlich auch gleich. Denn Washington bekam seinen Namen eben zu Ehren des ersten US-Präsidenten.

Georg Washington (1732 bis 1799) war der Sohn einer reichen Pflanzerfamilie aus Virginia. Er organisierte die ersten Aufstände der Einwanderer gegen die Engländer, wurde Oberbefehlshaber der ersten amerikanischen Armee und 1789 Präsident.

Aus Italien: Kalbsbries Kaiserin Art.



Kalbsbriese in eine Schüssel geben. In 1 l Essigwasser 10 Minuten wässern. Abgießen. Abtropfen. In einer Schüssel mit dem restlichen kochenden Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen und danach in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Mit einem spitzen, scharfen Messer Haut, Äderchen und innere Röhre entfernen.

Jedes Brieschen in 2 Scheiben schneiden.

Auf einem Teller Salz, Pfeffer und Mehl mischen.

Briesscheiben drin wenden. Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Briesscheiben von jeder Seite 5 Minuten goldbraun braten. Schuppenartig in eine feuerfeste, gefettete Form schichten.

Butter in einem Topf schmelzen. Über die Briesscheiben träufeln. Saure Sahne drübergießen.

Schinkenspeck in sehr dünne Scheiben schneiden.

Briesscheiben damit bedecken. Form auf die untere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Bratzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Wenn der Speck schön knusprig ist, die Form aus dem Ofen nehmen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 730.

Beilagen: Kopfsalat oder Endiviensalat, Pommes frites oder Kartoffelkroketten.



Kalbsbrust California ist ein Braten, von dem auch eine große Familie rundum satt wird.

Kalbstbrust California

Für 8 Personen

Für die Füllung:

25 g Reis, $\frac{1}{4}$ l Wasser, Salz, 20 g Butter, 6 Eßlöffel Wasser, $\frac{1}{2}$ Paket tiefgekühlter Spinat (150 g), 1 Brötchen, $\frac{1}{4}$ l Milch, 100 g kernlose Rosinen, 100 g Gehacktes vom Schwein, weißer Pfeffer, 1 Teelöffel getrocknetes, zerriebenes Basilikum, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,

1 Eigelb.

Für den Braten:

2000 g Kalbsbrust, Salz, Pfeffer, 6 Eßlöffel Öl (60 g), $\frac{1}{8}$ l Weißwein, 2 Lorbeerblätter, 4 Nelken, $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 4 Eßlöffel Sahne (60 g).
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, 4 Scheiben Ananas (320 g).

Für die Füllung Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich waschen. In einen Topf geben, mit kochendem Wasser begießen. Salzen. Einmal sprudelnd aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. In einem anderen Topf Butter und 6 Eßlöffel Wasser erhitzen. Spinat darin nach Vorschrift garen.

Brötchen mit Milch in eine kleine Schüssel geben und quellen lassen. Rosinen in ein Sieb schütten. Mit kochendem Wasser überbrühen, abtropfen und auf Haushaltspapier trocknen lassen.

Gehacktes mit Salz, Pfeffer und Basilikum in eine große Schüssel geben. Peter-

silie unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken. Über das Gehackte streuen. Dann Eigelb zugeben.

Reis, Spinat, Brötchen und Rosinen auch reingeben und alles zu einem Teig kneten und abschmecken. Nachwürzen. Zugedeckt beiseite stellen.

Kalbsbrust unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Vorsichtig die Rippen und eventuelle Knorpel auslösen und die Haut abtrennen. Mit einem scharfen, spitzen Messer eine Tasche in die Brust schneiden. Farce einfüllen. Öffnung mit Zahnstochern zustecken. Brust mit Salz und Pfeffer einreiben.

Öl in einem großen Bräter erhitzen. Kalbsbrust darin 15 Minuten rundherum braun anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Lorbeerblätter und Nelken reingeben. Zugedeckt 2 Stunden schmoren lassen. Ab und zu mit dem Bratfond begießen und heiße Fleischbrühe nachgießen.

Kalbsbrust auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Zahnstocher entfernen. Warm stellen.



Knusprig kommt das Kalbsbries Washington aus dem Ofen.



Feste muß man feiern wie sie fallen. Diese Kalbsbrust mit Kräuterfüllung auf dem Tisch macht jede Feier zum großen Erfolg.

Bratfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Nun die Hälfte einkochen lassen. Abschmecken, mit Sahne verfeinern. Gesondert reichen.

Petersilie waschen, trockentupfen. Ananas auf einem Sieb abtropfen, Scheiben halbieren. Kalbsbrust in Scheiben schneiden. Mit Petersiliensträußchen und Ananas garniert servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 2 Stunden, 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 620.

Beilagen: Körnig gekochter Reis und Chicoréesalat oder Schloßkartoffeln und in Butter geschwenkte Prinzbohnen.

PS: Die Kalbsbrust kann auch kalt serviert werden. Dann reicht man dazu Quark mit Rosinen, der mit saurer Sahne verrührt wird.

Kalbsbrust italienisch

Arrosto di vitello con tasca

Für 6 Personen



Für die Füllung:

1/2 l Wasser,
125 g Maronen (Kastanien),
1/4 Sellerieknolle (75 g),
1 Zwiebel (50 g),

20 g Butter,
1 Bund Petersilie,
120 g Semmelbrösel,
3 Eßlöffel geriebener
Parmesankäse,
2 Eier, Salz, Pfeffer.

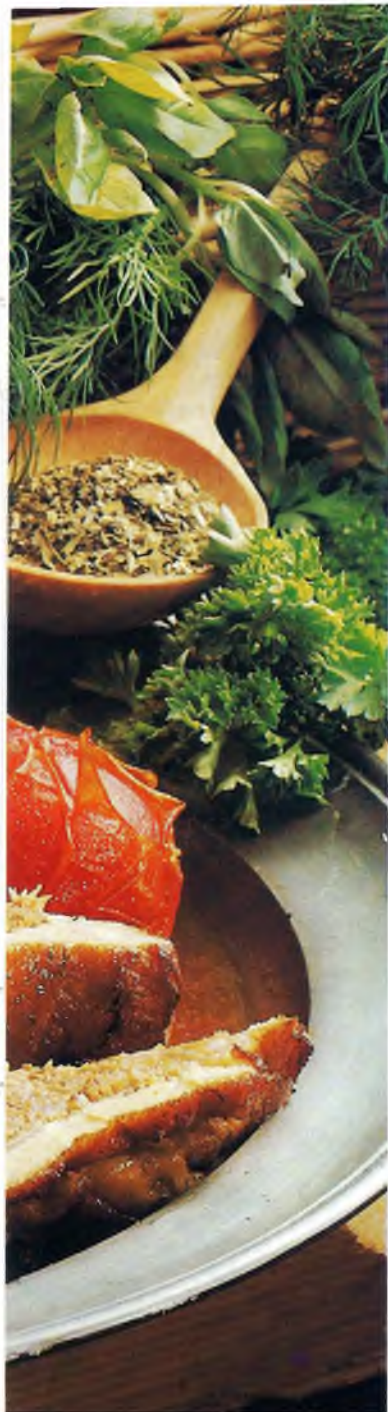
Außerdem:

1000 g Kalbsbrust ohne
Knochen,
1/2 Teelöffel getrockneter
Rosmarin,
Salz,
5 Eßlöffel Olivenöl,
1/4 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
750 g Kartoffeln.

Arrosto di vitello con tasca, wie die Italiener diesen Braten nennen, heißt nichts anderes als Kalbsbraten mit Tasche. Aber die einfache Bezeichnung täuscht:

Der Braten ist eine Delikatesse. Übrigens: Sie können sich eine Menge Arbeit sparen, wenn Sie die Kalbsbrust ohne Knochen beim Fleischer kaufen.

Für die Füllung Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Maronen kreuzweise einritzen. Ins kochende Wasser geben. 10 Minuten kochen lassen, bis sich die Schalenenden lösen. Maronen schälen. Auch die Innenhaut abziehen und abkühlen lassen. Grob hacken. Sellerieknolle schälen, waschen, trockentupfen und fein würfeln. Zwiebel schälen. Auch würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin 5 Minuten goldgelb braten. Ma-



braun anbraten. Heiße Fleischbrühe zugießen. Zugedeckt 90 Minuten schmoren lassen.

Kartoffeln schälen, waschen, eventuell halbieren. 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Kalbsbrust auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Zahnstocher rausnehmen. In Scheiben schneiden, mit Kartoffeln umlegen und warm stellen. Bratfond durchs Sieb in einen Topf gießen. Etwas einkochen lassen und gesondert servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 605.

Beilagen: Gemischter Salat oder mit brauner Butter übergossener Blumenkohl oder Schwarzwurzeln. Als Getränk paßt italienischer Rotwein.

Kalbsbrust mit Kräuterfüllung

Für 8 Personen

Für die Füllung:
75 g geräucherter durchwachsener Speck,
1 Zwiebel,
125 g Pfifferlinge aus der Dose,
1/2 Bund Petersilie,
1/2 Bund Dill,
1 Teelöffel getrockneter Estragon,
1 Teelöffel getrocknetes Basilikum,
200 g Gehacktes vom Rind,
75 g Semmelbrösel,
3 Eier,
1/10 l saure Sahne,
Salz, Pfeffer.
Außerdem:
1500 g entbeinte Kalbsbrust,
Salz, Pfeffer,
80 g weiches Kokosfett,
1/2 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Speisestärke,
1/8 l saure Sahne.

Für die Füllung Speck und geschälte Zwiebel würfeln. Speck in einer Pfanne gla-

sig werden lassen. Zwiebel zugeben und 5 Minuten braten.

Pfifferlinge auf einem Sieb abtropfen lassen. Hacken. In die Pfanne geben. Weitere 5 Minuten braten. Abkühlen lassen. In eine Schüssel geben.

Petersilie und Dill waschen, trockentupfen und hacken. Mit den getrockneten, zerriebenen Kräutern, dem Gehackten, Semmelbrösel, Eiern und saurer Sahne gut zu einer Farce (Fleischteig) kneten. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Kalbsbrust unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer eine tiefe Tasche schneiden. Farce hineinfüllen. Öffnung mit Zahnstochern zustecken. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Kokosfett in der Fettpfanne erhitzen. Kalbsbrust reingeben, Fettpfanne auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Bratzeit: 90 Minuten. Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Hin und wieder mit etwas heißer Fleischbrühe übergießen.

Kalbsbrust auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Mit der restlichen heißen Fleischbrühe den Bratfond loslösen. In einen Topf gießen. Erhitzen.

Speisestärke in einem Becher mit der Sahne glattrühren. In den Fond geben, unter Rühren aufkochen lassen. Soße gesondert servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 595.

Beilagen: Leipziger Allerlei oder Rosenkohl und Petersilienkartoffeln oder Kartoffelkroketten. Als Getränk paßt ein frischer Moselwein.

Kalbsbrust mit Leber-Schinken-Füllung

Für 6 bis 8 Personen

Für die Füllung:
1 Brötchen,
1/4 l Milch,
150 g Kalbsleber,
1 Zwiebel (40 g),

Kalbsbrust mit Leber-Schinken-Füllung.



ronen, Sellerie und Zwiebel in eine Schüssel geben. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken. Drüberstreuen. Mit Semmelbrösel, Parmesankäse, Eiern, Salz und Pfeffer zur Farce (Füllung) mischen.

Kalbsbrust unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer in die Brust eine tiefe Tasche schneiden. Farce reinfüllen. Öffnung mit Zahnstochern zustecken. Mit zerriebenem Rosmarin und Salz einreiben. Öl in einem großen Bräter erhitzen. Kalbsbrust darin 15 Minuten rundherum

150 g Champignons aus der Dose,
100 g gekochter Schinken,
1 Ei, 1 Bund Petersilie,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Paprika
rosenscharf.

Außerdem:

1500 g Kalbsbrust ohne
Knochen, Salz,
weißer Pfeffer, 50 g Butter,
1/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1/8 l Weißwein,
1/10 l Sahne.

Brötchen in eine Schüssel
geben. Mit Milch begießen
und einweichen.

Für die Füllung Kalbsleber
mit Haushaltspapier ab-
tupfen. Durch den Fleisch-
wolf drehen. Auch die ge-
schälte, geviertelte Zwie-
bel, die abgetropften Cham-
pignons (4 Eßlöffel zurück-
behalten) und den Schin-
ken durch den Fleischwolf
drehen. In eine Schüssel
geben. Auch das ausge-
drückte Brötchen, das Ei
und die gewaschene, ge-
hackte Petersilie, salzen
und pfeffern. Zum Fleisch-
teig mischen und abschme-
cken.

Kalbsbrust unter fließen-
dem Wasser abspülen. Mit
Ha Haushaltspapier trocken-
tupfen. Mit einem scharfen
Messer eine tiefe Tasche
einschneiden. Teig rein-
füllen. Öffnung mit Zahn-
stochern zustecken. Mit
Salz und Pfeffer einreiben.
Braten in die Fettpfanne
legen. Butter in einem Topf
schmelzen. Fleisch damit
begießen. Fettpfanne auf
mittlere Schiene in den
vorgeheizten Ofen schie-
ben. Bratzeit: 90 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2
große Flamme.

Nach und nach die heiße
Fleischbrühe angießen.

Kalbsbrust aus der Fett-
pfanne nehmen, auf einer
vorgewärmten Platte an-
richten und warm stellen.

Fond mit dem Weißwein
verrühren und in einen
Topf gießen. Restliche
Champignons blättrig
schneiden, reingeben. 10
Minuten bei offenem Topf
kochen lassen.

Sahne in einer Schüssel

halbsteif schlagen. Unter
die vom Herd genommene
Soße heben.

Kalbsbrust in Scheiben
schneiden. Mit etwas Soße
begießen und servieren.
Restliche Soße gesondert
reichen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
525.

Unser Menüvorschlag: Vor-
weg Carmen-Kraftbrühe
mit Käsestangen. Als
Hauptgang Kalbsbrust mit
Leber-Schinken-Fülle, Dau-
phine-Kartoffeln und Ge-
müseplatte. Als Dessert
gibt's Brombeeren Tipy
und als Getränk ein Fran-
kenwein.

Kalbsfilet

Siehe Filet vom Kalb.

Kalbsfilet Budapester Art

Bild Seiten 108/109

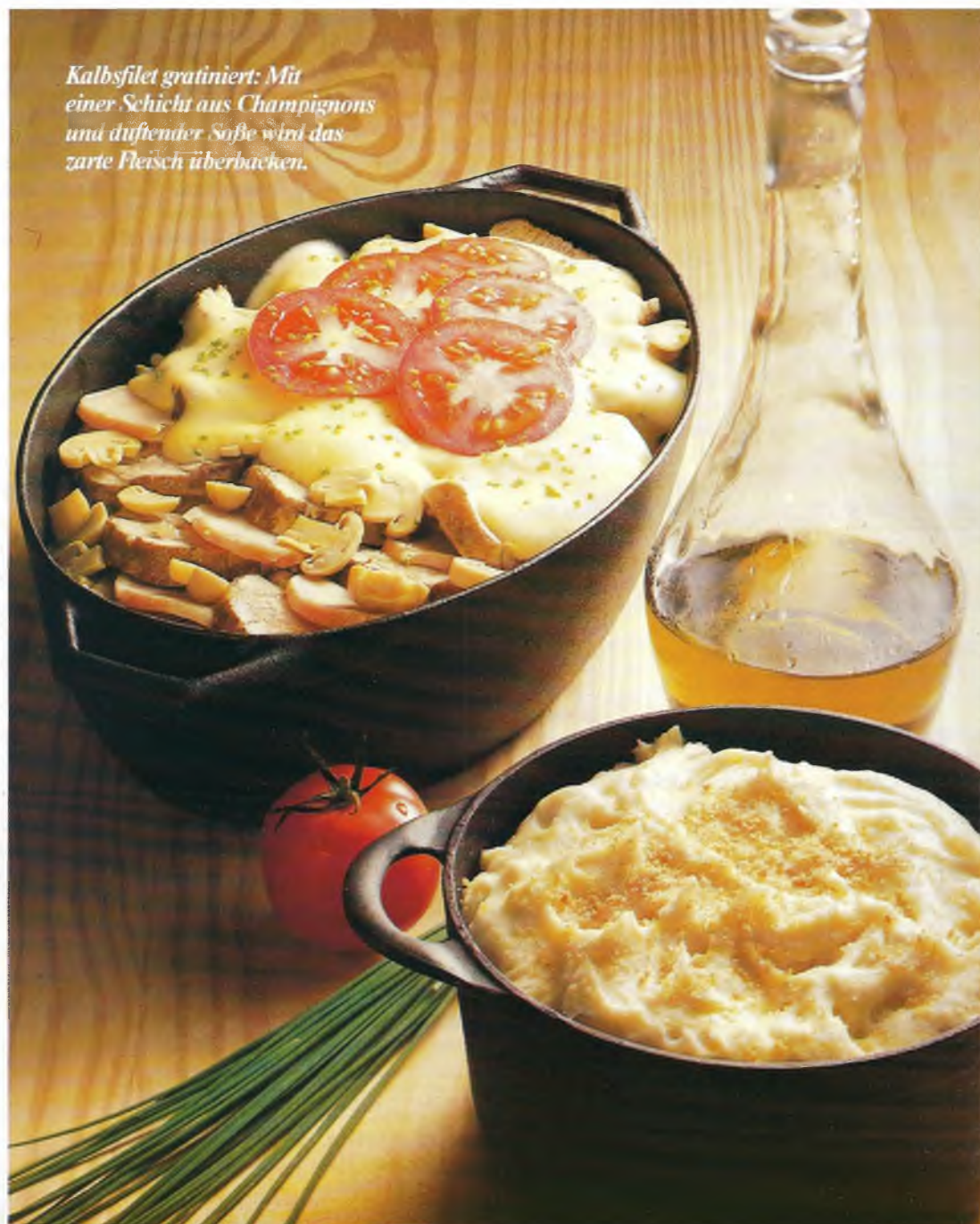


750 g Kalbsfilet,
30 g Schweineschmalz,
Salz,
weißer und schwarzer
Pfeffer,
1/8 l heißes Wasser,

400 g Tomaten,
400 g grüne
Paprikaschoten,
1 Zwiebel (40 g),
50 g durchwachsener
Speck,
1 Eßlöffel Öl (10 g),
Paprika edelsüß,
2 Eßlöffel Tomatenketchup
(40 g),
1 Eßlöffel
Mehl (10 g),
1 Bund Petersilie.

Daß Budapest die Haupt-
stadt Ungarns ist, wissen
Sie zweifellos. Und daß
man in Ungarn sehr pikant
kocht, ist Ihnen gewiß auch
geläufig. Aber vielleicht
kennen Sie das Kalbsfilet

*Kalbsfilet gratiniert: Mit
einer Schicht aus Champignons
und duftender Soße wird das
zarte Fleisch überbacken.*



Budapester Art noch nicht. Es ist sehr empfehlenswert. Kalbsfilet unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Das Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Fleisch reingeben. Rundherum 10 Minuten anbraten. Salz und Pfeffer drüberstreuen. Nach und nach das heiße Wasser angießen. Zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten waschen, häuten, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden.

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Geschälte Zwiebel in Ringe schneiden, den Speck würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Speck 5 Minuten darin anbraten. Zwiebel, Tomaten und Paprika zugeben. 10 Minuten unter Rühren braten lassen.

Fleisch aus dem Topf nehmen, in Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen.

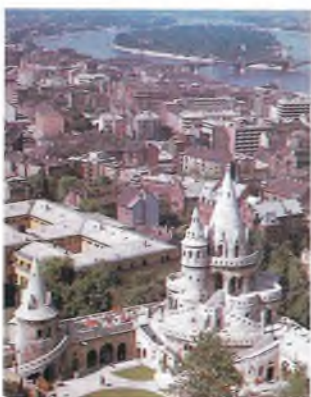
Schmorfond mit Paprika und Tomatenketchup verrühren. Mit dem Mehl bestäuben. Unter Rühren 3 Minuten kochen lassen. Über das Fleisch gießen. Gemüse drumherumanrichten. Mit gewaschener, trockengeputzter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Beilage: Nudeln.



Aus der Römersiedlung Buda und der deutschen Gründung Pest entstand 1872 die reizvolle ungarische Hauptstadt.



In der spanischen Hafenstadt Sevilla wurde das Kalbsfilet Sevilla mit Sardellen erfunden.

Kalbsfilet gratiniert

Für die Soße:

40 g Butter,
1 Zwiebel (40 g),
40 g Mehl,
¼ l heißes Wasser,
¼ l heiße Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eigelb.

Außerdem:

800 g Kalbsfilet,
50 g geräucherter fetter Speck,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
250 g gekochter Schinken am Stück,
350 g frische Champignons,
40 g Butter,
Salz, weißer Pfeffer,
4 Tomaten,
½ Bund Schnittlauch.

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Geschälte, geriebene Zwiebel reingeben. 5 Minuten braten. Mehl auf einmal reinschütten und 1 Minute unter Rühren durchschwitzen lassen. Wasser und Milch zugießen und 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen. Eigelb in einer Tasse mit etwas Soße verrühren und wieder in die Soße rühren (legieren). Soße warm stellen.

Filet unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Den gut gekühlten Speck in

1 cm dicke, 5 cm lange Stifte schneiden. Filet damit gegen die Faserrichtung spicken.

Öl in einem Bräter erhitzen. Filet darin rundherum 20 Minuten braun braten. In der Zwischenzeit Schinken in ½ cm dicke, 5 cm große Scheiben schneiden. Champignons putzen, waschen und blättrig schneiden.

Filet aus dem Bräter nehmen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Feuerfeste Form mit etwas Butter einfetten. Abwechselnd Fleisch- und Schinkenscheiben einschichten. Fleischscheiben dabei leicht salzen und pfeffern. Abschluß: Eine Schicht Champignons. Soße drübergießen. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Form auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Garzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Tomaten häuten, grüne Stengelansätze rausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden.

Schnittlauch unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, fein schneiden.

Form aus dem Ofen nehmen. Mit Tomatenscheiben belegen und mit Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 835.

Beilagen: Kartoffelpüree oder in Butter geschwenkte Bandnudeln und Endivien Salat.

Kalbsfilet Sevilla

Medallones de Ternera a la Sevillana



4 Kalbsfiletsteaks von je 170 g,
Salz,
weißer und schwarzer Pfeffer,
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
4 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
1 Kopf Salat (200 g),
1 Orange (180 g),
8 Sardellen in Öl aus der Dose (30 g),
Saft von zwei Orangen,
1 Eßlöffel Rotwein,
1 Prise Zucker,
1 Bund Petersilie.

Aus Spanien, dem Land der Orangen und des Olivenöls, kommt das Kalbsfilet, das seinen Namen von der Hafenstadt Sevilla bekommen hat. Daher auch die Sar-

Fortsetzung Seite 110



A detailed photograph of a Hungarian beef fillet dish. In the foreground, a large glass of golden beer with a thick white head of foam sits on a wooden surface. To the left, a stainless steel pan contains a large piece of seared beef fillet, sliced green and red bell peppers, and onions. In the background, a pile of black peppercorns is visible. In the foreground, a knife rests on a wooden cutting board with a sliced onion, a pile of red paprika powder, and several sliced green bell peppers.

Kalbsfilet Budapester Art.

Rezept Seite 106.

In dieses Gericht aus dem vielbesungenen Ungarn gehören natürlich in erster Linie Tomaten und Paprika.

Fortsetzung von Seite 107
dellen, die dem Gericht die pikante Note geben. So macht man die Medallones: Kalbsfilets abtupfen. Mit dem Handrücken leicht breit klopfen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mehl auf einen Teller geben, Filets darin wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin auf beiden Seiten in 7 Minuten gar braten.

Salat zerpflücken, putzen. Auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abbrausen. Abtropfen lassen. Eine Platte damit auslegen. Filets darauf anrichten.

Orange schälen, auch die weiße Haut muß weg. In dünne Scheiben schneiden. Steaks damit und mit je 2 abgetropften Sardellen, die man kreuzweise auflegt, garnieren.

Orangensaft in den Bratfond rühren, Rotwein zugeben, aufkochen. Eine Prise Zucker zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Filetsteaks gießen. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Beilage: Gebratene Kartoffelscheiben. Als Getränk paßt ein weißer Burgunder. PS: Falls die Sardellen zu salzig sind, vor dem Garnieren 30 Minuten wässern.

TIP

Wenn Sie Ihre Gäste abends mit Kalbsfrikassee bewirten wollen, sollten Sie es mittags zubereiten und bis zum Abend kühl stellen. Dann nur aufwärmen und in heiße Pasteten füllen. Als Abendimbiss reicht das Rezept für 8 Personen.

Kalbsfrikandeau

Siehe Frikandeau.

Kalbsfrikassee

750 g Kalbfleisch (Brust oder Schulter),

1 l Wasser,

Salz,

weißer Pfeffer,

1 Bund Suppengrün,

je ½ Bund Petersilie

und Schnittlauch,

1 Zwiebel (40 g),

6 Pfefferkörner.

Für die Fleischklößchen:

125 g gemischtes

Hackfleisch,

1 Ei,

½ Zwiebel (20 g),

Salz,

weißer Pfeffer,

½ Bund Petersilie.

Für die Soße:

30 g Butter,

30 g Mehl,

½ l heiße Kalbfleischbrühe,

2 Eßlöffel Zitronensaft,

⅛ l Weißwein,

1 Eigelb,

1 kleine Dose

Spargelabschnitte (300 g),

1 kleine Dose

Champignons (220 g).

Für die Garnierung:

1 Zitrone (60 g),

1 Bund Petersilie.

Kalbfleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Von eventuellen Knochen lösen.

Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen und pfeffern. Suppengrün waschen, putzen und grob zerkleinern. In den Topf geben. Petersilie und Schnittlauch waschen. Zwiebel schälen und halbieren. Mit den Kräutern und den Pfefferkörnern in den Topf geben. Aufkochen und das Kalbfleisch reingeben. In 60 Minuten gar kochen lassen.

Für die Klößchen in der Zwischenzeit Hackfleisch, aufgeschlagenes Ei, mit der geschälten, fein gewürfelten Zwiebel, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Auch die gewaschene, gehackte Petersilie. Zu einem Fleischteig mischen. Kalbfleisch aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen



Leicht
bekömmlich:
Kalbsfrikassee.

und würfeln. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen.

Mit einem Teelöffel kleine Klößchen vom Fleischteig abstechen. In die Brühe gleiten lassen und in 10 Minuten gar ziehen, nicht kochen lassen. Beiseite stellen. ½ l Fleischbrühe abschöpfen.

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren. 3 Minuten hellgelb werden lassen. Mit der heißen Brühe unter Rühren ablöschen. Mit Zitronensaft und Wein abschmecken.

Eigelb in einem Becher verschlagen, etwas heiße Soße zurühren und das ganze wieder in die Soße rühren. Abgetropften Spargel, Champignons, Kalbfleischwürfel und Kalbfleischklößchen in die Soße geben. 10 Minuten erhitzen.

In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Zitrone waschen, trockentupfen und vierteln. Damit und mit der gewaschenen, trockengetupften Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 625.

Beilage: Körnig gekochter Reis.

PS: Sie können das Frikassee auch mit 150 g aufgetauten Tiefseegarnelen verfeinern. Besonders gut sieht es im Reisrand aus.

Kalbsfuß katalonische Art



3 l Wasser, Salz,
4 Kalbsfüße (2800 g),
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
½ Teelöffel
Fleischextrakt,
⅛ l Wasser,
⅛ l Weißwein,
300 g Tomaten,
300 g Champignons,
weißer Pfeffer, Salz,
10 Schalotten (150 g),
20 g Butter,
2 große Schweinswürste
(300 g) oder 1 Packung
(10 kleine) tiefgekühlte
Rostbratwürste (250 g).

Von den Hausfrauen Kataloniens, der nordöstlichen spanischen Küstenlandschaft, wird behauptet, daß sie auch aus einfachen Zutaten besonders leckere Gerichte zaubern können. Unser Kalbsfuß katalonische Art ist ein guter Beweis für diese Behauptung.

Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Kalbsfüße unter fließendem Wasser gründlich waschen. Ins kochende Wasser geben. Zugedeckt 60 Minuten kochen. Kalbsfüße rausnehmen, abtropfen lassen.

fen und etwas abkühlen lassen. Knochen rauslösen. Fleisch in Stücke teilen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischstücke darin 3 Minuten rundherum braun anbraten. Fleischextrakt in Wasser und Wein verrühren und zugießen. 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Tomaten häuten, achteln, Stengelansätze rauschneiden, entkernen und in die Pfanne geben. Auch die geputzten, gewaschenen, in Scheiben geschnittenen Champignons. Mit Pfeffer und eventuell etwas Salz würzen. Bei geöffnetem Topf noch mal 10 Minuten schmoren lassen. Zwischendurch die Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin 10 Minuten rundherum hellbraun braten. Kalbsfuß und Gemüse in einer vorgewärmten Schüssel anrichten, die Schalotten darauf verteilen. Warm stellen.

Schweinswürstchen bei starker Hitze im Zwiebelbratfett knusprig braun braten. Gesondert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 105 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 510.

Beilage: Frisches Stangenweißbrot. Als Getränk roter Landwein. Am besten ein spanischer.

PS: Wer sie bekommen kann, nimmt statt der Schweinswürstchen 150 g Chorizo, eine kräftige spanische Landwurst. Sie wird in Scheiben geschnitten und 5 Minuten mitgeschmort.



Die Fassade der Alexander-Kathedrale in Leningrad, dem früheren St. Petersburg.

Kalbsfuß russisch

Bild Seite 112



3 l Wasser, Salz,
4 Kalbsfüße von je 750 g,
3 Schalotten (45 g),
5 Pfefferkörner,
2 Nelken,
½ Lorbeerblatt,
100 g durchwachsender Speck,
40 g Butter,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
⅛ l saure Sahne,
2 Eier, Salz,
½ Bund Schnittlauch.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Gut gewaschene Kalbsfüße reingeben. Schalotten schälen und halbieren. Mit Pfefferkörnern, Nelken und Lorbeerblatt reingeben. 60 Minuten kochen lassen. Rausnehmen. Haut und Fleisch von den Knochen

Kalbsfuß russisch

lösen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Warm stellen.

Speck fein würfeln. In einer feuerfesten Form auslassen. Fleisch reinlegen. Butter flüssig werden lassen. Über das Fleisch gießen. Mehl mit der sauren Sahne und den Eiern verquirlen. Salzen und übers Fleisch gießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

In der Zwischenzeit Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden. Gericht damit vorm Servieren überstreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 635.

Beilagen: Blini und Kopfsalat.

*Einfach, aber vorzüglich:
Kalbsfuß katalonische Art.*





Ein handfestes Gericht: Kalbsfuß russisch mit Speckwürfeln und saurer Sahne. Das schmeckt an kühlen Tagen. Rezept Seite 111.

Kalbs- geschnetzeltes

750 g Kalbsfilet oder -schnittel,
50 g Butter,
2 Zwiebeln (80 g),
30 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
 $\frac{1}{10}$ l Sahne,
1 Bund Petersilie,
Salz, weißer Pfeffer.



Kalbsgeschnetzeltes: Zartes Fleisch mit pikanter Soße.

Fleisch unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Gegen die Faser in hauchdünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Fleisch und die geschälten, fein gehackten Zwiebeln darin 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mehl drüberstäuben und unterrühren.

Mit Weißwein und Sahne ablöschen, umrühren. Zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, hacken.

Kalbsgeschnetzeltes mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Beilagen: Kopfsalat oder gemischter Salat. Reis, Bandnudeln oder Petersilienkartoffeln.

PS: Wenn Sie Kalbsgeschnetzeltes nach schwäbischer Art machen wollen, ersetzen Sie den Weißwein durch heiße Fleischbrühe aus Würfeln, fügen etwas Zitronensaft hinzu und garnieren außer mit Petersilie mit hartgekochten Eischeiben. Beilage: Mit brauner Butter übergossene Spätzle.

Kalbsgulasch

750 g Kalbfleisch (Schulter),
40 g Margarine,
Salz,
weißer Pfeffer,
Paprika rosenscharf,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g),
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
3 Tomaten (140 g).

Kalbfleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und würfeln.

Margarine in einem Topf erhitzen, Fleischstücke reinlegen und 10 Minuten rundherum anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker bestreuen. Wasser und Weißwein angießen. 30 Minuten bei geschlossenem Topf schmoren lassen. Tomatenmark reinrühren. 5 Minuten kochen lassen. Saure Sahne reinrühren. Nicht mehr kochen.

Tomaten waschen, abziehen, Stengelsätze rauschneiden. Tomaten vierteln. Gulasch in vorgewärmter Schüssel anrichten und mit Tomatenvierteln garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 445.

Beilagen: Gemischter Salat und Nudeln.

PS: Echt österreichisch heißt dieses Gericht Kalbsgulyas. Es bleibt auch echt österreichisch, wenn man geräucherten, gewürfelten Speck mitbrät und mit einem Eßlöffel Essig abschmeckt.

Kalbsgulasch mit Paprika

750 g Kalbfleisch,
40 g Margarine,
250 g Zwiebeln,
3 grüne
Paprikaschoten
(300 g),
1 Glas Tomatenpaprika
(105 g),
Salz,
schwarzer Pfeffer,
4 Teelöffel Paprika
edelsüß,
1/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Becher
Joghurt (175 g),
1/2 Bund Petersilie.

Kalbfleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und würfeln. Margarine im Topf erhitzen, Fleischwürfel reingeben und darin 15 Minuten rundherum braun anbraten. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. In Streifen schneiden. Tomatenpaprika auf einem Sieb abtropfen lassen. Auch in Streifen schneiden. Alles in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Heiße Fleischbrühe angießen. 30 Minuten bei geschlossenem Topf schmoren lassen. Joghurt in einem Becher verquirlen. Ins Gulasch mischen. Abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 435.

Beilage: Stangenweißbrot, Paprika-Reis oder Nudeln.



Da möchte man gern zweimal zulangen: Kalbsgulasch mit Paprika wird mit Joghurt gewürzt.

Kalbsgulasch schlesische Art

600 g Kalbfleisch (aus der Schulter),
40 g Margarine,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
300 g Zwiebeln,
100 g Möhren,
50 g trockener Lebkuchen,



Pikant durch Lebkuchen: Kalbsgulasch schlesische Art.

4 Pfefferkörner,
3/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Bund Petersilie.

Kalbfleisch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und würfeln.

Margarine in einem Topf erhitzen. Fleischstücke darin 15 Minuten rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit einer Prise Zucker würzen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Möhren putzen, waschen. Auch in Scheiben schneiden. Zum Fleisch geben, 5 Minuten mitbraten lassen. Geriebenen Lebkuchen dazu geben. Verrühren. Pfefferkörner auch reingeben und die heiße Fleischbrühe angießen. Zugedeckt 45 Minuten schmoren lassen. Soße mit Zitronensaft abschmecken. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Beilagen: Kopfsalat und in Butter geschwenkte Kartoffeln. Als Getränk ein Weißwein.

Kalbshaxe bayrisch

Bild Seiten 114/115

1 Kalbshaxe von 1000 g,
1 1/2 l Wasser, Salz,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (40 g),
weißer Pfeffer,
75 g Mehl, 1 Eiweiß,
3 Eßlöffel
Semmelbrösel (30 g),
40 g Margarine,
3 Tomaten (120 g),
1/2 Bund Petersilie.

Die bayrische Küche ist berühmt. Weil's dort die besten Knödel gibt und die deftigsten, würzigsten Fleischstücke. Und die Bayern legen Wert darauf, die Erfinder der echten Kalbshaxe zu sein.

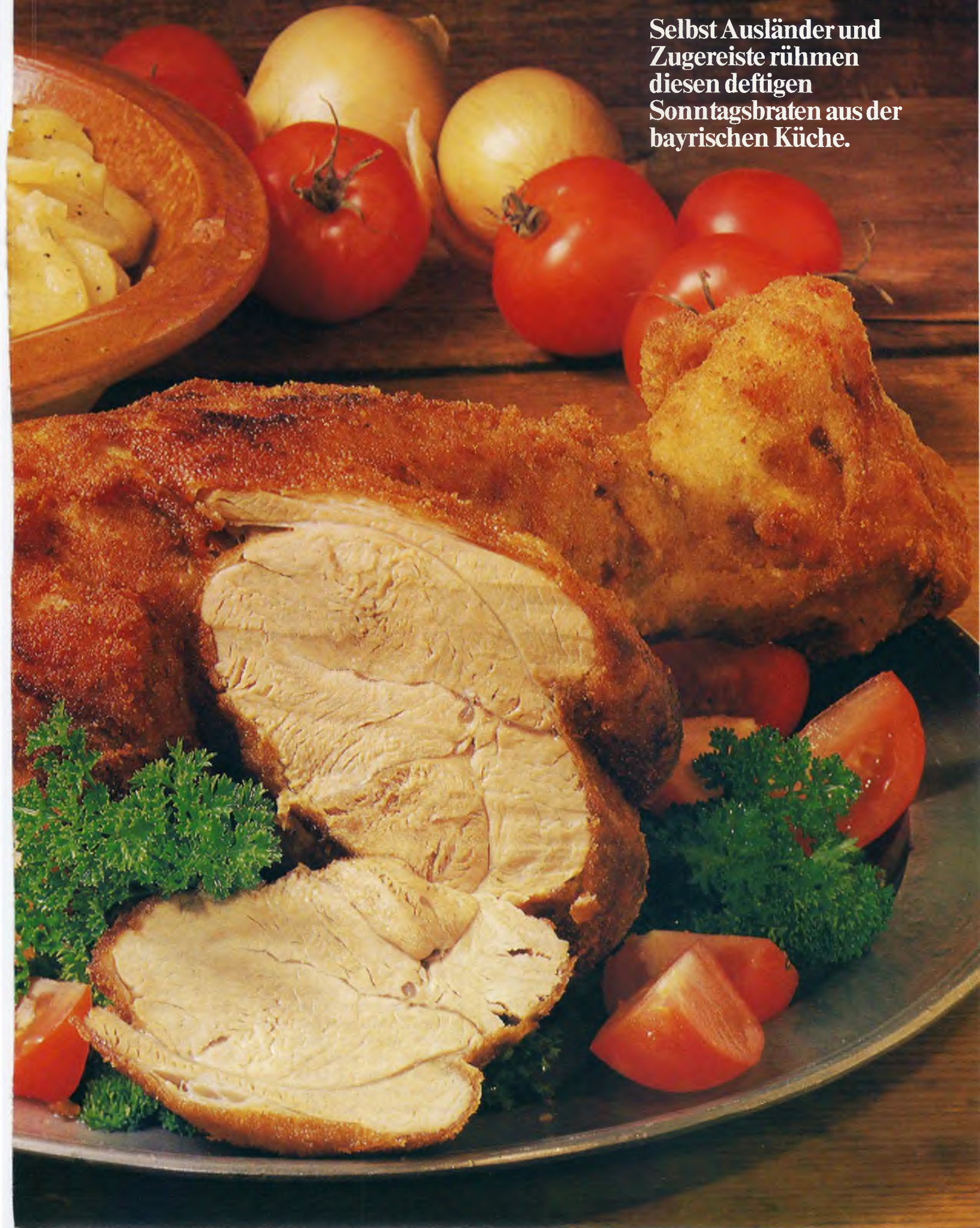
Fortsetzung auf Seite 116



Kalbshaxe bayrisch.

Rezept Seite 113.

Selbst Ausländer und
Zugereiste rühmen
diesen deftigen
Sonntagsbraten aus der
bayrischen Küche.





Aus der klassischen französischen Küche stammt die Kalbshaxe in Zitronensoße. Zu diesem Gericht schmeckt ein Weißwein gut.

Fortsetzung von Seite 113
 Kalbshaxe unter fließend kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Kalbshaxe reingeben. Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern. Mit der geschälten, halbierten Zwiebel in den Topf geben. 70 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Fleisch rausnehmen und abtropfen lassen. Mit Pfeffer bestreuen. Zuerst in Mehl, dann in verquirltem Eiweiß und in Semmelbrösel wenden. Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin 10 Minuten von allen Seiten knusprig braun braten. Rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratfett darüber verteilen. Mit gewaschenen, geviertelten Tomaten (Stengelansätze rausschneiden) und gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 445.
Beilage: Kartoffelsalat.

Kalbshaxe bürgerlich

2 Möhren (100 g),
 1 Petersilienwurzel,
 100 g Sellerieknolle,
 1 Zwiebel, 3 Nelken,
 1 Kalbshaxe (1500 g),
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 2 Eßlöffel Mehl (20 g),
 40 g Kokosfett,
 ¼ l heißes Wasser,
 ½ Bund Petersilie,
 2 Eßlöffel saure Sahne
 (45 g).

Die Kalbshaxe gehört mit zu den beliebtesten Braten in Süddeutschland. Man findet sie auch in anderen deutschen Landen auf der Speisekarte. Allerdings schwören die Bayern, ihre Kalbshaxen seien die besten. In Österreich nennt man sie übrigens Stelzen.

Möhren, Petersilienwurzel und Sellerieknolle putzen, waschen und kleinschneiden. Zwiebel schälen. Mit Nelken bestecken. Kalbshaxe unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Fleisch mit einem spitzen Messer am Knochen etwas lösen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer einreiben. In Mehl wenden. Kokosfett in einem großen Topf erhitzen. Kalbshaxe darin in 10 Minuten rundherum braun anbraten. Gemüse und Zwiebel zugeben. Anrösten. Heißes Wasser angießen. Zugedeckt 65 Minuten schmoren lassen. Zwischendurch immer wieder mit Bratensaft beschöpfen. Haxe aus dem Topf nehmen. Fleisch vom Knochen lösen, auf einer Platte anrichten und warm stellen. Soße in einen Topf sieben. Petersilie mit kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Mit der Sahne in die Soße rühren.

Abschmecken. Fleisch und Soße getrennt reichen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 90 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 565.
Beilagen: Erbsen und Möhren, Sauerkraut oder Rotkohl, Salzkartoffeln oder Semmelknödel.
 PS: Sie können die Kalbshaxe auch im Ofen zubereiten. Kalbshaxe mit Salz und schwarzem Pfeffer einreiben. Mit 40 g Butter bestreichen. Auf den Grillrost legen. Über die Fettpfanne in den vorgeheizten Ofen schieben. In die Fettpfanne ¼ l Wasser gießen. Kleingeschnittenes Gemüse und mit Nelken besteckte Zwiebel nach 30 Minuten zugeben. Hin und wieder mit dem Bratfond überschöpfen.
Bratzzeit: 90 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
 Haxe aus dem Ofen nehmen. Von den Knochen lösen und auf einer Platte anrichten. Bratfond mit

1/8 l Fleischbrühe loskochen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Noch mal erhitzen. Wie im anderen Rezept weiterarbeiten.

Kalbshaxe in Zitronensoße

Jarret de Veau au citron



4 Scheiben Kalbshaxe (je 250 g),
Salz,
schwarzer Pfeffer,
4 Eßlöffel Mehl (40 g),
70 g Margarine,
2 Zwiebeln (80 g),
3 Möhren (120 g),
250 g Tomaten,
1/2 l heißes Wasser,
1/8 l Weißwein,
1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
1 Knoblauchzehe,
1 Lorbeerblatt,
1/2 Bund Zitronenmelisse,
1 Teelöffel gehackter Thymian,
Schale und Saft einer Zitrone,
Zucker.
Für die Garnierung:
1 Zitrone,
1/2 Bund Petersilie.

Mal was anderes und was besonders Leckeres aus Frankreich ist die Kalbshaxe in Zitronensoße. Es lohnt sich, sie zu probieren. Kalbshaxenscheiben waschen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben, in Mehl wenden. Die Hälfte der Margarine in einem Bräter erhitzen. Fleisch auf beiden Seiten je 10 Minuten braten. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Möhren putzen und waschen. Auch in Scheiben schneiden. Tomaten häuten, vierteln, Stengelsätze rausschneiden, entkernen und kleinschneiden. Fleisch aus dem Bräter nehmen. Restliche Margarine im Bräter erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Tomaten darin 3 Minuten un-



Kalbshaxe italienisch ist eins der köstlichsten Rezepte, die es zum Thema Kalbshaxe gibt.

ter ständigem Wenden braten. Wasser und Wein angießen, Tomatenmark reinrühren. Knoblauchzehe, Lorbeerblatt, Zitronenmelisse und Thymian in ein Mullbeutelchen füllen. Zugewunden in den Topf geben. Fleischscheiben drauflegen und zugedeckt 90 Minuten kochen lassen. Fleisch rausnehmen und warm stellen. Soße durch ein Sieb in einen Topf passieren. Mullbeutelchen rausnehmen. Zitrone superdünn schälen. Es darf keine weiße Haut dran sein. Schale in fadennudeldünne Streifen schneiden. Mit dem Saft der Zitrone in die Soße geben. 10 Minuten kochen. Dann mit Zucker abschmecken. Fleisch reinlegen. Fleisch auf einer vorgewärmten, tiefen Platte anrichten. Mit der Soße übergießen. In heißem Wasser gewaschene Zitrone in Schnitze schneiden, Platte damit und mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 490.
Beilagen: Junge Erbsen oder Kopfsalat und Petersilienkartoffeln. Als Getränk paßt dazu am besten ein Weißwein.

Kalbshaxe italienisch

Osso buco



4 Scheiben Kalbshaxe (insgesamt 1500 g),
Salz,
schwarzer Pfeffer,
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
3 Zwiebeln (120 g),
2 Möhren (100 g),
1/2 Sellerieknolle (150 g),
30 g Butter,
1 Knoblauchzehe, Salz,
1/4 l heiße Kalbfleischbrühe aus Würfeln,

1/8 l trockener Weißwein,
je 1/2 Teelöffel Basilikum und Thymian (getrocknet),
2 Lorbeerblätter,
1 Bund Petersilie.
Für die Garnierung:
1/2 Bund Petersilie,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone.

Osso buco, die Kalbshaxe, gehört zu den klassischen Gerichten der italienischen Küche. Man bereitet sie so zu:
Fleischscheiben mit kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben, mit Mehl bestäuben.
Öl in einem großen Bräter erhitzen, Haxenstücke reinlegen und pro Seite 10 Minuten braun anbraten. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und würfeln. Möhren und Sellerie putzen und waschen. Auch würfeln. Fleisch aus dem Bräter nehmen. Butter reingeben. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerreiben. Mit dem Gemüse in den

Topf geben. Unter Rühren 5 Minuten anbraten. Mit der Fleischbrühe ablöschen. Weißwein zugeben. Mit zerriebenem Basilikum, Thymian, Lorbeerblättern und gewaschener, trockengeputzter, gehackter Petersilie würzen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 180 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Zwischendurch umrühren und die Haxenstücke wenden.

Fleisch aus dem Bräter nehmen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und warm stellen. Lorbeerblätter rausnehmen.

Soße unter Rühren mit dem Schneebesen 10 Minuten einkochen lassen. Abschmecken und über das Fleisch gießen. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Mit der Zitronenschale mischen und drüberstreuen. Sofort servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 120 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 660.

Beilagen: In Butter geschwenkte Spaghetti und geriebener Parmesankäse.

PS: Zur Osso buco alla milanese, also einer Mailänder Kalbshaxe, wird das Gericht, wenn Sie das Fleisch in Butter braten und Tomatenmark als zusätzliche Würze verwenden. Die Kalbshaxe auf lombardische Art (alla Gremolada) wird mit gehackter Zitronenschale, Tomatenmark und Salbei zusätzlich gewürzt und der Fond mit Weißwein abgelöscht. Dazu serviert man Risotto.

Kalbsherz

Siehe auch Herz.

Kalbsherz am Spieß

1 Kalbsherz von 600 g, Salz, weißer Pfeffer, 4 Eßlöffel Öl (40 g), 1 Zwiebel (30 g), 20 g Butter oder Margarine, 1 Eßlöffel Zitronensaft, $\frac{1}{8}$ l saure Sahne, 1 kräftige Prise Knoblauchpulver, 1 Bund Petersilie.

Kalbsherz der Länge nach vierteln. Adern, Haut und überflüssiges Fett entfernen. Herzviertel gründlich



Knusprig braun und appetitlich: Kalbsherz am Spieß.

unter kaltem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf vier Spieße verteilen. Rundherum mit Öl bepinseln. Unter den vorgeheizten Grill schieben (am besten mit einem Drehspieß, sonst müssen Sie die kleinen Spieße hin und wieder umdrehen). 30 Minuten grillen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein hacken. Butter oder Margarine in einer Pfanne oder einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel reingeben. 5 Minuten rösten. Zitronensaft und saure Sahne einrühren. Pfanne oder Topf dabei vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und dem Knoblauchpulver abschmecken. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. In die Soße geben. Getrennt zu den Spießen reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 395.

Beilagen: Salatplatte und körnig gekochter Reis oder Kartoffelpüree.

PS: Natürlich können Sie die Spieße auch in der Pfanne braten. Und wer ein wenig mogeln möchte, steckt die Fleischscheiben nach dem Braten auf Spieße.

Kalbsherz mit Gemüse gedünstet

1 Kalbsherz von 750 g, 50 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel (50 g),

4 Eßlöffel Öl (40 g), 3 grüne Paprikaschoten (240 g), 4 Tomaten (160 g), 1 kleine Dose Tomatenmark (75 g), $\frac{1}{8}$ l Wasser, 1 Messerspitze Fleischextrakt (Fertigprodukt), 1 Eßlöffel Mehl (10 g), $\frac{1}{8}$ l Weißwein, Paprika edelsüß, Salz, 1 Prise Zucker, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Kalbsherz unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Adern, Haut und überflüssiges Fett entfernen. Speck klein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Speck darin auslassen. Kalbsherz zugeben. 5 Minuten rundherum anbraten. Dann kommt die Zwiebel rein. Gelegentlich umrühren.

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Tomaten abziehen, vierteln, grüne Stengelansätze rauschneiden. Paprikaschoten und Tomaten zum Fleisch geben. 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze schmoren lassen. Tomatenmark mit Wasser und Fleischextrakt im heißen Bratfond verrühren. 20 Minuten weiterschmoren. Mehl mit etwas Wasser verrühren. In die Soße geben. 5 Minuten kochen. Weißwein angießen. Mit Paprika, Salz und einer Prise Zucker würzen.

Kalbsherz aus der Pfanne nehmen. In Viertel schneiden. Wieder in die noch warme Pfanne zurückgeben. Petersilie abbrausen, trockentupfen, hacken, drüberstreuen und servieren.



Mögen Sie es rustikal? Kalbsherz mit Gemüse gedünstet kommt in der Pfanne auf den Tisch.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 480.

Beilage: Reis oder Kartoffelpüree.

TIP

Wenn Sie Hirn zubereiten, bitte so lange wässern, bis kein Blut mehr austritt. Sonst wird das Hirn nach dem Kochen grau.

Kalbshirn

Siehe auch Hirn.

Kalbshirn französische Art

1000 g Kartoffeln,
Salz,
1 Kalbshirn von 300 g,
1 l Wasser,
1 Eßlöffel Essig,
Salz,
75 g Champignons aus der Dose.

Für die Soße:
30 g Margarine,
30 g Mehl,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

Salz, weißer Pfeffer.

Außerdem:

30 g Butter,
2 Eigelb, Salz,
Margarine zum Einfetten,
40 g geriebener Parmesankäse,
40 g Butter.

Zum Garnieren:

1 Trüffel aus der Dose (15 g).

Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und mit Wasser und Salz in einem Topf vom Kochen an in 20 Minuten garen.

Kalbshirn 15 Minuten in kaltes Wasser legen, bis das Blut ausgezogen ist.

Wasser mit Essig und Salz in einem Topf aufkochen.

Hirn reingeben. 10 Minuten darin bei schwacher Hitze kochen lassen. Rausnehmen. Abtropfen lassen. Häuten, die Adern entfernen. Auf einem Brett grob hacken. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. In dünne Scheiben schneiden.

Für die Soße Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl unter Rühren reingeben. Heiße Fleischbrühe angießen.

5 Minuten unter Rühren kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hirnstückchen und Champignons in die Soße geben.

Kartoffeln abgießen, dämpfen und durch eine Kartoffelpresse geben oder mit dem Elektroquirl pürieren. Butter, Eigelb und Salz unterrühren.

Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel füllen. Backblech mit Margarine einfetten. Kartoffeltörtchen draufspritzen.

Erst den Boden spiralförmig, dann einen Kranz drumherum. Mit Hirn-Pilz-Masse füllen. Mit Parmesankäse bestreuen. Butterflöckchen darauf verteilen. Trüffel in dünne Scheiben schneiden. Törtchen damit garnieren.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 435.

Wann reichen? Mittags als schmackhafte Begleitung einer Gemüseplatte. Oder – in Muscheln zubereitet – als Auftakt zu einem festlichen Essen. Als Getränk paßt ein Moselwein.

Kalbshirn mit brauner Butter

2 Kalbshirne von je 300 g,
½ l Wasser,
1 Eßlöffel Essig, Salz,
4 Scheiben Toastbrot (40 g),
70 g Butter.
Für die Garnierung:
½ Bund Petersilie,
4 Zitronenschnitze.

Kalbshirne 15 Minuten in kaltes Wasser legen, bis das Blut ausgezogen ist. Häuten und die Adern entfernen. Wasser mit Essig und Salz in einem Topf aufkochen. Hirne reingeben. 10 Minuten darin bei schwacher Hitze kochen lassen. Rausnehmen. Mit einem sauberen Küchentuch vorsichtig trockentupfen. In 2 cm dicke Scheiben schneiden. Warm stellen. Toastbrotstreifen rösten. Die Hälfte der Butter in einem Pfännchen zerlassen. Restliche Butter auf die

Toastbrotstreifen streichen. Hirnscheiben drauflegen. Mit zerlassener Butter begießen. Saubere Petersilie fein hacken. Über die Hirnscheiben streuen. Mit Zitronenschnitzen auf einem Dessertteller anrichten.

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

Wann reichen? Als Vorspeise oder mit Kopfsalat als kleines Abendbrot.

Kalbshirn-Palatschinken



Für die Füllung:
2 Kalbshirne von je 300 g,
½ l Wasser,
30 g Butter oder Margarine,
Salz, weißer Pfeffer.
Für die Palatschinken:
2 Eier,

¼ l Milch,
3 Eßlöffel kaltes Wasser,
75 g Mehl,
1 kräftige Prise Salz.
100 g Margarine zum Braten.

Für die Panade:
30 g Mehl, 1 Ei,
2 Eßlöffel Dosenmilch,
50 g Semmelbrösel,
750 g Kokosfett oder
1 l Öl zum Fritieren.
Zum Garnieren:
1 kleiner Kopf Salat,
1 Zitrone.

Was für die Franzosen die Crêpes, sind für die Österreicher die Palatschinken. Nämlich hauchdünne Eierkuchen, die mit süßen oder pikanten Füllungen zubereitet werden können. Probieren Sie mal die Palatschinken mit Kalbshirnfüllung. Schmeckt ausgezeichnet.

Für die Füllung Hirne 30 Minuten in kaltes Wasser legen, damit das Blut ausziehen kann. Abtropfen lassen. Wasser in einem Topf aufkochen. Hirne darin 10

Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Haut und Äderchen entfernen.

Teig für die Palatschinken bereiten. Dazu Eier mit Milch und Wasser in einer Schüssel verquirlen. Mehl und Salz reinrühren. Teig schaumig schlagen, 30 Minuten quellen lassen.

Hirne auf einem Brett fein hacken. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Hirn reingeben. Sofort mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dabei hin und wieder umrühren.

Vom Herd nehmen. In einer Schüssel warm stellen. Ein Achtel der Margarine in einer Pfanne erhitzen. Ein Achtel des Teiges mit der Schöpfkelle reinfüllen. Auf jeder Seite in 2 bis 3 Minuten goldgelb braten.

Rausnehmen. Ein Achtel der Füllung draufgeben. Zusammenrollen und in einer Form warm stellen. Aus dem restlichen Teig, der restlichen Margarine und der restlichen Füllung noch 7 Hirn-Palatschinken zubereiten.

Für die Panade Mehl auf einen Teller geben. Ei mit der Dosenmilch auf einem anderen Teller verquirlen, Semmelbrösel auf einen dritten geben. Die Kalbshirn-Palatschinken zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluß in Semmelbrösel wenden. Dann Kokosfett oder Öl in dem Fritier- oder in einem Topf erhitzen. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob es heiß genug ist. Wenn am Stäbchen kleine Blasen aufsteigen, die Palatschinken reingeben. 6 Minuten backen. Rausnehmen. Gut abtropfen lassen und jeweils in vier Stücke schneiden.

Den Salatkopf zerpfücken. Blätter putzen und unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Eine Platte damit auslegen. Kalbshirn-Palatschinken darauf anrichten. Zitrone unter warmem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trocken-



Kalbshirn-Palatschinken: Das sind hauchdünne Eierkuchen mit Füllung, knusprig frittiert.

tupfen und achteln. Die Platte damit garnieren.

Vorbereitung: 50 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 655.

Wann reichen? Mit Salat als Abendessen oder mit gemischtem Gemüse als Mittagessen.

Kalbskeule gespickt

Für die Beize:

2 Glas (je 2 cl) Weinbrand,

$\frac{1}{8}$ l Weißwein,

$\frac{1}{8}$ l Wasser, Salz.

125 g geräucherter fetter Speck,

1000 g Kalbskeule,

Salz, weißer Pfeffer,

4 Eßlöffel Öl (40 g),

1 Bund Suppengrün,

$\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

2 Eßlöffel saure Sahne (30 g),

1 Eßlöffel Mehl (10 g),

3 Tomaten (90 g).

Für die Beize Weinbrand, Weißwein, Wasser und Salz in einer Schüssel mischen. Speck auf einem Teller zugelegt in den Kühlschrank stellen.

Kalbskeule unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und in die Beize legen. Zugedeckt 60 Minuten einziehen lassen. Gelegentlich mit Beize überschöpfen. Rausnehmen, abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Speck aus dem Kühlschrank nehmen, in 1 cm breite Streifen schneiden und die Keule damit in Faserrichtung spicken. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin 15 Minuten rundherum anbraten.

Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinert in den Topf geben. 10 Minuten braten. Heiße Fleischbrühe angießen und zugedeckt 90 Minuten schmoren lassen. Fleisch rausnehmen. Auf einer vorgewärmten tiefen Platte anrichten und warm stellen.

TIP

Kalbskeule gespickt wird zum Festessen, wenn Sie sie flambieren: Nach dem Anbraten mit warmem Cognac begießen, anzünden. Nach Rezept weitergaren.

Soße in einen Topf sieben. Aufkochen. Saure Sahne mit Mehl in einem Becher anrühren. Soße damit binden. 5 Minuten unter Rühren kochen.

Tomaten waschen, häuten, trockentupfen, vierteln, Stengelansätze und Kerne entfernen. Würfeln und in die Soße mischen.

Fleisch in Scheiben schneiden. Mit der Soße übergießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Beilagen: Butterbohnen und Petersilienkartoffeln.

Kalbskopf gebacken

1 Kalbskopf (3000 g),

3 l Wasser, Salz,

2 Lorbeerblätter,

4 Wacholderbeeren,

4 Nelken,

4 Pfefferkörner,

2 Eßlöffel Öl (20 g),

Saft einer halben Zitrone.

Zum Panieren:

4 Eßlöffel Mehl (40 g),

2 Eier,

weißer Pfeffer,

Salz,

6 Eßlöffel Semmelbrösel (60 g).

Zum Ausbacken:

1 l Öl oder

750 g Kokosfett.

Zum Garnieren:

1 Zitrone.

Wenn Sie einen Kalbskopf zubereiten wollen, müssen Sie ihn bitte beim Fleischer vorbestellen. So bereitet man ihn zu:

Kalbskopf vom Fleischer halbieren lassen, unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Wasser mit Salz und den Gewürzen in einem großen Topf zum Kochen bringen. Kalbskopf ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 90 Minuten kochen lassen. Kalbskopf aus der Brühe nehmen (die als Grundlage für eine Gemüsesuppe dienen kann), abtropfen und erkalten lassen.

Fleisch in so zusammenhängenden Stücken wie möglich auslösen. In Rechtecke schneiden. Mit Öl und Zitronensaft beträufeln.

Für die Panade Mehl auf einen Teller streuen. Auf einem zweiten Teller die Eier mit Pfeffer und etwas Salz verquirlen. Semmelbrösel auf einen dritten Teller geben. Öl oder Kokosfett in einem Fritiertopf oder in der Friteuse auf 180 Grad erhitzen.



Wer auf einen guten Braten schwört, der sollte einmal Kalbskeule gespickt ausprobieren.

Kalbskopfstücke zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in den Semmelbrösel wenden. Panade gut andrücken. Stücke einzeln im Fett schwimmend 10 Minuten goldbraun backen. Fertige Stücke auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen, bis alle gebacken sind. Zitrone unter lauwarmem Wasser abwaschen. Mit Haushaltspapier abtrocknen und achteln.

Kalbskopfstücke mit Zitronenachteln garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 375.

Beilagen: Gemischter Salat und Röstkartoffeln oder Kartoffelsalat und Sauce tatare oder Remouladensoße (Fertigprodukte). Als Getränk paßt Bayrisches Bier dazu.

Kalbskopf Schildkrötenart

Tête de veau en tortue
Für 6 Personen



Für das Fleisch:

1 küchenfertiger Kalbskopf von 4000 g,
4 l Wasser, Salz,
1 Bund Suppengrün,
6 Pfefferkörner,
3 Nelken,
1 Lorbeerblatt,
4 Eßlöffel Weinessig,
30 g Butter,
300 g Champignons aus der Dose,
6 Oliven (30 g),
3 Glas (je 2 cl) Madeira.

Für die Klößchen:

$\frac{3}{4}$ Brötchen,
 $\frac{1}{2}$ Tasse lauwarme Milch,
150 g Gehacktes vom Kalb,
1 kleine Zwiebel (30 g),
1 Ei,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Zitronensaft,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
1 l Wasser.

Für das Hirn:

1 Kalbshirn von 200 g,
1 l Wasser, Salz.

Für die Soße:

3 Schalotten (30 g),
30 g Butter oder Margarine,
1 Teelöffel Zucker,
30 g Mehl,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Kalbskopfbrühe,
 $\frac{1}{8}$ l Madeira,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
 $\frac{1}{8}$ l Champignonwasser,
je eine Messerspitze Basilikum,
Rosmarin, Salbei und Majoran (getrocknet),
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
4 Eßlöffel saure Sahne (60 g),

3 Eßlöffel Tomatenmark (45 g),
Salz,
weißer Pfeffer.

Für die Garnierung:

4 Cornichons von je 100 g
(kleine Gewürzgurken),
4 hartgekochte Eier,
4 Krebschwänze aus der Dose (200 g),
2 Trüffelscheiben aus der Dose (30 g).

Selbst Kalbskopf kann zu einem Menü der Spitzenklasse zubereitet werden. Das Rezept beweist es. Sie werden es in führenden Restaurants immer wieder finden, denn es stammt aus

der klassischen französischen Küche. Für Kalbskopf Schildkrötenart brauchen Sie allerdings viel Zeit. Wollen Sie die mal opfern? Kalbskopf vom Metzger halbieren und putzen lassen. Unter fließendem Wasser sehr gut waschen. Dann 60 Minuten in kaltem Wasser wässern. Rausnehmen und abtropfen lassen.

Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Kalbskopf reingeben. In 120 Minuten gar kochen.

Suppengrün putzen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In grobe Stücke schneiden. Nach etwa 60 Minuten zum

Kalbskopf Schildkrötenart.
Schade, daß sich immer weniger Leute die Zeit nehmen für diese Spezialität aus der klassischen französischen Küche. Denn Kalbskopf zählte einst mit Recht zur Lieblingspeise aller Feinschmecker.



Kalbskopf geben. Auch Pfefferkörner, Nelken, Lorbeerblatt und Weinessig. Gekarteten Kalbskopf aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen und warm stellen. Das Fleisch von den Knochen lösen. Zungehäuten. Fleisch in Portionsstücke, Zunge in Scheiben schneiden.

Butter in einer großen, länglichen, feuerfesten Form erhitzen. Fleisch und Zungenscheiben reingeben. Darauf kommen die abgetropften Champignons (Flüssigkeit für die Soße aufheben) und die entsteinten, in Scheiben geschnittenen Oliven. Madeira darüber verteilen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

In der Zwischenzeit die Klößchen zubereiten. Dazu Brötchen in Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Mit der Milch übergießen. 10 Minuten weichen lassen. Das Gehackte in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und fein hacken. Mit dem Ei und dem ausgedrückten Brötchen dazugeben. Alles zu einem glatten Fleischteig verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Petersilie abspülen und fein hacken. In den Fleischteig mischen. Mit nassen Händen etwa walnußgroße Klöße formen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Klößchen reingeben. 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Hirn unter kaltem Wasser so lange waschen, bis kein Blut mehr austritt. Wasser mit Salz aufkochen. Hirn reingeben. 10 Minuten bei kleiner Hitze gar kochen.

Die fertigen Klößchen mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser nehmen. Abtropfen lassen. Zum Kalbskopf in die feuerfeste Form geben. Temperatur abstellen. Hirn aus dem Topf nehmen. Adern und Hautreste entfernen. In der Brühe warm stellen.



Kalbskotelett Bauernart.

Für die Soße Schalotten schälen und fein hacken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel reingeben. Unter Rühren in 3 Minuten glasig werden lassen. Zucker und Mehl reinstreuen. In 1 Minute unter Rühren leicht bräunen. Mit der durchgeseihten Kalbskopfbrühe aufgießen. Madeira, Weißwein und Champignonwasser mischen. In die Soße rühren. Auch die getrockneten, zerriebenen Kräuter, die abgeriebene Zitronenschale und die gewaschene, gehackte Petersilie. 3 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb passieren. Saure Sahne und Tomatenmark einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feuerfeste Form aus dem Ofen nehmen. Soße darübergießen. Abgetropftes, in vier Scheiben geschnittenes Hirn darauf verteilen. Auch die in Fächer geschnittenen Cornichons. Eier schälen und halbieren. Krebschwänze abtropfen lassen. Form mit Eierhälften, Krebschwänzen und Trüffelscheiben garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Wässerzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 180 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilagen: In Butter gebratene Weißbrotscheiben oder Toast.

Kalbskotelett Bauernart

375 g Möhren,
200 g weiße Rüben,
1 Zwiebel (30 g),
2 Stengel Bleichsellerie aus der Dose (320 g),
30 g Butter,
Salz, weißer Pfeffer.
4 Kalbskoteletts (je 180 g),
Salz, weißer Pfeffer,
20 g Mehl,
30 g Butter oder Margarine,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Kalbfleischbrühe aus Extrakt.
200 g Brechbohnen aus der Dose,
Salz, weißer Pfeffer.

Möhren, weiße Rüben und Zwiebel schälen. Möhren und weiße Rüben waschen. Abtropfen lassen. Möhren längs halbieren, Rüben vierteln. Beides feinblättrig schneiden. Zwiebel auch halbieren. In dünne Streifen schneiden. Bleichsellerie abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Gemüse reingeben. 5 Minuten unter vorsichtigem Rühren dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Butter in eine feuerfeste Form geben. Warm stellen.

Kalbskoteletts mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer leicht einreiben. In Mehl wenden und das Mehl gut andrück-

TIP

Kalbskotelett Bauernart können Sie auch mit Wein würzen.

ken. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Koteletts reingeben. Auf jeder Seite 2 Minuten braten. Rausnehmen. Auf das Gemüse in die feuerfeste Form geben. Heiße Kalbfleischbrühe zugießen. Form zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

In der Zwischenzeit die Bohnen mit dem Gemüsewasser in einem Topf heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feuerfeste Form aus dem Ofen nehmen. Die Bohnen mit einem Schaumlöffel aus dem Gemüsewasser heben. Abtropfen lassen und über die fertigen Kalbskoteletts verteilen.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 430.
Beilage: Pommes frites oder Röstkartoffeln. Als Getränk paßt dazu Bier.



Aus deftigen Zutaten entstehen die Kalbskoteletts Hegauer Art.

Kalbskotelett Hegauer Art

Für 2 Personen

500 g Kartoffeln,
1 l Wasser, Salz,
2 Kalbskoteletts von je
150 g,
weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
30 g Margarine,
80 g durchwachsener
Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
½ Bund Petersilie.
Für die Soße:
2 Eier,
¼ l Milch,
Salz,
geriebene Muskatnuß,
½ Bund Schnittlauch,
3 Tomaten (90 g).

Im Hegau, der fruchtbaren Landschaft nordwestlich des Bodensees, bereitet man die Kalbskoteletts auf wohl-schmeckend-deftige Art zu. Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Kartoffeln reingeben und vom Kochen an in 20 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abkühlen lassen und abziehen. Koteletts waschen, mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer leicht einreiben. Mit Mehl bestäuben. Margarine in einer Pfanne erhitzen, Fleisch auf jeder

Seite 10 Minuten braten. Rausnehmen. Speck würfeln und ins restliche Bratfett geben. 5 Minuten hellbraun braten. In Scheiben geschnittene Kartoffeln reingeben. Auch die geschälten, gewürfelten Zwiebeln. 10 Minuten braten. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken und in die fertigen Bratkartoffeln mischen. Fleischstücke in eine Auflaufform legen, Kartoffeln drüber verteilen. Für die Soße Eier mit Milch in einer Schüssel verschlagen.

Mit Salz und Muskat würzen. Schnittlauch waschen, trockentupfen und fein schneiden. In die Soße geben und diese über das Gericht gießen. Form zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Nach 10 Minuten den Deckel abnehmen.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ½ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Gericht rundherum mit gewaschenen, trockengetupften Tomaten (vierteln und Stengelansätze rausschneiden) garniert servieren.

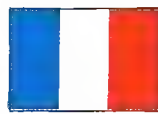
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 435.

Beilage: Feldsalat in Sahneseife.



Singen: Hauptort des fruchtbaren Hegau in Baden-Württemberg.

Kalbskotelett Maintenon



Für das Zwiebelpüree:

¼ l Béchamelsoße,
250 g Zwiebeln,
½ l Wasser,
20 g Butter,
50 g Langkornreis,
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
100 g Champignons aus
der Dose,
2 Trüffel (30 g).

Für die Koteletts:

4 Kalbskoteletts
(je 200 g),
Salz, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Mehl (40 g),
30 g weiches Kokosfett.
Außerdem:
2 Eßlöffel geriebener
Parmesankäse (15 g),
50 g Butter,
¼ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
1 Eßlöffel Tomatenmark
(20 g),
1 Bund Petersilie,
Salz,
Paprika edelsüß.

Françoise d'Aubigné Mar-
quise de Maintenon (1635
bis 1719), heimliche Frau
Ludwig XIV. von Frank-
reich, hat zahlreiche Köche

inspiriert. Hier wieder mal ein Rezept, das ihr gewidmet ist.

Für das Zwiebelpüree zuerst die Béchamelsoße (siehe unser Rezept) kochen und warm stellen. Dann die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit kaltem Wasser aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Butter in den Topf geben und erhitzen. Zwiebeln darin 8 Minuten braten. Reis zugeben. 5 Minuten unter Rühren braten. Heiße Brühe aufgießen. Zugedeckt 20 Minuten weich kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Sieb in einen anderen Topf streichen. Abgetropfte Champignons und Trüffel in Scheiben schneiden. In die Soße geben, erhitzen und die Béchamelsoße reinrühren. Warm stellen.

Kalbskoteletts mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden.

Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin auf beiden Seiten je 5 Minuten braten. Pfanne beiseite stellen. Koteletts in eine feuerfeste Form schieben.

Zwiebelpüree draufstreichen. Mit Parmesankäse bestreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Heiße Fleischbrühe in die Pfanne gießen. Tomatenmark reinrühren. Aufkochen, Petersilie waschen, trockentupfen und gehackt in die Soße rühren. Mit Salz und Paprika abschmecken. Form aus dem Ofen nehmen, Tomatensoße über das Gericht gießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Beilagen: Kopfsalat mit Stangenweißbrot. Als Getränk empfehlen wir einen Kaiserstühler Wein.

Kalbskotelett mit feinen Kräutern

4 Kalbskoteletts von je 200 g,
Salz, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
100 g Butter,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
2 Bund Petersilie,
je 3 Stengel Kerbel und Estragon,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
2 Tomaten (80 g).

Koteletts mit Haushaltspapier abtupfen. Mit dem

Handballen flachdrücken. Salzen und pfeffern. In Mehl wenden. Mehl gut andrücken. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin auf jeder Seite je 5 Minuten goldbraun braten. Rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen.

Den Bratensatz mit Weißwein loskochen. In einen Topf geben. Petersilie, Kerbel und Estragon unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. In den kochenden Bratfond geben. Fleischbrühe auch zugießen. In 15 Minuten einkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Restliche

Butter mit dem Schneebesen einschlagen. Über die Koteletts gießen. Für die Garnierung Petersilie und Tomaten unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Petersilie zerpfücken. Tomaten häuten (Stengelansätze raus schneiden) und achteln. Beides als Garnierung an die Koteletts legen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 445.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg klare Bouillon. Als Hauptgericht Kalbskotelett mit feinen Kräutern. Gemüseplatte und Kartoffelkroketten. Als Dessert Fruchtsalat.



Ein Mittagessen wie aus dem Bilderbuch: Kalbskotelett mit feinen Kräutern.

Kalbskotelett mit Parmesankäse

Costolette di vitello alla
parmigiana



4 Kalbskoteletts von je
150 g,
Salz, weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
2 Eier,
3 Eßlöffel Semmelbrösel
(30 g),
Paprika edelsüß,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g).
Für die Tomatensoße:
30 g Margarine,
30 g Mehl,
1/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln, 1/8 l Milch,
3 Eßlöffel Tomatenmark
(60 g),
2 Eßlöffel
Tomatenketchup (40 g),
weißer Pfeffer, Salz,
Paprika edelsüß,
20 g geriebener
Parmesankäse,
20 g Butter.

Die Costolette di vitello
alla parmigiana sind echte
Vertreter der italienischen
Küche. Diese Spezialitäten
sind trotz ihrer komplizier-
ten Namen einfach zuzu-
bereiten. Nämlich so:

Koteletts mit Haushalts-
papier abtupfen. Mit Salz
und Pfeffer würzen. Erst
in Mehl, dann in verquirl-
ten Eiern und schließlich
in Semmelbrösel wenden.
Panade mit den Händen an-
drücken. Paprika drüber-
streuen.

Öl in einer Pfanne erhitzen.
Koteletts darin auf beiden
Seiten je 5 Minuten braten.
Für die Tomatensoße Mar-
garine in einem Topf er-
hitzen. Mehl reinschütten
und unter Rühren 1 Mi-
nute durchschwitzen. Heiße
Fleischbrühe und Milch un-
ter Rühren angießen. Mit
Tomatenmark, -ketchup,
Pfeffer, Salz und Paprika
würzen. 3 Minuten kochen
lassen.

Koteletts in eine feuerfeste
Form legen. Auf jedes eine



*Gebraten, gegrillt
und für gut
befunden:
Kalbskotelett
mit Parmesan-
käse.*

dicke Schicht Tomatensoße geben. Mit Parmesankäse bestreuen, mit Butterflöckchen belegen.

Form unter den vorgeheizten Grill stellen. 5 Minuten grillen. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 550.

Beilagen: Kopfsalat in Kräuter-Sahne-Soße und Risotto.

Kalbsleber

Es soll tatsächlich Leute geben, die behaupten, Leber sei – wenn überhaupt – nur in der Leberwurst genießbar. Dabei gibt es gerade aus Leber viele leckere und interessante Gerichte. Das gilt besonders für Kalbsleber, die zarter ist als die von Rind und Schwein. Allerdings auch teurer. Wäre noch hinzuzufügen, daß eine Kalbsleber 1000 bis 1500 g wiegt.

Ernährungswissenschaftler stufen Leber ganz besonders hoch ein: Weil sie hochwertiges Eiweiß und wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente wie Phosphor und Eisen liefert. Sie ist außerdem reich an fett- und wasserlöslichen Vitaminen, besonders an Vitamin A, B₁, B₂, C und D. Gerade für Kinder und Jugendliche in den Aufbaunjahren sind diese Vitamine sehr wichtig. Aber natürlich auch fürs Fittbleiben der Erwachsenen.

Es lohnt sich schon aus gesundheitlichen Gründen, Leber häufig auf den Tisch zu bringen. Wie man Lebergegner zu Leberfans machen kann, steht in unseren Rezepten.

Denken Sie bitte bei der Zubereitung daran, daß Leber ein sehr zartes Gewebe ist, das durch zu hohe Temperaturen und durch zu langes Braten hart wird. Und bitte erst nach dem Braten oder Grillen salzen, denn Salz entzieht Wasser und die Leber würde sonst zäh und trocken.



Kalbsleber amerikanische Art wird mit Speck, Tomaten und Maiskörnern attraktiv garniert.

Kalbsleber amerikanische Art

Für die Garnierung:
1 Dose Maiskörner (300 g),
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
20 g Butter oder Margarine,

TIP

Wenn Sie Tomaten und Gewürze lieben, bestreuen Sie die Tomaten für die Kalbsleber amerikanische Art nach dem Sautieren mit Salz, schwarzem Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Salbei oder Knoblauchsatz.

8 dünne Scheiben Frühstücksspeck (70 g),
8 Tomaten (380 g).
Für die Leber:
4 Scheiben Kalbsleber von je 150 g,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
40 g Butter oder Margarine,
Salz, weißer Pfeffer.

Für die Garnierung Mais mit dem Gemüsewasser in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Bei kleiner Flamme heiß werden lassen. In der Zwischenzeit Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Speckscheiben reinlegen. In 2 Minuten schön knusprig braun braten. Rausnehmen und warm stellen. Tomaten häuten (Stengelansatz rausschneiden) und halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten in das heiße Fett legen. 2 Minuten darin sautieren. Auch warm stellen. Pfanne unter heißem Wasser abspülen. Leber kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trok-

kentupfen. Sehnen und die Röhren im Innern mit einem scharfen Messer rauschneiden. Leber dann in Mehl wenden. Mehl gut andrücken. Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen. Leberscheiben reinlegen. Auf jeder Seite 4 Minuten braten. Nach dem Braten auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Mais mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen. Abtropfen lassen und hügelartig auf eine vorgewärmte Platte geben. Leberscheiben drauflegen. Und auf die Leberscheiben die Speckscheiben. Mit Tomatenhälften rundherum garnieren. Sofort servieren, sonst wird die Leber hart und zäh.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 480.

Beilagen: Körnig gekochter Reis oder Kartoffelpüree, und wenn Sie wollen, grünen Salat. Als Getränk schmeckt am besten Bier.



Wie Wasser in die Spree gehören zu Kalbsleber Berliner Art knusprige Zwiebelringe und butterweich gebratene Apfelscheiben.

Kalbsleber Berliner Art

4 saure Äpfel (200 g),
250 g Zwiebeln,
4 Scheiben Kalbsleber
(je 150 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
60 g Margarine,
Salz,
½ Bund Petersilie.

Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen. Auch in Scheiben schneiden. Leber mit Haushaltspapier abtupfen. Sehnen und Röhren, wenn nötig, entfernen. Leber in Mehl wenden.

Die Hälfte der Margarine in einer Pfanne erhitzen, Apfelscheiben darin auf jeder Seite 3 Minuten hellbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Zwiebeln in der Pfanne in 5 Minuten knusperig braun braten. Restliche Margarine in einer zweiten Pfanne erhitz-

zen, Leberscheiben darin auf jeder Seite 4 Minuten braten. Salzen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Apfelscheiben und Zwiebeln garnieren. Bratfond darüber verteilen. Platte mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren. Sofort servieren, sonst wird die Leber hart.

Vorbereitung: 10 Minuten.

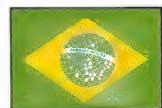
Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilagen: Kopfsalat und Kartoffelpüree.

Kalbsleber brasilianisch

Isacas a brasileira



Für die Marinade:
⅛ l Weißwein,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Zwiebel (30 g),

1 Knoblauchzehe,
Salz,
2 Lorbeerblätter,
1 Teelöffel Majoran.
Für die Leber:
4 Scheiben Kalbsleber
von je 150 g,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
3 Bananen (240 g),
4 Eßlöffel Rum (40 g),
2 Eßlöffel Zitronensaft.

Aus Brasilien, dem viertgrößten Staat der Erde, stammt Kalbsleber brasilianisch. Das bunte Völkergemisch in diesem südamerikanischen Land, hauptsächlich Portugiesen, Indianer und Neger, prägte auch die Speisekarte. Weißwein und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Beides mit Lorbeerblättern und Majoran in die Schüssel geben. Leber mit Haushaltspapier abtupfen. Haut und Sehnen entfernen. Für 24 Stun-

den in die Marinade legen. Gelegentlich wenden.

Leber mit Haushaltspapier trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Leber darin auf beiden Seiten je 3 Minuten braten. Sie soll innen rosa sein. Wer das nicht mag, brät sie auf jeder Seite 1 Minute länger. Leber salzen und pfeffern. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen.

Bananen schälen. In einer Schüssel pürieren. Mit Rum und Zitronensaft verrühren. Auf die Leberscheiben verteilen.

Marinade ohne Zwiebel und Lorbeerblatt in der Pfanne erhitzen. 5 Minuten stark kochen. Auch auf die Leber verteilen und servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 12 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilagen: Curry-Reis oder Weißbrot und Salzmandeln. Rotwein paßt als Getränk dazu.

Kalbsleber gespickt

4 Scheiben Kalbsleber
(je 200 g),
60 g fetter Speck,
1 Möhre (30 g),
1 Petersilienwurzel (30 g),
100 g Sellerieknolle,
1 Zwiebel (30 g),
40 g Butter oder Margarine,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
Paprika edelsüß,
1 Teelöffel Mehl (5 g),
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
2 Tomaten (80 g).

Kalbsleber mit Haushaltspapier abtupfen. Speck in 3 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. Leberscheiben damit spicken. Möhre, Petersilienwurzel und Sellerieknolle putzen, waschen und kleinschneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Leberscheiben darin auf beiden Seiten je 1 Minute anbraten. Wasser und Weißwein zugießen. Gemüse reingeben. Salzen und pfeffern. Mit Zucker und Paprika würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten schmoren lassen. Leberscheiben nach 10 Minuten aus der Pfanne nehmen. Auf einer vorgewärmten, tiefen Platte anrichten. Soße durch ein Sieb in einen Topf passieren. Erhitzen, Mehl mit etwas Wasser verquirlen. In die Soße geben. Unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Sahne reinrühren. Vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Platte mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie und gewaschenen, geviertelten Tomaten (Stengelsansätze rausschneiden) garnieren. Soße extra reichen. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 560. Beilage: Kartoffelpüree.



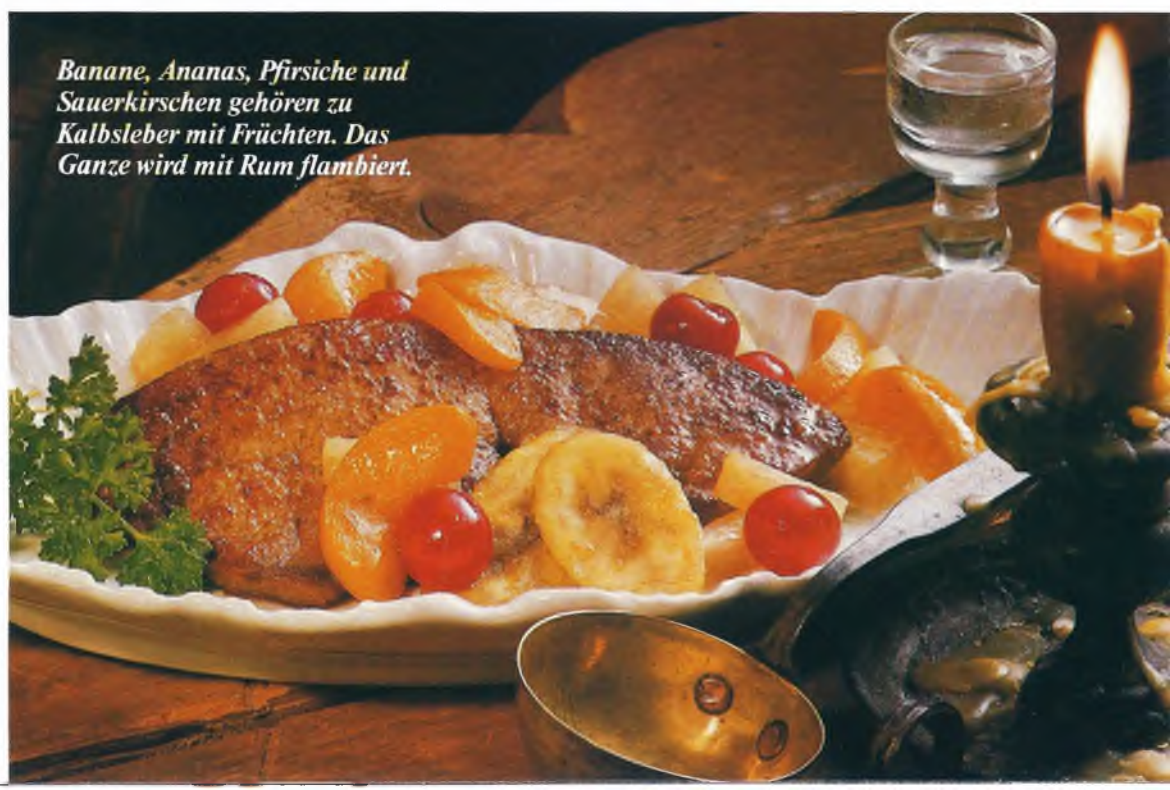
Auch diese Zubereitungsart für Leber hat ihren ganz besonderen Reiz: Kalbsleber gespickt.

Kalbsleber mit Früchten

4 Scheiben Kalbsleber
(je 200 g),
Cayennepfeffer,
30 g Mehl,
30 g Kokosfett,
Salz,
40 g Butter,
1 Banane (80 g),
2 Scheiben Ananas aus
der Dose (160 g),
2 Pfirsichhälften aus der
Dose (80 g),
3 Eßlöffel entsteinte
Sauerkirschen aus der
Dose (60 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
1 $\frac{1}{2}$ Glas (3 cl) weißer Rum.

Kalbsleber mit Früchten, flambiert mit Rum, ist schon eine gelungene Geschmackskombination. Leber häuten. Wenn nötig, Röhren und Sehnen rausschneiden. Leber mit Haushaltspapier abtupfen und mit Cayennepfeffer würzen. In Mehl wenden. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Leberscheiben auf jeder Seite darin 4 Minuten braten. Salzen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Butter ins Bratfett geben und erhitzen. Banane schälen, Ananasscheiben, Pfirsichhälften und Kirschen abtropfen lassen. Bananen und Pfirsichhälften in

Scheiben schneiden, Ananasscheiben würfeln. Obst in der Pfanne unter vorsichtigem Rühren in 3 Minuten erhitzen. Leber auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit dem Obst garnieren. Außerdem mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie. Rum in einer Suppenkelle erhitzen. Über die Leber gießen. Anzünden und brennend servieren. Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 495. Beilagen: Chicorée-Salat und Reis. Oder nur Toast. Als Getränk empfehlen wir einen leichten Rotwein.



Banane, Ananas, Pfirsiche und Sauerkirschen gehören zu Kalbsleber mit Früchten. Das Ganze wird mit Rum flambiert.



Kalbsmedaillons auf Spaghettinestern werden mit Schinkenröllchen garniert und in einer kräftig-würzigen Tomatensoße serviert.

Kalbsmedaillons

Daß Kalbsmedaillons etwas Besonderes sind, kann man auf jeder besseren Speisekarte ablesen: Denn dort tauchen sie meist ganz unten auf – da, wo die teuren Gerichte stehen.

Aber: Kalbsmedaillons sind ihren Preis wert. Sie gehören zum Besten, was ein Kalb zu bieten hat.

Manchmal werden sie auch Kalbsnübchen genannt. Sie sind also nicht mit der aus der Keule geschnittenen Nuß zu verwechseln. Bei Medaillons handelt es sich um 80 bis 90 g schwere Fleischscheiben, die entweder aus dem Kalbsfilet oder aus dem ausgezogenen Rückenstück (schieres Fleisch des Kotelettstücks) geschnitten werden.

Medaillons sind ein Festessen. Und da sie Leichtgewichte sind, bekommt jeder zwei Stück.

Man kann Medaillons ganz durchgebraten oder leicht rosa auf den Tisch bringen. Feinschmecker mögen sie lieber rosa.

Kalbsmedaillons Andrea

8 Kalbsmedaillons
(je 100 g),

Salz, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
1 Eßlöffel Öl (10 g),
20 g Butter.

Für das Gelee:

1 Blatt weiße Gelatine,
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
1 Glas (2 cl) Madeira,
1 Teelöffel Bratensaft
(Fertigprodukt).

Außerdem:

8 Weißbrotsscheiben (120 g),
100 g Gänseleberpastete,
6 Artischockenböden aus
der Dose (300 g),
3 Eßlöffel Béarner Soße
(Fertigprodukt, 45 g).

Kalbsmedaillons mit Haushaltspapier gut abtupfen. Rundherum mit Fäden um-

wickeln, damit sie schön hoch bleiben. Salzen, pfeffern und in Mehl wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Medaillons darin auf jeder Seite $\frac{1}{2}$ Minute braten. Butter zugeben und jede Seite weitere $1\frac{1}{2}$ Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, Fäden abnehmen. Auf einer Platte auskühlen lassen.

Für das Gelee Gelatine in einen Becher geben. Mit kaltem Wasser bedeckt 5 Minuten einweichen.

Bratfond entfetten. Wasser und Madeira zugießen. Aufkochen und den Bratensaft einrühren. Gelatine ausdrücken. In der warmen Soße auflösen. Sobald

die Masse geliert, gießt man sie über die Medaillons. Am besten im Kühlschrank erstarren lassen. Weißbrotsscheiben in Medaillongröße zurechtschneiden. Toasten und auskühlen lassen. Gänseleberpastete darauf verteilen. Kalbsmedaillons draufsetzen. Auf einer Platte anrichten. Abgetropfte Artischockenböden anlegen, mit Béarner Soße füllen und servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 620.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Kalbsmedaillons



Unwiderstehlich: Kalbsmedaillons garniert.

Andrea. Hasenbraten mit Rotkohl, Apfelmus mit Preiselbeerkompott und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Als Dessert empfehlen wir Ihnen unser Himbeer-Chaudeau Genfer Art. Als Getränk zur Vorspeise paßt ein spritziger Weißwein und zum Hasenbraten können Sie einen roten Burgunder servieren.

Kalbsmedaillons auf Spaghettinestern

Für die Tomatensoße:

20 g Margarine,
50 g durchwachsener Speck,
20 g Mehl,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Milch (20 g),
1 Dose Tomatenmark (70 g),
Salz, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
1 Prise Zucker.

Für die Spaghettinester:

1 l Wasser,
Salz,
250 g Spaghetti.

Für die Medaillons:

8 Kalbsmedaillons (je 90 g),
Salz, weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
1 Glas Spargel (300 g),
1 Eßlöffel Butter,
4 Scheiben gekochter Schinken (200 g).
Außerdem:
½ Bund Petersilie.

Für die Soße Margarine in einem Topf erhitzen. Gewürfelten Speck darin 5 Minuten braten. Mehl drüberstäuben. Unter Rühren mit Fleischbrühe ablöschen. Milch und Tomatenmark reinrühren. 5 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und der Prise Zucker würzen. Bei geringer Hitze warm halten.

Für die Spaghetti Wasser in einem großen Topf aufkochen. Salzen. Spaghetti reingeben. In 12 bis 15 Minuten beißfest kochen. Auf



Kulinarischer Import für Feinschmecker: Kalbsmedaillons italienische Art auf Tomatenrisotto.

ein Sieb schütten. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und im Topf trockendämpfen.

Kalbsmedaillons mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Medaillons darin auf jeder Seite 4 Minuten braten.

Spargel mit der Butter in einem Topf erhitzen. Abtropfen lassen und je 3 Stangen in den Schinken rollen.

Spaghetti auf einer vorgewärmten Platte zu vier Nestern arrangieren. Auf jedes zwei Kalbsmedaillons und ein Schinkenröllchen legen. Gewaschene, gehackte Petersilie in die Tomatensoße rühren. Soße zum Teil über, zum Teil um die Nester gießen. Servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 790.

Beilage: Gemischter Salat aus Tomaten, Gurken und Paprika.

Kalbsmedaillons garniert

8 Kalbsmedaillons (je 90 g),
Salz, weißer Pfeffer,
5 Eßlöffel Öl (50 g),
8 Pfirsichhälften aus der Dose (320 g),

1 Banane (80 g),
1 Eßlöffel Butter (10 g),
2 Eßlöffel Kokosraspeln (20 g),
4 Salatblätter,
12 Mandarinenschnitze aus der Dose (50 g),
1 Bund Petersilie.

Kalbsmedaillons mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer leicht einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Medaillons darin auf jeder Seite 3 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Pfirsichhälften mit 6 Eßlöffel Saft in einem Topf erhitzen.

Banane schälen. In 8 dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Bananenstücke 5 Minuten braten. In Kokosraspeln wenden.

Salatblätter waschen, trockentupfen und auf einer Platte anrichten. Fleischstücke drauf legen. Pfirsichhälften mit der Innenfläche nach oben auf jedes Medaillon legen. Je ein Stück Banane reingeben und die abgetropften Mandarinenschnitze darauf verteilen. Mit gewaschener, trockentupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 430.

Beilage: Körnig gekochter Reis. Sehr hübsch, wenn

man ihn in geölte Tassen drückt, auf eine Platte stürzt und mit Petersilie und Mandarinenschnitzen garniert.

Kalbsmedaillons italienische Art

¼ l Wasser, Salz,
300 g tiefgekühlte Brechbohnen.
Für das Tomatenrisotto:
1 Zwiebel (40 g),
30 g Butter oder Margarine,
250 g Langkornreis,
¾ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
20 g Butter,
2 Eßlöffel geriebener Parmesankäse (15 g),
5 Tomaten (150 g).
Außerdem:
8 Kalbsmedaillons von je 80 g,
Salz, weißer Pfeffer,
40 g Margarine,
1 Bund Petersilie,
4 Tomaten (120 g),
2 Eßlöffel Wasser.

Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Bohnen reingeben und bei geschlossenem Topf 20 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Warm stellen. In der Zwischenzeit für das Risotto Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter

oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin 5 Minuten hellgelb braten. Reis auf ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen und in den Topf geben. 5 Minuten unter Rühren mitbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen und 20 Minuten bei geschlossenem Topf und geringer Hitze gar kochen. Butter und Parmesankäse untermischen.

Tomaten waschen, abtrocknen, häuten, vierteln, Stengelansätze und Kerne entfernen. Gewürfelt unter das Risotto geben. Warm stellen.

Kalbsmedaillons mit Haushaltspapier abtupfen. Salzen und pfeffern. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Medaillons darin auf jeder Seite 3 Minuten braten.

Petersilie waschen und trockentupfen. Tomaten waschen, Stengelansätze

TIP

Bewirten Sie doch Ihre Gäste abends mal mit Kalbsmedaillons, die Sie nach dem Braten erst auskühlen lassen und dann mit abgetropften Früchten garnieren.

*Beilage:
Toast und Butter.*

rausschneiden. Oben kreuzweise einschneiden. In einem Topf mit 2 Eßlöffel leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten dünsten.

Reis auf einer großen, vorgewärmten Platte anrichten. Medaillons drauf anrichten. Mit Bohnen umlegen. Mit Tomaten und Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 620.



Der perfekte Auftakt zu einem festlichen Abend sind diese Kalbsmedaillons mit Crevetten.

Kalbsmedaillons mit Crevetten

150 g tiefgekühlte Crevetten,
350 g frische Champignons,
60 g Butter,
1 Zwiebel (40 g),
Salz, weißer Pfeffer.
8 Kalbsmedaillons von je 80 g,
2 Teelöffel Paprika edelsüß,
4 Scheiben Toastbrot (60 g),
4 Scheiben holländischer Gouda (200 g),
4 Tomaten (160 g),
½ Bund Petersilie.

Crevetten ist eine andere Bezeichnung für Garnelen. Der zarte Geschmack der Garnelen harmoniert hervorragend mit dem der Medaillons.

Crevetten nach Vorschrift auftauen lassen.

Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel schälen und in die Butter reiben. 3 Minuten goldgelb braten. Dann die Champignons reingeben, salzen, pfeffern und 8 Minuten braten lassen. Die abgetropften Crevetten dazugeben und 5 Minuten erhitzen. Zwischendurch die

Kalbsmedaillons mit Haushaltspapier abtupfen und mit etwas Paprika einreiben. In einer anderen Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Medaillons darin auf jeder Seite 4 Minuten hellbraun braten lassen.

Toastbrot im Toaster hellbraun rösten.

Jede Scheibe mit 2 Medaillons belegen. Darauf die Champignon-Garnelen-Mischung mit je einer Scheibe Käse bedecken. Auf den Bratrost legen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 260 Grad.

Gasherd: Stufe 8 oder große Flamme.

Während der Backzeit die Tomaten waschen. Mit Haushaltspapier abtrocknen und vierteln. Stengelansätze rausschneiden. Petersilie unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. In Sträußchen zerpfücken. Medaillontoasts auf vorgewärmten Tellern verteilen. Paprika drüberstäuben. Mit Tomatenvierteln und Petersilie garniert sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 565.

Wann reichen? Mit einem kühlen Rosé oder einem zimmerwarmen Rotwein als festlichen Imbiß am Abend.

Kalbsmilch

Siehe Kalbsbries.

Kalbsnieren

Kalbsnieren sind eine Delikatesse, wenn sie richtig zubereitet und vor allem richtig vorbereitet werden. Zuerst müssen die Nieren gründlich gesäubert werden. Das äußere Fett wird mit den Händen von den Nieren abgestreift. Werfen Sie es bitte nicht fort. Es eignet sich hervorragend zum Backen und Kochen. Danach schneiden Sie die Nieren der Länge nach auf und entfernen mit einem spitzen Messer die weißen Röhren. Nieren gründlich mit Salz einreiben. Nach 5 Minuten Salz abwaschen. Nieren dann in kaltem Wasser 15 bis 30 Minuten wässern. Rausnehmen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Dann können sie als saure Nieren, gebraten, gekocht, gedämpft oder als Ragout zubereitet werden.

Übrigens haben 100 g Kalbsnieren nur 121 Kalorien, viel Eiweiß, fast keine Kohlenhydrate, aber viele Mineralstoffe und Vitamine.

Alle, die auf ihre schlanke Linie achten, sollten Nierengerichte in ihren Küchenfahrplan einbauen.

Kalbsnieren am Spieß

Für 6 Personen

500 g Kalbsnieren,
100 g Schinkenspeck,
6 Tomaten (240 g),
2 Bananen (200 g),
5 Eßlöffel Öl (50 g),
Salz, weißer Pfeffer.

Kalbsnieren der Länge nach aufschneiden. Weiße Röhren und Fett aus der Mitte rausschneiden. Unter fließend kaltem Wasser abspülen. 15 Minuten in kaltem Wasser wässern.

Schinkenspeck in 1/2 cm dicke und 2x4 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Grüne Stengelansätze rausschneiden. Bananen schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Nieren aus dem Wasser nehmen, trockentupfen, in 2 cm breite Scheiben schneiden. Nierenstreifen gerollt, Schinkenspeck, Tomaten- und Bananenstücke abwechselnd auf 6 Metallspieße stecken. Mit Öl bestreichen. Kalbsnieren auf dem Grillrost über der Fettpfanne im vorgeheizten Ofen grillen.

Grillzeit: 15 Minuten.

Danach Spießchen mit Salz und Pfeffer würzen.

Vorbereitung: Ohne Wässerszeit 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 410.

Beilagen: Kopf- oder Paprikasalat, körnig gekochter Petersilienreis.

Kalbsnieren Basler Art

2 Kalbsnieren (500 g),
Salz, schwarzer Pfeffer,
6 Eßlöffel
Mehl (60 g),
4 Tomaten (240 g),
25 g Schweizer Emmentaler,
4 Scheiben geräucherter Schinkenspeck (80 g),
4 Eßlöffel
Margarine (40 g),
4 Scheiben Toastbrot (40 g),

1 Teelöffel scharfer Senf (10 g).

Kalbsnieren der Länge nach aufschneiden. Weiße Röhren und Fett entfernen. Unter fließendem kaltem Wasser waschen. 15 Minuten in kaltem Wasser wässern. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Nieren in 1 cm breite Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller schütten, Nieren darin wenden. Tomaten waschen, Stengelansätze rausschneiden, quer halbieren. Tomaten ebenfalls mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit der Schnittfläche in das Mehl tauchen. Käse fein reiben.

In einer Pfanne den Speck auf beiden Seiten knusprig ausbraten und herausnehmen. Auf einer Platte warm stellen. In dem Speckfett die Tomaten auf beiden Seiten in etwa 4 Minuten garen. Herausnehmen. Auf einer Platte warm stellen. Margarine in das Bratenfett geben, erhitzen.

Kalbsnieren reinlegen und auf jeder Seite 2 Minuten braten. Rausnehmen und auch auf einer Platte warm stellen.

Toastscheiben in dem Bratfett auf jeder Seite goldgelb rösten. Auf Kuchenblech setzen. Toastscheiben mit Senf bestreichen. Kalbsnieren drauf verteilen. Auf jede Scheibe 2 Tomatenhälften setzen, Frühstücksspeck darauf legen und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Grill oder Backofen goldbraun überbacken.

Backzeit: 5 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

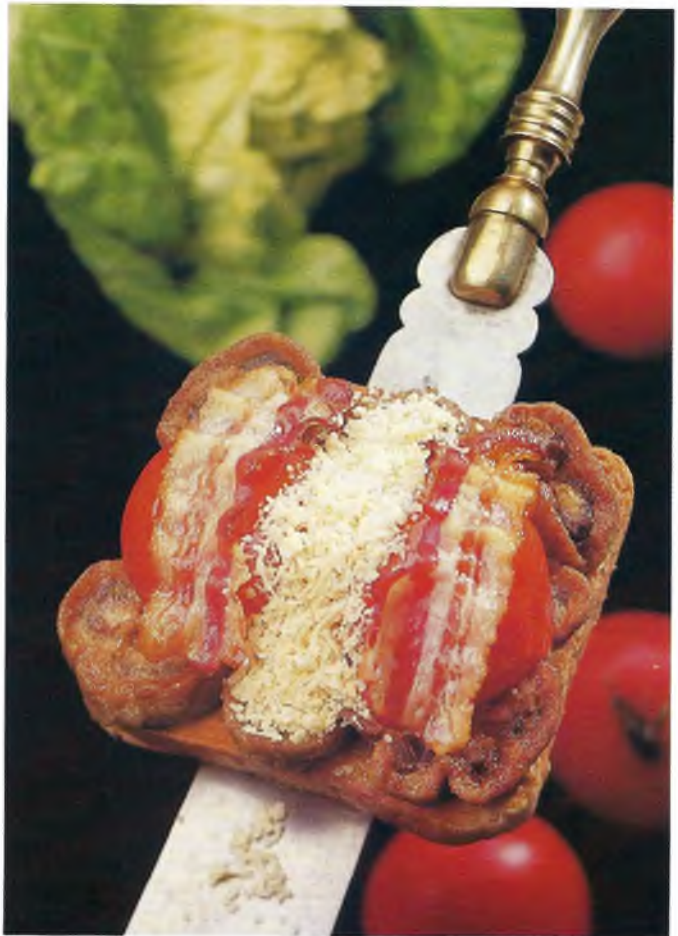
Grill: 2 bis 3 Minuten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 335.

Beilagen: In der Schweiz serviert man dazu Salat aus jungen Löwenzahnblättern, die man dort Pfaffenröhrlin nennt, oder auch Nübli-Salat, der bei uns als Feldsalat bekannt ist.



Kalbsnieren Basler Art sind ein herzhafter, schneller Imbiß.

Kalbsnieren flambiert

3 Kalbsnieren (etwa 400 g),
 ¼ l Milch,
 Salz,
 schwarzer Pfeffer,
 Paprika rosenscharf,
 3 Schalotten oder
 1 Zwiebel (40 g),
 125 g Champignons,
 ½ Bund Petersilie,
 1 Eßlöffel Öl (10 g),
 40 g Butter,
 ½ Weinglas Weinbrand
 oder Cognac,
 ½ Weinglas Sherry,
 ⅛ l Sahne,
 1 Teelöffel scharfer Senf,
 1 Tomate (40 g).

Kalbsnieren der Länge nach aufschneiden, von Röhren und Fett befreien. Unter fließendem Wasser waschen. 10 Minuten in Milch legen.

Die Kalbsnieren in 1 cm starke und 4 cm breite Quadrate schneiden. Nieren mit Salz und schwarzem, gemahlenem Pfeffer auf beiden Seiten würzen, Paprika rosenscharf nur auf eine Seite leicht aufstreuen. Die Schalotten schälen und fein hacken. Champignons putzen, zweimal waschen, abtropfen lassen. In ½ cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, bis es leicht raucht.

1 Eßlöffel Butter zugeben und sofort die Kalbsnierenscheiben reinlegen und auf jeder Seite nur 3 Minuten braten. Im letzten Moment Weinbrand oder Cognac draufgießen, anzünden, abbrennen lassen. Die Nieren herausnehmen und in einer vorgewärmten Schüssel warm stellen.

Hitze etwas reduzieren. Restliche Butter zu dem Bratenfett geben. Schalotten beifügen und gelb dünsten. Champignons zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, 1 Minute dünsten. Mit Sherry und Sahne ablöschen, 3 Minuten kochen, bis eine dickliche Soße entsteht. Nieren mit der abgesetzten Flüssigkeit in die Soße geben, Senf beifügen, kurz verrühren, nicht mehr kochen lassen.

Die Nieren in einer vorgewärmten Schüssel servieren. Mit der gehackten Petersilie bestreuen. Tomate waschen, trockentupfen, in Achtel schneiden. Schüssel damit garnieren.

Vorbereitung: Ohne Wässerzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 385.

Beilagen: Weißbrot mit französischem Endiviensalat. Dazu gelbe Endiviensalatblätter in 1 bis 2 cm breite Streifen schneiden, in warmem Wasser waschen, gut abtropfen lassen. 50 g durchwachsenen Räucherspeck in feine Streifen schneiden, in einer Pfanne knusprig ausbraten. Mit 4 Eßlöffel gutem Weinessig ablöschen, in eine Salatschüssel geben und darunter schwarzen, gemahlenen Pfeffer, ½ Teelöffel scharfen Senf, 2 Eßlöffel Öl und je eine Prise Salz und Zucker geben. Den Endiviensalat darin anmachen.



Kalbsnieren flambiert: Das ist die Spitze der Schlemmerei.

Kalbsnierenbraten

Für 6 Personen

1500 g Kalbsnierenstück oder Sattelstück längs geteilt (mit einer Niere, ohne Nierenfett und ohne Lendchen),
 Salz,
 schwarzer Pfeffer,
 1 Möhre (80 g),
 1 Zwiebel (50 g),
 1 Bund Petersilie,
 2 Nelken,
 1 Lorbeerblatt,
 1 Tomate (50 g),
 50 g weiches Kokosfett,
 ⅛ l Weißwein,
 1 Eßlöffel Speisestärke (10 g).

Das Nieren- oder Sattelstück vom Kalb reicht von



*Ein Braten
mit delikatem
Herzstück:
Kalbsnierenbraten.*

der letzten Rippe bis zur Hüfte (da, wo die Kalbskeulen zusammenwachsen). Es besteht aus 2 Fleischsträngen, Knochen, 2 Nieren und reichlich Nierenfett.

Von dem Kalbsnierenstück die Niere entfernen. Das Fleisch von dem Knochen sauber ablösen. Die Niere entfetten und längs halbieren. Weiße Röhren und Sehnen entfernen. Die Niere waschen und wässern. Dann das Fleisch waschen, trockentupfen und mit der Hautseite nach unten legen. Den fleischigen Teil mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsniere trockentupfen und der Länge nach auf das Fleisch legen. Das Fleisch von der dicken Seite her aufrollen und mit Baumwollfäden mehrmals umwickeln. Auch außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die ab-

gelösten, abgespülten Knochen klein hacken und in einen Bratentopf legen. Möhre und Zwiebel schälen, waschen, trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen. Die Hälfte ganz in dem Topf verteilen. Nelken, Lorbeerblatt und gewaschene, trockengetupfte, geviertelte Tomate auch zu den Knochen legen. Den Kalbsnierenbraten darauf setzen und mit Kokosfett bestreichen. Ein Butterbrotpapier darauflegen. Topf mit Deckel verschließen. In den vorgeheizten Backofen stellen.

Bratzeit: 110 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Den gegarten, leicht gebräunten Kalbsnierenbra-

ten herausnehmen und vor dem Aufschneiden 10 Minuten auf vorgewärmter Platte warm stellen und ruhen lassen.

Weißwein zum Bratensatz geben, 2 bis 3 Minuten durchkochen und durchsiehen. Soße entfetten. Speisestärke in einer Tasse mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Soße damit binden.

Braten aufschneiden. Mit Petersiliensträußchen garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 380.

Beilagen: Verschiedene Gemüse: Erbsen, Karotten, Bohnen.

Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln. Ein Teil der Gemüse kann auf der Bratenplatte angelegt werden.

PS: Kalbsnierenbraten kann auch am Spieß zubereitet werden. Hierfür einen Kalbsnierenbraten wie oben vorbereiten, aber außen mit einem gestrichenen Teelöffel Thymian zusätzlich einreiben. An den Spieß eines Elektrogrills stecken und mit den Klammern gut befestigen. Den Braten mit 2 Eßlöffel Öl bepinseln. In den vorgeheizten Grill geben und den Drehmotor einschalten.

Grillzeit: Etwa 2 Stunden. Braten mehrmals mit abtropfendem Fett einpinseln. Wird der Kalbsnierenbraten zu braun, so umhüllt man ihn mit dünner Alufolie. Dann muß er aber $2\frac{1}{2}$ Stunden garen.

Kalbsnuß

Siehe Frikandeau.

Kalbspaprikasch



150 g Zwiebeln,
800 g Kalbfleisch von der Schulter,
1 rote Paprikaschote (100 g),
1 grüne Paprikaschote (100 g),
2 Tomaten (100 g),
50 g Schweineschmalz,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
knapp $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,

1 Knoblauchzehe,
Salz,
1 Eßlöffel
Paprika edelsüß,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne.

Zartes Kalbfleisch, ungarisch gewürzt mit Paprika, Tomate und Knoblauch. Sehr pikant und sehr schmackhaft.

Zwiebeln schälen und würfeln. Kalbfleisch unter kaltem Wasser kurz abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in 2×2 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, Stengelansätze rauschneiden und waschen. Mit Haushaltspapier trocken-



Auch das ist Ungarn. Seit 1945 ist die Schwerindustrie bevorzugt ausgebaut worden. Unser Bild: Eins der neuen Stahlwerke.

tupfen. In schmale Streifen schneiden.

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abziehen und achteln. Stengelansätze entfernen.

Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Fleischwürfel darin rundherum 15 Minuten goldbraun anbraten. Zwiebeln reingeben. Goldgelb werden lassen. Paprika und Tomaten zugeben. 5 Minuten mitdünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren Brühe auffüllen. Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken und mit Paprika edelsüß zum Fleisch geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 50 Minuten schmoren lassen. Dann Sahne in einem Becher mit etwas heißer Soße verrühren und zum Gulasch geben.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 515.

Beilagen: Bohnensalat, Salzkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir einen ungarischen Rotwein.

Kalbsragout

750 g Kalbfleisch (Schulter oder Hals) ohne Knochen, Salz, weißer Pfeffer,
3 Zwiebeln (120 g),
250 g frische Champignons,
4 Eßlöffel Margarine (40 g),

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

$\frac{1}{8}$ l Weißwein,

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

1 Eßlöffel Mehl (10 g),

1 gestrichener Teelöffel

getrockneter Estragon,

$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel.

Fleisch waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. In 3 bis 4 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Champignons putzen, 2mal waschen, gut abtropfen lassen. In Scheiben schneiden. Margarine in einem Schmortopf erhitzen. Kalbfleischwürfel zugeben und rundherum in 10 Minuten hell anbraten. Zwiebeln und Champignons beifügen und 5 Minuten ohne Deckel dünsten. Mit Fleischbrühe und Weißwein ablöschen und zugedeckt 45 Minuten dünsten. Sahne mit Mehl und Estragon in einem Becher verrühren. Kalbsragout damit binden. Das Kalbsragout anrichten. Kerbel waschen, trockentupfen, hacken. Das Ragout damit bestreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilagen: Reis oder Salzkartoffeln oder breite Nudeln sowie Blattsalat.

PS: Wenn Sie keinen Kerbel bekommen, können Sie auch Petersilie nehmen.



Scharf gewürzt mit Paprika und Knoblauch: Kalbspaprikasch.

Kalbsragout badisch

500 g Kalbsschulter ohne Sehnen und Knochen,
 ½ l Weißwein,
 1 Zwiebel (40 g),
 2 Nelken,
 1 Lorbeerblatt,
 1 Zweig Thymian,
 1 gestrichener Teelöffel weiße Pfefferkörner,
 ½ Sellerieknolle (200 g),
 1 Zwiebel (40 g),
 40 g Margarine,
 2 Eßlöffel Mehl (20 g),
 Saft einer halben Zitrone,
 1 kleine Dose Champignons (235 g),
 ⅛ l saure Sahne,
 Salz,
 Zucker.
 Zum Garnieren:
 ½ Bund Kerbel,
 4 Sardellenfilets (15 g),
 20 g Kapern.

Das Fleisch kurz waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. In 3 bis 4 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, Weißwein zugeben. Zwiebel schälen, mit Nelken und Lorbeerblatt bestecken. Mit Thymian und zerdrückten Pfefferkörnern zum Fleisch geben. Zugedeckt 1 bis 2 Tage im Kühlschrank marinieren lassen. Sellerieknolle schälen, waschen, trockentupfen. Zwiebel schälen. Beides in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Gespickte Zwiebel und Thymianzweig herausnehmen. Margarine im Schmortopf erhitzen, Fleisch dazugeben, in 5 Minuten bei großer Hitze rundherum leicht bräunen. Sellerie- und Zwiebelwürfel beifügen und 3 Minuten dünsten. Mehl drüberstäuben und 1 Minute unter Rühren durchschwitzen lassen. Mit erhitzter Marinade (nicht kochen), Zitronensaft und Champignonwasser auffüllen. Gut umrühren, gespickte Zwiebel (aus der Marinade) beifügen. Zugedeckt 30 Minuten dünsten.

Die gespickte Zwiebel aus dem Kalbsragout nehmen. Champignons beifügen. Sahne verquirlen und das Ragout damit binden. Einmal aufkochen und mit Salz und Zucker abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Kerbel waschen, trockentupfen. Sardellenfilets auch. Kerbelblättchen und Kapern unter das Kalbsragout heben. Mit Sardellenfilets garnieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 395.

Beilagen: Spätzle oder breite Nudeln, Kopfsalat.

Kalbsragout Marengo

750 g Kalbsschulter,
 2 Zwiebeln (80 g),
 1 Knoblauchzehe,
 250 g frische Champignons,
 2 Eßlöffel Öl, 20 g Butter,
 2 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
 2 Eßlöffel Mehl (20 g),
 Salz,
 ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 2 Glas Weißwein,
 1 Zweig Thymian oder 1 Teelöffel getrockneter Thymian,
 1 Lorbeerblatt,
 ½ Bund Petersilie.

Fleisch kurz waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. In 3 bis 4 cm große Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Champignons putzen. Zweimal waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. In Scheiben schneiden.

Öl in einem Bratentopf erhitzen. Butter zugeben. Kalbfleisch darin ringsum in 10 Minuten braun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch beifügen. 2 Minuten braten. Dann kommen die Champignons in den Topf und 2 Minuten später das Tomatenmark. Mit Mehl überstäuben, verrühren, salzen und mit

Eine köstliche Weißweinmarinade macht Kalbsragout badisch durch und durch saftig und zart.



Fleischbrühe auffüllen. Weißwein, Thymian und Lorbeerblatt reingeben. Zugedeckt 60 Minuten schmoren. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Aus dem fertigen Ragout das Lorbeerblatt entfernen. Die Soße pikant abschmecken, Petersilie zuletzt untermischen. Das Kalbsragout in einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Beilagen: In Butter gebratene Weißbrotstücken. Nach Belieben gebackene Eier (Öl in kleinstem Topf erhitzen, Eier einzeln in Tassen schlagen, vorsichtig in das Öl gleiten lassen. Das aufschäumende Eiweiß mit Holzlöffel um das Eigelb drücken. Eier 2 bis 3 Minuten backen. Herausheben, auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.) Reis oder Kartoffelpüree.

Kalbsragout neapolitanisch



2 Kalbsfilets (500 g), Salz, weißer Pfeffer, 10 g Instant-Mehl, 2 Zwiebeln (80 g), 2 grüne Paprikaschoten, 250 g reife Tomaten, 4 Eßlöffel Olivenöl (40 g), 1 Messerspitze Thymian.

Die neapolitanische Küche versteht auch Fleischgerichte pikant zuzubereiten: Kalbsfilets kurz waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Sehnen entfernen. Filets in 1 cm dicke Scheiben, dann in 1 cm dicke Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller geben, Streifen darin wenden.

Durch Schütteln in einem Sieb überschüssiges Mehl entfernen.

Zwiebeln schälen und fein hacken. Paprikaschoten waschen, längs vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, halbieren, Stengelansätze rausschneiden. Kerne herausdrücken, in Streifen schneiden.

Olivenöl im Bratentopf erhitzen, bis es leicht raucht. Fleisch zugeben und 5 Minuten braten. Herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln im Bratenfett braun anbraten, Paprikaschoten, Tomaten, Thymian, Salz und Pfeffer zugeben. Zugedeckt 15 Minuten schmoren. Danach vom Feuer nehmen, Fleisch mit ausgetretenem Fleischsaft untermischen. 5 Minuten ziehen lassen. In vorgewärmter Schüssel anrichten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 265.

Beilagen: Geriebener Käse, Blattsalat, Spaghetti oder Reis.

Kalbsrollbraten

1000 g Kalbfleisch von Sattel oder Brust, Salz, weißer Pfeffer, 1 Eßlöffel Senf, 1 Eßlöffel Zitronensaft.

Für die Füllung:

200 g Gehacktes vom Rind, 1 Zwiebel (40 g), ½ Stange Lauch (75 g), 1 kleine Dose Champignons (170 g), 1 Bund Petersilie, 1 Eigelb, Salz, weißer Pfeffer, 10 Tropfen Tabasco-Soße, je eine Prise zerriebener Salbei, Rosmarin und Zitronenmelisse, 4 Eßlöffel Öl (40 g), 1 Bund Suppengrün, ¼ l dunkles Bier.

Für die Soße:

¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 2 Teelöffel Speisestärke.

Kalbfleisch kurz unter kaltem Wasser abspülen. Mit



Leicht, würzig, schnell gemacht: Kalbsragout neapolitanisch.

Haushaltspapier trockentupfen. Auf ein großes Küchbrett oder auf die Arbeitsfläche legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Senf mit Zitronensaft in einer Tasse verrühren. Die Innenseite des Fleisches damit bestreichen.

Für die Füllung Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und fein hacken. Lauch putzen und unter kaltem Wasser abspülen. Auch sehr fein schneiden. Beides zum Fleisch geben. Champignons abtropfen lassen. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Beides hacken und auch in die Schüssel geben. Eigelb zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco-Soße und den Kräutern würzen. Alles sehr gut mischen. Auf das Kalbfleisch verteilen. Zusammenrollen und mit einem Baumwollfaden (Rouladengarn) zusammenbinden. Öl in der Fettpfanne erhitzen. Kalbsrollbraten reinlegen. In den vorgeheizten Ofen



Auf die Kruste kommt es an bei dem Kalbsrollbraten. Bestreichen Sie ihn mit dunklem Bier.

auf die untere Schiene schieben.

Bratzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Suppengrün putzen, abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein schneiden und nach etwa 15 Minuten zum Braten geben. Den Braten hin und wieder mit dunklem Bier bestreichen oder begießen, damit er eine schöne Kruste bekommt.

Fleisch auf vorgewärmter Platte warm stellen. Bratfond durch ein Sieb gießen. $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe dazu schütten. Speisestärke mit kaltem Wasser in einem Becher anrühren. In die kochende Soße geben. Gut durchkochen lassen. Würzen. Soße und Fleisch getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilagen: In Butter gedünstete Möhren und körnig gekochter Reis.

Kalbsröllchen Richelieu

Bild Seite 140



8 dünne Kalbsschnitzel von je 100 g (am besten aus der Kalbsnuß).

Für die Füllung:

2 rohe feine Bratwürste (175 g),

1 kleine Dose Morcheln

(50 g), 1 Glas Madeira,

Salz, schwarzer Pfeffer,

20 g Butter,

1 Zwiebel (40 g),

1 Eßlöffel Mehl (10 g),

1 Glas trockener Weißwein,

1 Zweig Thymian,

5 Stengel Petersilie,

$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt,

1 Zweig Estragon,

$\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe

aus Würfeln.

Für die Garnierung:

4 Tomaten (160 g),

Salz, Pfeffer,

125 g frische, große

Champignons,

2 Köpfe Salat (400 g),

1 Zwiebel (40 g),

1 Möhre (40 g),

1 Teelöffel Streuwürze,

1 Stück Würfelzucker,

1 Eßlöffel Öl (10 g).

Kardinal und Politiker Richelieu (1585–1642) gab diesem Gericht den Namen.

Kalbsschnitzel trockentupfen, sehr dünn klopfen.

Für die Füllung das Brat-

wurstfleisch in eine Schüs-

sel geben. Morcheln hacken

und mit Flüssigkeit beifügen.

Madeira zugeben. Farce leicht salzen und pfe-

fern und gut mischen. $\frac{1}{4}$

der Farce für die Garnie-

rung zurückbehalten.

Die Kalbsschnitzel mit Salz

und Pfeffer auf beiden Sei-

ten würzen. Dünn mit Far-

ce bestreichen, aufrollen

und mit Rouladengarn um-

binden.

Butter in einem Bratentopf

erhitzen, die Röllchen ne-

beneinander hineinlegen

und ringsum leicht anbra-

ten. Zwiebel schälen, fein

würfeln und dazugeben.

1 Minute andünsten. Mehl überstreuen. 1 Minute durchschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Gut umrühren. Kräuter waschen, zusammenbinden, in den Topf geben. Zugedeckt 40 Minuten schmoren. Nach Bedarf etwas Fleischbrühe nachgießen.

Von den gegarten Kalbsröllchen das Garn entfernen. Röllchen in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit der durchgeseihten Soße übergießen. Warm stellen.

Für die Garnierung Tomaten waschen, Stengelansätze heraus schneiden, Deckel abschneiden, aushöhlen und innen salzen und pfefern. Tomaten mit der Öffnung nach unten auf ein Gitter legen und 5 Minuten abtropfen lassen. Champignons putzen, zweimal waschen, gut auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Champignonstiele herausdrehen und fein hacken.

Restliche Bratwurstfarce mit den gehackten Champignonstielen vermischen. Tomaten und Champignonköpfe mit der Farce füllen. Kopfsalat waschen, trockentupfen und längs halbieren. Zwiebel schälen, die Möhre schälen und waschen. Beides in Scheiben schneiden. In einem Topf eine Tasse Wasser aufkochen, Streuwürze, Zucker, Zwiebel, Möhre und Kopfsalat zugeben. Deckel auflegen und 25 Minuten dünsten. In eine Bratpfanne 1 Eßlöffel Öl geben. Die gefüllten Tomaten und Champignons einsetzen. Zugedeckt auf kleiner Flamme etwa 15 Minuten dünsten. Kopfsalat, Möhren und Zwiebeln auf einem Sieb gut abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Außen herum die Tomaten und Champignonköpfe stellen. Zu den Kalbsröllchen servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa

315.

Beilage: Kleine, ganz gebratene Kartoffeln, Kartoffelkroketten, Kartoffelpüree oder Reis.



*Kalbsröllchen Richelieu.
Das ist ein sehr
festliches Gericht, das
seinen berühmten
Namen zu Recht trägt.
Rezept Seite 139.*



Kalbsrücken Metternich

Für 6 Personen



Für den Braten:

1500 g Kalbsnieren- oder Sattelstück (ohne Nieren, Nierenfett und Lendchen), Salz,

schwarzer Pfeffer, 1 Zwiebel (40 g), 1 Möhre (50 g), 20 g Margarine, ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 l Wasser.

Für die Soße:

½ l Milch, 1 kleine Zwiebel (30 g), 6 Stengel Petersilie, ½ Lorbeerblatt, 1 Zweig Thymian, ½ Teelöffel weiße Pfefferkörner, 50 g Margarine, 50 g Mehl, 1 Eßlöffel Paprika edelsüß, ¼ Teelöffel Paprika rosenscharf, 50 g Trüffel aus der Dose,

25 g geriebener Käse, 1 Eßlöffel Butter (10 g).

Für die Garnierung: 12 mittelgroße Tomaten (480 g),

1 Prise Paprika rosenscharf, Salz,

10 g Butter.

Für die Beilage:

1 Zwiebel (40 g), 1 grüne Paprikaschote (60 g),

3 Eßlöffel Öl (30 g), 200 g Langkorn-Reis, 1 Eßlöffel Paprika edelsüß,

½ l heiße Hühnerbrühe aus Würfeln.

TIP

Eine gute Abwandlung des Kalbsrücken Metternich ist das Kalbsschnitzel Metternich.

Dazu die Schnitzel unpaniert braten, mit der Soße übergießen und auch im Ofen überbacken.

Klemens Lothar Wenzel, Fürst von Metternich (1773 in Koblenz geboren, 1859 in Wien gestorben) stammte aus altem rheinischem Dynastengeschlecht. Benannt nach dem Dorfe Metternich im preußischen Kreis Euskirchen. Metternich beeinflusste die Geschichte der österreichischen Monarchie während einer ganzen Generation. Natürlich mußte er als kluger Diplomat auch ein glänzender Gastgeber sein. Diese Begabung ehrten Zeitgenossen mit dem Kalbsrücken Metternich.

Die seitlichen Hautlappen vom Sattelstück nach unten einschlagen. Rücken mit Rouladengarn 2- bis 3mal binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen. Möhre schälen und waschen. Beides in 2 cm große Stücke schneiden. Fleisch auf einen gefetteten Rost legen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Fettpfanne mit Margarine, Zwiebel-, Möhrenwürfel und Fleischbrühe darunter schieben.

Bratzeit: 75 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Braten mit der heißen Fleischbrühe mehrmals übergießen. Nach und nach das Wasser dazugeben.

Für die Soße Milch erhitzen. Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden und mit

gewaschener, abgetropfter Petersilie, Lorbeerblatt, Thymian und zerdrückten Pfefferkörnern in die Milch geben. 5 Minuten ziehen lassen.

Margarine in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl darin 1 Minute durchschwitzen. Topf vom Herd nehmen. Paprika edelsüß und Paprika rosenscharf unterrühren.

Die Milch durch ein Haarsieb in den Topf gießen, unter Rühren aufkochen und 15 Minuten bei schwacher Hitze leicht weiterkochen lassen. Ab und zu umrühren.

Braten aus dem Ofen nehmen. Auf einem großen Holzbrett 10 Minuten abkühlen lassen. Danach die beiden Fleischstränge von den Knochen lösen und in 2 cm breite schräge Scheiben schneiden. Die Scheiben so auf dem Brett liegen lassen, daß sie nachher wieder in natürlicher Ordnung auf den Rücken gelegt werden können. Jede Scheibe mit Paprikasoße bestreichen. Mit einer hauchdün-

nen Scheibe Trüffel belegen. Fleischscheiben wieder auf den Rücken setzen. Rücken dick mit der Soße bestreichen, mit geriebenem Käse bestreuen und mit zerlassener Butter beträufeln.

Kalbsrücken auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen. Für die Garnierung Tomaten waschen, Stengelansätze rausschneiden, Tomaten kreuzweise einschneiden. Einschnitte mit Paprika rosenscharf füllen, mit Salz bestreuen und Butterflöckchen aufsetzen. Tomaten an die Seite des Kalbsrückens setzen. Im vorgeheizten Ofen goldbraun überbacken.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Für die Beilage Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin gelb dünsten. Paprikaschote und gewaschenen Reis beifügen. ½ Minute verrühren, vom Feuer nehmen und Paprika edelsüß untermischen. Mit Hühnerbrühe auffüllen. Aufkochen und auf kleiner Flamme zugedeckt 20 Minuten dünsten. Reis mit einer Gabel lockern.

Kalbsrücken auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit den Tomaten umlegen. Reis getrennt dazu reichen. Ebenfalls den entfetteten Bratensaft.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 760.

PS: Sie können den Bratfond mit Speisestärke binden und mit etwas Sahne verfeinern.



Der in Koblenz geborene österreichische Staatsmann Klemens Fürst von Metternich (1773-1859) kämpfte um die Vormacht der Monarchie.

Kalbsschnitzel Cordon bleu

Siehe Cordon bleu.

Kalbsschnitzel Hawaii

4 große, dünne
Kalbsschnitzel
von je 100 g,
4 Scheiben gekochter
Schinken (160 g),
4 Scheiben
Ananas (320 g),
4 Cornichons (120 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Salz,
weißer und schwarzer
Pfeffer,
4 Salatblätter,
½ Bund Petersilie,
2 Tomaten (80 g).

Kalbsschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Vorsichtig flachklopfen. Auf jedes eine Scheibe gekochten Schinken legen. Auf die Hälfte der Schnitzel je eine abgetropfte Scheibe Ananas und eine Gurke legen. Andere Fleischhälfte drüberklappen. Mit Holz- oder Rouladenspießchen zusammenstecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch von jeder Seite 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salatblätter waschen, trockentupfen und auf eine Platte legen. Fleisch darauf anrichten. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie und gewaschenen, trockengetupften, geviertelten Tomaten garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

Beilage: Butterreis.

Kalbsschnitzel Holstein

Für die Schnitzel:
4 Kalbsschnitzel von
je 150 g,
Salz, weißer Pfeffer,
40 g Margarine oder
4 Eßlöffel Öl.



Kalbsschnitzel.

Niemand, der gern
Fleisch isst, kommt
an dieser Versuchung
vorbei.

*Mit Ananas und
Gurke gefüllt:
Kalbsschnitzel Hawaii.*

*Maronen und Champignons
gehören zu Kalbsschnitzel spanisch.
Rezept Seite 146.*



*Ein bildschönes
Spiegelei ziert das
Kalbsschnitzel
Holstein.*

Außerdem:
4 Scheiben Weißbrot (80 g),
60 g Butter oder Margarine,
1 große Scheibe
Räucherlachs (60 g),
4 Ölsardinen aus der Dose
(80 g),
8 Sardellenfilets aus der
Dose (60 g),
1 kleines Glas Kaviar
(15 g),
4 Eier, Salz.
Zum Garnieren:
1 Zitrone,
1 Gewürzgurke.

Dieses äußerst leckere Kalbsschnitzel war ein Lieblingsgericht von Friedrich von Holstein (1837 bis 1909). Der Vortragende Rat aus Berlin hatte nie Zeit und ließ sich deshalb Vorspeise und Hauptgericht auf einem Teller servieren. Das Kalbsschnitzel Holstein wurde auf seinen Wunsch und nach seinen Vorstellungen erstmalig in Berlin, im Restaurant F. W. Borchardt, zubereitet. Schnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Margarine oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel reinlegen. Bei kleiner Hitze auf jeder Seite 4 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Rinden von den Weißbrotscheiben abschneiden. Scheiben dann zweimal diagonal durchschneiden. Butter oder Margarine in einer anderen Pfanne erhitzen. Weißbrotecken reinlegen. Auf jeder Seite in 2 Minuten goldgelb braten. Rausnehmen. Räucherlachs vierteln. 4 Weißbrotecken damit belegen. Die übrigen Ecken jeweils mit Ölsardinen, Sardellenfilets und Kaviar. Schnitzel aus der Pfanne nehmen. Auf eine vorgewärmte Plat-

TIP

*Kalbsschnitzel
sind ein
ideales
Abendessen
mit wenig
Kalorien.*

te legen. Warm stellen. Ins heiße Bratfett die vier Eier gleiten lassen. Eiweiß salzen. Eier bei großer Hitze 3 Minuten braten. Rausnehmen. Auf die Schnitzel legen. Die belegten Weißbrotecken drumherum anrichten. Zitrone unter warmem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Gurke auch in Scheiben schneiden. Als Garnierung an den Rand legen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 510.

Kalbsschnitzel in Sherrysoße

4 Kalbsschnitzel von je 150 g,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
30 g Mehl,
1 Knoblauchzehe,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
20 g Butter oder Margarine,
¼ l heiße Hühnerbrühe aus Extrakt,
⅛ l Sherry,
je eine kräftige Prise zerriebener Thymian und Majoran,
1 Bund Petersilie.

Schnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Öl und Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel und Knoblauch reingeben. Die Schnitzel auf beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Hühnerbrühe und die Hälfte des Sherrys reingeben. Thymian und Majoran auch. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken. Die Hälfte davon zum Fleisch geben. Deckel auf die Pfanne legen. 15 Minuten schmoren lassen. Zum Schluß den restlichen Sherry zugießen. Heiß werden lassen, aber bitte nicht mehr kochen.

Schnitzel rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen.

Soße drübergießen. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 315.

Unser Menüvorschlag:

Eine Champignoncremesuppe vorweg. Als Hauptgericht Kalbsschnitzel in Sherrysoße mit jungen Erbsen und Salzkartoffeln oder Reis.

Zum Dessert empfehlen wir Ihnen unseren Café Orange.

Kalbsschnitzel Mailänder Art

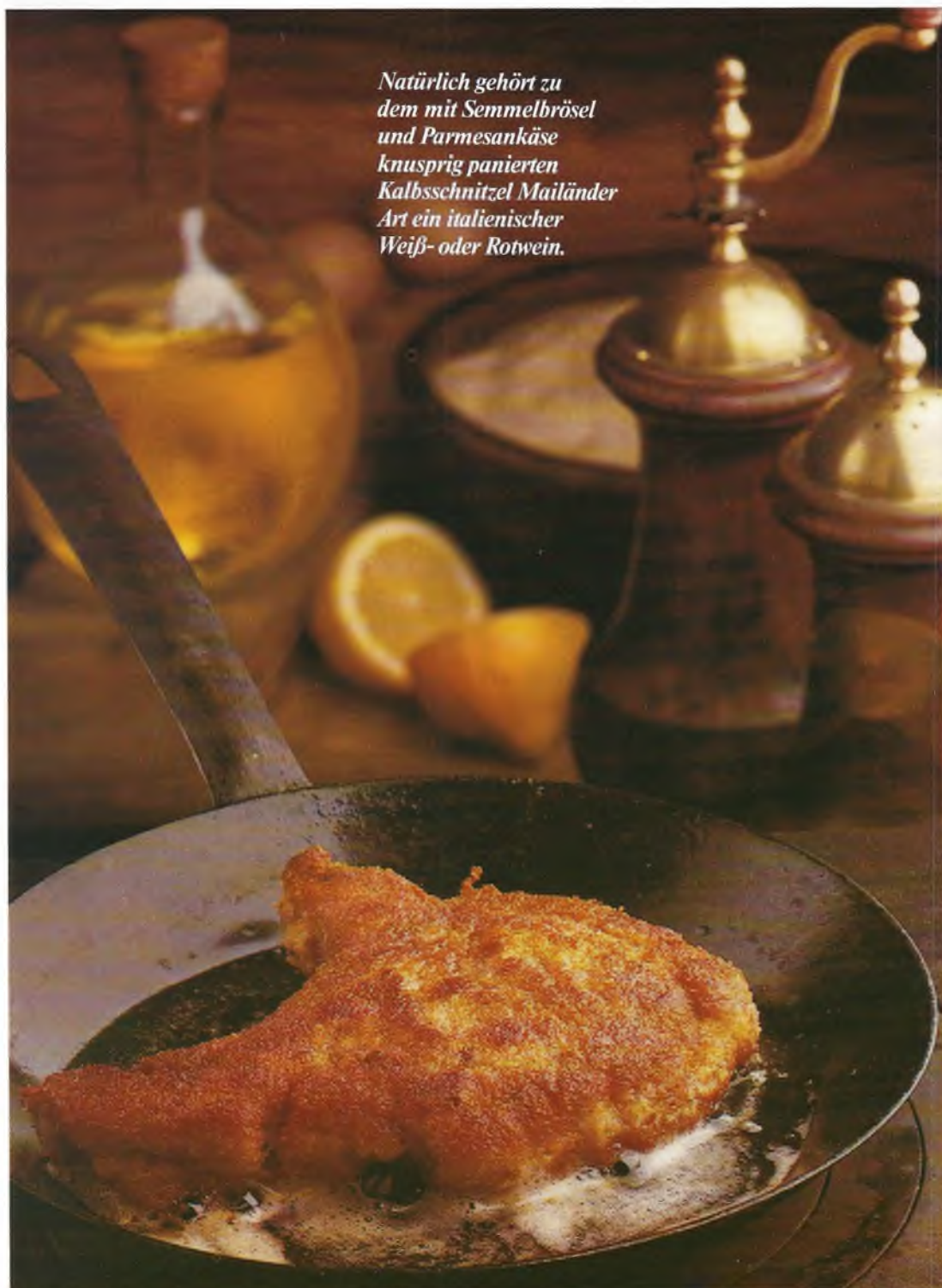
Costoletta alla Milanese



4 Kalbsschnitzel von je 150 g,
Salz,
weißer Pfeffer,
30 g Mehl,
1 Ei,
30 g Semmelbrösel,
30 g geriebener Parmesankäse,

4 Eßlöffel Olivenöl (40 g).
Für die Garnierung:
2 Zitronen,
1 Bund Petersilie.

Daß man in Italien gut zu essen versteht, ist kein Geheimnis. Das traditionsreiche Mailand macht da keine Ausnahme. Hier stellen wir Ihnen eine echte Mailänder Spezialität vor. Kalbsschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Salz und Pfeffer mischen. Schnitzel damit würzen. Mehl auf einen Teller geben, Ei auf einem anderen Teller verquirlen. Semmelbrösel und



Natürlich gehört zu dem mit Semmelbrösel und Parmesankäse knusprig panierten Kalbsschnitzel Mailänder Art ein italienischer Weiß- oder Rotwein.



An der Piazza della Scala steht Mailands weltberühmtes Opernhaus. Sänger, die hier bejubelt werden, machen auch in jedem Fall Karriere.

Parmesankäse auf einem dritten Teller mischen. Schnitzel zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluß im Semmelbrösel-Parmesan-Gemisch wenden. Diese Panade gut andrücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Kalbsschnitzel reingeben. Auf jeder Seite 4 Minuten braten. Rausnehmen. Abtropfen lassen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Zitronen und Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen. Zitronen achteln und die Petersilie zerpflücken. Die Mailänder Kalbsschnitzel damit garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Beilagen: Kopfsalat und Makkaroni mit Tomatensoße. Als Getränk italienischen Weißwein.

Kalbsschnitzel mit Schinken

Saltimbocca

8 dünne Kalbsschnitzel von je 75 g,
Saft einer Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer,
8 frische Salbeiblätter,
8 große Scheiben magerer Schinken (160 g),
60 g Butter oder Margarine,
1 Teelöffel Mehl (10 g),
1/8 l trockener Weißwein,
1 Teelöffel Butter (10 g).

Unsere Kalbsschnitzel mit Schinken kommen ursprünglich aus Brèscia, der

wegen ihrer alten Bauwerke berühmten Stadt zwischen dem Iseo- und Gardasee. Doch heute gelten sie in aller Welt als römische Spezialität. Übrigens heißen sie in Italien Saltimbocca, was wörtlich übersetzt Spring-in-den-Mund heißt. Kein Wunder, wo sie so prima schmecken.

Kalbsschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer einreiben. Salbeiblätter unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und auf die Schnitzel legen. Darauf kommt jeweils eine Scheibe Schinken. Mit Holzspießchen feststecken. Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel reinlegen. Auf jeder Seite 4 Minuten braten. Rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Warm stellen. Mehl in den Bratfond streuen. Unter Rühren 1 Minute durchschwitzen lassen. Unter weiterem Rühren den Weißwein zugießen. 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen. Butter einschlagen. Über die Saltimbocca gießen oder getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 395.

Beilagen: Blattspinat mit Käse bestreut und junge Kartoffeln. Als Getränk einen italienischen Weißwein, am besten einen Orvieto.

TIP

Legen Sie ein paniertes Kalbsschnitzel zwischen zwei Scheiben gebratenen Frühstücksspeck. Mit brauner Butter übergießen und servieren. Das ist feine englische Art.



Kalbsschnitzel sauersüß: Ein überraschend pikanter Genuß.

Kalbsschnitzel sauersüß

60 g Butter oder Margarine,
2 Zwiebeln (100 g),
2 Möhren (160 g),
8 Kalbsschnitzel von je 75 g,
Salz, weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel Weinessig (30 g),
100 g Tomatenmark,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
3 Eßlöffel Zucker (45 g),
2 Stiele Petersilie.

Butter oder Margarine in einer großen Pfanne oder in einem Topf erhitzen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Möhren schälen. Zwiebeln fein hacken. Möhren unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und auch fein

hacken. Beides in das heiße Fett geben. 2 Minuten rösten. Kalbsschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auch in das heiße Fett geben. In 6 Minuten auf beiden Seiten goldgelb braten. Weinessig drübergießen. Tomatenmark mit der heißen Fleischbrühe und Zucker verrühren. Über die Schnitzel gießen. 10 Minuten leise kochen lassen. Schnitzel rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Soße drübergießen.

Petersilie abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und zerpflücken. Die sauersüßen Kalbsschnitzel damit garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.



Kalbsspieße: Kalbsnieren, Kalbfleisch und Tomatenpaprika in bunter Folge zusammengesteckt.

Unser Menüvorschlag: Vorweg klare Bouillon. Als Hauptgericht Kalbsschnitzel sauer-süß mit gemischtem Salat und Reis. Zum Dessert empfehlen wir Mokka-creme und als Getränk einen Weißwein aus der Gegend um Florenz.

Kalbsschnitzel spanisch

Bild Seiten 142/143

8 Kalbsschnitzel von je 75 g, Salz, weißer Pfeffer, 2 Eßlöffel Mehl (20 g), 4 Eßlöffel Olivenöl (40 g), 1 Zwiebel (40 g), 2 Tomaten (120 g), $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 250 g Champignons aus der Dose, 500 g Maronen (Eßkastanien) aus der Dose.

Kalbsschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Öl in einer großen Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Schnitzel reinlegen. Auf jeder Seite 4 Minuten braten. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und häuten. Stengelansätze rausschneiden. Tomaten dann achteln. Schnitzel aus der Pfanne oder dem Bräter nehmen.

Warm stellen. Zwiebelwürfel ins Bratfett geben. Die Tomatenachtel auch. Heiße Fleischbrühe zugießen. Champignons und Maronen abtropfen lassen. Mit den Schnitzeln in die Soße geben. 15 Minuten durchziehen lassen. Schnitzel rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Das Gemüse rundherum anlegen. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 560.

Beilagen: Eine große Salatplatte und körnig gekochter Reis. Als Getränk ein spanischer Rotwein.

Kalbsspieße

3 Kalbsnieren (500 g), 600 g Kalbfleisch ohne Haut und Knochen, $\frac{1}{2}$ Glas Tomatenpaprika (220 g), 1 Knoblauchzehe, Salz, weißer Pfeffer, Paprika edelsüß, 20 g Butter oder Margarine, 1 Kästchen Kresse.

Nieren der Länge nach aufschneiden. Mit einem scharfen Messer die Röhren rausschneiden. 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Rausnehmen. Mit Haus-

haltspapier trockentupfen. In 2 cm große Würfel schneiden.

Kalbfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und auch in 2 cm große Würfel schneiden. Tomatenpaprika auf einem Sieb abtropfen lassen. Ebenfalls würfeln. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Fleisch- und Nierenwürfel damit und mit Pfeffer und Paprika würzen. Mit den Paprikawürfeln abwechselnd auf 8 Spieße stecken. Butter oder Margarine flüssig werden lassen. Spieße damit bestreichen. Auf den Grillrost legen.

Unter den vorgeheizten Grill schieben. Fettpfanne drunter. 20 Minuten rundherum grillen. Rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Kresse unter kaltem Wasser leicht abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und die Spieße damit garnieren.
Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern 25 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 385.

Beilagen: Gurkensalat und Reis mit in Butter gebratenen Zwiebelwürfeln. Als Getränk paßt Bier.

Kalbssteak California



4 Scheiben Toastbrot (60 g), 4 Kalbssteaks von je 150 g, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß, 50 g Butter oder Margarine, 8 Pfirsichhälften aus der Dose (560 g), Saft einer halben Zitrone, $\frac{1}{3}$ l Sahne, 1 Glas (2 cl) Kirschwasser.

Klar wußten Sie, daß das Kalbssteak California seinen Namen vom US-



Zum Kalbssteak California gehören saftige Pfirsichhälften.



Kalbssteak mit Bananen: Eine Delikatesse für Feinschmecker.

Staat Kalifornien hat. Aber wußten Sie auch, daß die meisten Dosenpfirsiche, die man bei uns kaufen kann, aus Kalifornien stammen? Kalbssteak California wird mit diesen Früchten zubereitet.

Toastbrotsscheiben auf beiden Seiten rösten. Abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Kalbssteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Steaks reinlegen. Auf jeder Seite 3 Minuten braten.

Rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Pfirsichhälften abtropfen lassen. In das Bratfett geben. Deckel auf die Pfanne legen und die Pfirsiche in 3 Minuten heiß werden lassen. Dann rausnehmen und auch warm stellen. Zitronensaft, Sahne und Kirschwasser zum Bratfett gießen. Unter Rühren einmal aufkochen lassen. Toastscheiben auf eine Platte legen. Darauf kom-

men die Steaks. Mit den heißen Pfirsichhälften garnieren. Zum Schluß die Soße drübergießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 515.

Wann reichen? Als Abendessen oder als kalorienarmes Mittagessen.

Kalbssteak mit Bananen

4 Kalbssteaks von je 200 g,
2 Bananen (280 g),
Salz, weißer Pfeffer,
30 g Margarine,
2 Äpfel (280 g).

Für die Soße:

1 Zwiebel (50 g),
1 Apfel (180 g),
20 g Butter,
1/8 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1/8 l Sahne,
2 Eßlöffel Mango-Chutney,
(Fertigprodukt),
1 Teelöffel Zitronensaft,

1 Messerspitze
Ingwerpulver,
1 Prise Zucker, Salz.

Kalbssteaks mit Haushaltspapier abtupfen und in jedes eine tiefe Tasche schneiden. Bananen schälen, in schräge Scheiben schneiden. Fleischtasche damit füllen. Mit Zahnstochern zustecken und die Steaks leicht mit Salz und Pfeffer einreiben.

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks hineingeben. Auf jeder Seite 4 Minuten hellbraun braten. Auf eine vorgewärmte Platte geben und warm stellen.

Während der Bratzeit die Äpfel schälen, mit dem Apfelbohrer Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Scheiben schneiden und im Bratfett 3 Minuten von beiden Seiten braun braten. Auf die Steaks verteilen.

Für die Soße Zwiebel und Apfel schälen. Butter in die Bratpfanne geben, erhitzen, Zwiebel und Apfel reinreiben und 5 Minuten gold-

Kalbssteak Mozart

gelb braten. Fleischbrühe zugießen, aufkochen lassen. Dann Sahne und Mango-Chutney unterrühren. Mit Zitronensaft, Ingwer, Zucker und Salz abschmecken.

Soße über die Steaks gießen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

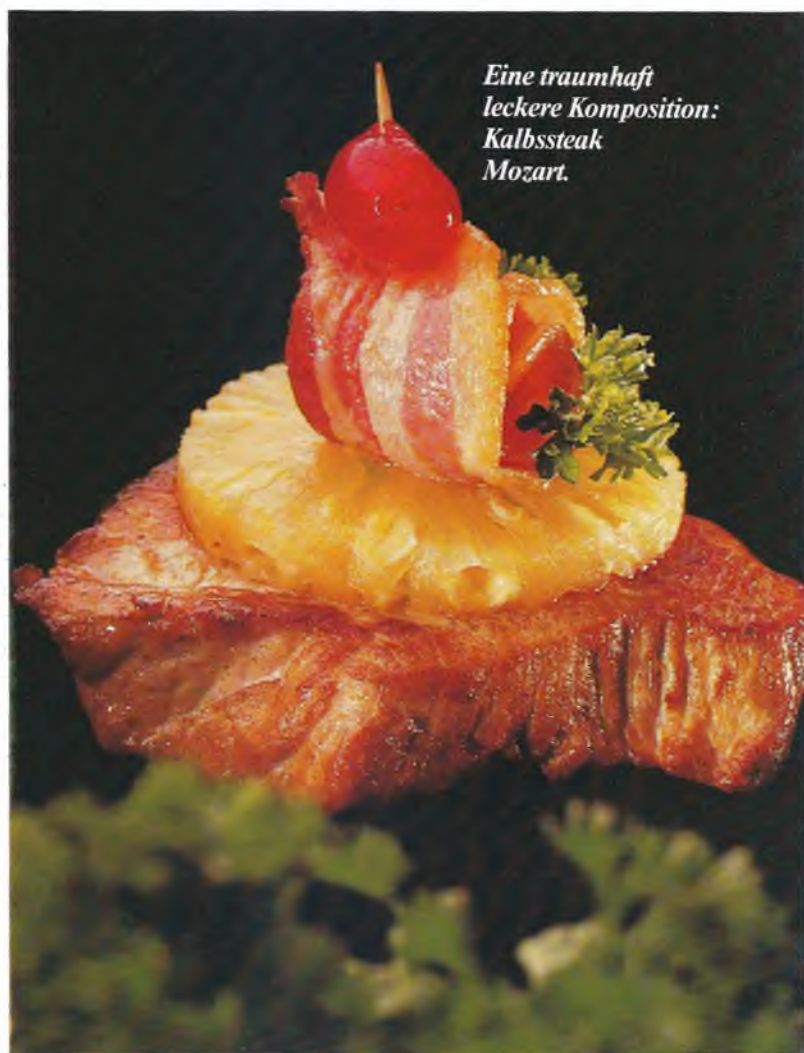
Kalorien pro Person: Etwa 480.

Beilagen: Kopfsalat mit einer Marinade aus gesüßter Schlagsahne und Zitronensaft und körnig gekochter Reis.

Kalbssteak Mozart

4 dicke Kalbssteaks von je 180 g, Salz, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
75 g durchwachsener Speck,

4 Scheiben Weißbrot (80 g),
4 Scheiben Ananas (320 g),
4 in Weinbrand eingelegte Kirschen aus dem Glas,
1 Bund Petersilie.



*Eine traumhaft
leckere Komposition:
Kalbssteak
Mozart.*



Kalbsvögel: Fleischscheibe mit Pfeffer und Salz bestreuen, mit Senf bestreichen.



Das gewürzte Fleisch mit Speck und einem Ei belegen. Zur Mitte einschlagen.



Die Scheibe aufrollen. Mit Zwirnsfaden oder Rouladenklammer zusammenhalten.

Sie können Mozarts kleine Nachtmusik in diesem Fall wörtlich nehmen und das Steak als köstlichen Imbiß zur Nachtstunde servieren. Ihre Gäste werden begeistert sein.

Kalbssteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl von allen Seiten bepinseln und unter den vorgeheizten Grill auf einen Rost legen. Fettpfanne drunterschieben. 8 Minuten von jeder



Wolfgang Amadeus Mozart (1756–1791). Seine unsterbliche Musik bewahrte ihn nicht vor einem Leben in Armut.



Die fertigen Kalbsvögel werden aufgeschnitten angerichtet.

Seite grillen. Speck in 4 dünne Scheiben schneiden und 1 Minute mitgrillen. Weißbrot rösten und je einen Toast auf vier vorgewärmte Teller legen. Auf jeden Toast ein Steak und darauf je eine abgetropfte Ananasscheibe legen. Speck aufrollen und mit einer Kirsche auf Holzspießchen stecken. In die Mitte der Ananasscheibe stecken. Mit gewaschener, trockengeputzter Petersilie garnieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 470.

Kalbsvögel

4 Scheiben Kalbfleisch von je 150 g, Salz, weißer Pfeffer, 1 Eßlöffel Senf (20 g), 125 g durchwachsener Speck, 4 hartgekochte Eier, 30 g Margarine, 1 Zwiebel (40 g),

$\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe, 1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g), 2 Eßlöffel Mehl (30 g), $\frac{1}{8}$ l Rotwein.

Kalbsvögel sind sehr feine Rouladen. Die Füllung mit Ei ist eine der vielen Möglichkeiten, die es gibt. Kalbsvögel können auch mit Fleischfarce, mit Schinken- und Käsescheiben oder auch mit Bratenresten gefüllt werden.

Kalbfleisch unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit Senf bestreichen. Speck in 4 Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen. Eier schälen und auf die Scheiben legen. Fleischscheiben zu Rouladen aufrollen. Mit einem Zwirnsfaden oder Rouladenklammern zusammenhalten. Margarine in einem Topf erhitzen. Kalbsvögel reinlegen und von allen Seiten 10 Minuten braun anbraten. Zwiebel schälen, hal-

bieren und würfeln. Zugaben und 3 Minuten hellgelb braten. Fleischbrühe aufgießen und 25 Minuten zugedeckt schmoren. Fleisch rausnehmen. Fäden oder Klammern entfernen. Tomatenmark in die Soße rühren. Mehl mit dem Rotwein in einem Becher anrühren und die Soße damit binden. 3 Minuten kochen. **Rouladen** wieder reingeben und heiß werden lassen. Kalbsvögel aufschneiden, auf einer vorgewärmten Platte mit etwas Soße anrichten. Restliche Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 545.

Beilagen: Gemischter Salat und Kartoffelpüree.

PS: Wenn Sie wollen, können Sie die Kalbsvögel mit abgetropften Maiskölbchen aus dem Glas garnieren.

Kalbsvögel schwäbisch

Für die Füllung: 2 Kalbsbratwürste (350 g), $\frac{1}{2}$ Zwiebel (20 g), $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, geriebene Muskatnuß, Salz, weißer Pfeffer, 1 Eßlöffel Wasser.

Außerdem:

4 dünne Scheiben Kalbfleisch (aus der Keule) von je 150 g, Salz, weißer Pfeffer, 75 g durchwachsener Speck, 30 g Margarine, 3 Möhren (120 g), 1 Stange Lauch (150 g), 2 Zwiebeln (40 g), 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, 2 Pfefferkörner, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, $\frac{1}{8}$ l Weißwein.

Für die Soße:

25 g Butter, 1 Eßlöffel Mehl (20 g), 3 Sardellenfilets aus der Dose, Saft einer halben Zitrone, 1 Eßlöffel Kapern.

Für die Garnierung:
1 kleines Glas Tomaten-
paprika (110 g).

In der schwäbischen Küche kommen die Kalbsvögel wieder ganz anders auf den Tisch. Das betrifft die Füllung wie auch die Soße. Ein sehr pikantes Rezept. Aber überzeugen Sie sich selbst. Für die Füllung Würstchen der Länge nach mit einem scharfen Messer aufschneiden und das Brät in eine Schüssel geben.

Zwiebel schälen, fein würfeln und dazugeben. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken und untermischen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Wasser reingeben und alles glatt verrühren.

Kalbfeischscheiben mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung drauf streichen. Scheiben zusammenrollen und mit Holzspießchen feststecken.

Speck würfeln. Margarine in einem großen Topf erhitzen. Speck darin glasig werden lassen. Rouladen reingeben und rundherum 10 Minuten braun ausbraten. In der Zwischenzeit Möhren und Lauch putzen, waschen, grob zerkleinern und zugeben. Zwiebeln schälen und grob zerschnitten in den Topf geben. Lorbeerblatt, zerstoßene Nelken und Pfefferkörner zugeben. Zitronenschale reingeben. Mit heißer Fleischbrühe und Weißwein auffüllen. 40 Minuten schmoren lassen. Kalbsvögel rausnehmen. Warm stellen.

Gemüse und Bratfond durch ein Sieb in einen Topf streichen. Aufkochen. Butter und Mehl mit einer Gabel in einer Tasse mischen. In die heiße Soße rühren.

Sardellenfilets abtropfen lassen und fein zerschnitten in die Soße geben. Mit Zitronensaft und gehackten Kapern abschmecken. Die Fleischrollen reingeben und heiß werden lassen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Tomatenpaprika auf einem Sieb abtropfen lassen und das Gericht damit garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 620.

Beilagen: Gemischter Salat und Spätzle oder andere Nudeln.

Kalbszunge gebraten

1 Kalbszunge
von 500 g,
1 l Wasser,
Salz,
1 Bund Suppengrün,
Pfeffer,
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
1 Ei,
3 Eßlöffel Semmelbrösel
(30 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g),
1 Bund Petersilie.

Kalbszunge unter fließend kaltem Wasser gründlich abspülen. Wasser mit Salz aufkochen, Zunge reingeben. Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinert dazugeben. In 65 Minuten gar kochen. Zunge rausnehmen, abtropfen lassen. Haut noch warm abziehen. Zunge schräg in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl, Ei und Semmelbrösel auf je einen Teller geben. Zungenscheiben erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Semmelbrösel wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch von jeder Seite 5 Minuten braun braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 315.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Fleischbrühe mit Markklößchen. Als Hauptgericht Kalbszunge gebraten mit gemischtem Salat, in Butter geschwenkten Petersilienkartoffeln oder Kartoffelkroketten und Sardellensoße. Als Getränk paßt ein spritziger Mosel. Zum Dessert Erdbeer-Quarkspeise.



Kalbszunge gebraten: Hier können Sie kalorienarm schlemmen.

Kalbszunge in Madeira

Bild Seite 150

2 Kalbszungen von je 350 g,
1 $\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
3 Pfefferkörner,
1 Bund Suppengrün.

Für die Madeirasofße:

30 g Butter oder Margarine,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
 $\frac{1}{4}$ l Zungenbrühe,
 $\frac{1}{4}$ l Madeira, 1 Prise Zucker,
Salz, weißer Pfeffer.

Außerdem:

1 Bund Petersilie.

Kalbszungen unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen. Wasser und Salz in einem großen Topf aufkochen, Zungen mit der geschälten, halbierten Zwiebel und Gewürzen reingeben. Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinert dazugeben. 75 Minuten kochen lassen. Die Zungen sind weich, wenn sich die Spit-

zen leicht anstechen lassen. Zungen rausnehmen. Noch heiß häuten. Zungen schräg in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Warm stellen.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren 1 Minute durchschwitzen. Unter weiterem Rühren $\frac{1}{4}$ l durchgesiebte Zungenbrühe zugeben. Madeira reinrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zungenscheiben in die Soße geben, 10 Minuten erhitzen, aber nicht mehr kochen. In eine Schüssel füllen.

Petersilie waschen, trockentupfen. Kalbszunge damit garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 295.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unseren Cocktail indisch. Als Hauptgericht Kalbszunge in Madeira mit Kopfsalat und körnig gekochtem Reis. Als Getränk Rotwein und zum Dessert Obstsalat.



Wenn Sie die Kalbszunge in Madeira so auf einer Reisplatte dekorieren, wird sie zum wahren Blickfang. Rezept Seite 149.

Kalbszunge mit Champignonsoße

1 Kalbszunge von 500 g,
1 l Wasser, Salz,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
1 Lorbeerblatt,
3 Pfefferkörner,
1 Bund Suppengrün.
Für die Champignonsoße:
2 Zwiebeln (80 g),
30 g Margarine,
1 Dose Champignons
(225 g),
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
Salz, Zucker,
2 Tomaten (80 g),
1 Bund Dill.

Kalbszunge unter fließend kaltem Wasser gut abspülen. Abtropfen lassen. Wasser mit Salz aufkochen. Wein, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben. Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinert in den Topf geben. 75 Minuten kochen lassen.

Für die Soße Zwiebeln schälen und fein würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln reingeben und 5 Minuten hellbraun braten. Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. (Champignonwasser auffangen.) In Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben.

Mehl mit Champignonwasser anrühren. In den Topf geben und gut verrühren. Weißwein angießen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und fein würfeln. In die Soße mischen. Dill abspülen. Trockengetupft und fein zerschnitten in die Soße geben. Zunge aus dem Topf nehmen. Abtropfen lassen. Noch warm abziehen und schräg in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit der Soße übergießen. Servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 250.

Beilagen: Junge Gemüse in Butter geschwenkt. Petersilienkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Rheingauer Weißwein.

Kalbszunge mit Trauben und Mandeln

2 Kalbszungen von je 350 g,
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
1 Bund Suppengrün,
1 kleine Zwiebel (30 g).
Für die Soße:
50 g Butter oder Margarine,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
 $\frac{1}{4}$ l heiße Zungenbrühe,
2 Eßlöffel Rosinen (20 g),
4 entsteinte Datteln (40 g),
1 getrocknete Feige (80 g),
3 Eßlöffel gehackte Mandeln (30 g),
1 Eßlöffel Honig (20 g),
Saft einer halben Zitrone,

$\frac{1}{8}$ l Madeira,
200 g blaue Weintrauben.

Zungen unter kaltem Wasser gründlich waschen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Zungen reingeben. Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Mit der geschälten und halbierten Zwiebel zu den Zungen geben. In 75 Minuten gar kochen. Die Zungen sind weich, wenn sich die Spitzen leicht anstechen lassen. Zungen rausnehmen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Sofort häuten. In etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Brühe durch ein Sieb gießen. Zungenscheiben mit einem Teil der Brühe bedecken. Warm stellen.

Für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren 1 Minute durchschwitzen. Unter weiterem Rühren $\frac{1}{4}$ l durchgeseibte Zungenbrühe zugeben.
Rosinen mit heißem Wasser übergießen. Abtropfen

lassen. Datteln und die Feige fein hacken. Mit Rosinen und Mandeln in die Soße geben. Honig mit Zitronensaft und Madeira verrühren. In die Soße geben. 5 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit Weintrauben unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Beeren von den Stielen zupfen, halbieren und entkernen. Soße abschmecken. Zungenscheiben aus der Brühe nehmen. Abtropfen lassen. Mit den Weintrauben in die Soße geben. 10 Minuten durchziehen lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 520.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unseren Aperitif Anisette. Anschließend eine Schildkrötensuppe aus der Dose. Als Hauptgericht Kalbszunge mit Trauben und Mandeln, Kartoffelkroketten oder körnig gekochter Reis. Als Getränk emp-



Ein Gebäck wie aus dem Märchenbuch ist das Kalifenbrot.

Kalifenbrot

fehlen wir einen lieblichen Rheinwein. Als leichter Nachtmahl schmeckt Caramel-Creme.

Kalifenbrot

500 g Mehl,
40 g Hefe,
100 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
150 g Korinthen,
1 Prise Salz, 2 Eier,
100 g gehackte Mandeln,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
4 Eßlöffel Sahne
(60 g),
Milch zum Bestreichen,
Margarine zum
Einfetten.

Jeder, der die Märchen aus 1001 Nacht gelesen hat, wird auf der Stelle erkennen: Dieses süße Brot hat ganz ohne Zweifel große Ähnlichkeit mit einem Turban. Daher wohl auch der Name Kalifenbrot.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. 1 Teelöffel Zucker draufgeben und 4 Eßlöffel warme Milch reinrühren. Mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. An warmer Stelle 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Korinthen auf ein Sieb schütten, mit warmem Wasser abspülen, trockentupfen.

Restlichen Zucker, Milch, 1 Prise Salz und Eier in den Vorteig rühren. Mandeln und Korinthen dazugeben. Ebenso Öl und Sahne. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und so lange schlagen, bis der Teig Blasen bildet. Mit Milch bestreichen und zugedeckt 120 Minuten gehen lassen.

Backblech mit Margarine einfetten. $\frac{1}{4}$ des Teiges abnehmen. Aus dem Rest eine große Kugel formen. Auf das Blech setzen. In die Mitte ein trichterförmiges Loch (am besten mit einem Trichter) drücken. Abgenommenen Teig trichterartig formen, so daß er in das Loch paßt, oben aber übersteht. Reinlegen. Teigkugel rundherum mit schrä-



Schon die Zutaten zur Kalbszunge mit Trauben und Mandeln verraten, wie gut sie schmeckt.



Diese Suppe ist ein Gedicht: Kalte Avokadosuppe Storchen.

gen Schnitten einkerben. Noch mal zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Mit Milch bestreichen und das Blech auf die zweitunterste Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Kalifenbrot rausnehmen. Abkühlen lassen. In 20 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 200.

Kalte Avokadosuppe Storchen

2 mittelgroße Avokados (300 g),
1 Teelöffel Zitronensaft,
 $\frac{1}{2}$ Becher Joghurt (75 g),
 $\frac{1}{16}$ l milder Weißwein,
 $\frac{1}{4}$ l Hühnerbrühe (Fertigprodukt),
1 Becher Sahne (200 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
einige Spritzer
Worcestersoße,
1 Messerspitze geriebene
Muskatnuß.

Diese Suppe wurde eigens für MENÜ vom Küchen-

152

chef des Hotels Storchen in Zürich kreiert. Weil sie so hervorragend schmeckt und zum Dank trägt die Suppe den Namen des Hotels.

Sehr weiche Avokados halbieren und entkernen. Eine Avokadohälfte quer teilen. 8 dünne Scheiben abschneiden, Schale abziehen. Restliches Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt, Weißwein und die gut gekühlte Hühnerbrühe reingeben und alles gut mischen. Sahne in einer Schüssel leicht schlagen und halbflüssig unterziehen.

Mit Salz, Pfeffer, Worcestersoße und Muskat würzen. Mit den Avokadoscheiben garniert servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 365.

Wann reichen? Mit Toastbrot als Vorspeise.



Im Herzen der Zürcher Altstadt liegt das renommierte Hotel »Zum Storchen«. Aus seinen Fenstern blickt man auf die Limmat.

Kalte Consommé

Siehe Geeiste Fleischbrühe.

Kalte Ente

1 Zitrone,

2 Flaschen Moselwein

(je 0,7 l),

1 Flasche Sekt (0,75 l).

Am besten schmeckt Kalte Ente, wie der Name schon sagt, sehr gut gekühlt. Sie sollten aber keine Eiswürfel in das Getränk geben, da sie den Originalgeschmack verfälschen.

Zitrone spiralenförmig sehr dünn schälen. Schale auf eine Gabel gesteckt ins Bowlengefäß hängen. Gut gekühlten Moselwein über die Zitronenschale ins Gefäß gießen. Zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Kalten Sekt aufgießen. Zitronenschale rausnehmen, Kalte Ente sofort servieren.

PS: Mixen Sie doch auch mal eine Kalte Sherry-Ente. Dazu die Zitronenschale zuerst in das Bowlengefäß geben. $\frac{1}{2}$ Flasche trockenen Sherry draufgießen. 20 Minuten ziehen lassen. $1\frac{1}{2}$ Flaschen gekühlten Moselwein aufgießen.

◀ *Nur sehr gut gekühlt entwickelt die Kalte Ente ihr Aroma.*



Kalte Platte

Unsere Kalten Platten sind eine leckere Zusammenstellung von verschiedenen Wurstsorten, Aufschnitt und Fischdelikatessen. Hier haben Sie drei Vorschläge vorweg:

1. Vorschlag: Gekochten und rohen Schinken zu Tüten rollen. Mit Spargelspitzen und etwas Mayonnaise füllen. Cornichons zu Fächern schneiden. Alles auf zarten Salatblättern sternförmig in der Plattenmitte anrichten. Dazwischen als Garnierung: Eischeiben oder -hälften, Kapern und Sardellenröschen. Rundherum Wurstscheiben (Cervelatwurst oder dick ge-

schnittene feine Leberwurst und jegliche andere Wurst) nach Wunsch anlegen. Mit Ananaswürfeln oder Mandarinen-Schnitzen garnieren. Dazu passen Tomaten, die mit italienischem Salat gefüllt werden.

2. Vorschlag: Eine Platte mit kaltem Braten und gekochtem Fleisch, Kasseler, Schweinebraten, Kalbsbraten, Rinderbrust, alles in Scheiben geschnitten. Garniert wird mit frischen Gurkenscheiben oder mit Gewürzgurken. Auf jeden Fall mit Petersilie. In die Mitte kommt ein Schälchen mit Mixed Pickles.

3. Vorschlag: Eine Platte mit Lachs oder Lachserersatz aus der Dose, Öl-

sardinen, Thunfisch und Heringshappen. Sieht sehr hübsch auf einem Holzbrett aus, das entweder mit Salatblättern belegt oder mit Alufolie bezogen wird. Für den Lachs in die Mitte ein Schälchen mit Sahne- Meerrettich stellen. Für den Hering zur Verzierung Gürkchen und Perlzwiebeln. Für den Thunfisch Ei- oder Olivenscheiben. Unser 4. Vorschlag ist für einen kleinen Kreis von Gästen gedacht, die einfach einmal zum Abendbrot kommen. So bereitet man die Platte für Gäste zu:

Für die Marinade:

2 Eßlöffel Essig (20 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),

1 Eßlöffel warmes Wasser,
Salz, Zucker,
½ Teelöffel Senf.
Außerdem:

½ Kopf Salat,
12 Spargelstangen aus der Dose (300 g),
4 Scheiben gekochter Schinken (200 g),
1 Bund Schnittlauch,
4 Tomaten (160 g),
100 g fertiger Kräuterquark,
1 Bund Petersilie,
4 hartgekochte Eier,
3 Eßlöffel
Tomatenketchup (60 g),
Salz,
4 Scheiben harte Mettwurst (80 g),
4 Teelöffel Meerrettich aus dem Glas (40 g),
1 kleine Kalbsleberwurst (115 g),



Bei der Kalten Platte sind der hausfraulichen Phantasie keine Grenzen gesetzt: Wurst, Braten, Fisch, Salat oder Mixed Pickles. Alles ist erlaubt.



Kalter Curryfisch schmeckt als Vorspeise oder Hauptgericht.

4 Scheiben Blutwurst (120 g),
1 Bund Dill,
1 Stück Senfgurke (60 g).

Für die Marinade Essig, Öl und Wasser in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Zucker und Senf würzen.

Kopfsalat zerpflücken. In ein Sieb geben. Mit Wasser überbrausen. Abtropfen lassen. Blätter in einem Tuch trockenschwenken. Blätter 2 Minuten in der Marinade wenden. Aus der Marinade nehmen. Abgetropft eine große Porzellanplatte damit auslegen. Spargelstangen 5 Minuten in der Marinade ziehen lassen. Je 3 Stangen in eine Scheibe Schinken einrollen. Seitlich auf dem Salat anrichten. Schnittlauch waschen, trockentupfen, fein schneiden und die Hälfte über die Schinkenröllchen streuen.

Tomaten waschen, trocknen, Deckel abschneiden und aushöhlen. Kräuterquark in einem Schüsselchen glattrühren und in die

Tomaten füllen. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren. Deckel drauflegen. In die Mitte der Platte stellen. Eier schälen, der Länge nach halbieren. Eigelb rausheben. In einem Schüsselchen mit Tomatenketchup verrühren. Leicht salzen. Restlichen Schnittlauch dazugeben. In die Eierhälften füllen. Eier in der Mitte der Platte anrichten.

Mettwurst zu Tütchen drehen. Mit je 1 Teelöffel Meerrettich füllen. Neben die Schinkenröllchen auf die Platte geben. Außerdem kommen darauf die in Scheiben geschnittene Kalbsleberwurst und die Blutwurstscheiben. Dill unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Spitzen abzupfen. Leberwurstscheiben damit garnieren. Senfgurke in vier Streifen schneiden. Blutwurst damit garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Beilagen: Brot und Butter.

Als Getränk Bier.

Kalte Suppe andalusisch

Siehe Gazpacho.

Kalte Sahnesuppe russisch

2 Fenchelknollen (280 g),
1 Salatgurke (580 g),
2 Zwiebeln (80 g),
1 Bund Schnittlauch,
1 Bund Dill,
Saft von 3 Zitronen,
1/8 l Weißwein,
1 kleine Dose Crab-Meat (110 g),
125 g gekochter Schinken,
2 hartgekochte Eier,
2 Becher Joghurt (350 g),
je 1/4 l saure und süße Sahne,
Salz, 1 Prise Zucker,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Senf,
1 Bund Petersilie.

Fenchelknollen putzen, unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und raspeln. Salatgurke schälen und auch raspeln. Beides in eine Schüssel geben, kalt stellen. Zwiebeln schälen, halbieren, sehr fein würfeln und dazugeben. Schnittlauch und Dill waschen, trockentupfen und zerschneiden. Untermischen. Zitronensaft und Wein drübergießen und zugedeckt 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann das Crab-Meat in eine Schüssel geben. Harte Stücke entfernen. Schinken würfeln. Eier schälen, würfeln. Beides zum Crab-Meat und Schinken geben. Fenchelgurken-Gemisch aus dem Kühlschrank nehmen, Meat, Schinken und Eistückchen unterrühren.

Joghurt in einer Schüssel durchrühren, saure Sahne und Sahne zugeben. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Senf würzen. Über die vorbereitete Mischung gießen. Gut durchrühren und wieder kalt stellen.

Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Suppe kurz vor dem Ser-

vieren aus dem Kühlschrank nehmen und in einer Terrine, mit Petersilie bestreut, servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 580.

Wann reichen? Als erfrischendes, leichtes Mittagessen (mit einer Scheibe Schwarzbrot) an heißen Tagen. Oder als sommerliche Mitternachtssuppe.

Kalter Curryfisch

Für den Fisch:

500 g Kabeljaufilet,
1/4 l Wasser, Salz,
10 g Butter.

Für die Soße:

30 g Margarine, 30 g Mehl,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 3/8 l Wasser,
2 Teelöffel Currypulver,
Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker,
Saft einer halben Zitrone,
3 Eßlöffel Rosinen (30 g),
2 Bananen (240 g),
2 hartgekochte Eier.
Für die Garnierung:
1/2 Glas Tomatenpaprika (55 g),
1 Bund Petersilie.

Kabeljaufilet unter fließend kaltem Wasser abspülen. In einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. So-

TIP

Eierpunsch schmeckt auch heiß. Die Zutaten sind die gleichen.

Bei der Zubereitung aber wird der Weinbrand sofort mitgeschlagen. Danach den heißen Punsch in vorgewärmte Gläser füllen und servieren.

fort Hitze reduzieren. Butter reingeben und 10 Minuten dünsten lassen.

Für die Soße Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl unter Rühren reingeben. Mit Fleischbrühe ablöschen. Wasser zugießen. Mit Curry, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 5 Minuten kochen lassen. Zitronensaft unterrühren. Rosinen auf ein Sieb schütten. Mit warmem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und in die Soße rühren. Bananen schälen, in feine Würfel schneiden und in die Soße geben. Eier schälen, in Würfel schneiden und auch in der Soße heiß werden lassen. Beiseite stellen. Fisch auf einem Sieb abtropfen lassen, zerpfücken und vorsichtig unter die Soße heben. Abkühlen lassen. In einer Schüssel anrichten. Tomatenpaprika abtropfen lassen, in schmale Streifen schneiden. Damit und mit gewaschenen, trockengetupften Petersiliensträußchen garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Wann reichen? Als appetitanregende Vorspeise oder als Hauptgericht mit Butterkartoffeln und Tomatensalat.

Kalter Eierpunsch

4 Eigelb, ½ l Sahne, 150 g Zucker, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 4 Glas (je 2 cl) Weinbrand ½ Teelöffel geriebene Muskatnuß.

Eigelb, Sahne, Zucker und die Prise Salz in einen Topf geben. Im Wasserbad unter ständigem Schlagen erhitzen. Nicht kochen. Zitronenschale zugeben. Topf von der Kochstelle nehmen. Weiterschlagen, bis die Masse kalt ist. Weinbrand unterrühren. In Sektshalen, mit Muskat als Garnierung, servieren.

Kalter Kekskuchen

Ischokoladkaka

250 g Kokosfett, 2 Eier, 1 Prise Salz, 150 g Puderzucker, 4 Eßlöffel Kakao (40 g), 1 Eßlöffel Instant-Kaffee (10 g), 1 Glas (2 cl) Rum, abgeriebene Schale einer Zitrone, 24 rechteckige Butterkekse (240 g), 2 Eßlöffel Pistazien (20 g).

Ob Sie ihn nun Kalter Kekskuchen, Kellerkuchen, Kalter Hund oder Kalte Schnauze nennen, die phantasievollen Namen meinen alle den gleichen: Nämlich den praktischsten, vielleicht sogar schnellsten Kuchen der Welt.

Kekse werden mit Schokoladenmasse zu einem Kuchen zusammengesetzt. Der Backofen ist überflüssig, aber der Kühlschrank ist nötig. Sie sehen, vor diesem Kuchen muß nicht einmal die ganz junge, noch etwas unerfahrene Hausfrau Angst haben. Übrigens kennen auch die Schweden den Kalten Kekskuchen. Bei ihnen heißt er Ischokoladkaka, was übersetzt Eis-Schokoladen-Kuchen heißt.

Kokosfett in einem Topf schmelzen lassen. Eier, Salz und Puderzucker in einer Schüssel schaumig rühren. Kakao und Kaffee-pulver unterrühren. Rum und Zitronenschale zugeben. Kokosfett abkühlen lassen. Nach und nach in die Kakaomasse einrühren. Einen Bogen Alufolie auf dem Tisch ausbreiten. 4 Kekse hintereinander drauflegen. Alufolie rundherum zu einem Rand hochbiegen. Kekse mit etwas Schokoladenmasse bestreichen und wieder 4 Kekse drauflegen. Und so weiter, bis alle Kekse verbraucht sind. Oberste Schicht: Schokoladenmasse.

Kuchen in den Kühlschrank stellen und 120 Minuten durchkühlen lassen. Raus-

nehmen. Vorsichtig aus der Alufolie lösen. Auf eine längliche Glasplatte legen. Für die oberste Schicht Schokoladenmasse Pistazien hacken und über den Kuchen streuen. In dünne Scheibchen aufschneiden und sofort servieren, sonst wird der Kuchen wieder weich.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 210.

PS: Der Kuchen hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Monaten.



Kalter Kekskuchen: Vier Kekse hintereinander auf eine gefaltete Alufolie legen.

Kaltes Büfett

Bild Seiten 156/157

Sie können sich ein Kaltes Büfett natürlich im nächsten Feinkostgeschäft oder in einem Hotelrestaurant bestellen. Es macht aber sehr viel Freude, es selbst zusammenzustellen. Trotz der erheblichen Arbeit. Und darum ist Planung alles, damit alles für die Gäste bereitsteht. Und das schönste daran ist: Sie selbst sind auch Gast.

Ein Kaltes Büfett besteht – wie ein warmes Menü – aus
Fortsetzung auf Seite 158



Kekse und Schokoladenmasse übereinander schichten. Mit Pistazien bestreuen.



Für den einfachsten Kuchen der Welt, den Kalten Kekskuchen, brauchen Sie nur einen Kühlschrank.





Kaltes Büfett.

Rezept Seite 155.

Überraschen Sie Ihre Gäste doch einmal mit einem selbst zusammengestellten Kalten Büfett. Mit der richtigen Planung ist so ein kulinarischer Spaß nämlich nur die halbe Arbeit. Und das Allerschönste: Am Abend können Sie dann in Ruhe mitfeiern und sind Ihr eigener Gast.

Grundsätzlich besteht ein Kaltes Büfett, wie ein warmes Menü, aus mehreren Gängen. Zuerst die Vorspeise, zum Beispiel Hummer-Cocktail. Hauptgang kann eine Fleisch- und Gemüseplatte sein. Dazu gibt es Salate, Dips, Mixed Pickles, Gurkchen und Oliven. Und außer einer großzügigen Käseplatte gehört zum Kalten Büfett auch das Dessert. Zum Beispiel ein großer Korb mit Obst. Teller, Bestecke, Gläser und Servietten stehen bereit. Und natürlich dürfen die Getränke nicht fehlen.

Fortsetzung von Seite 155

mehreren Gängen. Es gibt Vorspeisen wie eisgekühlte Bouillon, Hummer-Cocktail oder Platten mit Fischdelikatessen. Hauptgang können sein: Fleisch- und Geflügelplatten. Dazu gibt's Dips, Salate, Mixed Pickles, marinierte Pilze, Gurken und Oliven.

Wenn Sie eine Hauptattraktion bieten wollen, dann kann das ein großer Puter oder ein delikater Reh Rücken sein. Nach dem Braten erkalten lassen, tranchieren und das Fleisch wieder auf die Knochen legen, damit die ursprüngliche Form erhalten bleibt. Garnieren können Sie mit Ananasscheiben, Kirschen, Pfirsichstücken und Mandarin-Orangen. Zum Schluß mit Aspikmasse überziehen. Außer der Käseplatte sollte es auch Desserts geben. Zum Beispiel einen Korb mit Obst (Obstmesser griffbereit daneben legen). Obsttörtchen, feine Cremes oder exzellentes Kompott passen auch. Um dies alles in Ruhe genießen zu können, müssen, am besten an beiden Seiten des Büfets, Teller, Bestecke, Servietten, garnierte Butter, Körbe mit Stangenweißbrot, Toast und Brötchen bereitstehen. Man kann dieses notwendige Beiwerk, zusammen mit den Gläsern, auch auf einen Nebentisch stellen. Das ist eine Platzfrage. Genau wie das Aufstellen des Tisches für das Kalte Büfett. Er muß nur gut erreichbar sein. Was man zu trinken reicht? Das hängt vom Anlaß und vom Büfett ab. Bier gibt's zu rustikalen Büfets, Wein und Sekt zur feineren Sorte. Und auf alkoholfreie Getränke sollten Sie keinesfalls verzichten.

Und hier haben Sie Rezepte für Speisen, die gerade Ihr Kaltes Büfett besonders lecker machen:

Räucherfischplatte

Nehmen Sie dazu eine große Platte und legen verschiedene Räucherfischarten dekorativ darauf. Zum Beispiel Räucheraal, Räucherlachs, geräucherte Heilbuttschnitten und geräucherte Forellenfilets. Garniert wird mit Dillsträußchen, Zitronenspalten, Zwiebelringen und Radieschen.

Lachsröllchen mit Meerrettichsahne

Räucherlachsscheiben auf eine Platte legen. Sahne steif schlagen. Meerrettich unterheben. Mit Salz, einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Auf die Lachsscheiben streichen. Zusammenrollen. Auf einer anderen Platte auf Salatblättern anrichten. Mit Zitronenrädchen und Eischeiben garnieren.

Matjesröllchen auf Apfelscheiben

Matjesfilets trockentupfen. Mayonnaise mit saurer Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Auf die Filets verteilen. Zusammenrollen. Gewaschene Äpfel ungeschält in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft bestreichen. Auf eine Platte legen. Matjesröllchen aufrecht draufsetzen. Jeweils ein Petersiliensträußchen in die Öffnung stecken und einen Hauch Paprika edelsüß drüberstäuben. Außerdem sind Gravlax, Hummer und Austern auf

Eis (siehe unsere Rezepte) wie geschaffen für ein Kaltes Büfett.

Roastbeefplatte

Roastbeef (fertig gekauft) beim Metzger in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden lassen. Auf eine Platte legen. Mit Petersiliensträußchen, marinierten Champignonköpfen und Tomatenschnitten garnieren.

Pökelizeunge

Gepökelte Rinderzunge in Scheiben schneiden. Dachziegelartig auf einer Platte anrichten. Vorher zubereiteten Aspik (oder fertig gekauften) in etwa $\frac{1}{2}$ bis 1 cm große Würfel schneiden. Um die Zungenscheiben verteilen. Garniert wird mit Kresse, Mayonaisseputtern, Spargelspitzen und kleinen Radieschen.

Hühnerbrüstchen mit Früchten

Fertig gebratene Hühnerbrüstchen kaufen. Häuten und mit Zitronensaft bestreichen. Mit abgetropften Mandarin-Orangen und Sauerkirschen garnieren. Mit einer Aspikmasse leicht überziehen. Auf marinierten Salatherzen anrichten.

Hühnerkeulen pikant

Fertig gebratene Hühnerkeulen kaufen. Jeweils eine kleine Papiermanschette über den Knochen ziehen. Auf einer großen Platte anrichten. Mais aus der Dose abtropfen lassen. In eine Essig-Öl-Marinade geben. Mit Paprika edelsüß und Tabascoße würzen. 30 Minuten marinieren. Mit

einem Schaumlöffel rausnehmen. An den Rand der Platte geben. Abgetropfte Tomatenpaprikastücke und schwarze Oliven aus dem Glas auf dem Mais verteilen.

Schinkenplatte

Kaufen Sie alle Schinkensorten, die Sie bekommen können. Nach Sorten getrennt auf einer Platte oder einem Brett anrichten. Garnieren mit Petersiliensträußchen, Gurkenscheiben und viel Sahnemeerrettich, den Sie bitte auf Salatblättern anrichten.

Wurstplatte

Vergessen Sie bitte nicht eine Wurst- oder Aufschnittplatte zuzubereiten. Dazu mit Spargel (Mayonaisseputter drauf) gefüllte Röllchen von gekochtem Schinken legen. Als Garnierung eignen sich Gurkenfächer, Olivenscheiben, Eichel, Zwiebelringe, Petersilien- oder Kressesträußchen.

Käsebrett

Auf einem Holzbrett werden möglichst viele Käsesorten angerichtet. Und zwar deutsche, holländische, Schweizer und französische Käsesorten. Garnieren können Sie mit gelben und blauen Weintrauben, Tomaten, Birnen, Ananasstücken und Mandarinschnitten (in Schälchen), Walnüssen, Mandeln und mit Salzgebäck. Hinzu kommen, wenn Sie wollen, noch verschieden belegte Häppchen oder Cracker. Hier sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Sie können alle

Brotsorten und jegliche Art von Belag wählen. An Cocktails und Salaten empfehlen wir Ihnen: Bananen-Cocktail, Cocktail indisch, Hummer-Cocktail, Bunter Bohnensalat, Champignon-Krabbensalat, den Champignonsalat fein, Dänischer Nudelsalat, Fischsalat Hawaii oder was Sie sonst noch an delikatsten Salaten in MENÜ finden. Wenn Sie bitte mal nachblättern wollen.

Kaltschale aus Aprikosen

500 g Aprikosen,
1 l Wasser,
200 g Zucker, 1 Prise Salz,
3 Eßlöffel Rosinen (30 g),
20 g Speisestärke,
1 Eiweiß, 1 Teel. Zucker.

Aprikosen waschen, fein abschälen, halbieren, entkernen und vierteln. Wasser mit Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Aprikosenstücke und die gewaschenen Rosinen reingeben. 10 Minuten gar ziehen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in einer Tasse verrühren. Suppe damit binden. Eiweiß mit Zucker steif schlagen. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf die heiße Suppe setzen. Topf zudecken, Eischnee garen lassen. Nicht kochen. In den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren rausnehmen und vorsichtig in Suppenteller füllen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 315.



Israelische Köstlichkeit: Kaltschale aus frischen Früchten.

Kaltschale aus frischen Früchten

Marak Perot Kar
Für 6 bis 8 Personen



200 g Erdbeeren,
200 g Weintrauben,
1 kleine Zuckermelone
von 400 g, 200 g Pfirsiche,
2 Äpfel (180 g),
1/8 l frisch gepresster
Zitronensaft, 3/4 l Wasser,
100 g Zucker,

1/4 l frisch gepresster
Orangensaft,
100 g saure Sahne.

In Israel mit seinem Mittelmeerklima gedeihen Obst und Gemüse ganz ausgezeichnet. Und aus Israel kommt auch unsere Kaltschale aus frischen Früchten. Übrigens heißt sie dort Marak Perot Kar. Erdbeeren und Weintrauben waschen. Gut abtropfen lassen. Erdbeeren entstielen und Weinbeeren von den Stielen zupfen. In einen Topf geben. Melone, Pfirsiche und Äpfel unter kaltem Wasser abspülen und



Kaltschale mit Himbeeren ist ein sommerliches Mittagessen.

Kaltschale mit Himbeeren

gut abtropfen lassen. Melone schälen, halbieren und entkernen. In etwa 3 cm große Würfel schneiden. Pfirsiche überbrühen, häuten, entkernen, halbieren. Fruchtfleisch auch würfeln. Äpfel schälen, in Achtel schneiden und auch entkernen. Alles in den Topf geben. Zwei Drittel des Zitronensaftes, Wasser und Zucker zum Kochen bringen. Temperatur runterschalten. Obst 15 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb passieren. Restlichen Zitronensaft und Orangensaft unter Rühren reingeben. Abkühlen lassen. Vor dem Servieren für 60 Minuten in den Kühlschrank stellen, denn sie muß eiskalt serviert werden. Aus dem Kühlschrank nehmen. Auf 6 bis 8 Suppenteller oder -tassen verteilen. Jeweils einen Teelöffel saure Sahne obendrauf geben. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 200 bis 150. Wann reichen? Als Vorspeise oder als Dessert.

Kaltschale mit Himbeeren

2 Birnen, 1 Paket tiefgekühlte Himbeeren (300 g), 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer Zitrone, 1/4 l Wasser, 1 l Buttermilch, 8 Zwiebacke.

Birnen schälen, der Länge nach halbieren, Kernge-



Ungewöhnlich scharf gewürzt, trotzdem für europäische Gaumen reizvoll: Kambodscha-Steak.

häuse rausnehmen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Himbeeren (ein paar zum Garnieren zurücklassen) und Birnen mit Zucker in einen Topf geben. Vanillinzucker, Salz, Zitronenschale und Wasser zugeben und alles 15 Minuten kochen lassen. Masse durch ein Haarsieb in eine Glasschüssel streichen. Buttermilch aufgießen. Kaltschale abschmecken. Im Kühlschrank aufbewahren. Erst kurz vor dem Servieren Zwiebäcke drüberbröckeln und unterrühren. Mit restlichen Himbeeren garnieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 365.

PS: Sie können auch frische Himbeeren verwenden. Sie nehmen dann bitte 350 g. Und wenn Sie der Kaltschale mit Himbeeren noch einen ganz besonderen Pfiff geben möchten, gehören noch 2 Glas (je 2 cl) Himbeergeist hinein. Das ist nur etwas für Erwachsene.

Kaltschale mit Wein

2 Scheiben Ananas aus der Dose (160 g),
4 Pfirsichhälften aus der Dose (200 g),
150 g frische Himbeeren,
2 Bananen (240 g),
1 l Weißwein, 200 g Zucker,
½ Teelöffel Zimt,
150 g frische Erdbeeren.

Ananas in kleine Stücke schneiden. Mit den in Würfel geschnittenen Pfirsichen in eine Schüssel geben. Himbeeren verlesen, auf ein Sieb schütten. Abspülen. Abtropfen. In die Schüssel geben. Bananen schälen, würfeln und auch zugeben. Zudecken. Wein mit Zucker und Zimt aufkochen.

Erdbeeren entstielen, waschen und durch ein Sieb in den Wein streichen. Die anderen Früchte vorsichtig mischen, Flüssigkeit drübergießen. Kalt stellen. Vor dem Servieren in Suppen-

teller oder -tassen füllen. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Beilage: Löffelbiskuits.

Kambodscha-Steak



3 Eßlöffel Sojasoße,
2 Eßlöffel Sherry,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
schwarzer Pfeffer,
1 rote Pfefferschote,
1 Messerspitze Bratensatz (Fertigprodukt),
2 Eßlöffel heißes Wasser,
1 kleine Knoblauchzehe,
Salz,
4 Rumpsteaks von je 180 g,
3 Eßlöffel Sesamöl (30 g) oder 30 g Kokosfett,
3 Eßlöffel Joghurt (45 g).

Aus dem hinterindischen Königreich Kambodscha kommt dieses Rezept. Typisch ist die scharf gewürzte Marinade für das Fleisch. In Kambodscha wie im übrigen Indien wird für unseren sehr Geschmack scharf gewürzt. Trotzdem sollten Sie's probieren. Wir prophezeien Ihnen schon jetzt: Sie werden begeistert sein. Für die Marinade Sojasoße, Sherry, Zitronensaft, Zucker und reichlich Pfeffer in eine Schüssel geben. Pfefferschote unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Dann längs aufschneiden. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein hacken. Auch in die Schüssel geben.

Bratensatz mit heißem Wasser auflösen. Auch reingeben. Knoblauchzehe schälen. Mit Salz zerdrücken. Sie kommt auch rein. Salzen.

Rumpsteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Fettseite leicht einkerben. In die Marinade legen. 60 Minuten marinieren. Rausnehmen. Gut abtropfen lassen.

Mit Öl oder zerlassenen Kokosfett bestreichen. Unter den vorgeheizten Grill legen. Fettpfanne drunterschieben. Steaks auf jeder Seite 5 Minuten grillen. Zwischendurch hin und wieder mit der Marinade übergießen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Bratensatz aus der Fettpfanne mit 3 Eßlöffel heißem Wasser loskochen. In einem kleinen Topf noch mal aufkochen. Vom Herd nehmen. Joghurt einrühren. Abschmecken und über die Steaks gießen.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten. Zubereitung: 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 520.

Beilagen: In Butter geröstete Erdnüsse oder Mandeln, gemischter Salat und körnig gekochter Reis.

Kamm-Muscheln

Siehe Coquilles St. Jacques.

Kanada-Salat

1 Kopf Eissalat (180 g),
1 kleine Dose Mandarin-
Orangen (250 g),
2 Bananen (360 g),
3 Tomaten (120 g),
2 Scheiben Ananas
aus der Dose (160 g),
1 kleine Zwiebel (20 g),
1 Becher saure Sahne
(100 g),
1 Beutel Mayonnaise
(100 g),
2 Eßlöffel Dosenmilch
(30 g),
1 Eßlöffel Tomaten-
ketchup (20 g),
2 Teelöffel Zucker (10 g),
Salz, weißer Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
½ Bund Schnittlauch oder
½ Kästchen Kresse.

In der kanadischen Küche vereinigen sich die Merkmale verschiedener Küchen, so zum Beispiel die der englischen und französischen. Ganz typisch und eigenständig kanadisch aber sind die vielen Früchte, denn Kanadas Obst- und Gemüse reichum ist fast unbegrenzt. Die Kombination von süß und pikant wiederum haben sich die Kanadier von ihren Nachbarn, den Amerikanern, abgeguckt.

Eissalat zerpfücken, waschen. Blätter trocken-schwenken. In schmale Streifen schneiden. In eine Schüssel geben. Mandarin-Orangen abtropfen lassen. Dazugeben. Bananen schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Sie kommen auch dazu. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen. Häuten, halbieren und Stengelansätze rausschneiden. Tomaten achteln, entkernen und zum Salat geben. Ananasscheiben abtropfen lassen. In etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mit der geschälten, gehackten Zwiebel dazugeben. Alles vorsichtig mischen.

Saure Sahne und Mayonnaise mit Dosenmilch und Tomatenketchup verrühren. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab-



Kanada-Salat paßt zu naturell gebratenen Steaks und Schnitzeln.

schmecken. Über den Salat gießen. 10 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. In der Zwischenzeit Schnittlauch oder Kresse mit kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden. Über den fertigen Salat

streuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 410.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unseren Americano-Cocktail. Als Hauptgericht

Kanarische Schnitzel

ein naturell gebratenes Schnitzel oder Steak und Kanada-Salat. Dazu ein kühles Bier. Und als Dessert Ambrosia.

Kanarische Schnitzel



4 Kalbsschnitzel von je 125 g,
Salz, Paprika edelsüß,
60 g Mehl,
1 Ei,
40 g Semmelbrösel,
50 g Butter oder Margarine,
1 Banane (150 g),
Saft einer Zitrone,
1 kleine Dose Mais (340 g),
3 Tomaten (120 g),
½ Bund Petersilie,
4 gefüllte Oliven (20 g).

Das Rezept für dieses leckerere Schnitzel kommt direkt von den kanarischen Inseln, die schon bei den



Zu den Kanarischen Schnitzeln gehören als Beilage Maiskörner, Bananen, Oliven und Tomaten.

Römern als Glückliche Inseln bekannt waren. Was ja auch kein Wunder ist – bei dem phantastischen Klima und der außergewöhnlich guten Küche.

Schnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Salz und Paprika mischen. Schnitzel damit einreiben. Mehl auf einen Teller geben. Ei auf einem zweiten Teller verquirlen und Semmelbrösel auf einen dritten geben. Die Schnitzel zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluß in Semmelbrösel wenden. Die Panade gut andrücken. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel reinlegen. Auf der ersten Seite 3 Minuten braten. In der Zwischenzeit die Banane schälen und einmal längs und einmal quer durchschneiden. Mit Zitronensaft bestreichen und mit Paprika bestäuben.

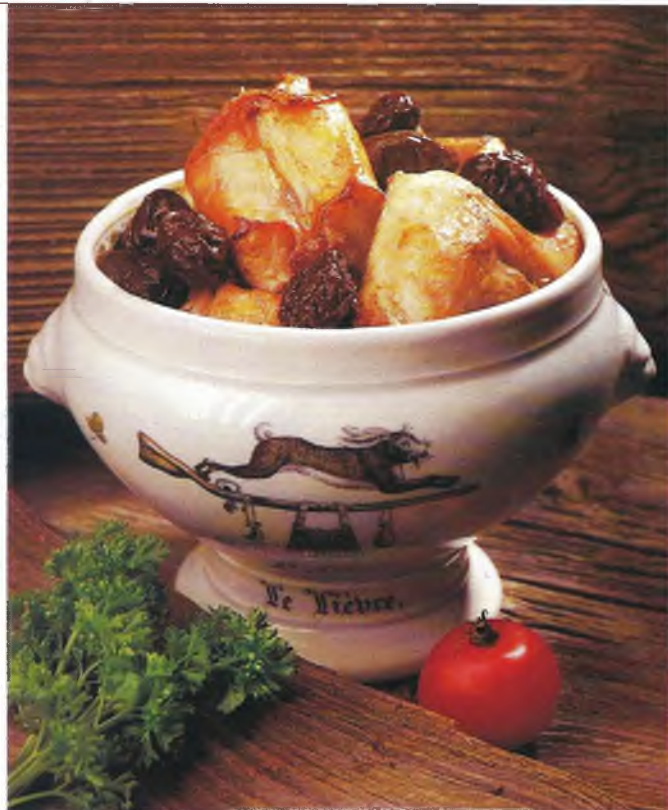
Die Schnitzel jetzt umdrehen. Jeweils ein Bananenviertel auf ein Schnitzel legen. Deckel draufdecken. Schnitzel noch 4 Minuten braten. Die Bananenstücke zwischendurch hin und wieder mit dem Bratfett übergießen.

Mais mit der Gemüseflüssigkeit in einen Topf geben. Mit Salz und Paprika würzen. In 5 Minuten heiß werden lassen.

Die fertigen Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen.

Mais mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen lassen und um die Schnitzel legen. Warm stellen.

Tomaten häuten und die Stengelansätze mit einem scharfen Messer rausschneiden. Tomaten dann in Scheiben schneiden. Auf



Kaninchen belgische Art: Überraschung auf dem Mittagstisch.

den Mais legen. Salzen. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken. Über die Tomaten und den Mais streuen. Oliven auch in Scheiben schneiden. Neben die Bananenstücke legen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 635.

Unser Menüvorschlag: Eine klare Ochsenschwanzsuppe vorweg. Als Hauptgericht unsere Kanarischen Schnitzel mit Pommes frites und zum Dessert Vanilleiscreme mit Eierlikör übergeben.

Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen leichten Weißwein, zum Beispiel einen Mosel.

Kandeel



1 l Weißwein,
1 Stück Stangenzimt (4 cm lang),
Schale einer ungespritzten Zitrone,
1 Nelke,
1 Eßlöffel Speisestärke (10 g), 4 Eigelb,
4 Eßlöffel Zucker (60 g),

1 kleines Päckchen Zimtplätzchen.

In Holland ein Getränk, das Tradition hat. Ursprünglich wurde er der jungen Mutter nach der Geburt zur Stärkung gegeben. Oder man trank Kandeel beim Aussuchen des Namens für das Kind. Oder aber, wenn die ersten Gratulanten sich einstellten.

Wein mit Zimtstange, Zitronenschale und Nelke in einen Topf geben. 5 Minuten kochen lassen. Gewürze mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren in den Wein geben. Aufkochen lassen.

Wein jetzt heiß halten, aber bitte nicht mehr kochen lassen.

Eigelb mit Zucker in einem Topf sehr schaumig schlagen. Wein unter kräftigem Rühren zugießen. In feuerfeste Gläser füllen und sofort servieren.

Dazu werden immer Zimtplätzchen gereicht.

Kaninchen

Siehe Hase. Alle dort aufgeführten Rezepte können Sie auch mit Wildkaninchen zubereiten. Und die folgenden Rezepte sowohl mit Wild- als auch mit Hauskaninchen.

Kaninchen belgische Art

500 g getrocknete Pflaumen ohne Stein,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
1 küchenfertiges Kaninchen von 1600 g.
Für die Marinade:
 $\frac{1}{2}$ l Essig, 5 Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt,
1 Zwiebel (40 g).
Außerdem:
2 Eßlöffel
Schweineschmalz (25 g),
1 Glas (2 cl) Armagnac,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe aus Würfeln,
3 Eßlöffel Johannisbeer-gelee (60 g),
2 Tomaten (120 g),
1 Bund Petersilie.

Pflaumen in einer Schüssel mit Wasser 24 Stunden einweichen. Kaninchen häuten, unter fließend kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. In 6 große Stücke schneiden.

Essig mit Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und geschälter, halbiertes Zwiebel in einem Topf aufkochen. Von der Kochstelle nehmen. Fleischstücke reingeben und 24 Stunden zugedeckt ziehen lassen.

Am anderen Tag Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen und trockentupfen. Marinade zur Hälfte einkochen. Das Schweineschmalz in einem Topf erhitzen, Fleisch reingeben und 10 Minuten rundherum braun anbraten. Einge-kochte Marinade durch ein Sieb zum Fleisch gießen. Armagnac zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die eingeweichten Pflaumen auf einem Sieb



Kaninchen gefüllt, mit Preiselbeerkompott und Pfifferlingen garniert. Das ist schon ein richtiger, saftiger Festtagsbraten.

abtropfen lassen, reingeben. Alles 20 Minuten kochen lassen. Fleischbrühe zugießen. Johannisbeergelee reinrühren. Abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Tomaten waschen, trockentupfen und vierteln. Stengelsätze rauschneiden. Kaninchen damit und mit gewaschener, trockentupfter Petersilie garnieren. Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 915.

Beilagen: Pilze und Kartoffelklöße. Als Getränk einen Beaujolais.

TIP

Küchenfertige Kaninchen bleiben, wie jedes andere Wild, einige Tage frisch, wenn man sie in einer Mischung aus Buttermilch und Rotwein oder Essig einlegt oder sie in ein mit Essig getränktes Tuch wickelt.

Kaninchen holländische Art

Konijn hollandsch

1 küchenfertiges Kaninchen von 1700 g,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Schalotten (20 g),
150 g durchwachsener Speck, 2 Eßlöffel Schweineschmalz (25 g),
75 g Champignons,
75 g Pfifferlinge,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Kräutersträußchen (Petersilie, Thymian, Dill),
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
¼ l Weißwein,
500 g Kartoffeln,
4 Tomaten (240 g),
1 Bund Petersilie.

Auch in Holland kennt man Kaninchengerichte. Und sogar sehr delikate. Unser Konijn hollandsch ist eines davon.

Kaninchen häuten, unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. In Portionsstücke teilen.

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Schalotten schälen und hacken. Speck würfeln.

Schweineschmalz in einem Bräter erhitzen. Kaninchenstücke darin 5 Minuten rundherum braun anbraten. Zwiebeln, Schalot-

ten und Speck dazugeben. 5 Minuten braten. Pilze putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Auch in den Bräter geben. Wieder 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kräutersträußchen zugeben. Mit Fleischbrühe und Wein aufgießen. Aufkochen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte in den Topf geben. Zugedeckt in den Ofen auf die zweitunterste Schiene stellen.

Garzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Restliche Kartoffeln in den Bräter geben und untermischen. Tomaten abziehen, vierteln, Kerne und Stengelsätze entfernen. Gewürfelt zu dem Gericht geben. Wieder zugedeckt in den Ofen stellen und noch mal 30 Minuten garen. Petersilie unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und hacken. Bräter aus dem Ofen nehmen. Kräutersträußchen rausnehmen. Das Fleisch in eine vorgewärmte, längliche Schüssel geben. Soße abschmecken. Über das Fleisch gießen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1025.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Kalbfleischbrühe mit Einlage. Als Hauptgericht Kaninchen holländische Art mit jungen Erbsen und Butterkartoffeln. Zum Nachtmahl flambierte Äpfel. Als Getränk paßt Rotwein.

Kaninchen gefüllt

Für die Füllung:
125 g Langkornreis,
¼ l Fleischbrühe,
250 g Pfifferlinge aus der Dose,

75 g durchwachsener Speck,
20 g Margarine,
2 Zwiebeln (80 g),
150 g Kalbsleber,
Salz,
1 Bund Petersilie.

Für das Kaninchen:
1 küchenfertiges Wild- oder Hauskaninchen von 1500 g, Salz,
3 Eßlöffel Schweineschmalz (60 g),
3 Möhren (120 g),
2 Stangen Lauch (250 g),
1 Zwiebel (40 g),
¼ l heiße Fleischbrühe,
½ l Rotwein,
weißer Pfeffer.

Für die Garnierung:
Selleriegrün,
4 Eßlöffel Preiselbeerkompott (80 g),
3 Apfelscheiben.

Reis auf ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser mehrfach abspülen und abtropfen lassen. Fleischbrühe in einem Topf erhitzen, Reis reingeben. Kurz aufkochen und bei niedrigster Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Pfifferlinge auf einem Sieb abtropfen lassen (einige zum Garnieren zurücklassen), in feine Scheiben schneiden. Speck würfeln, in einer Pfanne auslassen, Margarine zufügen. Zwiebeln schälen, halbieren, würfeln. In die Pfanne geben. 3 Minuten hellgelb braten. Pfifferlinge zugeben und 5 Minuten mitbraten. Kalbsleber unter fließend kaltem Wasser abspülen, wenn nötig, häuten und mit Haushaltspapier trockentupfen. In feine Streifen schneiden und in die Pfanne geben. 3 Minuten mitbraten. Salzen.

Reis, falls nötig, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben, mit der Pilzmasse vermischen. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken, dazugeben.

Bauch weit genug aufschneiden, Kaninchen häuten, besonders innen unter fließend kaltem Wasser gründlich abspülen und trockentupfen. Innen und außen salzen. Füllung in den Bauch geben und mit einem Zwirnsfaden zunähen. Schweineschmalz in einem Bräter erhitzen. Möhren und Lauch putzen, waschen, trockentupfen und grob zerkleinern. Mit der geschälten, halbierten Zwiebel in den Bräter geben. Kaninchen in die Mitte legen und 10 Minuten von allen Seiten anbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen. Rotwein nach und nach angießen. Mit Pfeffer würzen.

Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf zweitunterste Schiene stellen. Schmorzeit: 45 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Nach gut 20 Minuten Kaninchen wenden. Eventuell etwas heißes Wasser nachgießen.

Bräter aus dem Ofen nehmen, Kaninchen rausnehmen. Auf vorgewärmter Platte warm stellen.

Für die Soße Bratfond durch ein Sieb in einen Topf streichen. Soße abschmecken.

Selleriegrün abbrausen, trocknen, anlegen. Preiselbeerkompott auf den Apfel-

scheiben anrichten. Den Braten damit garnieren. Vorbereitung: 60 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 1030.

Beilagen: Gemüseplatte und in Butter geschwenkte Kartoffeln. Als Getränk empfehlen wir einen Rotwein.

PS: Sie können das Kaninchen auch mit Bratwurstfleisch, gemischt mit Würfeln von gekochtem Schinken, füllen. Oder mit einer Farce aus Rind- und Kalbfleischhack. Zwiebeln, Speck und Pilze (auch eingeweichte Trockenpilze) sollten nicht fehlen. Sie verfeinern den Geschmack.

Kaninchen im Kraut

1 Kopf Weißkohl von 1500 g,
30 g Schweineschmalz,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 küchenfertiges Wild- oder Hauskaninchen von 1500 g,
100 g magerer Speck,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
3 Zwiebeln (120 g),
Margarine zum Einfetten,
150 g Schinken,
4 kleine Räucherwürstchen von je 100 g,



Ergänzen Sie Kaninchen im Kraut mit Semmelknödeln oder Bauernbrot. Das ist genau richtig.



Sherry gibt dem Kaninchen im Topf seinen besonderen Reiz.

je eine kräftige Prise Knoblauchpulver und zerriebener Majoran, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Schnittlauch.

Weißkohl putzen, vierteln und unter kaltem Wasser abspülen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Weißkohl reingeben. Unter Rühren 10 Minuten andünsten. Mit der heißen Fleischbrühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Minuten dünsten lassen.

Kaninchen, wenn nötig, häuten. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in 8 Stücke zerlegen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Speck fein würfeln. Mit dem Öl in einem Topf auslassen. Grieben mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Auf kleinem Teller beiseite stellen. Kaninchenteile in den Topf legen. In 10 Minuten rund-

herum anbraten. Auch rausnehmen, auf einem Teller beiseite stellen. Zwiebeln schälen und fein hacken, in das heiße Fett geben.

Die Hälfte des Weißkohls in eine große, leicht gefettete feuerfeste Form geben. Drauf die Kaninchenteile, darauf die Grieben und die Zwiebelwürfel. Schinken in etwa $\frac{1}{2}$ cm große Würfel und die Würstchen in Scheiben schneiden. Auch in die Form geben. Alles mit Knoblauchpulver und Majoran würzen. Restlichen Weißkohl obendrauf schichten.

Petersilie und Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden. Die Hälfte davon auf den Weißkohl streuen. Form schließen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 75 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Rausnehmen. Restliche Pe-

tersilie und Schnittlauch drüberstreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 140 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 995.

Beilagen: Semmelknödel oder kräftig gebackenes Bauernbrot. Als Getränk Bier oder ein leichter Weißwein.

Kaninchen im Topf

1 küchenfertiges Kaninchen von 1500 g,
2 Möhren (160 g),
3 Zwiebeln (120 g),
1 Stange Lauch (200 g),
Butter oder Margarine zum Einfetten,
Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 kleine Dose Champignons (150 g),
1 kleine Dose Erbsen (220 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
 $\frac{1}{8}$ l Sherry,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Das gehäutete Kaninchen innen und außen abspülen, trockentupfen. In 8 Teile zerlegen. Möhren und Zwiebeln schälen. Möhren abspülen, trockentupfen. Beides fein würfeln. Lauch putzen, unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier gut trockentupfen. In feine Streifen schneiden.

Eine große feuerfeste Form mit Butter oder Margarine gut einfetten. Kaninchenteile mit Salz und Pfeffer einreiben. In die Form legen. Möhren, Zwiebeln und Lauch darüber verteilen. Salzen und pfeffern. Mit der

heißen Fleischbrühe auffüllen. Deckel auf die Form legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 80 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Nach 65 Minuten kommen die abgetropften Champignons und Erbsen dazu. Mehl mit Sherry verrühren. In die kochende Flüssigkeit rühren. Noch 5 Minuten bei geschlossener Form weitergaren. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Vor dem Servieren drüberstreuen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 615.

Beilage: Salzkartoffeln.

Kaninchen-Terrine

Bild Seite 166

1 küchenfertiges Kaninchen von 1800 g,
Salz, weißer Pfeffer,
knapp $\frac{1}{4}$ l Cognac oder Weinbrand,
3 Schalotten (30 g),
1 Knoblauchzehe,
 $\frac{1}{2}$ Brötchen ohne Rinde,
 $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
250 g Kalbsbratwurst,
1 Kaninchenleber (50 g),
1 Messerspitze Cayennepfeffer,
1 kräftige Prise Paprika edelsüß, 1 Prise zerriebener Thymian, 1 Ei,
200 g Speck (vom Metzger in hauchdünne Scheiben geschnitten),
1 kleines Lorbeerblatt,
1 Zweig frischer Thymian.



So attraktiv ist die Kaninchen-Terrine. Rezept Seite 165.

Kaninchen, wenn nötig, häuten. Innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Filets an Lenden und Hinterstück mit einem scharfen Messer auslösen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. In eine kleine Schüssel legen. Cognac oder Weinbrand drübergießen. Zugedeckt 90 Minuten marinieren.

Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In eine Schüssel geben. Brötchen in kleine Stücke schneiden, in einen Topf geben. Mit der Milch übergießen und 15 Minuten weichen lassen. Ausdrücken und zu Schalotten und Knoblauch geben. Restliches Kaninchenfleisch von den Knochen lösen und fein hacken. Dazugeben. Kalbsbratwurst der Länge nach aufschneiden. Füllung rausnehmen und auch in die Schüssel geben. Kaninchenleber unter kaltem Wasser abspülen, vorhandene Sehnen oder Fett entfernen. Mit Haushaltspa-

pier trockentupfen. Vierteln und auch dazugeben. Jetzt alles durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. In einer Schüssel mit Salz, weißem Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika und Thymian würzen. Filets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, bei-

seite stellen. Ei und Marinade in die Schüssel geben. Alles zu einem glatten Teig mischen.

Feuerfeste Form mit etwas Speck auslegen. Die Hälfte des Fleischteiges reingeben. Eine Schicht Speckscheiben drauflegen. Darauf die Filets. Dann die restliche Fleischteigmenge und wieder Speckscheiben. Gut andrücken. Lorbeerblatt und den abgespülten, gut trockengeputzten Thymianzweig obendrauf legen. Form schließen. In einen großen Topf mit heißem Wasser stellen. (Oder auf die mit heißem Wasser gefüllte Fettpfanne.) In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Garzeit: 80 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Rausnehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1145.

Wann reichen? Mit Brot als Abendessen oder mit Rosenkohl und jungen gebratenen Kartoffeln als Mittagessen. Danach schmeckt unser Früchtequark besonders gut. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen Rosé oder einen Rotwein von der Ahr. Aber natürlich schmeckt auch Bier dazu.

Kantalupe-Steak

Für die Garnierung:

1 kleine Kantalupe (Zuckermelone) von 800 g,

40 g Butter,

2 Glas (je 2 cl) weißer

Rum,

1 Dose Mandarin-Orangen (300 g),

$\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse.

Für die Steaks:

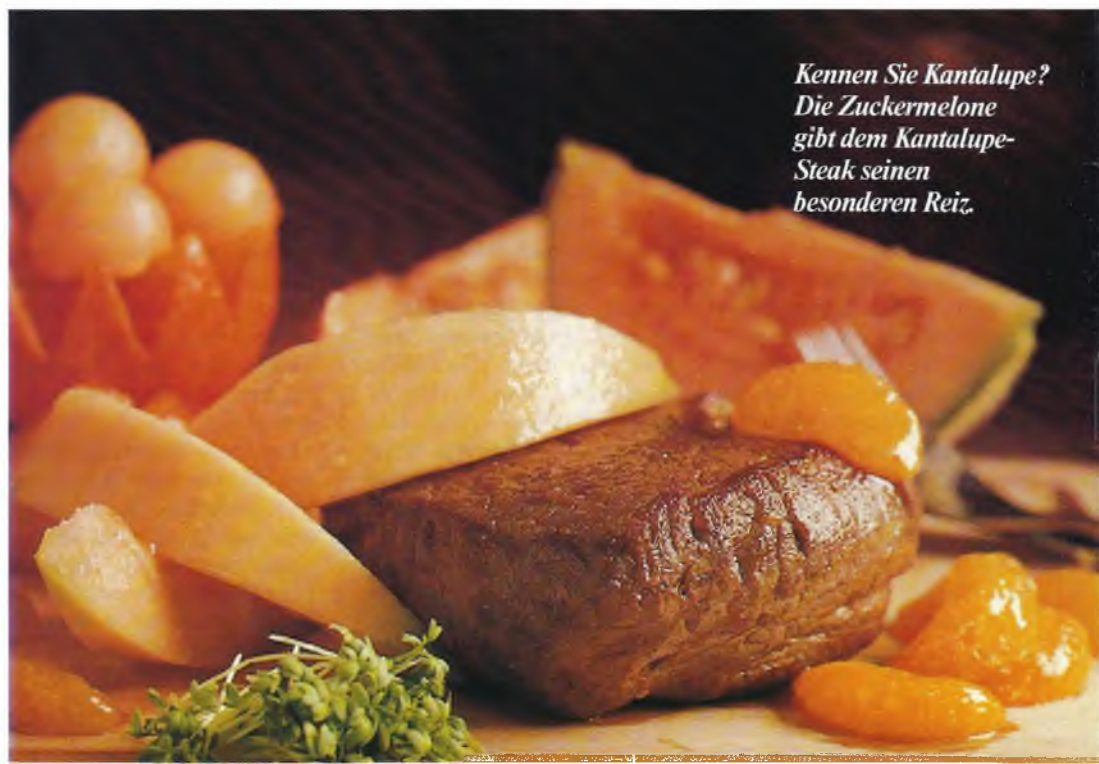
4 Filetsteaks von je 180 g,

Salz, schwarzer Pfeffer,

4 Eßlöffel Öl (40 g).

Man könnte den Namen Kantalupe als Quizfrage stellen. Ist das ein bisher unbekanntes Tier, ein Fisch oder eine Frucht? Kantalupen sind Früchte. Genau gesagt Zuckermelonen mit unebenen, gerippten Schalen, die erst grün sind, später aber gelb werden können. Und unser Kantalupe-Steak ist ein Filetsteak, das mit Zuckermelone zubereitet wird.

Kantalupe unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und schälen. Vierteln und entkernen. Die Kantalupeviertel dann in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Scheiben reingeben. Den Rum auch. 3 Minuten leise kochen lassen. Zwischen durch immer wieder mit



*Kennen Sie Kantalupe?
Die Zuckermelone
gibt dem Kantalupe-
Steak seinen
besonderen Reiz.*

der Kochflüssigkeit übergießen.

Mandarin-Orangen auf einem Sieb abtropfen lassen. Auch in die Pfanne geben und heiß werden lassen. Kresse unter kaltem Wasser vorsichtig abrausen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Steaks mit Haushaltspapier abtupfen. Mit dem Handballen leicht klopfen und in Form bringen. Salz und Pfeffer mischen. Steaks damit einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks reinlegen. Auf jeder Seite 3 Minuten braten. Rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Kantalupe-Scheiben und Mandarin-Orangen darauf und rundherum verteilen. Mit der Kresse garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 505.

Beilagen: Chicoréesalat in Sahnemarinade und Butterreis. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen eleganten Weißwein, zum Beispiel einen Rheingauer.



Chinesen essen nicht nur Kleingeschnittenes. Beweis dafür: Der Kantonesische Schweinebraten.

Kantonesischer Schweinebraten



1000 g mageres Schweinefleisch ohne Haut und Knochen,
1 Eßlöffel Sojasoße,
2 Eßlöffel Hühnerbrühe aus Extrakt,
1 Eßlöffel Honig (20 g),
1 Eßlöffel Zucker (15 g),
Salz,
1 Teelöffel Dayong (in Delikatessengeschäften erhältlich),
2 Eßlöffel Sesam- oder Olivenöl (20 g).

Da die Chinesen mit Stäbchen essen, werden chinesische Gerichte gleich mund-



Kanton am Perlfuß ist das chinesische Tor des Südens.

gerecht serviert. Unser Kantonesischer Schweinebraten machthier die berühmte Ausnahme von der Regel. Schweinefleisch unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Sojasoße, Hühnerbrühe, Honig, Zucker, Salz und Dayong in einer

Schüssel mischen. Auf das Schweinefleisch verteilen und gut einmassieren. Fleisch in eine Schüssel legen. Zugedeckt 60 Minuten einziehen lassen. Rausnehmen, abtropfen lassen. Mit Öl einreiben und in eine feuerfeste Form legen. Mit der abgetropften Fleisch-

marinade einpinseln. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 80 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Rausnehmen und in der Form sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 525.

Beilagen: Bambussprossensalat und Reis.

PS: Sie können das Fleisch auch in Scheiben geschnitten auf einer vorgewärmten Platte anrichten und etwas Bambussprossensalat und Reis auf die Platte geben.

Kantonesisches Beefsteak

Für die Marinade:

1 1/2 Eßlöffel Speisestärke (15 g),
1 Messerspitze Backpulver,
1 Teelöffel Ingwersirup,
1 Teelöffel frisch gepreßter Orangensaft,
1 Eßlöffel Reiswein oder Sherry, 1 Eßlöffel Sojasoße,
8 Eßlöffel Wasser,
1 Teelöffel Streuwürze,
1 Prise Zucker, Salz,
3 Eßlöffel (30 g) Erdnuß- oder Sesamöl.

Für das Fleisch:

600 g Rinderfilet,
3 Eßlöffel (30 g) Erdnuß- oder Sesamöl zum Braten,
1 eingelegte Ingwerpflaume (15 g),
1/2 Knoblauchzehe, abgeriebene Schale einer halben Orange.

Für die Soße:

2 Eßlöffel Tomatenketchup (40 g),
1 Eßlöffel Reiswein oder Sherry,
2 Eßlöffel Wasser,
Salz, Zucker,
4 Tropfen Tabascoße,
1 kräftiger Spritzer Worcestersoße,
1 Eßlöffel Erdnußöl (10 g).

Wie alles in der chinesischen Küche, wird auch das Rinderfilet für dieses

Gericht kleingeschnitten. Verständlich. Die Chinesen essen schließlich mit Stäbchen.

Für die Marinade Speisestärke und Backpulver in einer Schüssel mischen. Ingwersirup, Orangensaft, Reiswein oder Sherry, Sojasoße und Wasser unter Rühren zugießen. Mit Streuwürze, Zucker und Salz würzen. Zum Schluß das Öl einrühren.

Rinderfilet häuten. Mit Haushaltspapier abtupfen und in 12 dünne Scheiben schneiden. Mit dem Handballen leicht klopfen. Marinade in das Fleisch einmassieren. Im zugedeckten Topf 60 Minuten marinieren lassen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit Ingwerpflaume abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen. Beides fein hacken. Mit der abgeriebenen Orangenschale in das heiße Öl geben. Fleisch sofort zugeben. Auf jeder Seite 2 Minuten braten. Rausnehmen. Auf vorgewärmter Platte warm stellen.

Für die Soße Tomatenketchup, Reiswein oder Sherry und Wasser in das heiße Öl rühren. Mit Salz, Zucker, Tabascoße und Worcestersoße abschmecken. Beefsteaks reinlegen. Öl einrühren. Sofort in vorgewärmter Schüssel sehr heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 465.

Beilagen: Sojabohnen- oder Bambussprossensalat und körnig gekochter Reis. Als Getränk empfehlen wir Ihnen warmen chinesischen Reiswein oder Jasmintee.

Kapern

Kapern oder Kappern sind die Blütenknospen des Kapernstrauches. Sie sind rund, etwa erbsengroß und dunkelolivgrün. Sie sollen möglichst klein, fest und geschlossen sein und leicht scharf schmecken.

Die bei uns angebotenen Kapern kommen meistens aus Südfrankreich, manchmal auch aus Italien, Spanien und Griechenland. Kapern aus den französischen Städten Nizza, Marseille und Toulon gelten als die geschmacklich besten und zartesten überhaupt. Im übrigen spielt bei den Kapern das Alter eine entscheidende Rolle. Die jungen, ganz kleinen sind die besten.

Bei uns kommen sie nur konserviert in den Handel, und zwar in Essig, Salzwasser oder Öl eingelegt. Die Italiener nennen die kleinen Kapern übrigens – Hühneraugen.

Kapern-Schnitzel

4 Kalbsschnitzel von je 150 g,
Saft einer halben Zitrone, Salz,
weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
30 g Mehl,
40 g Butter oder Margarine,
3 Eßlöffel Kapern (30 g),
4 Eßlöffel Weißwein,
1 Prise Zucker,
1/4 Lorbeerblatt,
3 Eßlöffel Sahne (45 g),
1 Teelöffel Butter (10 g).
Für die Garnierung:
4 schöne Salatblätter,
3 Scheiben Rote Bete aus dem Glas (15 g).

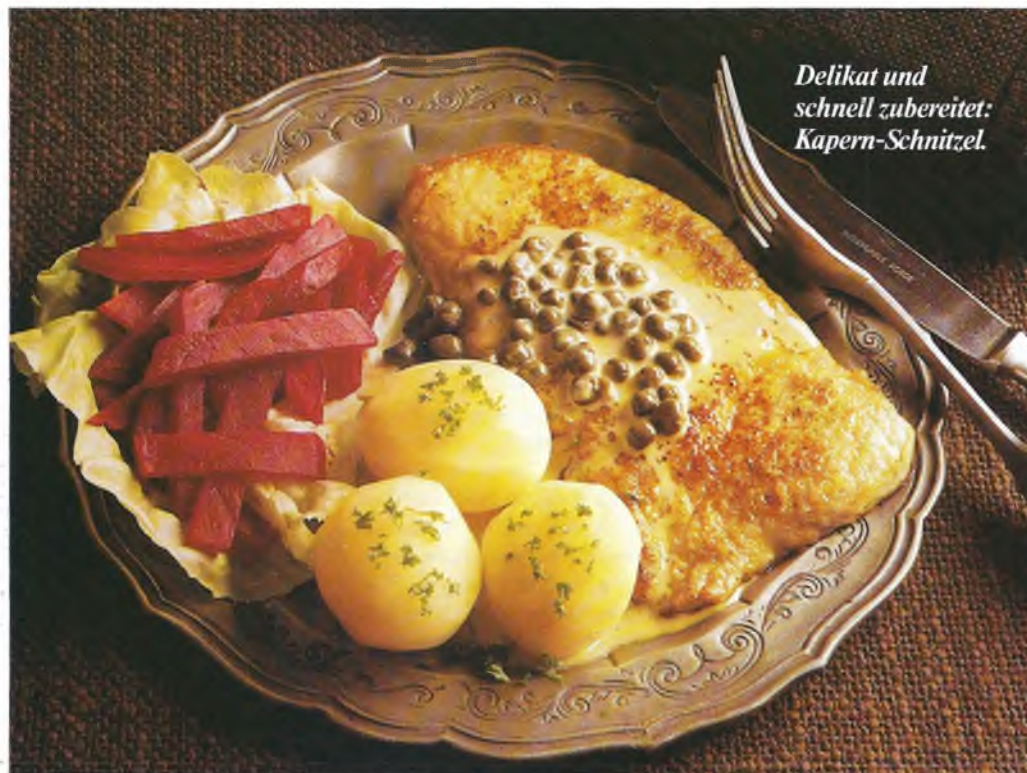
Schnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Zitronensaft einmassieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mehl auf einen Teller geben. Schnitzel darin wenden. Gut andrücken. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin 3 Minuten braten. Umdrehen. Kapern abtropfen lassen und zu den Schnitzeln geben. Noch 3 Minuten weiterbraten. Auf eine vorgewärmte Platte legen.

Weißwein und Zucker in den Bratfond rühren. Lorbeerblatt fein zerreiben. Auch reingeben. 2 Minuten kochen lassen. Sahne unter kräftigem Rühren zugießen. Erhitzen, aber nicht mehr kochen. Butter einschlagen. Soße über die Schnitzel gießen.

Für die Garnierung Salatblätter unter kaltem Wasser abspülen und die Rote-Bete-Scheiben auf einem Sieb abtropfen lassen. Salatblätter mit Haushaltspapier abtupfen. An den Rand der Schnitzel legen. Rote Bete in Streifen schneiden. Auf die Salatblätter legen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 335.

Beilage: Salzkartoffeln. Als Getränk schmeckt ein Weißwein aus dem Rheingau.



Wären die Köche früherer Zeiten der Ansicht
gewesen, das Aufschreiben von Rezepten hätte keinen
Sinn, dann wären wir jetzt in des Teufels Küche.

Elisabeth David, 1960

Kapernsoße

30 g Margarine,
1 Zwiebel (40 g),
30 g Mehl,
½ l heiße Fleischbrühe,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Eigelb,
2 Eßlöffel Milch (20 g),
1 Röhrchen Kapern (30 g).

Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. In der Margarine 3 Minuten hellgelb braten. Mehl drüberstäuben und unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen. Mit Fleischbrühe ablöschen. Unter Rühren 5 Minuten leise kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit Milch in einem Becher verquirlen. Etwas Soße zugeben und wieder in die Soße rühren. Kapern mit Flüssigkeit untermischen. Soße noch mal heiß werden lassen (aber nicht mehr kochen) und sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 95.

Wozu reichen? Zu gekochtem Rind-, Kalb- oder Hühnerfleisch, zu Frikadellen oder zu gekochtem Fisch.

PS: Versuchen Sie doch mal die Holländische Soße mit Kapern. Sie ist zwar kalorienreicher, aber dafür stammt sie auch aus der feinen Küche. Sie schmeckt ausgezeichnet zu gedünster Scholle oder Forelle, aber auch zu kurzgebratenem Fleisch, wie zum Beispiel zu unpaniertem Schnitzel oder Filetsteak.

Kap-Stachelbeere

Sie heißen Kap-Stachelbeeren, sind aber im Grunde Erdkirschen und damit Nachtschattengewächse, von denen die eine Art an Büschen, die andere – die Hauptart – wie die Tomate am Strauch wächst. Kann sein, daß in Ihrem Feinkostgeschäft oder in der Lebensmittelabteilung Ihres Kaufhauses mal Kap-Stachelbeeren unter dem Namen Physalis, Ananaskirschen oder Korallkirschen angeboten werden. In jedem Fall handelt es sich um gelbe, kirschgroße Beerenfrüchte, im Geschmack der Ananas ähnlich und als Dessertfrucht vorzüglich geeignet. Man kann sie auch zu Konfitüre verarbeiten. Vorausgesetzt, man ist bereit, tiefer in die Tasche zu greifen. Denn die Kap-Stachelbeere ist nicht billig. Im August und September gibt es bei uns Kap-Stachelbeeren aus dem Braunschweiger Raum. Einfuhren kommen aus der Kap-Provinz in Südafrika.

Kap-Stachelbeere-Eis

200 g Kap-Stachelbeeren,
125 g Zucker, 1 Prise Salz,
2 Eßlöffel Wasser,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
¼ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 Eiswaffeln (20 g).

Kap-Stachelbeeren in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und ab-



Kapuziner sind in Fett gebackene Klößchen aus Brandteig.

tropfen lassen. Verlesen. Beeren in einen Topf geben. Mit einer Gabel zerdrücken. Mit Zucker, Salz und Wasser mischen und 5 Minuten leise kochen lassen. Zitronenschale zufügen. Abkühlen lassen. Sahne mit Vanillinzucker in einem Topf steif schlagen. Unterheben. Masse in Eiswürfelbehälter füllen und im Eisfach des Kühlschranks 4 Stunden gefrieren lassen.

Rausnehmen, auf 4 Glasteller verteilen und mit je einer Eiswaffel garniert sofort servieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 255.

Wann reichen? Als Dessert nach einem festlichen Essen.

PS: Das Eis schmeckt besonders gut mit Vanillesoße oder natürlich mit Sahne.

Kapuziner

¼ l Milch,
50 g Margarine,
50 g Zucker,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
200 g Mehl,
4 Eier,
750 g Kokosfett,
20 g Puderzucker.

Unter dem Namen Kapuziner verbergen sich ganz einfach in Fett gebackene Brandteig-Klößchen. Sie sind in der Schweiz zu Hause. Und dort als Gebäck sehr beliebt. Das Rezept ist einfach und leicht nachzubacken.

Milch, Margarine, Zucker, Salz und Zitronenschale in einem Topf aufkochen. Mehl unter Rühren reinschütten. So lange rühren, bis sich die Masse wie ein Kloß vom Topf löst. Es dürfen keine Klumpen drin

sein. Topf vom Herd nehmen. Masse etwas auskühlen lassen. Nach und nach die Eier unterrühren.

Kokosfett in einen hohen Topf geben. Auf 175 Grad erhitzen. Wer kein Fritierthermometer hat, nimmt einen Holzlöffel und hält ihn in das Fett. Wenn sich Blasen bilden, ist ungefähr die Temperatur erreicht.

Mit einem in heißes Wasser getauchten Teelöffel vom Teig kleine Klößchen abstechen und im Fett schwimmend in 10 Minuten goldbraun backen. Rausnehmen. Abtropfen und abkühlen lassen und auf einer Platte anrichten. Mit Puderzucker bestäuben. Ergibt 40 Stück.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 55.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck oder mit Weinschaumsoße als reichhaltiges Dessert.

Kapuzinerbrot

125 g Mandeln,
4 Eiweiß,
150 g Farinzucker,
2 Teelöffel gemahlener Zimt,
1 Prise Salz,
200 g Mehl.
Mehl zum Ausrollen.
Margarine zum Einfetten.

Der Name läßt an ein deftiges Brot denken. Gebakken in einem alten Kapuzinerkloster. Kapuzinerbrot ist aber ein leichtes Gebäck, das man zu Tee oder heißem Punsch serviert. Ob das Rezept trotzdem aus einer Klosterküche stammt, läßt sich nicht genau feststellen. Aber Sie sollten es mal ausprobieren.

Mandeln ungeschält durch die Mandelmühle drehen. Eiweiß in einem Topf mit Farinzucker, Zimt und Salz sehr steif schlagen. Geriebene Mandeln und Mehl unterheben. Gut mischen. Backbrett oder eine andere Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig ½ cm dick ausrollen. Mit einem Glas,



Karamel-Bananen Korea: Süßes und sättigendes Dessert nach einem leichten Hauptgericht.

Durchmesser 5 cm, runde Plätzchen ausstechen. Das Backblech einfetten und die Plätzchen drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen, Plätzchen sofort ablösen und auf einen Kuchendraht legen. Abkühlen lassen. Ergibt 52 Stück.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 40.

Karamel-Bananen Korea



Für die Bananen:

4 Bananen (480 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
2 Eiweiß,

2 Eßlöffel Speisestärke (20 g),

750 g Kokosfett oder 1 l Öl zum Ausbacken.

Für die Karamelsoße:

100 g Zucker,

1 Eßlöffel Butter (15 g),

2 Eßlöffel Wasser,

2 Eßlöffel Sesamsamen

(20 g).

Außerdem:

1 Eßlöffel Butter (15 g).

Karamel-Bananen sind ein beliebtes Dessert, das es in jedem internationalen Hotel gibt. Klar, daß jeder Chefkoch sein eigenes Rezept hat und ihm auch einen speziellen Namen gibt. Dieses Rezept wurde nach der Halbinsel Korea benannt.

Bananen schälen und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Mehl auf einen Teller geben. Eiweiß mit einer Gabel in einer Schüssel verschlagen, Speisestärke unterrühren. Bananen erst

in Mehl, dann in Eiweißmasse wenden.

Kokosfett oder Öl in einem Topf auf 175 Grad erhitzen. Bananenstücke darin in 3 Minuten goldbraun backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen lassen.

Für die Soße Zucker und Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze goldbraun werden lassen. Wasser und Sesamsamen einrühren. Bananen reingeben und sorgfältig darin wenden. Eine Schüssel mit Butter einfetten und die Karamel-Bananen reinlegen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.



400 Jahre alter Torbogen in Seoul, der Hauptstadt Südkoreas.

Karamel-Bonbons

½ l Sahne,
250 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
50 g Puderzucker,
1 Eßlöffel Öl (10 g).

Sahne, Zucker und Vanillinzucker in einen Topf geben. 60 Minuten kochen, bis die Masse hellbraun und dickflüssig ist. Puderzucker unterrühren. Eine rechteckige Platte oder Alufolie mit Öl bestreichen und die Karamelmasse drauf verteilen. Wenn sie anfängt fest zu werden, mit einem Messer in viereckige, 1 mal 1 cm große Stücke schneiden. Dann völlig erstarren lassen. Ergibt 40 Stück.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 50.

Karamel-Creme flambiert

Für die Creme:
150 g Zucker,
2 Eßlöffel Wasser,
¾ l Milch, 1 Vanilleschote,
100 g Puderzucker,
4 Eier, 2 Eigelb
1 Eßlöffel Rum (10 g).
Zum Flambieren:
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
3 Eßlöffel Rum (30 g).

Zucker mit Wasser in einem Topf 5 Minuten bei mittlerer Hitze karamelisieren lassen. Milch, aufgeschnittene Vanilleschote und Puderzucker in einem Topf aufkochen. Vanilleschote rausnehmen. Milch in die Karamelmasse gießen. Verühren. Eier, Eigelb und Rum in einer Schüssel mischen. Nach und nach unter Rühren auch in den Topf geben.

TIP

Karamel-Bonbons bleiben etwa 14 Tage frisch, wenn sie nach dem Erkalten in Cellophanpapier gewickelt werden.

Im Wasserbad unter ständigem Schlagen erhitzen, bis die Masse cremig wird. In eine Porzellanschale füllen und kalt stellen. Vor dem Servieren mit dem Zucker bestreuen und Rum drübergießen. Anzünden und noch brennend servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 405.

Karamel-Creme mit Birnen

180 g Zucker,
1 l Milch, 1 Prise Salz,
2 Päckchen
Vanillepuddingpulver
(80 g), 2 Eigelb,
4 reife Birnen (600 g),
Saft einer halben Zitrone,
⅛ l Sahne,
1 Eßlöffel
Schokoladenstreusel (10 g).

Karamel-Creme

Zucker in einen Topf geben, in 5 Minuten bei niedriger Hitze goldbraun werden lassen. ¾ l kalte Milch aufgießen. Salzen. Gut verühren. Aufkochen. Der karamalisierte Zucker muß sich ganz auflösen. Vom Herd nehmen.

Vanillepuddingpulver in einem Becher mit der restlichen Milch verquirlen. In die heiße Milch rühren. Wieder auf den Herd stellen und unter Rühren einmal aufkochen lassen.

Eigelb in einen Becher geben. Mit 2 Eßlöffel Pudding mischen und in die Masse zurückgeben.

Birnen unter kaltem Wasser abspülen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenviertel mit Zitronensaft beträufeln. Creme in eine Schüssel füllen. 6 Birnenviertel mit der breiten Seite zur Mitte drauflegen. 2 Viertel für die Garnierung zurücklassen. Creme erkalten lassen.

Kurz vor dem Servieren Sahne steif schlagen. Die zurückgelassenen Birnenviertel auf die Karamel-Creme legen. Sahne in einen Spritzbeutel füllen und die Creme damit garnieren. Schokoladenstreusel drüberstreuen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 615.



Selbstgemachtes schmeckt immer am besten: Karamel-Bonbons.



Wer um seine schlanke Linie besorgt ist, muß bei der Karamel-Creme ein Auge zudrücken.



Die Karamel-Eisbombe ist ein feines Dessert für Festtage.

Karamel-Eier-Creme

150 g Zucker,
1 Teelöffel Butter (10 g),
¼ l Sahne, 2 Eier, 3 Eigelb,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
15 kandierte Kirschen.

Zucker in einem Topf 5 Minuten bei kleiner Hitze goldbraun karamelisieren. Feuerfeste Form mit Butter einfetten. Karamelmasse reingeben und die Schüssel damit auskleiden. Dazu beim Einschütten die Schüssel drehen, damit sich die Karamelmasse absetzen kann. Beiseite stellen. Einen Topf mit kaltem Wasser ausspülen, Sahne darin erhitzen. Eier, Eigelb, Vanillinzucker, Salz und Zitronenschale in einer Schüssel verrühren. 2 Eßlöffel heiße Sahne zugeben. In die kochende Sahne schlagen. Creme durch

ein Sieb geben. Dann in die karamalisierte Schüssel füllen. Schüssel im Wasserbad in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Rausnehmen. Abkühlen lassen. Auf einer Glasplatte mit Kirschen umlegen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 470.

Karamel-Eisbombe

Für das Eis: 75 g Zucker,
2 Eßlöffel Wasser,
2 Eßlöffel Sahne (20 g).
Für die Creme: 4 Eigelb,
1 Päckchen Vanillinzucker,
½ l Sahne,
2 Eßlöffel Zucker (40 g),
8 Löffelbiskuits.



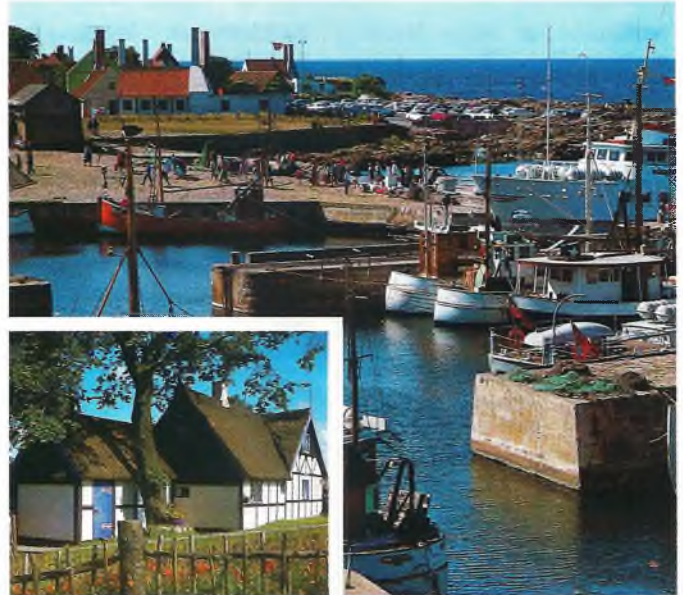
Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze braun rösten. Mit Wasser und Sahne ablöschen und 4 Minuten rühren, bis die Masse dick wird. Eine kleine Bombenform oder runde Schüssel damit ausgießen. Im Gefrierfach fest werden lassen. In der Zwischenzeit für die Creme Eigelb und Vanillinzucker in einem Topf bei niedriger Hitze schaumig schlagen. Vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren kalt werden lassen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Zucker reingeben. 3 Eßlöffel Sahne in einen Spritzbeutel geben und die restliche mit der Eigelbmasse vorsichtig mischen.

TIP

Die Karamel-Eisbombe können Sie auch mit Mokka-Eis vom Konditor füllen: Dazu die Bombenform auch mit Karamelmasse auskleiden. Mokka-Eis reingeben. In 60 Minuten gefrieren lassen. Auf eine Platte stürzen. Sofort servieren.



◀ Für Leute, die Geschmack an Ungewöhnlichem haben: Dänische Karamel-Kartoffeln.



Altes Bauernhaus und der Hafen von Gudhjem auf Bornholm.

Form aus dem Gefrierfach nehmen, Masse einfüllen. Bombe oder Schüssel verschließen und im Gefrierfach 5 bis 6 Stunden gefrieren lassen.

Auf eine Glasplatte stürzen. Mit den Löffelbiskuits umlegen und mit Sahne garnieren. Sofort servieren. Vorbereitung: Ohne Gefrierzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 415.

Wann reichen? Als festliches Dessert.

PS: Sie können die Creme durch geriebene Nüsse oder Schokolade verfeinern und noch mit Krokant oder gehackten Pistazien garnieren.

Karamel-Kartoffeln dänisch

750 g kleine Kartoffeln,
1 l Wasser, Salz,
100 g Zucker,
3 Eßlöffel Butter (60 g),
1 Eßlöffel Wasser,
geriebene Muskatnuß,
½ Bund Petersilie.

In Dänemark, dem außergewöhnlich gastfreundlichen Land, wird gerne und gut gegessen. Dem Einfallreichtum dieses Volkes sind in punkto Essen keine Grenzen gesetzt. Sie sehen es zum Beispiel an einer

ganz neuen Art, Kartoffeln zuzubereiten.

Kartoffeln unter fließend kaltem Wasser abbürsten. Wasser in einen Topf geben. Salzen. Kartoffeln reingeben und in 20 Minuten gar kochen. Etwas abkühlen lassen und schälen.

Zucker in einem Topf in 5 Minuten bei geringer Hitze goldbraun rösten. Butter und Wasser unterrühren. Mit Muskat würzen. Kartoffeln reingeben und schwenken, bis sie rundherum mit der Karamelmasse überzogen sind. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Petersilie unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Kartoffeln damit garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 375.

Wozu reichen? Zu Wild. Als Gemüse passen alle Kohlsorten.

PS: Übrigens heißen die Karamel-Kartoffeln in Dänemark Brunede Kartoffler.

Karamelkrapferln

Bild Seite 174



Für die Krapferln:

3 Eier, 50 g Zucker,
1 Prise Salz,
40 g Mehl,
Margarine zum Einfetten,
Mehl zum Bestäuben,
Zucker zum Bestreuen der Arbeitsfläche,
¼ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker (10 g).

Für die Karamelcreme:

75 g Zucker,
¾ l Milch,
3 Eßlöffel Wasser,
3 Eßlöffel Speisestärke (30 g),
1 Eigelb,
1 Päckchen Vanillinzucker (10 g),
1 Prise Salz.

Österreich ist berühmt für seine süße Küche und ganz

berühmt für seine Mehlspeisen. Wobei Torten, Kuchen und Gebäck genauso Mehlspeisen genannt werden wie die Karamelkrapferln.

Eier und Zucker in einen Topf geben. Auf den Herd stellen. Bei niedrigster Hitze schaumig schlagen. Die Prise Salz zugeben. Mehl unterschlagen. Backblech einfetten und mit Mehl bestäuben. Eimasse draufstreichen.

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.

Aus dem Ofen nehmen. Arbeitsfläche mit Zucker bestreuen. Kuchen draufstürzen. Noch heiß mit einer runden Form (Durchmesser 4 cm) kleine Krapferln ausstechen. Auskühlen lassen. Sahne in einer Schüssel mit Vanillinzucker steif schlagen und kalt stellen.

Für die Karamelcreme den Zucker in einem Topf 5 Minuten bei geringer Hitze braun rösten. Milch zugeben. Aufkochen. Wasser und Speisestärke in einem Becher verquirlen. Unter Rühren in die Creme geben. Eigelb in einer Tasse mit 2 Eßlöffel heißer Creme verrühren und wieder in die Creme rühren. Vanillinzucker und die Prise Salz unterrühren. 2 Minuten unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen, bis die Masse dicklich wird. Etwas abkühlen lassen. 2 Eßlöffel gekühlte Sahne unterheben. Je 2 Krapferln mit 1 Teelöffel Sahne zusammensetzen. 4 Eßlöffel Sahne zurücklassen und in einen Spritzbeutel füllen. In den

Kühlschrank legen. Die Krapferln in eine große Glasschüssel geben. Karamelcreme drübergießen. Mit Sahnetupfen garnieren. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Wann reichen? Als Dessert nach einem leichten Mittagessen.

Kardamom-Kuchen schwedisch

Kardemummakaka



Für den Teig:

400 g Mehl,
3 Teelöffel Backpulver (15 g), 200 g Zucker,
2 Teelöffel Kardamom,
1 Prise Salz, $\frac{1}{4}$ l Sahne,

125 g Margarine.
Margarine zum Einfetten.

Für den Belag:

140 g Mandelstifte,
50 g Zucker,
1 gehäufte Teelöffel gemahlener Zimt.

Mehl mit Backpulver in einer Schüssel mischen. Zucker, Kardamom und Salz drüberstreuen. In die Mitte eine Mulde drücken. Sahne zugeben, etwas verrühren. Margarine in einem Topf zerlassen und etwas abgekühlt zugießen. Alles zu einem glatten Teig rühren. Eine Springform, Durchmesser 26 cm, mit Margarine einfetten und den Teig einfüllen. Mandelstifte drüberstreuen. Zucker und Zimt in einem Schüsselchen mischen und auch drüberstreuen. Vorsichtig andrücken. Form in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Backzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.



Rausnehmen. Rand lösen und abkühlen lassen. Kuchen in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Ergibt 13 Stück.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 50 Minuten.
Kalorien pro Scheibe: Etwa 385.

Kardinal

3 ungespritzte Orangen (450 g),
abgeriebene Schale einer Orange,
2 Scheiben Ananas (160 g),
1 Messerspitze Zimt,
3 Nelken,
2 Eßlöffel Zucker,
1 Flasche Weißwein,
1 Flasche roter Burgunder.

An das rote Gewand eines Kardinals erinnert das leuchtend rote Getränk. Kardinal kommt aber als Wort gesehen aus dem Lateinischen und heißt soviel wie vorzüglich. Und vor-



*Karamelkrapferln
österreichisch.
Rezept Seite 173.*



Wer würziges Gebäck schätzt, kommt beim schwedischen Kardamom-Kuchen auf seine Kosten.

züglich schmeckt auch unser Kardinal. So wird dieses Getränk gemacht:

Orangen waschen, trockentupfen und sorgfältig schälen. In dünne Scheiben schneiden. In einen Bowle-Krug geben. Orangenschale zufügen. Ananas auf einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zimt und Nelken in den Krug geben. Zucker drüberstreuen. $\frac{1}{2}$ Flasche Weißwein aufgießen und zugedeckt 24 Stunden an kühlem Ort ziehen lassen. Getränk durch ein Sieb gießen. Restlichen Weißwein und den Burgunder zugießen. Umrühren. Kalt servieren.

PS: Besonders hübsch sieht es aus, wenn Sie in jedes Glas eine geviertelte Orangenscheiben geben. Sie können dieses Getränk übrigens auch mit anderen aromatischen Früchten (frisch oder konserviert), wie zum Beispiel mit Erdbeeren, Pfirsichen oder Kirschen zubereiten.



Den Kardinal nicht zu probieren wäre ein Kardinalfehler.

Kardinal-Frankfurter



8 Frankfurter Würstchen (400 g),
30 g Margarine,
1 Bund Petersilie,
Butter zum Einfetten,
1 Ei,
Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser,
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g),
1 Eßlöffel Tomatenketchup (20 g),
1 Prise Zucker,
1 Teelöffel Essig,
1 Bund Schnittlauch.

Zu diesem Rezept aus der österreichischen Küche brauchen Sie weder viel Zeit noch viele Zutaten. Aber das Gericht schmeckt vorzüglich.

Würstchen der Länge nach halbieren. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Würstchen auf beiden Seiten 5 Minuten hellbraun braten. Petersilie unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken. Wursthälften aus der Pfanne nehmen und in der Petersilie wenden. Bratfond beiseite stellen.

Eine große feuerfeste Form mit Butter einfetten und die Würstchen kranzförmig reinlegen. In die Mitte das Ei schlagen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

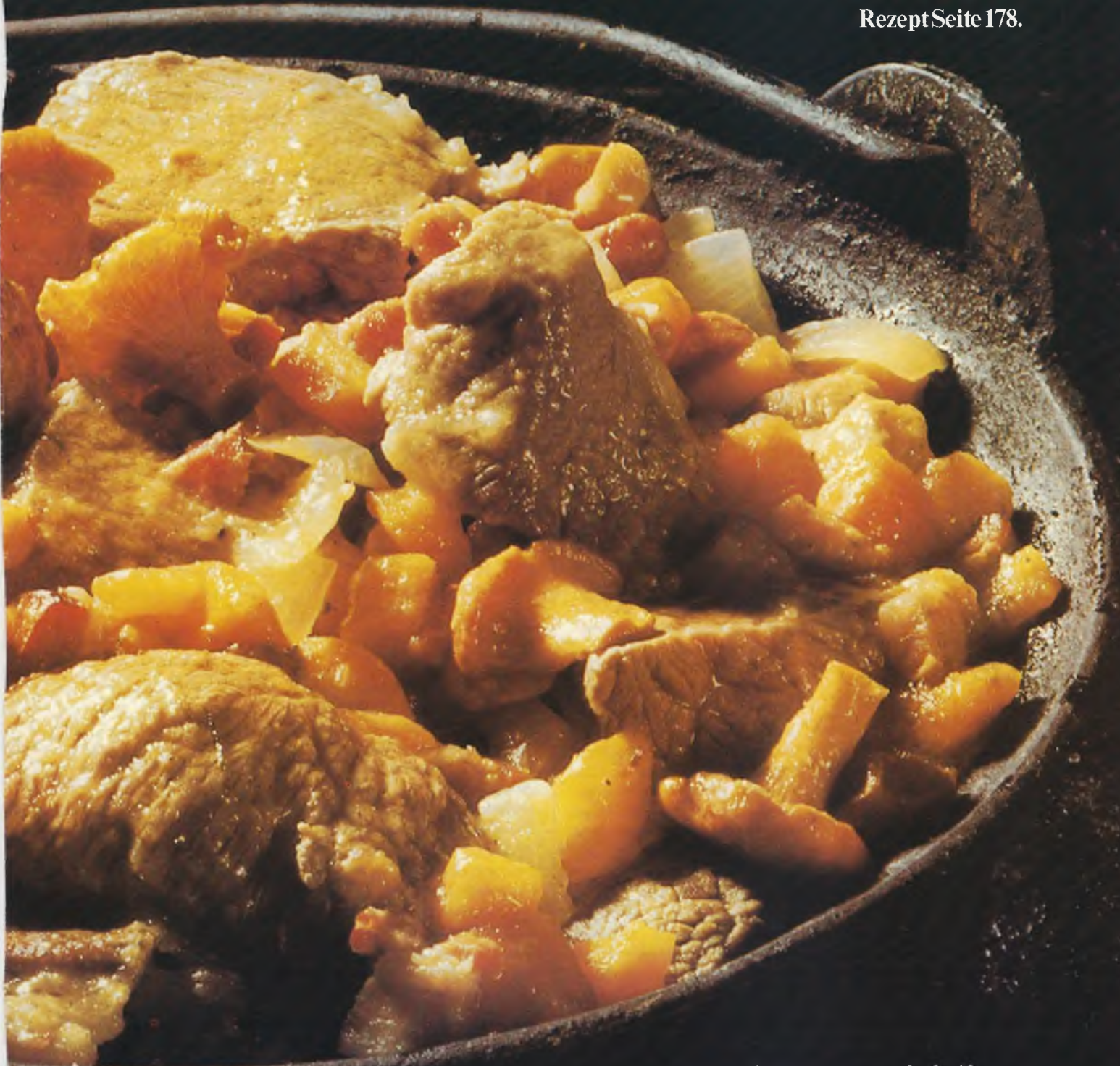
Garzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.

Fortsetzung auf Seite 178



Karelischer Pfeffertopf.

Rezept Seite 178.



**Einen Schlemmertopf wie diesen,
mit viel Fleisch und Gemüse, kann man
nicht einfach auf den Tisch zaubern.**

**Das ist aber auch der
einzige Nachteil, den so ausgefallene
Spezialitäten wie der Karelische
Pfeffertopf haben.**

Fortsetzung von Seite 175
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Wenn das Ei gestockt ist, Form rausnehmen.

In der Zwischenzeit den Bratfond mit Wasser loskochen. Tomatenmark und -ketchup zugeben. Mit Zucker, Salz und Essig würzen. Soße etwas einkochen lassen. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein schneiden. In die Soße geben. Über das Gericht gießen und sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 355.

Beilagen: Kopfsalat und körnig gekochter Reis. Als Getränk schmeckt Bier dazu.

Kardinals-Äpfel

Für die Äpfel:

4 große Äpfel (600 g),
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein, 30 g Zucker.

Für die Vanillecreme:

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

$\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillepuddingpulver (20 g),

2 Eßlöffel Wasser,

30 g Zucker,

1 Prise Salz,

1 Glas (2 cl) Weinbrand,

1 Scheibe Ananas aus der Dose (80 g),

1 Pfirsichhälfte aus der Dose (80 g),

1 Banane (100 g),

75 g Haselnußkerne.

Außerdem:

4 Zwieback (40 g),

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

1 Glas (2 cl) Curaçao,

4 kandierte Kirschen.

Äpfel waschen, schälen und mit Wein und Zucker in einem Topf 5 Minuten dünsten. Sie dürfen nicht zerfallen. Rausnehmen. Mit einem Apfelsausstecher aushöhlen. Kerngehäuse entfernen. Das ausgehöhlte Fruchtfleisch würfeln. Äpfel auf einer Platte warm stellen.

Für die Vanillecreme Milch in einem Topf aufkochen. Puddingpulver mit Wasser, Zucker und Salz in



Die Kardinals-Äpfel halten, was ihr Anblick uns verspricht.

einem Becher verquirlen. Topf vom Herd nehmen, Puddingpulver einrühren. Wieder auf den Herd stellen. 2 Minuten unter Rühren aufkochen. Weinbrand zugießen. Ananas und Pfirsich auf einem Sieb abtropfen lassen. Fein würfeln und mit Apfelwürfeln in die Creme mischen. Die geschälte, gewürfelte Banane auch. Haselnußkerne in einer Pfanne 5 Minuten rösten. Hacken und in die Creme geben. Umrühren. Zwieback auf vier Gläser verteilen und die Äpfel draufsetzen. Creme in die Äpfel füllen, etwas überlaufen lassen. Orangensaft in einem Topf erhitzen, Curaçao zugeben und über die Äpfel gießen. Mit einer Kirsche garniert noch warm servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Karelischer Pfeffertopf

Karjalan paisti

Für 6 Personen

Bild Seiten 176/177

60 g durchwachsener Speck, je 150 g Kalbfleisch, Hammelfleisch, Rindfleisch und Schweinefleisch,

250 g Pfifferlinge,
4 Möhren (320 g),
2 Zwiebeln (80 g),
1 Lorbeerblatt,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Messerspitze Piment,
 $\frac{1}{2}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Karelien, die Wald- und Moorlandschaft, liegt zwischen Finnischem Meerbusen und Weißem Meer. Der größte Teil gehört seit 1923 zur Sowjetunion. Viele umgesiedelte Karelrier leben in Finnland. Aber wo sie auch wohnen, ihre Eßgewohnheiten behalten sie bei. Ein typisches Gericht ist auch der Karelische Pfeffertopf. Speck würfeln. In einem Bräter 5 Minuten auslassen. Das Fleisch unter fließend kaltem Wasser abspü-



Kallavesi-See in Karelien.

len und mit Haushaltspapier trockentupfen. In große Würfel schneiden. Mit den geputzten, gewaschenen und gewürfelten Pilzen in den Bräter schichten. Möhren putzen, waschen, trockentupfen, würfeln. Mit den geschälten, halbierten und grob gewürfelten Zwiebeln zugeben. Lorbeerblatt drauflegen. Mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Fleischbrühe aufgießen. Deckel drauflegen und in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Garzeit: 120 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Eventuell zwischendurch noch etwas Fleischbrühe nachgießen. Bräter aus dem Ofen nehmen und das Gericht in eine vorgewärmte Schüssel geben. Lorbeerblatt rausnehmen. Pfeffertopf sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 125 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Beilagen: Gurkensalat mit Dill, Vollkornbrot oder Salzkartoffeln.

Karfiol

Siehe Blumenkohl.

In Österreich nennt man ihn Karfiol.

Karibische Bohnensuppe

Black Bean Soup

500 g getrocknete schwarze Bohnen,

$2\frac{1}{2}$ l Wasser,

2 Zwiebeln (80 g),

100 g Stangensellerie,

2 geräucherte Schweinshaxen von je 750 g,

weißer und schwarzer Pfeffer,

1 Prise Zucker,

2 Stengel Bohnenkraut,

$\frac{1}{2}$ l Wasser,

4 hartgekochte Eier,

1 Eßlöffel Rotweinessig,

1 Bund Petersilie.

Hier haben Sie einen Direktimport von den Karibischen Inseln: Eine würzige

Bohnensuppe mit geräucherten Schweinshaxen. Es lohnt sich, sie zu probieren. Bohnen in einem Topf mit Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser aufkochen. Zwiebeln schälen, halbieren und würfeln. Mit dem geputzten, gewaschenen und grob zerkleinerten Sellerie dazugeben. Schweinshaxen abspülen, abtropfen lassen und zugeben. Mit Pfeffer und Zucker würzen.

Bohnenkraut unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Reingeben. 3 Stunden leise kochen lassen. Fleisch rausnehmen. Wasser in die Suppe geben, etwas abkühlen lassen und im Mixer pürieren. Noch mal erhitzen. Fleisch von den Knochen lösen, würfeln und in die Suppe geben.

Schwarte auch würfeln, vorausgesetzt, Sie mögen die zarte Schwarte essen. Eier schälen, würfeln. Kurz vor dem Anrichten mit dem Essig in die Suppe mischen. Abschmecken. In vorgewärmte Suppenteller füllen. Mit gewaschenen, trockengeputzten Petersiliensträußchen garnieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 3 Stunden, 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 935.

Beilage: Stangenweißbrot. Als Getränk Bier und der besseren Verträglichkeit wegen einen kalten Klaren.

Karidopitta

Griechischer
Walnußkuchen



Für den Teig:

180 g Walnußkerne,
6 Eigelb,
180 g Zucker, 1 Prise Salz,
100 g Semmelbrösel,
1 Teelöffel Zimt,
abgeriebene Schale einer
Orange,
3 Eßlöffel Weinbrand,

6 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten,
Semmelbrösel zum
Bestreuen.

Zum Tränken:

Saft von 2 Orangen,
3 Eßlöffel Puderzucker
(45 g),
3 Eßlöffel Weinbrand.

Walnußkerne durch die Mandelmühle drehen. Eigelb mit Zucker und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Walnüsse, Semmelbrösel, Zimt, Orangenschale und Weinbrand unterrühren. Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen, unter die Masse heben. Springform (26 cm Durchmesser) einfetten und mit Semmelbrösel austreuen. Teig einfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Backzeit: 25 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Mit einem Holzspieß mehrere Male einstechen.

Orangensaft mit Puderzucker und Weinbrand verrühren. Langsam über den Kuchen gießen, bis alles eingezogen ist. Abkühlen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa

210.



*Unter Karl XII.
von Schweden (1682–1718)
verlor das Land seine
Großmachtstellung.*

Karl XII.- Pudding



Für die Früchte:

100 g getrocknete
Aprikosen,
100 g Backpflaumen ohne
Stein,

1/2 l Wasser,
2 Eßlöffel Zucker (30 g),
500 g Äpfel.

Für den Teig:

125 g Margarine,
200 g Zucker,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer
Zitrone,

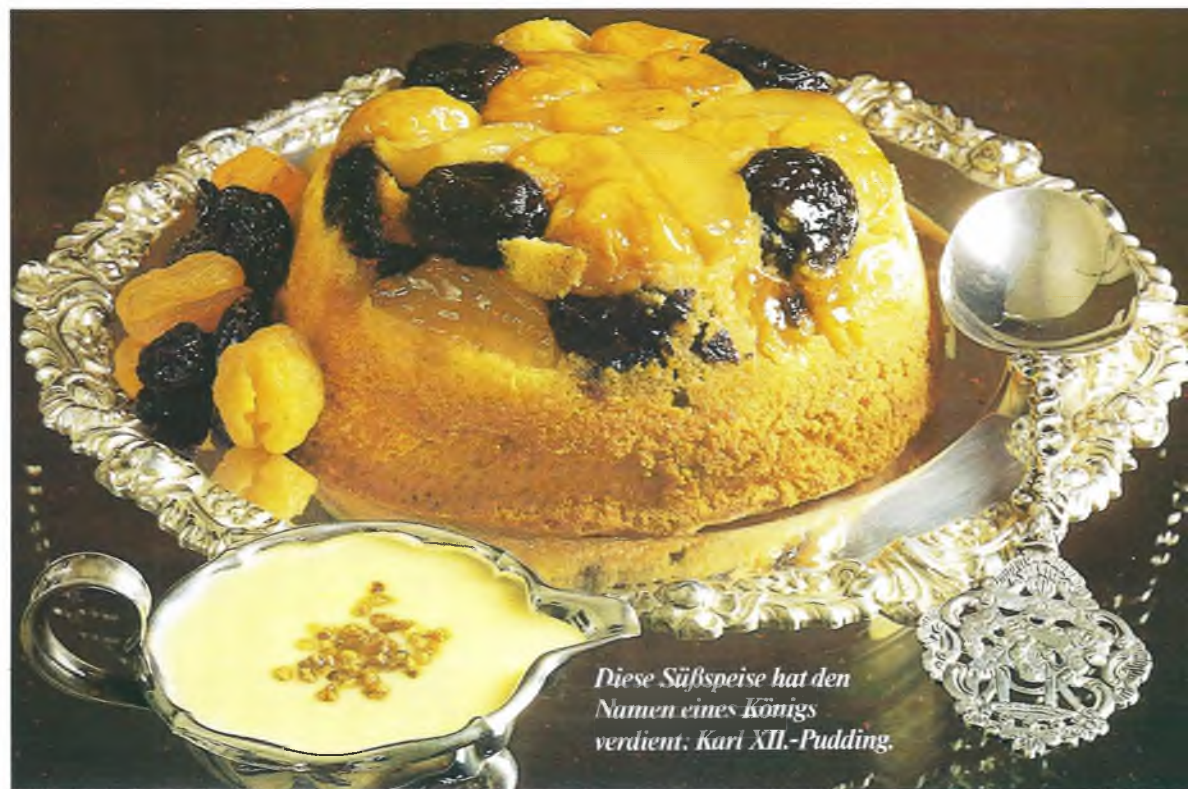
Karl XII.-Pudding

4 Eigelb,
75 g Mehl,
100 g geriebene Mandeln,
1 Tropfen Bittermandelöl,
4 Eiweiß.
Margarine zum Einfetten.

König Karl XII. von Schweden regierte von 1697 bis 1718. Er fiel auf einem Kriegszug gegen Norwegen. Dieser köstliche Pudding trägt seinen Namen. Der König muß wohl ein Freund von Süßspeisen gewesen sein. Aber wer kann das heute noch bestätigen. Auf alle Fälle sollten Sie den Pudding probieren.

Aprikosen und Backpflaumen in einer Schüssel mit Wasser über Nacht einweichen. Am andern Tag Früchte mit 1/8 l des Einweichwassers und dem Zucker in einen Topf geben. Äpfel waschen, schälen, achteln, Kerngehäuse rauschneiden und dazugeben. 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Früchte auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Margarine mit Zucker und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Zitronenschale zufügen. Nach und nach Eigelb unterrühren. Mehl zugeben und zu einem glatten Teig vermischen. Mandeln und Bittermandelöl zugeben. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und



*Diese Süßspeise hat den
Namen eines Königs
verdient: Karl XII.-Pudding.*



Dieser Auflauf ist nur
eines von vielen ausgezeichneten
Gerichten, denen die Karlsbader
Küche ihren guten Ruf verdankt.



unterheben. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Obst reinfüllen. Die Teigmasse draufgeben. Form in den vorgeheizten Ofen auf die zweitunterste Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Nach 30 Minuten abdecken. Pudding rausnehmen, auf eine vorgewärmte Platte stürzen und noch warm servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 855.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg klare Bouillon mit Ei. Als Hauptgericht Birnen-Rehrücken mit Preiselbeerkompott und Kartoffelkroketten. Karl XII.-Pudding mit Vanillesoße als Dessert und als Getränk empfehlen wir einen roten Burgunder.

TIP

Karlsbader Auflauf schmeckt kalt besonders gut, wenn Sie ihn nach dem Erkalten mit der Rumtopf-Flüssigkeit beträufeln und die Form dann bis zum Servieren mit Alufolie verschließen.

Karlsbader Auflauf



2 Eßlöffel Pistazien (20 g),
6 Eigelb,
75 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 Eßlöffel Speisestärke (15 g),
abgeriebene Schale einer Zitrone,
1/8 l heiße Milch,
1 kleines Glas Rumfrüchte (250 g),
2 Eßlöffel Rosinen (20 g),
6 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten,
3 Eßlöffel Zucker (45 g).
Für die Garnierung:
Je 1 Teelöffel Rosinen und abgezogene Pistazien.

Karlsbad im Nordwesten der Tschechoslowakei ist in aller Welt berühmt. Die Gründe: Seine Mineralquellen und seine ausgezeichnete Küche! Pistazien mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und hacken. Eigelb, Zucker und die Prise Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Speisestärke und Zitronenschale zugeben. Milch unterrühren. Abgetropfte Rumfrüchte (1 Eßlöffel zum Garnieren zurücklassen) in feine Würfel schneiden. Mit den gewaschenen, abgetropften Rosinen und den Pistazien unterrühren. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Eine feuerfeste Form einfetten. Masse einfüllen. Zucker drüberstreuen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Für die Garnierung Rosinen unter heißem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Pistazien und den restlichen Rumfrüchten über den Auflauf streuen. Heiß oder auch kalt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 345.

PS: Wenn Ihnen der Auflauf so zu trocken erscheint, servieren Sie eine Fruchtsöße dazu. Die übrigbleibende Flüssigkeit vom Rumtopf gönnen Sie sich am Abend.

abgeriebene Schale einer Zitrone, 250 g Mehl, Margarine zum Einfetten, 150 g Kirschkonfitüre, 2 Eiweiß, 1 Eßlöffel Puderzucker (10 g), 1 Beutel gehackte Mandeln (70 g).

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Eigelb zugeben. Sahne mit Zucker in einem Topf lauwarm werden lassen, Hefe unter Rühren darin auflösen. Zusammen mit Salz, Zitronenschale und Mehl nach und nach zu der Eier-Butter-Masse geben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten.



Die Karlsbader Hefekuchen sind mit Kirschkonfitüre gefüllt.

Karlsbader Hefekuchen

150 g Butter, 2 Eigelb, 2 Eßlöffel Sahne (20 g), 1 Eßlöffel Zucker (15 g), 10 g Hefe, 1 Prise Salz,

ten. Backblech mit Pergamentpapier belegen und einfetten. Aus dem Teig handtellergröße und 1/2 cm dicke Fladen formen. Auf die Mitte einen Klecks Kirschkonfitüre geben. Den Teigrand drüber schlagen und eine Kugel formen. Etwas flachdrück-

ken. Zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Eiweiß mit Puderzucker in einer Schüssel steif schlagen. Blech aus dem Ofen nehmen. Heiße Kuchen mit der Eiweißmasse bestreichen. Mit Mandeln bestreuen. Hefekuchen wieder in den Ofen schieben. Weitere 10 Minuten bei gleicher Temperatur backen. Rausnehmen. Hefekuchen sofort vom Papier lösen



In Karlsbad (ČSSR) trafen sich einst Kaiser und Könige.

und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Ergibt 22 Stück. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 175.

Karlsbader Kringel

150 g Butter,
150 g Puderzucker,

1 Prise Salz,
4 hartgekochte Eier,
geriebene Muskatnuß,
250 g Mehl,
Margarine zum Einfetten,
Mehl zum Bestäuben,
2 Eßlöffel Milch (20 g),
100 g gehackte Mandeln,
20 g gehackte Pistazien.

Butter, Puderzucker und Salz in einer Schüssel schaumig rühren.

Eier schälen, durchschneiden. Das Eigelb rauslösen und durch ein Sieb in die Schüssel streichen. Mischen. Mit Muskatnuß würzen. Mehl zugeben. Erst rühren, dann kneten. Backblech einfetten. Mehl aufs Backbrett oder die Arbeitsfläche stäuben. Teig darauf $1\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Kringel von 5 cm Durchmesser ausstechen. Auf Blech legen. Mit Milch bestreichen und mit Mandeln und Pistazien bestreuen. 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. Kringel vom Blech lösen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Ergibt 80 Stück auf 4 Blechen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 45.

Karlsbader Schnitten

Für den Teig:
200 g Mehl, 100 g Zucker,
1 Prise Salz, 1 Eigelb,
65 g geriebene Mandeln,
1 Fläschchen Rum-Aroma,
100 g Margarine.



Leckerei aus der böhmischen Küche: Karlsbader Schnitten.

Mehl zum Ausrollen. Margarine zum Einfetten. Für die Füllung: $\frac{1}{2}$ Glas Himbeermarmelade (225 g). Für den Guß: 200 g Puderzucker, 1 Fläschchen Rum-Aroma, 3 Eßlöffel Wasser. Für die Garnierung: 50 g Kuvertüre, 15 Walnußhälften (15 g).

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Salz, Eigelb, Mandeln und Rum-Aroma reingeben. Die Margarine in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Von außen nach innen schnell einen Mürbeteig kneten. 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Teig auf einem bemehlten Backbrett $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. 8 mal 6 cm große Rechtecke ausschneiden. Auf ein gefettetes Backblech legen.

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, auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Himbeermarmelade in einer Schüssel glattrühren. Die

Hälfte der Plätzchen damit bestreichen. Die anderen draufsetzen.

Puderzucker mit Rum-Aroma und Wasser in einem Schüsselchen verrühren. Schnitten damit bestreichen.

Kuvertüre im Wasserbad auflösen. In den Spritzbeutel (kleine Tülle) füllen und die Schnitten damit garnieren. Je eine Walnußhälfte in die Mitte setzen. Ergibt 15 Stück.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 200.

Karlsbader Torte

Für den Kuchen:
1 Päckchen Vanillepuddingpulver (40 g),
 $\frac{1}{2}$ l Milch, 40 g Zucker,
1 Prise Salz, 150 g Butter,
100 g Puderzucker,
125 g geriebene Mandeln,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Eßlöffel Rum,
1 Packung Karlsbader Oblaten (10 Stück je 10 g).
Für die Garnierung:
2 Stück Borkenschokolade (10 g),
5 Maraschinokirschen (15 g).



Die Karlsbader Torte
ist wirklich eine
Kaloriensünde wert.

Vanillepuddingpulver mit 3 Eßlöffel Milch in einem Becher verquirlen. Restliche Milch mit Zucker und der Prise Salz in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen. Puddingpulver einrühren, Topf wieder auf den Herd stellen. Einmal aufkochen. Dann unter Rühren erkalten lassen.

Butter und Puderzucker in einer Schüssel schaumig rühren. Mandeln, Vanillinzucker und Rum zugeben. Den kalten Pudding langsam unterrühren. Zwei Drittel der Creme zum Bestreichen abnehmen.

Neun Oblaten nicht zu dick mit Creme bestreichen und zur Torte zusammensetzen. Die zehnte Oblate unbestrichen drauflegen. Mit einem Brett beschweren und im Kühlschrank 30 Minuten fest werden lassen. Rausnehmen.

Restliche Creme auf der Tortenoberfläche verteilen. Borkenschokolade zerbröckeln. Drüberstreuen. Abgetropfte Maraschinokirschen kleinschneiden. Torte damit garnieren. Kalt stellen und erst kurz vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 295.

TIP

Karlsbader Torte insgesamt nur 60 Minuten im Kühlschrank lassen. Sonst wird sie weich.



Die Karmeliter Torte macht jede Kaffeestunde zum Ereignis.

Karmeliter Torte

Für den Teig:
125 g Mandeln,
100 g Datteln,
65 g Feigen,
65 g Rosinen,
65 g Korinthen,
4 Eiweiß, 100 g Zucker,
4 Eigelb,
100 g Mehl,
1 Eßlöffel Speisestärke (10 g),
1 Teelöffel Backpulver (5 g),
1/8 l Sahne.
Margarine zum Einfetten.
Für den Guß:
200 g Puderzucker,
2 Eßlöffel Arrak,
4 Eßlöffel heißes Wasser.
Zum Garnieren:
6 kandierte Früchte (30 g).
30 Mandelhälften (20 g).

Mandeln überbrühen, häuten und fein reiben. Datteln entkernen, fein würfeln. Feigen auch. Rosinen

und Korinthen waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Beiseite stellen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Nach und nach Zucker zugeben. Eigelb unterziehen.

Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen. Auf die Eimasse verteilen. Sahne steif schlagen. Mit den Trockenfrüchten und Mandeln aufs Mehl geben. Vorsichtig mischen.

Springform (Durchmesser 24 cm) mit Pergamentpapier auslegen. Einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 45 Minuten. Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Rausnehmen. Auf dem Kuchendraht erkalten lassen.

Für den Guß Puderzucker mit Arrak und heißem Wasser verrühren. Auf die Torte gießen, verlaufen lassen. Mit halbierten kan-

dierten Kirschen und Mandelhälften garnieren. In 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 55 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 250.

Kärntner Käsnudeln



Für den Nudelteig:

300 g Mehl, 2 Eier, Salz,
5 Eßlöffel Wasser.

Für die Füllung:

1 Bund Kerbel oder
1 Eßlöffel getrockneter,

75 g Butter,

75 g Semmelbrösel,

500 g Quark,

6 Eßlöffel Sahne (90 g),

Salz, weißer Pfeffer, 2 Eier.

1 Eiweiß zum Bestreichen.

Außerdem:

2 l Wasser, Salz,

150 g Butter,

1 Bund Petersilie.

Sie kennen doch Kärnten? Österreichs südlichstes Bundesland mit herrlich warmen Badeseen, alten Burgen und Römerausgrabungen. Das Essen dort ist einfach, aber sehr schmackhaft. Und das Backen versteht man dort auch. Probieren Sie doch mal unsere Käsnudeln.

Mehl aufs Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Salz und Wasser reingeben. Von außen nach innen einen geschmeidigen Teig kneten. Das dauert etwa 10 Minuten. Nudelteig dann zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllung Kerbel abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel reingeben und kurz durchrösten. Kerbel reinmischen. Abkühlen lassen. Quark durch ein Sieb passieren. Mit Sahne, Salz Pfeffer und Eiern vermischen. Geröstete Semmelbrösel unterrühren und mit dem Teelöffel aus der Masse kleine Klößchen abstechen. Nudelteig in vier Stücke teilen. Jedes Teil dünn ausrollen. Mit dem Kuchenrad 8 cm große Quadrate ausradeln. Teigklößchen drauflegen. Ränder mit Eiweiß bestreichen. Eine Hälfte waagrecht, die andere zu einem Dreieck zusammenklappen. Ränder gut andrücken.

Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Käsnudeln in zwei Portionen in je 20 Minuten gar kochen lassen. Auf ein Sieb geben, abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben und mit zerlassener Butter übergießen. Mit gehackter Petersilie bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Beilage: Grüner Salat, leicht mit Knoblauch gewürzt.

Kärntner Reinling

Für den Teig:
500 g Mehl, 25 g Hefe,
50 g Zucker,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,

knapp $\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,

2 Eier, 1 Prise Salz,
100 g Butter oder Margarine.

Für die Füllung:

100 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Zimt,

100 g Rosinen,
50 g gehackte Mandeln,
20 g Zitronat,
20 g Orangeat.

Mehl zum Ausrollen.
Margarine zum Einfetten.
Butter zum Bestreichen.
Puderzucker zum Bestreuen.

Dieser Kuchen hat seinen Namen von der Form her, in der er gebacken wird. Nämlich von der Rein. Das ist in Süddeutschland und in Österreich der Name für Kasserolle, auch für eine dem Gänsebräter ähnliche Form.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. 1 Teelöffel Zucker und abgeriebene Zitronenschale dazugeben. Mit etwas Mehl und 5 Eßlöffel Milch zum Vorteig verrühren. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Restliche Milch, die verquirlten Eier, Salz und Butter oder Margarine dazugeben.

Den Teig gut verrühren, dann schlagen, bis er Bläschen wirft. 20 bis 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit Zucker mit Zimt mischen, Rosinen waschen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Teig fingerdick auf bemehltem Brett ausrollen und nacheinander mit Zimtzucker, Mandeln, Zitronat, Orangeat und Rosinen bestreuen. Den Teig zu einer Rolle formen. Dabei

etwas in die Länge ziehen. Eine Kasserolle (Rein) einfetten und die Teigrolle schneckenförmig reinlegen. Noch mal 15 Minuten gehen lassen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 55 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Nach halber Backzeit den Reinling mit Butter bestreichen und fertig backen. Aus dem Ofen nehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen. In 12 Stücke aufschneiden.

Vorbereitung: 55 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 55 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 355.

Kärntner Rosenkuchen

Für den Teig:

500 g Mehl, 40 g Hefe,

100 g Zucker,

1 Päckchen Vanillinzucker,

$\frac{1}{4}$ l lauwarme Milch,

1 Ei, 1 Prise Salz,

100 g Butter,

Margarine zum Einfetten.

Mehl zum Bestäuben.

Für die Füllung:

125 g geriebene

Haselnüsse,

125 g Rosinen,

50 g gewürfeltes Zitronat,

1 Teelöffel gemahlener

Zimt,

1 Päckchen

Vanillinzucker.

Zum Bestreichen:

20 g Butter.

Für den Guß:

200 g Puderzucker,

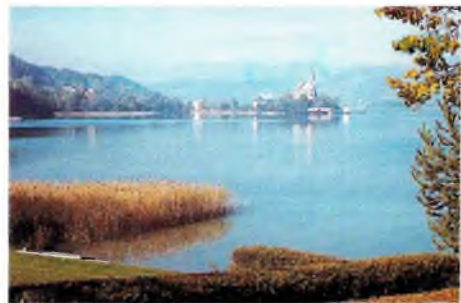
4 Eßlöffel Wasser,

2 Eßlöffel Rum (20 g).

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. 1 Teelöffel Zucker und den Vanillinzucker dazugeben. Mit etwas Mehl und 5 Eßlöffel Milch zum Vorteig verrühren. 20 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Restliche Milch, Zucker, Ei, Salz und Butterflöckchen zugeben. Schnell zu einem glatten Teig verkneten. Dann schlagen, bis er Blasen bildet und sich vom Rand löst. Zugedeckt noch mal 60 Minuten gehen lassen. Eine Springform, Durchmesser 26 cm, mit Margarine einfetten und mit Mehl bestäuben.

Backbrett oder die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig 1 cm dick zu einem 30 mal 80 cm großen Stück ausrollen.

Für die Füllung Haselnüsse mit den gewaschenen, abgetropften Rosinen in einer Schüssel mischen. Zitronat, Zimt und Vanillinzucker unterrühren. Masse auf dem Teig verteilen. Aufrollen.



Maria-Wörth in Kärnten.

Rolle in 4 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Schnittseite in die Springform legen. Nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Butter zerlassen und die Scheiben damit bestreichen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.



Geriebene Haselnüsse verleihen der beliebten Kärntner Torte ihr besonderes Aroma, Sauerkirschen machen sie besonders saftig.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Rausnehmen, abkühlen lassen und aus der Form nehmen.

Für den Guß Puderzucker in eine Schüssel sieben und mit Wasser und Rum verrühren. Den Kuchen damit überziehen. In 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 55 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 420.

Kärntner Torte

Für den Teig:
250 g Mehl,
1 Ei, 150 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Zimt, 1 Prise Salz,
125 g Margarine.
Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
2 Eiweiß, 50 g Zucker,

125 g geriebene Haselnüsse,
1000 g entsteinte Sauerkirschen aus dem Glas.
Außerdem:
75 g Puderzucker.

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Zucker, Zimt und Salz reingeben. Margarine in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Von außen nach innen schnell einen Mürbeteig kneten. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Eine Springform, Durchmesser 24 cm, mit Margarine einfetten. Mit dem Teig auskleiden.

Für die Füllung Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Zucker unterheben. Haselnüsse vorsichtig dazugeben. Masse auf den Teigboden streichen. Sauerkirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Haselnußmakronenmasse damit dicht belegen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene schieben.

Backzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Nach 30 Minuten auf 180 Grad (Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme) schalten.
Form aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit Puderzucker bestäuben. Abkühlen lassen. Torte aus der Form lösen und auf eine Kuchenplatte legen. In 12 Stücke schneiden.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 445.

Beilage: Schlagsahne.

Károlyi-Salat



Für den Salat:
4 gekochte Kartoffeln (300 g),
1 Gewürzgurke (70 g),

2 grüne Paprikaschoten (290 g),
4 Tomaten (240 g),
2 hartgekochte Eier.
Für die Marinade:
100 g Mayonnaise,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Senf,
je $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, Schnittlauch und Dill,
1 Röhrchen Kapern, Salz, weißer Pfeffer.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{2}$ Kopf Salat,
2 hartgekochte Eier,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Nach Graf Michael Károlyi, von 1918 bis 1919 Präsident der Republik Ungarn, der später als Emigrant und anerkannter Feinschmecker in Frankreich lebte, wurden viele Gerichte benannt. Der Salat ist eines davon. Kartoffeln fein würfeln und in eine Schüssel geben. Gewürzgurke würfeln und dazugeben. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, trockentupfen und in schmale Streifen geschnitten auch reingeben. Tomaten überbrühen, häu-

ten, Stengelansätze raus- und Tomaten in Stücke schneiden. Eier schälen, würfeln. Beides zugeben. Für die Marinade Mayonnaise und Senf in einer Schüssel mischen. Petersilie, Schnittlauch und Dill abspülen, trockentupfen und fein hacken. In die Marinade geben. Abgetropfte Kapern untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat gießen. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Kopfsalat putzen, waschen, trockentupfen. Die äußeren Blätter in feine Streifen schneiden und unter den Salat heben. Mit dem restlichen Salat eine Glasschüssel auslegen. Salat einfüllen. Eier schälen. In Scheiben schneiden und den Salat damit und mit abgespülter, trockentupfter Petersilie garnieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 380. Beilagen: Frisches Bauernbrot und Butter.

Karpfen

Karpfen gehört zu den traditionellen Weihnachts- und Silvester-Festessen. Auf dem Markt ist er allerdings schon von Mitte September bis Mitte April. Danach ist Schonzeit für Karpfen. Aber Sie brauchen nicht auf diesen delikaten Fisch zu verzichten. Denn es gibt ihn tiefgekühlt. Wählen können Sie zwischen Spiegelkarpfen mit großen Schuppen, Schuppenkarpfen mit kleinen Schuppen und Lederkarpfen ohne Schuppen. Übliches Gewicht: Zwischen 1500 und 2000 g. Diese drei Hauptsorten leben in Teichen. Am besten kaufen Sie den Fisch küchenfertig. Falls Sie ihn aber frisch geschlachtet kaufen, müssen Sie beim Ausnehmen auf jeden Fall die dunklen, bitter schmeckenden Innenhäute entfernen. Geschuppt wird gegen den Strich mit dem Messerrücken. Wenn Sie Karpfen

blau zubereiten wollen, dürfen Sie den Fisch niemals schuppen, damit die Haut nicht verletzt wird. Ihre Schleimschicht bewirkt in Verbindung mit Essig die hübsche Blaufärbung.

Karpfen Aischgründer Art

1 küchenfertiger Karpfen von 1500 g, Salz, 750 g Butterschmalz, ½ Kopf Salat, ½ Bund Petersilie, 1 Zitrone.

In der Aisch, einem Nebenfluß der Regnitz in Bayern,

gibt es besonders viele Karpfen. Flußkarpfen, wohlgemerkt. Aber für dieses Rezept können Sie auch jeden anderen Karpfen verwenden.

Karpfen unter fließend kaltem Wasser innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Salzen.

Butterschmalz in einen großen, hohen Topf geben und auf etwa 180 Grad erhitzen. Wer kein Fritierthermometer hat, nimmt den Holzlöffel und hält ihn ins Fett. Wenn sich Blasen bilden, ist etwa der richtige Hitze-grad fürs Fett erreicht. Den Karpfen vorsichtig rein- gleiten lassen. Unter stän- digem Drehen 15 Minuten

im siedenden Fett braten. Kopfsalat zerpfücken, waschen, trockentupfen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Fisch drauflegen. Etwas Bratfond drübergießen. Petersilie und Zitrone abspülen, trockentupfen. Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Karpfen damit garnieren. Sofort servieren.

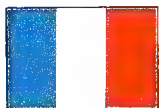
Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 240.

Unser Menüvorschlag: Vorweg ½ Grapefruit. Als Hauptgericht den Karpfen, Kopfsalat und Petersilienkartoffeln. Zum Nachtsch Erdbeer-Kaltschale. Als Getränk Moselwein.



Wer Karpfen Aischgründer Art einmal probiert hat, wird von diesem Gericht begeistert sein.

Karpfen Bertrand



Für die Krebsschaumfarce:

250 g Krebsfleisch aus der Dose,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Eiweiß, ½ l Sahne.

Für den Fisch:

1 küchenfertiger Karpfen von 2000 g, Salz,
20 g Butter zum Einfetten, je ½ l Wasser und Weißwein,

1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (40 g),
1 Eßlöffel frische Champignons (40 g).

Für die Soße:

20 g Margarine,
20 g Mehl,
½ l Fischsud,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
1 Eßlöffel Zitronensaft.

Außerdem:

8 Tomaten (240 g),
⅛ l Sahne,
80 g Meerrettich,
1 Prise Zucker,
Salz, weißer Pfeffer,
8 Blätterteig-Halbmonde fertig gekauft (30 g),
1 Bund Petersilie.

Die Franzosen haben zwei Dichter, die den Namen Bertrand tragen. Louis lebte von 1807 bis 1841, Louis-Marie von 1865 bis 1941. Einem von beiden wurde dieses Karpfengericht gewidmet. Welchem, das ist nicht sicher. Sicher aber ist, daß es sehr gut schmeckt. Krebsfleisch in einem Topf zerkleinern. Chitinstreifen dabei entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweiß



Bei so vielen würzigen Zutaten muß der Karpfen Bertrand ein voller Erfolg werden. Nicht

reinrühren. 30 Minuten kühl stellen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Locker unter die Krebsmasse heben.

Karpfen innen und außen unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen salzen. Krebsschaumfarce einfüllen. Fisch mit einem Zwirnsfaden zunähen. Einen großen Bogen Alufolie mit Butter bestreichen und den Fisch darin einwickeln. Zusammenbinden. Wasser und Wein in einem Bräter aufkochen. Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinert zugeben. Zwiebel schälen. Halbieren. Mit den gewaschenen, geputz-

ten und in Scheiben geschnittenen Champignons in den Bräter geben. Karpfen reingleiten lassen. Bei schwacher Hitze 30 Minuten gar ziehen lassen. Rausnehmen. Folie und Zwirnsfaden entfernen. Den Karpfen auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Für die Soße Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl eingeben und unter Rühren 3 Minuten bräunen. Mit ½ l durchgeseibtem Fischsud ablöschen. Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft zugeben und abschmecken. Etwas Soße über den Fisch gießen. Den Rest getrennt reichen. Tomaten waschen, abtrocknen. Deckel ab-

schneiden und aushöhlen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Meerrettich reinrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. In die Tomaten füllen. Deckel drauflegen. Damit und mit den Halbmonden die Platte garnieren. Gewaschene, trockengetupfte Petersiliensträußchen dazulegen. Vorbereitung: 45 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 995.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Artischockenböden Tatar. Karpfen Bertrand mit Salzkartoffeln als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen einen spritzigen Moselwein und als Dessert Birne Hélène.



umsonst ist er ein in Frankreich sehr beliebtes Fischgericht.

Karpfen blau

1 Karpfen von 1500 g,
Salz, $\frac{1}{8}$ l Essig,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein, $\frac{3}{8}$ l Wasser,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
3 Pfefferkörner,
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, 40 g Butter.
Für die Garnierung:
8 Salatblätter,
1 Tomate,
 $\frac{1}{2}$ Zitrone,
1 Eßlöffel Meerrettich aus
dem Glas (20 g).

Karpfen mit einem scharfen Messer an der Bauchseite aufschneiden. Ausnehmen. Unter kaltem Wasser vorsichtig abspü-

len, damit die Schleimschicht nicht verletzt wird. Innen trockentupfen und salzen. Nicht schuppen! Fisch in eine Schüssel geben. Essig bis zum Siedepunkt erhitzen. Über den Fisch gießen. 10 Minuten in Zugluft stellen. Dann auf eine Platte legen, Essig aufbewahren.

Wein, Wasser und den Essig in einem Bräter erhitzen. Zwiebel schälen, halbieren. Mit dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und dem Zitronenstück in den Sud geben. Karpfen reinlegen und 20 Minuten bei niedrigster Hitze ziehen lassen. Mit zwei Schaumlöffeln rausnehmen, abtropfen lassen

und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Butter in einem Topf zerlassen und getrennt reichen. Salatblätter und Tomate abspülen. Abtropfen lassen. Tomate in Scheiben schneiden. Karpfen damit garnieren. Zitronenhälfte mit Meerrettich füllen. Auf die Platte legen. Sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 455.

Beilagen: Sahnemeerrettich, Salzkartoffeln. Als Getränk paßt ein Moselwein.

PS: Den Karpfen blau können Sie auch gefüllt servieren: 20 g Butter in einem Topf erhitzen. 1 geschälte, gehackte Zwiebel und 220 g abgetropfte, fein gehackte Champignons 3 Minuten darin schmoren. 40 g Semmelbrösel und ein verquirltes Ei unterrühren. $\frac{1}{2}$ Bund gehackte Petersilie zufügen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. In den vorbe-

reiteten Karpfen füllen und vorsichtig zunähen. Die Schleimschicht darf dabei nicht zerstört werden. Karpfen mit heißem Essig übergießen und 10 Minuten stehen lassen. Sud wie beim Rezept Karpfen blau kochen. Gefüllten Karpfen reinlegen. In 20 Minuten gar ziehen lassen. Rausnehmen und servieren.

Karpfen gespickt

Bild Seite 190

1 küchenfertiger Karpfen von 1500 g,
Salz, weißer Pfeffer,
100 g durchwachsener Speck, 4 Kartoffeln (300 g),
50 g Butter,
 $\frac{1}{2}$ Kopf Salat,
1 kleine Dose Champignons (115 g),
2 Tomaten (120 g),
20 g Margarine,
1 Bund Petersilie.



Karpfen blau: Eine Delikatesse – nicht nur für Festtage.



◀ *Butterweich und sehr aromatisch: Karpfen mit durchwachsenem Speck gespickt. Rezept Seite 189.*

Karpfen unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Speck in $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden. Den Rücken damit quer zum Faserlauf dicht spicken. Kartoffeln schälen und waschen. In den Bauch legen, damit der Karpfen besser steht. Karpfen in einen Bräter legen, mit zerlassener Butter übergießen und in den vorgeheizten Ofen auf die zweitunterste Schiene stellen.

Garzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Salat putzen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten abspülen, trockentupfen und in Scheiben schneiden (Stengelsätze rauschneiden). Margarine in einem Topf erhitzen, Champignons 5 Minuten darin anbraten. Tomatenscheiben zugeben und 3 Minuten heiß werden lassen. Petersilie abspülen, trockentupfen.

Eine vorgewärmte Platte mit den Salatblättern belegen. Fisch darauf anrichten. Champignons und Tomatenscheiben rundherum legen. Mit Petersilie garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 635.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine klare Gemüsesuppe. Als Hauptgericht Karpfen gespickt mit Gurkensalat und Butterkartoffeln. Zum Nachtisch Apfel-Erdbeer-Salat. Als Getränk empfehlen wir einen Moselwein oder Traubensaft.

Karpfen süßsauer

Für den Fisch:
1 küchenfertiger Karpfen von 1500 g,
Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{8}$ l Sherry, 1 Ei, 30 g Mehl,
40 g Schweineschmalz.
Für die Soße:
2 Zwiebeln (80 g),
20 g Schweineschmalz,
1 kandierte Ingwerpflaume (25 g),
50 g Zucker,
2 Eßlöffel Sojasoße,
1 Teelöffel Essig,
1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
3 Eßlöffel Wasser,
1 Eßlöffel Tapioka (Speisestärke),
Salz, weißer Pfeffer.
Für die Garnierung:
4 große Salatblätter,
je 2 grüne und rote Chillies,
75 g gekochter Schinken.

Karpfen der Länge nach halbieren, in Portionsstücke schneiden und unter fließend kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Die Stücke mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel legen und mit Sherry übergossen zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Ei auf einem Teller verschlagen, Mehl zugeben. Karpfenstücke darin wenden. Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fisch reingeben. 15 Minuten braten.

In der Zwischenzeit für die Soße die Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln reingeben und 5 Minuten bei niedriger Hitze hellbraun braten. Ingwerpflaume in feine Streifen schneiden und zugeben. In einem anderen Topf den Zucker 3 Minuten karamelisieren lassen. Sojasoße, Essig, Tomatenmark und Wasser reinrühren. Alles zu den Zwiebeln geben. Mit Tapioka binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salatblätter unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Fisch draufgeben. Mit der Soße übergießen. Chillies abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Schinken würfeln. Beides

über das Gericht streuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 545.

Beilagen: Mais- oder Sojabohnensalat und Nudeln oder körnig gekochter Reis. PS: Anstelle des karamelierten Zuckers können Sie auch Honig verwenden und den Sherry durch Reiswein ersetzen.

Karpfen ungarisch



500 g Kartoffeln,
1 l Wasser, Salz,
4 Scheiben Karpfenfleisch von je 300 g,
150 g durchwachsener Speck,
2 Teelöffel Paprika edelsüß,
20 g Margarine zum Einfetten,
250 g Zwiebeln,
2 grüne Paprikaschoten (300 g),
4 Tomaten (200 g),
3 Eßlöffel Weißwein,
50 g Butter,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
1 Bund Petersilie,
1 Zitrone.

Kartoffeln schälen, waschen. In dem gesalzenen Wasser in 15 Minuten gar kochen. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

Karpfenscheiben unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. An den Seiten einkerben. Speck in dünne

Scheiben schneiden. In die Kerben stecken. Fisch mit Salz und Paprika bestreuen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Große feuerfeste Form einfetten. Kartoffelscheiben reinlegen. Die Fischstücke draufgeben.

Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, Stengelsätze rauschneiden. Zwiebeln, Paprikastücke und Tomatenscheiben nacheinander in die Form schichten. Weißwein draufgießen. Butter in einem Topf zerlassen und drübergießen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Saure Sahne mit Mehl

in einem Becher verrühren. Petersilie abspülen, trockentupfen und die Hälfte hacken. In die Sahne rühren. Über das Gericht gießen. Wieder in den Ofen schieben.

Garzeit: 10 Minuten.

Form rausnehmen. Mit der restlichen Petersilie und der gewaschenen, in Schnitze geschnittenen Zitrone garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 995.

Karpfen Wiener Art



125 g durchwachsener Speck,
1 küchenfertiger Karpfen von 1500 g,



Attraktion für jung und alt: Riesensrad im Wiener Prater.

Salz,
weißer Pfeffer,
20 g Butter,
1 Zwiebel (40 g),
1/8 l Weißwein,
2 Tomaten (120 g),
1/2 Bund Petersilie,
1/2 Bund Dill,
1 Teelöffel
Paprika rosenscharf,
1 Zitrone.

Speck in dünne Scheiben schneiden. In einem Bräter auf jeder Seite 3 Minuten knusprig braun braten. Karpfen unter fließend kaltem Wasser innen und au-

ßen abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Butter in den Bräter geben, erhitzen. Die Speckscheiben beiseite schieben. Karpfen im heißen Fett rundherum 10 Minuten anbraten.

Zwiebel schälen, fein hacken. Zum Karpfen geben und mitbraten.

Wein zugießen. Fisch zugedeckt bei schwacher Hitze in 20 Minuten gar ziehen lassen. Tomaten häuten, vierteln, die Stengelsätze rauschneiden. Tomaten entkernen und kleinschneiden. Zum Karpfen geben. Petersilie und Dill abspülen, trockentupfen, Petersilie hacken, Dill fein schneiden. Karpfen aus dem Bräter nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Speckscheiben umlegen. Bratfond drübergießen. Karpfen mit Paprika und den Kräutern bestreuen.

Karpfen Wiener Art:
Dieser Rezept-Name bürgt für
ein feines Fischgericht.



Zitrone unter lauwarmem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtrocknen. In Achtel schneiden. Karpfen damit garnieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 605.

Beilagen: Junge Erbsen und Petersilienkartoffeln.

Karpfenpörkölt

Pontypörkölt



1 Karpfen von 1500 g,
1 Eßlöffel Essig, Salz,
1 Bund Suppengrün,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
200 g Zwiebeln,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
Paprika rosenscharf,
2 grüne Paprikaschoten
(180 g),
2 Tomaten (120 g),
Margarine zum Einfetten,
2 Eßlöffel Weißwein (20 g),
1 Prise Zucker.

Pörkölt, die Gulasch-Art, sagt es schon: Hier haben Sie ein echt ungarisches Gericht. Wollen Sie es mal probieren?

Vom Karpfen Flossen abschneiden. Den Fisch schuppen, waschen und ausnehmen. Kopf und Schwanz abschneiden, Rückgrat auslösen und den Karpfen in 4 Stücke teilen. Mit Essig beträufeln und salzen. Suppengrün putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Fischreste mit Suppengrün in gesalzenem Wasser 30 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin goldbraun braten. Mit Paprika würzen. Fischsud durch ein Sieb auf die Zwiebeln gießen und 3 Minuten schwach kochen lassen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, in Streifen schneiden. Tomaten waschen, mit kochendem Wasser über-



Gulasch ist eine ungarische Spezialität. Auch dieses würzige Fisch-Gulasch Karpfenpörkölt.

brühen. Häuten. Stengelansätze raus- und Tomaten in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form einfetten, die Fischstücke reinlegen, Paprika und Tomaten drauf verteilen und den Fischsud darüber gießen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 50 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Karpfenpörkölt aus dem Ofen nehmen und mit Wein und Zucker abschmecken. Vorbereitung: 60 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 465.

Beilagen: Kopfsalat mit Petersilienkartoffeln oder Spätzle.

Karpfenschnitten provenzalische Art

4 Karpfenfilets von je 200 g,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
3 Zwiebeln (120 g),
30 g Margarine,
4 Tomaten (160 g),
1 Knoblauchzehe, Salz,

$\frac{1}{8}$ l Weißwein,
2 Eßlöffel Semmelbrösel
(20 g), 20 g Butter,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,
1 Stengel Estragon,
10 schwarze Oliven (50 g),
2 hartgekochte Eier.

Karpfenfilets unter kaltem Wasser kurz abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets reingeben und auf jeder Seite 3 Minuten braun anbraten. Warm stellen. Zwiebeln schälen und würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebeln 5 Minuten hellbraun braten. Tomaten häuten, vierteln und Stengelansätze rauschneiden. Tomaten entkernen und würfeln. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken. Unter die Zwiebeln mischen. Die Hälfte der Zwiebeln in eine feuerfeste Form geben. Darauf die Hälfte der Tomaten. Karpfenfilets salzen und in die Form legen. Bratfond drübergießen. Restliche Zwiebeln und Tomaten drauf verteilen. Wein aufgießen. Semmelbrösel drüberstreuen und die Butter in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Petersilie und Estragon abspülen, trockentupfen und fein hacken. Oliven halbieren und entsteinen. Auflaufform aus dem Ofen nehmen, mit den Kräutern bestreuen. Olivenhälften auch drüberstreuen. Eier schälen. Vierteln. Karpfenschnitten damit garniert servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 435.

Unser Menüvorschlag: Vorweg klare Bouillon. Als Hauptgericht die Karpfenschnitten mit gemischtem Salat und körnig gekochtem Reis. Zum Nachtisch Obstsalat und als Getränk einen Rosé.

Kärnersbraten

Für 6 Personen

Für den Braten:
1500 g Rinderbrust ohne Knochen,
Salz, schwarzer Pfeffer.
Für die Füllung:
2 Brötchen, $\frac{1}{2}$ l Wasser,
3 Zwiebeln (120 g),

30 g Margarine,
2 Eier,
250 g Schweinebratwürste,
2 Bund Petersilie,
Salz,
weißer Pfeffer.
Außerdem:
2½ l Wasser, Salz,
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
50 g Margarine,
¼ l Sahne.
Für die Soße:
2 Eßlöffel Mehl
(30 g),
2 Eßlöffel Tomatenmark
(40 g),
⅛ l Weißwein.
Für die Garnierung:
1 Bund Petersilie.

Kärner hießen früher die Fuhrleute, die mit Pferd und Wagen ihre Fahrgäste nach Hause brachten. Nach ihnen benannte man in Würzburg die Kärrnergasse, in der diese Menschen lebten. Die Kärrnerfrauen haben dieses schmackhafte, deftige Gericht erfunden.

In die Rinderbrust vom Fleischer eine Tasche schneiden lassen. Fleisch unter fließendem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier innen und außen trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Für die Füllung die Brötchen in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Zwiebeln schälen, halbieren und würfeln. Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln 3 Minuten glasig braten. In eine Schüssel geben. Eier und die ausgedrückten Brötchen drübergeben. Würste häuten. Brät in die Schüssel geben. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Auch dazugeben. Alles zu einem Teig kneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Farce in das Rindfleisch füllen. Die Öffnung leicht mit einem Zwirnsfaden zunähen. Wasser in einem Topf aufkochen, salzen. Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinert in den Topf geben, Zwiebel schälen, mit dem Lorbeerblatt spicken und auch reingeben. Fleisch ins Was-

ser legen und 60 Minuten kochen. Rausnehmen, auf einem Sieb abtropfen lassen.

Margarine in einem Bräter erhitzen, Fleisch reingeben und in 10 Minuten von allen Seiten braun anbraten. Sahne und ¼ l abgekühlte, durchgeseibte Fleischbrühe mischen. Über das Fleisch gießen. Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Rausnehmen. Fleisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Bratfond durch ein Sieb in einen Topf gießen und aufkochen. Mehl und Tomatenmark in einem Becher mit dem Wein verquirlen. In den Fond rühren und 8 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abspülen und trockentupfen. Fleisch damit garnieren. Soße extra reichen.
Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1095.

Beilagen: Krautsalat und Kartoffel- oder Semmelklöße. Als Getränk ein kühles Bier.

PS: Die restliche Rindfleischbrühe mit Eiweiß klären und als Bouillon mit Flädle reichen.



Einst Leibgericht schwäbischer Fuhrleute: Kärrnersbraten.

Kartäuser-Klöße mit Apfelweinssoße

Für die Soße:
⅜ l Apfelwein,
⅛ l Wasser,
65 g Zucker,
2 Eßlöffel Speisestärke
(20 g),
3 Eigelb,
3 Eiweiß.
Für die Klöße:
8 altbackene Brötchen,
1 l heiße Milch,
2 Eier,

1 Eßlöffel Zucker (20 g),
Salz,
abgeriebene Schale einer
halben Zitrone,
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
1 Messerspitze
gemahlener Zimt,
100 g Margarine.

Für die Soße Apfelwein mit Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, zum Apfelwein gießen, unter Rühren aufkochen und auf kleiner Flamme in 3 Minuten dick werden lassen. Vom Herd nehmen.

Eigelb in einer Tasse mit 4 Eßlöffel heißer Soße verquirlen, wieder in die Soße rühren. Eiweiß steif schlagen. Auch unter die Soße heben. Abkühlen lassen.

Die Brötchen rundum abreiben. Halbieren. Abgeriebene Semmelbrösel auf einem Teller beiseite stellen. Milch, Eier, Zucker, Salz und Zitronenschale in einer Schüssel verquirlen. Brötchen reingeben und 15 Minuten durchziehen lassen. Ab und zu wenden. Rausnehmen und abtropfen lassen. Zucker, Zimt und die Semmelbrösel mischen. Die Brötchen darin wenden.

Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Kartäu-



KARTOFFELN

Fälschlicherweise wird dem Abenteurer und Seehelden Sir Francis Drake nachgesagt, er habe die Kartoffel nach Europa gebracht. Was er allerdings nach zahlreichen Beutezügen seiner Königin, Elisabeth I. von England, 1581 vorsetzen ließ, waren Bataten, eine uns fremde Süßkartoffelart. Tatsächlich wurden Kartoffeln schon vor 300 Jahren von den Spaniern erwähnt, die sie in den argentinisch-bolivianischen Grenzgebieten kennenlernten und in Europa einführten. Aber die Italiener waren die ersten, die sie in großem Umfang anbauten. Während des 30jährigen Krieges brachten spanische, italienische und holländische Landsknechte die Kartoffel nach Süddeutschland. Erst 100 Jahre später, unter Friedrich dem Großen, wurden sie in Preußen bekannt. Vor 50 Jahren gab es noch



625 Kartoffelsorten, heute gibt's rund 100. Man unterscheidet sehr früh, mittelfrüh, mittelspät und spätreifende Kartoffeln. Die bekanntesten Sorten sind: Sieglinde, Bintje, Maritta, Grata und Delos. Wie bei fast allen Nahrungsmitteln gibt es auch bei den Kartoffeln eine

Handelsklassenverordnung. Sie teilt die Kartoffeln in zwei Gruppen: Klasse Standard und Klasse extra. Handelsübliche Verpackungen für Kartoffeln sind Netz-, Plastik- und Papierbeutel von 5 kg, 2,5 kg und 1,5 kg Füllgewicht. Wer die Möglichkeit hat, Kartoffeln einzukellern,

sollte sie dunkel, luftig und bei Temperaturen zwischen + 3 und + 5 Grad Celsius lagern. Möglichst in einer Kartoffelhorde, in der die Kartoffeln in einem Lattengestell und nicht auf dem Boden liegen. Beim Kauf sollte die Kartoffel nach ihrer Verwendung ausgesucht werden. Für Salate und Pommes frites nimmt man Salatkartoffeln, für Salzkartoffeln festkochende und für Klöße mehligkochende Kartoffelsorten. Noch etwas über den Nährstoffgehalt: 100 g geschälte Kartoffeln enthalten außer Wasser 20 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, Kalzium, Phosphor, Eisen und die Vitamine A, B₁, B₂ und C und haben etwa 70 Kalorien. Bei der Zubereitung geht Vitamin C verloren, da es wasserlöslich und hitzeempfindlich ist. Am besten ist es, wenn die Kartoffeln in der Schale gekocht werden. Sie lassen sich leichter abziehen, wenn sie nach dem Kochen abgeschreckt werden.

ser-Klöße darin rundherum in 5 Minuten goldbraun backen. Abtropfen lassen und mit der Soße servieren. Vorbereitung: 30 Minuten. Zubereitung: 30 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 710. Wann reichen? Als sättigendes Dessert nach einer leichten Gemüsesuppe oder nach leichten Fischgerichten.

Kartoffeln Alphonso

1000 g Kartoffeln,
Margarine zum Einfetten,
75 g Kräuterbutter
(Fertigprodukt),
Salz,
150 g geriebener
Emmentaler Käse.

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. In einem Topf mit Wasser bedeckt 20 Minuten kochen. Abgießen. Mit kal-



Die Kartoffeln Alphonso werden mit Emmentaler überbacken.

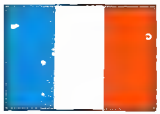
tem Wasser abschrecken. Schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Eine flache, feuerfeste Form einfetten, Kartoffeln reingeben. 50 g Kräuterbutter in Flocken drüber verteilen und mit den Kartoffeln mischen. Salzen. Mit Käse bestreuen. Restliche Kräuterbutter in Flöckchen draufsetzen und die Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Backofen stellen.

Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
Sofort servieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 455.
Beilage: Dazu schmecken alle frischen Salate und kühles Bier.

Kartoffeln auf dem Blech gebacken

Siehe Backblechkartoffeln.

Kartoffeln auf Lyoner Art



1000 g Kartoffeln, Salz,
75 g Butter,
6 Zwiebeln (250 g),
30 g Margarine,
weißer Pfeffer,
1 Bund Petersilie.

Die Küche von Lyon in Frankreich ist bekannt dafür, einfach aber schmackhaft zu sein. Diese Bratkartoffeln beweisen es.

Kartoffeln schälen, waschen und in gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen. Abgießen und trocken-dämpfen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln reingeben, in 10 Minuten braun braten und salzen.

Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebeln reingeben. In 10 Minuten hellbraun braten. Mit Pfeffer bestreuen. Unter die Kartoffeln mischen. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Kartoffeln auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Petersilie bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 395.

Kartoffeln aufgebläht

Pommes soufflées

1000 g mittelgroße, längliche Kartoffeln,
1 l Öl oder
750 g Kokosfett, Salz.

Kartoffeln schälen. Waschen. Gleichmäßig in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Auf Haushaltspapier legen und abtrocknen. Öl oder Kokosfett im Fritiertopf auf 190 Grad erhitzen. Kartoffelscheiben por-



Aufgeblähte Kartoffeln sind eine knusprige Fleisch-Beilage.

tionsweise reingeben. Sobald sie oben schwimmen, das dauert etwa 2 Minuten, rausnehmen. Auf Haushaltspapier legen, bis alle Kartoffeln vorgebacken sind. Dann in den Fritierkorb geben. Auf einmal in das 190 Grad heiße Fett geben.

Den Fritierkorb öfter mal schwenken. Nach 3 Minuten haben sich die Kartoffeln aufgebläht und sind goldgelb.

Fritierkorb hochstellen, ab-

tropfen lassen. Dann auf Haushaltspapier abtrocknen lassen.

Kartoffeln in eine Schüssel geben, salzen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Mit Fritierkorb 15 Minuten, ohne 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Wozu reichen? Zu kaltem Roastbeef, kalter Zunge oder zu kurzgebratenem Fleisch.

Kartoffeln Berny

Kartoffeln Berny

Pommes Berny

1000 g Kartoffeln,
Salz,
geriebene Muskatnuß,
30 g Butter,
2 Eier,
1 kleine Dose Trüffel (50 g),
250 g blättrige oder gehackte Mandeln.
Zum Ausbacken:
750 g Kokosfett oder 1 l Öl.
Zum Garnieren:
½ Bund Petersilie.

Kartoffeln Berny sind sicher die teuersten Kartoffeln der Welt. Und das kommt durch die Trüffel. Klar, daß diese Kartoffeln nur bei großen Festessen serviert werden. Ohne Trüffel schmecken sie übrigens auch gut. Dann können sie auch alltags auf den Tisch kommen.

Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in gesalzenem Wasser 30 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen und trockendämpfen. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Salz und Muskat würzen. Butter und 1 Ei unterrühren. Trüffel auf einem Sieb abtropfen lassen, nicht



Kartoffeln auf Lyoner Art.



Die französischen Köche verstehen es, eine einfache Sache zur Delikatesse zu machen. Zum Beispiel: Kartoffeln Berryer Art.

zu fein hacken und in die Masse geben.
Das zweite Ei auf einem Teller verschlagen. Mandeln auf einen anderen Teller geben. Aus der Kartoffelmasse runde Bällchen von etwa 4 cm Durchmesser formen. Erst in Ei und dann in den Mandeln wälzen.

Kokosfett oder Öl in der Friteuse oder in einem großen Topf auf 180 Grad erhitzen. Immer 3 Kartoffelbälle auf einmal ins Fett geben und in 2 Minuten goldbraun backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel warm stellen, bis alle Kartoffelbälle gebacken sind. Mit abgespülter, trockengeputzter Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 595.

Unser Menüvorschlag:
Vorweg reichen Sie Arti-

schockenböden Toselli. Als Hauptgericht Lammbraten mit verschiedenem Gemüse, Preiselbeeren und Pommes Berny. Zum Nachtisch servieren Sie Ananas mit Vanilleeis, flambiert. Als Getränk paßt ein nicht allzu herber Weißwein ausgezeichnet.

Kartoffeln Berryer Art



1500 g große Kartoffeln,
1 l Wasser, Salz,
125 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
20 g Butter,
je ½ Bund Petersilie,
Dill und Schnittlauch,
¼ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln.

TIP

*Geschälte
Kartoffeln
nie lange
im Wasser
liegen lassen.
Sie verlieren
zuviel
Vitamin C.*

Der Einfallsreichtum französischer Köchinnen und Köche in Sachen Kartoffeln ist sicher unschlagbar. Unser Rezept beweist es. Die Kartoffeln Berryer Art haben übrigens ihren Namen von der Provinz Berry in Mittelfrankreich. Kartoffeln schälen, waschen. Mit einem Kartoffelbohrer runde Kugeln ausstechen. Diese mit einem Messer eiförmig (wie sehr kleine Schloßkartoffeln) schneiden. Gesalzenes Was-

ser in einem Topf aufkochen, Kartoffeln reingeben und 5 Minuten sprudelnd kochen. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Speck würfeln, in einen Topf geben und in 5 Minuten glasig braten. Zwiebeln schälen und würfeln. Butter zum Speck geben und erhitzen. Die Zwiebeln und Kartoffeln reingeben und unter häufigem Wenden alles noch mal 5 Minuten braten. Petersilie, Dill und Schnittlauch abspülen, trockentupfen, hacken und über die Kartoffeln streuen. Fleischbrühe aufgießen und zugedeckt 15 Minuten dünsten. In eine vorgewärmte Schüssel geben und sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 505.

Wozu reichen? Als Beilage passen diese Kartoffeln zu gepökelter Rinderbrust, zu Schweinefilets oder auch zu gebratenem Fischfilet.

Kartoffeln Columbine

1000 g Kartoffeln, je 2 rote und grüne Paprikaschoten (400 g), 50 g Butter, Salz, 2 Bund Dill.

schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Abtropfen lassen. In ½ cm dicke Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln reinlegen, salzen und in 20 Minuten bei niedriger Hitze gar braten. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Paprikastreifen dazugeben.

Unser Menüvorschlag: Vorweg klare Bouillon. Kartoffeln Columbine mit Koteletts, Schnitzeln, Frikadellen oder gebratenen Fischfilets als Hauptgericht. Dazu empfehlen wir Ihnen gut gekühltes Bier und als Dessert Bahia-Salat. PS: Kartoffeln Columbine können Sie auch prima mit

Kartoffeln gefüllt

8 gleichgroße Kartoffeln (1000 g), Salz.

Für die Füllung:

1 Brötchen,
¼ l Wasser,
1 Zwiebel (30 g),
30 g Margarine,
200 g Gehacktes vom Schwein,
1 Ei,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise getrockneter, zerriebener Majoran.
Margarine zum Einfetten.

Außerdem:

¼ l saure Sahne,
50 g geriebener Emmentaler Käse,
30 g Butter,
1 Bund Petersilie.

Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser vom Kochen an in 15 Minuten halbgar kochen. Abgießen und ausdämpfen. Etwas abkühlen lassen.

Während die Kartoffeln kochen, das Brötchen in einer kleinen Schüssel in Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein hacken. Margarine in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin in 5 Minuten goldgelb braten. Hackfleisch dazugeben, 10 Minuten braten. In eine Schüssel geben. Ei, Gewürze und das gut ausgedrückte Brötchen dazugeben und verkneten. Von jeder Kartoffel einen Deckel abschneiden. Kartoffeln mit einem Kartoffelbohrer vorsichtig aushöhlen. Fleischmasse reinfüllen. Deckel wieder draufsetzen.

Eine feuerfeste Form einfetten, Kartoffeln reinsetzen. Mit verquirlter saurer Sahne übergießen und



Mit Paprikaschoten und Dill werden aus einfachen Bratkartoffeln Kartoffeln Columbine.

Columbine ist die englische Bezeichnung für Kolombine, die Geliebte des Harlekin in der italienischen Komödie. Kennzeichen: Buntes Gewand. Und hübsch farbig ist auch unser Kartoffelgericht. Kartoffeln schälen, waschen, trockentupfen und in sehr dünne Scheiben

Dill abspülen, trockentupfen. Etwas zum Garnieren zurücklassen. Rest fein schneiden. Untermischen. Kartoffeln in einer Schüssel anrichten. Mit Dill garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

kaltem Roastbeef oder kaltem Schweinebraten und Remouladensoße als Abendessen servieren.

Kartoffeln doppelt gebacken

Siehe Doppelt gebackene Kartoffeln.

mit Käse bestreuen. Butter in Flöckchen draufsetzen. 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.
Petersilie abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Kartoffeln in der Form mit Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 625.

Beilagen: Tomatensoße und gemischter Salat.

Kartoffeln gefüllt schwedisch

Siehe Hasselback-Potatis.

Kartoffeln mit saurer Sahne und Kaviar

12 neue Kartoffeln (1200 g), Salz,
1 Zwiebel (40 g), schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
 $\frac{1}{4}$ l saure Sahne,
1 Gewürzgurke (60 g),
1 Bund frischer oder 1 Eßlöffel getrockneter Dill,
1 kleines Glas deutscher Kaviar (28 g),
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill zum Garnieren.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 25 Minuten zugedeckt kochen. Kartoffeln unter kaltem Wasser abschrecken, abziehen und an der längeren Seite mit einem Teelöffel zur Hälfte aushöhlen.



Einfach delikat: Kartoffeln mit saurer Sahne und Kaviar.

Während die Kartoffeln kochen, Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Mit Pfeffer, Salz, Zucker und saurer Sahne in einer Schüssel mischen. Gewürzgurke würfeln. Dill abspülen, trockentupfen und zerschneiden. Mit der Gurke in die Soße geben (getrockneten Dill so reingeben). Kartoffeln auf eine vorgewärmte Platte setzen, mit der Sahne füllen. Kaviar obendrauf verteilen. Dill abspülen, trockentupfen. Kartoffeln damit garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 345.

Wann reichen? Als kleinen feinen Imbiß, als Vorspeise oder als Beilage zu gegrillten Steaks.

Kartoffeln nach Herzoginnenart

Siehe Herzogin-Kartoffeln.

Kartoffel-Allerlei

Bild Seiten 200/201

$1\frac{1}{4}$ l Wasser, Salz,
500 g Rindfleisch ohne Knochen, 750 g Kartoffeln, je 2 rote und grüne Paprikaschoten (400 g),

300 g Tomaten, weißer Pfeffer,
3 Teelöffel Paprika edelsüß,
1 Prise Zucker, je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch.

Wasser mit Salz in einen Topf geben. Aufkochen lassen.

Rindfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. In das kochende Wasser geben. 75 Minuten zugedeckt kochen. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen. Unter kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und in 1 bis 2 cm große Würfel schneiden. Nach 40 Minuten zum Fleisch geben. Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Tomaten häuten, Stengelsätze rausschneiden. Paprikaschoten und Tomaten würfeln. 20 Minuten vor Ende der Garzeit Paprikawürfel in den Topf geben. 10 Minuten später die Tomaten. Bei ganz schwacher Hitze weiterkochen.

Fleisch rausnehmen. Abtropfen lassen. In Scheiben oder in 1 cm große Würfel schneiden. Warm stellen. Gericht mit Pfeffer, Paprika, Zucker und eventuell noch Salz abschmecken. Petersilie und Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein hacken.

Kartoffel-Allerlei mit dem Fleisch in eine Schüssel geben. Mit den Kräutern bestreut servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 470.

Kartoffelauflauf Fanchonette



Für die Kartoffeln:

500 g Kartoffeln, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß, 2 Eigelb, 30 g Butter, 2 Eiweiß.

Für den Spinat:

500 g Spinat, Salz, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 30 g Butter. Margarine zum Einfetten. Außerdem:
3 Eßlöffel geriebener Parmesankäse (30 g), 20 g Butter, 1 Bund Petersilie.

Fanchonette ist französisch und heißt unter anderem feine Backware. Und fein ist auch der Kartoffelauflauf Fanchonette. Ein Direktimport aus Frankreich. Kartoffeln schälen, waschen, achteln. In einem Topf mit gesalzenem Wasser vom Kochen an in 20 Minuten garen. Abgießen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln durchpressen oder durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Eigelb mit der Butter in die Kartoffeln rühren. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und unterheben. Während die Kartoffeln kochen, Spinat verlesen, auf

ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abrausen. In gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen. Abgießen. Butter im Topf zerlassen. Spinat darin schwenken.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Die Hälfte der Kartoffelmasse einfüllen. Spinat draufgeben. Darüber restliches Kartoffelpüree verteilen. Mit Käse bestreuen und die Butter in Flöckchen draufsetzen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Petersilie abspülen, trockentupfen. Form aus dem Ofen nehmen. Auflauf mit Petersilie garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 335.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Hühnerbrühe. Kartoffelauflauf Fanchonette mit pochierten Eiern in Tomatensoße als Hauptgericht. Dazu schmeckt Bier. Als Dessert gibt's Buttermilchgelee.



Kartoffelauflauf mit Schinken, dazu Salat und Bier: Fertig ist ein prima Mittagessen.

Kartoffel- auflauf mit Schinken

1000 g Kartoffeln, Salz,
200 g Schinkenspeck,
1 Zwiebel (40 g).
Margarine zum Einfetten.
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
 $\frac{1}{2}$ l saure Sahne, 1 Ei,
1 Eßlöffel Semmelbrösel
(10 g),
50 g geriebener Schweizer
Käse,
30 g Butter.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 25 Minuten

kochen, abgießen. Schnell abschrecken, abziehen und erkalten lassen. In Scheiben schneiden. Schinkenspeck würfeln. Zwiebel schälen, auch würfeln. Eine feuerfeste Form einfetten. Die Hälfte der Kartoffeln reinfüllen. Schinkenspeck und Zwiebel mischen. Draufgeben. Darüber die restlichen Kartoffeln. Mehl mit 3 Eßlöffel saurer Sahne glattrühren. Restliche saure Sahne und das Ei reingeben und verquirlen. Salzen. Über die Kartoffeln gießen. Mit Semmelbrösel und geriebenem Käse bestreuen. Butter in Flöckchen draufsetzen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Aus dem Ofen nehmen und in der Form servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 770.

Beilage: Grüner Salat. Als Getränk ist Bier gerade richtig.

Kartoffel- bällchen

750 g Kartoffeln,
Salz,
30 g Butter oder
Margarine,
3 Eigelb,
40 g geriebener
Parmesankäse,
1 Prise geriebene
Muskatnuß.
Zum Panieren:
1 Ei, 50 g Semmelbrösel.
Zum Ausbacken:
1 l Öl oder 750 g
Kokosfett.

Kartoffeln schälen, waschen. In gesalzenem Wasser vom Kochen an in 20 Minuten garen. Wasser abgießen, Kartoffeln ausdämpfen und abkühlen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit Butter oder Margarine, Eigelb, Parmesankäse, Salz und Muskat zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Teelöffel Teig abstechen und kleine Bällchen daraus formen. Die Kartoffelbällchen zuerst in verquirltem Ei, dann in Semmelbrösel wenden. Öl oder Kokosfett in einem Fritiertopf oder einer elektrischen Friteuse auf 180 Grad erhitzen.

Fortsetzung auf Seite 202



◀ *Appetitlicher
Import aus Frankreich:
Kartoffelauflauf
Fanchonette.*





Kartoffel-Allerlei.

Über Geschmack läßt sich bekanntlich nicht streiten. Und über dieses vorzügliche Eintopfgericht schon gar nicht. Kartoffel-Allerlei ist schlicht und einfach gut. Rezept Seite 198.

Fortsetzung von Seite 199

Immer 4 bis 5 Kartoffelbällchen auf einmal in 2 Minuten im Fett schwimmend hellbraun ausbacken. Warm stellen, bis alle Bällchen fertig sind.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 440.

PS: Aus Kartoffelbällchen werden Kartoffel-Käse-Bällchen, wenn Sie jedes Kartoffelbällchen mit einem kleinen Käsewürfel (am besten Gouda-Käse) und einem kleinen Stückchen Gewürzgurke füllen. Nach dem Fritieren in Paprika edelsüß wenden.

Kartoffelgericht peruanisch

Siehe Causa.

Kartoffel-Gnocchi



Für die Kartoffeln:

1000 g Kartoffeln, Salz, 200 g Mehl, 3 Eigelb, weißer Pfeffer, 1 Eßlöffel getrockneter, zerriebener Majoran, 2 l Wasser. Margarine zum Einfetten. Außerdem: $\frac{1}{8}$ l Sahne, 4 Eßlöffel geriebener Appenzeller Käse (40 g), 30 g Butter.

Gnocchi sind original italienische Nocken oder Klößchen. Diese werden überbacken und damit beinahe zum Hauptgericht. Kartoffeln schälen, waschen. Grob würfeln. In gesalzenem Wasser vom Kochen an 20 Minuten garen. Abgießen und ausdämpfen. Durch eine Presse oder ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Mehl und Eigelb zu einem Teig verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.



In Italien überall sehr beliebt: Kartoffel-Gnocchi überbacken.



Der Kartoffel-Gurken-Salat

Wasser in einem Topf aufkochen. Salzen. Aus dem Teig walnußgroße Kugeln formen. In dem Wasser bei niedriger Hitze in 10 Minuten gar ziehen lassen.

Feuerfeste Form einfetten. Die Kartoffelkugeln rausnehmen, abtropfen und in die Form legen. Mit Sahne übergießen. Käse drüberstreuen. Butter in Flöckchen draufsetzen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

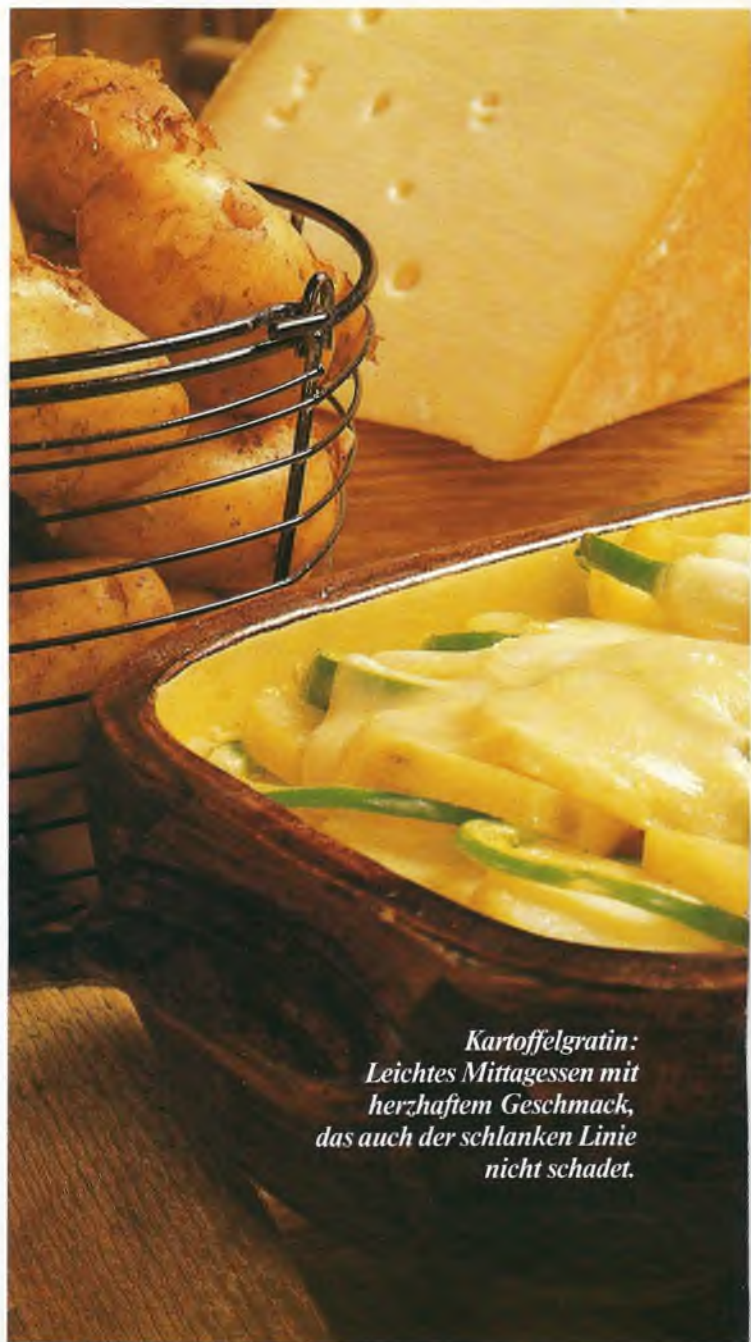
Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Wozu reichen? Zu gebratenem Fleisch oder zu einer großen Schüssel Salat.

Kartoffelgratin

1000 g Kartoffeln, 3 Zwiebeln (120 g), 2 grüne Paprikaschoten (120 g), 300 g Schweizer Emmentaler. 30 g Butter oder Margarine zum Einfetten. Salz, weißer Pfeffer,



Kartoffelgratin: Leichtes Mittagessen mit herzhaftem Geschmack, das auch der schlanken Linie nicht schadet.

Kartoffel-Gurken-Salat



ist eine kräftige, herzhafte Beilage nicht nur zu Bockwurstchen.

Knoblauchsatz,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
30 g Butter oder Margarine.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen. Vom Kochen an in 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen. In ganz dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln und Paprika 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Käse in dünne Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln abgießen. Schnell abschrecken, abziehen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auflaufform mit Butter oder

Margarine einfetten. Kartoffeln, Käse, Zwiebeln und Paprikastreifen schuppenartig in die Auflaufform geben. Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz drüberstreuen. Mit Weißwein begießen. Butter oder Margarine in Flöckchen obenauf setzen. In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 610.

Beilage: Kopfsalat.

Kartoffel-Gurken-Salat Spreewälder Art

1000 g Salatkartoffeln, Salz,
1 Salatgurke von 600 g,
2 Zwiebeln (80 g),
5 Eßlöffel Essig,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
je 1 Bund Petersilie
und Dill,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne.
Zum Garnieren:
4 Stengel Dill.

Der Spreewald in der Niederlausitz, beiderseits der Spree, ist seit Jahrzehnten berühmt für seine Gurken – und für die vorzüglichen Gurkenrezepte.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einen Topf mit kaltem Wasser geben. Salzen. Vom Kochen an in 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Salatgurke waschen, mit Haushaltspapier abtrocknen. Ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Mit den Gurkenscheiben (4 Scheiben zum Garnieren zurücklassen) in eine Schüssel geben.

Die Kartoffeln abgießen. Schnell abschrecken, abziehen und etwas abkühlen lassen. In gleichmäßige, $\frac{1}{2}$



cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Noch lauwarm mit Essig beträufeln. Salz, Pfeffer und Zucker drüberstreuen, 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Petersilie und Dill unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Saure Sahne verquirlen, Kräuter zugeben und über die Gurken gießen. Kartoffelscheiben vorsichtig untermischen. Zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Glasschüssel füllen. Mit dem gewaschenen Dill und zurückgelassenen Gurkenscheiben garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 270.

Wann reichen? Als Abendessen mit Bockwurst und Bier.

Kartoffelhörnchen

Für die Kartoffeln:
250 g Kartoffeln, Salz.
Für den Teig:
300 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver (20 g), 100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker (10 g), 1 Prise Salz,
2 Eier, 75 g Margarine,
75 g geriebene Haselnüsse.
Außerdem:
Mehl zum Ausrollen,
½ Glas Aprikosenmarmelade (225 g).
Margarine zum Einfetten.
1 Eigelb,
2 Eßlöffel Milch (20 g).

Kartoffeln am Vortag schälen, waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 20 Minuten kochen. Abgießen, trockendämpfen und abkühlen lassen. Zugedeckt an einen kühlen Ort stellen. Am nächsten Tag die Kartoffeln auf einer feinen Rei-

be in eine Schüssel reiben. Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen. Auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein Zucker, Vanillinzucker, Salz und die Eier geben. Margarine in Flöckchen auf den Mehrrand setzen. Haselnüsse und geriebene Kartoffeln drüberstreuen und alles schnell von außen nach innen zu einem glatten Teig kneten. Teig 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Die Hälfte des Teigs auf einem bemehlten Backbrett ½ cm dick zu einer runden Platte ausrollen (Durchmesser 30 cm). Platte wie eine Torte in 12 Stücke schneiden. Auf jedes Stück an dem breiten Ende ½ Teelöffel Aprikosenmarmelade setzen und den Teig zur Spitze hin zu Hörnchen aufrollen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Backblech mit Margarine einfetten und die Hörnchen draufsetzen. Eigelb und Milch in einem Becher verquirlen. Die Hörnchen damit bestreichen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Blech aus dem Ofen nehmen. Hörnchen vorsichtig mit einem Pfannmesser ablösen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Ergibt 35 Stück.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kochzeit für die Kartoffeln 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 105.

Kartoffel-Käse-Auflauf

1000 g Kartoffeln, Salz,
½ l heiße Milch, 3 Eigelb,
15 g Mehl,
150 g geriebener Parmesankäse,
weißer Pfeffer, 3 Eiweiß.
Margarine zum Einfetten.

40 g Butter,
1 Bund Schnittlauch.

Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 20 Minuten kochen. Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdämpfen. Durch eine Presse oder ein Sieb in eine Schüssel passieren. Dann Milch, Eigelb, Mehl und Parmesankäse untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unterheben. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Masse einfüllen.

Die Butter in Flöckchen draufsetzen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Auflauf aus dem Ofen nehmen. Mit gewaschenem, trockengetupftem, fein geschnittenem Schnittlauch bestreut sofort in der Form servieren.

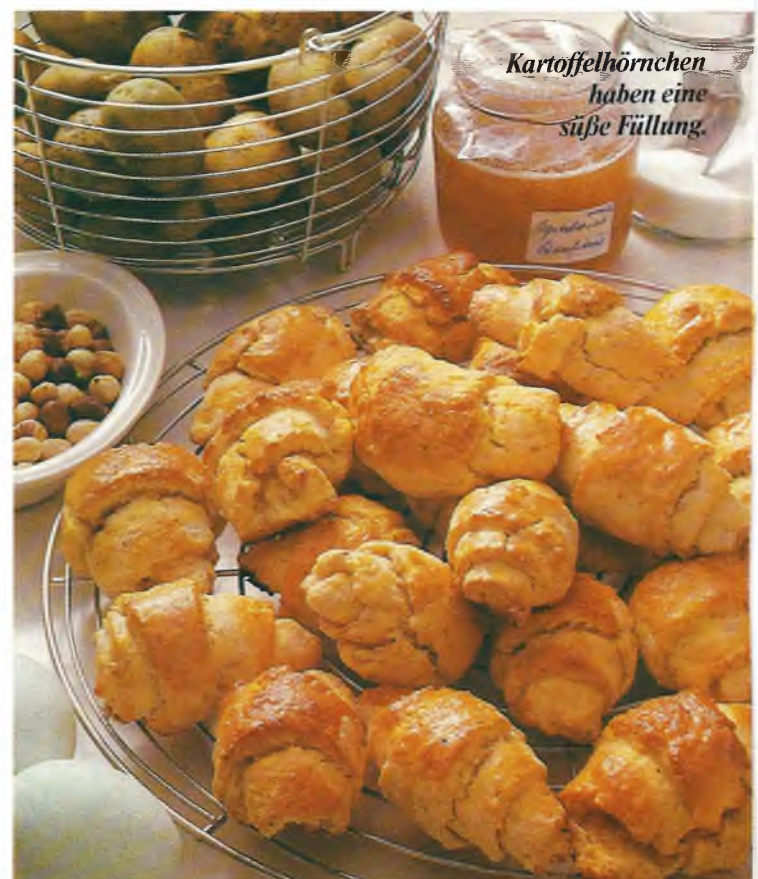
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 560.
Beilagen: Gurkensalat und Schnitzel. Als Getränk paßt am besten Bier.



Typisch ostpreußisch: Kar-

TIP

Kartoffelkeilchen müssen wie alle anderen Klöße ins kochende Wasser gegeben werden, dürfen dann aber nicht mehr kochen, sonst zerfallen sie.



Kartoffelkeilchen mit Spirkel

1500 g Kartoffeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Ei,
45 g Mehl,
1 ½ l Wasser.
125 g durchwachsener
Speck,
3 Zwiebeln (120 g),
30 g Butter,
1 Bund Petersilie.

Dies ist ein echt ostpreußisches Essen. Kartoffelkeilchen sind flache Klöße, die mit knusprig gebratenem

Speck, den die Ostpreußen Spirkel nennen, serviert werden.

500 g Kartoffeln am Vortag unter kaltem Wasser abbürsten und in einem Topf mit Wasser bedeckt 30 Minuten kochen. Abgießen und abschrecken, abziehen. Abkühlen lassen. Am anderen Tag die restlichen Kartoffeln schälen, waschen und in eine Schüssel mit etwas Wasser reiben. In ein sauberes Küchentuch geben und kräftig ausdrücken.

Gekochte Kartoffeln auch reiben. Mit den rohen Kartoffeln, Salz, Pfeffer, dem Ei und Mehl gut mischen und zu einem festen Teig kneten. 30 Minuten zuge-

deckt in den Kühlschrank stellen. Gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Von dem Teig mit 2 Eßlöffeln flache Klöße (Keilchen) formen. In 2 Portionen in das kochende Wasser geben und 20 Minuten ziehen lassen (Wasser darf nicht sprudelnd kochen). Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen. Zwiebeln schälen und würfeln. Butter zum Speck geben und erhitzen. Zwiebeln darin in 10 Minuten hellbraun braten.

Die Kartoffelkeilchen mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen, bis alle Keilchen gar sind.



toffelkeilchen mit Spirkel.



Der Parmesankäse gibt dem Kartoffel-Käse-Auflauf eine so pikante Note, daß selbst ausgesprochene Kartoffelgegner spontan zum Löffel greifen.

Petersilie unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und hacken. Keilchen mit Specksoße übergießen und mit Petersilie bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kochzeit für die Kartoffeln 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 590.

Wann reichen? Mit grünem oder gemischtem Salat als einfaches Mittagessen oder als reichhaltiges Abendessen. Dazu schmeckt ein kühles Bier.

Kartoffelklöße

Kartoffelklöße kann man, wie alle Klöße, eine mitteleuropäische Spezialität nennen. In allen deutschsprachigen Gebieten werden sie gern und oft gegessen. Diese runden Bälle aus roher oder gekochter Kartoffelmasse (oder beide zusammen) werden nördlich der Main-Linie Klöße und südlich davon Knödel genannt. Allerdings hat fast jeder Dialekt noch eine eigene Bezeichnung.

Klöße sollen locker sein. Dürfen aber beim Garen nicht zerfallen. Darum ist die richtige Zusammensetzung wichtig. Denn außer Kartoffeln bestehen Klöße ja noch aus Bindemitteln. Grundsätzlich zuerst einen Probekloß kochen. Mit zwei Gabeln auseinanderreißen. Lockere, trockene Klöße sind genau richtig. Sind die Klöße zu weich, geben Sie noch etwas Mehl oder Kartoffelmehl in den Teig. Sind sie zu hart, dann kommt etwas Wasser rein.

Klöße sollen grundsätzlich in siedendem, niemals in

sprudelnd kochendem Wasser garen. Sonst zerfallen sie.

Man kann getrost ein paar Klöße mehr zubereiten, als bei einer Mahlzeit verzehrt werden. Übriggebliebene Klöße schmecken prima, wenn man sie in Scheiben schneidet und in einer Pfanne mit Butter oder Margarine brät. Besonders herzhaft schmecken sie, wenn man vorher geräucherten Speck und Zwiebelwürfel in der Pfanne ausläßt und die Kartoffelkloß-Scheiben darin goldgelb brät.

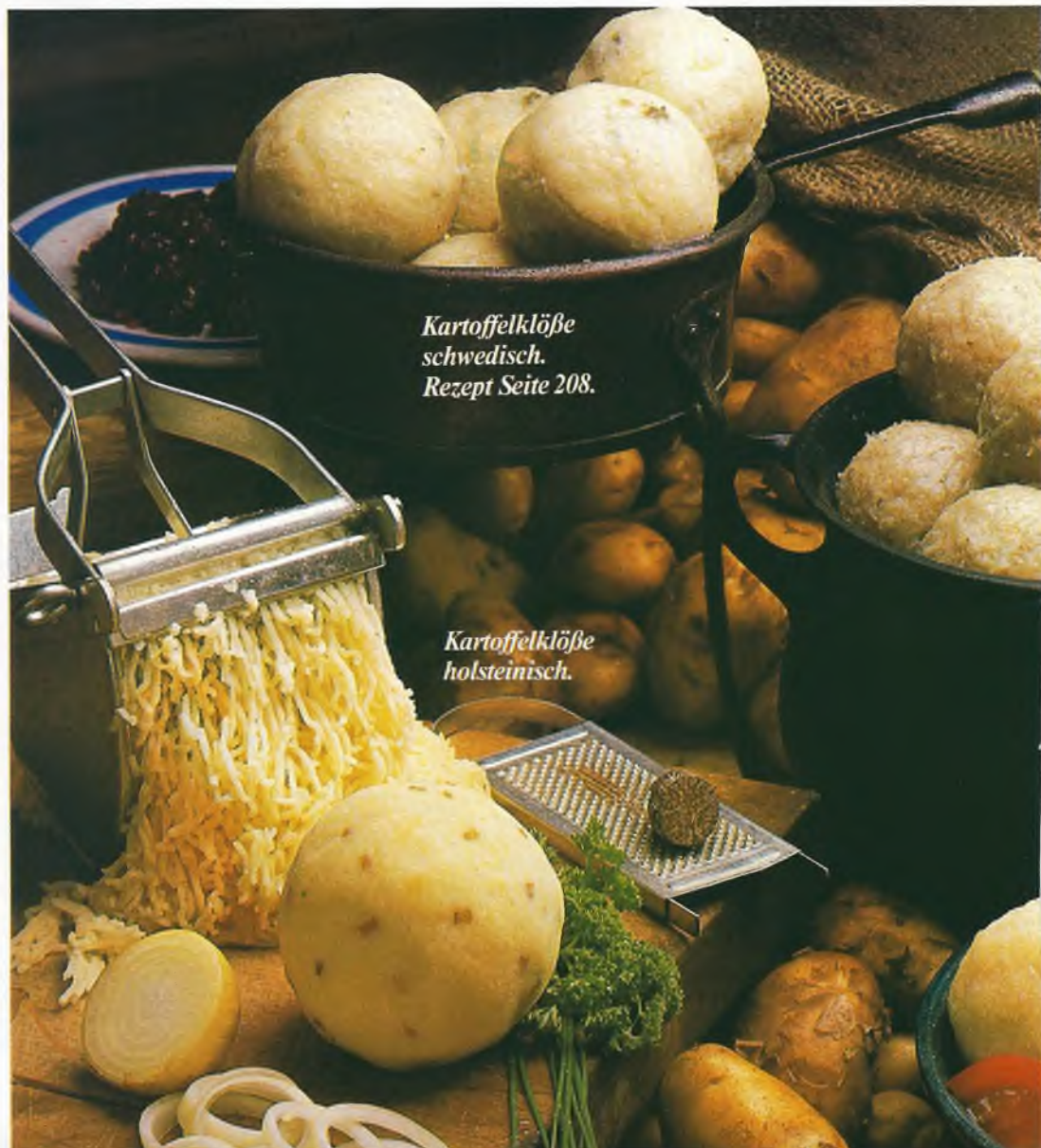
TIP

Beim Kochen von Kartoffelklößen kann nichts passieren, wenn Sie das Kochwasser mit etwas Speisestärke binden. Klöße dann nach Rezept garen und gut abtropfen lassen. Zusätzlich können Sie noch eine Untertasse umgekehrt in die Schüssel legen. Klöße draufgeben. Sie bleiben trocken.

Kartoffelklöße halb und halb

1500 g Kartoffeln, Salz,
170 g Mehl,
2 Eier,
Mehl zum Formen,
1½ l Wasser.
3 Tomaten (180 g).

Kartoffeln schälen, waschen. Die Hälfte mit Wasser bedeckt in einer Schüssel beiseite stellen. Die übrigen in einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt



*Kartoffelklöße
schwedisch.
Rezept Seite 208.*

*Kartoffelklöße
holsteinisch.*

20 Minuten kochen lassen. Wasser abgießen. Kartoffeln ausdämpfen und abkühlen lassen. Rohe Kartoffeln auf ein Küchentuch reiben und ausdrücken. In eine Schüssel geben und die gekochten Kartoffeln draufreiben. 2 Eßlöffel Mehl zum Wenden abnehmen und auf einen Teller geben. Den Rest unter die Kartoffelmasse mischen. Eier unterrühren. Salzen. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Aus der Kartoffelmasse mit bemehlten Händen Klöße von

5 cm Durchmesser formen. In Mehl wenden. Im leicht siedenden Wasser 20 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen, bis alle Klöße fertig sind. Tomaten waschen, vierteln. Stengelsätze raus schneiden. Klöße mit Tomatenvierteln garniert sofort servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 465.

Wozu reichen? Zu Schweinebraten, Kalbs- oder Schweinshaxen.

Kartoffelklöße, halbseidene

Siehe Halbseidene.

Kartoffelklöße holsteinisch

1000 g Kartoffeln, 200 g fetter Speck, 100 g Mehl, 100 g Grieß, 50 g Speisestärke, 4 Eier, Salz, 1 Messerspitze geriebene Muskatnuß, Mehl zum Formen, 40 g Butter.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit Wasser bedeckt 30 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Speck klein würfeln. In einer Pfanne glasig braten. Grieben rausnehmen und beiseite stellen. Kartoffeln abgießen, schnell abschrecken und abziehen. Durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit Speck, Mehl, Grieß, Speisestärke, Eiern, Salz und Muskat zu einem geschmeidigen Teig kneten. Abkühlen lassen. In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Aus dem Teig mit bemehlten Händen 5 cm große Klöße formen. Probekloß in das kochende Wasser geben und darin in 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen. Rausnehmen, abtropfen lassen und mit 2 Gabeln auseinanderreißen. Wenn er gut ist, die Klöße portionsweise wie den Probekloß gar ziehen lassen.

Klöße mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben. Kurz abtropfen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und warm stellen, bis alle Klöße fertig sind. Butter in einer Pfanne erhitzen und bräunen. Klöße mit Butter begossen servieren.

Vorbereitung: 60 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 950.

Wozu reichen? Zu Gulasch und Kopfsalat.

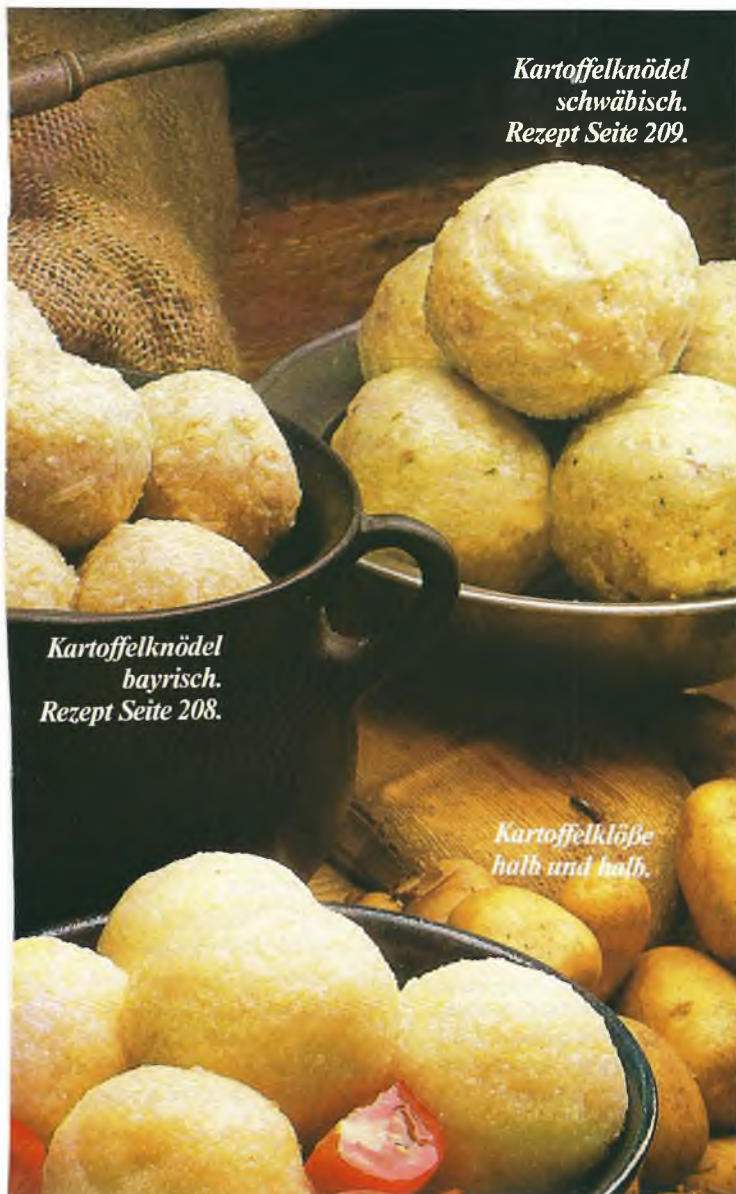
PS: Statt Mehl, Grieß und Speisestärke können Sie auch 250 g Buchweizenmehl nehmen.

Kartoffelklöße pfälzisch

1000 g Kartoffeln, Salz, 3 Brötchen, ½ l Milch, 1 Ei, 1 Bund Petersilie, 30 g Butter.

Die pfälzische Küche ist durch die französische Küche stark beeinflusst. Aber diese Klöße sind urpfälzisch. Hoorige Knepp nennt der Pfälzer sie.

Kartoffeln schälen, waschen und in einer Schüssel mit kaltem gesalzenem Wasser beiseite stellen. Brötchen halbieren. In eine Schüssel geben. Milch und Ei verquirlen. Über die Brötchenhälften gießen. Kartoffeln rausnehmen, abtropfen lassen. Auf ein sauberes Küchentuch reiben und ausdrücken. Zu den Brötchen geben. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. In die Schüssel geben. Salzen. Alles gut vermischen. Mit feuchten Händen 4 cm dicke Klöße formen. Was-



*Kartoffelknödel
schwäbisch.
Rezept Seite 209.*

*Kartoffelknödel
bayrisch.
Rezept Seite 208.*

*Kartoffelklöße
halb und halb.*

ser mit Salz in einem Topf aufkochen. Die Hälfte der Klöße reingeben und in 30 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen, bis die restlichen Klöße gar sind. Butter in einem Topf zerlassen und drübergießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Wozu reichen? Zu Gänse-, Enten- oder Schweinebraten.

Kartoffelklöße schlesisch

Schlesische Kließla

1500 g Kartoffeln, Salz, 250 g Mehl, 2 Eier, 1 ½ l Wasser, 20 g Butter, 2 Scheiben Weißbrot (50 g), Mehl zum Formen.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 30 Minuten kochen. Wasser abgießen. Kartoffeln abschrecken und abziehen. Durch eine Kartoffelpresse oder ein Sieb in eine Schüssel passieren. 200 g Mehl und die Eier untermischen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Weißbrot klein würfeln und 5 Minuten in der Butter rösten.

Aus der Kartoffelmasse mit bemehlten Händen 5 cm dicke Klöße formen. In jeden Kloß ein Loch drücken. 2 bis 3 Brotwürfel reingeben. Kloß wieder schlie-



Das Breslauer Rathaus ist eines der wenigen mittelalterlichen Bauten der Stadt, die während des Zweiten Weltkrieges nicht zerstört worden sind.

ßen. Das restliche Mehl auf einen Teller geben. Klöße darin wenden. Probekloß ins leicht siedende Wasser geben und 20 Minuten ziehen lassen. Mit 2 Gabeln auseinanderreißen. Wenn er richtig ist, die Klöße in 2 Portionen wie den Probekloß garen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen und in einer vorgewärmten Schüssel warm stellen, bis alle Klöße gar sind.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 600.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Tomatensuppe aus der Dose. Als Hauptgericht Rinder- oder Schweinebraten mit Rotkohl und schlesischen Kartoffelklößen. Hinterher gibt's Ananas mit Vanilleeis flambiert.

PS: Aus schlesischen Kließla werden die in Oberschlesien sehr beliebten polnischen Klöße, wenn man statt gekochter Kartoffeln 1000 g rohe und 500 g gekochte nimmt. Ansonsten werden sie genauso zubereitet. Sie schmecken besonders gut zu Eisbein und Sauerkraut.

Kartoffelklöße schwedisch

Kroppkakor

Bild Seiten 206/207



Für die Klöße:

1000 g Kartoffeln, Salz, 120 g Mehl, 1 Eigelb, 1 Röhrechen Kapern, weißer Pfeffer.

Für die Füllung:

150 g durchwachsender Speck, 2 Zwiebeln (80 g), 1 Eßlöffel Butter (20 g), ¼ Teelöffel Piment.

Außerdem:

4 Eßlöffel

Preiselbeerkompott (80 g).

Auch in Schweden ißt man Klöße. Und sogar besonders gute. Die würzigen Kroppkakor schmecken am besten zu Kasseler Braten. Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In gesalzenem Wasser 30 Minuten kochen. Wasser abgießen. Kartoffeln abschrecken und abziehen. Durch eine Presse oder ein Sieb in eine Schüssel geben. Abkühlen lassen. Mehl, Eigelb und abgetropfte Kapern drübergeben. Gut durchkneten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Einen Probekloß von etwa 4 cm Durchmesser formen. Ins kochende Wasser geben und in 15 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung den Speck würfeln. Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Speck und Zwiebeln reingeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze

braten. Mit Piment würzen. Aus dem Kartoffelteig mit bemehlten Händen Klöße von etwa 4 cm Durchmesser formen. In die Mitte ein Loch drücken. Etwas Füllung reingeben und den Kloß wieder schließen. Probekloß aus dem Wasser nehmen. Prüfen. Wenn er gut ist, Wasser erneut aufkochen und die Hälfte der Klöße darin in 15 Minuten gar ziehen lassen. Rausnehmen. Abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen, bis die restlichen Klöße gar sind. Mit Preiselbeerkompott garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 35 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 605.

PS: Die schwedischen Kartoffelklöße gleichen ein bißchen den böhmischen. Die werden allerdings nicht gefüllt. Den Speck knetet man mit etwas geriebenem Meerrettich in den Teig. Bevorzugte Beilage: Jungschweinebraten, Wirsing- oder Lauchgemüse.

Kartoffelknödel bayrisch

Bild Seiten 206/207

1500 g Kartoffeln, 100 g Semmelbrösel, 1 Ei, knapp ⅛ l heiße Milch, Salz, weißer Pfeffer, 2 Scheiben Weißbrot (40 g), 20 g Schweineschmalz.

500 g Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und ungeschält mit Wasser bedeckt 30 Minuten kochen

lassen. Abgießen, abschrecken und abziehen. Restliche Kartoffeln schälen und waschen. In eine Schüssel mit kaltem Wasser reiben und in ein sauberes Geschirrtuch geben. Über einem Topf so trocken wie möglich auspressen. In eine Schüssel geben.

Das ausgepreßte Wasser 10 Minuten stehenlassen, damit sich die Stärke absetzen kann. Wasser vorsichtig abgießen. Die Stärke zu den geriebenen Kartoffeln geben. Pellkartoffeln durch eine Kartoffelpresse zugeben. Semmelbrösel, Ei, heiße Milch, Salz und Pfeffer zufügen und zu einem Kloßteig kneten.

Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Das Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen. Weißbrotwürfel in 3 Minuten darin bräunen.

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Mit nassen Händen einen handteller-großen Probekloß formen. In die Mitte des Kloßes geröstete Weißbrotwürfel drücken, Probekloß kochen. Ins Wasser geben und in 30 Minuten gar ziehen lassen. Kloß mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Mit 2 Gabeln auseinanderreißen. Wenn der Probekloß gut ist, aus dem restlichen Teig gleichmäßige Klöße formen und wie den Probekloß garen. Klöße mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 395.

Wozu reichen? Zu Wildschweinkeule und Rosenkohl.

Kartoffelknödel schwäbisch

Bild Seiten 206/207

1000 g Kartoffeln, Salz,
3 Brötchen,
 $\frac{3}{4}$ l Milch,
125 g durchwachsener Speck, 2 Zwiebeln (80 g),
je $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie und Schnittlauch,
150 g Mehl, 1 Ei,
3 Scheiben Weißbrot (60 g),
20 g Butter,
1 Messerspitze geriebene Muskatnuß.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 25 Minuten kochen. Wasser abgießen, Kartoffeln abschrecken und abziehen. Abkühlen lassen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Brötchen in Milch einweichen. Speck würfeln. In einer Pfanne auslassen. Die geschälten, fein gehackten Zwiebeln dazugeben und in 5 Minuten goldbraun braten. Petersilie und Schnittlauch abspülen, trockentupfen. Petersilie hacken, Schnittlauch fein schneiden. Alles zu den Kartoffeln geben. Mit Mehl und Ei zu einem festen Teig kneten. Weißbrot in 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin 5 Minuten rösten. Mit den ausgedrückten Brötchen in den Teig kneten. Mit Muskat und Salz würzen. Wasser in einem großen Topf aufkochen. Klöße von 5 cm Durchmesser formen. Probekloß ins kochende Wasser geben und in 20 Minuten



Für die Kartoffelnester erst rohe Kartoffeln grob raspeln.



Dann die Nestkörbchenform mit Kartoffelschnitzten füllen.



Nester in heißem Fett 15 Minuten hellbraun fritieren.



Die Kartoffelnester werden mit feinen Gemüsen gefüllt.

gar ziehen lassen. Wenn er richtig ist, Wasser erneut aufkochen. Die Hälfte der Klöße reingeben und wie den Probekloß gar ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen, bis alle Klöße gar sind.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 30 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 730.

Wozu reichen? Zu Ragout, Hasenpfeffer oder Schweinebraten.

Kartoffelkroketten

Siehe Croquetten aus Kartoffeln.

Kartoffel-Lauch-Suppe

Siehe Crème Vichyssoise.

Kartoffelnester

1000 g Kartoffeln,
1500 g Kokosfett oder
2 l Öl zum Fritieren,
Salz.

Kartoffeln schälen und waschen. In eine Schüssel mit kaltem Wasser raspeln. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Dann auf eine dicke Lage Haushaltspapier geben und trockentupfen. Kokosfett oder Öl in einem Fritiertopf oder in der Friteuse auf 160 Grad erhitzen. Die Nestkörbchenform erst leer reintauchen. Dann mit Kartoffelraspeln füllen. Nester in 15 Minuten hellbraun fritieren. Aus der Form lösen und salzen. Auf einer vorgewärmten Platte warm halten, bis alle Nester fertig sind.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 150 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 255.

Wozu reichen? Mit Spargelspitzen oder jungen Erbsen gefüllt zu Chateaubriand oder Roastbeef. Mit Champignons gefüllt zu Kalbssteak oder Kalbsbraten. Mit Butterbohnen gefüllt zu Filetsteaks.

PS: Die Nestkörbchenform können Sie im Haushaltswarengeschäft kaufen oder auch durch 2 unterschiedlich große Kaffeesiebe ersetzen.



Auch wenn Sie auf Ihre Linie achten, können Sie sich das Kartoffelomelett schmecken lassen. Kartoffeln machen nicht dick.

Kartoffelomelett

500 g Kartoffeln,
80 g Schinkenspeck,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
Salz, 6 Eier,
2 Eßlöffel Wasser,
schwarzer Pfeffer.

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben mit Haushaltspapier trockentupfen. Den Schinkenspeck sehr klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schinkenwürfel darin in 5 Minuten auslassen. Kartoffelscheiben zugeben. Rundherum in 15 Minuten goldbraun braten. Mit wenig Salz bestreuen. Eier, Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen. Über die Kartoffeln gießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Den Rand häufig mit einem Pfannmesser lockern und die Pfanne schüt-

teln, damit das Omelett nicht ansetzen kann. Omelett auf einen großen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

PS: Kartoffelomelett wird auch Bauernomelett genannt.

Kartoffelpfanne

1000 g Kartoffeln, Salz,
100 g Schinkenspeck,
2 Zwiebeln (80 g),
40 g Margarine,
8 Tomaten (480 g),
1 Bund Schnittlauch,
4 Eier, weißer Pfeffer,
Paprika edelsüß,
1 Messerspitze Majoran.

Am Vortag Kartoffeln waschen. In einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 30 Minuten kochen. Abgie-

ßen, abschrecken und abziehen. Zugedeckt an einem kühlen Ort stehen lassen.

Am nächsten Tag Schinkenspeck klein würfeln. Zwiebeln schälen, auch würfeln.

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schinkenwürfel darin glasig braten. Zwiebeln zugeben. In 5 Minuten hellgelb braten. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. In 15 Minuten hellbraun braten. Mit Salz bestreuen. Tomaten häuten, Stengelansätze entfernen. Tomaten entkernen und kleinschneiden. Schnittlauch abspülen und trockentupfen. Fein schneiden. Eier mit Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran und Schnittlauch verquirlen. Tomaten reingeben. Über die Kartoffelscheiben gießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10 Minuten stocken lassen. Ab und zu Rand lockern. Auf einer vorgewärmten Platte servieren.

TIP

*Kartoffeln
Botschafterart:
Dünne Kartoffel-
scheiben mit
geriebenem
Parmesan, Butter
und Salz in
eine feuerfeste
Form geben.
Im vorgeheizten
Ofen 60 Minuten
bei 220 Grad
(Stufe 5 oder
½ große Flamme)
garen.*

Vorbereitung: Ohne Kochzeit für die Kartoffeln 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Beilage: Kopf- oder Chicoréesalat. Als Getränk ein kühles Bier.

Kartoffelpfluten



1000 g Kartoffeln, Salz,
4 Zwiebeln (160 g),
60 g Butter,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
1/8 l Milch,
50 g geriebener Greyerzer
Käse,
1/2 Teelöffel geriebene
Muskatnuß.

Wohl in keiner anderen
Küche werden die schlichten
Erdäpfel so liebevoll
und erfinderisch verfeinert

wie in der Schweizer. Zum
Beispiel Kartoffelpfluten:
Pikant abgeschmeckte
Klößchen, im Ofen über-
backen.

Kartoffeln schälen, wa-
schen. In einem Topf mit
gesalzenem Wasser bedeckt
25 Minuten kochen.

Während die Kartoffeln
kochen, Zwiebeln schälen,
in Ringe schneiden. 30 g
Butter in einer Pfanne er-
hitzen. Zwiebeln darin in 15
Minuten hellbraun braten.
Dann warm stellen.

Kartoffeln abgießen und
trockendämpfen. Durch
eine Presse oder ein Sieb
in eine Schüssel drücken.

Mehl und Milch in einem
Topf unter Rühren erhitzen.
Nach und nach Kartoffel-
masse und Käse unter-



Erdäpfel-Verfeinerung aus der Schweiz: Kartoffelpfluten.

*Ein Gericht aus
der schnellen
Küche: Kartoffelpfanne.*



rühren. Mit Salz und Mus-
kat würzen.

Restliche Butter erhitzen.
Zwei Teelöffel in die heiße
Butter tauchen und damit
Klöße vom Kartoffelteig
abstechen. In eine Auf-
laufform geben. Zwiebeln
und die bis zum Schäu-
men erhitze Butter über
die Pfluten geben. Form in
den vorgeheizten Ofen auf
die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder
1/2 große Flamme.

Form aus dem Ofen neh-
men und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
395.

Wann reichen? Mit gedün-
steten Apfelstücken oder
Apfelmus als deftiges Mit-
tagessen. Dazu gebratene
Blut- oder Leberwurst oder
gebratene Stücke Schweine-
nackeln servieren. In der
Schweiz trinkt man dazu
kalte Milch. Aber ein küh-
les Bier schmeckt auch.

Kartoffel-Pudding

500 g Kartoffeln,
Salz,
60 g Butter,
4 Eigelb,
2 altbackene Brötchen,
5 Eßlöffel Milch (50 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 Bund Petersilie,
20 g Margarine,
50 g geriebener
Emmentaler Käse,
35 g Mehl,
¼ Teelöffel Thymian,
4 Eßlöffel Weinbrand,
4 Eiweiß.
Margarine zum Einfetten,
Semmelbrösel zum
Ausstreuen.

Kartoffeln waschen. In einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 30 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken und abziehen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken oder erkalten lassen und reiben. Butter schaumig rühren. Abwechselnd Kartoffelpüree und Eigelb reinrühren. Brötchen würfeln. In eine Schüssel geben und mit Milch beträufeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Brötchen, Zwiebel und Petersilie 5 Minuten darin dünsten, abkühlen lassen. Mit Käse, Mehl, Salz, Thymian und Weinbrand zu dem Kartoffelteig geben. Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Eine Puddingform gut einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen. Den Kartoffelteig einfüllen. (Die Form darf nur $\frac{3}{4}$ gefüllt sein, da der Pudding beim Kochen aufgeht.) Form schließen und in ein kaltes Wasserbad setzen. (Wasser darf nur bis zwei Finger breit unter den Rand der Form reichen.) Zum Kochen bringen. Den Pudding bei schwacher Hitze in 60 Minuten garen. Vorm Stürzen die Form öffnen und den Pudding 15 Minuten abdampfen lassen.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 60 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilagen: Tomaten- oder Grüne Soße und Feldsalat.
PS: So wird ein süßer Kartoffel-Pudding daraus: Anstelle von Zwiebel, Petersilie, Emmentaler Käse, Thymian und Weinbrand werden 100 g Zucker, abgeriebene Schale einer Zitrone, 60 g geriebene Mandeln und 125 g in Stücke geschnittene, mit 2 Eßlöffel Arrak beträufelte, getrocknete Aprikosen reingegeben. Der Zucker löst sich allerdings besser, wenn er mit Butter und Eigelb schaumig gerührt wird. Erst dann Kartoffelpüree und die anderen Zutaten einrühren.

Kartoffelpuffer

1500 g große Kartoffeln,
2 Zwiebeln (80 g), 3 Eier,
Salz. $\frac{1}{4}$ l Öl zum Braten.

Die Rheinländer behaupten, daß es bei ihnen die besten Kartoffelpuffer gibt. Natürlich heißen sie dort Reibekuchen, auf Kölsch Riwkooche, anderswo Riwekauken. Die Berliner behaupten von sich das gleiche. Sie geben Grieß oder Mehl rein. Trotzdem sind Kartoffelpuffer international. Klar, daß jeder auf seine Variation schwört. Die Iren zum Beispiel auf ihre Boxy Pancakes, die sie mit Kümmel würzen und mit knusprig gebratenem Speck essen. In Schweden gibt man Schnittlauch oder fein gehackte Zwiebeln in den Teig und bestreut die Rårakor med Graslök mit fein geschnittenem Schnittlauch. Und die Bayern bevorzugen ihre Reiberdatschi. Geriebene rohe Kartoffeln sind immer Grundlage für eine Art Kartoffelteig, in den man Eier, geriebene Zwiebel und Salz gibt. Zusätzliche Zu-

taten: Semmelbrösel, Grieß, saure Sahne und Pfeffer. Manchmal auch gekochte, zerdrückte Kartoffeln. Unsere Kartoffelpuffer werden wie rheinische Reibekuchen gemacht.

Kartoffeln schälen und unter kaltem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Auf der Reibe (feine Seite) in eine Schüssel reiben. Zwiebeln schälen und auch reiben. Mit den Eiern reinschlagen. Salzen und gut verrühren.

Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Teig löffelweise reingeben. Zu glatten, kleinen, möglichst dünnen Fladen verstreichen. Auf jeder Seite in 3 Minuten goldbraun und knusp-

kraut (Rübensaft) oder Apfelkraut sind genauso richtig wie frische Matjes mit grünen Bohnen und Zwiebelringen, die man im Ruhrgebiet zu Kartoffelpuffern serviert.

Kartoffelpuffer holländisch



1000 g große Kartoffeln,
3 Eßlöffel Mehl (30 g),
4 Eßlöffel Dosenmilch
(40 g),



Zum Reinbeißen und Genießen: Knusprige Kartoffelpuffer.

rig backen. Rausnehmen. Öl abtropfen lassen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 675.

Beilagen: Auch bei den Beilagen streiten sich die Experten. Viele machen es wie die Berliner und reichen Apfelmus und (oder) Preiselbeerkompott dazu. Apfelmus gibt's auch im Rheinland dazu. Außerdem Schwarzbrot mit Butter und starker schwarzer Kaffee. Aber Zuckerrüben-

1 Zwiebel (40 g),
2 Eier, Salz,
frisch gemahlener weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{4}$ l Öl zum Braten.

Hier haben Sie die original holländischen Kartoffelpuffer. Sie sind zwar ähnlich wie ihre internationale Verwandtschaft, werden im Gegensatz dazu aber mit Mehl und Dosenmilch zubereitet. Schmecken prima. Kartoffeln schälen. Unter kaltem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier sehr gut trockentupfen. In eine

Kartoffelpüree

Schüssel reiben (grobe Seite). Mehl und Dosenmilch in einer kleinen Schüssel verquirlen. Zwiebel reiben und mit den Eiern zugeben. Alles gut verrühren. Wasser von den geriebenen Kartoffeln abgießen. Den Mehlteig in die Kartoffelmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

Öl nach und nach in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Kartoffelteig löffelweise reingeben. Die Puffer auf jeder Seite 3 Minuten braten. Sie sollen goldbraun und knusprig werden.

Rausnehmen. Fett abtropfen lassen. Nebeneinander auf eine vorgewärmte Plat-

te legen, bis alle Kartoffelpuffer gebacken sind. (Bitte nicht übereinander legen, sonst werden sie weich und schmecken nicht mehr so gut.) Heiß servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 560.

Beilage: Apfelmus oder in

Butter gebackene Apfelscheiben. Oder nur mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Kartoffelpüree

1000 g Kartoffeln, Salz, 30 g Butter, 1 Eigelb, $\frac{1}{4}$ l heiße Milch, geriebene Muskatnuß, 1 Eßlöffel Zucker (20 g).

Nur in der feinen Küchensprache heißt es Kartoffelpüree. Je nach Landschaft verschieden wird es Kartoffelbrei, Kartoffelmus, Muskartoffeln und in Berlin Quetschkartoffeln genannt.

Kartoffeln schälen und waschen. In einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 30 Minuten kochen. Abgießen und ausdämpfen. Durch eine Kartoffelpresse in einen Topf drücken. Oder mit einem Stampfer zu Mus zerdrücken. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren Butter, Eigelb und Milch reingeben. Mit Salz, Muskat und Zucker würzen. Mit dem Schneebesen so lange schlagen, bis das Püree weiß und schaumig ist. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Wozu reichen? Kartoffelpüree paßt zu fast allen Braten, zu Schweine- und Kalbssteaks. Aber auch zu Leber, Bratwurst, Spiegeleiern und Wildragout.

Kartoffelpüree überbacken

1000 g Kartoffeln, Salz, $\frac{1}{4}$ l heiße Milch, 50 g Butter, 1 Eigelb, geriebene Muskatnuß, 1 Eßlöffel Zucker (20 g). Margarine zum Einfetten, 3 Eßlöffel geriebener Emmentaler Käse, 1 Bund Schnittlauch.



Blickfang auf dem Mittagstisch: Überbackenes Kartoffelpüree mit gespritzter Garnierung.



Kartoffelpuffer holländisch:
Kein Volk läßt
sich diesen
internationalen
Genuß entgehen.



Der Kartoffelrand wird mit vielen herzhaften Zutaten gefüllt.

Kartoffeln schälen und waschen. In einem Topf mit gesalzenem Wasser in 25 Minuten garen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit dem Stampfer pürieren. In einen Topf geben. Auf den Herd stellen. Unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze Milch, 25 g Butter und Eigelb reingeben. Mit Salz, Muskat und Zucker würzen. Mit dem Schneebesen so lange schlagen, bis das Püree weiß und schaumig ist.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Etwas Püree in den Spritzbeutel füllen. Den Rest in die Form geben und glattstreichen. Mit dem Spritzbeutel einen Rand spritzen. Mit Käse bestreuen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. 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. In der Zwischenzeit Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein schneiden. Form aus dem Ofen nehmen. Kartoffelpüree mit Schnittlauch bestreut sofort in der Form servieren. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 380.

Kartoffelrand

Für die Füllung:
600 g Lammschulter ohne Knochen,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Dose Schwarzwurzeln (500 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g),
Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter Rosmarin,
 $\frac{1}{2}$ Glas Weißwein.
Für den Kartoffelrand:
1000 g Kartoffeln, Salz,
75 g Margarine,

3 Eier,
50 g geriebener Parmesankäse,
geriebene Muskatnuß.
Margarine zum Einfetten,
Semmelbrösel zum Ausstreuen.
Außerdem:
1 Paket Tiefkühlerbsen (300 g),
4 Tomaten (250 g),
2 Teelöffel Speisestärke (10 g),
je 1 Bund Dill und Petersilie,
1 Bund frischer oder 2 Teelöffel getrockneter Kerbel.
Zum Garnieren:
2 Tomaten (100 g).

Für die Füllung Lammfleisch unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Schwarzwurzeln auf einem Sieb abtropfen lassen. Gemüsewasser auffangen.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch bei starker Hitze von allen Seiten in 5 Minuten darin anbraten. Zwiebeln reingeben. In 5 Minuten goldgelb werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Weißwein und $\frac{1}{4}$ l Schwarzwurzelwasser angießen. Bei schwacher Hitze 60 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit für den Kartoffelrand Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt in 25 Minuten garen. Abgießen und ausdämpfen. Durch eine Kartoffelpresse drücken. Erkalten lassen. Margarine schaumig rühren. Eier, Kartoffelpüree und geriebenen Käse nach und nach reinrühren. Mit Salz und Muskat würzen.

Eine Ringform von 24 cm Durchmesser gut einfetten. Dünn mit Semmelbrösel ausstreuen. Kartoffelteig einfüllen. Oberfläche glattstreichen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Unaufgetaute Erbsen zum Fleisch geben. Das Gericht weitere 10 Minuten garen. Inzwischen Tomaten häuten, vierteln, Stengelsätze rausschneiden. Speisestärke mit 2 Eßlöffel kaltem Wasser verquirlen. Das Ragout damit binden. Zum Schluß Schwarzwurzeln und Tomaten darin heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill, Petersilie und Kerbel abspülen. Trockentupfen und hacken. Vor dem Anrichten untermischen. Kartoffelrand auf eine vorgewärmte Platte stürzen.

Kartoffelrüttler ist eine Spezialität aus Jugoslawien.



Lammragout in die Mitte füllen. Mit einem feinen Kranz aus gewaschener, trockengetupfter Petersilie und gewaschenen, geachtelten Tomaten umlegen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 975.

Kartoffelrösti

Siehe Berner Rösti.

Kartoffelrüttler

Trenenec



1000 g Kartoffeln, Salz,
 150 g Mehl,
 1/2 Teelöffel getrockneter,
 zerriebener Majoran,
 200 g gekochter Schinken,

1 Kästchen Kresse,
 80 g Butter,
 Margarine zum Einfetten.

Trenenec ist ein Rezept aus der jugoslawischen Küche. Eine feine Sache, wenn mal Schweinebraten oder Kasserler übriggeblieben ist. Denn dazu paßt Kartoffelrüttler prima.

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. In einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 25 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken, abziehen und erkalten lassen.

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Kartoffeln mit einer feinen Reibe darauf raffeln. Mit dem restlichen Mehl, Salz und Majoran bestreuen. Mit einer Gabel vermischen (nicht zu einem Teig verkneten).

Schinken in dünne, 3 cm lange Streifen schneiden. Kresse abrausen. Blätter mit der Küchenschere ab-

schneiden. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Butter in einem Topf zerlassen. Eine flache feuerfeste Form oder eine Springform (26 cm Durchmesser) gut mit Margarine einfetten. Ein Drittel der Kartoffelmasse einfüllen. Mit Butter beträufeln. Die Hälfte der Schinkenstreifen und der Kresse drüberstreuen. Dann wieder ein Drittel Kartoffelmasse mit Butter beträufeln und mit dem restlichen Schinken und der Kresse bestreut draufgeben. Mit Kartoffelmasse bedecken und mit der restlichen Butter beträufeln. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
Vorm Servieren in der feuerfesten Form in Stücke teilen oder auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen und dann in Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 60 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 635.

Beilage: Tomaten- oder Feldsalat und dazu Bier.

Kartoffelsalat

1000 g Salatkartoffeln,
 1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

Für die Marinade:
 3 Eßlöffel Öl (30 g),
 4 Eßlöffel Weinessig,
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 1 Prise Zucker,
 1 Teelöffel Senf.

Außerdem:
 2 Zwiebeln (80 g),
 1 Bund Petersilie.

Für die Garnierung:

1 Bund Petersilie,
 1 hartgekochtes Ei,
 1 Tomate (60 g).

Schon in dem 1723 erschienenen »Brandenburgischen Kochbuch« konnten die Berliner lesen, wie man aus Essig, Baumöl, Pfeffer und Kartoffeln einen guten Kartoffelsalat zubereitet.

Aber nicht nur Berlin hat seinen Kartoffelsalat. Fast jede Landschaft kennt ein eigenes Rezept – mit Essig, Mayonnaise, saurer Sahne, mit gebratenem Speck oder gewürfeltem Salzhering, kalt oder warm. Dieser Kartoffelsalat ist einfach, aber ganz besonders lecker.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit Wasser bedeckt 25 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken, abziehen und abkühlen lassen. In 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit heißer Fleischbrühe übergießen.

Für die Marinade Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf vermischen.

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Beides über die Kartoffeln streuen. Mit Marinade begießen.

Vorsichtig mischen. Salat mindestens 60 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren eventuell nachwürzen. Petersilie abrausen, trockentupfen und in Sträußchen zerpfücken. Ei schälen, in Sechstel teilen. Tomate waschen, Stengelansatz entfernen. Tomate achteln. Salat mit Petersilie, Ei und Tomate garnieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 40 Minuten.



Zubereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 330.

Beilagen: Blattsalate und gebratenes Fischfilet, tiefgekühlte, gebratene Fischstäbchen, Bratwürstchen, Koteletts oder Frikadellen.

Kartoffelsalat bunt

Siehe Bunter Kartoffelsalat.

Kartoffelsalat California



750 g Salatkartoffeln, Salz, $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 2 Eßlöffel Öl (20 g), 4 Eßlöffel Essig, weißer Pfeffer, 1 kleine Zwiebel (30 g), 100 g Mayonnaise, 6 Pfirsichhälften aus der Dose (350 g), 200 g Walnußkerne.

In Kalifornien, dem Land der unzähligen Obstbäume, werden zahlreiche einfache Gerichte mit Obst verfeinert. Wie dieser Kartoffelsalat, der seine fast exotische Note durch Pfirsichschnitze – und auch Walnußkerne – bekommt.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit gesalzenem Wasser 25 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken und abziehen. Abkühlen lassen und in gleichmäßige dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Fleischbrühe draufgießen und 15 Minuten ziehen lassen.



Süß-pikante Schlemmer-Mischung: Kartoffelsalat California.

Für die Marinade Öl, Essig, Salz und Pfeffer in einem Becher verrühren. Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Über die Kartoffeln streuen und mit Marinade begießen. Salat zugedeckt 60 Minuten ziehen lassen. Mayonnaise unterrühren. Pfirsichhälften auf einem Sieb abtropfen lassen. In dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Walnußkerne hacken und mit den Pfirsichen in den

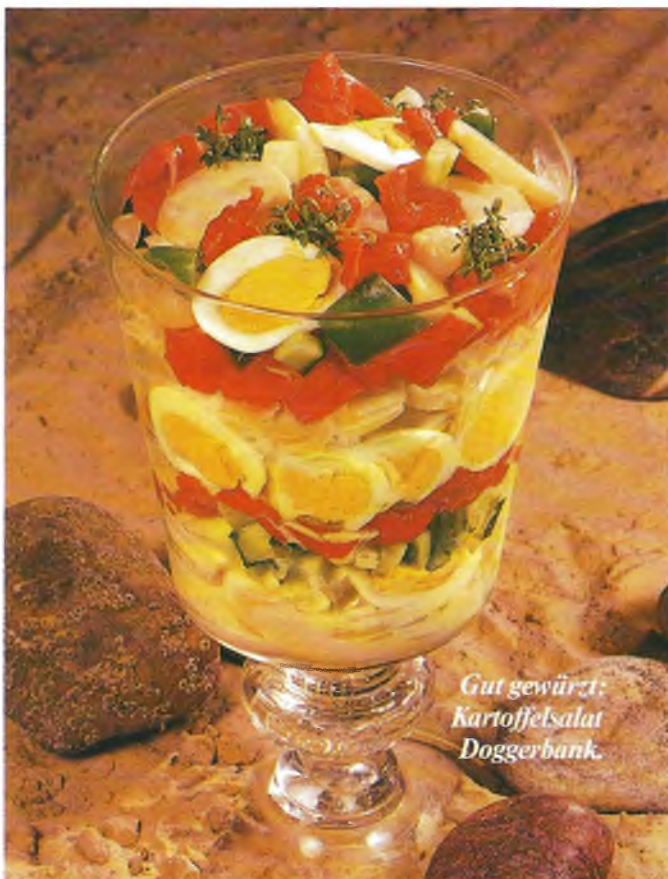
Salat geben. In einer Glasschüssel anrichten. Mit den restlichen Walnußkernen garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 795.

Wozu reichen? Zu gegrilltem Hähnchen, kalten Medaillons oder kalter Puterbrust. Als Getränk paßt herber Moselwein.



Kartoffelsalat Doggerbank

Für 6 Personen

1500 g Salatkartoffeln, Salz. Für die Marinade:

6 Eßlöffel Mayonnaise (120 g),

1 Becher Joghurt (175 g), Saft einer Zitrone,

4 Eßlöffel Essig, Salz, weißer Pfeffer,

1 Prise Zucker,

2 Eßlöffel geriebener

Meerrettich (40 g).

Außerdem:

1 saurer Apfel (75 g),

1 Gewürzgurke (60 g),

1 grüne Paprikaschote

(100 g),

100 g Räucher-Seelachs

aus der Dose, 1 kleines Glas

Perlzwiebeln (195 g),

1 große Zwiebel (50 g).

Für die Garnierung:

2 hartgekochte Eier,

$\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse.

Dort, wo in der Eiszeit der Rhein in die Nordsee mündete, liegt heute zwischen 30 und 13 m Meerestiefe die Doggerbank – eine 300 km lange, 100 km breite Sandbank, die als besonders ergiebiges Fischfanggebiet gilt. Sie gab diesem Salat den Namen.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einen Topf geben, mit gesalzenem Wasser bedeckt 30 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit für die Marinade Mayonnaise und Joghurt in einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Meerrettich pikant abschmecken.

Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse raussschneiden. Apfel und Gurke fein würfeln. Paprikaschote putzen, waschen, in 1 cm



Wenn Sie Kartoffelstrudel heiß mit Vanillesoße als Dessert servieren, können Sie auf ein großes Hauptgericht verzichten.

große Stücke schneiden. Räucherlachs auf einem Sieb abtropfen lassen, dann auch in 1 bis 2 cm große Stücke schneiden.

Perlzwiebeln auf einem Sieb abtropfen lassen und halbieren. Zwiebel schälen, fein hacken. Alles in eine große Schüssel geben.

Kartoffeln abgießen, abschrecken und schälen. In ½ cm dicke Scheiben schneiden. Zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben. Mit Marinade begießen und alles vorsichtig mischen.

Salat 30 Minuten an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für die Garnierung Eier schälen und in Scheiben schneiden.

Kresse unter fließendem Wasser abbrausen. Mit einem scharfen Messer kleine Sträußchen abschneiden. Salat mit Eischeiben und Kresse garniert servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 525.

Wozu reichen? Zu gegrilltem Fleisch oder Würstchen.

Kartoffelsalat reiche Art

750 g Salatkartoffeln, Salz,
1 Zwiebel (40 g),
½ Apfel (50 g),
½ Salatgurke (250 g),
150 g Cervelatwurst,
1 kleines Glas eingelegte rote Paprikaschoten (120 g),
1 Glas gefüllte grüne Oliven (90 g),
1 Dose Pfefferlinge (90 g),
1 ½ Beutel Mayonnaise (150 g),
6 Eßlöffel Dosenmilch (60 g),
4 Eßlöffel Weinessig,
1 Eßlöffel Kapern (10 g),
weißer Pfeffer,
½ Bund frischer Estragon oder ¼ Teelöffel getrockneter,
5 Stengel Dill.
Zum Garnieren:
1 Bund Dill.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 30 Minuten kochen. Abgießen und abschrecken. Abziehen und abkühlen lassen. Zwiebel und Apfel schälen. Gurke waschen, Kartoffeln,

Zwiebel und die ungeschälte Gurke in feine Scheiben, entkernten Apfel und die Cervelatwurst in ½ cm breite, 2 cm lange Streifen schneiden.

Paprika, Oliven und Pfefferlinge auf einem Sieb abtropfen lassen. Paprika in Streifen, Oliven in Scheiben schneiden. Pilze grob hacken. Alles in eine große Schüssel geben. (Einige Gurkenscheiben zum Garnieren zurücklassen.)

Mayonnaise mit Dosenmilch verrühren. Mit Weinessig, Kapern, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Estragon und Dill abspülen, trockentupfen. Fein schneiden. In die Mayonnaise mischen. Über die Salatzutaten gießen. Vorsichtig mischen. Zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. In einer Schüssel anrichten. Mit den Gurkenscheiben und abgespültem, trockengetupftem Dill garnieren.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 610.

Wann reichen? Als Mittag- oder Abendessen oder zur Bewirtung einer großen Gästeschar. Dazu: Eier im Käseteig oder Wiener Würstchen aus der Dose. Als Getränk paßt wohl am besten ein kühles Bier.

Kartoffelstrudel

Für den Teig:
300 g Mehl,
1 Ei, 1 Prise Salz,
1 Eßlöffel Öl (10 g),
¼ l warmes Wasser,
1 Eßlöffel Essig.

Für die Füllung:
30 g kernlose Rosinen,
250 g Pellkartoffeln,
80 g Butter,
40 g Semmelbrösel,
60 g Zucker, 2 Eigelb, abgeriebene Schale einer Zitrone,
Saft einer Zitrone,
40 g geriebene Mandeln,
⅓ l Sahne,
2 Eiweiß.

Außerdem:
Mehl zum Ausrollen, Semmelbrösel zum Bestreuen, Margarine zum Einfetten, 10 g Butter zum Bestreichen, Zucker zum Bestreuen.

Für den Teig wird das Mehl in eine Schüssel gegeben. In die Mitte eine Mulde drücken. Darein Ei und Salz geben. Das Öl drüberträufeln. Wasser und Essig in einem Becher mischen und langsam in die anderen Zutaten rühren. Den Teig gut durcharbeiten, bis er glatt und glänzend ist. Zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen, bis die Füllung zubereitet ist.

Für die Füllung Rosinen in einem Sieb gründlich mit warmem Wasser abspülen, abtropfen lassen und zum Trocknen auf Haushaltspapier legen. Pellkartoffeln abziehen und durch die Kartoffelpresse auf einen Teller drücken.

20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel darin in 3 Minuten braun rösten. Beiseite stellen. Restliche Butter mit Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Eigelb zur Butter-Zucker-Mischung geben.

So lange rühren, bis eine cremige Masse entsteht. Zitronenschale, Zitronensaft, Mandeln und Sahne reingeben. Dann die Rosinen



Kartoffelsalat reiche Art.

und das Kartoffelpüree. Eiweiß in eine Schüssel geben. Steif schlagen. Zur Füllung geben und locker unterheben. Dann den Teig auf einem bemehlten Küchentuch ausrollen, über einen Handrücken gleiten lassen und mit der anderen Hand so dünn wie möglich ausziehen. Teig bis auf einen Rand von etwa 3 cm mit Semmelbrösel bestreuen. Darauf die Füllung verteilen. Strudel zusammenrollen und auf ein mit Margarine eingefettetes Backblech legen. Butter in einem Topf zerlassen. Den Strudel damit bestreichen. Mit Zucker bestreuen und auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 50 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 840.

Wann reichen? Heiß mit Vanillesoße als reichhaltigen Nachtisch oder kalt mit leicht gesüßter Schlagsahne als Kaffeegebäck.

Kartoffelsuppe

750 g Kartoffeln,
2 Zwiebeln (80 g),
1 Stange Lauch (150 g),
50 g geräucherter fetter Speck,
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Möhre (80 g),
1 l Wasser,
4 Paar Bockwurstchen (600 g),
1 Bund Schnittlauch.

Kartoffeln schälen und waschen. In einer Schüssel mit Wasser bedeckt beiseite stellen.

Zwiebeln schälen und hacken. Lauch putzen, unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Speck klein würfeln und in einem Topf auslassen. Zwiebeln und Lauch reingeben und in 5 Minuten glasig braten. Fleischbrühe drübergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abtropfen lassen und in 2 cm große Würfel schneiden. In die Brühe geben. Möhre schälen, unter fließendem Wasser abspülen.

In 1/2 cm dicke, 2 cm lange Stifte schneiden.

In die Suppe geben. Alles zugedeckt 45 Minuten kochen lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem flachen Topf bis kurz vorm Kochen erhitzen. Würstchen unter lauwarmem Wasser abspülen und in dem heißen Wasser in 10 Minuten gar ziehen lassen. Die Hälfte der Suppe im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Wieder in den Topf geben und warm halten.

Schnittlauch abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und sehr fein schneiden. Suppe in Suppentellern anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen. In jeden Teller 1 Paar abgetropfte Würstchen geben. Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 325.

Wann reichen? Als kräftiges Mittagessen. Kartoffelsuppe mit Würstchen kann auch ein kräftiger Imbiß bei einer rustikalen Party sein.

Kartoffelsuppe Berliner Art

500 g Rindfleisch zum Kochen,
2 l Wasser, Salz,
1 Bund Suppengrün,
750 g Kartoffeln,
weißer Pfeffer,
1 Prise geriebene Muskatnuß,
1/2 Teelöffel getrockneter, zerriebener Majoran,
50 g geräucherter fetter Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
je 1/2 Bund Petersilie und Kerbel.

Rindfleisch kurz unter kaltem Wasser abspülen. In einen großen Topf geben. Wasser drübergießen und salzen. 90 Minuten zugedeckt kochen lassen. Nach 30 Minuten abschäumen und das geputzte, gewaschene, kleingeschnittene Suppengrün reingeben. Kartoffeln schälen, in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. 30 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben.

Fleisch herausnehmen und auf einem Brett etwas abkühlen lassen. Die Suppe soll jetzt sämig sein. Wenn die Kartoffeln nicht ganz zerkoht sind (das hängt von der Sorte ab), mit einem Schneebesen oder dem Elektroquirl verrühren.

Fleisch von Fett und Knorpeln befreien und in 2 cm große Würfel schneiden. Wieder in die Suppe geben. Suppe mit Pfeffer, Muskat, Majoran und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Warm stellen.

Speck fein würfeln. In einer Pfanne auslassen. Dann die geschälten, gewürfelten Zwiebeln zufügen und alles in 10 Minuten braun und knusprig braten.

Petersilie und Kerbel abspülen, trockentupfen und hacken.

Suppe in eine Terrine füllen. Kurz vor dem Servieren Speck, Zwiebeln, Petersilie und Kerbel drüberstreuen. Sofort servieren.

Deftiger Imbiß für flotte Partys: Kartoffelsuppe Berliner Art.





Auf dieser kräftigen Kartoffelsuppe bleiben Sie ganz bestimmt nicht sitzen. Denn davon holt sich jeder gern noch einen Nachschlag.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 115 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 585.

Wann reichen? Mit geröstetem Landbrot als Mittagessen oder als kräftigen Imbiß bei einer zünftigen Garten-Party. Gut schmeckt dazu ein kühles Bier und vorweg gibt's einen Pikkaller: Einen klaren Schnaps mit einer Scheibe Leberwurst und einem Klecks Senf obendrauf.

Kartoffelsuppe grün

Siehe Grüne Kartoffelsuppe.

Kartoffeltorte

Bild Seite 220

250 g Kartoffeln,
 50 g kernlose Rosinen,
 2 Glas (je 2 cl) Rum oder Weinbrand,

6 Eigelb,
 150 g Zucker,
 1 Prise Salz,
 abgeriebene Schale einer Zitrone,
 100 g gemahlene Mandeln,
 50 g Zitronat,
 6 Eiweiß.
 Butter zum Einfetten,
 1 Eßlöffel Semmelbrösel (10 g),
 20 g Puderzucker.

Am Vortag die Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einen Topf geben. Mit Wasser bedeckt 35 Minuten zugedeckt kochen lassen. Abgießen und ausdämpfen lassen. Etwas abkühlen, dann abziehen. In einer Schüssel zugedeckt stehen lassen. Am nächsten Tag die Rosinen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. In eine Schüssel geben. Mit Rum oder Weinbrand

TIP

Kartoffeltorte hübsch garniert: Schneiden Sie eine Schablone aus Pappe. Auf die Torte legen. Mit Puderzucker bestäuben. Schablone vorsichtig abnehmen.

begießen und 60 Minuten quellen lassen. Kartoffeln fein reiben. Eigelb in einer großen Schüssel mit Zucker und Salz sehr schaumig rühren. Nach und nach Zitronenschale, Mandeln und das fein geschnittene Zitronat dazugeben. Dann die Kar-

toffeln und die abgetropften Rosinen untermischen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Vorsichtig unterziehen.

Eine Springform von 24 cm Durchmesser mit Butter einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen. Teig einfüllen und die Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Springform öffnen und den Kuchen auf einen Kuchendraht gleiten lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.

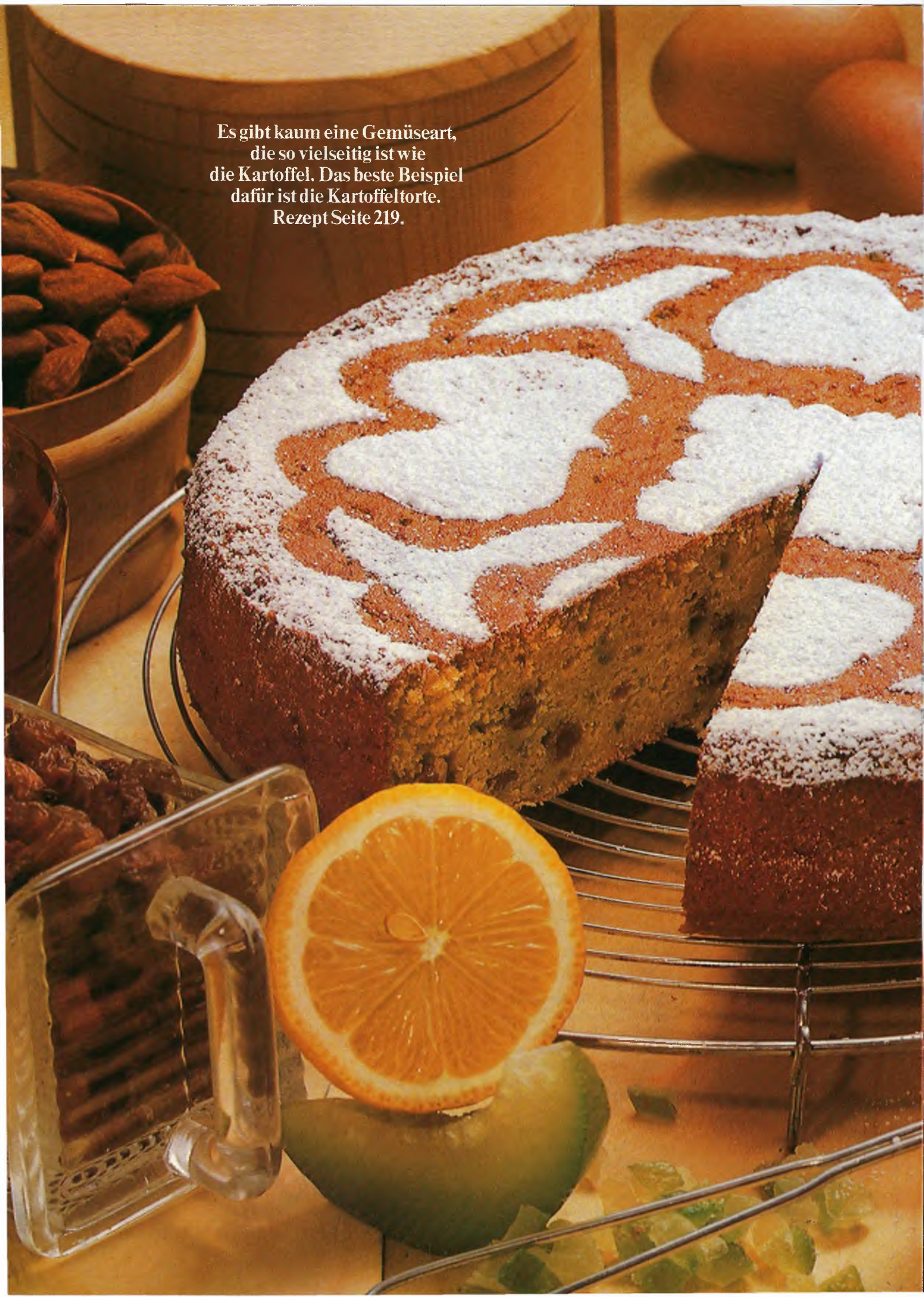
Vorbereitung: 55 Minuten.

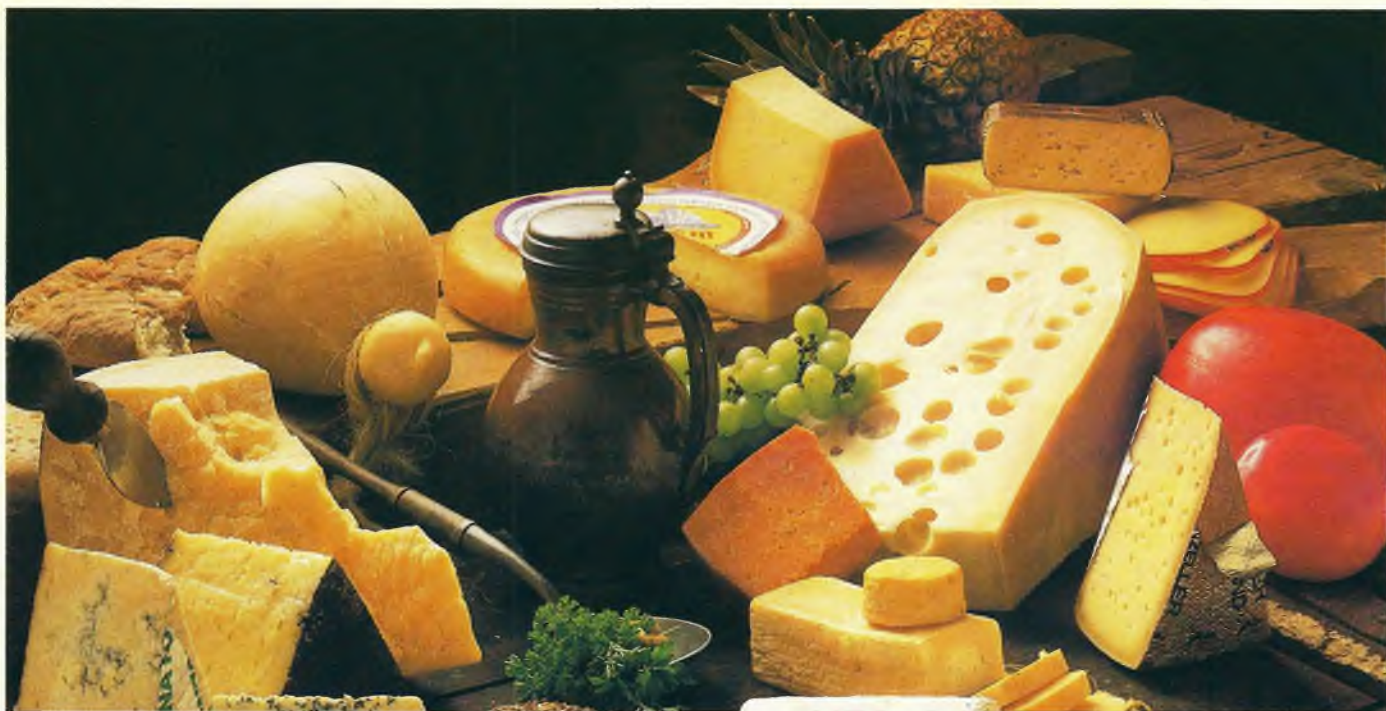
Zubereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 80 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 190.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck.

Es gibt kaum eine Gemüseart,
die so vielseitig ist wie
die Kartoffel. Das beste Beispiel
dafür ist die Kartoffeltorte.
Rezept Seite 219.





KÄSE

Daß Käse aus Milch hergestellt wird, ist allgemein bekannt. Und da Käse viel Eiweiß, Kalzium, Phosphor und Vitamine enthält, ist er ein wertvoller Bestandteil der modernen Ernährung, die ebenso dem geistig wie körperlich arbeitenden Menschen gerecht werden soll.

In Deutschland bestimmt eine Käseverordnung, was hergestellt oder verkauft werden darf. Danach gibt es fünf große Gruppen: Naturkäse, Frischkäse, Käsezubereitungen, Schmelzkäse und Schmelzkäse-Zubereitungen. Bei allen sind nach der Verordnung acht Fettstufen erlaubt: Von der Magerstufe (mindestens 10 Prozent) bis zur Doppelrahmstufe (höchstens 85 Prozent).

1. Naturkäse: Zu dieser größten Gruppe gehören Süß- und Sauermilchkäse, die in verschiedenen Zeiten heranreifen. Sie haben alle, bis auf eine Ausnahme, Löcher, die klein sein können, oder, wie beim Schweizer Käse, kirschgroß. Ausnahme: Weichkäse wie Camembert oder Romadur.

Wenn die Sorten richtig durchgereift sind, haben sie einen weichen, geschmeidigen Teig.

Hartkäse sind sehr lange lagerfähig. Ihre Hauptmerkmale: Lange Reifezeit und riesige, bis zu 90 Kilogramm schwere Block- oder Laibformen. Einige Sorten: Bergkäse, Cheddar oder Chester, Emmentaler, Greyerzer, Parmesan.

Schnittkäse hat einen geringen Anteil an Trockenmasse, ist aber gut haltbar. Anschnitt mit einem feuchten Tuch oder Alufolie vorm Austrocknen schützen. Fettgehalt: Mager- bis Rahmstufe. Bekannteste Sorten: Edamer, Geheiratskäse, Gouda, Schafkäse, Trappistenkäse, Tilsiter.

Halbfeste Schnittkäse werden oft mit Weichkäse verwechselt, weil sie in der Trockenmasse ähnlich sind. Wichtige Sorten: Bel paese, Butterkäse, Edelpilzkäse, Gorgonzola, Roquefort, Steinbuscher Käse, Weißlacker, Wilstermarschkäse. Weichkäse reift von außen nach innen. Man unterscheidet dabei zwei Hauptarten: Die mit einer eßbaren, weißen Schimmelschicht überzogenen und die mit gelb- bis rotbrauner Schicht.

Weichkäse sind: Brie, Camembert, Carré d'Est, Kümmelkäse, Limburger, Münsterkäse, Pont l'Évêque, Romadur, Weinkäse, Ziegenkäse.

Sauermilchkäse werden aus Sauermilchquark hergestellt und sind in einigen Tagen oder Wochen reif, aber nur kurze Zeit haltbar. Sie sind die magersten Käse. Dazu gehören: Bauernhandkäs, Halbschimmelkäse, Harzer Käse (Quargel), Mainzer und Spitzkäse.

2. Frischkäse: Sie sind auch Naturkäse, unterliegen aber keinem Reifeprozess. Müssen frisch verzehrt werden. Bekannteste Sorten: Buttermilchquark, Doppelrahmfrischkäse, Hüttenkäse (Cottage Cheese), Neufchâtel, Petit Suisse, Rahmfrischkäse, Schichtkäse, Speisequark.

3. Käsezubereitungen: Das sind Mischungen aus Frisch- oder Naturkäse und anderen Milchprodukten oder Würzzutaten.

4. Schmelzkäse: Dazu werden Hart- oder Schnittkäse unter Zusatz von Schmelzsatz geschmolzen. Schmelzkäse sind sehr lange haltbar.

5. Schmelzkäse-Zubereitungen: Das ist nichts anderes

als Schmelzkäse mit Geschmackszutaten wie Schinken, Pilze, Gemüse oder Gewürze.

Was wir Ihnen hier als Standardsorten aufgeführt haben, sind die bekanntesten, von denen es 23 bei Natur- und Weichkäse gibt. Dazu kommen noch etwa 40 Standardsorten Schmelzkäse und Schmelzkäse-Zubereitungen. Interessant zu wissen, daß es nach Zutaten, Herstellungsart und Namen getrennt über 4000 Sorten auf der Welt gibt. In der Bundesrepublik werden etwa 1500 angeboten.

Und wenn Sie mal zur Käse-Party einladen wollen, machen Sie es so: Verschiedene Käsesorten kaufen. Auch ausländische. Hübsch auf Platten anrichten. Verpackten Käse nur halb auswickeln. Hartkäse kommt am Stück auf die Platte. Pro Person mindestens 125 g Käse rechnen. Dazu passen Salzgebäck, frisch aufgebackenes Stangenweißbrot, Butter, abgetropfte Ananastückchen, Pfirsichspalten, blaue und grüne Weintrauben und allerlei Früchte. Als Getränk paßt Rotwein, deutscher oder französischer. Nicht schlecht: Ein gekühlter Rosé. Und für die Unentwegten: Bier.

Käse paniert

4 Scheiben gekochter Schinken von je 100 g,
8 Scheiben Emmentaler Käse (640 g),
4 Eßlöffel Mehl (40 g),
Salz, weißer Pfeffer,
2 Eier,
40 g Semmelbrösel.
40 g Butter.

Je eine Scheibe gekochten Schinken zwischen 2 Scheiben Käse legen. Die Schinkenscheibe soll kleiner sein als die Käsescheiben. An zwei Seiten mit einem Zahnstocher längs zustecken. Käse zuerst in Mehl, dann in den mit Salz und Pfeffer verquirlten Eiern und zum Schluß in Semmelbrösel wenden.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Käse darin auf jeder Seite 3 Minuten goldbraun braten. Vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 870.

Wann reichen? Mit Tomatensoße und Spätzle als Mittagessen. Mit Kopfsalat und Landbrot zum Abendessen. Dazu schmeckt Bier oder weißer Landwein.

TIP

Leider läßt es sich nicht immer vermeiden, auch Naturkäse im Kühlschrank aufzubewahren. Dann aber bitte vorher feucht einwickeln und eine Stunde vor dem Verzehr herausnehmen. Käse schmeckt am besten, wenn er Zimmertemperatur hat.

Käse-Ananas-Salat

250 g Edamer Käse,
6 Scheiben Ananas aus der Dose (400 g),
75 g Mandelstifte,
Saft einer halben Zitrone,
2 Eßlöffel Mayonnaise (40 g),
100 g saure Sahne,
Salz, weißer Pfeffer,
1 kleiner Kopf Salat,
10 g Butter,
25 g blättrig geschnittene Mandeln.

Auf den ersten Blick erscheint dieses Dessert wie eine Vorspeise – und man kann es auch als solche servieren. Aber probieren Sie es doch mal als Nachtisch. Sie werden überrascht sein, wie pikant damit ein Menü abgeschlossen wird. Käse in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben, dann in $\frac{1}{2}$ cm breite,

2 cm lange Stifte schneiden. Ananas auf einem Sieb abtropfen lassen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Mit den Mandeln zum Käse geben. Mit Zitronensaft beträufeln und mischen. Mayonnaise und saure Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer mild abschmecken. Marinade über die Käse-Ananas-Mischung gießen und 20 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Kopfsalat zerpflücken. Blätter in reichlich kaltem Wasser waschen. In ein sauberes Küchentuch geben und vorsichtig trockenschwenken. Vier Dessertschalen mit den Salatblättern auslegen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Mandelblätter darin 5 Minuten goldbraun rösten. Salat in die vier Schalen verteilen. Mit gerösteten Mandeln bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 495.

Unser Menüvorschlag:
Statt einer Vorspeise für jeden ein Glas gut gewürzter Tomatensaft. Als Hauptgericht unsere Burgunder Rouladen mit Petersilienkartoffeln. Zum Nachtisch den Käse-Ananas-Salat. Als Getränk empfehlen wir einen spritzigen Moselwein.

Käseauflauf

50 g Mehl, 50 g Butter,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
4 Eigelb, 1 Ei,
75 g geriebener Schweizer Emmentaler Käse,
75 g geriebener alter Gouda,
1 Messerspitze geriebene Muskatnuß,



Der Käseauflauf wird als

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Paprika edelsüß,
4 Eiweiß,
1 Prise Salz,
10 g Butter zum Einfetten.

Wir sagen schlicht Käseauflauf, die Franzosen dagegen Soufflé au fromage und servieren es am liebsten als Vorspeise.

Mehl in eine Schüssel geben. Butter in Flöckchen draufsetzen und schnell zu einem Kloß verkneten.

Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Mehl-Butter-Kloß reingeben und glattrühren. Topf vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen. Eigelb und Ei nach und nach unter die Teigmasse rühren.

Dann den Käse reingeben. Mit Muskat und Paprika würzen.

Eiweiß mit Salz zu steifem Schnee schlagen. Unter die Teigmasse heben. 4 kleine Ragout- oder Auflaufformen mit Butter einfetten. Teig einfüllen. Auf die

Panierter Käse ist ein herzhafter Happen.





leichte warme Vorspeise gegessen. Er schmilzt auf der Zunge.

mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.
Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 250 Grad.
Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Rausnehmen. Sofort in den Auflaufformen servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 455.

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise Käseauflauf mit einem Glas Moselwein. Als Hauptgericht unseren Brüsseler Zander mit Kopfsalat in Sahnemarinade und Butterkartoffeln. Dazu wieder Moselwein. Als Dessert empfehlen wir Buttermerlone mit Schlagsahne.

PS: Sie können den Käseauflauf auch als Hauptgericht servieren. Dann aber bitte das doppelte Rezept nehmen und nur in einer großen Auflaufform etwa 20 Minuten backen lassen. Als Beilage Kopfsalat oder gemischter Salat in Essig-Öl-Marinade.

Käseauflauf flämisch



10 Scheiben Stangenweißbrot (100 g),
Margarine zum Einfetten,
200 g Edamer Käse,
150 g roher Schinken,
1 Eßlöffel Mehl (10 g),
¼ l Sahne,
1 Ei,
Salz,
2 Teelöffel Paprika edelsüß.



Weißbrot entrinden und in eine ovale, mit Margarine reichlich eingefettete feuerfeste Form legen. Käse und Schinken auf einem Brett fein würfeln und mischen. Mehl in eine Schüssel geben. Nach und nach mit Sahne glattrühren. Ei reingeben und verquirlen. Mit Salz und Paprika würzen. Käse und Schinken über die Brotscheiben streuen. Sahnemasse drübergießen.

Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 560.

Beilage: Chicorée-, Endivien-, Kopf- oder Feldsalat in einer Marinade aus saurer Sahne.

Käseauflauf mit Knoblauchcroutons

Bild Seite 224

Für die Soße:

40 g Butter, 30 g Mehl,

¼ l Milch,

je 75 g geriebener

Schweizer Emmentaler und

Greyerzer Käse,

Salz,
weißer Pfeffer,

4 Eigelb.

Außerdem:

4 Scheiben Toastbrot

(80 g),

1 Knoblauchzehe,

20 g Butter,

4 Eiweiß.

Margarine

zum Einfetten,

1 Bund Petersilie.

Croutons sind – wie Sie wissen – kleine Weißbrotscheiben oder -würfel, die in Butter knusprig gebraten werden. Knoblauchcroutons passen ausgezeichnet zu Käse. Wollen Sie den Auflauf mal versuchen? Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reinschütten und unter Rühren 3 Minuten durchschwitzen lassen. Milch nach und nach unterrühren. 5 Minuten kochen lassen. Dann den Käse reingeben und bei schwacher Hitze so lange rühren, bis er sich gelöst hat. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Vom Herd nehmen.

Eigelb in einem Becher mit etwas Soße verquirlen und alles wieder in die Soße rühren. Warm stellen.

Von den Toastbrotscheiben die Rinden abschneiden. Knoblauchzehe schälen und quer halbieren. Mit der Schnittfläche die Brotscheiben auf beiden Seiten gründlich einreiben.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Toastbrot darin auf jeder Seite in 3 Minuten goldbraun braten.

Aus der Pfanne nehmen

◀ Der Groot Markt im Zentrum von Brügge, der Hauptstadt der belgischen Provinz Westflandern.



Käseauflauf mit Knoblauchcroutons. Rezept auf Seite 223.

und in 2 cm große Würfel schneiden. Eiweiß steif schlagen und unter die Käsesoße ziehen. Dann die Brotwürfel untermischen. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Käseauflauf reinfüllen.

Form auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 40 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken.

Auflauf rausnehmen, mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Beilage: Tomaten- oder Endiviensalat. Als Getränk paßt Bier.

Käseballchen fritiert

Für den Teig:

70 g Butter,

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

200 g Mehl, 4 Eier,

150 g geriebener

Emmentaler Käse.

Zum Fritieren:

1 l Öl oder

750 g Kokosfett.

Außerdem:

50 g blättrig geschnittene Mandeln.

Diese Käseballchen sind zu Bier oder Wein ideale Knabberhappen. Man kann sie aber auch mit gemischtem Salat als Abendessen reichen.

Butter mit Wasser und Salz



Für die Käseballchen walnußgroße Teighügel formen.



Teighügelchen in blättrig geschnittenen Mandeln wälzen.



Ballchen mit dem Schaumlöffel ins heiße Fett geben.



In 4 Minuten sind die Käseballchen goldbraun fritiert.



Die fritierten Käseballchen werden Ihre Party-Gäste liebend gern vernaschen.

in einem Topf aufkochen lassen. Mehl auf einmal reinschütten und so lange rühren, bis die Masse einen Kloß bildet.

Kloß in eine Schüssel geben und nach und nach die Eier einrühren. Zum Schluß den Käse untermischen.

Öl oder Kokosfett im Frittierpfopf auf 180 Grad erhitzen. Aus dem Teig mit unter kaltem Wasser abgespülten Händen walnußgroße Kugeln formen. Mandeln auf einen Teller schütten. Kugeln darin wälzen und immer 3 bis 4 zusammen im heißen Fett in 4 Minuten goldbraun ausbacken.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 690.

PS: Etwas kleiner geformt und ohne Mandelhülle eignen sich die Käseballchen auch prima als Suppeneilage.

Käsebissen, bunte

Siehe Bunte Käsebissen.

Käse-Blätterteig-Gebäck

1 Paket
Tiefkühlblätterteig (300 g),
Mehl zum Ausrollen,
2 Eigelb,
150 g Edamer Käse.
Zum Garnieren:
Mohn, Kümmel und
abgezogene Mandelhälften.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Teigplatten auf einem bemehlten Backbrett übereinander legen und etwa 3 mm dick ausrollen. Runde und rechteckige Plätzchen (5 cm Durchmesser) ausstechen. Eigelb in einem Schälchen verquirlen, die Oberseite der Plätzchen damit bestreichen. Käse in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Dann für die Hälfte der Teigstücke den Käse passend zurechtschneiden. Die Hälfte der Plätzchen mit Käse belegen, jeweils ein entsprechendes Plätzchen drauflegen. Die Käsestücke müssen aber etwas kleiner sein als die Teigplätzchen, damit der Käse beim Backen nicht rausläuft. Teigländer gut andrücken. Oberseite mit Eigelb bestreichen. Abwechselnd mit Mohn oder Kümmel bestreuen oder mit Mandelhälften belegen. Auf ein mit Wasser bestrichenes Backblech legen und auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder $\frac{1}{2}$ große Flamme. Ergibt 40 Stück. Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 25 Minuten. Zubereitung: 35 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 55.



Das knabbert sich gut zu Wein: Käse-Blätterteig-Gebäck.

Wann reichen? Als Knabbergeback zu Bier oder Wein. Das Gebäck eignet sich aber auch gut als Beilage zu einer klaren Fleischbrühe.

Käsebrötchen Berner Art



125 g geriebener Schweizer Emmentaler,
1 Eigelb,
3 Eßlöffel Milch (30 g),
2 Teelöffel Kirschwasser,
1 Prise Salz,
1 Messerspitze geriebene Muskatnuß,
2 Eiweiß,
4 Scheiben Toastbrot,
75 g Butter.

Käsebrötchen Berner Art ist ein Schweizer Gericht, das man mal zwischendurch oder zum geruhsamen Brunch am Sonntagmorgen servieren kann. Bei einem fröhlichen Bierabend ist es natürlich auch sehr zu empfehlen. Und sogar als Dessert nach einem leichten Mittagessen schmeckt es ausgezeichnet. Käse in eine Schüssel geben und mit Eigelb, Milch und Kirschwasser gut mischen. Mit Salz und Muskat

pikant abschmecken. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen und unter den Käse heben. Käsemasse auf die Brotscheiben streichen. Butter in einer sehr großen Pfanne erhitzen, Käsebrötchen mit der bestrichenen Seite nach unten reingeben und in 3 Minuten hellbraun braten. Dann umdrehen und nochmals 2 Minuten braten. Rausnehmen und abtropfen lassen. Auf vier Teller legen und sofort servieren. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 355. Beilage: Kopfsalat.

Käse-Cocktail

Käse-Cocktail

Für die Soße:
200 g Roquefort,
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne,
1 Glas (2 cl) Cognac oder Weinbrand,
1 Prise Salz,
weißer Pfeffer.
Außerdem:
2 große reife Birnen (360 g),
Saft einer Zitrone,
je 125 g blaue und grüne Weintrauben.

Roquefort auf einem flachen Teller mit einer Gabel fein zerdrücken. Dann durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit saurer Sahne und Cognac oder Weinbrand glattrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Birnen waschen, dünn schälen, vierteln und Kerngehäuse rausschneiden. Anschließend die Früchte in 1 cm große Würfel schneiden. In eine Glasschale geben und mit Zitro-



Als Dessert so schmackhaft wie als Vorspeise: Käse-Cocktail.



Eine ausgesprochen erfrischende abendliche Nascherei ist der Käse-Dip aus Frischrahmkäse.

nensaft reichlich beträufeln. Weintrauben unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen oder in einem Sieb gut abtropfen lassen. Anschließend die Beeren sorgfältig von den Stengeln zupfen, halbieren und entkernen.

Blaue und grüne Weinbeeren abwechselnd über die Birnenwürfel schichten. Käsesoße darüber gießen und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Nicht mischen! Kühl servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 315.

Wann reichen? Als Vorspeise, als leichtes Abendessen (vorweg vielleicht eine Schildkrötensuppe aus der Dose) oder als Käse-Dessert nach einem Festessen.

PS: Käse-Cocktail können Sie auch in vier Cocktailschalen anrichten. Das sieht besonders hübsch aus.

Käse-Dip

250 g Frischrahmkäse,
50 g Mayonnaise,
2 Eßlöffel saure Sahne (40 g), Salz, weißer Pfeffer,
2 Teelöffel Paprika rosenscharf,
2 Teelöffel Curry,
5 Stengel Petersilie,
4 Stengel frischer oder 1 Teelöffel getrockneter Dill,
¼ Bund Schnittlauch,
¼ Kästchen Kresse.

Dips sind feine Soßen, in die man etwas hineinstippt – oder auf gut deutsch (bzw. englisch): dipt. Für diesen Dip empfehlen sich besonders Chicorée-Blätter, Tomatenscheiben, Cracker, Pellkartoffeln, Salzstangen, Gurkenstifte oder gekochte, kalte Artischocken.

Frischrahmkäse durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Mayonnaise und saurer Sahne zu einer glatten Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In drei Portionen teilen.

Jede Portion in ein Schälchen geben. Die erste Portion mit Paprika, die zweite mit Curry würzen.

Für die dritte Portion Petersilie, Dill und Schnittlauch unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Kresse unter fließendem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und mit einem scharfen Messer abschneiden. Alle Kräuter fein hacken und untermischen.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 385.

Wann reichen? Als Partyimbiß oder auch mal abends zum Fernsehen.

Käse-Dressing

50 g Mayonnaise,
¼ l saure Sahne,
50 g geriebener Parmesankäse,
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
Selleriesalz.

Dressings sind Salatsoßen, die man selber zubereiten oder auch fertig kaufen kann. Käse-Dressing ist unter der Bezeichnung Cheese-Dressing (cheese ist das englische Wort für Käse) in der internationalen Küche bekannt.

Mayonnaise in eine Schüssel geben und mit saurer Sahne verrühren. Dann den Parmesankäse reingeben und pikant mit Paprika und Selleriesalz abschmecken. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Kühl servieren.

Vorbereitung: 2 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 8 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 220.

Wozu reichen? Zu Endivien-, Chicorée-, Gurken- oder Tomatensalat. Oder zu einem Salat aus gekochtem Blumenkohl, Schwarzwurzeln oder Spargel.

Käse-Eierkuchen

30 g Mehl,
¼ l Buttermilch,
4 Eigelb,
150 g geriebener Emmentaler Käse,
1 Prise Salz,
1 Teelöffel Paprika edelsüß,
1 Bund Petersilie,
4 Eiweiß,
30 g Butter zum Backen.

Mehl in eine Schüssel geben. Nach und nach Buttermilch einrühren. Eigelb einzeln in die Buttermilch rühren.

Dann den Käse reingeben und den Teig mit Salz und Paprika würzen.

Petersilie unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Eiweiß in einer Schüssel schlagen und mit der Petersilie unter den Teig heben.

Butter in einer sehr großen Pfanne erhitzen. Teig auf einmal reingeben. 7 Minuten bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite des Eierkuchens hellbraun ist. Dann die Pfanne auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen und bei Oberhitze 5 Minuten backen.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Eierkuchen auf eine große, runde Platte gleiten lassen und sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 325.

Wann reichen? Mit Endivien-, Feld- oder Kopfsalat in Kräutermarinade als leichtes Mittag- oder Abendessen. Ganz Hungrige be-



Bestimmt wird keiner Ihrer Gäste diesem lustigen Angebot an Käsegebäck widerstehen können.

kommen Petersilienkartoffeln dazu. Als Getränk schmeckt Bier oder leichter Weißwein.

Käsefondue

Siehe Fondue aus Bern, Fondue mit Bier, Fonduta und Genfer Fondue.

Käsegebäck

Für den Teig:

250 g Mehl,
200 g Butter, 1 Ei,
200 g geriebener
Emmentaler Käse.
Mehl zum Ausrollen,
2 Eigelb zum
Bestreichen,
Mohn, Kümmel und
Kristallsalz zum Garnieren.

Mehl auf ein Backbrett schütten. In die Mitte eine Mulde drücken. Butter in Flöckchen auf dem Mehlerand verteilen. Ei in die Mulde geben. Käse drüberstreuen. Alle Zutaten mit dem Teigmesser oder einem großen Küchenmesser hacken und von innen nach außenmischen. Dann schnell mit nassen Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Eine Kugel formen und auf einem Teller zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig auf dem bemehlten Backbrett 3 mm dick aus-

rollen und mit dem Kuchenrad in etwa 3 cm große Rhomben und 1 $\frac{1}{2}$ cm breite, 6 cm lange Streifen schneiden. Eigelb in einem Schälchen etwas verquirlen. Käsegebäck damit bestreichen und wahlweise mit Mohn, Kümmel oder Kristallsalz bestreuen. Auf ein ungefettetes Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Gebäck vom Blech nehmen und auf einem Kuchenrad abkühlen lassen. Ergibt insgesamt 130 Stück auf 4 Blechen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 30.

Wann reichen? Als Knabergebäck zu Bier und Wein.

PS: Sie können aus dem Teig aber auch kleine Plätzchen (Durchmesser etwa 4 cm) ausstechen. Nicht



Ein pikantes Rezept aus der schnellen Küche: Käse-Eierkuchen.

mit Eigelb bestreichen und nicht garnieren. Plätzchen auf das Blech legen und 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit eine Füllung herstellen aus:

100 g Butter,
25 g Glarner Schabzieger (harter Kräuterkäse zum Reiben),
Salz, Pfeffer.

Butter in einer Schüssel schaumig rühren, Käse reinreiben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer zu einer pikanten Creme abschmecken.

Die Hälfte der abgekühlten Plätzchen damit bestreichen. Jeweils ein Plätzchen draufsetzen.

Besonders lecker wird das ungefüllte Käsegebäck, wenn man dem Teig noch 100 g geriebene Walnüsse oder gehackte Mandeln beimischt. Plätzchen ausstechen, mit Eigelb bestreichen und jedes mit einer Walnußhälfte oder Mandelhälfte garnieren.

*Die Augen essen mit:
Käsekartoffeln.*

Käse- kartoffeln

1000 g Kartoffeln,
1 Teelöffel Kümmel.
350 g Chesterkäse
in Scheiben,
200 g gekochter Schinken
in Scheiben,
3 Zwiebeln (120 g),
5 Gewürzgurken (250 g),
1 kleines Glas eingelegte
Tomatenpaprika (220 g).
Für die Soße:
1 Becher saure Sahne
(100 g),
2 Eigelb,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Messerspitze gemahlener
Kümmel,
1 Messerspitze geriebene
Muskatnuß.
Margarine zum Einfetten.
30 g Butter.

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. In einem großen Topf mit Wasser und Kümmel vom Kochen an in 30 Minuten garen. Abgie-

ßen, unter kaltem Wasser abschrecken und abziehen. Abkühlen lassen.

Während die Kartoffeln kochen und abkühlen, die übrigen Zutaten vorbereiten. Dazu die Käse- und Schinkenscheiben bereitlegen. Zwiebeln schälen und hacken. Gewürzgurken und abgetropfte Tomatenpaprika in 3 mm dicke, 3 cm lange Streifen schneiden.

Für die Soße saure Sahne in einer Schüssel mit Eigelb verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskat kräftig würzen. Die kalten Kartoffeln in 2 bis 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Eine feuerfeste Form reichlich mit Margarine einfetten. Zuerst eine Lage Kartoffeln reingeben, dann abwechselnd Käse, Schinken, Zwiebeln, Gurken, Tomatenpaprika und wieder Kartoffeln. Letzte Lage: Käse.

Soße drübergießen, Butter in Flöckchen draufsetzen und die Form auf die untere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Form aus dem Ofen nehmen und sofort heiß servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 845.

Wann reichen? Mit Kopfsalat als Mittagessen oder für 6 Personen als Abendessen.

Käseklößchen

Für die Klößchen:

$\frac{1}{4}$ l Milch,
30 g Butter,
50 g Weizengriß, Salz,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Paprika
edelsüß,
2 Eier,

75 g geriebener
Emmentaler Käse,
25 g geriebener
Parmesankäse.

Außerdem:

1 l heiße Fleischbrühe aus
Würfeln.

Zum Panieren:

4 Eßlöffel Semmelbrösel
(40 g).

Zum Ausbacken:

400 g Kokosfett.

Käseklößchen schmecken prima als Suppeneinlage. Dabei muß es sich nicht unbedingt um Fleischbrühe handeln. Man kann sie auch in Tomatensuppe oder in Bouillon servieren. Sehr lecker sind die Klößchen, wenn man sie paniert und in Fett schwimmend ausbackt. Dann werden sie als Beilage zu Fleischgerichten gereicht. Kurz: Das eine steht fest, Käseklößchen sind eine richtige Allround-Sache.

Für die Klößchen Milch und Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Griß unter Rühren einstreuen. Bei ganz geringer Temperatur 10 Minuten quellen lassen. Mit Salz und Paprika abschmecken. Brei etwas abkühlen lassen, dann zuerst ein Ei unterrühren. Das zweite zusammen mit beiden Käsesorten reinrühren. Von dem Brei





Sie schmecken nicht nur als Suppeneinlage gut: Käseklößchen.

mit zwei feuchten Teelöffeln kleine Klößchen abstechen.

Wenn die Klößchen als Suppeneinlage verwendet werden:

Fleischbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Klößchen darin etwa 10 Minuten ziehen lassen. Wenn alle Klößchen an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar.

Wenn die Klößchen als Beilage verwendet werden: Semmelbrösel auf einen Teller schütten, Klößchen mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen. In Semmelbrösel wenden.

Fett in einem großen Topf oder in der Friteuse auf 180 Grad erhitzen. Immer 3 bis 4 Klößchen auf einmal darin 5 Minuten goldbraun braten. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen und so lange warm stellen, bis alle Klößchen fertig sind. Sehr heiß servieren.



Teig für Käsekroketten auf Pergamentpapier ausrollen.



TIP

Wenn Sie Käsekroketten, Käseklößchen oder Käseknödel im heißen Fett ausbacken, achten Sie bitte darauf, daß die Stückchen nicht zu dunkel werden. Sonst schmeckt der Käse bitter.

Ergibt frittiert 18 Stück. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Als Suppeneinlage 15 Minuten, als Beilage 35 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 80.



In Streifen geschnittenen Teig zu Kroketten formen.

Käseknödel

1 Zwiebel (50 g),
10 g Butter
oder Margarine,
½ Bund Petersilie,
50 g Mehl,
250 g geriebener
Emmentaler Käse,
2 Eier, Salz.

Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 10 Minuten goldbraun braten. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Mehl in eine Schüssel geben, den Käse drüberstreuen. In die Mitte eine Mulde drücken. Darenin kommen die Eier.

Zwiebel und Petersilie zu den Eiern geben und alles mit etwas Käse und Mehl bestreuen. Dann schnell zu einem festen Teig kneten. Wasser in einem großen breiten Topf einmal sprudelnd aufkochen und salzen. Aus dem Teig etwa 4 cm große Knödel formen. In das Salzwasser geben und 15 Minuten gar ziehen (nicht kochen!) lassen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 385.

Wozu reichen? Als Beilage zu Schweine- oder Entenbraten oder zu gegrillten Hähnchen.

PS: Käseknödel auf Wiener Art können sich unsere Knödel nennen, wenn man sie statt in Salzwasser zu garen in Fett schwimmend ausbackt. Dann aber höchstens 3 cm dick formen und vor dem Backen in Semmelbrösel wenden.



Kroketten in Mehl, in Ei und Semmelbrösel wenden.

Käsekroketten

40 g Butter,
60 g Mehl,
⅓ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
⅓ l Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Messerspitze geriebene
Muskatnuß,
2 Eigelb,
200 g geriebener
Emmentaler Käse.
Zum Ausbacken:
1 l Öl oder
750 g Kokosfett.
Zum Panieren:
4 Eßlöffel Mehl (40 g),
2 Eier,
6 Eßlöffel Semmelbrösel
(60 g).

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten und unter Rühren 5 Minuten hell durchschwitzen lassen.

Nach und nach Fleischbrühe und Milch einrühren. 8 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eigelb mit einigen Eßlöffel Soße verrühren, dann wieder in die Soße rühren. 60 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen. Dann den Käse unterziehen. Ergibt einen Teig, den man ausrollen kann.

Teig auf leicht angefeuchtetem Pergamentpapier 2 cm dick ausrollen. Dann in 2 cm breite, 4 cm lange Streifen schneiden. Streifen mit der Hand vorsichtig zu Kroketten formen.

Öl oder Kokosfett in einem großen Topf oder in der Friteuse auf 180 Grad erhitzen.



Immer drei bis vier auf einmal im Fett ausbacken.



Der herzhafteste Käsekuchen aus Einsiedeln ist eine Spezialität, die Sie kennenlernen sollten.

Während das Fett heiß wird, die Kroketten zuerst in Mehl, dann in verquirlten Eiern und zum Schluß in Semmelbrösel wenden. Immer 3 bis 4 auf einmal im heißen Fettschwimmend 5 Minuten knusprig braun ausbacken. Auf Haushaltspapier abfetten lassen. Dann warm stellen, bis alle Kroketten gebacken sind. Vorbereitung: 5 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 60 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 245.

Wann reichen? Bei festlichem Essen zu Geflügel, Wild, Kalbsbraten oder Steaks. Oder mit gefülltem Bleichsellerie als Abendessen. Dazu Rheinwein.

Käsekuchen

Siehe Cheese Cake.

Käsekuchen aus Einsiedeln



Für den Teig:
150 g Margarine,
4 Eßlöffel Wasser,
1 kräftige Prise Salz,
300 g Mehl.

Für die Füllung:
2 Zwiebeln (80 g),
20 g Margarine,
200 g Schweizer
Emmentaler,

100 g Sbrinz (Hartkäse),
1 Eßlöffel Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l Milch,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
3 Eier,
1 Prise Salz,
1 Messerspitze geriebene
Muskatnuß,
weißer Pfeffer.
Margarine zum Einfetten.

Einsiedeln, nach dem unser Käsekuchen benannt wurde, ist ein Wallfahrtsort im Schweizer Kanton Schwyz. In seiner Benediktiner-Abtei wird ein Gnadenbild Marias verehrt.

In Schwyz verwendet man für die Füllung neben dem Emmentaler einen speziellen Bergkäse, der aber bei uns kaum zu haben ist. Wir nehmen statt dessen Sbrinz, einen sehr würzigen und eiweißhaltigen Schweizer Hartkäse. Sie bekommen ihn in Fachgeschäften oder in Lebensmittelabteilungen der Kaufhäuser. Wenn nicht, nehmen Sie Greyerzer Käse, dann aber 150 g Emmentaler und 150 g Greyerzer.

Für den Teig Margarine bei kleinster Temperatur in einem Topf schmelzen lassen. Leicht abkühlen. Wasser und Salz reinrühren. Mehl in eine Schüssel geben. Nach und nach Margarine-Wasser-Mischung reinrühren. So lange rühren, bis der Teig glatt ist (aber nicht kneten). 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Während der Kühlzeit die Füllung zubereiten. Dazu die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Margarine in einer Pfanne schwach erhitzen. Zwiebeln darin bei geringer Hitze in 10 Minuten glasig braten. Abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Käse grob reiben.

Mehl in einer Schüssel mit etwas Milch glattrühren. Restliche Milch und das Wasser reinrühren. Eier trennen. Eiweiß sehr steif schlagen. Eigelb in die Milch rühren. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Dann das Eiweiß unterheben.



Portal der Klosterkirche Maria-Einsiedeln (Schweiz). Die dazugehörige Benediktiner-Abtei wurde schon im 10. Jahrhundert gegründet.

Eine Pie- oder Tortenform (Durchmesser 26 cm) mit Margarine einfetten. Mit dem Teig auskleiden. Zuerst die Zwiebeln, dann den geriebenen Käse darauf verteilen. Milch-Mischung drübergießen. Form auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

TIP

Sollten Sie und Ihre Gäste Knoblauch-Liebhaber sein, würzen Sie doch die Füllung für den Käsekuchen aus Einsiedeln mit einer zerdrückten Knoblauchzehe oder mit einer kräftigen Prise Knoblauchsatz.

Backzeit: 60 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Form aus dem Ofen nehmen. Käsekuchen in 12 Stücke schneiden und heiß servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 330.
Wann reichen? Als Imbiß zu jungem Wein. Oder mit Salat aus Radieschen oder Kopfsalat als Abendessen. Dann paßt als Getränk dazu ein herber Weißwein.

Käsekuchen Berliner Art

Für den Teig:
150 g Mehl,
3 Eigelb,
120 g Zucker,
1 Prise Salz,
100 g Butter oder Margarine.
Für die Käsemasse:
75 g Korinthen,
2 Glas (je 2 cl) Rum,

500 g Speisequark,
100 g Butter,
100 g Zucker,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
4 Eier.
Mehl zum Bestäuben und Ausrollen.

Warum dieser Käsekuchen ausgerechnet Berliner Art heißt, weiß niemand so recht zu sagen. Denn gerade dieses Rezept ist am Bodensee nicht weniger beliebt und geschätzt als in Berlin.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken, Eigelb reingeben. Zucker und Salz auf den Mehrrand streuen. Butter oder Margarine in Flöckchen draufsetzen. Mit einem Teigmesser oder einem großen Küchenmesser alle Zutaten hacken und mischen. Dann mit kühlen Händen schnell einen geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Während der Kühlzeit die Käsemasse zubereiten. Dazu Korinthen in einem Sieb gründlich abspülen. Gut abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Rum quellen lassen. Speisequark durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Butter in Flöckchen dazu. Zucker und Zitronenschale drüberstreuen. So lange rühren, bis die Butter vollständig untergemischt ist. Dann die Eier dazugeben unditerrühren, bis eine cremige Masse entsteht.

Korinthen abtropfen lassen. Auf ein Backbrett schütten und mit Haushaltspapier ganz trockentupfen. Mit etwas Mehl bestäuben und mit dem Rum in die Käsemasse geben. Mürbeteig auf dem bemehlten Backbrett rund ausrollen und eine Springform (Durchmesser 26 cm) damit auslegen. Teig am Rand etwas hochziehen. Käsemasse einfüllen. Form auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

Backzeit: 70 Minuten.



Käsekuchen Berliner Art: Frisch schmeckt er am allerbesten.

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

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Springform öffnen. Kuchen auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Vorbereitung: Ohne Abkühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 350.

Wozu reichen? Zu Kaffee oder Tee.

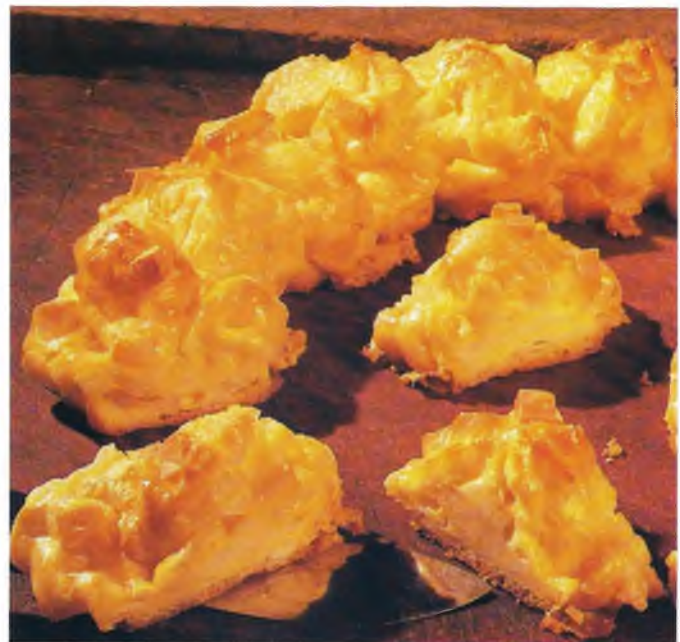
PS: Käsekuchen darf nicht älter als 3 Tage werden. Danach verliert er seine Frische. Nur gut zugedeckt an einem kühlen Ort aufheben.

Käsekuchen Burgund

Gougère Bourguignonne



100 g Schweizer Emmentaler,
100 g Gruyère-Käse,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser,
50 g Butter oder Margarine,
1 Prise Salz,
150 g Mehl, 4 Eier.
Margarine zum Einfetten,
Mehl zum Bestäuben,
1 Eigelb zum Bestreichen.



Der Käsekuchen Burgund macht einen Weinabend noch schöner.

So liebt man Käsekuchen in Burgund, der berühmten französischen Weinlandschaft. Und wo man etwas von Wein versteht, versteht man meist auch etwas von Käse – und Käse Rezepten. Am besten schmeckt dieser Käsekuchen natürlich zu einer guten Flasche rotem Burgunder.

Beide Käsesorten in etwa 1/2 cm dicke Scheiben, dann in 1/2 cm große Würfel schneiden. Beiseite stellen. Wasser mit Butter oder Margarine und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen. Unter Rühren auf einmal das Mehl reinschütten. Topf wieder auf den Herd stellen und den Teig unter Rühren so lange erhitzen, bis er einen Kloß bildet und sich am Topfboden eine Haut absetzt. Teig sofort in eine Schüssel geben. Nach und nach die Eier mit dem Handrührgerät oder einem Langloch-Löffel reinrühren. Zwei Drittel der Käsewürfel in den Teig geben und gut untermischen.

Backblech gründlich einfetten und dünn mit Mehl bestäuben. Teig in einen Spritzbeutel füllen.

Teighäufchen von 3 cm Durchmesser so aneinander auf das Blech setzen, daß ein Kranz entsteht. Eigelb in einem Schälchen leicht verquirlen und die Teighäufchen damit bestreichen. Zum Schluß mit dem restlichen Käse bestreuen. Blech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Elektroherd ausschalten, Gasherd auf kleinste Flamme oder niedrigste Temperatur schalten. Ofen etwas öffnen und den Kuchen noch 5 Minuten im Ofen lassen.

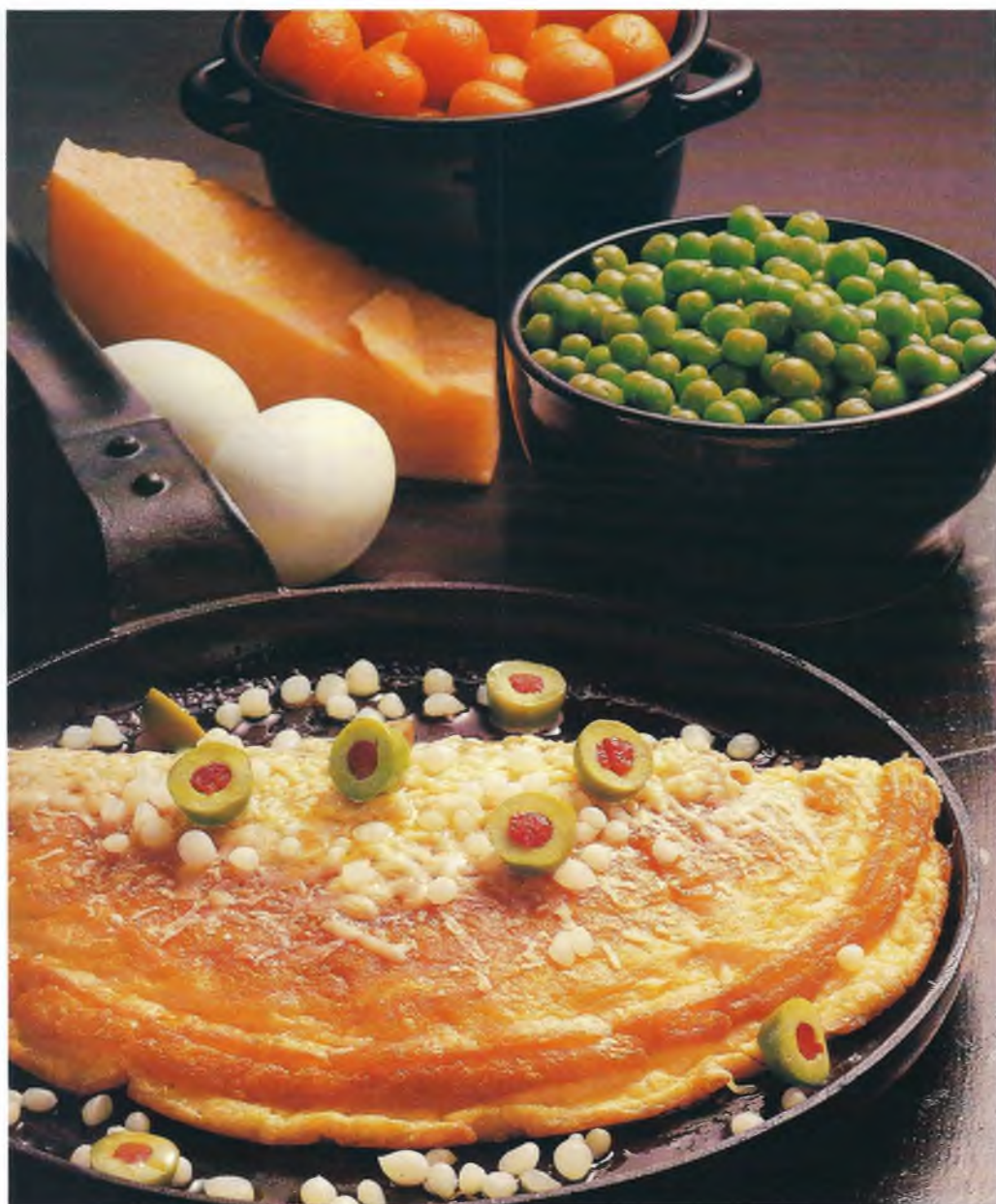
In 20 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 110.

PS: Gougères de Troyes (auch ein Weingebäck)



Käse-Omelett wird mit Kopfsalat und Bratkartoffeln schnell zu einem guten Mittagessen.

werden ähnlich hergestellt. Allerdings mit 50 g Käse mehr. Außerdem werden die Teighäufchen vor dem Backen mit der Küchenschere oben kreuzweise eingeschnitten. Beim Backen biegen sich die Spitzen auseinander.

Käsenocken

Siehe Gnocchi auf römische Art.

Käse-Omelett

200 g Gouda oder Chesterkäse,
8 Eier,
2 Eßlöffel Sahne,
Salz,

weißer gemahlener Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
20 g Butter.

Für die Garnierung:

1 kleines Glas
Perlzwiebeln (120 g),
1 kleines Glas gefüllte
Oliven (50 g).

Den Käse fein reiben. Eier und Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat in einer Schüssel mit einer Gabel leicht schlagen. (Verrührt man die Eier mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät, dann verlieren sie leicht die Bindung.) Zwei Drittel geriebenen Käse unter die Eiermasse mischen.

Butter in einer großen Pfanne (am besten in einer beschichteten) aufschäumen lassen. Eiermasse reingießen. Pfanne rütteln und die Eiermasse bei schwacher Hitze 10 Minuten stocken lassen. An der Oberfläche soll sie nur leicht gebunden sein. Eierkuchen vom Stielende der Pfanne her mit einem Holzspatel zum Omelett aufrollen. Omelett auf eine feuerfeste Platte gleiten lassen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Noch 2 Minuten unter dem Grill überbacken. Mit gut abgetropften Perlzwiebeln und Oliven garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.



Wenn Sie diese Käsepizza gegessen haben, wissen Sie, warum Pizza-Rezepte so beliebt sind.

Kalorien pro Person: Etwa 435.

Beilagen: Kopfsalat und Bratkartoffeln. Oder gedünstete grüne Paprikaschoten und Reis. Aber auch in Butter geschwenkte Erbsen und Möhren passen dazu.

Käse-Pasteten

Für den Teig:
175 g Mehl,
100 g Margarine,
Salz,
3 Eßlöffel Eiswasser.
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten.

Für die Füllung:
100 g gekochter Schinken,
200 g Emmentaler Käse,
¼ l saure Sahne,
1 Prise Salz,
je 1 Löffelspitze Muskat oder Muskatblüte (Macis),
gemahlener Kümmel,
Cayennepfeffer.
Zum Garnieren:
Cayennepfeffer,
2 Tomaten,
½ Bund Petersilie,
1 kleines Glas gefüllte Oliven.

Für den Teig Mehl mit sehr kalter Margarine und Salz in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel wie Streusel mischen. (Das kann man

natürlich auch mit dem Knethaken der Küchenmaschine oder des Handrührgerätes machen.) Eiswasser untermischen. Teig gut zusammenkneten und 60 Minuten kalt stellen. Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf ¼ cm dick ausrollen. Kleine Pasteten-Förmchen leicht einfetten. Teigscheiben etwas größer als die Förmchen ausstechen. Förmchen damit auslegen, gut andrücken und einen Rand hochziehen. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Für die Füllung den Schinken in Streifen schneiden. Käse reiben und mit dem Schinken zur Sahne in eine

Schüssel geben. Mit wenig Salz und den Gewürzen gut abschmecken. Käsecreme in die Pastetchen verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Die gebackenen Käse-Pasteten auf einer Platte anrichten und mit etwas Cayennepfeffer bestreuen. Mit gewaschenen, getrockneten, in Spalten geschnittenen Tomaten und gewaschener, trockengetupfter Petersilie garnieren. Abgetropfte Oliven anlegen und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 730.

Wann reichen? Als Mittag- oder Abendessen mit gemischtem Salat. Aber auch als Vorspeise.

Käsepizza

Für 6 Personen



Für den Teig:

375 g Mehl, 20 g Hefe,
knapp ¼ l warmes Wasser,
4 Eßlöffel Öl (40 g), Salz.
Mehl zum Ausrollen,
Speisestärke zum Bestäuben.

Für den Belag:

500 g Tomaten,
350 g Tilsiter oder Edamer Käse,
200 g Salami,
1 Eßlöffel Öl (10 g),
2 gestrichene Teelöffel Oregano,
schwarzer gemahlener Pfeffer, Salz.

Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln, warmes Wasser zugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Mit Mehl überstäuben. Mit einem Tuch abdecken, 30 Minuten warm stellen und gehen lassen. Öl und Salz zum

Teig geben. Mit dem Knet-
haken (Küchenmaschine
oder Handrührgerät) so
lange bearbeiten, bis der
Teig sich gut von der
Schüssel löst. Das kann
man natürlich auch mit ein-
em Löffel machen.

Teig zu einer Kugel for-
men. Arbeitsfläche mit
Mehl bestäuben. Teig dar-
auf backblechgroß $\frac{1}{2}$ cm
dick ausrollen. Backblech
mit Speisestärke bestäu-
ben. Teigplatte drauflegen
und zugedeckt etwa 20 Mi-
nuten gehen lassen.

Für den Belag Stengel-
ansätze aus den Tomaten
schneiden. Mit kochendem
Wasser überbrühen, abgie-
ßen und häuten. Halbieren,
Kerne entfernen und das
Tomatenfleisch in grobe
Würfel schneiden. Käse und
Salami in dünne Streifen
schneiden. Den Pizzateig
mit Öl bestreichen, mit Sa-
lami- und Käsestreifen be-
legen. Tomatenwürfel drü-
berstreuen und mit Ore-
gano, Pfeffer und Salz pi-
kant würzen. Teig noch 10
Minuten gehen lassen, bis
der Rand schön gewölbt
aufgegangen ist. In den
vorgeheizten Ofen auf die
mittlere Schiene schieben.
Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.
Gasherd: Stufe 6 oder reich-
lich $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen und
heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Auf-
gehzeit 30 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
655.

Beilage: Jede Art von fri-
ischem Salat. Und als Ge-
tränk empfehlen wir italia-
nischen Rotwein.

Käseplatte

Bild Seiten 236/237

Mögen Sie auch so gerne
Käse? Man kann ihn in al-
len Variationen und zu al-
len Gelegenheiten, als Fa-
milien- oder Gäste-Essen
appetitlich anrichten. Sie
können viele Sorten auf
Platten packen, Käsespieße
oder Käseschnitten her-
richten. Besonders hübsch
sind Käsewürfel, in Reih

und Glied auf Holzplatten
angerichtet. Dazu nehmen
Sie Schnittkäse im Stück.
Zum Beispiel Edamer oder
Gouda aus Holland, Em-
mentaler aus der Bundes-
republik oder aus der
Schweiz. Und den schnei-
den Sie in 2 mal 2 cm große
Würfel. Darauf können Sie
mit Holzspießchen stecken:
Blaue und grüne Trauben,
Cocktail- oder Kaiserkir-
schen, grüne gefüllte oder
schwarze Oliven, Tomaten-
und Mandarinspalten,
Datteln, Walnüsse, Stücke
aus eingeletem Ingwer.
Auch Gurken, eingelegte
und frische Zwiebeln. Ir-
gendwo stellen Sie ein Schäl-
chen knallroter Radieschen
hin. Garniert wird mit Salz-
brezeln und Salzstangen.
Und hier ein Vorschlag für
eine Käseschnitten-Plat-
te: Weiß-, Grau- oder Voll-
kornbrot buttern. Belegen
mit:

1. Edamer Käse, bestrichen
mit scharfem Senf.
2. Gouda, mit halbierten
blauen Weinbeeren belegt.
3. Tilsiter Käse, der mit
frisch gemahlenem schwar-
zem Pfeffer bestreut wird.
4. Brie, mit Paprika be-
streut.
5. Camembert auf dünnen
Gurkenscheiben, bestreut
mit geriebenen Mandeln.
6. Limburger, mit Kümmel
bestreut.
7. Harzer Käse in Scheiben.
Darauf dünne Zwiebelschei-
ben, Salz, Pfeffer, Essig und
Öl nebenbei servieren.
8. Frischrahmkäse, belegt
mit Tomatenscheiben, be-
streut mit gehacktem
Schnittlauch, Salz und
Pfeffer.
9. Schmelzkäse, garniert
mit Kresse.

Alle Schnittchen halbieren,
vierteln oder diagonal
schneiden. Auf einer Platte
anrichten. Mit Petersilien-
sträußchen garnieren.

Als Getränk können Sie
Weiß- und Rotwein und
natürlich helles Bier ser-
vieren.

PS: Besonders lecker ist
knusprig aufgewärmtes,
frisches Stangenweißbrot.
Bereiten Sie es kurz vor
dem Eintreffen der Gäste
vor. Es macht kaum Arbeit.

Käse- plätzchen gefüllt

Für den Teig:

150 g Emmentaler
Schmelzkäse (in
Stangenform),
50 g Mandeln,
100 g Mehl,
100 g Margarine,
1 Löffelspitze
Cayennepfeffer,
1 Prise Salz,
1 Eigelb.
Mehl zum Ausrollen,
1 Eigelb zum Bestreichen.

Für die Cremes:

1. 75 g Emmentaler
Schmelzkäse (in
Stangenform),
50 g Butter,
1 Eßlöffel saure Sahne
(15 g),
gemahlener Kümmel,
Paprika, Salz.

2. 2 Ecken

Doppelrahmfrischkäse,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gehackte
Petersilie,
Knoblauchpulver,
Zwiebelpulver.

3. 50 g Holländer Gouda,
50 g Butter,
1 Eigelb,
1 Teelöffel Senf (10 g).
4. 50 g Edelpilzkäse,
50 g Butter,
1 Glas (2 cl) Portwein,
1 Teelöffel gehackter
Kerbel oder Petersilie.

Für den Teig den Emmen-
taler Schmelzkäse fein rei-
ben. Mandeln mit kochen-
dem Wasser überbrühen
und abziehen. Fein reiben.
Mehl in eine Schüssel sie-
ben, Margarine in kleine
Würfel schneiden und mit
Gewürzen und dem Eigelb
ebenfalls in die Schüssel
geben. Mit dem Knet-
haken (Küchenmaschine
oder Handrührgerät) zu einem
Mürbeteig verarbeiten. Teig
30 Minuten im Kühlschrank
kalt stellen. Danach Back-
brett oder Arbeitsfläche
mit Mehl bestäuben. Teig
darauf $\frac{1}{2}$ cm dick ausrol-
len, fünfmarkstückgroße
Plätzchen ausstechen. Auf
nicht gefettete Backblech
legen und mit verquir-
tem Eigelb bestreichen. In
den vorgeheizten Ofen auf

TIP

*Naturkäse
entfaltet ein
besonderes Aroma,
wenn man ihn
für kurze Zeit
in ein mit
Wein getränktes
Tuch wickelt.*

die mittlere Schiene schie-
ben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Die gebackenen Käseplätz-
chen auf einem Kuchen-
draht abkühlen lassen.
Dann die Hälfte der Plätz-
chen auf der Backseite mit
den folgenden Käsecremes
bestreichen.

Die restlichen Plätzchen –
die Eigelbseite nach oben –
draufsetzen.

Käsecreme 1:

Emmentaler Schmelzkäse
fein reiben. Butter in einer
Schüssel schaumig rühren.
Mit dem Käse, der sauren
Sahne, dem gemahlene
Kümmel, Paprika und Salz
vermischen. Plätzchen da-
mit füllen.

Käsecreme 2:

Doppelrahmfrischkäse mit
Petersilie, Knoblauch- und
Zwiebelpulver in einer
Schüssel gut verrühren.
Plätzchen damit füllen.

Käsecreme 3:

Gouda fein reiben. Butter
und Eigelb in einer Schüs-
sel schaumig rühren, Käse
und Senf untermischen. Pi-
kant abschmecken. Plätz-
chen damit füllen.

Käsecreme 4:

Edelpilzkäse und Butter
durch ein Haarsieb in eine
Schüssel passieren. Mit ein-
em Holzlöffel verrühren,
Portwein und gehackte
Kräuter untermischen. Ab-
schmecken. Plätzchen wie
vorher beschrieben füllen.
Ergibt 60 Plätzchen.

Vorbereitung: Ohne Kühl-
zeit 60 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa
75.

Käsepudding

125 g gekochter Schinken,
30 g Butter,
30 g Mehl,
3/8 l heiße Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
1 Bund Schnittlauch,
40 g geriebener Emmentaler Käse,
40 g geriebener Sbrinz,
2 Eigelb,
2 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten.
30 g Semmelbrösel.

Schinken würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Schinkenwürfel reingeben. Mehl unter Rühren reingeben und 3 Minuten braten. Heiße Milch aufgießen. 5 Minuten unter Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gewaschenen, trockengeputzten und zerkleinerten Schnittlauch mit dem Käse in den Topf rühren. Eigelb in einem Becher verquirlen. Etwas heiße Puddingmasse reinrühren und wieder in den Topf geben. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und unterheben.

Puddingform mit Margarine einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen. Masse einfüllen. Form verschließen und im siedenden Wasserbad in 60 Minuten gar kochen.

Form aus dem Wasserbad nehmen. Pudding etwas abkühlen lassen. Vorsichtig vom Rand lösen und auf eine Platte stürzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 375.

Wann reichen? Mit Tomaten- oder Paprikasoße und

Endivien- oder gemischtem Salat als Mittag- oder Abendessen. Als Getränk empfehlen wir Ihnen dazu Weißwein oder Rosé. Auch als herzhafter Imbiß an einem feucht-fröhlichen Bier- oder Weinabend eignet sich der Käsepudding ganz vorzüglich.

Käserösti

1000 g Kartoffeln,
Salz,
100 g Margarine,
100 g geriebener Schweizer Emmentaler,
1 Bund Petersilie.

Kartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser vom Kochen an in 20 Minuten garen. Abschrecken, abziehen und dann abkühlen lassen.

Kartoffeln am anderen Tag grob raspeln. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Geraspelte Kartoffeln reinfüllen. Salzen. So lange wenden, bis das Fett aufgesogen ist. Dann mit einem Bratenwender einen flachen Kuchen formen. Bei niedriger Hitze 15 Minuten braten. Zwischendurch die Pfanne schütteln. Geriebenen Käse drüberstreuen und noch mal 5 Minuten zugedeckt weiterbraten lassen.

Käserösti auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Mit gewaschener, trockengeputzter Petersilie garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 460.

Beilagen: Kopfsalat in Sahnesoße und Spiegeleier.

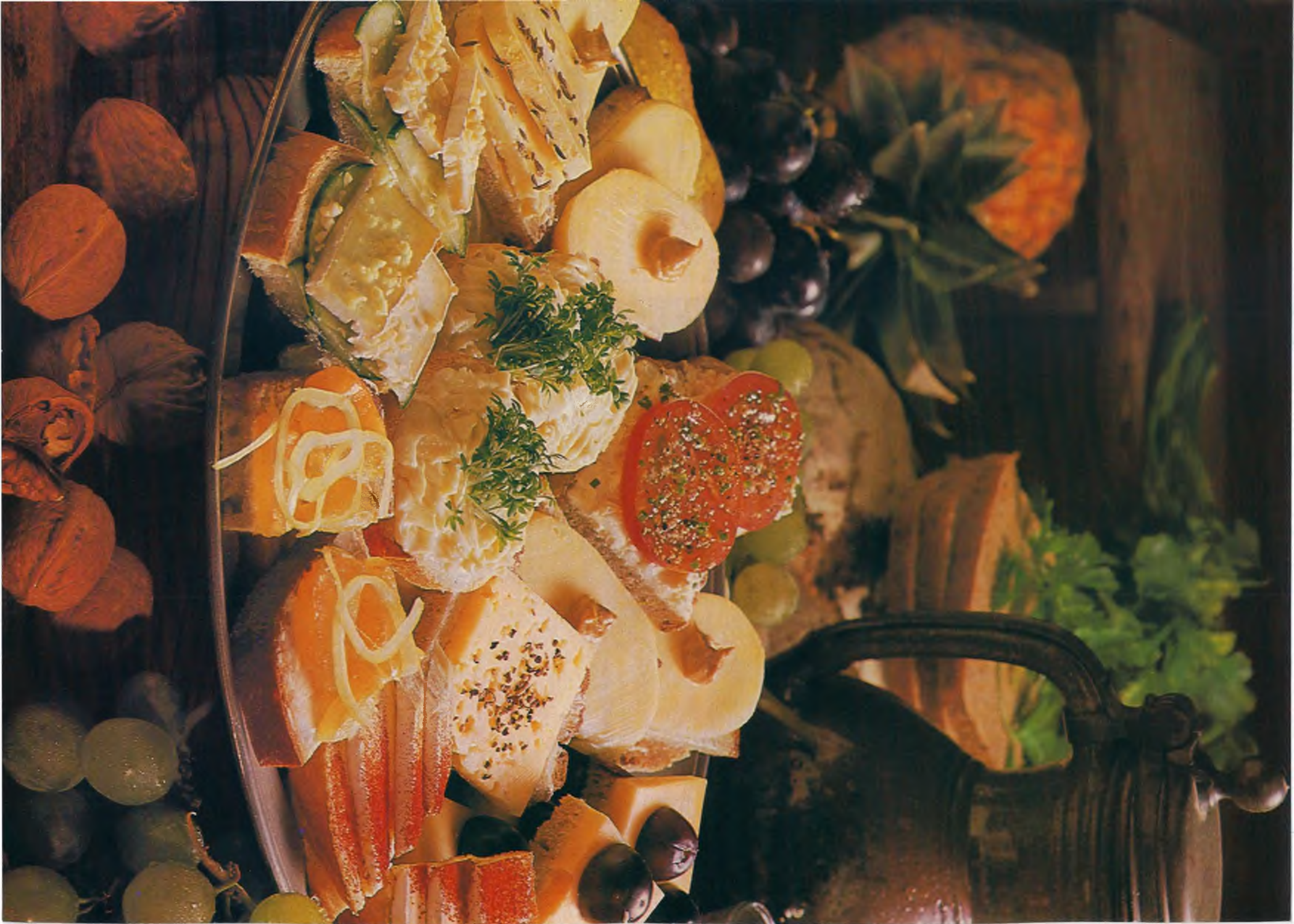
Als Getränk paßt Bier.
PS: Man kann Käserösti aber auch mit gebratenen Zwiebelwürfeln und Speckscheiben zubereiten. Die kommen zuerst auf die geraspelten Kartoffeln, darauf der Käse, der dann noch schmelzen muß.

Käse-Rühreier

Siehe Frittata.

Zu Käserösti schmecken Spiegeleier und Salat.





Mit einer Käseplatte beginnt der gemütliche Abend.

Wenn Sie wissen, daß Ihre
Gäste gerne Käse essen,
ist der Abend eigentlich
schon ein Erfolg. Sie
müssen nur für die
attraktive Auswahl sorgen.
Und für hübsche Dekoration.
Rezept Seite 234.





Gut gekühlt bleibt Käse-Sahne-Torte viel länger frisch.

Käse-Sahne-Torte

Für den Teig:

150 g Mehl, 1 Ei,
50 g Zucker, 1 Prise Salz,
100 g Margarine.

Für die Füllung:

2 Eier, 150 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
500 g Sahnequark,
abgeriebene Schale und
Saft einer Zitrone,
6 Blatt Gelatine,
4 Eßlöffel heißes Wasser,
1 kleine Dose
Mandarin-Orangen (300 g),
¼ l Sahne.

Für die Garnierung:

50 g Borkenschokolade.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Aufgeschlagenes Ei, Zucker und Salz reingeben. Margarine in Flöckchen auf dem Mehrrand verteilen. Von außen nach innen schnell einen Mürbeteig kneten. 30

Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Teig in die Springform packen. Mit einem Pfannenmesser glattstreichen. Keinen Rand arbeiten. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Springform aus dem Ofen nehmen. Tortenboden auf dem Kuchendraht abkühlen lassen.

Für die Füllung Eier, Zucker, Vanillinzucker und die Prise Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Quark, Zitronenschale und -saft zugeben. Kräftig schlagen. Gelatine zusammengerollt in einen Becher geben. Mit kaltem Wasser bedeckt 5 Minuten einweichen. Ausdrücken und in heißem Wasser auflösen. In die Quarkmasse rühren. Von den abgetropften Mandarinen-Orangen-Schnitzen 12 zum Garnieren zurücklassen. Die übrigen halbieren und unter die Quarkmasse

mischen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen und unterheben.

Abgekühlten Tortenboden wieder in die Springform geben. Rand glatt mit Pergamentpapier auskleiden. Quarkmasse einfüllen und die Oberfläche glattstreichen. Für 120 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Käse-Sahne-Torte nach der Kühlzeit aus dem Kühlschrank nehmen. Vorsichtig aus der Form auf einen Tortenteller gleiten lassen. Mit einem scharfen Messer 12 Stücke auf der Oberfläche andeuten. Auf das breite Ende je einen Mandarinen-schnitz legen. Vor die Schnitze, also in die kleine Ausbuchtung, kommt je ein Stückchen Borkenschokolade. Torte bis zum Servieren wieder in den Kühlschrank stellen.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 325.

TIP

Käse-Sahne-Torte schmeckt auch gut, wenn sie mit Korinthen statt mit Mandarinen-Orangen zubereitet wird.

Käsesalat

375 g Holländer Gouda,
2 feste Bananen (300 g),
1 Apfel, am besten
Golden Delicious (150 g),
2 Essiggurken (100 g),
1 kleines Glas eingelegter
Tomatenpaprika (220 g),

½ Becher Joghurt,
3 Eßlöffel Mayonnaise,
Saft von 1½ Zitronen,
1 Teelöffel Senf,
Salz, Pfeffer,
je 1 kleines Sträußchen
Dill und Kerbel,
je ½ Bund Petersilie und
Schnittlauch.

Für die Garnierung:

½ Dose Mandarin-
Orangen (120 g).

Käse zuerst in Scheiben, danach in feine Streifen schneiden. Bananen und Apfel schälen, Apfel entkernen. Beides sowie Essiggurken und Tomatenpaprika in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Joghurt und Mayonnaise in einer Schüssel verrühren. Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer zufügen. Abschmecken. Über die in Streifen geschnittenen Salatzutaten gießen und gut mischen. Salat 30 Minuten kalt stellen. Danach noch mal abschmecken und eventuell nachwürzen. Kräuter waschen, trockentupfen und hacken. In den Salat mischen. Salat in einer Glasschale oder auf Glastellern anrichten. Mit abgetropften Mandarinen-Orangen garnieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilagen: Bauernbrot und Radieschen oder getoastetes Bauernbrot mit Butter bestrichen und mit Kümmel bestreut.

PS: Diesen Salat können Sie auch sehr hübsch in ausgehöhlten Grapefruit-, Orangen- oder Melonenhälften anrichten und einen Teil des Fruchtfleisches zur Garnierung verwenden.



John Jacob Astor aus Waldorf gründete das berühmte Waldorf-Astoria-Hotel in New York. Unser Holzschnitt zeigt das Gebäude um 1860.

Käsesalat Älborg



375 g dänischer Tilsiter,
125 g gekochte
Pökeltzunge,
½ Salatgurke (350 g),
250 g Tomaten.
Für die Marinade:
1 Zwiebel,
1 Eßlöffel Öl,
1 Teelöffel Senf,
1 Teelöffel Curry,
¼ l saure Sahne,
3 Eßlöffel Mayonnaise,
Saft einer Zitrone,
2 Glas (je 2 cl) Aquavit,
Salz, schwarzer gemahlener
Pfeffer.

Nach Älborg oder Aalborg, der alten dänischen Hafenstadt in Nordjütland, hat dieser Salat seinen Namen bekommen. Aus gutem Grund: Dänischer Käse ist drin und Aquavit, dessen Heimat Älborg ist. Tilsiter und Pökeltzunge zuerst in Scheiben schneiden. Salatgurke waschen und abtrocknen. Längs vierteln, entkernen und würfeln. Tomaten waschen. Stengel-

sätze rausschneiden. Mit kochendem Wasser überbrühen. Häuten, Tomaten halbieren, Kerne ausdrücken, Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel füllen.

Für die Marinade Zwiebel schälen und fein hacken. In eine Schüssel geben, Öl, Senf, Curry, saure Sahne, Mayonnaise, Zitronensaft, Aquavit, Salz und Pfeffer reinrühren. Die übrigen kleingeschnittenen Salatzutaten in die Marinade mischen. Mindestens 60 Minuten durchziehen lassen. Vorm Servieren abschmecken und in einer Glasschüssel anrichten.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

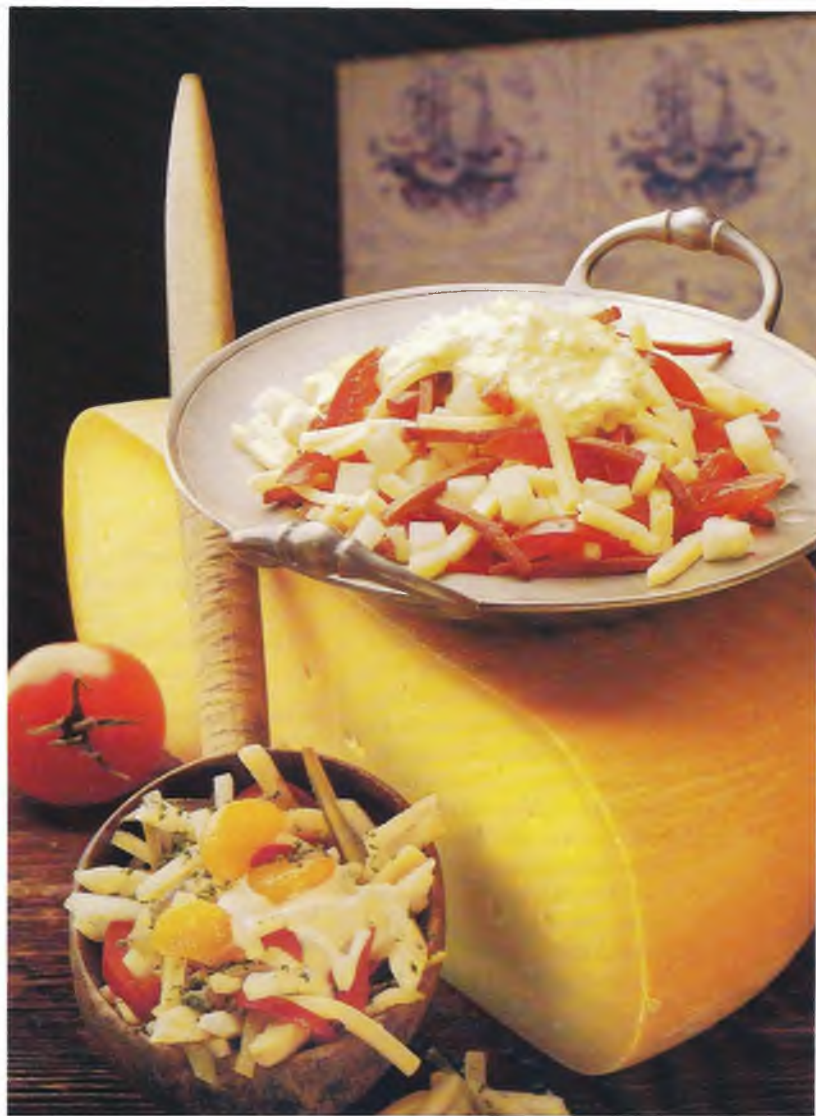
Kalorien pro Person: Etwa 475.

Beilagen: Runde Knäckebrotsscheiben und Butter oder kleine Mohn- oder Roggenbrötchen. Dazu paßt als Getränk Bier. Ganz stil- echt: Dänisches Bier.

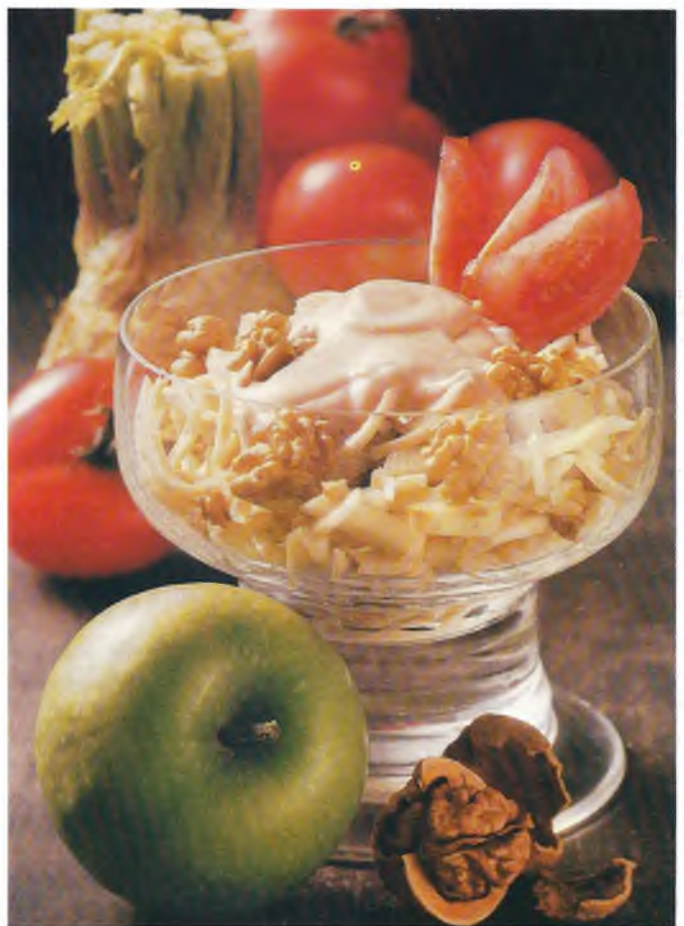
Käsesalat Waldorf

Für den Salat:
3 Sellerieknollen (250 g),
3 saure Äpfel (180 g),
Saft einer halben Zitrone,
150 g Emmentaler Käse,
125 g Walnußkerne.
Für die Marinade:
100 g Mayonnaise,
3 Eßlöffel Joghurt (45 g),
1 Eßlöffel Tomatenketchup
(20 g),
Salz, weißer Pfeffer.
Für die Garnierung:
3 Tomaten.

Sellerieknollen schälen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Äpfel



In den Käsesalat Älborg gehört ein zünftiger Schuß Aquavit.



Erfrischendes Abendessen, schnell gemacht: Käsesalat Waldorf.

schälen, vierteln, Kerngehäuse rausschneiden und auch in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft beträufeln und mischen. Dann werden Sellerie- und Apfelstreifen nicht braun. Käse auch in schmale Streifen schneiden. Walnußkerne (12 zum Garnieren zurücklassen) hacken und beides in die Salatzutaten mischen.

Für die Marinade Mayonnaise mit Joghurt und Tomatenketchup in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Salatzutaten gießen und gut mischen. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Salat noch mal abschmecken und in einer Glasschüssel anrichten. Tomaten waschen, abtupfen. Stengelansätze rausschneiden, Tomaten vierteln. Salat mit den Tomatenvierteln und den übrigen Walnußkernen garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 635.

Beilagen: Bauernbrot und Butter.

Käsescheiben gebacken

4 Scheiben
Tilsiter oder Edamer
von je 125 g,
1/2 Teelöffel
Cayennepfeffer,
1 Teelöffel geriebene
Muskatnuß,
5 Eßlöffel Instant-Mehl
(50 g).
3 Eier,
150 g Semmelbrösel,
40 g Kokosfett oder
4 Eßlöffel Öl.

Zum Garnieren:
1/2 Bund Petersilie,
1 kleines Glas Mixed
Pickles,
10 Silberzwiebeln.

Käsescheiben mit Cayennepfeffer und Muskat bestreuen. Zuerst in Mehl, dann in verquirlten Eiern und in Semmelbrösel wenden. Wiederholen, damit eine dicke Panade entsteht und der Käse, der beim Braten zerläuft, nicht herausquellen kann. Panade fest andrücken.

Kokosfett oder Öl in einer Pfanne auf 200 Grad erhitzen. Käsescheiben reinlegen und auf jeder Seite in 2 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier gut entfetten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit gewaschenen, trockengetupften Petersiliensträußchen, abgetropften Mixed Pickles und Silberzwiebeln garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Unser Menüvorschlag: Vorweg klare Ochsenschwanzsuppe. Käsescheiben gebacken mit Blumenkohl oder Spinat und Kartoffelpüree oder nur mit Pommes frites und Tomatenketchup als Hauptgericht. Dazu schmeckt leichter Landwein oder auch gut gekühltes Bier.

PS: Wenn Sie die Panade gut andrücken, können Sie die Käsescheiben auch in auf 180 Grad erhitztem Fett fritieren.

Käse-Schinken- Toast

Siehe Croque Monsieur.

Käseschnitten Apeldoorn



8 Scheiben Toastbrot,
25 g Butter,
2 säuerliche Äpfel (300 g),
1 Teelöffel Curry,
8 Scheiben Holland-Gouda,
Paprika edelsüß,
4 Tomaten (280 g),
1 Bund Petersilie.

Hier haben Sie mal wieder ein holländisches Rezept, das den Namen Apeldoorn trägt, der Stadt in Geldern, in deren Nähe das königliche Schloß Het Loo steht. Klar, daß diese holländischen Käseschnitten mit Gouda zubereitet werden.

Toastbrot einseitig buttern. Äpfel waschen und abtrocknen. Kerngehäuse austechen und in acht Scheiben schneiden. Apfelscheiben auf die Brote verteilen. Mit Curry bestäuben. Käsescheiben drauflegen. Mit Paprika bestäuben.

Schnitten aufs Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen auf die zweitoberste Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

Käseschnitten aus dem Ofen nehmen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit gewaschenen, geviertelten Tomaten (Stengelansätze rausschneiden) und mit gewaschener Petersilie garnieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 465.

Wann reichen? Als schnelles Mittag- oder Abendessen. Als Getränk empfehlen wir Bier oder einen Rosé.

Käsesoße italienisch

Salsa di formaggio



250 g Emmentaler Käse,
30 g Margarine,
30 g Mehl,
1/4 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1/4 l Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teelöffel Kümmelpulver,
1 Eigelb.

Käse reiben. Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reingeben und unter ständigem Rühren 3 Minuten erhitzen. Heiße Fleischbrühe und die Milch zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kümmelpulver würzen. Geriebenen Käse zugeben.

Noch 5 Minuten unter Rühren mitkochen lassen, bis der Käse zu zerlaufen beginnt.

Eigelb in einem Becher verquirlen. Etwas heiße Soße reinschlagen und wieder in den Topf rühren (also die Soße legieren). Nicht mehr kochen. Abschmecken und sofort heiß servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wozu reichen? Zu Nudeln, körnig gekochtem Reis oder einem pikanten Auf-
lauf.



Käsestangen: Teig in gleichmäßige Streifen schneiden.



Streifen spiralförmig aufdrehen. Auf ungefettetes Blech legen.



Appetitliche Beilage zu Wein, Bier und Bouillon: Käsestangen.

Käsespatzen

Siehe Allgäuer Käsespatzen.

Käsestangen

100 g Mehl,
60 g geriebener
Parmesankäse,
60 g geriebener Schweizer
Emmentaler,
6 Eßlöffel saure Sahne
(90 g),
Salz, Paprika edelsüß,
60 g Butter.
Mehl zum Ausrollen,
2 Eigelb zum Bestreichen.

Mehl auf ein Backbrett oder
in eine Schüssel geben. In
die Mitte eine Mulde drück-

ken. Darenin kommen Parmesan und Emmentaler, saure Sahne, Salz und Paprika. Butter in Flöckchen auf dem Mehland verteilen. Von außen nach innen schnell einen Teig kneten. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf etwa 1/2 cm dick ausrollen und in 1 cm breite, 12 cm lange Streifen schneiden. Spiralförmig aufdrehen und auf ein ungefettetes Backblech legen. Eigelb in einer Tasse verquirlen. Spiralen damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben. Backzeit: 10 Minuten.



Von den überbackenen Käsesteaks bleibt bestimmt nichts übrig.

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

Aus dem Ofen nehmen und
auf dem Kuchendraht aus-
kühlen lassen.

Ergibt 80 Stück und 2
Bleche.

Vorbereitung: Ohne Kühl-
zeit 35 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa
20.

Wozu reichen? Zu Wein,
Bier oder zu Bouillon.

PS: Käsestangen können
Sie auch aus Tiefkühlblät-
terteig zubereiten. Man rollt
den aufgetauten Blätter-
teig aus, schneidet ihn in
schmale Streifen und be-
streicht die Hälfte der Strei-
fen mit einer Mischung aus
geriebenem Käse, 2 Eßlöf-
fel Sahne, etwas Salz und
Pfeffer. Die Füllung darf
aber nicht dünnflüssig sein.
Zweiten Teigstreifen drauf-
legen. Zur Spirale gedreht
goldbraun backen.

Backzeit: 10-15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2
große Flamme.

Käsesteaks überbacken

4 Kalbsteaks von je 150 g,
Salz,
schwarzer gemahlener
Pfeffer,
2 Eßlöffel Mehl,
1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
50 g Schinken,
250 g frische Champignons,
200 g Holland-Gouda,
40 g Butter,
1/8 l Weißwein,
1/8 l Sahne,
10 g Mehl,
Cayennepfeffer,
geriebene Muskatnuß,
6 Tomaten (400 g),
20 g Butter,
1/2 Bund Petersilie.

Kalbsteaks mit Salz und
Pfeffer würzen. In Mehl
wenden. Zwiebel und Knob-
lauchzehe schälen. Beides
fein hacken. Schinken in
kleine Würfel schneiden.
Champignons putzen, zwei-
mal waschen, gut abtropfen
lassen. In 1/2 cm dicke Schei-

ben schneiden. Käse reiben.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Steaks darin auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten. Rausnehmen und warm stellen. Zwiebel, Knoblauch und Schinken im Bratfett in etwa 5 Minuten gelb braten, Champignons zugeben. 1 Minute dünsten. Weißwein zufügen und aufkochen. Sahne mit dem Mehl in einer Tasse verquirlen. In die Soße geben und unter Rühren noch 2 Minuten kochen. Mit Cayennepfeffer, Muskat und Salz abschmecken.

Tomaten waschen, abtrocknen, Stengelansätze rauschneiden. Oben kreuzweise einschneiden. Salzen, Butterflöckchen draufgeben.

Kalbsteaks auf eine feuerfeste Platte legen. Tomaten drumherum stellen. Steaks mit der Soße übergießen. Alles mit dem geriebenen Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Käsesteakplatte mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 685.

Unser Menüvorschlag: Vorweg klare Bouillon. Käsesteaks überbacken mit grünen Bohnen und Kartoffelkroketten als Hauptgericht. Dazu Weißwein oder Rosé und als Dessert Fruchteis.

Käsesuppe aus dem Allgäu

Siehe Allgäuer Käsesuppe.



Französische Käsesuppe ist ein klassischer Mitternachtsimbiss.

Käsesuppe englisch

Cheddar-Cheese-Soup



250 g Cheddar-Käse,
2 Zwiebeln (80 g),
3 Möhren (250 g),
2 grüne Paprikaschoten (250 g),
2 Stangen Bleichsellerie aus der Dose (80 g),
30 g Butter oder Margarine,
1 1/4 l heiße Hühnerbrühe aus Würfeln oder Extrakt,
30 g Mehl,
1/4 l Milch,
Salz, weißer Pfeffer.

Diese Suppe kommt aus England und wird mit Cheddar-Käse, dem Käse aus dem Cheddartal in der englischen Grafschaft Somerset, zubereitet. Cheddar ist bei uns nicht immer zu bekommen. Guter Ersatz: Chesterkäse.

Käsesuppe französisch



3 Zwiebeln (120 g),
40 g Butter oder Margarine,
1/2 Lorbeerblatt,
1 l heiße Hühnerbrühe aus Würfeln,
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
2 Eßlöffel Butter (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
50 g geriebener Parmesankäse,
4 Scheiben Weißbrot (60 g),
4 Scheiben Emmentaler Käse (90 g).

Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 5 Minuten glasig werden lassen. Lorbeerblatt zugeben. Heiße Hühnerbrühe angießen.

Mehl mit der Butter in einer Schüssel verkneten. Unter kräftigem Rühren in die Suppe geben. 5 Minuten kochen lassen. Salz, Pfeffer und Parmesankäse reinrühren. Lorbeerblatt rausnehmen. Suppe in vier feuerfeste Suppentassen füllen. Weißbrotscheiben entrinden und tosten. Auf die Suppe legen und darauf eine Scheibe Käse. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 12 Minuten.
Elektroherd: 250 Grad.
Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 365.

Wann reichen? Als Mitternachtsimbiss.

Den Käse grob reiben. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Möhren putzen, waschen und klein würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Bleichsellerie auf einem Sieb abtropfen lassen. In feine Scheiben schneiden. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Paprikaschoten reingeben. 5 Minuten dünsten. Mit heißer Hühnerbrühe auffüllen. 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Mehl und Milch in einem Becher verquirlen. In die Suppe rühren. 5 Minuten kochen lassen. Käse reinstreuen. Unter Rühren zergehen lassen. Bleichsellerie in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer vorgewärmten Suppen-Terrine anrichten.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 475.

Wann reichen? Als Suppe vorweg.



Der besondere Pfiff bei der holländischen Käsesuppe sind ein paar knusprige Brotwürfel.

Käsesuppe holländisch



150 g alter Holland-Gouda, 50 g Butter oder Margarine, 40 g Mehl, 1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, Salz, weißer Pfeffer, $\frac{1}{8}$ l Sahne, 1 Eigelb, je $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, Schnittlauch und Dill, 2 Scheiben Weißbrot (40 g), 20 g Butter.

Käse reiben. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen und unter Rühren hellgelb rösten. Heiße Fleischbrühe nach und nach zugießen. 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Käse reinstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Noch 3 Minuten köcheln, bis der Käse schmilzt.

Sahne und Eigelb in einer Tasse verquirlen. In die Suppe rühren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen. Petersilie, Schnittlauch und Dill unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Hacken.

Weißbrotstücken entrinden. Brot klein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin rundherum in 5 Minuten braun und knusprig braten. Die Kräuter in vier vorgewärmte tiefe Teller verteilen, Suppe einfüllen. Brotwürfelchen obendrauf geben und sofort servieren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 485.

Unser Menüvorschlag: Die Käsesuppe holländisch vorgehen. Filetsteak mit Broccoli in Holländischer Soße und Pommes frites als Hauptgericht. Zu trinken gibt's einen leichten Rotwein oder einen Rosé. Als Dessert empfehlen wir Ambrosia.

Käsesuppe italienisch

Zuppa di formaggio



50 g durchwachsener Speck, 1 Knoblauchzehe, Salz, 3 Eßlöffel Öl (30 g), 1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 2 Eßlöffel Mehl (20 g), 3 Eßlöffel Tomatenmark (60 g), weißer Pfeffer, 3 Ecken Schmelzkäse (150 g), $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch.

Ihre Zuppa di formaggio reichen die Italiener gewöhnlich vor einem leichten Essen, weil sie sehr sättigt. Man kann sie auch mal am Abend mit Graubrot servieren. So macht man sie: Speck klein würfeln. Knob-

lauchzehe schälen. Mit Salz zerdrücken.

Öl in einem Topf erhitzen, Speckwürfel darin auslassen. Knoblauchzehe zugeben. 4 Minuten darin braten. Mit heißer Fleischbrühe (2 Eßlöffel davon zurücklassen) auffüllen.

Mehl mit wenig Wasser in einer Tasse anrühren. Unter Rühren in die Suppe geben. 5 Minuten kochen lassen. Tomatenmark reinrühren. Mit Pfeffer würzen. Schmelzkäse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Restliche heiße Fleischbrühe zugeben. Mit dem Schneebesen glatt- und dann in die Suppe rühren. 3 Minuten leise kochen lassen.

Schnittlauch unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein schneiden. Käsesuppe in vorgewärmte Suppentassen füllen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 285.

Käsetoast mit Bananen

4 Scheiben Weißbrot (80 g), 40 g Butter, 4 Tomaten (240 g), 150 g gekochter Schinken, 2 Bananen (280 g), 4 dicke Scheiben Edamer Käse (160 g). Für die Garnierung: 4 Salatblätter, Paprika edelsüß, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Weißbrotstücken leicht toasten. Auskühlen lassen



Nicht nur auf dem Kalten Büfett, auch zum alltäglichen Abendessen schmecken Käsetomaten.

und mit Butter bestreichen. Tomaten waschen, mit kochendem Wasser übergießen, abziehen, Stengelansätze raus- und in Scheiben schneiden. Auf die Brotscheiben legen.

Schinken klein würfeln. Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schinkenwürfel auf die Tomatenscheiben verteilen, Bananenscheiben schuppenförmig darauf anrichten.

Obendrauf kommt jeweils eine Käsescheibe. Backrost mit Alufolie bespannen, Käsetoasts drauflegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 12 Minuten.

Elektroherd: 240 Grad.

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

Für die Garnierung Salatblätter unter kaltem Wasser abbrausen, in einem Küchentuch trocken-schwenken. Auf vier Desertteller verteilen. Käsetoasts mit Paprika bestreuen. Auf die Salatblätter legen. Mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Wann reichen? Als kleines Abendessen mit Bier und Korn. Sehr gut schmeckt auch eine große Schüssel Kopfsalat dazu.

Käsetoast pikant

4 Scheiben Toastbrot,
20 g Butter,
8 Scheiben Kasseler
(600 g), 4 Teelöffel
Preiselbeerkompott (45 g),

4 Pflirsichhälften aus der
Dose (215 g),
4 Scheiben Holland-Gouda
(180 g),
1 Eßlöffel englischer
Senf (20 g),
2 Eßlöffel Sahne (30 g),
Salz, 1 Prise Zucker,
12 Cocktailkirschen.



Käsetoast pikant: Mit wenig Aufwand große Wirkung erzielen.

Toastbrot mit Butter bestreichen. Je 2 Scheiben Kasseler drauflegen. In die Mitte je einen Teelöffel Preiselbeerkompott setzen. Abgetropfte Pflirsiche mit der Öffnung nach unten draufstülpen. Mit den Käsescheiben belegen. Toasts aufs Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Senf und Sahne verrühren.

Mit Salz und Zucker würzen. Toasts aus dem Ofen nehmen, anrichten.

Mit der Soße übergießen. Mit Cocktailkirschen garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 880.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als Zwischenmahlzeit.

Käsetomaten

4 große, feste Tomaten

(320 g),

150 g Edelpilzkäse

(Danablu oder Roquefort),

2 Eßlöffel Sahne (40 g),

50 g Sellerieknolle,

Salz, Paprika edelsüß,

4 große Salatblätter,

1 Bund Schnittlauch.

Tomaten waschen und abtrocknen. Deckel abschneiden und beiseite legen. Tomaten aushöhlen. Edelpilzkäse mit der Sahne in einer Schüssel glattrühren. Sellerieknolle putzen, waschen, reiben und in die Käsemischung rühren, würzen. Salatblätter abspülen, trocken-schwenken und eine klei-



Warm aus dem Eisen müssen Käsewaffeln auf den Teller kommen.

ne Platte damit auslegen. Tomaten mit der Käsemasse füllen. Schnittlauch waschen, trockentupfen und hacken.

Über die Tomaten streuen. Deckel drauflegen. Tomaten auf den Salatblättern anrichten.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 210.

Wann reichen? Als kleine Vorspeise oder als Bestandteil eines Kalten Büfetts.

Käsetorte

Für den Teig:
200 g Mehl, 100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 1 Ei,
100 g Margarine.

Margarine zum Einfetten.
Mehl zum Ausrollen.

Für die Käsemasse:
4 Eigelb, 60 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 Päckchen Vanillinzucker,
750 g Sahnequark,
50 g Speisestärke,

100 g Rosinen,
100 g gehackte Mandeln,
4 Eiweiß.

Mehl auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Vanillinzucker, Salz und das aufgeschlagene Ei reingeben. Leicht mit dem Löffel verrühren. Margarine in Flöckchen auf dem Mehrrand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Springform mit Margarine einfetten. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf zur Platte ausrollen. Springform damit auslegen. Rand arbeiten. Mit der Gabel mehrmals einstechen. Form 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.
Für die Käsemasse Eigelb, Zucker, Salz und Vanillin-

zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Quark untermischen und schaumig schlagen. Speisestärke reinkneten. Dann kommen die in warmem Wasser gewaschenen, anschließend sorgfältig getrockneten Rosinen und die gehackten Mandeln rein.

Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Dann vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Form aus dem Ofen nehmen. Quarkmasse einfüllen. Wieder in den Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 80 Minuten.
Elektroherd: 140 Grad.
Gasherd: Stufe 1 oder kleinste Flamme.

Torte aus dem Ofen nehmen. Rand entfernen. Torte vorsichtig auf einen Kuchendraht gleiten und abkühlen lassen. Auf einer Tortenplatte anrichten. In 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 140 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 395.

Käsewaffeln

120 g Margarine,
3 Eigelb,
5 Eßlöffel Dosenmilch (50 g),
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
75 g geriebener Edamer Käse,
1 Zwiebel (40 g),
200 g Mehl,
1 Eßlöffel Öl (10 g).

Margarine und Eigelb schaumig rühren. Dosenmilch zufügen und auch die Milch. Mit Salz, Pfeffer und der Prise Zucker würzen. Geriebenen Käse untermischen. Zwiebel schälen und fein reiben. Zum Schluß das Mehl einrühren. 30 Minuten ruhen lassen.

Waffeleisen (18 cm lang und 10 cm breit) auf Stufe 4 erhitzen. Nur beim ersten Gebrauch beide Seiten mit Öl bestreichen. Teig portionsweise (jeweils mit einer kleinen Schöpfkelle) ins Waffeleisen geben. Waffeleisen schließen und gut andrücken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Waffeln jeweils 4 Minuten backen.

Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen, bis alle Waffeln fertig sind. Am besten schmecken die Waffeln natürlich frisch aus dem Eisen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 130.

Beilage: Eine große Schüssel Kopfsalat, Chicorée-Salat mit Mandarinen oder gemischter Salat.

PS: Wer's mag, bestreut die Waffeln noch zusätzlich mit geriebenem Käse.



Tomaten, Emmentaler und Weißbrotscheiben werden für die Käsewähe übereinander geschichtet.



Käsewähe

Für 6 Personen



Für den Teig:
250 g Mehl,
4 Eßlöffel saure Sahne
(60 g),
Salz,
150 g Butter oder
Margarine.
Für den Belag:
8 Tomaten (480 g),
200 g Schweizer
Emmentaler,
8 dünne Scheiben
Weißbrot (80 g).
Mehl zum Ausrollen.
Außerdem:
½ l saure Sahne,
4 Eier, Salz,
geriebene Muskatnuß,
Paprika edelsüß,
30 g Butter.

Für die Schweizer ist die Käsewähe das, was für die Italiener die Pizza ist: Ein pikanter, runder Kuchen,

der als Hauptmahlzeit gegessen wird. Schmeckt köstlich und macht rundum satt.

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Sahne und Salz reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehlerand verteilen. Von innen nach außen einen glatten Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

In dieser Zeit Tomaten waschen, trocknen, Stengelansätze rausschneiden, in dünne Scheiben schneiden. Käse in dünne Scheiben hobeln. Weißbrot entrinden. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf zu einer Platte ausrollen. Eine Springform von 30 cm Durchmesser damit auslegen, Rand hochdrücken, damit der Belag nicht an der Form kleben bleibt. Abwechselnd mit Tomaten, Käse und Weißbrot belegen. Letzte Schicht: Weißbrot.

Sahne mit Eiern, Salz, Muskat und Paprika in einer Schüssel verquirlen. Über die Wähe gießen. Mit Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Rausnehmen und heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 795.

PS: Wenn Sie abends Gäste erwarten und was Besonderes bieten wollen, verdoppeln Sie einfach das Rezept und backen die Wähe auf dem Backblech. Kühles Bier dazu reichen und alle werden begeistert sein. Sollten Ihre Gäste überraschend kommen, können Sie die Käsewähe auch aus tiefgekühltem Blätterteig backen. Das geht schneller als mit dem Originalteig. Blätterteig ist in etwa 20 Minuten aufgetaut.

Kasseler

Neben Eisbein mit Sauerkraut und Erbspüree und Kartoffelpuffern haben die Berliner noch ein drittes Leibgericht: Kasseler. Übrigens hat der Eigenname Kasseler nichts mit der hessischen Landeshauptstadt zu tun. Im 19. Jahrhundert räucherte eines Tages der Berliner Fleischermeister Kassel ein großes Stück Schweinerücken und legte es dann in eine Salzlösung. Und damit hatte der findige Meister sich zumindest auf der deutschen Speisekarte unsterblich gemacht.

Auch wenn heute sein Urrezept nicht mehr so geruhsam wie in der guten alten Zeit nachgemacht wird – Kasseler wird meist nicht mehr gepökelt, sondern mit Salz gespritzt – der typische, beliebte Geschmack blieb erhalten. Wußten Sie auch schon, daß auf die gleiche Weise auch Schweineschulter, -bauch und -rippchen zubereitet werden?



Sie können Kasseler am Spieß natürlich im Ofen grillen. Mehr Spaß macht das Braten allerdings über dem Holzkohlengrill.

Das ist regional verschieden. In diesem Fall heißen die Stücke Kasseler Kamm, Kasseler Blatt, Kasseler Bauch oder Kasseler Rippen.

Kasseler Braten nach Berliner Art wird entweder mit wenig Wasser, einer Zwiebel, Möhre, Tomate, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern im Backofen gebraten oder mit den angegebenen Zutaten im Topf auf dem Herd geschmort. Die Soße wird durchgeseiht und mit wenig Mehl gebunden. Ein Hauch weißer Pfeffer rundet sie ab. Sahne sollte nicht dazu. Sie nimmt den typischen Geschmack weg. Kasseler kann als Sonn- und Feiertagsessen mit Rosenkohl, Grünkohl, Rotkohl, grünen Bohnen oder Sauerkraut serviert werden.

Im übrigen ist Kasseler ein rustikales Gäste-Essen. Man kann den Braten vorzüglich am Spieß zubereiten. Dazu reicht man einen Salat aus Paprika, Tomaten und Weißkohl in scharfer Marinade angerichtet.

Kasseler am Spieß

1000 g Kasseler ohne Knochen,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
Paprika edelsüß.

Fleisch kurz kalt abspülen. Trockentupfen. Auf einen Spieß stecken, Endzwingen feststellen. Fleisch rundherum mit Öl bestreichen. Mit der Pfeffermühle drübermahlen. Mit Paprika bestreuen. Spieß unter den Grill im Backofen stecken. Fettpfanne drunterschieben. Grillzeit: 80 Minuten. Braten in Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Vorbereitung: 10 Minuten. Zubereitung: 90 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 695.

Beilagen: Kopf- oder Tomatensalat, Pommes frites

oder Stangenweißbrot. Als Getränk dazu einen Ahr-Burgunder.

PS: Natürlich kann man Kasseler auch auf Holzkohle grillen.

TIP

Kasseler wird manchmal zu stark gepökelt. Die Folge: Das Fleisch schmeckt salzig und trocken. Deshalb sollten Sie stark gepökelt Kasserler vor dem Braten kurz in eine Mischung aus Milch und Wasser legen: Dann wird das Fleisch bestimmt weich und mild.

Kasseler auf Bohnen

Bild Seiten 248/249

1000 g Kasseler mit Knochen,
weißer Pfeffer,
1 Teelöffel getrockneter Salbei,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
¼ l heißes Wasser.
1000 g grüne Bohnen,
20 g Margarine,
¼ l Wasser, Salz,
1 Zwiebel (40 g),
30 g Butter,
1 Bund Petersilie.

Sie können die Knochen am Kasseler natürlich schon beim Metzger herauslösen lassen. Aber mit Knochen gebraten schmeckt das Fleisch würziger. Fleisch abspülen, trocken tupfen. Mit Pfeffer und Salbei einreiben. Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch reingeben und rundherum in 10 Minuten anbraten. Heißes Wasser angießen. Bräter in den vorge-

heizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Während der Garzeit das Fleisch mit Bratfond begießen.

Bohnen waschen, fädeln, in 4 cm große Stücke brechen.

Margarine in einem Topf erhitzen, Bohnen reingeben.

Wasser angießen. Salzen.

Zugedeckt in 25 Minuten gar dünsten. Zwiebel schälen, halbieren und würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel reingeben und 5 Minuten braten.

Mit der gewaschenen, gehackten Petersilie in die Bohnen mischen.

Kasseler aus dem Ofen nehmen, Knochen auslösen und das Fleisch in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Bohnen drumherum anrichten.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 925.

Beilage: Salzkartoffeln.

PS: Kasseler auf Linsen schmeckt auch sehr gut. Das Fleisch wird wie üblich gebraten. Die vorgeweichten Linsen kocht man im Einweichwasser mit 2 Möhren, 1 Stange Lauch, Salz und Pfeffer gar. Mit einem Schuß Essig würzen. Kasseler-Scheiben auf dem Linsengemüse anrichten.



Das ergänzt sich fabelhaft: Kasseler auf Bohnen, dazu Bier.

Mit Wacholderbeeren, Pfeffer und Zucker delikat gewürzt, rundum braun gebraten und knusprig überbacken: So entsteht das aparte Mittagessen Kasseler im Teig.





Rezept auf Seite 247.



Kasseler Hawaii: Der herzhaftes Fleischgeschmack wird durch Ananas und Kirschen abgerundet.



Kasseler Hawaii

1000 g Kasseler mit Knochen,
1 Eßlöffel Öl (20 g),
weißer Pfeffer.
½ Dose Ananasscheiben (320 g),
1 kleines Glas Cocktailkirschen (120 g),
½ Bund Petersilie zum Garnieren.

Fleisch unter kaltem Wasser kurz abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Ein ausreichend großes Stück Alufolie mit Öl bestreichen. Fleisch mit Pfeffer einreiben. Auf die Alufolie legen. Oben mehrfach falzen, gut verschließen, damit kein Saft rausfließen kann.

Alupaket auf dem Rost in den vorgeheizten Ofen schieben.

Bratzeit: 90 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
20 Minuten vor Ende der Garzeit die Alufolie öffnen. Dann wird der Braten schön knusprig.

Während der Bratzeit die Ananasscheiben und Cocktailkirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Halbieren.

Braten aus dem Ofen nehmen. Von den Knochen

lösen. Im Abstand von 4 cm 2 cm tief einschneiden. In jeden Einschnitt eine halbe Ananasscheibe stecken. Halbierte Cocktailkirschen dazwischen legen.

Kasselerbraten auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit gewaschener, trockengeputzter Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 830.

Beilagen: Kopfsalat und Kartoffelkroketten. Als Getränk paßt Rheinwein.

Kasseler im Teig

1 Paket Tiefkühlblätterteig (300 g),
1000 g Kasseler ohne Knochen,
6 Wacholderbeeren,
weißer und schwarzer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
40 g Kokosfett,
⅛ l heiße Fleischbrühe,
Mehl zum Ausrollen,
1 Eigelb,
1 Eßlöffel Milch (10 g),
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g), Salz.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen.

Kasseler unter fließend kaltem Wasser abspülen. Mit



Fix und fertig zum Servieren wird das Kasseler-Kotelett Corneille aus dem Ofen genommen.

Haushaltspapier trockentupfen.

Wacholderbeeren in einem Mörser zerdrücken. Mit Pfeffer und Zucker in einer Tasse mischen. Fleisch damit einreiben.

Kokosfett in einem Bräter erhitzen. Kasseler darin rundherum in 10 Minuten braun anbraten. Mit heißer Fleischbrühe übergießen. Bräter auf den Bratenrost in den vorgeheizten Ofen auf die zweitunterste Schiene stellen.

Garzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Aus dem Ofen nehmen. Fleisch auskühlen lassen. Bratfond aufbewahren.

Arbeitsfläche oder Backbrett mit Mehl bestäuben. Teig darauf zu 2 Platten in Fleischgröße ausrollen. Eigelb und Milch in einem Becher verschlagen. Die Teigplatten damit bestreichen. Etwas zurücklassen. Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Eine Teigplatte drauflegen. Darauf den kalten Braten. Mit der zweiten Teigplatte bedecken. Teig an den Seiten zusammendrücken. In die Oberseite 2 Löcher schneiden. Mit kleinen Röllchen aus Pergamentpapier ausfüllen, durch sie kann der Dampf abziehen. Teig rundherum mit dem restlichen Eigelb bepinseln. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die zweitunterste Schiene schieben.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Blech aus dem Ofen nehmen. Fleisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Den zurückgelassenen Bratfond erhitzen. Mit Tomatenmark verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Getrennt zum Braten reichen. Fleisch erst am Tisch aufschneiden.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 75 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 945.

Beilage: Gemischter Salat.
Empfehlenswert: Ein roter Burgunder als Getränk.



Obst verträgt sich mit Kasseler besonders gut. Das beweist die leckere Zusammenstellung von Kasseler-Kotelett mit Äpfeln.

Kasseler-Kotelett

4 Kasseler-Koteletts von je 150 g, 3 Eßlöffel Öl (30 g), 4 Tomaten (320 g), 1 Bund Petersilie.

Koteletts mit Haushaltspapier abtupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts reingeben, auf jeder Seite ½ Minute anbraten. Dann auf jeder Seite in 3 Minuten gar braten. Koteletts auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen.

Tomaten waschen, abtrocknen, Stengelansätze rauschneiden. Oben kreuzweise einschneiden. Im Bratfond 3 Minuten braten. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In kleine Sträußchen zerpfücken. Kotelettplatte damit und mit Tomaten garnieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Unser Menüvorschlag: Als Aperitif empfehlen wir Ihnen English Rose Cocktail. Vorweg Französische Tomatensuppe. Als Hauptgericht Kasseler-Koteletts mit Rosenkohl und Bratkartoffeln. Als Nachtisch empfehlen wir Erdbeeren Romanoff.

Kasseler-Kotelett Corneille



1 Paket tiefgekühlte Pommes frites (450 g), 4 Kasseler-Koteletts von je 150 g, 20 g Butter, 1 Orange (150 g), 1 Eßlöffel gehackter Thymian, Salz, 40 g Margarine, 1 Bund Petersilie.

Ein Verehrer des französischen Dramatikers Pierre Corneille (1606 bis 1684) gab diesem Gericht den Namen des Dichters. Corneille schrieb unter anderem



Pierre Corneille (1606 bis 1684) hat mit seinen Werken die klassische Epoche des französischen Theaters eingeleitet.

das Drama um den spanischen Nationalhelden El Cid. Daß er nicht nur Dichter, sondern auch ein großer Gourmet war, ist bekannt. Das Kasseler-Kotelett seines Namens wird so zubereitet:

Pommes frites nach Vorschrift auftauen lassen.

Koteletts mit Haushaltspapier abtupfen. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Koteletts reingeben. Orange nicht schälen, aber kräftig unter heißem Wasser abbürsten. Abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Auf die Kasseler-Koteletts verteilen. Dann Thymian drüberstreuen. Pommes frites um die Koteletts ordnen. Salzen. Margarine in einem Topf erhitzen und über das Gericht gießen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Pommes frites zwischendurch mal wenden.

Form aus dem Ofen nehmen. Gericht mit gewaschener Petersilie garniert servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 635.

Beilagen: Erbsen und Möhren. Als Getränk ist Bier gerade richtig.

Kasseler-Kotelett mit Äpfeln

Für das Fleisch:

4 Kasseler-Koteletts von je 150 g, 3 Eßlöffel Öl (30 g), 4 saure Äpfel (420 g), 20 g Butter, 3 Eßlöffel Wasser.

Für die Soße:

1 Zwiebel (40 g), 1 Eßlöffel Mehl (10 g), ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 3 Eßlöffel Tomatenketchup (60 g), Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie.

Koteletts mit Haushaltspapier abtupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleischstücke reingeben. Auf jeder Seite ½ Minute anbraten. Dann auf jeder Seite in 3 Minuten gar braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Äpfel waschen und schälen. Kerngehäuse ausstechen. In dünne Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Apfelscheiben darin 3 Minuten braten. Wasser zugießen. 3 Minuten dünsten.

Auf den Koteletts anrichten.



Kasseler-Roulade in Burgunder: Diesen saftigen Sonntagsbraten sollten Sie sich wirklich auf keinen Fall entgehen lassen.

Für die Soße die geschälte, gewürfelte Zwiebel im Bratfond 3 Minuten hellbraun braten. Mehl drüberstäuben. Fleischbrühe zugießen. Tomatenketchup unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschene, gehackte Petersilie reingeben. Getrennt zum Fleisch reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 685.

Beilagen: Ananaskraut und Salzkartoffeln.

Kasseler-Roulade in Burgunder

Für die Füllung:
150 g Weißbrot,
1 Zwiebel (40 g),
50 g durchwachsener Speck,
30 g Margarine,
1 Bund Petersilie,
 $\frac{3}{8}$ l Milch, 2 Eier,
Salz, Pfeffer,
1 Eßlöffel Mehl.

Für das Fleisch:
1000 g Kasseler-Kamm ohne Knochen,
2 Zwiebeln (80 g),
 $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle (120 g),
30 g Margarine,
 $\frac{1}{4}$ l Burgunderwein,
 $\frac{3}{8}$ l heißes Wasser,
1 Teelöffel Mehl,
1 Prise Zucker,
Pfeffer.

Weißbrot entrinden und würfeln. Geschälte Zwiebel und Speck würfeln. Margarine in einer Pfanne erhitzen, Speck und Zwiebel darin in 3 Minuten goldgelb werden lassen. Weißbrotwürfel dazugeben und kurz mitrösten. Alles in eine Schüssel geben. Petersilie waschen und fein hacken. Milch mit Eiern, Petersilie, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Weißbrotwürfel gießen. Häufig durchrühren. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, wird das Mehl untergerührt. Kasseler flach auf die Arbeitsfläche legen. Mit einem

großen, scharfen Messer das obere Drittel des Fleisches bis auf einen Rand von 2 cm waagerecht einschneiden. Jetzt drehen Sie das Fleisch um und machen auf der Gegenseite wieder den gleichen Schnitt. Nicht ganz durchschneiden! Fleischstück, das jetzt wie ein Z aussieht, auseinanderziehen. Es ist eine flache Scheibe. Flachklopfen. Füllung darauf verteilen. Zur Roulade rollen und mit einem festen Faden zusammenbinden. Zwiebeln schälen, grob würfeln. Sellerie schälen, waschen und auch würfeln. Margarine in einem Bräter stark erhitzen, Fleisch reinlegen und rundherum in 10 Minuten anbraten. Zwiebel- und Sellerie-Würfel dazugeben. Noch 5 Minuten durchbraten. Mit Burgunder auffüllen, in den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene stellen. Bratzeit: 50 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Während der Bratzeit häu-

fig mit heißem Wasser begießen. Roulade aus dem Ofen nehmen, Faden entfernen, Fleisch in Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Den Bratfond entfetten. Mit dem restlichen heißen Wasser aufkochen. Soße durch ein Sieb in einen Topf passieren. Noch mal aufkochen. Mit in kaltem Wasser angerührtem Mehl binden. Mit Zucker und Pfeffer abschmecken. Getrennt zum Fleisch servieren.

Vorbereitung: 55 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 885.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unsere Consommé double royal. Als Hauptgericht Kasseler-Roulade in Burgunder mit grünen Bohnen und Salzkartoffeln. Dazu können Sie einen roten Burgunder servieren. Zum Beispiel ein Frollinger schmeckt dazu ausgezeichnet. Aber auch Bier paßt dazu. Als Dessert Erdbeerschlemmerei.

KASTANIEN

Die stacheligen Früchte des Kastanienbaumes – Kinder sammeln sie im Herbst mit Vergnügen – können Sie natürlich nicht essen. Fürs Wild sind diese bitteren Kastanien allerdings Kraftfutter.

Hier geht es um die Edelkastanie, die von der Mainlinie an südwärts und auch in der internationalen Küche Marone genannt wird. Auf kleinen Holzkohleöfen geröstete Kastanien können Sie im Winter portionsweise an Ständen kaufen. Die Kerne in brauner, blanker Schale gibt's

im Winter in gut sortierten Gemüsegeschäften und als Konserve.

Wichtig für die Zubereitung: Die braune Außenschale und die innere hellgelbe Haut müssen weg, bevor man die Kastanien weiterverarbeiten kann. Gut schmecken Kastanien zu Wildgerichten und Kohlsorten.

Wäre noch zu sagen, daß Kastanien vor allem aus Stärke bestehen, aber auch Eiweiß und ein Öl enthalten. 100 g haben etwa 210 Kalorien – nicht unbedingt kalorienarm!



Kastanien beschwipst

500 g EBkastanien (Maronen), 25 g Butter, 4 Eßlöffel Zucker (40 g), 1 Prise Salz, 2 Glas (je 2 cl) Cognac.

Kastanien oben kreuzweise einschneiden. Auf ein Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Röstzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen, schälen. Auch die innere hellgelbe Haut muß sehr sorgfältig entfernt werden. Erkalten lassen.

In eine kleine, feuerfeste Form eine Lage Kastanien füllen. Darauf die Hälfte der in Scheiben geschnittenen Butter. Mit zwei Eßlöffel Zucker bestreuen. Noch mal Kastanien, Butterscheiben, den Rest Zucker und die Prise Salz drauf tun. Am Tisch mit Cognac begießen. Anzünden und genießen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 340.

Wann reichen? Mal als abendlichen Eßpaß. Oder zu kurzgebratenem Fleisch oder zu Grillspießen.

Kastanien glasiert

Siehe Glasierte Kastanien.

Kastanien-Auflauf

250 g EBkastanien (Maronen), 1/8 l Milch, 1 Prise Salz, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 40 g Butter, 4 Eigelb, abgeriebene Schale einer Zitrone, 3 Eßlöffel Rotwein, 4 Eiweiß, Margarine zum Einfetten, 4 Scheiben Ananas (320 g), Puderzucker zum Bestäuben.

Kastanien oben kreuzweise einschneiden. Auf einem Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Röstzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/3 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Kastanien schälen (auch die hellgelbe Haut muß weg). Kastanien in einen Topf geben, Milch zugießen. Mit Salz würzen und in 10 Minuten weichkochen. In der Küchenmaschine oder mit dem Elektroquirl pürieren. Zucker, Vanillinzucker und Butter in einer

Schüssel schaumig rühren. Nach und nach die Eigelb unterrühren. Zitronenschale und Rotwein zugeben. Kastanienpüree reinrühren. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unterheben. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Ananas auf einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. In der Form verteilen. Kastanienmasse draufgeben. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 60 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme.

Aus dem Ofen nehmen. Mit Puderzucker bestäubt heiß servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Wann reichen? Als Dessert.

Kastanien-Charlotte

Für 6 Personen



750 g EBkastanien (Maronen), 1/2 l Milch, 1 Vanilleschote, 50 g Zucker, 2 Eßlöffel Wasser, 2 Eßlöffel Kirschwasser, 10 Blatt Gelatine, 4 Eßlöffel heißes Wasser, 200 g kandierte Früchte, 3/8 l Sahne, 20 Löffelbiskuits.

Die Kastanien-Charlotte kommt aus der Schweiz, wo man sie auch Kastanien-Pudding nennt. So macht man sie:



Kastanien oben kreuzweise einschneiden. Auf ein Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Röstzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.

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

Aus dem Ofen nehmen. Kastanien schälen. Auch die dünne Haut muß weg. Kastanien, Milch und die aufgeschnittene Vanilleschote in einem Topf 15 Minuten kochen, bis die Kastanien zerfallen. Vanilleschote rausnehmen. Masse durch ein Sieb in eine Schüssel passieren.

Zucker und Wasser in einem Topf 5 Minuten kochen lassen. Kirschwasser zugeben und in die Kastanienmasse rühren. Etwas abkühlen lassen. Gelatine zusammengerollt in einen Becher geben. Mit kaltem Wasser bedeckt 5 Minuten einweichen. Ausdrücken und in heißem Wasser in einem Topf auflösen. Unter ständigem Rühren etwas abkühlen lassen.

150 g kandierte Früchte klein würfeln. Mit der Gelatine in die Kastanienmasse rühren. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Zwei Drittel davon unter die Kastaniencreme heben. Rest in den Kühlschrank stellen.

Eine runde Schüssel mit Pergamentpapier auslegen. Löffelbiskuits drauflegen. Creme einfüllen, glattstreichen und 120 Minuten im Kühlschrank kalt werden lassen. Auf eine runde Platte stürzen. Mit der restlichen Sahne und den restlichen kandierten Früchten garniert servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Wann reichen? Als elegantes Dessert nach einem Festessen. Man kann dazu eine Fruchtsoße servieren.

Kastanien-Dessert

500 g Eßkastanien, (Maronen) $\frac{3}{8}$ l Milch, 125 g Zucker, $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillinzucker, 2 Glas (je 2 cl) Rum, 50 g gehackte Mandeln, $\frac{1}{4}$ l Sahne.

Kreuzweise eingeschnittene Kastanien auf einem Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Rösten, bis sich die Schalen nach außen biegen.

Röstzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Kastanien schälen. Mit Milch, Zucker und Vanillinzucker in einem Topf zum Kochen bringen und 30 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Kastanien pürieren. Mit Rum und Mandeln mischen und im Kühlschrank 30 Minuten erkalten lassen.

Gekühlte Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Die Hälfte unter das Kastanienpüree rühren. Rest in den Spritzbeutel füllen.

Püree in vier Dessertschälchen oder Gläser füllen. Mit Sahnetuffs garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

TIP

Kastanien-Gebäck können Sie auch als gefüllte Plätzchen zubereiten:

Dazu den Teig nur $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen und 10 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen je zwei mit aufgelöster Kuvertüre zusammensetzen und mit weißer Glasur garnieren.

Kastanien-Gebäck

250 g Eßkastanien (Maronen), 350 g Mehl, 3 Eigelb, 200 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillinzucker, 200 g Butter, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Safran. Mehl zum Formen.
Für die Glasur:
2 Eiweiß, 250 g Puderzucker, 1 Glas (2 cl) Rum, 2 Eßlöffel Kakao (20 g).



Zum Tee: Kastanien-Gebäck.

Kastanien oben kreuzweise einschneiden. In einem Topf mit Wasser bedeckt 30 Minuten kochen. Abgießen, etwas abkühlen lassen. Schale und hellgelbe Innenhaut entfernen. Kastanien im Mixer pürieren oder durch ein Sieb passieren. Abkühlen lassen.

Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb reingeben. Zucker, Salz und Vanillinzucker drüberstreuen. Butter in Flöckchen auf den Mehtrand setzen. Kastanienpüree und Safran in die Mulde geben. Alles mit einem Teigmesser oder einem großen Küchenmesser hacken und mischen. Dann mit kühlen Händen schnell einen Teig kneten. Teig zu einem Kloß formen und auf einem Teller zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Auf bemehltem Backbrett aus dem Teig Rollen von etwa 3 cm Durchmesser formen. Von den Rollen 1 $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Die Teigscheiben auf ein ungefettetes Backblech legen, 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.

Während der Backzeit die Glasur zubereiten. Dazu Eiweiß in einer Schüssel verschlagen. Nach und nach Puderzucker und Rum zugeben, mit dem Schneebesen unterrühren. Die Hälfte der Glasur in eine andere Schüssel geben, Kakao unterrühren.

Gebäck aus dem Ofen nehmen. Auf einem Kuchendraht etwas abkühlen lassen. Plätzchen jeweils zur Hälfte mit weißer und

brauner Glasur überziehen. Oder beide Glasuren in Spritzbeutel füllen und die Plätzchen mit schwarz-weißen Mustern garnieren. Ergibt 2 Bleche mit insgesamt 70 Stück.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 80 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 70.

Wann reichen? Als Kaffee- oder Teegebäck.

Kastanien-Hasen-Ragout

Für 6 Personen

4 Hasenkeulen (1400 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g),
2 Zwiebeln (100 g),
 $\frac{5}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
250 g Eßkastanien (Maronen),
300 g Schweinenieren,
60 g Margarine, 40 g Mehl,
2 Eßlöffel Tomatenmark (40 g),
Saft einer halben Zitrone,
1 Glas (2 cl) Weinbrand,
4 Eßlöffel Johannisbeersaft (40 g),
Salz, schwarzer Pfeffer.
Für den Spaghettirand:
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
1 Teelöffel Salz,
250 g Spaghetti,
20 g Butter.

Hasenkeulen, wenn nötig, häuten. Unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen. Fleisch von den Knochen lösen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleischwürfel darin in 5 Minuten braun anbraten. Zwiebeln schälen, würfeln, zum Fleisch geben. Fleisch und Zwiebeln unter Rüh-



Ein echter Herbstgenuß ist das Kastanien-Hasen-Ragout. Es wird im Spaghettirand serviert.

ren noch weitere 5 Minuten braten.

Mit etwa $\frac{3}{8}$ l Fleischbrühe aufgießen und zugedeckt 50 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit Kastanien oben kreuzweise einschneiden. Mit Wasser bedeckt 30 Minuten kochen. Abgießen. Schale und Haut abziehen. Kastanien halbieren (ein paar ganze Kastanien zum Garnieren zurücklassen).

Schweinenieren wässern. Von Sehnen und Röhren befreien. Unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. 20 g Margarine in einer Pfanne erhitzen. Nierenstücke darin in 10 Minuten rundherum braun anbraten.

Nieren und Kastanien 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Hasenfleisch geben.

Restliche Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal dazugeben. Unter Rühren so lange schwitzen, bis es eine tiefbraune

Farbe angenommen hat. Mit der restlichen Fleischbrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen. Hasenfleisch, Nieren und Kastanien aus dem Topf nehmen und die dunkle Soße in den Bratfond rühren. 6 Minuten kochen lassen. Tomatenmark mit Zitronensaft, Weinbrand und Johannisbeersaft glattrühren. In die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch und Kastanien noch einmal kurz in der Soße aufkochen. Warm stellen. Für den Spaghettirand Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Spaghetti reinlegen und 15 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dann die Spaghetti auf einem Sieb abtropfen lassen. Butter im Topf erhitzen. Spaghetti darin schwenken. Wie einen Rand in eine große Schüssel legen. Ragout darin anrichten. Mit den zurückgelassenen Kastanien garniert servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 540.

Beilage: Kopfsalat. Als Getränk empfehlen wir roten Burgunder.

Kastanien-Pudding

Für 6 Personen
Bild Seite 256

375 g Eßkastanien (Maronen),
 $\frac{3}{8}$ l Milch, 100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
1 Brötchen,
125 g kernlose Rosinen,
6 Eiweiß,
60 g Butter, 6 Eigelb,
Margarine zum Einfetten,
1 Eßlöffel Semmelbrösel (10 g).

Diesen Pudding hat schon Großmutter gern auf den Tisch gebracht. Und er schmeckt heute wie eh und je. Aber Vorsicht: Es han-



Kastanien-Pudding. S. 255.

delt sich um eine sehr nahrhafte Sache. Darum vorweg nur ein leichtes Gericht servieren. Vielleicht eine Gemüsesuppe oder eine pikante Vorspeise.

Kastanien oben kreuzweise einschneiden. Auf ein Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. So lange rösten, bis sich die Schalen nach außen biegen. Röstzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Kastanien von der Schale und der hellgelben Innenhaut befreien. $\frac{1}{4}$ l Milch, Zucker, Vanillinzucker und Salz in einem Topf aufkochen. Kastanien reingeben und bei schwacher Hitze in 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Brötchen in der restlichen Milch einweichen.

Rosinen in einem Sieb unter heißem Wasser abbrausen, abtropfen lassen. Auf Haushaltspapier trocknen lassen.

Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Eigelb unter die Butter rühren. Kastanien im Mixer pürieren oder durch ein Sieb passieren. In die Butter rühren. Das ausgedrückte Brötchen reinbröckeln und mit der Milch dazugeben. Gut mischen. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen und mit den Rosinen unter die Kastanienmasse ziehen. Eine große Puddingform mit Margarine einfetten. Mit Semmelbrösel austreuen. Puddingform verschließen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Pudding im kochenden Wasserbad in 50 Minuten garen. Unter kaltem Wasser abschrecken.

Auf eine Platte stürzen und heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 460.

Beilage: Heiße Vanillesoße mit einem Glas (2 cl) Maraschinolikör verfeinert.

Kastanien-Püree

500 g EBkastanien (Maronen),
30 g Butter,
1 Eßlöffel Zucker (20 g),
 $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe,
6 Eßlöffel Milch,
 $\frac{1}{2}$ Becher Sahne (100 g),
1 Glas (2 cl) Madeira,
Salz,
Saft einer Zitrone.

Kastanien-Püree ist eine ideale Beilage zu Wild- und Wildgeflügel-Gerichten, wie zum Beispiel Hasenbraten, Rehrücken oder Hirsch, Fasan oder Wildente. Kastanien oben kreuzweise einschneiden. Auf einem Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. So lange rösten, bis sich die Schalen nach außen biegen. Röstzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
Kastanien schälen. Auch die Innenhaut abziehen. Butter und Zucker in einem Topf erhitzen. Kastanien reingeben und unter Rühren 10 Minuten rundherum karamelisieren lassen.

Fleischbrühe und Milch dazugießen, aufkochen lassen. Kastanien bei schwacher Hitze in 30 Minuten weichkochen. Im Mixer pürieren oder durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Sahne steif schlagen. Mit Madeira mischen und unter das Püree heben. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.



So vielseitig kann man Maronen verwenden: Kastanientorte.

Kastanientorte

500 g EBkastanien (Maronen),
6 Eier,
250 g Zucker,
75 g geriebene Mandeln, abgeriebene Schale einer Zitrone,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt.
Margarine zum Einfetten.

TIP

Kastanientorte können Sie auch mit aufgelöster Kuvertüre überziehen. Dann die Torte vorm Garnieren mit Rum tränken.

Für die Füllung:
 $\frac{1}{2}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.
Für die Glasur:
200 g Puderzucker,
1 Eßlöffel Kakao (10 g),
2 Eßlöffel Rum (20 g),
2 Eßlöffel Wasser.

Kastanien oben einschneiden. Mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. 30 Minuten kochen, bis die Schalen aufplatzen. Das Kochwasser abgießen. Kastanien etwas abkühlen lassen und schälen. Auch die hellgelbe Innenhaut muß sehr sorgfältig und vollständig entfernt werden.

Kastanien im Mixer pürieren oder durch ein Sieb passieren.

Eier trennen. Eiweiß in einer Schüssel beiseite stellen. Eigelb in einer anderen Schüssel mit dem Zucker schaumig rühren. Mandeln, Zitronenschale, Zimt und das Kastanienpüree unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterziehen.

Springform (Durchmesser 24 cm) mit Margarine einfetten. Mit Pergamentpapier auslegen. Auch das Pergamentpapier einfetten. Kastanienmasse einfüllen. Form auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen.

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

Torte aus dem Ofen nehmen. Etwas abkühlen lassen. Springform öffnen. Torte auf einen Kuchendraht gleiten lassen. Torte mit einem Küchentuch bedecken und an einem kühlen Ort über Nacht stehenlassen.

Am nächsten Tag Torte mit einem Bindfaden oder einem sehr scharfen Messer waagrecht halbieren.

Für die Füllung Sahne mit Vanillinzucker in einer Schüssel steif schlagen. Untere Tortenhälfte dick mit Sahne bestreichen. Obere Hälfte drauflegen. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Für die Glasur Puderzucker und Kakao in einem tiefen Teller mischen. Mit Rum und Wasser glattrühren. Oberseite und Rand der Torte damit bestreichen. In 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 45 Minuten.
Zubereitung: Ohne Ruhe- und Kühlzeit 70 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 410.

Wann reichen? Am Nachmittag zu Tee oder Kaffee.

PS: Wenn Sie ein ausgesprochener Kastanien-Fan sind, können Sie die Torte auch mit einer Kastanienfüllung zubereiten. Dazu 300 g Kastanien- bzw. Maronenpüree aus der Dose mit $\frac{1}{4}$ l Milch, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillinzucker und 1 Eßlöffel Rum aufkochen. 4 Blatt weiße eingeweichte Gelatine ausdrücken. In die heiße Masse rühren. Abkühlen und erstarren lassen. Sahne steif schlagen. Unter das fast steife Maronenpüree heben. Torte damit füllen.

Kastenpickert westfälisch

1000 g Kartoffeln,
500 g Mehl, 50 g Hefe,
3 Eßlöffel lauwarmes
Wasser,
5 Eier, Salz.
Öl zum Einfetten.
Semmelbrösel zum
Bestreuen.

Rund um den Teutoburger Wald ist der Pickert so etwas wie ein lokales Nationalgericht. Fast jede Familie hat ihr eigenes Hausrezept. Aber im Grunde sind alle diese Rezepte nur Abwandlungen der drei Hauptarten: Kastenpickert oder Dicker Pickert, Lappen-Pickert und Pfannenpickert. Die beiden letzten werden immer in der Pfanne gebraten.

Kartoffeln schälen. In kaltem Wasser waschen. In eine Schüssel reiben. Auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Eine große Schüssel drunterstellen, um das Wasser und die Kartoffelstärke aufzufangen.

5 Minuten stehenlassen, damit sich die Stärke am Schüsselboden absetzen kann. Wasser vorsichtig abgießen.

Geriebene Kartoffeln und Mehl zufügen. Hefe mit dem Wasser in einer kleinen Schüssel oder einer Tasse verrühren. Das kommt auch in die Schüssel. Diesen Teig gut ver-

rühren. Eier zugeben und kräftig schlagen. Mit Salz pikant würzen. Eine 30 cm lange Kastenform mit Öl einfetten und mit Semmelbrösel austreuen. Teig reingeben. Zugedeckt 30 Minuten aufgehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 120 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Nach 60 Minuten die Form mit einem Blatt Pergamentpapier abdecken. Pickert rausnehmen. Mit einem Messer aus der Form lösen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. In 20 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 40 Minuten.

Zubereitung: 130 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 150.

Wann reichen? Anstelle von Brot mit Butter, Marmelade und Rübennkraut bestreichen als Frühstück. Oder in Butter gebraten und dann heiß servieren. PS: Wer Pickert etwas



Die Externsteine im Teutoburger Wald, eine vielbesuchte Felsgruppe, in die eine laut Inschrift 1115 geweihte Kapelle eingehauen wurde.

süßer mag, gibt 100 g gut gewaschene und getrocknete Rosinen in den Teig. Übrigens schwören manche Hausfrauen darauf, daß Pickert erst dann richtig schmeckt, wenn er nach dem Backen 24 Stunden durchziehen konnte. Dann wird er in Butter gebraten oder auch ungebraten gereicht.

Katalonischer Gemüsetopf



200 g Kichererbsen,
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz,
 $\frac{1}{2}$ küchenfertiges
Suppenhuhn (500 g),
250 g Kalbsbrust,
250 g Hammelschulter,
125 g geräucherter
Schinkenspeck,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Möhren (150 g),
750 g Kartoffeln,
 $\frac{1}{2}$ Staude Bleichsellerie
(90 g),
500 g Weißkohl,
Pfeffer.

Für die Klößchen:
 $\frac{1}{2}$ Brötchen,
250 g Gehacktes vom Rind,
1 Eigelb,
Salz, Pfeffer.

Außerdem:
1 Bund Petersilie.

Aus Katalonien, der Provinz in Nordspanien, kommt dieser reichhaltige Gemüsetopf mit Fleisch.

Kichererbsen am Vorabend



Wer gern und viel Fleisch ißt, sollte unbedingt einmal diesen Katalonischen Gemüsetopf kochen.



Bei diesem Katerfrühstück bleiben die Gäste bis zum Morgen.

einweichen. Sie müssen reichlich mit Wasser bedeckt sein. Am nächsten Tag Erbsen abgießen und in einem großen Topf mit $1\frac{1}{2}$ l Wasser und Salz zum Kochen bringen. Suppenhuhn, Kalb- und Hammelfleisch unter fließendem Wasser abspülen, mit dem Speck in das kochende Wasser geben. Zugedeckt 90 Minuten kochen lassen. Zwiebeln schälen und vierteln. Möhren und Kartoffeln schälen und waschen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln in 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Bleichsellerie putzen, waschen. Dicke Stangen halbieren. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Weißkohl von den äußeren Blättern befreien. Kohl vierteln und unter fließendem Wasser gründlich abbrausen. Abtropfen lassen und hobeln oder fein schneiden. Strunk wegwerfen. Gemüse

und die abgegossenen Kartoffeln 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Mit Pfeffer abschmecken. Für die Klößchen Brötchen 10 Minuten in einem Becher mit Wasser einweichen. Gehacktes auf einen Teller geben, mit Eigelb und dem ausgedrückten Brötchen gut mischen. Kräftig salzen und pfeffern. Mit feuchten Händen haselnußgroße Klößchen formen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Gemüsetopf geben. Petersilie unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und grob hacken. Huhn, Fleisch und Speck aus dem Topf nehmen. Huhn häuten und von den Knochen lösen. Hühner-, Kalb- und Hammelfleisch in 3 cm große Stücke schneiden. Speck in 3 mm dicke Scheiben, dann in $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Fleisch und Speck mit dem Gemüse in einer Terrine anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 10 Minuten.
Zubereitung: 100 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 835.
Beilagen: Frisches Landbrot oder Stangenweißbrot.

Katalonischer Reis

Für 6 Personen



1 küchenfertiges Huhn von 1500 g,
 Salz, weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter, zerriebener Thymian,
 4 Eßlöffel Olivenöl (30 g),
 2 Zwiebeln (100 g),
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
 250 g Reis,
 $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 4 Tomaten (300 g),
 150 g Tintenfisch aus der Dose,
 150 g Miesmuscheln aus der Dose,
 $\frac{1}{2}$ Paket tiefgekühlte Erbsen (200 g),
 2 Knoblauchzehen,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Safran,
 2 Pfefferschoten,
 8 eingelegte schwarze Oliven.

Wenn Sie sich das Gericht in einer spanischen Taverne servieren lassen, sind Muscheln und Tintenfisch natürlich frisch. Zu Hause kommt zumindest der Tintenfisch aus der Dose. Aber auch das tut dem spanischen Charakter des Gerichtes keinen Abbruch. Was übrigens könnte man anderes dazu trinken als spanischen Rotwein?

Huhn unter fließendem Wasser gründlich abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer und nur innen mit Thymian einreiben.

Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Huhn darin in 10 Minuten rundherum braun anbraten. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zum Huhn geben und weitere 5 Minuten braten. Mit Wein übergießen und zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen. Topf vom Herd nehmen, Huhn rausnehmen, häuten und von den Knochen lösen. In große Portionsstücke teilen. Wieder in den Topf geben. Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen. Zum Huhn geben. Mit Fleischbrühe auffüllen, 15 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Tomaten häuten, vierteln, entkernen und die Stengelansätze herauschneiden. Tintenfisch- und Muscheldosen öffnen. Vorsichtig das Öl rauslaufen lassen. Tomaten, Tintenfisch und Muscheln zusammen mit den unaufgetauten Erbsen, den geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehen und dem Safran in den Reis geben und noch mal 10 Minuten kochen.

Pfefferschoten unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Achteln und entkernen. Oliven abtropfen lassen, halbieren und entkernen. Abschmecken. Das Reisgericht in einer Schüssel mit Pfefferschoten und Oliven garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 640.

Mittelalterliche Kathedrale in Tarragona, der spanischen Provinzhauptstadt.



Katerfrühstück

8 Matjesfilets (je 60 g).
 Zum Wässern:
 ¼ l Wasser,
 6 Eßlöffel Milch (60 g).
 Für die Marinade:
 ⅛ l saure Sahne,
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 1 Prise Zucker.
 Außerdem:
 ½ Kopf Salat (300 g),
 1 großer saurer Apfel
 (150 g),
 2 kleine Zwiebeln (60 g),
 1 Gewürzgurke (60 g),
 1 Eßlöffel Kapern (10 g).

Zu diesem Katerfrühstück gehört gebuttertes Vollkornbrot, kühles Bier oder auch Mineralwasser.

Matjesfilets in eine Schüssel geben, mit Wasser und Milch begießen und zugedeckt über Nacht wässern. Am nächsten Tag für die Marinade die gut gekühlte saure Sahne in einer Schüssel schaumig rühren. Mit wenig Salz, viel Pfeffer und der Prise Zucker abschmecken. Wieder in den Kühlschrank stellen.

Den Kopfsalat zerpfücken. Blätter in kaltem Wasser waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen und in einem sauberen Küchentuch trockenschwenken. 4 Cocktailschalen mit den Blättern auslegen.

Matjesfilets abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trockentupfen, in 2 cm große Stücke schneiden.

Apfel und Zwiebeln schälen. Apfel achteln, Kerngehäuse entfernen. Apfel und Zwiebeln in sehr dünne Scheiben, Gurke in 1 cm große Würfel schneiden. Abwechselnd Matjesfilet, Apfel, Zwiebeln und Gurke in die Gläser schichten.

Abgetropfte Kapern grob hacken und drüberstreuen. Marinade drübergießen und sofort kühl servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern und Kühlen 25 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 290.



Machen Sie Ihrem Kater Beine! Nach diesem Kater-Salat sind Sie ihn ganz bestimmt los.

Kater-Kaffee

½ l Wasser,
 6 Teelöffel gemahlener Kaffee,
 2 Glas (je 2 cl)
 Cherry Brandy,
 2 Glas (je 2 cl) Cognac
 oder Weinbrand,
 2 Eßlöffel Sahne,
 2 Teelöffel Zucker,
 4 Eiswürfel.

Dieser Kater-Kaffee ist nicht gedacht, einen Kater zu vertreiben, sondern um ihm von vornherein den Eintritt zu verwehren. Kater-Kaffee ist ein idealer Party-Abschluß. Für Autofahrer wurde er allerdings nicht erfunden.

Wasser sprudelnd aufkochen lassen. Kaffee in einen Filter geben und aufbrühen. Kaffee erkalten lassen. 2 Stunden zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Kaffee in einen Glaskrug gießen. Cherry Brandy, Cognac oder Weinbrand, Sahne, Zucker und Eiswürfel dazugeben. Mit ei-

nem langstieligen Löffel gründlich (etwa 2 Minuten) umrühren. In vier Tom-Collins- oder hohe Bechergläser gießen. Sofort servieren..

Kater-Salat

8 Matjesfilets (480 g).
 Zum Wässern:
 ½ l Wasser, ⅛ l Milch.
 Außerdem:
 2 Zwiebeln (80 g),
 je 1 grüne und 1 rote
 Paprikaschote (200 g), Salz,
 4 kleine Tomaten (200 g).
 Für die Marinade:
 4 Eßlöffel Joghurt (60 g),
 1 Eßlöffel Öl (10 g),
 Saft einer halben Zitrone,
 1 Prise Zucker,
 ½ Teelöffel Paprika
 edelsüß.
 Zum Garnieren:
 1 Bund Schnittlauch.

Matjesfilets in einer Schüssel mit Wasser und Milch begießen. Zugedeckt über Nacht stehenlassen.

Ebenfalls am Vorabend Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschoten halbieren, waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Abwechselnd Zwiebelringe und Paprikastreifen in eine hohe Schüssel schichten. Jede Lage reichlich mit Salz bestreuen. Zugedeckt ziehen lassen.

Am nächsten Tag Matjesfilets abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Schräg in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Paprikastreifen und Zwiebelringe in ein Sieb geben. Kurz mit fließendem Wasser abbrausen, gut abtropfen lassen.

Tomaten häuten, vierteln, Stengelsätze raussschneiden. Viertel noch mal halbieren. Matjes, Paprikastreifen, Zwiebeln und Tomaten in eine Schüssel geben.

Für die Marinade Joghurt in einer Schüssel schaumig schlagen. Tropfenweise Öl und Zitronensaft reinrühren. Mit Zucker und Papri-

ka abschmecken. Über den Salat gießen. Mit gewaschenem, fein geschnittenem Schnittlauch garniert servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Wässern und zum Durchziehen 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 255.

Beilagen: Knusprig warme Brötchen oder Toastbrot mit Butter. Natürlich schmeckt auch Schwarzbrot. Dazu gibt's kühles Bier oder Mineralwasser.

Katharinen

250 g Honig, 900 g Mehl,
250 g Zucker,
12 g Pottasche,
3 Eier,
1 Teelöffel gemahlener Zimt,
1 Teelöffel Kardamom,
1 Teelöffel gemahlene Nelken,
3 Eßlöffel Rum,
75 g gehackte Mandeln.
Mehl zum Ausrollen und Bestäuben.
Margarine zum Einfetten.

Nicht eine findige Köchin mit Namen Katharina gab diesem Honiggebäck seinen Namen, sondern die an eine weibliche Gestalt erinnernden Formen, mit denen die Katharinen ausgestochen werden. Vermutlich kommt das Gebäck aus Schlesien.

Honig in einem Topf bei schwacher Hitze zergehen lassen. Die Hälfte des Mehls in eine Schüssel geben. Den etwas abgekühlten, aber noch warmen Honig mit einem Löffel oder dem Handrührgerät (Knethaken) unterrühren. Zucker, Pottasche, Eier, Gewürze, Rum und Mandeln zugeben und unterrühren. Teig auf ein bemehltes Backbrett oder auf die bemehlte Arbeitsfläche geben. Mit dem restlichen Mehl zu einem glatten Teig kneten. 2 Stunden im Kühlschrank zugedeckt ruhen lassen. Teig dann auf einem bemehlten



Die wohlgerundeten Katharinen sind ein köstliches Honiggebäck mit Rum, Zimt und Mandeln.

Backbrett (oder Arbeitsfläche) $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Mit den Katharinen-Formen Plätzchen ausstechen. Auf ein gefettetes und bemehltes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.
Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen.

Ergibt 140 Stück.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 40.

PS: Die Katharinen-Formen gibt es in großen Haushaltswarengeschäften.

Katharinen-Salat schwedisch

Katarina-Sallad



1 Paket tiefgekühlte Brechbohnen (450 g),
2 gelbe Paprikaschoten (je 80 g),

1 rote Paprikaschote (100 g),
2 Eßlöffel Öl (20 g).
Für die Marinade:
5 Eßlöffel Öl (50 g),
3 Eßlöffel Essig,
1 Teelöffel Senf,
1 Knoblauchzehe, Salz,
schwarzer Pfeffer,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknetes, zerriebenes Bohnenkraut.
2 Schalotten zum Garnieren.

Katharina von Schweden war um 1360 Äbtissin des Klosters Vadstena (Schweden). 1474 wurde sie heilig gesprochen. Vielleicht trägt unser Salat ihren Namen.



Eine echt französische Erfindung: Die in Kuvertüre getauchten hauchzarten Katzenzungen.

Bohnen unaufgetaut in einen Topf geben und zwei Finger hoch mit Wasser bedecken. 10 Minuten kochen. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Aus den Paprikaschoten Stengelansätze und Kerne herausheben. Schoten unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Die gelben Paprikaschoten in dünne Ringe, die rote Paprikaschote in dünne Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Paprika reingeben und unter Rühren 5 Minuten braten. Abkühlen lassen.

Für die Marinade Öl, Essig und Senf in einer Schüssel verrühren. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken. In die Marinade geben. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen. Bohnen und Paprika mit Öl in die Marinade geben. Gut mischen. 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Schalotten schälen, fein hacken. Vor dem Servieren über den Salat streuen.

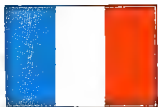
Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

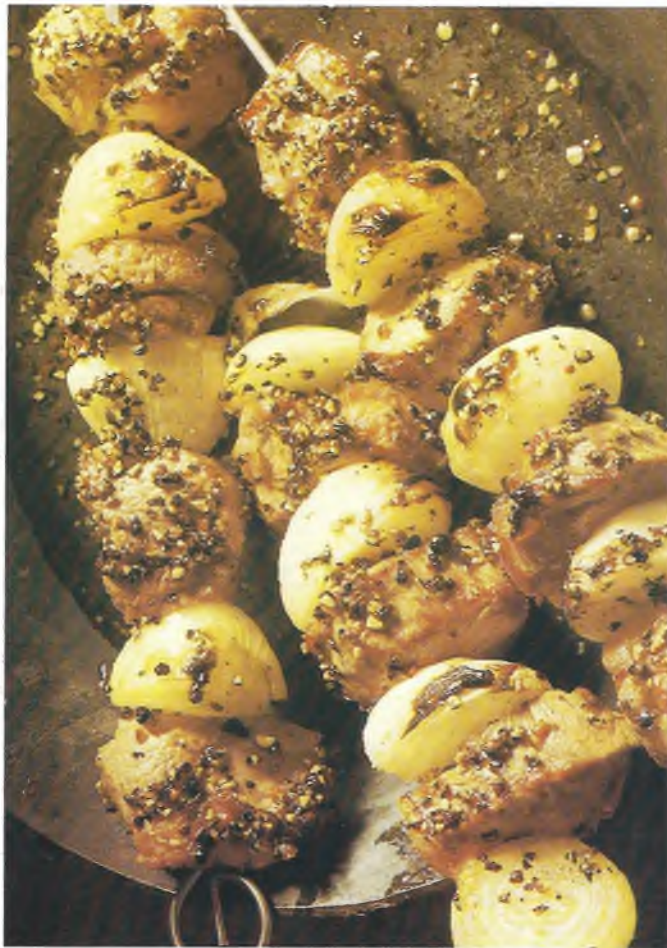
Wann reichen? Als Beilage zu Fischfilets und Salzkartoffeln.

Katzenzungen



150 g Butter, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 150 g Mehl, 5 Eiweiß, Margarine zum Einfetten, Mehl zum Bestäuben, 1 Becher Kuvertüre (50 g).

Nicht weniger als ihre gute Küche lieben die Franzosen ihre pâtisseries – diese echt französischen Konditoreien, in denen wahre Meisterwerke an Zuckerwerk hergestellt werden. Und eine dieser süßen Leckereien sind langues-de-chat: Katzenzungen.



Kaukasische Lamm-Spieße werden kräftig mit Pfeffer gewürzt.

Butter in eine Schüssel geben und mit Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Eßlöffelweise das Mehl druntermischen. Eiweiß in einer zweiten Schüssel zu sehr steifem Schnee schlagen. Unter den Teig heben. Backblech gut einfetten und mit Mehl bestäuben. Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und etwa 1 cm breite, 8 cm lange Streifen, die an den Enden etwas verdickt sind, auf das Blech spritzen. Etwa 3 cm Zwischenraum lassen, da der Teig auseinanderläuft. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 10 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Katzenzungen auf einem Kuchendraht etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Kuvertüre im Wasserbad flüssig werden lassen. Jede Katzenszunge bis zur Hälfte in die Kuvertüre tunken. Abtropfen und auf dem

TIP

Zu kaukasischen Lamm-Spießen paßt sehr gut frisch gepresster Granatapfelsaft.

Reichen Sie ihn getrennt

in einem Schälchen.

Bei Tisch wird das Fleisch dann mit dem Saft beträufelt oder hineingestippt.

Kuchendraht erkalten lassen. Ergibt 50 Stück.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 55.

Wann reichen? Als Teegebäck oder als Leckerei zwischendurch.

Kaukasische Lamm-Spieße



750 g Lammkeule.

Für die Beize:

Saft einer Zitrone,

2 Eßlöffel Öl,

1 Zwiebel (40 g),

1 Knoblauchzehe, Salz,

frisch gemahlener

schwarzer Pfeffer.

Außerdem:

8 kleine Zwiebeln (250 g),

2 Eßlöffel Öl.

Zum Garnieren:

8 Tomaten (480 g),

1 Bund Schnittlauch.

Das historische Kaukasien wird vom Schwarzen und Kaspischen Meer, von der Türkei und dem Iran begrenzt. Schon in früher Zeit lebten hier Bauern und Jäger. Fleischgerichte aus dieser Landschaft haben also eine alte Tradition.

Lammkeule abspülen. Abtrocknen. Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Für die Beize Zitronensaft und Öl in einer Schüssel mischen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel in die Schüssel reiben. Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Auch in die Schüssel geben. Reichlich schwarzen Pfeffer drüberstreuen. Fleisch in die Beize geben, gut mischen und zugedeckt 120 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln schälen, vierteln. Fleisch abtropfen lassen. Abwechselnd mit den Zwiebelvierteln auf 8 Holzspieße stecken.

Grill einschalten oder Backofen auf höchste Temperatur vorheizen. Spieße mit Öl bepinseln. Im Grill oder Ofen auf dem Rost (oberste Schiene) 20 Minuten knusperig braun braten. Zwischendurch immer wieder drehen.

Tomaten waschen, abtropfen lassen, vierteln und Stengelansätze rausschneiden. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein schneiden.



Auf knusprigen Toast-Dreiecken angerichtet schmücken die Kaviar-Eier jedes Kalte Büfett.

Spieße auf einer Platte anrichten. Mit Tomatenachteln und Schnittlauch garnieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 505.

Wann reichen? Mit Reis und gemischtem Salat als Mittagessen, mit Weißbrot und einem Salat aus Paprikaschoten als Abendessen. Als Getränk paßt roter Landwein.

PS: Wer pikant und süß liebt, kann ganz stilecht frisch gepreßten Granatapfelsaft dazu servieren, von dem sich jeder etwas auf die Spieße träufelt. Außerdem paßt fertig gekaufte Schaschliksoße gut dazu.

Kaukasische Soße

Siehe Fleisch mit Mayonnaise-Soßen.

Kaukasischer Kaviar

Baklaschannaja Ikra



3 Paprikaschoten (250 g),
1 Aubergine (250 g),
Saft einer Zitrone,
1 Knoblauchzehe, Salz,
1 kleine Zwiebel (40 g),
8 Eßlöffel Olivenöl (80 g),
schwarzer Pfeffer,
4 Tomaten (240 g),
8 eingelegte schwarze Oliven (40 g).

Die Bauern der kaukasischen Berge werden wohl in ihrem ganzen arbeits-

reichen Leben kaum in den Genuß des begehrten Stör-Caviars kommen. Auch an Festtagen nicht. Darum bereiten sie sich ihren eigenen Kaviar, der allerdings mit Fisch nicht das geringste zu tun hat. Baklaschannaja Ikra heißt Kaviar des armen Mannes, schmeckt aber vorzüglich. Backofen auf 220 Grad (Gasherd Stufe 5 oder ½ große Flamme) vorheizen. Paprikaschoten und Aubergine waschen und gründlich trocknen. Auf den Rost legen, in den Ofen schieben (mittlere Schiene) und so lange backen, bis die Außenhaut schrumpelig wird. Das dauert 20 Minuten. Haut abziehen.

Paprikaschoten putzen und ganz fein hacken. Aubergine in Scheiben schneiden, hacken und auf einem Teller mit der Gabel zu Brei zerdrücken. Paprika und Auberginenbrei in einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken. Zwiebel schälen, reiben. Beides in die Schüssel geben. Tropfenweise 7 Eßlöffel Öl unterrühren, bis eine mayonnaiseähnliche Masse entsteht. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das restliche Öl drübergeben. Zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tomaten waschen, abtropfen lassen, achteln, Stengelansätze rausschneiden. Oliven abtropfen lassen, halbieren und entkernen. Vor dem Servieren mit Tomatenachteln und Oliven garnieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Wann reichen? Mit Toastbrot als Vorspeise oder als Beilage zu Lammkoteletts.

Kaukasischer Schaschlik

500 g Hammelfleisch ohne Knochen aus der Schulter,
150 g durchwachsener Speck,
2 Gewürzgurken (160 g),
4 Zwiebeln (200 g),
4 Tomaten (200 g),
3 Eßlöffel Öl (30 g), Salz,
1 Messerspitze Knoblauchsatz,
1 Teelöffel Paprika rosenscharf,
½ Teelöffel getrockneter, zerriebener Thymian.

Kaukasische Schaschliks schmecken besonders gut, wenn sie auf Holzkohle gegrillt werden. Sie sind also genau das richtige für das nächste Gartenfest. Aber natürlich lassen sie



Hammelfleisch kaukasisch.

sich auch im Elektrogrill zubereiten.

Hammelfleisch unter fließendem Wasser abspülen. Abtrocknen und in 3 cm große Würfel schneiden. Speck in dünne, Gurken in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und

halbieren. Jede Hälfte in vier Teile schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen und vierteln. Stengelansätze rausschneiden. Fleisch, Speck, Zwiebeln, Tomaten und Gurken abwechselnd auf vier Spieße stecken. In die Drehvorrichtung des vorgeheizten Grills hängen. (Wer keinen Grill im Backofen hat, legt die Spieße auf den Bratrost über der Fettpfanne. Griffe aber außerhalb der Heizzone legen, denn die Spieße müssen ab und zu gewendet werden, und Sie sollen sich dabei nicht verbrennen.)

Öl in einem Schälchen mit Salz, Knoblauchsatz, Paprika und Thymian mischen. Spieße damit immer wieder bestreichen. Wenn das Öl verbraucht ist, mit dem runtergetropften Bratensatz bestreichen.

Grillzeit: 40 Minuten.

Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 675.

Beilagen: Gemischter Salat in Essig-Öl-Marinade mit zerbröckeltem Schafkäse und mit schwarzen Oliven und Reis mit Tomatenketchup.

Kaukasisches Hammelfleisch

Baranjina ss ogurzami

800 g Hammelfleisch aus der Keule oder dem Rücken,
4 Eßlöffel Sonnenblumenöl (40 g),
1 große Zwiebel (60 g),
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Lorbeerblatt,



3 Pfefferkörner,
Salz, weißer Pfeffer,
1 große Salatgurke (700 g),
20 g Mehl,
3 Eßlöffel Essig,
1 Eßlöffel Wasser,
1 Bund Dill.

Hammelfleisch schmeckt am besten, wenn die Tiere auf mageren Weiden grasen. Und die Weiden des Kaukasus sind wahrhaftig karg. Auch sonst ist dort die Vegetation nicht besonders üppig. Aber Sonnenblumen, das daraus gewonnene Öl und Gurken gibt es reichlich. Daß man damit und mit Hammelfleisch besonders schmackhafte Gerichte zubereiten kann, beweist Baranjina ss ogurzami. Deutsch: Hammelfleisch mit Gurken. Hammelfleisch unter fließendem Wasser abspülen. Abtrocknen. Fett abschneiden und in einem Topf auslassen. Grieben wegwerfen. Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Öl zum

ausgelassenen Fett in den Topf geben, erhitzen und die Fleischwürfel darin in 10 Minuten rundherum braun anbraten.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und grob hacken. Zum Fleisch geben und 3 Minuten mitbraten.

Mit Fleischbrühe aufgießen. Lorbeerblatt und Pfefferkörner reingeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 60 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Salatgurke schälen, halbieren und entkernen. Gurkenhälften noch mal längs durchschneiden, dann in 2 cm große Stücke schneiden. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben.

Mehl in einem Becher mit Essig und Wasser glattrühren. In das Gericht rühren und 7 Minuten kochen lassen. Dill unter fließendem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und grob hacken. Lorbeerblatt aus der Soße nehmen.

Fleisch mit Soße in einer Schüssel anrichten. Mit Dill bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 635.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unsere Bröselsuppe. Als Hauptgericht Kaukasisches Hammelfleisch mit Tomatensalat und Reis. Zum Dessert empfehlen wir unser Buttermilch-Gelee. Als Getränk einen gut gekühlten Rosé.

Kaviar

Siehe auch Caviar.

Kaviar-Eier



4 hartgekochte Eier,
30 g Butter,
1 Teelöffel
Sardellenpaste,
25 g deutscher Kaviar aus dem Glas,
4 Scheiben Toastbrot,
1 Zitrone.

In der feinen französischen Küche sind oeufs de caviar als Vorspeise sehr beliebt. In Schlemmerlokalen werden die Eier natürlich mit echtem Caviar zubereitet. Aber der deutsche Kaviar schmeckt – zumindest in diesem Fall – auch sehr gut.

Eier schälen und vorsichtig der Länge nach halbieren. Eigelb rausheben und durch ein Sieb in eine Schüssel passieren, mit Butter und Sardellenpaste sahnig rühren. Kaviar untermischen.

Toastbrotsscheiben rösten. Diagonal halbieren und auf einer Platte anrichten. Je eine Eiweißhälfte auf ein Stück Brot setzen. Eigelbmasse in einen Spritzbeutel geben und die Eiweißhälften mit der Masse reichlich füllen.

Zitrone unter heißem Wasser gründlich waschen. Abtrocknen und achteln. Brothälften damit garnieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

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

Wann reichen? Als Vorspeise, als Teil eines Kalten Büfetts oder als Party-Imbiß.

Kaviar-Kartoffeln

Siehe Kartoffeln mit saurer Sahne und Kaviar.

Kaviar-Krapfen

Für den Brandteig:

$\frac{1}{8}$ l Wasser,
30 g Butter oder Margarine,
1 Prise Salz,
100 g Mehl,
3 Eier.

Margarine zum Einfetten, Mehl zum Bestäuben.

Für die Füllung:

$\frac{1}{8}$ l Sahne,
75 g deutscher Kaviar aus dem Glas,
1 Eßlöffel Zitronensaft.

Diese Krapfen sind eigentlich kleine Windbeutel, die mit Kaviar-Sahne gefüllt werden. Sie passen auf ein Kaltes Büfett und zum Sektfrühstück.

Für den Brandteig Wasser, Butter oder Margarine mit Salz in einem Topf zum



Appetitliche Windbeutel für das Sektfrühstück: Kaviar-Krapfen.

Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen und das Mehl auf einmal reinschütten und unterrühren. Topf wieder auf den Herd stellen und so lange rühren, bis ein Klob entsteht und sich am Topfboden eine weiße Haut absetzt. Teigklob in eine Schüssel geben und einzeln die Eier unterrühren.

Backblech mit Margarine einfetten und mit Mehl bestäuben. Teig in einen Spritzbeutel füllen und kleine Häufchen von 3 cm Durchmesser im Abstand von 3 cm aufs Blech setzen. Auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Krapfen aus dem Ofen nehmen. Auf einen Kuchendraht setzen und sofort mit der Küchenschere einen Deckel abschneiden. Abkühlen lassen.

Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Mit Kaviar und Zitronensaft mischen.

TIP

Kaviar ist immer leicht salzig. Sollte er für Ihren Geschmack mal zu stark gesalzen sein, geben Sie ihn auf ein feines Küchensieb. Brausen Sie ihn vorsichtig mit kaltem Wasser ab. Und lassen Sie ihn sehr gut abtropfen.

Krapfen erst kurz vorm Servieren füllen, sonst weicht die Sahne das Gebäck auf. Ergibt 30 Stück. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 45.

Kaviar-Salat

Salata de Icre negre



1 Brötchen (50 g),
1/8 l Milch,
100 g deutscher Kaviar aus dem Glas,
6 Eßlöffel Öl (60 g),
Saft von zwei Zitronen,
1 hartgekochtes Ei zum Garnieren.

Icre negre ist eine spezielle rumänische Kaviarart, die nur sehr milde gesalzen ist. In unserem rumänischen Rezept ersetzen wir ihn durch deutschen Kaviar.

Brötchen in einem Schälchen in Milch einweichen. Kaviar in eine flache Schüssel geben und mit der Gabel leicht zerdrücken. Dann das gut ausgedrückte Brötchen drüberbröseln. Beides mit einer Gabel verrühren. Langsam das Öl einlaufen lassen und unterrühren. Es muß eine mayonnaiseartige Masse entstehen. Zum Schluß teelöffelweise den Zitronensaft unterrühren. Bergartig in einer Glasschale anrichten.

Ei schälen und achteln. Kaviar-Salat mit dem Ei sternförmig garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

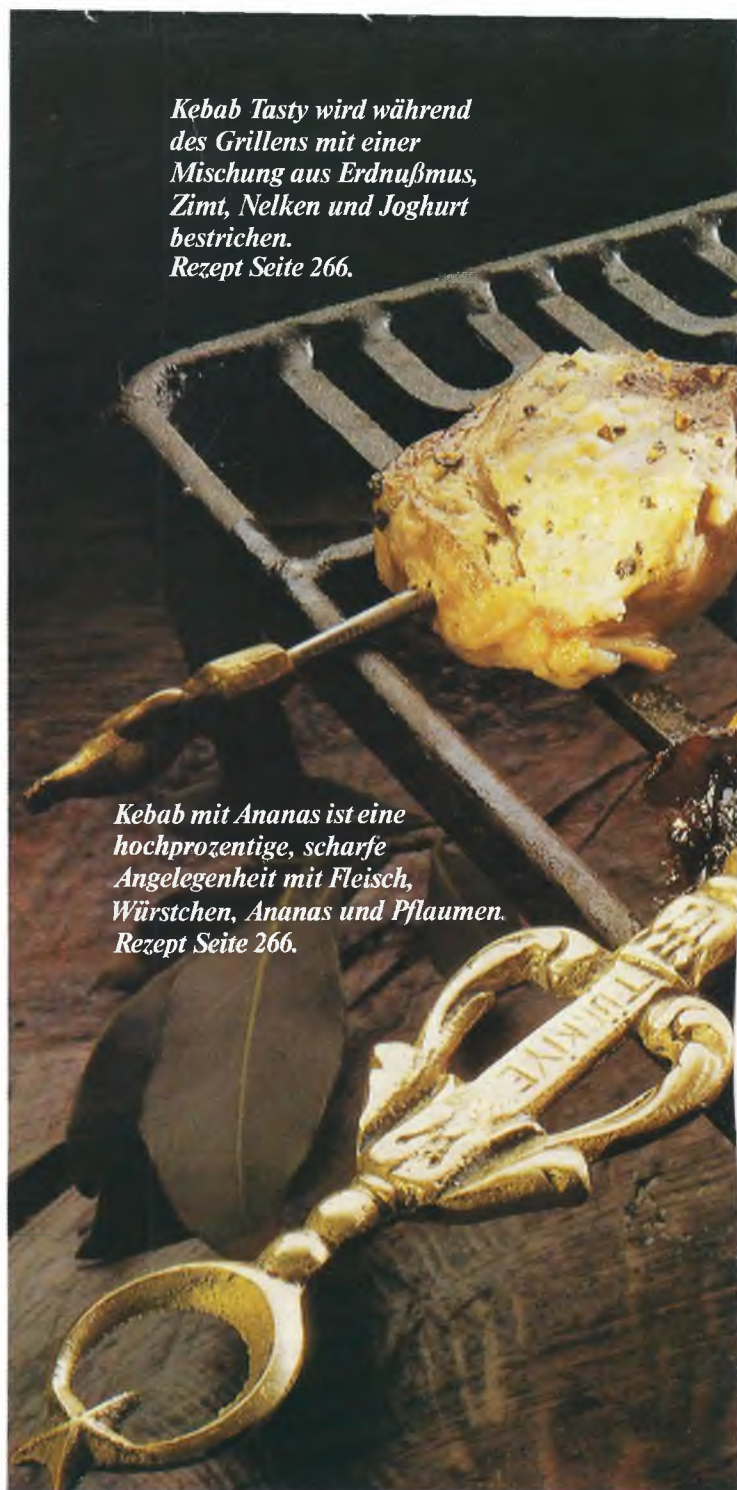
Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 235.

Wann reichen? Mit Weißbrot oder Toast und Butter als Vorspeise oder als kleinen Imbiß am späten Abend. Dazu sollten Sie Sekt oder einen spritzigen Weißwein servieren. Außerdem paßt Kaviar-Salat in jedem Fall auf ein Kaltes Büfett.

PS: Statt Kaviar können Sie, wie die Rumänen und Bulgaren, Dorsch- oder Heringsrogen verwenden. Dann heißt es aber nur Salata de Icre. Denn Icre bedeutet nur Laich (vom russischen Ikra). Erst in Verbindung mit dem Wort negre (das heißt schwarz) ist es die Bezeichnung für Kaviar.

Kebab Tasty wird während des Grillens mit einer Mischung aus Erdnußmus, Zimt, Nelken und Joghurt bestrichen.
Rezept Seite 266.



Kebab mit Ananas ist eine hochprozentige, scharfe Angelegenheit mit Fleisch, Würstchen, Ananas und Pflaumen.
Rezept Seite 266.

Kebab ägyptisch



Für die Beize:

2 Knoblauchzehen, Salz,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1/2 Teelöffel Rosmarinpulver,
1/2 Teelöffel zerriebener Thymian.

Außerdem:

750 g Lammkeule,
200 g durchwachsener Speck, 8 Zwiebeln (350 g),
8 Tomaten (500 g),
4 Lorbeerblätter.

Ägyptischer Kebab ist ein ideales Fleischgericht, wenn man zu einer Gartenparty mit Spießbraten vom Holzkohलगrill einladen will. Und da solche Grillpartys immer häufiger werden, ist es natürlich wichtig, daß man mal wieder mit neuen Rezepten überrascht. Alle Zutaten werden auf einen großen Spieß gesteckt und unter ständigem Drehen knusprig gebraten. Jeder bekommt vom Spieß eine Portion auf seinen Teller.

Für die Beize Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. In eine Schüssel geben. Mit Öl, Rosmarinpulver und Thymian verrühren.



Kebab aus dem Iran wird vor dem Grillen in einem delikats gewürzten Zwiebel-Knoblauch-Brei gebeizt.

Fleisch unter fließendem Wasser abspülen, abtrocknen und in 5 cm große, 2 cm dicke Scheiben schneiden. Fleisch in die Beize legen und 2 Stunden zugedeckt ziehen lassen. Zwischendurch wenden.

Holzkohle anzünden. Sie muß gut durchgeglüht sein, bevor der Spieß drüber gehängt wird. Speck in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren. Tomaten waschen, mit Haushaltspapier abtrocknen und auch halbieren. (Stengelsansätze rausschneiden.) Lorbeerblätter halbieren. Fleisch aus der Beize nehmen und mit Haushaltspapier abtrocknen. Alle Zutaten abwechselnd auf ei-

nen großen oder zwei kleinere Spieße verteilen, Spieße über die Holzkohle hängen und in 45 Minuten knusprig braun braten. Hin und wieder wenden.

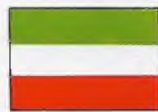
Vorbereitung: Ohne Beizezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 995.

Beilagen: Tomatensalat und körnig gekochter Reis mit Erbsen gemischt.

PS: Der Kebab kann auch mit wenig Fett in der Pfanne gebraten werden. Dann mehrere kleine Spieße bestecken. Und selbstverständlich können Sie Kebab auch im Backofen mit Grillvorrichtung zubereiten. Auf Grillrost oder am Drehspieß.

Kebab aus dem Iran



Für die Beize:
5 große Zwiebeln (300 g),
1 Knoblauchzehe,
1/8 l saure Sahne,
1 Lorbeerblatt,
10 Pfefferkörner.

Außerdem:
750 g Hammelfleisch.

Für die Soße:
1 Zwiebel (40 g),
Saft von zwei Zitronen,
Salz, 1/8 l Öl,
1 Bund Petersilie.

Die Landbevölkerung des Iran hat eine alte Tradition im Zubereiten von Spießbraten aller Art. Hier ist einer davon.

Für die Beize Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Durch den Fleischwolf drehen. Zwiebel-Knoblauch-Brei in einem Steinguttopf oder einer Schüssel mit der sauren Sahne vermischen. Lorbeerblatt zerbröckeln. Pfefferkörner zerdrücken. In die Beize geben.

Hammelfleisch unter fließendem Wasser abspülen. Abtrocknen. In etwa 3 cm große Würfel schneiden und in die Beize geben. Mischen. Zugedeckt 3 Stunden stehen lassen. Grill vorheizen.

Fleisch aus der Beize nehmen. Auf die Spieße des Grills stecken. Spieße entweder auf den Grillrost legen oder in die Drehspeißvorrichtung stecken. Fleisch in 40 Minuten knusprig braun grillen. Spieße auf dem Rost immer wieder wenden. Soße zubereiten. Dazu Zwiebel schälen und in eine Schüssel reiben. Mit etwas Zitronensaft und dem Salz mischen. Dann das Öl unterrühren. Die Soße muß cremig sein. Dann tropfenweise den restlichen Zitronensaft unterrühren. Spieße mit Petersilie garnieren. Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 25 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 890.

Beilage: Körnig gekochter Reis mit einer kleinen Dose abgetropftem Fruchtcocktail gemischt.

PS: Kebab kann aber auch auf einem einzigen Spieß über Holzkohlenfeuer gegrillt werden.

Kebab mit Ananas

Bild Seiten 264/265

8 Dörrpflaumen (120 g),
 $\frac{1}{16}$ l Rotwein.
 2 Scheiben Ananas aus der Dose (160 g),
 1 Glas (2 cl) weißer Rum,
 500 g Schweinefilet,
 8 Cocktailwürstchen.
 Zum Bestreichen:
 3 Eßlöffel Öl (30 g),
 1 Teelöffel süßer Senf,
 1 Teelöffel Paprika edelsüß.

Am Vorabend Dörrpflaumen in einer Schüssel in Rotwein einweichen.

Am nächsten Tag Ananasscheiben auf einem Sieb abtropfen lassen. Auf einen Teller legen. Jede Scheibe mit Rum beträufeln und 60 Minuten ziehen lassen. Schweinefilet unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fleisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Dörrpflaumen und Ananas-

TIP

Kebab können Sie mit fast allen Cocktailsoßen servieren.

scheiben abtropfen lassen. Ananasscheiben vierteln. Grill vorheizen. Spieße abwechselnd mit Fleisch, Cocktailwürstchen, Pflaumen und Ananassstückchen bestecken. Zum Bestreichen in einem Schälchen Öl, Senf und Paprika mischen. Die Spieße auf die Drehspeißvorrichtung stecken oder auf den Grillrost legen. Dann häufig wenden. Immer wieder mit dem Ölgemisch bestreichen. In 20 Minuten knusprig grillen.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Einweichen und zum Durchziehen 25 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 415.

Wann reichen? Mit Weißbrot und Rotwein als Abendessen oder als Party-Imbiß.

Aus amerikanischen Pioniertagen: Kentucky Cupcake.

Kebab Tasty

Indische Fleischspießchen
 Bild Seiten 264/265



Für die Beize:
 2 Zwiebeln (80 g), 2 Eßlöffel Johannisbeergelee (40 g),
 10 Pimentkörner,
 1 Messerspitze Ingwerpulver.
Außerdem:
 750 g Schweinefilet.
Zum Bestreichen:
 50 g Butter,
 2 Eßlöffel Wasser,
 2 Eßlöffel Erdnußmus (40 g, Fertigprodukt),
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Zimt,
 1 Messerspitze gemahlene Nelken,
 2 Teelöffel Speisestärke,
 3 Eßlöffel Joghurt (60 g).

Diese schmackhaften (tasty) Fleischspießchen wurden von den englischen Kolonialherren nach Europa gebracht und fanden so Eingang in die englische Küche.

Für die Beize Zwiebeln schälen und reiben. In einer großen Schüssel mit Johannisbeergelee mischen. Pimentkörner zerstoßen und mit dem Ingwerpulver unterrühren. Schweinefilet

unter fließendem Wasser abspülen. Trockentupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. In der Beize 120 Minuten durchziehen lassen.

Fleischstücke aus der Beize nehmen. Beizrückstände mit einem Messer abkratzen. Fleisch auf 4 Spieße stecken. Grill vorheizen.

Zum Bestreichen Butter und Wasser in einem Topf erhitzen. Erdnußmus reinrühren, bis sich eine cremige Masse bildet. Mit Zimt und Nelken würzen. In eine Schüssel geben. Speisestärke mit Joghurt in einem Becher glattrühren und auch in die Schüssel geben, mischen. Spieße in die Drehspeißvorrichtung des Grills stecken. Sofort bestreichen. 50 Minuten grillen. Zwischendurch immer wieder bestreichen. Spieße heiß servieren.

Vorbereitung: Ohne Beizezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilagen: Körnig gekochter Reis und Mango-Chutney.

PS: Wenn Sie keine Drehspeißvorrichtung haben, legen Sie die Spieße auf den Grillrost. In den Backofen schieben.

Kedgeree

Siehe Cadgery von Kabeljau.



Kefen mit Rahm



500 g Kefen,
1 Zwiebel (40 g),
30 g Butter,
 $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Eßlöffel Mehl,
Salz,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch,
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Kefen oder Kiefelerbsen werden in der Schweiz die jungen Zuckerschoten genannt. Sie sind so zart, daß man sie ganz – also nicht enthülst – zubereitet. Kefen sind ein besonders delikates Sommergemüse. Kefen auf beiden Seiten von Fäden befreien. In kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein reiben. Butter in einem Topf erhitzen. Kefen und Zwiebel reingeben. Mit heißer Fleischbrühe begießen und zugedeckt 25 Minuten kochen.

Mehl, Salz und Sahne in einem Becher verquirlen. Zu den Erbsen geben. 5 Minuten kochen lassen.

Schnittlauch und Petersilie waschen, trockentupfen, zerkleinern. Vorm Servieren über die Kefen streuen.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 195.

Wozu reichen? Als Beilage zu Kalbsbraten oder Roast-beef.

Keftedes

Bulgarische Frikadellen



1 Scheibe Grahambrot (40 g),
1 Bund Petersilie,
1 große Zwiebel (60 g),



Zu diesen Keftedes, den bulgarischen Frikadellen, gehört eine zünftige Portion Krautsalat.

1 Knoblauchzehe, Salz,
400 g Gehacktes vom Lamm,
1 Ei,
1 Teelöffel Zucker,
schwarzer Pfeffer,
1 Eßlöffel Öl zum Bestreichen (10 g).

Grahambrot in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Petersilie unter fließendem Wasser abspülen und hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, Zwiebel fein hacken. Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Gehacktes in eine Schüssel geben. Dazu das Ei, das ausgedrückte Brot, Petersilie, Zwiebel und Knoblauchzehe. Alles gut mischen. Mit Zucker, Pfeffer

und Salz abschmecken. Aus dem Fleischteig mit nassen Händen 8 runde, flache Frikadellen formen. Oberseite mit Öl bestreichen. Frikadellen auf den Grillrost legen und unter den vorgeheizten Grill schieben. Nach 10 Minuten wenden, andere Seite mit Öl bestreichen. Noch mal 5 Minuten grillen. Servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 350.

Beilagen: Krautsalat mit Speck, gehackte Zwiebeln und Röstkartoffeln.

Kekskuchen

Siehe Kalter Kekskuchen.

Kentucky Cupcake

Amerikanischer Tassenkuchen



25 g Rosinen,
125 g Korinthen,
100 g bittere Schokolade,
180 g Margarine,
125 g Zucker,
125 g Farinzucker,
2 Eigelb,
 $\frac{1}{10}$ l Buttermilch,
2 Eßlöffel Himbeersaft (20 g), 375 g Mehl,
2 Teelöffel Backpulver (10 g),



Ein Genuß für die Sommerzeit ist das mit zartem, frischem Kerbel zubereitete Kerbel-Omelett.

1/2 Teelöffel gemahlener Zimt,
1 Messerspitze gemahlener Piment,
2 Eiweiß,
125 g gehackte Walnußkerne,
125 g Himbeermarmelade.
Margarine zum Einfetten,
2 Eßlöffel Puderzucker zum Bestäuben (20 g).

Kentuckys Pionierfrauen haben die Zutaten für ihren Sonntagskuchen noch mit Tassen abgemessen. Und sie hatten es ganz genau im Gefühl, wie viele Tassen Zucker sie brauchten. Aber wir halten uns heute doch lieber an die genauen Grammangaben einer Waage. Rosinen und Korinthen in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Schokolade in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Beiseite stellen. Margarine mit Zucker, Farinzucker und Eigelb schaumig rühren. Löffelweise

Buttermilch und Himbeersaft unterrühren. Mehl mit Backpulver und den Gewürzen mischen. Löffelweise unterrühren. Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Schokolade mit Walnußkernen und Himbeermarmelade mischen. In den Teig rühren. Dann den Eischnee unterziehen. Zum Schluß Rosinen und Korinthen in den Teig geben.

Eine Springform (Durchmesser 24 cm) gut einfetten. Teig einfüllen. Form auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Backofen stellen.

Backzeit: 60 Minuten
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.
Kuchen aus der Springform nehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. In zwölf Stücke schneiden. Servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 460.

PS: Wer es ganz süß liebt, bestreut nicht mit Puderzucker, sondern überzieht den Kuchen mit einer Rumglasur: 250 g Puderzucker mit 1 Glas (2 cl) Rum und 2 Eßlöffel heißem Wasser glattrühren.

Kerbel

Getrocknet wird Kerbel das ganze Jahr über angeboten, frisch leider nur in einigen Sommermonaten.

Kerbel wird oft mit glatter Petersilie verwechselt. Er ist aber wesentlich aromatischer und würziger. Darum schmecken auch Soßen und Suppen mit frischem Kerbel besonders gut. Kerbel ist eine einjährige Pflanze, die gleich nach den Winterfrösten gesät werden muß. Wer ein eigenes Kräuterbeet im Garten hat, sollte noch ein zweites Mal säen: Im August. Dann kann man bis weit in den Winter ernten. Verwendet werden nur die jungen, zarten Blätter.

Kerbelbrot gegrillt

2 Bund Kerbel,
100 g Butter,
2 Teelöffel Zitronensaft,
1/2 Teelöffel Salz,
1/2 Stangenweißbrot (250 g).

Für das Kerbelbrot grundsätzlich frischen Kerbel verwenden.

Kerbel unter fließendem Wasser abspülen, trocknen, hacken. Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Kerbel würzen.

Weißbrot schräg in 8 fingerdicke Scheiben schneiden. Zwischen je zwei Scheiben dick Kerbelbutter streichen. Brot wieder zusammensetzen, locker in Alufolie hüllen und unter den vorgeheizten Grill oder in den Backofen schieben.

Back- oder Grillzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 260 Grad.

Gasherd: Stufe 8 oder große Flamme.

Heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Wozu reichen? Zu gegrillten Koteletts oder Steaks.

Kerbel- Omelett

1 Bund frischer oder
1 Eßlöffel getrockneter
Kerbel,
1 Bund Petersilie,
8 Eier,
Salz, weißer Pfeffer,
40 g Butter,
2 Tomaten (150 g).

Kerbel und Petersilie abspülen, trockentupfen. Fein hacken.

Eier in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter in die Eiermasse geben.

10 g Butter in einer Pfanne schwach erhitzen. $\frac{1}{4}$ der Eiermasse reingeben. Bei schwacher Hitze stocken lassen. Pfanne während des Backens häufig schütteln. Omelett überklappen und auf einen Teller gleiten lassen. Warm stellen, bis die anderen drei Omeletts fertig sind. Tomaten waschen, vierteln. Omeletts damit garnieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 245.

Wann reichen? Mit Kopfsalat und Petersilienkartoffeln als Mittag- oder Abendessen.

Kerbelsuppe

Für 6 Personen

300 g Lauch,
300 g Kartoffeln,
50 g Butter,
1 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
2 Bund Kerbel,
 $\frac{1}{8}$ l Sahne,
Salz, weißer Pfeffer.

Lauch putzen, halbieren, unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Butter in einem großen Topf erhitzen. Lauch und Kartoffeln in 5 Minuten darin anbraten. Mit Fleischbrühe auffüllen und 40 Minuten zugedeckt kochen lassen.

Lauch und Kartoffeln im Mixer pürieren oder durch ein Sieb passieren. Wieder in den Topf geben.

Kerbel unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und hacken.

Sahne in die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe noch mal erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Suppe in eine Terrine oder in 6 Tassen füllen. Kerbel drüberstreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 220.

Kesäkeitto

Finnische Sommersuppe
Für 6 Personen



3 Möhren (250 g),
250 g grüne Bohnen,
 $\frac{1}{2}$ Blumenkohl (250 g),
 $1\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe aus
Würfeln,
 $\frac{1}{2}$ Paket tiefgekühlte
Erbsen (150 g),
200 g Spinat,
40 g Butter, 40 g Mehl,
2 Eigelb, $\frac{1}{4}$ l Sahne,

TIP

*Kerbelsoße
ist weiße
Grundsoße mit
gehacktem
frischem Kerbel.
Schmeckt gut
zu gekochtem
Rindfleisch.*



Krabben und viel Gemüse: Das ist die finnische Kesäkeitto.

200 g frische oder
tiefgekühlte Krabben,
Salz,
1 Bund Dill.

Aus Finnland, dem wald- und seenreichen Land im hohen Norden, kommt Kesäkeitto, die Gemüse-Krabben-Suppe.

Möhren schälen, waschen und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Bohnen in kaltem Wasser waschen. Fäden entfernen und brechen.

Blumenkohl in Röschen teilen. Große Röschen halbieren. Waschen und abtropfen lassen.

Fleischbrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Möhren, Bohnen und Blumenkohl reingeben. Zugedeckt 5 Minuten kochen lassen. Die tiefgekühlten Erbsen in den Topf schütten. Weitere 10 Minuten kochen lassen.

In dieser Zeit den Spinat waschen und verlesen. In die Brühe geben und noch mal 5 Minuten kochen lassen. Brühe vorsichtig in

einen anderen Topf abgießen. Heiß halten. Gemüse im Topf lassen.

In einem dritten Topf Butter erhitzen. Mehl auf einmal reinschütten und unter Rühren in 3 Minuten hellgelb schwitzen. Mit der heißen Brühe ablöschen. 8 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit Sahne in einen Becher geben. Mit etwas Suppe verquirlen. In die heiße Suppe rühren. Frische oder nach Vorschrift aufgetaute tiefgekühlte Krabben zum Gemüse geben. Heiße Suppe drübergießen. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Salz abschmecken. Dill unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen und kleinschneiden. Suppe mit Dill bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Wann reichen? Mit frischem Landbrot als Mittag- oder Abendessen.



Kesselfleisch, ein Gericht, das fast von selbst fertig wird.

Kesselfisch

Für 6 Personen

2 Schollen von je 200 g,
500 g frischer Aal,
300 g Schellfisch (alles
küchenfertig),
Saft einer Zitrone,
1 Knoblauchzehe,
1 Lorbeerblatt,
je 1 Stengel frischer oder
je 1 Teelöffel getrockneter
Thymian, Majoran und
Rosmarin,
4 Stengel Petersilie,
4 Stengel Dill,
2 Stengel frischer oder
2 Teelöffel getrockneter
Kerbel,
1/8 l Wasser,
1/4 l Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
75 g Butter.

Fische waschen und entgräten. In etwa 5 cm große Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln. Knoblauchzehe schälen und halbieren. Mit der Schnittfläche einen Topf gründlich einreiben. Lorbeerblatt in den Topf geben. Frischen Thymian, Majoran und Rosmarin mit den gewaschenen, abgetropften Petersilien-, Dill- und Kerbelstengeln zu einem Bündel binden oder die getrockneten Kräuter in ein Mullsäckchen geben. In den Topf hängen. Fisch reingeben und mit Wasser und Wein übergießen. Ein-

TIP

*Kesselfleisch
läßt sich auf
Vorrat kochen:
Das fertige
Gericht
abkühlen lassen.
In Tiefkühl-
Behälter
füllen und
tiefgefrieren.
Vor dem
Servieren in
einen Topf
geben und bei
niedriger
Temperatur
auftauen lassen.
Einmal
aufkochen.
Sofort
servieren.*

mal aufkochen lassen. Dann bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 50 g Butter in den Topf geben. Noch mal 10 Minuten ziehen lassen. Lorbeerblatt und Kräuterbündel oder -säckchen aus dem Topf nehmen. Restliche Butter reingeben. Alles in eine Schüssel füllen und sofort heiß servieren.
Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 25 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 565.

Wann reichen? Als Mittagessen mit frischem Stangenweißbrot oder Salzkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir einen kräftigen Weißwein. Und als Dessert schmeckt nach diesem leichten Essen der Flammeri von Kirschen.

Kesselfleisch

750 g Rindfleisch
zum Kochen
(Hoch- oder Querrippe)
ohne Knochen,
1 Knoblauchzehe,
3/4 l Wasser, Salz,
1 Bund Suppengrün,
1 Lorbeerblatt,
5 Nelken,
5 Pfefferkörner,
1/8 l Weißwein,
2 Eßlöffel Essig.

Rindfleisch unter fließendem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtrocknen. In 4 Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen, halbieren. Mit den Schnittflächen das Fleisch einreiben. Fleisch in einen Topf geben. Wasser drübergießen, salzen. Zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit Suppengrün putzen, waschen, in 2 cm große Stücke schneiden. Mit den übrigen Zutaten zum Fleisch geben. Im geschlossenen Topf 60 Minuten kochen. Fleisch rausnehmen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten, warm stellen. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen. Etwas einkochen lassen. Eventuell mit Salz nachwürzen. Brühe vorm Servieren über das Fleisch gießen.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 85 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 460.
Unser Menüvorschlag: Vorweg unseren Flying Bird Cocktail. Als Hauptgericht Kesselfleisch mit frisch geriebenem Meerrettich und Salzkartoffeln. Als Getränk paßt dazu Bier oder ein roter Landwein. Zum Dessert empfehlen wir Ihnen unseren Früchtequark.

Kesselgulasch

Bogrács Gulyás
Für 6 Personen



300 g Zwiebeln,
50 g Schweineschmalz,
500 g mageres Rindfleisch,
1 Eßlöffel Paprika edelsüß,
1 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln, Salz,
1 Teelöffel Kümmel,
500 g Kartoffeln,
250 g Tomaten,
250 g grüne
Paprikaschoten,
1 Eßlöffel Tomatenmark
(20 g),
1/8 l saure Sahne.

Kesselgulasch hat seinen Ursprung in der Gulaschsuppe, die die ungarischen Hirten seit alters über offenem Feuer in der Pußta kochen. Sicher hat auch die berühmte Gulaschkanone, allen Soldaten bekannt, ihren Namen von diesem Kesselgulasch, mit dem ganze Heere der k. und k. Monarchie einst ernährt wurden. Zwiebeln schälen, würfeln. Schmalz in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin hellgelb braten. Fleisch unter fließendem Wasser abspülen. Abtrocknen. In etwa 3 cm große Würfel schneiden. Zu den Zwiebeln geben und 15 Minuten unter Rühren mitbraten. Mit Paprika bestäuben. Fleischbrühe dazugießen. Mit Salz und Kümmel würzen. Zugedeckt 90 Minuten kochen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und etwa 2 cm dick würfeln. Tomaten häuten, vierteln, Stengelansätze rausschneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, in 2 cm große Würfel schneiden. 40 Minuten vor Ende der Garzeit alles in die Suppe geben. Tomatenmark mit etwas Brühe verrühren. Wieder in das Gulasch geben. Mit Salz und Paprika nachwürzen. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne rein-

rühren und in eine Schüssel füllen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 110 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 370.

Beilage: Stangenweißbrot oder frisches Landbrot. Als Getränk paßt Bier oder ungarischer Rotwein.

Keufta

Fischklößchen gebacken



500 g Kartoffeln, Salz,
700 g Merlanfilet,
ersatzweise Schellfischfilet,
2 Zwiebeln (80 g), 3 Eier,
weiß und schwarzer
Pfeffer,
1 Bund Petersilie,
1 l Öl zum Fritieren.

Hier haben Sie den Orient einmal ganz anders. Oder hätten Sie gedacht, daß

diese gebackenen Fischklößchen aus der arabischen Küche kommen, in der Fisch sonst klein geschrieben wird? Aber auch hier, obwohl Fisch doch eine so bescheidene Rolle spielt, beweist sich die hohe Kochkunst des Orients. Das Gericht ist sehr schmackhaft. Ob Sie einmal probieren wollen?

Die Kartoffeln schälen, waschen und in gesalzenem Wasser vom Kochen an in 20 Minuten garen. Abgießen, trockendämpfen und abkühlen lassen.

Fischfilet unter fließend kaltem Wasser abspülen. Haut abziehen.

Kartoffeln und Fisch durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer pürieren.

Zwiebeln schälen, halbieren und fein gewürfelt in die Masse geben. Eier unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. In die Klößchenmasse mischen. Öl im Frittierpfopf oder in der Friteuse auf 180 Grad erhit-



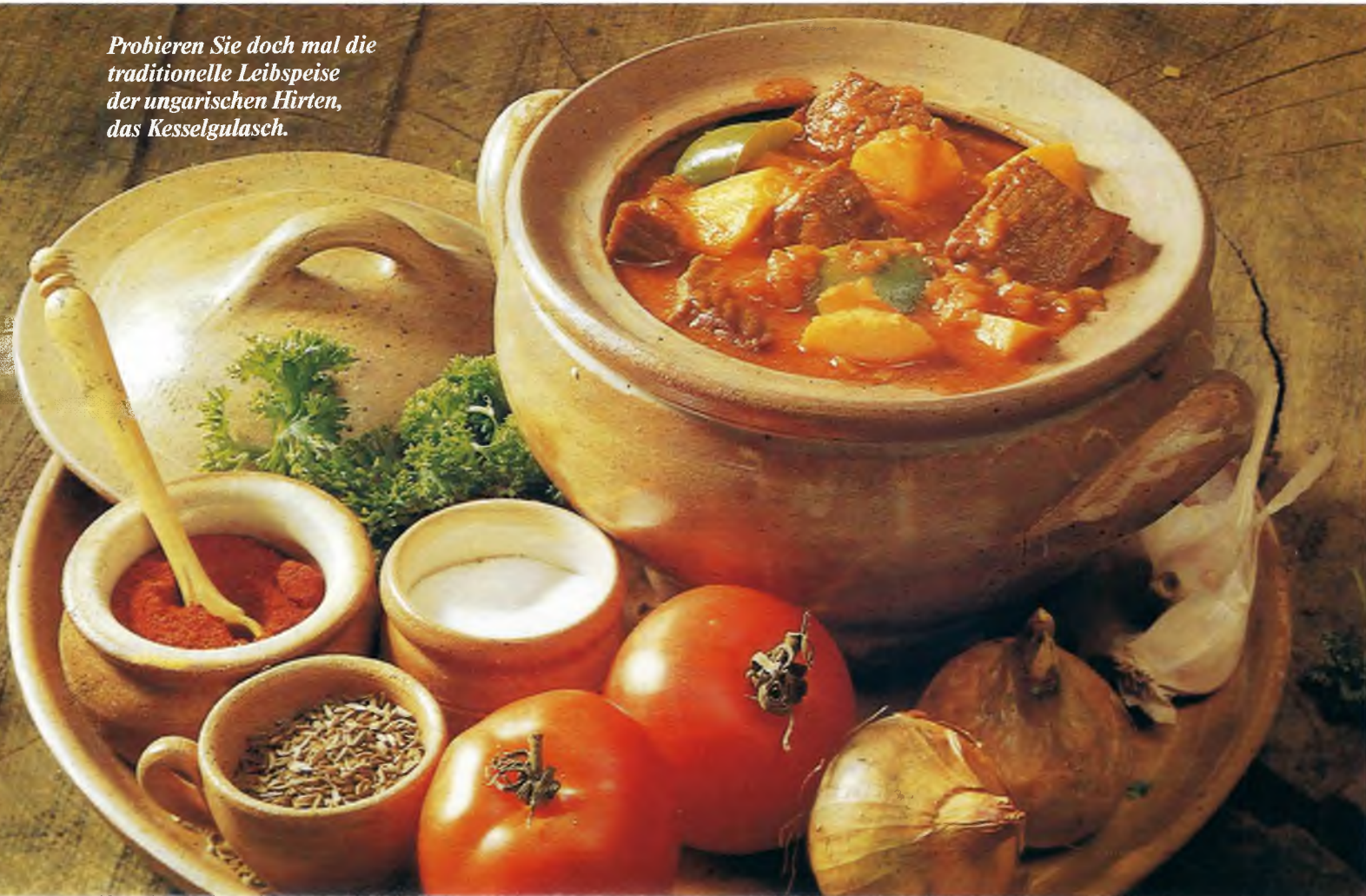
Aus der orientalischen Küche: Die Keufta (Fischklößchen).

zen. Klöße von 4 cm Durchmesser formen. Nacheinander im heißen Fett 8 Minuten fritieren. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen, bis alle Klößchen fertig sind. Sofort servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 295.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Fleischbrühe mit Gemüse. Als Hauptgericht Keufta, Currysoße und mit Früchten gemischter Reis. Zum Dessert unser Erdbeergedicht. Als Getränk paßt Weißwein.

Probieren Sie doch mal die traditionelle Leibspeise der ungarischen Hirten, das Kesselgulasch.





Keule vom Hammel Mirabeau: Zu diesem Gericht gehören unbedingt Oliven und Sardellenfilets.

Keule vom Hammel Mirabeau



1500 g Hammelkeule, Salz, schwarzer Pfeffer.

Für die Beize:

1 l Buttermilch,
10 Wacholderbeeren.
Außerdem:
6 Eßlöffel Öl (60 g),
½ l heißes Wasser,
18 Sardellenfilets,
18 rotgefüllte grüne Oliven (30 g),
1 Bund Estragon,
2 Eßlöffel Bratensaft (Fertigprodukt, 25 g),
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
4 Eßlöffel Sardellenpaste (40 g),
25 g Butter.

Die Fleischgerichte mit dem Namen Mirabeau sind ausgesprochene Männerge-

richte. Kennzeichen: Oliven, Sardellenfilets und Estragonblätter. Honoré Gabriel de Riqueti, Graf Mirabeau, nach dem das Gericht benannt wurde, lebte von 1749 bis 1791 und war Präsident der französischen Nationalversammlung. So macht man die Hammelkeule Mirabeau:

Hammelkeule unter kaltem Wasser abspülen. Abtrocknen. Eventuelle Häute entfernen. Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben.

Für die Beize Buttermilch in eine Schüssel gießen. Wacholderbeeren mit dem Messerrücken zerdrücken. Zur Buttermilch geben.

Fleisch in die Beize legen und 10 Stunden ziehen lassen.

Fleisch abtropfen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Öl in einem großen Topf oder einem Bräter erhitzen. Hammelkeule bei mittlerer Hitze in 10 Minuten rundherum anbraten. Nach und nach Wasser zugießen. Fleisch

100 Minuten schmoren. Aus dem Topf nehmen. In Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten und warm stellen.

Sardellenfilets 10 Minuten in kaltem Wasser wässern. Abgetropfte Oliven halbieren. Estragon unter kaltem Wasser abbrausen. Fein hacken.

Bratensaft in den kochenden Bratfond rühren. Sahne mit Sardellenpaste verquirlen. Mit der Butter in die Soße geben.



Honoré Gabriel de Riqueti, Graf Mirabeau (1749–91), war einer der bedeutendsten Führer der französischen Revolution.

Sardellenfilets mit Haushaltspapier trockentupfen. Fleisch mit Sardellenfilets und Oliven garnieren. Mit Estragon bestreuen. Braten und Soße getrennt reichen. Vorbereitung: Ohne Beizezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 120 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 1195.

Beilagen: Selleriesalat und Röst- oder Salzkartoffeln. Als Getränk empfehlen wir Ihnen dazu einen roten Burgunder.

Keule vom Hasen Mirza



4 Hasenkeulen (1600 g), Salz, Paprika edelsüß, weißer Pfeffer, 2 Zwiebeln (100 g), 1 Möhre (40 g), 50 g Margarine, ¼ l heißes Wasser, ¼ l Buttermilch, 4 kleine Äpfel (480 g), 20 g Butter, 10 schwarze Pfefferkörner, 1 Teelöffel Fleischextrakt (Fertigprodukt), 2 Glas (je 2 cl) Weinbrand, 4 Eßlöffel Quittengelee (100 g), 1 Eßlöffel Speisestärke, ½ l Sahne, 4 Eßlöffel Johannisbeergelee (100 g).

Mirza ist ein veralteter iranischer Prinzen-Titel. Und so adelig wie Prinzen sind, so edel ist die Hasenkeule mit Namen Mirza zubereitet.

Hasenkeulen häuten und unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Mit Salz, Paprika und Pfeffer einreiben.

Zwiebeln schälen, würfeln. Möhre putzen, waschen, kleinschneiden. Margarine in einem Bräter erhitzen. Hasenkeulen darin in 10 Minuten rundherum anbraten. Zwiebeln und Möhre zugeben. Wasser und Buttermilch zugießen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen.

Schmorzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.
In der Zwischenzeit Äpfel schälen. Mit dem Apfelsausstecher Kerngehäuse entfernen. Äpfel waagrecht halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen, Äpfel in 5 Minuten darin bei mittlerer Hitze rundherum hellbraun braten. Warm stellen.

Hasenkeulen aus dem Topf nehmen. Knochen rauslösen und in Portionsstücke schneiden. Auf einer Platte anrichten, warm stellen. Pfefferkörner mit dem Messerrücken zerdrücken. Bratfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Zerdrückten Pfeffer, Fleischextrakt, Weinbrand und Quittengelee in den Bratfond rühren. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verquirlen und in die Soße rühren. 3 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen, Sahne reinrühren. Apfelhälften mit Johannis-

beergelee füllen und auf dem Fleisch anrichten. Etwas Soße drübergießen. Restliche Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

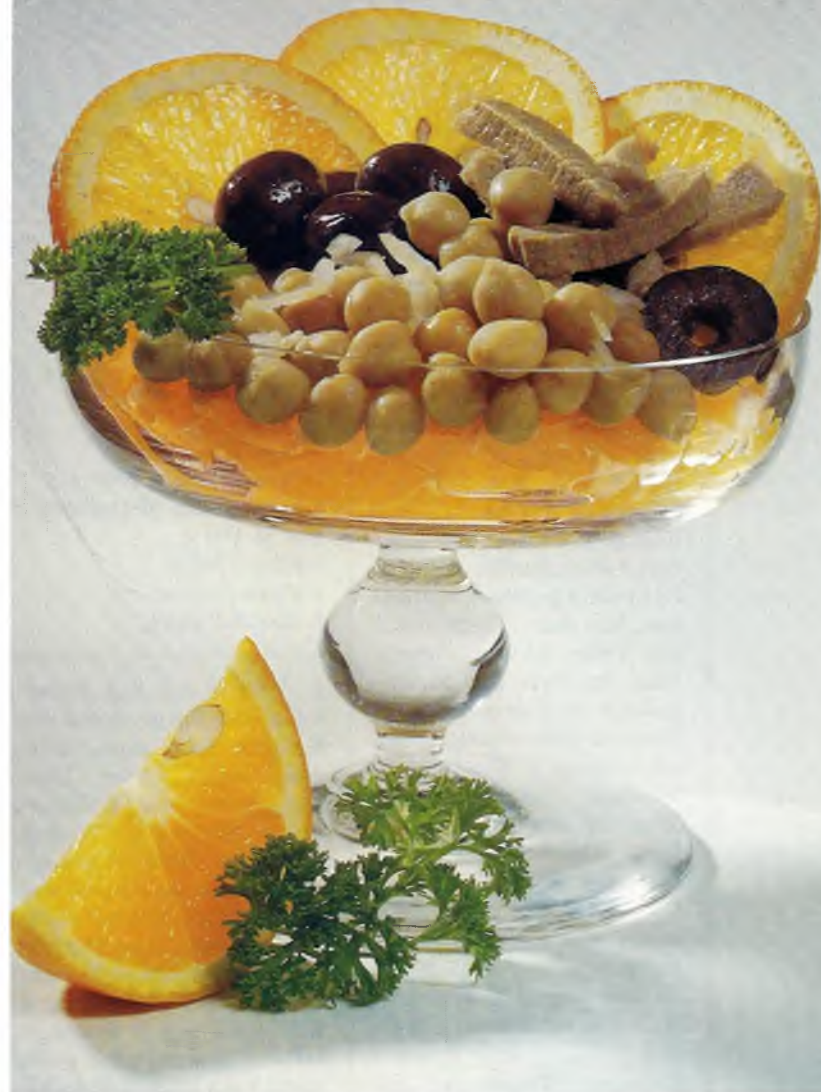
Kalorien pro Person: Etwa 850.

Beilagen: Rotkohl und Kartoffelbällchen. Als Getränk paßt dazu ein Ahrburgunder.

Kichererbsen

500 g getrocknete Kichererbsen,
 $1\frac{1}{2}$ l Wasser,
1 Messerspitze Natron,
1 Zwiebel (40 g),
4 Nelken,
3 Möhren (180 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
 $\frac{1}{8}$ l Öl,
2 Eßlöffel Essig.

Kichererbsen heißen Garbanzos in Spanien und in Frankreich Pois-Chiches. Es sind Hülsenfrüchte, die vorwiegend im Mittelmeerraum angebaut werden. Sie sind etwa 1 cm groß und haben eine kantige, unregelmäßige Form. Die herkömmliche Sorte sieht gelborange aus, im Gegensatz zu einer braunen indischen Züchtung. Die Kichererbsen werden genauso zubereitet wie Trockenerbsen. Kichererbsen am Vorabend in eine Schüssel geben. Wasser mit Natron mischen. Drübergießen. Über Nacht einweichen. Am anderen Tag mit dem Einweichwasser in einen Topf geben. 70 Minuten kochen. Zwiebel schälen und mit



Das schmeckt sehr pikant: Kichererbsen-Salat mit Orangen.

den Nelken spicken. Möhren putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beides zu den Erbsen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Eßlöffel Öl reinrühren und 30 Minuten weitergaren.

Flüssigkeit bis auf $\frac{1}{8}$ l abgießen. Abkühlen lassen. Das restliche Öl und den Essig unterrühren. Zwiebel rausnehmen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch Essig abschmecken und servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 425.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Kraftbrühe mit Ei. Als Hauptgericht Frikadellen mit frittierten Zwiebeln und Kichererbsen, die ja salatähnlich sind. Dazu Butterreis. Zum Nachtisch gibt es flambierten Obstsalat. Als Getränk empfehlen wir Rotwein oder Traubensaft.

PS: Kichererbsen schmecken als kalte und warme Beilage.

Kichererbsen-Salat mit Orangen

Für den Salat:

200 g getrocknete Kichererbsen,
1 l Wasser, Salz,
1 Messerspitze Natron,
4 Orangen (600 g),
150 g gekochtes kaltes Lammfleisch (Rest),
50 g schwarze Oliven,
3 Zwiebeln (125 g).

Für die Marinade:

Saft einer halben Zitrone,
Saft einer halben Orange (50 g),
2 Eßlöffel Olivenöl (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
4 große Salatblätter.

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit Wasser, Salz und Natron über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser in einen Topf geben, 100 Minuten kochen. Auf einem Sieb abtropfen.

Orangen schälen (auch die weiße Haut muß weg) und in dünne Scheiben schneiden. Scheiben halbieren. Lammfleisch in schmale Streifen schneiden. Abgetropfte Oliven entsteinen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und würfeln. Erbsen, Orangen, Fleisch, Oliven und Zwiebeln in eine Schüssel geben und mischen.

Für die Marinade Zitronen- und Orangensaft mit dem Öl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und der Prise Zucker würzen. Über den Salat gießen. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen. Abschmecken. Salatblätter waschen, trockentupfen. Eine Schüssel damit auslegen. Kichererbsen-Salat darin anrichten.

Vorbereitung: Ohne Einweich- und Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 310.

Beilagen: Toastbrot und Butter.

Kiek öm

500 g weiße Bohnenkerne (oder Wollbohnen mit blauen Adern),
1 1/2 l Wasser,
500 g magere Schweinerippchen,
Salz,
250 g gelbe Möhren,
1 Stange Lauch (200 g),
4 geräucherte Mettwürste von je 180 g,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
3 Eßlöffel Essig.

In Dülken, der linksrheinischen Stadt in der Nähe von Krefeld, mag man vieles gern essen. Aber Lieblingsgericht der Dülkener ist der Eintopf mit Namen Kiek öm. Was nichts anderes heißt als: Guck um. Und die Dülkener schwören darauf, daß dieses Gericht mit gelben Möhren gekocht werden muß. Aber seien wir großzügig: Orangefarbene Möhren tun's auch, wenn man keine gelben bekommt.



Nahrhaft und schnell zubereitet: Kieler Sprotten mit Rührei.



◀ Der Nord-Ostsee-Kanal bei Kiel. Der 98,7 Kilometer lange Seekanal verbindet die Kieler Förde der Ostsee mit der Elbbucht der Nordsee. Der Kanal wurde von 1887-1895 erbaut und von 1909-1914 erweitert. Er ist für große Seeschiffe zugänglich und einer der wichtigsten Wasserwege.

Aus der linksrheinischen Stadt Dülken summi uer rustikale Eintopf Kiek öm. Sie werden sich ganz bestimmt auch danach umgucken.



So wird Kiek öm zubereitet:

Weißer oder Wollbohnen in einem Topf in 1½ l Wasser über Nacht einweichen. Am anderen Tag im Einweichwasser aufkochen. Unter Wasser abgespülte Schweinerippchen dazugeben. Salzen. In 80 Minuten gar kochen.

Möhren schälen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Nach 50 Minuten in den Topf geben. Lauch putzen, halbieren, waschen und kleinschneiden. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit den Mettwurstchen zum Eintopf geben. Mit Pfeffer, Salz und der Prise Zucker würzen. Mit Essig abschmecken und servieren.

Vorbereitung: Ohne Einweichzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1775.

Beilage: Kräftig durchgebackenes Bauernbrot.



Ein Beweis für chinesische Kochkunst: Kiemblo, Suppe mit Gemüse und Hackfleischklößchen.

Kieler Sprotten mit Rührei

12 Kieler Sprotten (150 g),
6 Eier,
½ l Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Zwiebel (40 g),
20 g Margarine,
1 Bund Schnittlauch.

Die Sprotten sind mit dem Hering eng verwandt. Ein wesentlicher Unterschied: Sprotten sind kleiner. Höchstens 17 cm lang. Sprotten gibt es frisch, geräuchert oder als Konserven. Und die bekanntesten sind die geräucherten Kieler Sprotten. Mit Rührei werden sie so zubereitet:

Hauptgräte, Kopf und Flossen aus den Sprotten lösen. Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen, halbieren, würfeln und zur Eimasse geben. Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Eimasse reingeben und zu-

gedeckt 3 Minuten stocken lassen. Sternförmig mit Sprotten belegen. Noch 1 Minute weiterbraten. Auf eine Platte gleiten lassen. Mit gewaschenem, kleingeschnittenem Schnittlauch servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 245.

Beilage: Kopfsalat in pikanter Kräutersoße oder gemischter Salat.

Kiemblo

Chinesische Suppe mit Gemüse und Hackfleisch



Für die Klöße:
1 Scheibe Grahambrot (50 g),
250 g Rindergewacktes,
Salz, weißer Pfeffer,
1¼ l Fleischbrühe aus Würfeln.

Für die Suppe:

¼ Kopf Wirsing (150 g),
1 Stange Lauch (110 g),
50 g Champignons,
1 Stange Bleichsellerie (180 g),
1 Eßlöffel Öl (10 g),
1 Zwiebel (40 g),
50 g tiefgekühlte Erbsen,
100 g chinesische Bandnudeln,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Sojasoße (10 g),
3 Eßlöffel Reiswein oder Sherry.

Im alten China wurde Ackerbau nach den Lehren des großen Philosophen Konfuzius betrieben. Das bedeutete: Familien vom Ertrag des Ackers zu ernähren. So entwickelte sich in China eine raffinierte Agrartechnik. Und gleichzeitig eine hoch entwickelte Kochkunst.

Für die Klöße das Grahambrot in einer Schüssel mit etwas Wasser einweichen. Hackfleisch, ausgedrücktes Brot, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Abschmecken.

Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Mit einem Teelöffel Klößchen abstechen und in die Brühe geben. In 10 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Suppe Wirsing, Lauch, Champignons und Sellerie putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebel reingeben und in 3 Minuten hellbraun braten. Gemüse zugeben und 5 Minuten braten.

Die Klößchen mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen, abtropfen lassen und auf einem Teller warm stellen. Das Gemüse mit der durchgeseihten, heißen Klößchenbrühe ablöschen. Erbsen und Nudeln zugeben. In 15 Minuten garen. Fleischklößchen reingeben. Suppe mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Reiswein oder Sherry abschmecken. Sofort servieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 360.

Kipferl

300 g Mehl,
½ Teelöffel Backpulver,
125 g Zucker,
1 Prise Salz,
2 Eigelb,
abgeriebene Schale einer
Zitrone,
200 g Butter.
Mehl zum Ausrollen.
75 g Kuvertüre.

Kipferl ist österreichisch und süddeutsch. In manchen Gegenden sagt man auch Bengel. Gemeint ist ein zu Hörnchen geformtes Gebäck, das man so zubereitet:

Mehl mit Backpulver mischen und auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Salz, Eigelb und Zitronenschale reingeben. Butter in Flöckchen auf dem Mehlerand verteilen.

Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 45 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Danach aus dem Kühlschrank nehmen.

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf zu knapp 2 cm dicken Rollen formen. (Am besten portionsweise, damit der übrige Teig im Kühlschrank kalt bleibt.) In 6 cm lange Stücke schneiden. An den Enden mit der Hand dünn rollen. Zu Hörnchen formen und aufs ungefettete Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Kipferl vorsichtig ablösen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Kipferl zur Hälfte damit überziehen. Ergibt 50 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

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



Eine Ehrenrettung für den Eintopf: Kip-Toprika, das herzhafteste Hühnergericht aus Holland.

Kipferl mit Mohnfüllung

Für den Hefeteig:
500 g Mehl, 30 g Hefe,
⅓ l lauwarme Milch,
60 g Zucker, 1 Ei,
1 Prise Salz,
125 g Margarine.



Zum Knabbern: Kipferln.

Für die Füllung:
75 g gemahlener Mohn,
⅓ l Milch,
20 g Margarine,
50 g bittere Schokolade,
50 g Sultaninen,
2 Eßlöffel Semmelbrösel
(20 g).

Außerdem:
Mehl zum Ausrollen,
Margarine zum Einfetten,
50 g Puderzucker.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit 3 Eßlöffel Milch, etwas Zucker und Mehl vom Rand zu einem Vorteig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Restliche Milch, Zucker, Ei und Salz dazugeben. Margarine in Flöckchen auf dem Mehlerand verteilen. Von außen nach innen einen Teig kneten, bis er trocken ist. Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Für die Füllung Mohn, Milch und Margarine in einem Topf aufkochen.

Schokolade raspeln und zugeben. Gut durchrühren. Topf vom Herd nehmen. Sultaninen auf ein Sieb schütten, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mit den Semmelbröseln in die Füllung rühren. Abkühlen lassen.

Ein Backbrett mit Mehl bestäuben. Hefeteig darauf etwa ½ cm dick ausrollen. Dreiecke mit einer Seitenlänge von 10 cm ausschneiden. Füllung darauf verteilen. Vom breiten Ende des Dreiecks her aufrollen.

Backblech mit Margarine einfetten. Kipferl wie Hörnchen formen und drauflegen. An einem warmen Ort noch einmal 30 Minuten gehen lassen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen. Kipferl vorsichtig ablösen und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Mit Puderzucker bestäuben und frisch servieren.
Ergibt 30 Stück.
Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 25 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 145.

Kip-Toprika

Holländisches
Hühnergericht



1 tiefgekühltes Hähnchen von 1000 g,
Salz, Paprika edelsüß,
½ Teelöffel getrockneter Rosmarin,
1 Zwiebel (40 g),
1 Knoblauchzehe, je 1 grüne und rote Paprikaschote (200 g),
¼ Salatgurke (150 g),
2 Stangen Bleichsellerie (180 g),
6 Tomaten (380 g),
200 g gekochter Schinken,

4 Eßlöffel Öl (40 g),
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
3 Eßlöffel Weißwein, weißer Pfeffer,
1 Lorbeerblatt,
1 Messerspitze Thymian,
1 Eßlöffel Speisestärke,
1 Bund Petersilie.

Hähnchen nach Vorschrift auftauen. Beutel mit den Innereien rausnehmen. Hähnchen innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. Abtrocknen und in vier Teile schneiden. Mit Salz, Paprika und Rosmarin einreiben.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Salatgurke waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Bleichsellerie putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten häuten, Stengelansätze rausnehmen und in Achtel schneiden. Schinken würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Hähnchenstücke darin in 10 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Rausnehmen und beiseite stellen. Das Gemüse mit dem Schinken in das Bratfett geben. 10 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Fleischbrühe und Weißwein ablöschen. Salz und Pfeffer drüberstreuen. Lorbeerblatt und Thymian reingeben. Einmal aufkochen. Hähnchenstücke auf das Gemüse legen. Den Topf vom Herd nehmen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Garzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Den Hühnereintopf ab und zu wenden und mit der Brühe begießen.
Nach Ende der Garzeit wieder auf den Herd stellen. Lorbeerblatt rausnehmen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verquirlen, die Soße damit binden. In eine vorgewärmte Terrine füllen. Mit gewasche-

Kirchweih-Ganserl

ner, gehackter Petersilie bestreut servieren.
Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 475.

Beilagen: Fenchelsalat und Reis oder Kartoffelpüree.

Kirchweih-Ganserl

Für 6 Personen

1 bratfertige Fröhmastgans von 4000 g,
Salz, weißer Pfeffer,
4 kleine Äpfel (480 g),
1 Teelöffel getrockneter Beifuß,
¾ l heißes Wasser,
4 Eßlöffel helles Bier,
2 Eßlöffel Rotwein,
1 Eßlöffel Speisestärke (10 g),
1 Bund Petersilie.

Ohne das traditionelle Ganserl wäre die alljährliche Kirchweih für die Bayern



Das Kirchweih-Ganserl kommt aus Bayern. Seine Apfel-Beifuß-Füllung wird aber bestimmt auch Nicht-Bayern begeistern.

nur die halbe Freude. Aber das Kirchweih-Ganserl schmeckt nicht nur in Bayern. Sie sollten es auch mal probieren.

Gans unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Äpfel waschen und trocknen. Kerngehäuse ausstechen. Gans damit füllen. Beifuß reinstreuen. Mit Zahnstochern zustecken. Gans mit der Brustseite nach unten in einen Bräter legen. Die Haut mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit das Fett austreten kann. $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser zugießen. Bräter in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 150 Minuten.
Elektroherd: 250 Grad.
Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Zwischendurch immer wieder mit Bratfond begießen. Nach 70 Minuten wenden. 15 Minuten vor Ende der Garzeit das Bier drübergießen.

Gans aus dem Ofen nehmen und auf einer Platte warm stellen. Fett vom Bratfond abschöpfen. Fond mit restlichem Wasser loskochen. Durchsieben. Rotwein und Speisestärke in einem Becher anrühren und die Soße damit binden.

Abschmecken. Gans mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert servieren. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 160 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1675.

Beilagen: Rotkohl oder Apfelmus mit Preiselbeerkompott und Kartoffelknödel. Als Getränk Moselwein.

Kirchweih-Nudeln

500 g Mehl, 30 g Hefe, 1 Teelöffel Zucker, $\frac{1}{6}$ l lauwarme Milch, 100 g Zucker, 100 g Margarine, 2 Eier, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer Zitrone, 100 g Sultaninen. Mehl zum Bestäuben, 10 g Butter, 1 l Öl oder 750 g Kokosfett zum Fritieren. Puderzucker zum Wenden.

Kirchweih-Nudeln sind genaunommen Klöße. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Den Teelöffel Zuk-

ker draufstreuen. Mit etwas lauwarmen Milch und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. 20 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Dann die restliche Milch, Zucker, Margarine (in Flöckchen), Eier, Salz und Zitronenschale reingeben und zu einem Teig kneten. Teig gut schlagen.

Sultaninen mit heißem Wasser waschen und in den Teig kneten.

Mit einem Eßlöffel Teig abstechen und zu Nudeln (bzw. Klößen) formen. Auf ein bemehltes Backbrett legen. Mit einem sauberen Küchentuch bedeckt 30 Minuten gehen lassen. Die Nudeln vor dem Ausbacken mit einem gebutterten Messer oben kreuzweise einschneiden. Dadurch springen sie beim Backen auf.

Öl oder Kokosfett im Frittierpfad oder in der elektrischen Friteuse auf 160 Grad erhitzen. Je vier Nudeln auf einmal in 10 Minuten goldgelb ausbacken. Mit der Schaumkelle rausnehmen. Auf einem Stück Haushaltspapier abtropfen lassen. In Puderzucker wenden. Ergibt 40 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 85.

Kirgisische Krebsuppe

40 g Butter oder Margarine, 1 kleine Zwiebel (30 g), 100 g frische Champignons, Saft einer halben Zitrone, 20 g Mehl, $\frac{1}{2}$ l heiße Hühnerbrühe (Fertigprodukt), 1 Teelöffel gemahlener Ingwer, Salz, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 1 Dose (200 g) Krebsfleisch, 2 Eßlöffel Sherry, 1 Eiweiß.

Aus der kirgisischen SSR, einer Unionsrepublik der UdSSR in Mittelasien, stammt diese Krebsuppe. Die reizvolle Landschaft hat sehr hohe Berge, Bergseen und weite flache Täler. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen und fein hacken. In die heiße Butter geben. Champignons putzen. Unter kaltem Wasser abspülen. Blättrig schneiden und auch in den Topf geben. Zitronensaft zugießen. 5 Minuten dünsten. Mehl drüberstäuben. Heiße Hühnerbrühe unter Rühren zugießen. Mit Ingwer und Salz würzen. 5 Minuten kochen lassen. Die Hälfte der Sahne zugießen. Krebsfleisch aus der Dose nehmen. Chitinstreifen entfernen. Krebsfleisch und Krebswasser in die Suppe geben. Noch mal erhitzen. Mit Sherry abschmecken. Eiweiß halbsteif und restliche Sahne ganz steif schlagen. Eiweiß unter die Sahne heben. Suppe in eine vorgewärmte Terrine füllen. Eiweiß-Sahne-Masse draufgießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 360.

Wann reichen? Als Vorspeise zu einem festlichen Essen.



◀ Kirchweih-Nudeln: Eine bayrische Spezialität.



KIRSCHEN

Als der Feldherr Lukullus 74 vor Christus die Schwarzmeer-Hafenstadt Kerasos verließ, trugen seine ruhmreichen Legionäre eine Köstlichkeit mit fort ins heimatliche Rom: Die Süßkirsche.

Seitdem ließen die Lateiner die ihnen schon bekannte Wildkirsche links liegen. Und die von den Völkern des Schwarzmeerraums schon veredelte Süßkirsche trat ihren Siegeszug durch Europa an. Schon 120 Jahre später gedieh sie sowohl am Rhein als auch an der Themse.

Woher die alten Germanen wiederum die in Transkaukasien heimische Sauerkirsche bekamen, ist nicht mehr festzustellen. Jedenfalls kannte man sie. Sauerkirschkerne wurden in den Pfahlbauten am Bodensee gefunden und auch in einem Schachtbrunnen

der Saalburg bei Homburg v. d. Höhe im Taunus.

Heute produziert Europa 75 Prozent der Kirschen-Welternte. Die meisten Früchte aus der alten Stadt Kerasos (daher der Name Kirsche) werden in Deutschland geerntet.

Durch Züchtung entstanden die süßen Herz-, Knorpel- und Glaskirschen und die sauren Schattenmorellen, Amarollen und Weichsel-Kirschen.

Beide Fruchtarten sind phosphor- und eisenhaltig. Süßkirschen helfen bei der Blutbildung. Sauerkirschen unterstützen die Arbeit von Niere und Leber.

Die moderne Technik hat dazu verholfen, daß man im Winter die Köstlichkeiten nicht nur als Kompott in Dosen oder als Konfitüre und Marmelade kaufen kann. Man kann sie auch selbst tiefkühlen.

Kirschen flambiert

Siehe Cherrys jubilant.

Kirschen gebacken

Cseresznye kisütve

Für den Teig:

150 g Mehl, 75 g Zucker, 1 Teelöffel Zimt, 1 Prise Salz, je 3 Eßlöffel Milch und Weißwein, 3 Eier.

Außerdem:

750 g reife Süßkirschen mit Stielen, 1 l Öl oder 750 g Kokosfett, 75 g Puderzucker.

Gebackene Kirschen sind ein Hit unter allen fritierten Früchten. Man kann sie heiß oder kalt essen, aber man sollte sie immer dick mit Puderzucker bestäuben. Das Rezept stammt übrigens aus Ungarn.

Für den Teig Mehl, Zucker, Zimt und Salz in einer Schüssel mischen. Milch und Wein unterrühren. Eier verquirlen und in den Teig rühren. Teig zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. Kirschen in kaltem Wasser abspülen und trockentupfen.

Kirschen im Reising

Öl in einem großen Topf auf 180 Grad erhitzen. Jeweils fünf Kirschen an den Stielen zusammenbinden.

Erst in den Teig tauchen, dann ins heiße Fett geben. 2 Minuten fritieren. Frittierte Kirschen auf einen Kuchendraht legen. Dick mit Puderzucker bestäuben. Heiß oder kalt servieren.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 560.

Wann reichen? Als Dessert oder am Nachmittag.

Kirschen im Reising

Bild Seite 280

250 g Langkornreis, $\frac{1}{4}$ l Wasser, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Prise Salz, $\frac{1}{8}$ l Apfelsaft, $\frac{1}{8}$ l Milch, 3 kleine Dosen Kirschen (690 g), 1 Eßlöffel Öl (10 g), 2 Teelöffel Speisestärke, abgeriebene Schale einer Zitrone, 3 Eßlöffel Rum, 1 Eßlöffel Speisestärke für die Soße.



Gebackene Kirschen werden dick mit Puderzucker bestäubt.

Reis auf ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Wasser, Zucker, Vanillinzucker, Salz und Apfelsaft in einem Topf aufkochen. Reis reingeben und bei niedrigster Temperatur 15 Minuten quellen lassen. Nach 5 Minuten die Milch reinrühren.

Kirschen mit einem $\frac{1}{8}$ Liter des Saftes (Rest aufheben) in einem Topf erhitzen. Ein Drittel mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen. In den Reis mischen. Ring- oder Reisrandform mit Öl einfetten. Reis in die Form füllen und behutsam andrücken. Auf eine runde Platte stürzen.



Kirschen in Eiswürfeln.

Warm stellen. Restliche Kirschen aufkochen. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden, mit Zitronenschale und Rum würzen. In den Reisring füllen. Warm servieren. Restlichen Kirschsafft in einem Topf aufkochen, Speisestärke mit kaltem Wasser verquirlen. Saft damit binden. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 510.

Wann reichen? Als Dessert nach einer leichten Eintopfsuppe.

Kirschen in Eiswürfeln

24 große, feste Süßkirschen mit Stielen (150 g), Wasser.

Kirschen (Stiele dranlassen) vorsichtig in kaltem Wasser waschen. Trockentupfen. In jedes Fach des Eiswürfelbehälters eine Kirsche setzen. Die Stiele müssen rausragen. Wasser aufgießen. Ins Gefrierfach des Kühlschranks oder im Tiefkühlgerät in 3 Stunden erstarren lassen.

TIP

Für Kinder-Partys: Kirschen in Eiswürfeln drehen sich beim Auftauen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: Ohne Gefrierzeit 5 Minuten.

Wozu reichen? In Longdrinks anstelle von einfachen Eiswürfeln.

PS: Man kann alle Früchte so einfrieren, siehe Rezept Bunte Fruchtwürfel.

Kirschen süßsauer

Siehe Hausherren-Kirschen.



Sehr zu empfehlen nach einem leichten Mittagessen: Kirschen im Reisring. Rezept Seite 279.

Kirschen überkrustet

500 g Sauerkirschen,
150 g Zucker,
¼ l Rotwein,
1 Glas (2 cl) Gin.

Für die Eierkuchen:

250 g Mehl,
1 Prise Salz,
2 Eigelb,
¼ l Milch,
¼ l Wasser,
2 Eiweiß,

100 g Kokosfett oder
⅛ l Öl zum Backen.
20 g Butter
zum Einfetten.

Für die Kruste:

50 g Butter,
½ l lauwarme Milch,
2 Eier,

100 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
1 Messerspitze Zimt,
1 Päckchen

Suppenmakronen
(110 g).

Außerdem:

20 g Butter,
1 Teelöffel
Speisestärke.

Sauerkirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen, abtropfen, entsteinen.

Zucker, Rotwein und Gin mit den Kirschen in einem Topf 5 Minuten aufkochen. Abtropfen lassen. Saft auffangen.

Für die Eierkuchen Mehl in eine Schüssel geben. Salz, Eigelb, Milch und Wasser in einem Topf verquirlen, dann nach und nach von der Mitte aus ins Mehl rühren. Teig 30 Minuten quellen lassen. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Fett portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Jeweils eine Schöpfkelle voll Teig reingeben. Unterseite in 5 Minuten goldgelb backen. Aus der Pfanne auf einen Deckel gleiten lassen. Mit der Oberseite in die Pfanne geben. In 3 Minuten goldgelb backen. Insgesamt 8 Eierkuchen backen.

Kirschen auf die Eierkuchen verteilen. Zwei Seiten überschlagen und aufrollen. Auflaufform mit But-



Vanilleeis und englische Creme gehören zu diesem klassischen Dessert Kirschen van Dyck.

ter einfetten. Gerollte Eierkuchen reinlegen. Oberseiten kreuzweise einritzen. Für die Kruste 50 g Butter in einer Schüssel weichrühren. Lauwarme Milch, aufgeschlagene Eier, Zucker, Vanillinzucker und Zimt zugeben und verquirlen. Über die Eierkuchen in der Form gießen. Suppenmakronen zerbröckeln und drüberstreuen. 20 g Butter in einer Pfanne zerlassen. Über die Suppenmakronen verteilen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Während der Backzeit den aufgefangenen Saft in einem Topf aufkochen. Mit Speisestärke binden. Getrennt zu Kirschen überkrustet reichen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 885.

Wann reichen? Als Mittagessen. Vorweg Bouillon mit Einlage reichen. Wenn Sie das Gericht als Dessert reichen wollen, reicht es für 6 Personen.

Kirschen van Dyck

Cerises à la mode van Dyck



750 g dunkle Sauerkirschen,
½ l Wasser,
500 g Zucker,
1 Vanilleschote.

Für die englische Creme:

1 Zitrone,
¼ l Milch,
4 Eigelb,

125 g Puderzucker,
1 Glas (2 cl) Arrak.

Außerdem:

12 kleine Kugeln
Vanille-Eiscreme (300 g).

Anthonis van Dyck (1599 bis 1641) ist nach Rubens der bedeutendste flämische Maler seiner Zeit. Mit 19 schon war er Freimeister der Antwerpener Künstlerinnung. Mit 31 berief ihn die Erzherzogin Isabella als Hofmaler nach Spanien. Zwei Jahre später lag ihm der englische Hof zu Füßen. Kein Wunder, daß diesem Genie einige klassische Gerichte gewidmet wurden. Auch dieses Kirsch-Dessert. Es wird so zubereitet:

Kirschen in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen, entstielen und entsteinen. Wasser, Zucker und das Mark der ausgekratzten Vanilleschote in einem Topf aufkochen. 20 Minuten stehen lassen. Kirschen reingeben und einmal aufkochen, dann abtropfen und abkühlen lassen.

Für die englische Creme Zitrone waschen, trocknen und dünn schälen. Es darf nichts Weißes dran sein. In einen Topf geben und mit der Milch aufkochen. Eigelb und Puderzucker in



Anthonis van Dyck, 1599–1641, Schüler und Mitarbeiter Rubens und nach ihm der bedeutendste flämische Maler seiner Zeit.



Ein richtiger Tischschmuck sind die hübschen Kirsch-Baisers.

einer Schüssel schaumig rühren. Zitronenschale aus dem Topf nehmen.

Milch etwas abkühlen lassen und in die Eigelb-Puderzucker-Masse rühren. Unter ständigem Rühren im Wasserbad erhitzen. Nicht kochen, sonst gerinnt die Creme. Arrak unterrühren, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Je 3 Eiskugeln auf 4 Gläser verteilen, darauf die Kirschen. Creme drübergeben. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 610.

Wann reichen? Als Dessert oder mal zwischendurch.

Kirschauflauf

Siehe Clafoutis Limousin aux cerises.

Kirschauflauf italienisch

Siehe Dolce di Ciliege.

Kirsch-Baisers

500 g Sauerkirschen aus der Dose,
100 g Zucker,
1/4 l Weißwein,
2 Glas (je 2 cl) Rum,

2 Teelöffel Speisestärke,
150 g Vanille-Eiscreme (1/2 Haushaltspackung),
8 Baiserschalen (fertig gekauft),
1/8 l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Sauerkirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Kirschen mit Zucker, Weißwein und Rum in einem Topf aufkochen. Mit in Wasser angerührter Speisestärke binden. Zugedeckt im Kühlschrank kalt werden lassen.

Vanille-Eiscreme in 4 Scheiben schneiden. Senkrecht auf 4 Dessertteller legen. Zu beiden Seiten je eine Baiserschale. Drumherum die Kirschen (12 zum Garnieren zurücklassen).

Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. In den Spritzbeutel füllen. Speise damit und mit den zurückgelassenen Kirschen garnieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 420.

Unser Menüvorschlag: Unsere Brennsuppe vorweg, Brathähnchen mit Walnußsoße, Pfifferlingen und Petersilienkartoffeln als Hauptgericht und Kirsch-Baisers zum Dessert. Als Getränk empfehlen wir Ihnen dazu Wein aus dem Rheingau.

Kirsch-Baisertorte

Siehe Baisertorte mit Kirschen.

Kirschbowle

500 g Sauerkirschen,
200 g Zucker,
1/8 l Wasser,
1/8 l Kirschwasser,
2 Flaschen Moselwein,
1 Flasche Sekt.

Eine Kirschbowle sollten Sie in jedem Fall in Ihrem Bowlen-Repertoire haben. Erstens, weil sie durch die roten Früchte ganz besonders attraktiv wirkt. Zweitens, weil sie eine richtige Sommerbowle ist. Und drittens, weil sie, wenn sie im Sommer gut geschmeckt hat, ruhig auch mal im Winter mit Dosenkirschen zubereitet werden kann.

Sauerkirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen, abtropfen lassen und entsteinen. In ein Bowlen-Gefäß geben. Zucker und Wasser aufkochen. Heiß über die Kirschen gießen. 30 Minuten ziehen lassen. Dann Kirschwasser und eine Flasche Moselwein drübergießen. 60 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Restliche Flasche Moselwein zugeben. Kurz vorm Servieren mit Sekt auffüllen.



Die eiskalte bunte Kirschcreme ist ein sommerliches Dessert.



Nach einem festlichen Essen sind Ihre Gäste in der Stimmung, das flambierte Feuer der Kirsch-Crêpes so richtig zu genießen.

PS: Wenn Sie Kirschen aus dem Glas oder der Dose verwenden, lassen Sie die Früchte bitte vorher abtropfen.

Kirschcreme bunt

Für die Creme:
 ½ l Milch, 1 Prise Salz,
 40 g Zucker,
 je 1 Päckchen Vanillin-
 zucker und Vanille-
 Puddingpulver, 1 Eigelb,
 6 Eßlöffel kaltes Wasser.
 Für die Kirschszüle:
 4 Blatt rote Gelatine,
 3 Blatt weiße Gelatine,
 1 großes Glas entsteinte
 Sauerkirschen (460 g),
 ¾ l Kirschsaft,
 1 Glas (2 cl) Kirschwasser,
 3 Eßlöffel heißes Wasser.
 Für die Garnierung:
 ¼ l Sahne,
 1 Eßlöffel Zucker (10 g).

Für die Creme Milch mit Salz, Zucker und Vanillin-

zucker in einem Topf aufkochen. Puddingpulver mit Eigelb und kaltem Wasser in einer kleinen Schüssel verquirlen. Unter Rühren in die kochende Milch gießen. Aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Vier flache Schälchen mit kaltem Wasser ausspülen. Creme reinfüllen. Erkalten lassen. Das dauert 30 Minuten.

In der Zwischenzeit für die Kirschszüle rote und weiße Gelatine zusammengerollt in einem Becher mit kaltem Wasser einweichen. Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Saft auffangen und ¾ l abmessen. In eine Schüssel geben. Kirschwasser zufügen. Gelatine ausdrücken. Mit dem heißen Wasser in einem Topf auflösen. Leicht abkühlen lassen. Unter Rühren in den Kirschsaft geben. Kirschen (16 schöne zum Garnieren zurücklassen) auch reingeben. Vier Schälchen (kleiner als die Creme-Schälchen) mit kaltem Wasser ausspülen.

TIP

Kirsch-Crêpes flambiert kann man auch vor dem Servieren mit ungesüßter Schlagsahne garnieren.

Kirschmasse reingeben und 45 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.

Kurz vorm Servieren Sahne und Zucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Vanillecreme auf vier Glasteller stürzen. Darauf das Kirschgelee. Zurückgelassene Kirschen halbieren und an den Vanillecremerand legen. Mit Sahnetupfen garniert servieren.

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

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Kirsch-Crêpes flambiert

Für die Crêpes:
 50 g Butter,
 125 g Mehl,
 40 g Puderzucker,
 abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 2 Eigelb, 1 Ei,
 knapp ¼ l Milch,
 knapp ¼ l Sahne.
 50 g Butter zum Backen.
 Für die Füllung:
 200 g dunkle Sauerkirschen aus der Dose,
 knapp ¼ l Kirschsaft,
 50 g Zucker,
 1 ½ Eßlöffel Speisestärke.
 Zum Flambieren:
 3 Orangen, 1 Zitrone,
 10 Zuckerwürfel (40 g),
 20 g Butter,
 2 Eßlöffel Zucker (30 g),
 3 Gläser (je 2 cl)
 Chartreuse, gelb oder grün.

Butter in einem Topf flüssig werden und abkühlen lassen.

Mehl mit Puderzucker und abgeriebener Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Eigelb und Ei mit Milch und Sahne verquirlen. Unter Rühren in die Mehlmischung geben. Auch die abgekühlte Butter.

Butter portionsweise in einer Pfanne von etwa 15 cm Durchmesser erhitzen und nacheinander acht dünne Eierkuchen (Crêpes) backen. Warm stellen.

Für die Füllung Sauerkirschen abtropfen lassen. Saft auffangen und knapp $\frac{1}{8}$ l abmessen. Kirschsafte und Zucker in einem Topf aufkochen. Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Crêpes mit den Kirschen füllen, einschlagen und aufrollen. Halbieren.

Zum Flambieren die drei Orangen und die Zitrone unter heißem Wasser abwaschen. Sehr gründlich abtrocknen. Zuckerwürfel daran reiben, bis sie sich mit dem Aroma vollgesogen haben. Früchte halbieren und auspressen.



Reich mit Kirschsoße und Mandeln angerichtet wird die französische Kirsch-Ente serviert.

*Das prickelt
angenehm auf der Zunge:
Der Kirsch-Drink.*



Butter in der Flambierpfanne heiß werden lassen. Zuckerwürfel und den Zucker reingeben. Unter Rühren schmelzen lassen. Orangen- und Zitronensaft reingießen und aufkochen. 1 Glas Chartreuse reingeben. Crêpes darin erhitzen und immer wieder mit Fond beschöpfen. Restlichen Chartreuse erwärmen und drübergießen. Anzünden und ausbrennen lassen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 660.

Wann reichen? Als attraktives Dessert zu besonders festlichen Anlässen.

Kirsch-Dessert warm

750 g Süßkirschen,
20 g Butter zum Einfetten,
3 Glas (je 2 cl) Weinbrand,
3 Eigelb,
100 g Zucker,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
1 Messerspitze Zimt,
40 g Mehl,
 $\frac{1}{4}$ l Kondensmilch,
3 Eiweiß,
2 Eßlöffel Puderzucker.

Kirschen waschen, entstielen, abtropfen, entsteinen. Auflaufform mit Butter einfetten. Kirschen rein-

geben und mit Weinbrand beträufeln. Eigelb und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Zitronenschale, Zimt, Mehl und Kondensmilch reinschlagen. Eiweiß steif schlagen und unter die Eigelbmasse ziehen.

Teig über die Kirschen verteilen. Form 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.
Vorm Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 425.

Kirsch-Drink

Für 1 Person

3 Eiswürfel,
1 Glas (2 cl) Cherry
Brandy,
4 entsteinte
Schattenmorellen aus
dem Glas,
Sekt zum Auffüllen.

Eiswürfel in ein sauberes Geschirrtuch wickeln. Mit einem Hammer zerkleinern. Eis in ein Kelchglas geben. Cherry Brandy drübergießen. Abgetropfte Kirschen reingeben. Mit Sekt auffüllen, sofort servieren.

Kirsch-Eierkuchen

Siehe Eierkuchen mit Kirschen.

Kirsch-Eis

250 g Sauerkirschen,
125 g Zucker,
1/8 l Wasser,
1 Tropfen Bittermandelöl,
1/8 l Sahne.

Kirschen waschen, entstielen, abtropfen lassen. Entsteinen. Im Mixaufsatz der Küchenmaschine pürieren oder durch den Fleischwolf drehen.

Zucker mit Wasser in einem Topf kochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Fruchtmarmelade und Mandelöl drunterrühren. Gut abkühlen lassen.

Sahne steif schlagen. Unter das Fruchtmarmelade heben. Gitter aus der Eiswürfelschale des Kühlschranks nehmen. Masse einfüllen und im Gefrierfach des Kühlschranks oder im Tiefkühlgerät fest werden lassen. Das dauert 3 Stunden. Nach der ersten Stunde einmal gut durchrühren. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Gefrierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Wann reichen? Als Dessert, zum Nachmittagskaffee oder als Erfrischung zwischendurch.

Kirsch-Ente französisch

1 küchenfertige Ente
(1500 g),
Salz,
40 g Margarine,
1/8 l heißes Wasser,
30 g Butter.

Für die Soße:

500 g Sauerkirschen,
12 Eßlöffel Wasser,
12 Eßlöffel Weißwein,
5 Eßlöffel
Zucker (75 g),
1 Teelöffel Speisestärke,
1 Glas (2 cl)

Kirschwasser,
Pfeffer.

Für die Garnierung:

100 g geschälte
Mandeln.

Ente innen und außen kalt abspülen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Innen salzen. Margarine im Bräter erhitzen. Ente darin in 10 Minuten rundherum anbraten. Mit dem heißen Wasser begießen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Bratzeit: 90 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme.

Nach der Hälfte der Bratzeit die Ente außen salzen und mit Butterflöckchen belegen. Wieder zudecken und fertig braten.

In der Zwischenzeit die Kirschsoße zubereiten. Dazu Kirschen waschen, abtropfen lassen. Entstielen und entsteinen. Kirschen mit Wasser, Weißwein und Zucker in einem Topf 5 Minuten kochen.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und in die Kirschen mischen. Mit Kirschwasser und Pfeffer abschmecken.

Ente auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Mandeln garnieren. Mit etwas Soße begießen. Rest der Soße getrennt reichen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 95 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 1165.

Beilagen: Chicorée-Salat und Herzogin-Kartoffeln.

Kirsch-Flammeri

Siehe Flammeri von Kirschen.

Kirsch-Flammeri aus Buttermilch

Siehe Buttermilchflammeri mit Kirschen.

Kirsch- Kaltschale

500 g dunkle
Süßkirschen,
100 g Zucker,
1/8 l Wasser,
abgeriebene Schale einer
Zitrone,
2 Teelöffel Speisestärke,
2 Glas (je 2 cl)
Kirschwasser,
1 Päckchen
Löffelbiskuits (70 g),
1/8 l Sahne,
1 Eßlöffel Zucker,
10 Walnußkerne,
2 Eßlöffel
Kokosraspeln.

Kirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen, abtropfen lassen und entsteinen. Mit Zucker, Wasser und Zitronenschale in einem Topf 10 Minuten kochen. Speisestärke mit Kirschwasser anrühren. Kirschen damit binden. Zugedeckt im Kühlschrank abkühlen lassen. 4 Gläser mit Löffelbiskuits auslegen. Kaltschale einfüllen. Sahne mit Zucker steif schlagen. Auf jede Portion kommt Schlagsahne, darauf gehackte Walnußkerne und Kokosraspeln. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 455.

Kirsch- Käse-Kuchen

Für den Mürbeteig:
200 g Mehl, 80 g Zucker,
1 Prise Salz,



Ein Dessert mit
kleinem Schwips:
Kirsch-Kaltschale.

abgeriebene Schale einer Zitrone,
 1 Ei,
 100 g Butter.
 Mehl zum Bestäuben.
 Für die Füllung:
 500 g Quark,
 2 Eier, 80 g Zucker,
 1 Prise Salz.
 Für den Belag:
 500 g Süßkirschen aus der Dose,
 ¼ l Kirschsafft,
 1 Eßlöffel Zucker (20 g),
 1 Päckchen roter Tortenguß.

Mehl auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Salz, Zitronenschale und Ei reingeben. Butter in Flöckchen auf dem Mehrrand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf zur runden Platte ausrollen. In die ungefettete Springform (Durchmesser 24 cm) geben. Hohen Rand arbeiten. Boden mit der Gabel mehrmals einstechen.

Für die Füllung Quark in einer Schüssel mit Eiern, Zucker und Salz schaumig rühren. Auf dem Teig verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 75 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Aus der Springform auf einen Kuchendraht gleiten und auskühlen lassen. Dann kommt der Kuchen auf einen Tortenteller.

Kirschen abtropfen lassen. Saft auffangen. Kuchen mit den Kirschen belegen. Kirschsafft und Zucker in einem Topf aufkochen. Mit nach Vorschrift angerührtem Tortenguß binden. Über die Früchte verteilen.

In 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 90 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 275.



Knusprig braune Semmelklöße machen die Kirschklöße delikat.

Kirschklöße

Für die Klöße:

500 g Süßkirschen,
 75 g Zucker,
 ⅛ l Wasser,
 75 g Margarine,
 2 Eier,
 1 Eßlöffel Zucker (20 g),
 1 kräftige Prise Salz,

1 Eßlöffel Kirschwasser,
 abgeriebene Schale einer Zitrone,
 50 g Mehl,
 120 g Semmelbrösel,
 Salz,
 1 l Wasser.
 Außerdem:
 75 g Butter,
 100 g Semmelbrösel.

Für die Klöße Kirschen in kaltem Wasser waschen. Entstielen, abtropfen lassen und entsteinen. Mit Zucker und Wasser in einen Topf geben und 10 Minuten kochen.

Margarine in einer Schüssel mit den Eiern schaumig rühren. Zucker, Salz, Kirschwasser und Zitronenschale zugeben. Mehl und Semmelbrösel reinmischen. Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. In den Teig mischen.

Leicht gesalzenes Wasser in einem großen, flachen Topf aufkochen. Aus dem Teig Klöße von etwa 3 cm Durchmesser formen. Ins Wasser gleiten und in 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen und auf einer vorgewärzten Platte anrichten. Butter in einem Topf erhitzen. Semmelbrösel darin bräunen. Mischung über die Klöße verteilen und sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 390.

Wann reichen? Als Mittagessen. Vorweg eine Blumenkohl- oder eine Bouillon mit Einlage reichen.

Das schmeckt als Dessert: Kirsch-Krapfen, noch warm und dick mit Zucker bestreut.





Dekorativer zweifarbiger Zuckerguß und Kirschen schmücken den Kirschkranz amerikanisch.

Kirschkranz amerikanisch



Für den Teig:
200 g Butter,
200 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
3 Eigelb,
500 g Mehl,
½ Päckchen Backpulver,
5 Eßlöffel Milch
(50 g),
2 Eßlöffel Rum (20 g),
2 Eiweiß,

250 g Kaiserkirschen aus
der Dose.
Margarine zum Einfetten,
2 Eßlöffel Semmelbrösel
(20 g) zum Ausstreuen.
Für den Guß:
250 g Puderzucker,
4 Eßlöffel Kirschsafft,
2 Eßlöffel Rum (20 g),
1 Eßlöffel Wasser.
Außerdem:
10 frische Süßkirschen
mit Stielen (100 g),
1 Eiweiß,
30 g Zucker.

Die typisch amerikanische
Küche gibt es eigentlich
gar nicht. Dafür haben zu
viele Nationen an der Ent-
stehung des Speisezettels

mitgewirkt. Andererseits:
Typisch amerikanisch ist
gerade diese Vielfalt. Und
natürlich der Reichtum an
Nahrungsmitteln, der üppi-
ge Tafelfreuden gestattet.
Ein Beweis dafür ist der
Kirschkranz amerikanisch.
Für den Teig Butter und
Zucker in einer Schüssel
schaumig rühren. Vanillin-
zucker, Salz und Eigelb
reinhören. Mehl mit Back-
pulver mischen. Abwech-
selnd mit Milch und Rum
unterrühren. Eiweiß in ei-
ner Schüssel steif schlagen
und unterheben.
Abgetropfte Kirschen unter
den Teig heben. (4 Eßlöffel
Kirschsafft aufbewahren.)
Napfkuchenform (Durch-

messer 24 cm) mit Mar-
garine einfetten. Mit Sem-
melbröseln ausstreuen. Teig
reinfüllen. In den vorge-
heizten Ofen auf die mitt-
lere Schiene stellen.

Backzeit: 55 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder
knapp ½ große Flamme.
Form aus dem Ofen neh-
men. Kuchen auf einem
Kuchendraht auskühlen
lassen.

Für den Guß 150 g Puder-
zucker mit dem Kirschsafft
zu einem rosa Guß ver-
rühren. Unregelmäßig über
den Kuchen laufen lassen,
so daß noch freie Stellen
bleiben. Etwas antrocknen
lassen. Restlichen Puder-
zucker mit Rum und Was-
ser verrühren. So über den
rosa Guß verteilen, daß er
noch sichtbar bleibt.

Die 10 Kirschen waschen
und trocknen. Erst in leicht
geschlagenem Eiweiß, dann
in Zucker wenden. Rund-
herum in den noch feuch-
ten Guß drücken. Trock-
nen lassen. Vorm Servie-
ren in 10 Stücke schneiden.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 70 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa
550.

Kirsch- Krapfen

75 g Butter,
50 g Zucker,
1 Päckchen
Vanillinzucker,
½ Teelöffel Zimt,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer
Zitrone,
2 Eigelb,
2 gestrichene Teelöffel
Backpulver (10 g),
250 g Mehl,
knapp ¼ l Milch,
1 Glas Kirschwasser (2 cl),
2 Eiweiß,
250 g dunkle Süßkirschen,
1 l Öl oder
750 g Kokosfett,
75 g Zucker zum
Bestreuen.

Butter, Zucker, Vanillin-
zucker, Zimt, Salz und
Zitronenschale in einer



Durch die saftigen Früchte ein voller Genuß: Kirschkuchen.

Schüssel schaumig rühren. Eigelb reinmischen. Mit Backpulver gemischtes Mehl abwechselnd mit Milch und Kirschwasser unterrühren. Steif geschlagenes Eiweiß unterheben. Kirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen, abtropfen lassen und entsteinen. In den Teig mischen. Öl oder Kokosfett im Frittierpf auf 160 Grad erhitzen. Ein Eßlöffel Teig ins Fett gleiten lassen. In 8 Minuten knusprig braun backen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen, bis alle Krapfen gebacken sind. Dick mit Zucker bestreuen und sofort servieren. Ergibt 22 Stück.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 130.

Wann reichen? Als Dessert (das Sie übrigens auch in der Pfanne backen können) mit Vanillesoße oder leicht gebundenem Kirschsafte.

Kirschkuchen

200 g Butter,
 200 g Zucker,
 4 Eigelb,
 abgeriebene Schale einer Zitrone,
 1 Prise Salz,
 250 g Mehl,
 1 gestrichener Teelöffel Backpulver (5 g),
 2 Eßlöffel Milch (20 g),
 4 Eiweiß,
 Margarine zum Einfetten,
 500 g Süßkirschen,
 100 g Puderzucker.

TIP

Wer Kirschkuchen mit konservierten Kirschen backen will, muß sie sehr gut abtropfen lassen.

Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Eigelb unterrühren. Mit Zitronenschale und Salz würzen. Mehl mit Backpulver mischen und nach und nach abwechselnd mit der Milch reinrühren. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unterheben. Springform (Durchmesser 24 cm) mit Margarine einfetten. Die Hälfte des Teigs reinfüllen. Darauf die in kaltem Wasser gewaschenen, entstielen, abgetropften und entsteinen Kirschen verteilen. Restlichen Teig drübergeben und glattstreichen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. **Backzeit:** 55 Minuten. **Elektroherd:** 200 Grad. **Gasherd:** Stufe 4 oder knapp 1/2 große Flamme. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Vorsichtig aus der Form lösen und auf einen Kuchendraht gleiten lassen. Noch heiß mit Puderzucker bestäuben. Abkühlen lassen. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden. **Vorbereitung:** 20 Minuten. **Zubereitung:** 60 Minuten. **Kalorien pro Stück:** Etwa 340.

Kirschkuchen gestürzt

Butter zum Einfetten,
 3 Zwiebäcke (30 g),
 750 g dunkle Süßkirschen,
 70 g geriebene Mandeln,
 240 g Zucker,
 1 Messerspitze Zimt,
 5 Eigelb,
 5 Tropfen Bittermandelöl,
 abgeriebene Schale einer Zitrone,
 Saft einer halben Zitrone,
 150 g Mehl,
 5 Eiweiß.

Springform (Durchmesser 24 cm) mit Butter einfetten. Zwiebäcke reiben. Form damit ausstreuen. Süßkirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen, abtropfen lassen und entsteinen. In die Form füllen.

Mandeln, 60 g Zucker und Zimt in einer Schüssel mischen. Über die Kirschen streuen. Eigelb, restlichen Zucker, Bittermandelöl, Zitronenschale und -saft in einer Schüssel schaumig rühren. Mehl unterrühren. Steif geschlagenes Eiweiß unterheben. Über die Mandelmischung verteilen und glattstreichen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. **Backzeit:** 60 Minuten. **Elektroherd:** 220 Grad. **Gasherd:** Stufe 5 oder 1/2 große Flamme. Nach 15 Minuten mit Pergamentpapier abdecken. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Rand vorsichtig mit einem Messer lösen. Auf einen Kuchendraht stürzen. Abkühlen lassen. Auf einem Tortenteller in 12 Stücke schneiden. **Vorbereitung:** 20 Minuten. **Zubereitung:** 65 Minuten. **Kalorien pro Stück:** Etwa 245.

Kirschkuchen mit Guß

Für den Mürbeteig:
 300 g Mehl, 100 g Zucker,
 1 Prise Salz, 1 Ei,
 abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
 125 g Margarine.
 Mehl zum Ausrollen.
 Für die Füllung:
 1000 g Sauerkirschen,
 1/8 l Wasser,
 4 Eßlöffel Zucker (40 g),
 2 Eßlöffel Semmelbrösel.
 Für den Guß:
 3 Eigelb, 75 g Zucker,
 1 Prise Salz,
 1 Eßlöffel Speisestärke,
 3 Eßlöffel saure Sahne,
 1 Messerspitze Zimt,
 3 Eiweiß,
 50 g Puderzucker.

Für den Teig Mehl in eine Backschüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Salz, Ei und Zitronenschale reingeben. Margarine in Flöckchen auf dem Mehland verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. Zugedeckt 30 Mi-



Kirschkuchen auf der Kaffeetafel garantieren der Hausfrau einen vollen Erfolg. Denn den saftigen roten Früchten kann so leicht keiner widerstehen. Hier sind drei leckere Rezepte zum Ausprobieren: Kirschkuchen Schwarzwälder Art (oben), Rezept Seite 290. Kirschkuchen mit Guß (Mitte) und Kirschkuchen gestürzt.



Ob er Kirschmichel, Kirschenmichel oder Kerscheplotzer heißt, überall in Deutschland ist das gleiche üppige Dessert gemeint.

nuten in den Kühlschrank stellen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf zu einer runden Platte ausrollen. Springform (Durchmesser 24 cm) damit auslegen. Hohen Rand arbeiten. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Für die Füllung Kirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen, abtropfen lassen und entsteinen. Wasser mit Zucker in einem Topf aufkochen. Kirschen reingeben, dann 5 Minuten kochen, leicht abkühlen lassen. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Semmelbrösel, dann die abgetropften Kirschen darauf verteilen.

Für den Guß Eigelb, Zucker, Salz und Speisestärke in einer Schüssel schaumig rühren. Saure Sahne und Zimt zugeben. Steif geschlagenes Eiweiß unterheben. Guß über die Kir-

schen verteilen. Form wieder 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.

Kuchen aus dem Ofen nehmen. Vorsichtig aus der Form lösen und auf einen Kuchendraht gleiten lassen. Mit Puderzucker bestäuben und auskühlen lassen. Vorm Servieren in 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 327.



Die ersten Frühlingsboten: Kirschblüten.

Kirschkuchen Schwarz- wälder Art

Bild Seite 289

1 Paket Tiefkühl-Blätterteig (300 g),
750 g Sauerkirschen,
2 Glas (je 2 cl)
Kirschwasser,
2 Eßlöffel Wasser,
4 Eßlöffel Zucker (60 g),
Mehl zum Ausrollen.
100 g Kuvertüre.
Für den Guß:
 $\frac{1}{4}$ l Kirschsaff,
2 Eßlöffel Zucker (30 g),
1 Päckchen roter Tortenguß.
Für die Garnierung:
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen.

Kirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen, abtropfen lassen und entsteinen. In eine Schüssel geben. Mit Kirschwasser beträufeln. Wasser und Zucker mischen und drü-

bergießen. Zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

Eine Springform (Durchmesser 24 cm) mit Wasser ausspülen. Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Aufgetauten Blätterteig darauf zu einer

dicke, runden Platte ausrollen. Form damit auslegen. Einen kleinen Rand andrücken. Springform in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

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

Tortenboden auf einen Tortenteller legen. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und auf dem Boden verteilen. Erkalten lassen. Mit abgetropften Kirschen (Saft auffangen) belegen.

Für den Guß Kirschsaff und Zucker in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen. Mit nach Vorschrift

angerührtem Tortenguß binden. Leicht abkühlen lassen und über die Kirschen verteilen. Erstarren lassen.

Für die Garnierung Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Kirschkuchen damit garnieren. Bis zum Servieren kühl aufbewahren. In 12 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 20 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 290.

Kirsch-Marmelade

1500 g Schattenmorellen,
1500 g Zucker,
1 Normalflasche oder ½ Doppelflasche flüssiges Geliermittel.

Kirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen und abtropfen lassen. Entsteinen und halbieren. In einen Topf geben. Zucker reinmischen. Bei niedrigster Temperatur langsam erhitzen. Dann unter ständigem Rühren 10 Minuten durchkochen lassen. Geliermittel einrühren und brausend aufwallen lassen. Sofort vom Herd nehmen. In gespülte, getrocknete Gläser füllen. Sofort mit Einmachcellophan verschließen. Ergibt 6 Gläser von je 370 ml. Kühl lagern.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 1115.

Kirschmichel

Butter zum Einfetten,
2 Eßlöffel Semmelbrösel (20 g),
250 g Weißbrot,
1000 g dunkle Süßkirschen,
6 Eier,

200 g Zucker,
1 Prise Salz,
1 l Milch,
1 Glas (2 cl) Kirschwasser,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
75 g Puderzucker.

Der Kirschmichel heißt auch Kirschenmichel (in Mannheim zum Beispiel) oder Kerschplotzer in der Pfalz. Aber bekannt ist er überall in deutschen Landen. Und es gibt darum eine Menge recht unterschiedlicher Rezepte. Dies ist eins, das mit Weißbrot zubereitet wird. Manchmal macht man den Kirschmichel auch mit Schwarzbrot. Versuchen Sie doch dieses Rezept mal.

Feuerfeste Form mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.

Weißbrot in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Halbieren. Dann die Form gleichmäßig mit einem Drittel der Weißbrotscheiben schuppenförmig auslegen. Mit der Hälfte der gewaschenen, entstielen, abgetropften und entsteinten Kirschen belegen. Dann kommt wieder eine Schicht Weißbrot und Kirschen. Letzte Schicht: Weißbrot, Eier, Zucker, Salz und Milch in einer Schüssel verquirlen. Kirschwasser und Zitronenschale zugeben. Über den Auflauf gießen und etwa 5 Minuten einziehen lassen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 45 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Kirschmichel aus dem Ofen nehmen und, solange er noch heiß ist, fein mit Puderzucker bestäuben und in der Form servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 55 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 850.

Wann reichen? Als üppiges Dessert oder einfach als süßes Abendessen mit Vanille- oder Kirschsoße. Und dazu schmeckt Kirschsaft.

Kirsch-Nuß-Marmelade

1000 g Süßkirschen,
750 g Sauerkirschen,
500 g Walnußkerne,
2000 g Zucker,
10 g kristallisierte Zitronensäure,
1 Normalflasche flüssiges Geliermittel.

Eine köstliche Bereicherung des Frühstückstisches: Kirsch-Nuß-Marmelade.

Kirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen und abtropfen lassen. Entsteint durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer grob zerkleinern. Walnußkerne hacken. Beides in einen Topf geben. Mit Zucker und Zitronensäure mischen. Auf den Herd stellen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. 10 Minuten bei großer Hitze kochen lassen. Geliermittel einrühren und aufwallen lassen. Vom Herd nehmen. Marmelade in Gläser füllen und mit Einmachcellophan verschließen. Ergibt 4 Gläser von je 720 ml.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 1125.

Kirschpudding französisch

500 g Sauerkirschen,
150 g Zucker,
¼ l Rotwein,
80 g altbackenes Weißbrot,
70 g Aprikosenmarmelade,
1 Glas (2 cl) Kirschwasser,
80 g Butter, 60 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
3 Eigelb, 4 Eiweiß,
Butter zum Einfetten,
2 Eßlöffel Semmelbrösel.

Kirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen und abtropfen lassen. Entsteinen. Mit Zucker und Rotwein in einen Topf geben. Nach dem Aufkochen 10 Minuten bei geringer Hitze garen.

Während die Kirschen kochen, das Weißbrot in Scheiben schneiden und in etwas Wasser einweichen. Kirschen noch mal abtropfen lassen. Beiseite stellen. Saft auffangen, mit der Aprikosenmarmelade verrühren und mit Kirschwasser abschmecken. Soße beiseite stellen.

Das Weißbrot ausdrücken, durch ein Sieb streichen. Butter in einer Schüssel



Der Kirschpudding französisch muß sehr heiß gegessen werden.

schaumig rühren. Weißbrot, Zucker, Vanillinzucker und nach und nach Eigelb drunterrühren. Kirschen reinmischen. Steif geschlagenes Eiweiß vorsichtig unterheben.

Puddingform mit Butter einfetten, mit Semmelbröseln ausstreuen. Puddingmasse einfüllen. Form schließen und im Wasserbad 60 Minuten kochen. Herausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte stürzen und heiß servieren. Die Kirschoße wird getrennt gereicht.

Vorbereitung: 35 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Wann reichen? Als Dessert nach einem leichten, sommerlichen Essen.

Kirsch-Quark Schwarzwälder Art

70 g frisches Vollkornbrot,
70 g bittere Schokolade,
70 g geriebene Haselnüsse,
4 Eßlöffel Zucker (60 g),
750 g Sauerkirschen,
1/8 l Wasser,
2 Päckchen Vanillinzucker,
1 Glas (2 cl) Kirschwasser,
2 Eigelb,
250 g Sahnequark,
1/8 l Sahne,
1 Stück Vollmilchschokolade (10 g).

Vollkornbrot fein zerreiben oder in der Küchenmaschine zerkleinern. Schokolade reiben. Mit Haselnüssen und zwei Eßlöffel Zucker in einer Schüssel mischen. In vier Glasschalen verteilen. Sauerkirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen, abtropfen lassen und entsteinen. In Wasser mit 1 Päckchen Vanillinzucker 5 Minuten kochen lassen. Kirschwasser reinmischen.

Zwei Drittel abgetropfte Kirschen in die Glasschalen verteilen.



Nach einem einfachen Essen zu empfehlen: Kirsch-Quark-Speise.



Vollkornbrot gehört dazu: Kirsch-Quark Schwarzwälder Art.

Eigelb, restlichen Vanillinzucker und restliche 2 Eßlöffel Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Mit dem Quark glattrühren. Steif geschlagene Sahne unterheben. Masse in einen Spritzbeutel füllen. Auf die Kirschen verteilen. In die Mitte einen dicken Tuff Creme setzen. Mit den restlichen Kirschen und geraspelter Schokolade garniert kalt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 660.

Wann reichen? Als Dessert oder mit Löffelbiskuits als kleinen Imbiß zwischendurch.

Kirsch-Quark-Speise

500 g Speisequark,
1 Prise Salz,
1/4 l Sahne,
100 g Zucker,
abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
400 g Sauerkirschen,
12 Löffelbiskuits (60 g).
Für die Garnierung:
30 g Pistazien,
4 Kirschpaare (50 g).

Speisequark, Salz, Sahne, 50 g Zucker und Zitronenschale in einer Schüssel mit Schneebesen oder Elektroquirl schaumig rühren. Sauerkirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen, abtropfen lassen und entsteinen. In eine Schüssel geben, mit dem restlichen Zucker bestreut 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Löffelbiskuits halbieren. 4 Cocktailschalen damit auslegen. Abgetropfte Kirschen gleichmäßig darauf verteilen. Aufgefangenen Saft drüberträufeln. Darüber den Quark geben. Mit abgezogenen, gehackten Pistazien bestreuen. Kirschpaare waschen, abtropfen lassen. Auf jede Portion ein Kirschpaar als Garnierung setzen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.



Sommerliche Köstlichkeit in drei Etagen: Kirsch-Sahne-Becher.

Kalorien pro Person: Etwa 495.

Unser Menüvorschlag:

Bohnen-Hammeleintopf als Hauptgericht. Als Dessert Kirsch-Quark-Speise. Zu diesem Essen paßt am besten ein Bier oder ein leichter Rotwein.

Kirsch-Sahne-Becher

500 g Sauerkirschen aus der Dose,
80 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Glas (2 cl) Maraschino,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
150 g Vanille-Eiscreme ($\frac{1}{2}$ Haushaltspackung).

Abgetropfte Kirschen (Saft auffangen) in einer Schüssel mit Zucker, Vanillinzucker und Maraschino mischen. Saft in 4 Gläser verteilen. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Schichtweise Sahne und Kirschen in die Gläser füllen. Jedes Glas mit einem Eiscremewürfel belegen und servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

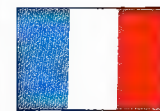
Kalorien pro Person: Etwa 450.

Wann reichen? Als Dessert oder als Erfrischung an warmen Sommertagen.

Kirsch-Savarin

Kirsch-Savarin

Für 8 Personen



Für die Füllung:

500 g Sauerkirschen,
 $\frac{1}{4}$ l Rotwein,
100 g Zucker.

Für den Teig:

350 g Mehl,
20 g Hefe,
40 g Zucker,
5 Eßlöffel lauwarme Milch,
1 Päckchen Vanillinzucker,
Salz,
3 Eier,
100 g Butter.

Margarine zum Einfetten.

Zum Tränken:

$\frac{1}{8}$ l Wasser,
100 g Zucker,
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein,
2 Glas (je 2 cl) Kirschwasser.

Für die Garnierung:

$\frac{1}{4}$ l Sahne.

Savarins sind kleine, ringförmige Hefekuchen. Dankbare Feinschmecker widmeten sie dem Pariser Richter Jean-Anthelme Brillat-Savarin (1755 bis 1826). Der gelehrte Herr befaßte sich in seiner Freizeit mit kulinarischen Genüssen. Und schrieb über



Ein Anblick, der die Herzen aller Feinschmecker höher schlagen läßt: Saftgetränkte Kirsch-Savarins, mit Sahne garniert.



Ein höchst schmackhafter Vertreter der traditionsreichen holländischen Küche ist das Kirsch-Schnitzel Amsterdamer Art.

seine Erkenntnisse die »Physiologie des Geschmacks«. So werden Kirsch-Savarins gemacht: Für die Füllung die Kirschen waschen, entstielen, abtropfen lassen und entsteinen. Rotwein mit Zucker in einem Topf aufkochen. Die Kirschen reingeben und 10 Minuten leise kochen lassen. Beiseite stellen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit für den Teig Mehl in eine vorgewärmte Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln und 1 Teelöffel Zucker zugeben. Mit etwas Milch und Mehl zum Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen

Ort in 20 Minuten zur doppelten Teigmenge aufgehen lassen.

Restlichen Zucker, restliche Milch, Vanillinzucker und Salz zum Vorteig geben. Eier reinschlagen und Butter in Flöckchen auf den Mehrrand setzen. Alle Zutaten mischen und den Teig gut durchkneten. Schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Noch mal 10 Minuten gehen lassen.

Savarin-Formen mit Margarine einfetten. Teig reinfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 25 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.

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

Während die Kuchlein backen, zum Tränken Wasser, Zucker und Weißwein in einem Topf aufkochen. So lange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Kirschen mit dem Schaumlöffel aus dem Saft heben. Beiseite stellen.

Saft und Kirschwasser zur heißen Flüssigkeit geben. In eine flache Schüssel gießen.

Savarins aus dem Ofen nehmen. Aus der Form stürzen. Leicht abkühlen lassen. Kopfüber in die Flüssigkeit geben. So lange drin lassen, bis sie sich vollgesogen haben.

Savarins auf einer Platte anrichten. Mit Kirschen füllen. Steif geschlagene Sahne in den Spritzbeutel geben. Savarins mit Sahne garnieren und sofort servieren. Ergibt 8 Savarins.

Vorbereitung: 70 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 560.

Wann reichen? Nach einem leichten, festlichen Essen oder zum Nachmittagskaffee.

Kirschnitten holländisch

Siehe Holländische Kirschnitten.



Auf Millionen von Pfahlrosten ist die niederländische Hauptstadt Amsterdam errichtet. Ihre Grachten sind oft Binnenhäfen.

Kirsch-Schnitzel Amsterdamer Art



4 Kalbsschnitzel von je 150 g, Salz, weißer Pfeffer, 40 g Margarine, 2 Eßlöffel Mehl (20 g), je $\frac{1}{8}$ l Rotwein und Sahne, 250 g Sauerkirschen aus der Dose, 1 Bund Petersilie.

Amsterdam, das niederländische Venedig, verlockt jeden Besucher zu gemächlichen Fahrten auf romantischen Grachten. Oder zu einem Besuch des weltberühmten Rijksmuseums. Kunstwerke großer Maler zeugen hier von Hollands reicher Vergangenheit. Aber auch die holländische Küche hat Tradition. Hier haben Sie ein Rezept für Schnitzel, wie man sie in Amsterdam zubereitet.

Kalbsschnitzel mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Margarine in einer Pfanne erhitzen, Fleisch reingeben. Jede Seite $\frac{1}{2}$ Minute anbraten. Dann auf jeder Seite noch 3 Minuten braten. Rausnehmen und warm stellen.

Mehl in den Bratfond stäuben. Mit Rotwein und Sahne unter Rühren ablöschen. Abgetropfte Kirschen reingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel noch einmal darin erhitzen. Auf einer vorgewärmten Platte mit der Soße und Petersilie anrichten.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 405.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg Blumenkohlsuppe. Hauptgericht sind die Kirsch-Schnitzel Amsterdamer Art. Dazu gibt es Butterreis. Caramel-Creme paßt als Nachtisch. Dazu schmeckt ein Weißwein aus dem Rheingau.



Erst leicht gefroren und dann mit Sekt aufgefüllt: Kirsch-Sorbet.

Kirsch-Sorbet

Für 4 Personen

250 g Sauerkirschen,
4 Teelöffel Kirschsirup,
3 Eßlöffel Puderzucker,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
2 Eiweiß, 3 Glas (je 2 cl)
Kirschwasser,
 $\frac{3}{4}$ Flasche Sekt.

Kirschen waschen, abtropfen lassen. Vier Kirschaare zum Garnieren zurücklassen. Kirschen entstielen und entsteinen.

Mit Kirschsirup, Puderzucker, Zitronensaft und Eiweiß in einen Mixer geben. Aufschäumen lassen. Dann Kirschwasser zugeben. Gitter aus der Eisdübelbox Ihres Kühlschranks rausnehmen, Kirschmasse reingießen. 1 Stunde im Gefrierfach leicht gefrieren lassen. Dann in vier Longdrink-Gläser verteilen. Mit Sekt auffüllen. Je ein Kirschaar an den Rand hängen. Mit einem Strohhalm servieren.

Kirschstrudel böhmisch

Siehe Böhmischer
Kirschen-Strudel.

Kirsch-Sülze

500 g Sauerkirschen,
 $\frac{1}{4}$ l Wasser, 200 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ l weißer oder roter
Traubensaft,
1 Glas (2 cl)
Kirschwasser,
10 Blatt Gelatine,
6 Eßlöffel heißes Wasser,
 $\frac{1}{4}$ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker.

Sauerkirschen in kaltem Wasser waschen, entstielen, abtropfen lassen und entsteinen.

Kirschen mit Wasser, Zucker und Traubensaft in einem Topf 5 Minuten kochen lassen. Kirschwasser reingießen.

Gelatine zusammengerollt in einen Becher geben. Mit kaltem Wasser bedeckt

Kirschsuppe

5 Minuten einweichen. Ausdrücken und in dem heißen Wasser auflösen. In die Kirschen rühren.

Eine Puddingform mit kaltem Wasser ausspülen, Sülze einfüllen. Auskühlen lassen. Zugedeckt im Kühlschrank in 120 Minuten fest werden lassen.

Auf einen Teller stürzen. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel füllen. Sülze mit Sahne garnieren und servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 565.

Beilage: Vanillesoße.

Kirschsuppe warm

Bild Seite 296

Für die Suppe:

750 g Schattensmorellen,
1 l Wasser,
150 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt,
1 Prise
gemahlene Nelken,
1 Eßlöffel Speisestärke.
Für die Grießklößchen:
 $\frac{1}{4}$ l Milch, 20 g Zucker,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale einer
Zitrone,
70 g Grieß, 2 Eigelb.
Außerdem:
1 Glas (2 cl) Rum.

Für die Suppe Kirschen waschen, entstielen, abtropfen lassen und entsteinen. Mit Wasser, Zucker, Zimt und Nelken in einem Topf 15 Minuten kochen lassen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Suppe damit binden. Warm stellen. Für die Klößchen Milch, Zucker, Salz und Zitronenschale in einem Topf aufkochen. Grieß reinschütten. Unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Eigelb in einem Becher mit etwas Grießmasse verrühren. Wieder in die Klößchen-Masse rühren. Mit einem Teelöffel Klößchen abstechen. In die Kirschsuppe gleiten und



Machen Sie zum Abendessen warme Kirschsuppe. Rezept S. 295.

5 Minuten sieden lassen. Suppe mit Rum parfümieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 415.

Wann reichen? Als Nachtisch. Manche mögen solche Fruchtuppen auch als Abendessen-Ersatz.

Kirschtörtchen

500 g Sauerkirschen aus der Dose,
1 Glas (2 cl) Kirschwasser,
¼ l Sahne,
25 g Puderzucker,

8 Biskuittorteleets (fertig gekauft),
1 Päckchen roter Tortenguß.

Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Saft auffangen. Kirschen in eine Schüssel geben. Mit Kirschwasser mischen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Sahne mit Puderzucker steif schlagen. Die Hälfte auf die Torteleets verteilen. Rest in einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

Kirschen auf die Törtchen verteilen. Tortenguß mit dem aufgefangenen Kirschsaft nach Vorschrift zu-



Süße Begleiter der Gemütlichkeit: Kirsch-Weihnachtsplätzchen.

bereiten. Kirschtörtchen damit überziehen. Erkalten lassen. Mit der Sahne aus dem Spritzbeutel garnieren und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 375.

Kirschtorte aus Blätterteig

Siehe Blätterteig-Torte mit Kirschen.

Kirschtorte Buchenau

Siehe Buchenauer Kirschtorte.

Kirschtorte holländisch

Siehe Holländische Kirschtorte.

Kirsch-Weihnachtsplätzchen

Kirsch-Kerstkoekjes



Für den Teig:
250 g Mehl,
125 g Zucker,

1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz, 1 Ei,
2 Eßlöffel Kirschwasser,
80 g Margarine.
Mehl zum Ausrollen.
Margarine zum Einfetten.
Für den Guß:
150 g Puderzucker,
3 Eßlöffel Kirschwasser,
1 Eßlöffel Wasser.
Für die Garnierung:
18 kandierte, rote Kirschen.

Die holländischen Christkühllein, so heißt die wörtliche Übersetzung, sind nicht nur für den Gaumen eine Delikatesse. Auch das Auge genießt mit.

Mehl auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Vanillinzucker, Salz, Ei und Kirschwasser reingeben. Margarine in Flöckchen auf dem Mehrrand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig ½ cm dick darauf ausrollen. Mit einem Weinglas Plätzchen von etwa 5 cm Durchmesser ausstechen. Auf ein mit Margarine eingefettetes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die zweitoberste Schiene schieben.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.



Effektiv und sehr schnell zubereitet sind die Kirschtörtchen.

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

Für den Guß Puderzucker mit Kirschwasser und Wasser sorgfältig in einer Schüssel verrühren. Plätzchen aus dem Ofen nehmen und mit einem Pfannmesser sehr vorsichtig vom Blech lösen. Anschließend dick mit Guß bestreichen. Auf jedes Plätzchen eine halbe kandierte Kirsche setzen. Auf einem Kuchendraht trocknen lassen. Ergibt 36 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 80.

Wozu reichen? Zu Tee.

Kissinger Brötchen

Für den Teig:

150 g Mehl,
150 g geriebene
Haselnüsse,
1 gestrichener Teelöffel
Backpulver (5 g),
150 g Zucker,
1 Prise Salz,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt,
1 Ei,

100 g Margarine.
Mehl zum Ausrollen.

Margarine
zum Einfetten.

Für die Füllung:
 $\frac{1}{2}$ Glas Aprikosen-
marmelade (220 g).

Für die Garnierung:

150 g Kuvertüre,
125 g geriebene Haselnüsse,
48 Walnußhälften (80 g).

Kissinger Brötchen sind eine bayrische Spezialität. Eigentlich sind es gar keine Brötchen, sondern Plätzchen, Doppeldecker sozusagen. Darum schmecken sie natürlich doppelt gut. Ob sie in der bayrischen Gemeinde Kissing oder in dem Kurort Bad Kissingen zuerst gebacken wurden, läßt sich nicht mehr so genau feststellen.

Für den Teig Mehl, Haselnüsse und Backpulver in einer Schüssel mischen. In

die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Salz, Zimt und Ei reingeben. Margarine in Flöckchen auf dem Mehtrand verteilen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank kalt werden lassen. Mehl auf ein Backbrett oder eine andere Arbeitsfläche stäuben. Teig darauf etwa $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Mit einem Glas von 3 cm Durchmesser runde Plätzchen ausstechen.

Backblech einfetten. Mit Plätzchen belegen.

In den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

Blech aus dem Ofen nehmen. Plätzchen vom Blech lösen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen.

Aprikosenmarmelade in einer Schüssel glattrühren. Auf die Hälfte der Plätzchen verteilen. Mit je einem Plätzchen belegen.

Für die Garnierung Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Plätzchen damit überziehen. Ränder in den geriebenen Haselnüssen rollen.

Auf jedes Plätzchen eine Walnußhälfte drücken.

Trocknen lassen. Ergibt 48 Stück.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 60.

Kitzbraten

Für 8 Personen

1 küchenfertiges Kitz von 6000 g,

Salz, weißer Pfeffer,

je $\frac{1}{2}$ Teelöffel

getrocknete Zitronen-

melisse, Rosmarin,

Majoran und Thymian,

60 g Margarine oder

6 Eßlöffel Öl,

2 Zwiebeln (140 g),

1 Knoblauchzehe,

$\frac{1}{2}$ l kochendes Wasser,

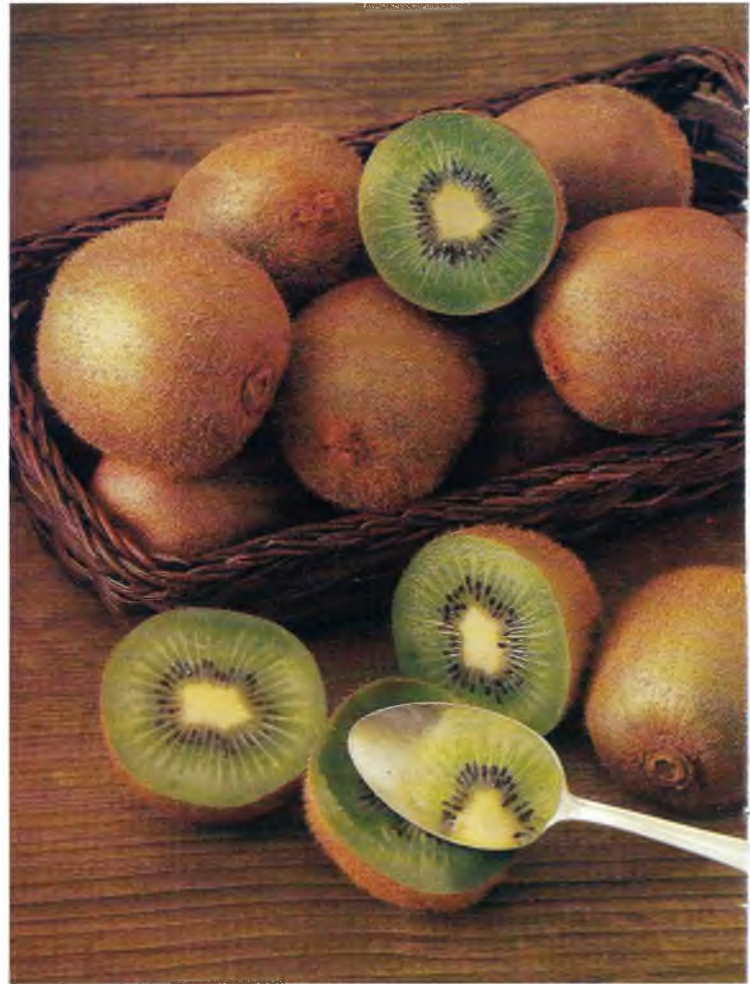
1 Bund Petersilie,

Saft einer halben Zitrone.



Diese knusprigen, rundum leckeren Doppeldecker tragen schlicht den Namen Kissinger Brötchen.

*Kiwi, die unscheinbare
chinesische Stachelbeere,
schmeckt wie eine Mischung
aus Melone und Erdbeere.*



Für die Soße:
1 Becher Joghurt (175 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
3 Eßlöffel herber
Weißwein.
Für die Garnierung:
½ Bund Petersilie,
1 ungespritzte Zitrone,
1 Tomate (50 g).

Kitze sind nicht nur junge Rehe, sondern auch junge Ziegen. Und um ein Ziegenkitz geht es in unserem Rezept.

Kitzfleisch ist besonders zart und schmackhaft. Früher kam es neben Lammfleisch vor allem Ostern in den Topf. So wird der Kitzbraten zubereitet:

Kitz, wenn nötig, häuten. Unter kaltem Wasser innen und außen abspülen und mit Haushaltspapier abtrocknen. Salz, Pfeffer, Zitronenmelisse, Rosmarin, Majoran und Thymian mischen. Fleisch damit innen und außen einreiben. Margarine oder Öl in einem Bräter erhitzen. Kitz darin rundherum in 10 Minuten anbraten.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mitbraten. Mit der Hälfte des kochenden Wassers begießen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Bratzeit: 110 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Nach und nach mit kochendem Wasser begießen. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und fein hacken. Mit dem Zitronensaft 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Kitz geben. Topf aus dem Ofen nehmen. Kitz rausnehmen. Tranchieren und in der

ursprünglichen Form auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warm stellen.

Für die Soße Bratfond mit dem restlichen kochenden Wasser loskochen. Joghurt reinrühren. Soße noch mal erhitzen, aber bitte nicht mehr kochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Weißwein abschmecken. Auch warm stellen.

Für die Garnierung Petersilie, Zitrone und Tomate unter kaltem Wasser abspülen und trocknen. Petersilie in kleinen Sträußchen an den Plattenrand legen. Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Scheiben jeweils bis zur Mitte einschneiden und zu Rädchen drehen. Auf die Petersilie setzen. Tomate achteln, Stengelansatz rauschneiden und die Stückchen auch an die Petersiliensträußchen legen. Die Soße wird getrennt gereicht.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 120 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 960.

Unser Menüvorschlag:
Vorweg eine klare Ochsenchwanzsuppe. Kitzbraten mit Gemüseplatte und jungen Kartoffeln als Hauptgericht. Zum Dessert empfehlen wir Fruchteis mit Schlagsahne und als Getränk einen Badischen Weißwein.

Kiwi

China ist die Urheimat der Kiwi. Deswegen bekam sie auch zunächst von den englischen Kolonial-Herren den Namen Chinese gooseberry (chinesische Stachelbeere). Noch heute findet man sie in China an den waldigen Ufern des Jangtsekiang. Da sie sich gut

anpassen kann, wächst die chinesische Stachelbeere inzwischen überall im Fernen Osten. Aber auch in Europa (Italien, Frankreich). Eine größere Neuzüchtung der Frucht gedeiht seit 1906 auf Neuseeland. Dort bekam sie zu Ehren des fast ausgestorbenen Urvogels Kiwi den Namen Giant Kiwi Berry (Große Kiwi-Beere).

Die grünbraunschalige, zart behaarte Frucht wird in den Monaten Mai und Juni geerntet. Der Einfuhrtermin liegt zwischen Spätsommer und Frühherbst.

Die delikate Frucht, eine Geschmacks Mischung aus Melone, Stachelbeere und Erdbeere ist reif, wenn sie auf leichten Fingerdruck nachgibt.

Einfachste Art sie zu essen: Löffelweise aus der Schale. Man hat damit gleichzeitig eine Menge für die Gesundheit getan. Kiwi-Früchte enthalten nämlich viel Vitamin C und Eisen. Allerdings ist sie nicht gerade billig.

Kiwi-Becher

2 Bananen (240 g),
Saft einer halben Zitrone,
1 Eßlöffel Zucker,
500 g Kiwi-Früchte,
100 g Walnußkerne,
¼ l Sahne,
1 Päckchen Vanillinzucker,
4 kandierte Herzkiirschen,
2 Eßlöffel Pistazien.

Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Zitronensaft und Zucker mischen. Drübergießen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Kiwi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Walnußkerne hacken und zugeben. Mit den Bananen mischen.

Früchte in vier Becher verteilen. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen. Fruchtensalat damit, mit Kiirschen und abgezogenen, gehackten Pistazien garnieren. Kalt servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Einziehen 10 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 390.
Wann reichen? Als Dessert zu besonderen Anlässen.

Kiwi-Kaltschale

Für die Kaltschale:
500 g Kiwi-Früchte,
100 g Zucker,
1 l Apfelsaft,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
8 Löffelbiskuits.
Außerdem:
2 Eiweiß,
2 Eßlöffel Zucker (40 g),
1 Päckchen Vanillinzucker.

Kiwi halbieren. Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Hälfte des Fleisches mit dem Zucker und etwas Apfelsaft im Mixer oder mit dem Elektroquirl fein pürieren. Zitronenschale zufügen. Mit den Löffelbiskuits eine Glasschüssel auslegen. Das restliche Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und drauflegen. Restlichen Apfelsaft ins Kiwi-Püree rühren. In einer Schüssel kalt stellen. Eiweiß sehr steif schlagen. Nach und nach Zucker und Vanillinzucker einschlagen. Mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen und die Kaltschale damit garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 285.

Wann reichen? Kaltschalen gibt's im Sommer vor dem warmen Essen. Sie können aber auch als Erfrischung gereicht werden.

Kiwi-Kuchen

500 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
250 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
½ Teelöffel Zimt,
250 g Margarine,
1 Eigelb,
Margarine zum Einfetten.
Für die Füllung:
500 g Kiwi-Früchte,
Saft einer Zitrone,
30 g Zucker.

Mehl mit Backpulver mischen. Mit Zucker, Vanillinzucker, Zimt und Margarine-Flöckchen in einer Schüssel mischen. Eigelb draufgeben und alles mit 2 Gabeln zu Streusel verarbeiten. Springform (Durchmesser 24 cm) mit Margarine einfetten. Hälfte der Streusel reingeben. Für die Füllung die Kiwi halbieren und das Fruchtfleisch rauslösen. In Scheiben schneiden. Zitronensaft und Zucker in einer Tasse mischen. Über die Früchte gießen. Mischen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Auf die Streusel verteilen. Restliche Streuselmasse darüber verteilen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen. Rand vorsichtig vom Kuchen lösen. Kuchen auf dem Kuchendraht auskühlen lassen. Auf einen Tortenteller geben. In 12 Stücke schneiden. Servieren.

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Einziehen 15 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 250.

Kiymali börek

Türkische Fleischpastete
Bild Seiten 300/301



Für den Teig:
375 g Mehl,
1 kräftige Prise Salz,
4 Eier,
3 Eßlöffel kaltes Wasser.
Für die Füllung:
2 rote Paprikaschoten (240 g),
3 große Zwiebeln (250 g),
4 Eßlöffel Öl (40 g),
500 g Gehacktes vom Hammel oder Rind, Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.
Mehl zum Ausrollen.
Butter oder Margarine zum Einfetten.
Zum Bestreichen:
40 g Butter,
3 Eßlöffel Milch (30 g).

Für den Teig Mehl mit Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier mit kaltem Wasser in einem Becher verquirlen. Zum Mehl geben. Erst rühren, dann 10 Minuten zu einem glatten Strudelteig kneten. Angefeuchtetes Küchentuch auf den Teig legen. Beiseite stellen. Für die Füllung Paprikaschoten halbieren, putzen und unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch mit zwei Gabeln zerpfücken und reingeben. Paprika- und Zwiebelwürfel auch rein-

geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Unter ständigem Rühren in 10 Minuten gar braten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen. Füllung abkühlen lassen. Teig in vierzehn Stücke teilen. Zwölf Stücke auf dem bemehlten Backbrett oder der bemehlten Arbeitsfläche 1 mm dick ausrollen. Die restlichen Teigstücke wieder zusammenkneten und dann zu einem 45 cm großen Quadrat ausrollen. In eine mit Butter oder Margarine eingefettete feuerfeste Form legen. Butter in einer kleinen Pfanne flüssig, aber nicht heiß werden lassen. Die zwölf Teigplatten mit etwas Butter bestreichen. Füllung darauf verteilen. Aufrollen. Auch in die feuerfeste Form stellen. Mit etwas Butter und etwas Milch bestreichen. Die Ecken des großen Teigquadrats darüber zusammenklappen und leicht andrücken. Mit der restlichen Butter und der Milch bestreichen.

In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

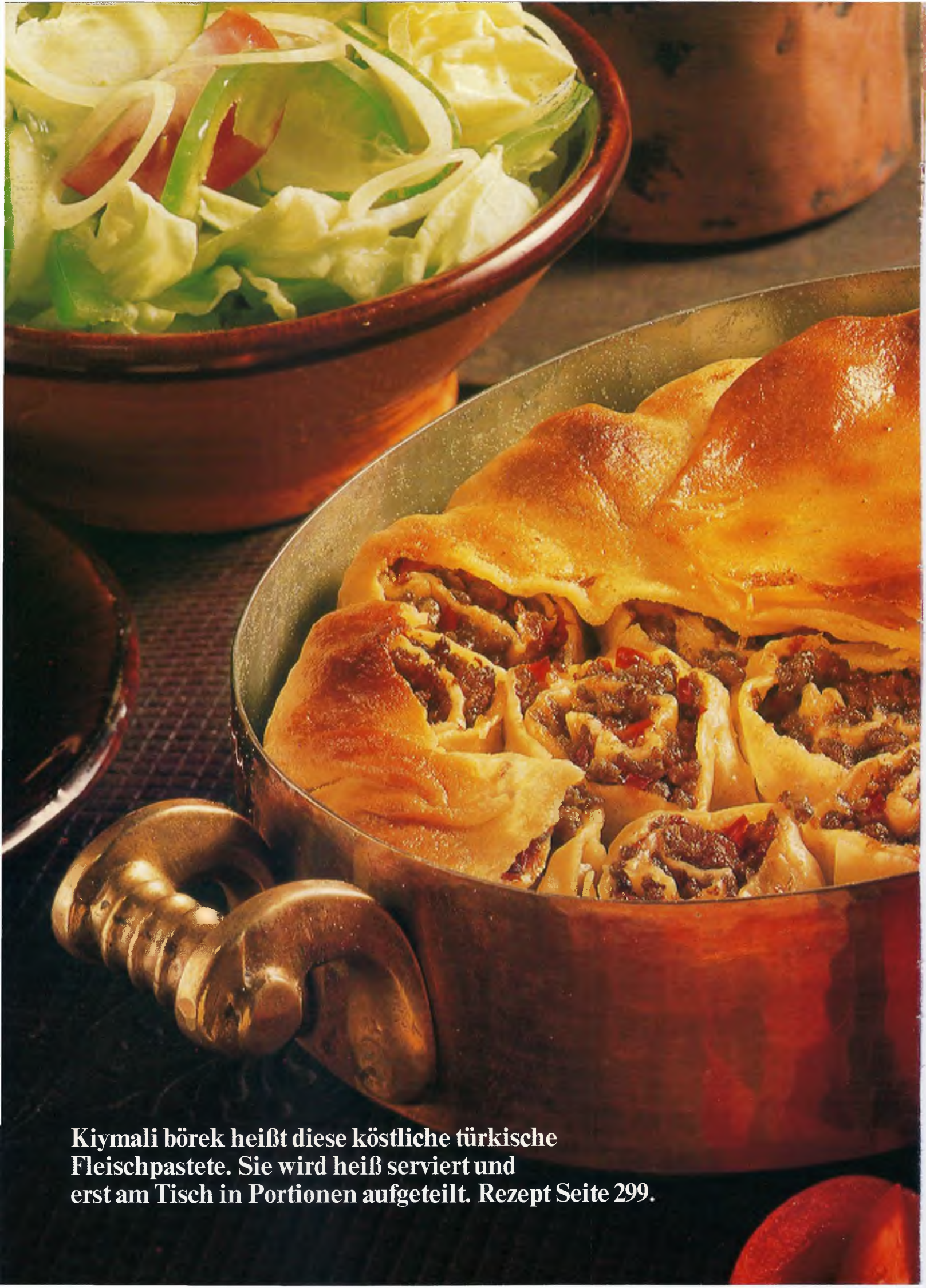
Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Rausnehmen und sofort servieren. Die Pastete wird erst am Tisch in Portionen geschnitten.

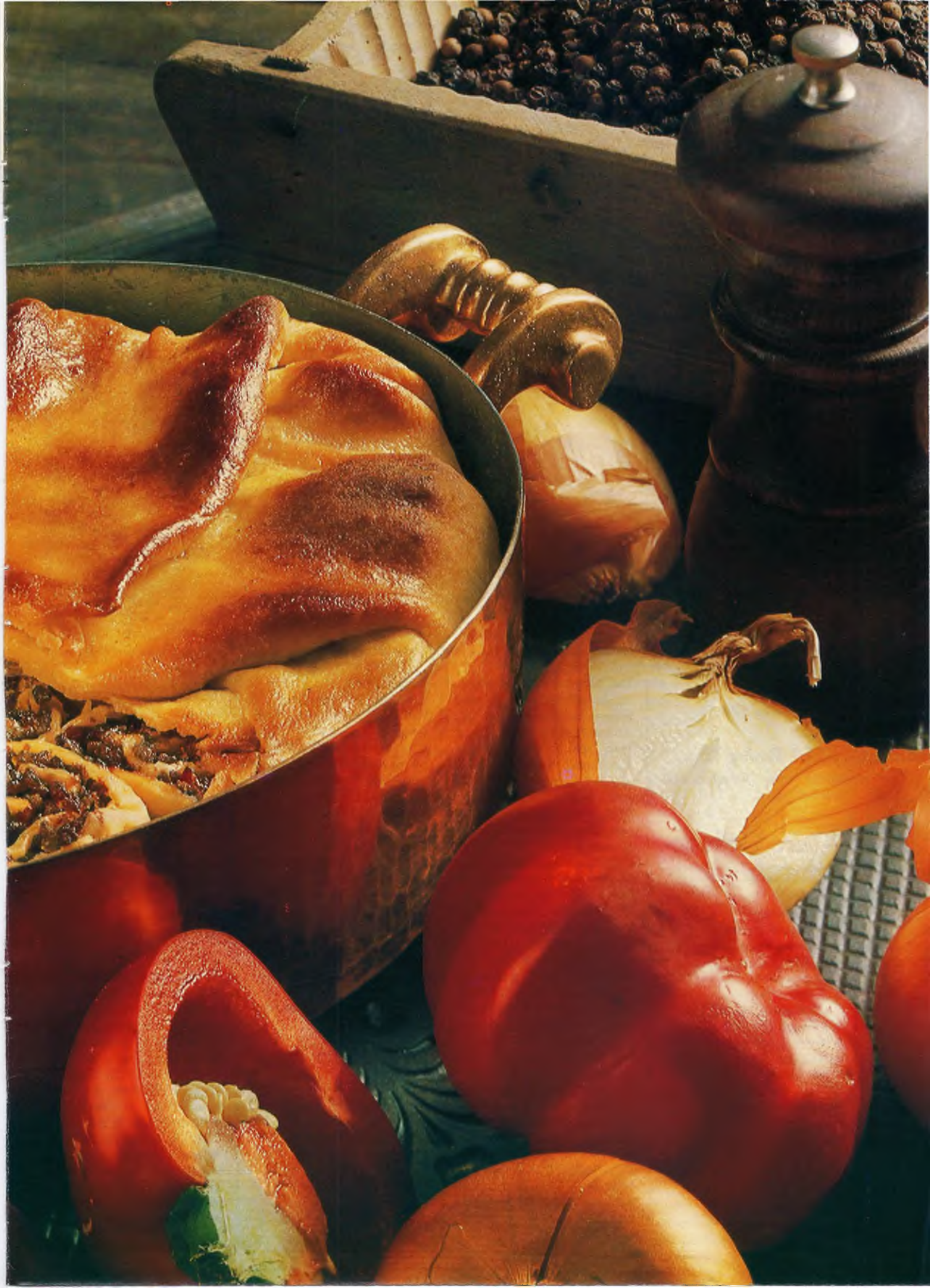
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 860.

Beilagen: Tomaten- oder Paprikasoße und gemischter Salat in Joghurtsoße. Als Getränk empfehlen wir Ihnen türkischen Rotwein oder auch Bier.

PS: Als Abendessen reicht Kiymali börek für 6 Personen.



Kiy mali börek heißt diese köstliche türkische Fleischpastete. Sie wird heiß serviert und erst am Tisch in Portionen aufgeteilt. Rezept Seite 299.





Der Hamburger Klöben mit Sultaninen und Zitronat gehört in der alten Hansestadt zum gemütlichen Sonntagmorgen-Frühstück.

Klaben

Siehe Bremer Klaben.

Klare Brühe

Siehe unter Bouillon und Fleischbrühe.

Klare Ochsen- schwanzsuppe

Für die Suppe:
500 g klein gehackter
Ochsenchwanz,
60 g Margarine,
50 g Schinken,
1 Möhre (80 g),
½ Sellerieknolle (150 g),
1 Tomate (60 g),
1 Zwiebel (40 g),
2 Nelken,
4 Pfefferkörner,
½ l heißes Wasser,
½ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
Salz,
weißer Pfeffer,
Außerdem:
1 Eßlöffel Sherry,
1 Bund Petersilie.

Die Klare Ochsenchwanzsuppe gehört zum Repertoire eines jeden guten Restaurants. Natürlich kann man sie heutzutage als Konserve kaufen. Aber vielleicht möchten Sie sie mal selbst kochen? Sie wird übrigens in kleinen Portionen, also in kleinen Suppentassen, gereicht. Ochsenchwanzstücke unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Margarine in einem Topf erhitzen. Schinken würfeln, mit dem Fleisch reingeben und rundherum in 15 Minuten braun anbraten. Möhre und Sellerieknolle waschen und grob zerkleinern. Tomate unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und vierteln. Zwiebel schälen, halbieren und mit den Nelken spicken. Alles in den Topf geben und 5 Minuten mitbraten. Pfefferkörner zugeben. Mit Wasser und Fleischbrühe aufgießen. Würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 90 Minuten kochen.

Suppe durch ein Haarsieb in einen anderen Topf gießen. Abkühlen lassen, Fettschicht abheben. Das Fleisch von den Knochen lösen und in feine Streifen schneiden. Suppe wieder erhitzen.

Fleischstückchen reingeben und heiß werden lassen. Mit Sherry verfeinern. In kleinen Suppentassen und mit gewaschener, trockentupfter, gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 130 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Wann reichen? Als festliche Vorsuppe.

TIP

Ochsenchwanzsuppe kann man auf Vorrat tiefgefrieren.

Kletskoppen



125 g Butter,
200 g Farinzucker,
50 g Zucker,
100 g Mehl,
½ Teelöffel Zimt,
1 Prise Salz,
125 g gehackte Mandeln,
Margarine
zum Einfetten.

Kletskoppen kommen aus Holland und heißen auf gut deutsch Klatschköpfe. Sicher deshalb, weil der Teig beim Backen so auseinander läuft. Deshalb: Abstand wahren! Die Klatschköpfe sind sehr süß und schmecken ausgezeichnet zu Tee. So macht man sie: Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Der Zucker darf nicht mehr knirschen. Mehl, Zimt, Salz und gehackte Mandeln reinmischen.

Backblech mit Margarine gut einfetten. Mit einem Teelöffel walnußgroße Häufchen im Abstand von 12 cm aufs Blech setzen. In den vorgeheizten Ofen erst 5 Minuten auf die obere Schiene, dann auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 10 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Nach dem Backen 3 Minuten auf dem Blech abkühlen lassen, dann erst lösen und auf dem Kuchendraht vollends auskühlen lassen. Vorsichtig, Kletzkoppen zerbrechen leicht.

Ergibt 18 Stück.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 150.

Kletzenbrot

Siehe Glarner Birnbrot und Hutzelbrot.

Was in Schwaben Hutzelbrot heißt, ist das bayrische Kletzenbrot. Und die Glarner in der Schweiz haben ein ähnliches Rezept.

Klöben Hamburger Art

1000 g Mehl,
50 g Hefe,
150 g Zucker,
 $\frac{3}{8}$ l lauwarme Milch,
125 g Butter oder
Margarine,
1 Prise Salz,
1 Ei,
250 g Sultaninen,
100 g gewürfeltes
Zitronat.
Margarine
zum Einfetten.

Klöben gehört zum traditionellen Hamburger Sonntagmorgen-Frühstück. Man schneidet ihn in Scheiben, bestreicht diese mit Butter und genießt sie. Am besten schmeckt selbstgebackener Klöben. Aber natürlich kann man Klöben Hamburger Art auch kaufen.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln, 1 Eßlöffel Zucker draufstreuen. Mit etwas lauwärmer Milch und Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Restlichen Zucker, restliche Milch, Butter oder Margarine in Flöckchen, Salz und Ei reinkneten. Teig gut schlagen, damit er locker wird. Noch mal 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Dann die gewaschenen Sultaninen und das Zitronat reinkneten. Backblech mit Margarine einfetten. Teig zu einem länglichen flachen Brot formen.

In die Mitte der Länge nach eine Mulde eindrücken. Eine Seite über die andere schlagen und nach innen rollen. Noch 15 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben.

Backzeit: 70 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Brot rausnehmen. Abkühlen lassen. In 30 Scheiben schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

Kalorien pro Scheibe: Etwa 211.

Klopse und Klöße

Siehe Fleischklöße und Kartoffelklöße.

Klöße aus gekochten Kartoffeln

1500 g Kartoffeln,
200 g Mehl, Salz,
1 Prise geriebene
Muskatnuß, 2 Eier.
Mehl zum Bestäuben und
Formen.

Kartoffeln am Vortag gut waschen. In einem Topf mit Wasser bedeckt 30 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, abschrecken, abziehen. Zugedeckt an einem kühlen Ort aufheben.

Am nächsten Tag die Kartoffeln durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen oder durch die Kartoffelpresse drücken. Auf ein bemehltes Backbrett oder in eine flache Schüssel geben. Mehl, Salz und Muskat drüberstreuen. In die Mitte eine Mulde drücken, die Eier reinschlagen. Mit einer Gabel Eier und etwas Mehl zu einem dün-

nen Teig rühren und dann mit den übrigen Zutaten locker mischen. Mit bemehlten Händen schnell zu einem festen Teig kneten. Auf dem bemehlten Backbrett Teig zu einer Rolle von 5 cm Durchmesser formen. In 4 cm dicke Scheiben schneiden. Gleichmäßige Klöße formen.

In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze einen Probekloß kochen. Wenn der Kloß oben schwimmt, bei schwacher Hitze in 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Mit zwei Gabeln auseinanderreißen. Wenn er richtig ist, das Wasser erneut aufkochen. Klöße portionsweise wie den Probekloß garen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Vorbereitung: 60 Minuten.

Zubereitung: 45 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 480.

Wozu reichen? Zu Sauerbraten oder Rinderschmorbraten mit grünen Bohnen.



Aus der Vogelperspektive aufgenommen: Hamburger Altstadt.

Klöße nach Genfer Art

1/8 l Milch, 20 g Butter, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Messerspitze geriebene Muskatnuß, 100 g Mehl, 3 Eier, 300 g Kalbsbrät, 50 g geriebener Sbrinz-Käse, 100 g geriebener Emmentaler oder Greyerzer Käse, 1 Eßlöffel Butter (20 g).

Milch, Butter, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat in einem Topf aufkochen. Von der Kochstelle nehmen. Das Mehl auf einmal in die heiße Flüssigkeit schütten. Schnell glattrühren. Wenn sich alle Klümpehen aufgelöst haben, den Topf wieder auf den Herd stellen. Bei geringer Hitze so lange schlagen, bis sich ein Kloß bildet. Wenn sich am Topfboden eine weiße Haut absetzt, ist der Teig

richtig. Topf wieder vom Herd nehmen. Nach und nach die Eier unterrühren. Außerdem das verrührte Brät und den Sbrinz-Käse. Wasser in einem Topf aufkochen. Leicht salzen.

Mit zwei Eßlöffeln aus dem Teig Klöße formen und ins Wasser gleiten lassen. Fünf Minuten ziehen lassen. Aus dem Topf heben und abtropfen lassen. In eine feuerfeste Form geben. Mit geriebenem Emmentaler oder Greyerzer bestreuen. Mit Butterflöckchen belegen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 220 Grad. Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Form aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 450.

Beilagen: Obstkompott und gedünstete Apfelhälften, gefüllt mit Preiselbeerkompott.

Klosterneuburger Knödel



250 g gepökeltes Schweinefleisch, 1/2 l Wasser, 1 Möhre (50 g), 1/2 Zwiebel (20 g), 4 Brötchen (200 g), knapp 1/2 l Milch, 2 Eier, 125 g Butter, 3 Eßlöffel Semmelbrösel (30 g), 1 Bund Schnittlauch, Salz, Butter zum Einfetten, 1 l Wasser.

Durch seinen Altar aus dem 12. Jahrhundert wurde Klosterneuburg berühmt. Der Ort liegt an der Donau in unmittelbarer Nähe von Wien. Von dorthier kommt auch dieses Gericht. Wenn Sie mal probieren wollen:

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trocknen. Wasser in einen Topf füllen und aufkochen. Möhre putzen, waschen und grob zerkleinert in den Topf geben. Zwiebel schälen, mit dem Fleisch in den Topf geben. 60 Minuten kochen.

Brötchen klein würfeln. In eine Schüssel geben. Mit Milch begossen 15 Minuten ziehen lassen. Eier unterrühren. Die schaumig gerührte Butter und die Semmelbrösel auch. Den Schnittlauch abspülen, trockentupfen und hacken. Dazugeben.

Fleisch aus dem Topf nehmen. Abtropfen und abkühlen lassen. In 1 mal 1 cm große Würfel schneiden. In den Knödelteig mischen. Salzen. Eine Stoff-Serviette mit Butter bestreichen, Teig zu einem großen Knödel formen. In die Serviette schlagen. Die vier Ecken oben mit einem Faden zubinden.

Wasser in einem großen Topf aufkochen, salzen und den Knödel reingeben. 90 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Rausnehmen, ab-

tropfen lassen, aus der Serviette lösen und auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Vorbereitung: 60 Minuten.

Zubereitung: 100 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 600.

Beilagen: Verschiedene Salate, Bratensoße oder Fertigsoußen nach Geschmack.

Klostertorte St. Gallen



300 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, 1 Ei, 4 Eßlöffel Milch (60 g), 1 Teelöffel gemahlener Zimt, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 150 g Butter oder Margarine, 150 g Zucker, 150 g geriebene Mandeln, Margarine oder Öl zum Einfetten. Für die Füllung: 1/2 Glas Himbeermarmelade (225 g), Saft einer halben Zitrone. Mehl zum Ausrollen, 1 Eigelb zum Bestreichen, 20 g Puderzucker zum Bestäuben.

Das Kloster St. Gallen in der Schweiz gab den Namen für diese süße Torte. Daß sie auch erstmals von den Benediktiner-Mönchen gebacken wurde, gilt heute als fast erwiesen. Allerdings ist der Zeitpunkt noch eine Streitfrage, denn schließlich wurde das Kloster schon um 700 gegründet. Die Torte wird so zubereitet:

Mehl mit Backpulver mischen und auf ein Backbrett oder auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Milch, Zimt und abgeriebene Zitronenschale reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Mehland verteilen. Zucker



Von Mönchen zum ersten Mal gebacken: Klostertorte St. Gallen.



Für Leute, die Herzhaftes und Süßes gern miteinander kombinieren, sind die Klöße nach Genfer Art gerade richtig. Dazu schmecken nämlich Obstkompott und gedünstete Apfelhälften mit Preiselbeerkompott.

und geriebene Mandeln drüberstreuen. Mit einem Teigmesser oder einem anderen großen Messer alle Zutaten hacken und dabei mischen. Dann mit den Händen von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. Zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit eine Springform mit einem Durchmesser von 26 cm mit Margarine oder Öl einfetten. Zwei Drittel des Teiges reingeben. Auf dem Boden verteilen und einen 1 cm hohen und 1½ cm dicken Rand formen.

Für die Füllung Marmelade mit Zitronensaft verrühren. Auf dem Tortenboden verteilen. Restlichen Teig auf einem bemehlten Backbrett oder auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Mit einem Teigrädchen in etwa 1½ cm breite Streifen schneiden. Rautenförmig als Gitter auf die Torte legen. Mit einer Gabel den Rand etwas andrücken.

Eigelb verquirlen. Das Gitter damit bestreichen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 50 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme. Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und in 12 Stücke teilen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten.

Zubereitung: Ohne Abkühlzeit 60 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 390.

PS: Feinschmecker essen die Klostertorte St. Gallen erst, wenn sie zwei Tage durchgezogen ist.



Die Kathedrale von Sankt Gallen: Spätbarocker Bau aus den Jahren 1755 bis 1769.



Knackwurst im Schlafrock ist ein herzhafter Imbiß zum Bier.

Knackwurst im Schlafrock

400 g Tiefkühl-Blätterteig, Mehl zum Ausrollen, 8 Scheiben Chesterkäse (160 g), 8 Knackwürste aus der Dose (320 g), 1 Eiweiß, 1 Eigelb.

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Arbeitsfläche oder Backbrett mit Mehl bestäuben. Jede Teigplatte darauf ½ cm dick ausrollen und halbieren. Ergibt 8 Teigstücke. Käsescheiben auf die Teigstücke legen. 1 cm Rand stehenlassen. Abgetropfte Würstchen drauflegen.

Ränder mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Teig über den Würstchen zusammenklappen. Ränder mit den Fingern andrücken. Eigelb in einer Tasse verquirlen, Teigoberfläche damit bestreichen. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

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

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 895.

Beilagen: Kopf- und Tomatensalat. Als Getränke passen Bier und Schnaps.

PS: Wenn Sie Knackwurst im Schlafrock als Imbiß zum Bier reichen wollen, genügt jeweils eine pro Person.

Knäkten mit Armagnac flambiert

4 junge küchenfertige Knäkten von je 150 g, Salz, weißer Pfeffer, 100 g fetter Speck (vom Metzger in hauchdünne Scheiben geschnitten), 100 g Butter oder Margarine, 8 Toastbrotsscheiben (160 g).

Für die Soße:

knapp ¼ l Armagnac, ¼ l Sahne,

je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker.

Für die Garnierung:

1 Kästchen Kresse,

150 g blaue Weintrauben.

Knäkten gehören zur Familie der Wildenten – und zwar zu den mitteleuropäischen. Sie dürfen in der Zeit vom 16. Juli bis 31. Dezember gejagt werden, wobei die im Herbst,

also nach der Getreideernte, geschossenen Tiere am besten sind. Kaufen Sie möglichst nur junge Tiere, die haben zarteres Fleisch. Sie erkennen sie an den leicht zerreißbaren Schwimmhäuten und am biegsamen Brustbein.

Knäkten innen und außen unter kaltem Wasser abspülen, dabei Eingeweidereste und Häute rausnehmen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Innen bitte auch würzen. Mit Speckscheiben belegen und mit Garn zusammenbinden. Die Hälfte der Butter oder Margarine in einem Bräter erhitzen. Knäkten reinlegen. 30 Minuten braten. Dabei hin und wieder mit dem Bratfond übergießen.

In der Zwischenzeit die restliche Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Toastbrotsscheiben reinlegen. Auf jeder Seite in etwa 3 Minuten rösten. Rausnehmen. Abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Die Knäkten auch rausnehmen und abtropfen lassen. Die Fäden und die Speckscheiben vorsichtig entfernen. Enten dann längs halbieren. Auf die Toastbrotsscheiben legen. Wieder warm stellen. Armagnac in den Bratfond rühren und erhitzen. Anzünden und flambieren. Sahne unter kräftigem Rühren reinlaufen lassen. Soße noch mal erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Knäkten damit übergießen.

Für die Garnierung Kresse (mit dem Kästchen) schräg unter kaltes Wasser halten und abspülen. Gut abtropfen lassen und die Stiele mit einer Schere abschneiden. Weintrauben auch unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen oder mit Haushaltspapier abtupfen. Dann die Beeren von den Stielen zupfen. Zusammen mit der Kresse als Garnierung an den Rand der Platte legen.

Vorbereitung: 25 Minuten. Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 760.

Unser Menüvorschlag: Champignoncremesuppe vorweg. Als Hauptgericht Knäkten mit Armagnac flambiert, dazu Kopfsalat in Zitronenmarinade und Petersilien- oder Strohkartoffeln. Zum Dessert empfehlen wir Ihnen unsere Creme Eugenie und als Getränk einen roten Bordeaux-Wein oder einen Cotes de Nuits-Wein.



Cocktail-Ahne: Knickebein.

Knickebein

Für 1 Person

1 Eigelb, 1 Glas (2 cl) grüner Chartreuse, 1 Glas (2 cl) Weinbrand.

Knickebein gibt's nicht nur als Ostereier-Füllung. Knickebein ist auch ein ganz ausgezeichnetes Mischgetränk. Sozusagen der Vorläufer unseres Cocktails. Und Cocktails Großvater hat es ganz schön in sich. Das werden Sie schon nach dem ersten Schluck begeistert feststellen.

In ein großes Likörglas zuerst das Eigelb geben. Dann Chartreuse und zum Schluß Weinbrand vorsichtig draufgießen.

Weitere mögliche Variationen: Ei, Danziger Goldwasser, Cherry Brandy. Ei, Weinbrand, Curaçao. Ei, Kirschwasser, Cointreau.

Knoblauch

Über Geschmack läßt sich streiten. Und auch über den Knoblauchgeschmack. Denn die einen schwören darauf, die anderen flüchten, wenn sie Knoblauch nur riechen. Aber Feinschmecker sagen: Eine Spur Knoblauch macht viele Speisen erst zu einem wahren Genuß.

Der Knoblauch ist ein naher Verwandter der Küchenzwiebel. Seine Zwiebel, die aus mehreren Zehen besteht, wächst unter der Erde. Angebaut wird er im Orient, in Mittel- und Südeuropa. Und dort weiß man den Knoblauch hoch zu schätzen. Er verhindert zwar nicht, daß man älter wird, aber er hält jung, behaupten die Kenner.

Als Speisewürze verwendet man ihn so:

Bei Salaten die Schüssel mit einer geschälten, angeschnittenen Zehe einreiben oder eine fein gehackte Zehe in die Marinade geben. Für Braten und Soßen die Zehen schälen, Salz draufstreuen und mit dem Messer zerdrücken.

Es gibt auch spezielle Braten, die man mit Knoblauchzehen spickt. Vorzugsweise Hammel- und Lammbraten.

Was man sonst noch mit Knoblauch alles machen kann, steht in unseren Rezepten.

Knoblauch-Brot

1 französisches Weißbrot (500 g),
65 g Butter,
2 Knoblauchzehen,
Salz,
1 Messerspitze Paprika
rosenscharf,
2 Eßlöffel geriebener Sbrinz oder Schweizer Emmentaler (20 g).

Brot schräg in daumendicke Scheiben schneiden, aber so, daß die Scheiben an der Unterseite noch zusammenhalten.

Butter geschmeidig rühren. Knoblauchzehen schälen, mit etwas Salz zerdrücken und mit der Butter verrühren. Mit Paprika und Salz scharf würzen.

Die Schnittfläche jeder zweiten Brotscheibe mit Knoblauchbutter bestreichen, mit etwas geriebenem Sbrinz oder Schweizer Emmentaler bestreuen.

Brotscheiben zusammendrücken. In Alufolie einschlagen. Auf einem Backblech oder Rost in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 20 Minuten. Elektroherd: 220 Grad.

Gasherd: Stufe 5 oder 1/2 große Flamme.

Das knusprige Brot aus der

Folie nehmen, heiß servieren. An den nicht bestrichenen Stellen auseinander brechen.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 525.

Wozu reichen? Knoblauch-Brot paßt gut zu gegrillten Steaks. Es schmeckt aber auch vorzüglich zu einem feurigen Gulasch, zu herzhaften Suppen oder zu pikanten Salaten.

PS: Sie haben es sicher gemerkt, daß unser Knoblauch-Brot mit Knoblauchbutter zubereitet wird, in die man allerdings etwas Paprika mischt. Nach dem klassischen Rezept wird Knoblauchbutter so gemacht: 2 Knoblauchzehen schälen und mit Salz zer-

TIP

Knoblauch-Brot kann man zur Abwechslung auch einmal mit schmalen Streifen von roten oder grünen Paprikaschoten und dünnen Käsescheiben füllen.

Eine Spur Knoblauch macht viele Speisen zu einem wahren Genuß.





Feldsalat und Rotwein schmecken zur Knoblauch-Quiche sehr gut.

drücken. 50 g Butter schaumig rühren. Mit dem Knoblauch mischen. Durch ein Sieb passieren. Auf einem mit kaltem Wasser abgespülten Stück Pergamentpapier zur Rolle formen. Im Kühlschrank fest werden lassen. In dünne Scheiben geschnitten servieren.

Knoblauch-Ecken

50 g Butter,
2 Knoblauchzehen, Salz,
1 Messerspitze
Cayennepfeffer,
je $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie,
Dill, Schnittlauch und
Kresse,
4 Scheiben Toastbrot (80 g).

Butter cremig rühren. Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. In die Butter geben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Kräuter unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen, fein hacken und in

die Knoblauchbutter rühren. Brotscheiben gleichmäßig mit Knoblauchbutter bestreichen. In Dreiecke schneiden. Im vorgeheizten Grill 3 Minuten überbacken. Sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.
Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 150.

Wann reichen? Als kleinen Imbiß oder als leichtes Abendessen mit Chicorée-Salat nach Gutsherrenart oder mit einer Tasse Fleischbrühe.

Knoblauchmarinade

3 Knoblauchzehen, Salz,
6 Eßlöffel Öl,
3 Eßlöffel Kräuteressig,
frisch gemahlener weißer Pfeffer,
je $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie,
Dill und Kerbel,
 $\frac{1}{4}$ Kästchen Kresse.

Diese Marinade paßt zu Tomaten-, Paprika-, Chicorée- und grünem Bohnensalat, aber auch zu allen Blattsalaten, Artischocken und harten Eihälften.

Knoblauchzehen schälen, in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und mit der Breitseite eines Messers zerdrücken.

In eine Porzellanschüssel geben. Öl und Essig zugeießen. Aus der Mühle etwas weißen Pfeffer darüber mahlen. Mit einer Gabel gut verrühren. Zugedeckt 3 Stunden ziehen lassen. Marinade durchsieben. Die Kräuter waschen, trockentupfen. Fein hacken und reinrühren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 145.

Knoblauch-Quiche

Für den Teig:
250 g Mehl, 75 g Butter,
3 Eßlöffel Öl,
3 Eßlöffel kaltes Wasser,
Salz.

Mehl zum Ausrollen und Bestäuben.

Margarine zum Einfetten.

Für den Belag:
150 g Bierschinken in Scheiben,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Knoblauchzehen,
150 g durchwachsener Speck, 1 Eßlöffel Öl,
4 Tomaten,
100 g Comté (französischer Käse),
4 Eigelb, $\frac{1}{4}$ l Sahne,
Salz, 4 Eiweiß.

Für den Teig Mehl, Butter, Öl, kaltes Wasser und Salz in einer Schüssel mit dem Handrührgerät von innen nach außen verkneten. Oder Mehl auf ein Backbrett geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Butter, Öl, Wasser und Salz reingeben. Von außen nach innen einen glatten Teig kneten. Den Teig mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen. In Alufolie einschlagen und

60 Minuten in den Kühlschrank legen.

Backbrett oder Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teigkugel drauflegen. Mit den Handballen zu einer dicken runden Platte auseinander drücken. Von beiden Seiten mit Mehl bestäuben. Mit einem Nudelholz von der Mitte zu allen Seiten hin ausrollen, bis eine Teigplatte von etwa 32 cm Durchmesser entstanden ist. Teig zwischendurch anheben, damit er nicht klebt.

Eine Quiche- oder Springform mit einem Durchmesser von 28 cm leicht einfetten. Boden der Form mit der Teigplatte auslegen und einen 3 cm hohen Rand arbeiten.

Für die Füllung Bierschinken auf dem Teigboden verteilen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, sehr fein würfeln. Speck in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und die Speckstreifen hineingeben. Unter Rühren in 10 Minuten glasig werden lassen. Über dem Bierschinken verteilen.

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, Stengelansätze raus schneiden, Tomaten und Käse in Scheiben schneiden. Beides auf den Bierschinken legen. Eigelb in einer Schüssel mit Sahne und Salz verquirlen. Eiweiß steif schlagen. Vorsichtig unterziehen. Über den Belag gießen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 40 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen. Knoblauch-Quiche aus der Form lösen. Auf eine vorgewärmte Platte geben, servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 1205.

Wann reichen? Als Abendessen. Dazu gibt's Feldsalat in Essig- und Öl-Marinade. Als Getränk einen kräftigen Rotwein.

Knoblauch-Sardellen-Soße

Bagna Cauda

1/8 l Öl, 50 g Butter,
3 Knoblauchzehen, Salz,
1 weißer Trüffel aus der
Dose (30 g),
4 Sardellenfilets aus der
Dose (30 g),
1/8 l saure Sahne.

Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. In den Topf geben. Abgetropften Trüffel in dünne Scheibenschnitten. Auch reingeben. 5 Minuten kochen lassen. Sardellenfilets zerdrücken und reingeben. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne in einer Schüssel verrühren. Knoblauch-Sardellen-Soße nach und nach reinrühren. Wieder in den Topf geben. Unter Rühren erhitzen. Sehr heiß servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 375.

Wozu reichen? Zu Bleichsellerie, Broccoli oder als Dipsoße zu Artischocken.

Knoblauchsoße

Siehe Ailloli.

Knoblauchsoße warm

5 Knoblauchzehen,
3 Schalotten (40 g),
50 g frische Champignons,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
20 g Mehl,
1/8 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Glas Weißwein,
Salz, weißer Pfeffer,
1/4 Teelöffel Oregano,
einige Spritzer
Worcestersoße.

Knoblauchzehen und Schalotten schälen. Schalotten fein würfeln. Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Ganze Knoblauchzehen, gewürfelte Schalotten und gehackte Champignons reingeben. Unter Rühren in 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mehl drüberstäuben. Goldgelb werden lassen. Unter Rühren Fleischbrühe und Weißwein zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Soße 30 Minuten leise kochen lassen. Knoblauchzehen rausnehmen. Soße mit Worcestersoße abschmecken. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 40 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 115.

Wozu reichen? Zu gegrilltem oder kurzgebratenem Fleisch wie Steaks, Schnitzel und Koteletts.

Knoblauch-Steaks

4 Filetsteaks von je 150 g,
4 Knoblauchzehen,
Salz,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 Messerspitze
getrockneter Rosmarin,
weißer Pfeffer,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel Joghurt (15 g),
1 Bund Petersilie,
1 Orange (110 g).

Filetsteaks mit Haushaltspapier abtupfen. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. In eine Schüssel geben und mit Öl, Rosmarin, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Die Steaks damit bestreichen und in eine Schüssel legen. Zugedeckt 3 Stunden im Kühlschrank marinieren. Rausnehmen. Das nicht eingezogene Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin auf jeder Seite 5 Minuten braten. Rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Bratfond mit Joghurt verrühren. Abschmecken. Petersilie waschen und trockentupfen. Die Hälfte hacken und in die Soße rühren.



Knoblauch-Sardellen-Soße gibt Sellerie den richtigen Pfiff.

Warm stellen. Orange sorgfältig schälen und in Scheiben schneiden. Kerne dabei entfernen. Steaks mit der restlichen Petersilie und Orangenscheiben garnieren. Soße drübergießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

Unser Menüvorschlag:

Vorweg eine Champignon-cremesuppe, Knoblauch-Steaks mit Gurkensalat und körnig gekochtem Reis als Hauptgericht. Als Dessert empfehlen wir Ihnen unsere Erdbeer-Quarkspeise und als Getränk Rotwein.



Knoblauchsuppe

2 Knoblauchzehen,
Salz, 4 Eier,
1 l Fleischbrühe aus
Würfeln,
4 Eßlöffel Weinbrand,
½ Bund Petersilie.

Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Eier auf vier Suppenteller oder in vier Suppentassen schlagen. Zerdrückten Knoblauch dazugeben.

Fleischbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Mit Weinbrand abschmecken. Über die Eier gießen. Alles gut verrühren. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Fein hacken und über die Suppe streuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 155.

Wann reichen? Mit geröstetem Brot als schnellen kleinen Imbiß.

Knoblauchsuppe mit Trauben

30 g Butter,
2 Knoblauchzehen,
30 g Mehl,
½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
¼ l Weißwein,
1 Glas (2 cl) Madeira,
⅛ l Sahne,
500 g blaue Weintrauben.

Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in die Butter geben. Mehl drüberstäuben und 2 Minuten durchschwitzen lassen.

Fleischbrühe unter ständigem Rühren aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 5 Minuten kochen lassen. Weißwein und Madeira reingießen. Heiß werden lassen (nicht kochen!). Sahne steif schlagen

und unterheben. Weintrauben waschen, abtropfen lassen und die Beeren von den Stielen zupfen. Häuten, halbieren, entkernen und in die Suppe geben. Heiß servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 305.

Unser Menüvorschlag: Die Knoblauchsuppe mit Trauben vorweg. Als Hauptgericht Fleischspieße aus Arad, Salatplatte und Petersilienreis. Zum Nachtisch Halbgefrorenes Char treuse. Getränk: Weißwein.

Knoblauchsuppe provenzalisch



5 Knoblauchzehen,
3 Tomaten (120 g),
1 Bund Petersilie,
1 Dose
Champignons (75 g),
40 g Butter oder
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz, weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Zucker.

In der Provence im Südosten Frankreichs kocht man eine Knoblauchsuppe, bei der allein vom Duft schon allen Knoblauchfreunden das Wasser im Munde zusammenläuft. Weil sie so pikant ist. Wollen Sie sie mal probieren? So wird sie zubereitet:

Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Stengelansätze rauschneiden. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Petersilie abspülen, trockentupfen. Fein schneiden. Champignons abtropfen lassen. Auch fein schneiden. Butter oder Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Tomaten, Petersilie und Champignons reingeben. Unter Rühren 10 Minuten durchschwitzen lassen. Mit der heißen Fleischbrühe aufgießen. Aufkochen lassen. Mit Salz, weißem Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronensaft und der Prise Zucker würzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 165.

Beilage: Toast- oder Weißbrot.

PS: Sie können vor dem Servieren auch geriebenen Käse über die Knoblauchsuppe streuen oder den Käse getrennt dazu reichen. Auf jeden Fall ist die Suppe mit Käse noch besser.



Die mittelalterliche Festung Carcassonne in Südfrankreich.

Knoblauchsuppe spanisch

3 Knoblauchzehen,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
4 Scheiben Weißbrot (80 g),
1 Teelöffel
Paprika rosenscharf,
¾ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
Salz,
einige Spritzer
Tabascoße, 1 Ei,
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
½ Bund Petersilie.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Öl in einem Topf nicht zu stark erhitzen. Knoblauch reingeben. Unter Rühren 1 Minute anbraten, nicht bräunen. Weißbrotscheiben entrinden. Brot fein würfeln und dazugeben. Bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Paprika drüberstäuben. Heiße Fleischbrühe angießen. Mit Salz und Tabascoße würzen. Im offenen Topf bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Suppe mit einem großen Kochlöffel oder einem Schneebesen verrühren, damit sich das Brot auflöst. Ei und Sahne verquirlen. Unter Rühren in die Suppe geben. Topf wieder auf den Herd stellen. Suppe erhitzen, aber nicht mehr kochen, sonst gerinnt sie. Mit Salz und Tabascoße abschmecken.

Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trocken tupfen und fein hacken. Suppe in vorgewärmte Suppentassen oder in einer Terrine anrichten. Mit der Petersilie bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 270.

Wann reichen? Als Vorsuppe zu einem herzhaften Rinderbraten mit gemischtem Salat und Petersilienkartoffeln. Oder auch als Mitternachtssuppe – aber nur für Knoblauch-Liebhaber.



Mit Knoblauch-Tomaten-Soße schmecken Spaghetti und gegrillte Hammelkoteletts doppelt gut.

Knoblauch-Tomaten-Soße

1 Zwiebel (40 g),
3 Knoblauchzehen, Salz,
1 grüne Paprikaschote
(100 g), 2 Eßlöffel Öl (20 g),
1 Eßlöffel Mehl (15 g),
375 g Tomaten,
1 Teelöffel Zitronensaft,
je ½ Teelöffel getrockneter
Rosmarin, Thymian und
getrocknetes Basilikum,
Cayennepfeffer,
3 Eßlöffel Fleischbrühe
aus Würfeln, ½ l Sahne.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel fein hacken. Knoblauchzehen mit Salz zerdrücken. Paprikaschote halbieren, putzen, abspülen und gut trockentupfen. In schmale Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel reingeben. In 1 Minute hellgelb braten. Knoblauch und Paprika zufügen. 5 Minuten mitbraten. Mehl drü-

berstäuben. Tomaten waschen, halbieren, Stengelsansätze rausschneiden. Tomaten würfeln. In den Topf geben. Mit Zitronensaft, Rosmarin, Thymian, Basilikum und Cayennepfeffer würzen. Fleischbrühe zugeben und alles 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Soße im Mixer oder mit dem Elektroquirl fein pürieren. Durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren. Sahne in einer Schüssel fast steif schlagen und unterheben. Soße heiß werden lassen, aber nicht mehr kochen. Abschmecken und servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 185.

Wozu reichen? Zu Spaghetti, gegrilltem Kalbfleisch oder Hammelkoteletts.

Knochenbrühe

Siehe Fleischbrühe aus Knochen.

Knock Out Cocktail

Für 1 Person



1 Glas (2 cl) trockener Wermut, 2 Glas (je 2 cl) Gin, je ein Barlöffel Pernod und weißer Pfefferminzlikör, 2 bis 3 Eiswürfel.

Wann immer der amerikanische Schwergewichtsweltmeister Gene Tunney einen Sieg feierte – und er feierte nur Siege –, mixte er seinen speziellen Knock Out Cocktail. Ihm selbst hat sein Lieblingsgetränk nicht geschadet. 1928 trat er als unbesiegter Champion zurück. Sein Cocktail aber ist wirksam wie eh und je. Wermut, Gin, Pernod und Pfefferminzlikör mit Eis im Mixbecher gut schütteln. In ein gekühltes Cocktailglas abseihen und servieren.



Wirkt: Knock Out Cocktail.

Knöpfe

Das sind schlicht und einfach Knödel. Ganz gleich, ob sie groß oder besonders winzig sind. Denn so werden sie in der Spätzle-Gegend am Rheinknie, also südlich der Kloß/Knödel-Grenze genannt. Knöpfe heißt das, was in Norddeutschland und im hochdeutschen Sprachgebrauch Klöße sind. Übrigens werden sie von echten Schweizern auch Chnöpfli oder Chnödli genannt.

Knöpflesuppe

Für die Knöpfe:
50 g Mehl,
2 Eier, Salz,
geriebene Muskatnuß.
Außerdem:
1 l Fleischbrühe aus Würfeln,
½ Bund Petersilie.

Knöpflesuppe wurde in Baden schon um die Jahrhundertwende zubereitet. Man

füllte damals den dünnflüssigen Teig in eine über dem Kochtopf angebrachte spezielle Maschine, die mit einer Walze versehen war. Mit der Walze wurde der Teig gleichmäßig in die kochende Flüssigkeit gedreht.

Heute gibt es diese Spezialmaschinen nicht mehr. Daher läßt man den Knöpfle-Teig durch ein groblöchiges Sieb in die Suppe laufen.

Mehl, Eier, Salz und Muskat in eine Schüssel geben. Gut rühren. Der Teig soll dünnflüssig sein. 30 Minuten quellen lassen. Fleischbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Teig durch ein groblöchiges Sieb in die kochende Brühe laufen lassen. Wenn die Knöpfle an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar. Das dauert etwa 3 Minuten. Petersilie mit kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. In 4 Suppentassen verteilen, heiße Brühe mit den Knöpfle drübergießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Quellzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 130.

Wann reichen? Als Vorsuppe oder zum Abendessen an kalten Tagen. Dazu schmeckt Schwarzbrot mit Butter.



Blick vom Freiburger Münster auf den alten Marktplatz.

Knöpfli

250 g Mehl,
2 Eßlöffel grober Grieß (30 g),
3 Eier,
eine kräftige Prise Salz,
gut $\frac{1}{8}$ l Wasser,
 $2\frac{1}{2}$ l Wasser,
30 g Butter.

Mehl, Grieß, Eier, Salz und gut $\frac{1}{8}$ l Wasser in eine Schüssel geben. Kräftig schlagen. Der Teig soll dickflüssig sein und sich vom Schüsselrand lösen. 20 Minuten quellen lassen. Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Teig durch den Durchschlag oder

durch ein groblöchiges Sieb ins kochende Wasser schaben. Ziehen lassen. Wenn die Knöpfli an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie gar. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Knöpfli darin 3 Minuten schwenken. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Vorbereitung: Ohne Quellzeit 5 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 380.

Wozu reichen? Zu Budapest Schweineschnitzel, Gulasch oder Kalbsbraten mit Erbsen oder Broccoli.

Knöpfli nach Glarner Art



400 g Mehl,
4 Eier,
1 kräftige Prise Salz,
 $\frac{1}{8}$ l Milch, $\frac{1}{8}$ l Wasser,
150 g tiefgekühlter Spinat,
150 g Schabziger,
 $2\frac{1}{2}$ l Wasser,
50 g Butter oder Margarine.

Knöpfli nach Glarner Art kommen aus dem Schweizer Kanton Glarus. Der Schabziger ist ein spezieller Glarner Kräuterkäse, darf darum bei diesen Knöpfli nicht fehlen. In Feinkostgeschäften erhalten Sie auch bei uns den kegelförmig aussehenden Kräuterkäse.

Mehl, Eier, Salz, Milch und Wasser in einer Schüssel verrühren. 30 Minuten quellen lassen. Spinat in einer Schüssel nach Vorschrift auftauen lassen. Schabziger Käse reiben. Spinat mit dem Schaumlöffel aus der Schüssel nehmen. Spinat und Käse in den Teig rühren.

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Teig durch ein groblöchiges Sieb oder einen Durchschlag ins kochende Wasser schaben. Gar ziehen, nie



Wiggis heißt dieser 2284 Meter hohe Berg in den Glarner Alpen (Schweiz).

◀ *Knöpfli nach Glarner Art sind eine typisch schweizerische Spezialität. Sie werden zu Wild serviert.*



In Westfalen stehen schmackhafte Kohlgerichte besonders hoch im Kurs. Bestes Beispiel: Kohl westfälisch. Rezept Seite 314.

sprudelnd kochen lassen. Wenn die Knöpfli an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle rausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

Knöpfli in eine vorgewärmte Schüssel geben. Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen und über die Knöpfli geben. Sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Quellzeit 10 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 730.

Wozu reichen? Zu Möhregemüse und Wild oder Sahneschnitzel.

Knusperecken

Für den Teig:

4 Eier, 350 g Zucker, 2 Päckchen Vanillinzucker, 1 Prise Salz, 500 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 1 Teelöffel Zimt, 125 g gehackte Mandeln, 75 g gewürfeltes Zitronat. Margarine zum Einfetten.

Für den Belag:

100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 2 Eßlöffel Milch (20 g), 125 g Mandelstifte, 100 g gewürfeltes Zitronat.

Für den Teig Eier mit Zucker, Vanillinzucker und Salz in einer Schüssel

schaumig rühren. Mehl mit Backpulver vermischt in den Teig rühren. Zimt, Mandeln und Zitronat unter den Teig mischen.

Backblech mit Margarine einfetten. Teig gleichmäßig draufstreichen.

Für den Belag Zucker, Vanillinzucker und Milch verrühren. Auf den Teig strei-

chen. Mandelstifte und Zitronat drüberstreuen. Blech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 30 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder

knapp ½ große Flamme.

Blech aus dem Ofen nehmen und den Kuchen noch



Mit Mandelstiften garnierte Knusperecken: Ein richtiges Sonntags-Kaffee-Knabber-Vergnügen.

warm in Dreiecke mit einer Seitenlänge von 8 cm schneiden. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Ergibt 28 Stück.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 210.

Knusperhäuschen

Siehe Hexenhaus.

Kohl gefüllt

Siehe Gefüllter Kohlkopf.

Kohl westfälisch

Bild Seite 313

1 Kopf Weißkohl (1000 g),
 80 g Schweine- oder Gänse- schmalz, Salz,
 1 Teelöffel Kümmel,
 ¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 3 säuerliche Äpfel (180 g),
 1 Eßlöffel Kartoffelmehl (10 g),
 2 Eßlöffel kaltes Wasser,
 3 Eßlöffel Weinessig,
 1 Prise Zucker.

Vom Weißkohl die äußeren welken Blätter entfernen. Kohl vierteln. Strunk heraus schneiden. Kohlstücke abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden oder hobeln. Schmalz in einem Topf erhitzen. Kohl unter Rühren in 5 Minuten darin anbraten. Mit Salz und Kümmel würzen. Heiße Fleischbrühe angießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten dünsten.

Inzwischen Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Schnitze schneiden.

Zum Kohl geben. Noch 30 Minuten dünsten. Kartoffelmehl mit kaltem Wasser verquirlen. In den Kohl rühren. Aufkochen lassen. Mit Weinessig und Zucker abschmecken.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 55 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 300.

Wozu reichen? Zu Bratwurst, Frikadellen oder Koteletts. Dazu Salzkartoffeln.

Kohlaufauf

2 Stauden Chinakohl (750 g),
 Salz, 1 l Wasser,
 Margarine zum Einfetten,
 2 Eßlöffel Sojasoße,
 250 g Rindergehacktes,
 1 Zwiebel (40 g),
 1 Bund Suppengrün,
 ⅓ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
 100 g durchwachsener Speck,
 4 Tomaten (160 g),
 10 g Butter,
 5 Eßlöffel Wasser.

Chinakohl putzen, waschen, abtropfen lassen und vierteln. In gesalzenem Wasser in 20 Minuten gar kochen. Feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Kohl rausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden und die Hälfte mit Sojasoße in die Form geben. Gehacktes in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Suppengrün putzen, unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und sehr fein hacken. Beides in das Hackfleisch geben. Salzen. Masse auf dem Kohl in der Form verteilen und den restlichen Chinakohl drübergeben. Heiße Fleischbrühe angießen. Speck fein würfeln und drüberstreuen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
 In der Zwischenzeit Tomaten waschen, Stengelanätze rausschneiden. To-

maten dann oben kreuzweise einschneiden. Butter und Wasser in einen Topf geben, Tomaten reinsetzen und in 5 Minuten weichdünsten. Warm stellen. Form aus dem Ofen nehmen, mit den gedünsteten Tomaten garniert sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 370.

Beilage: Petersilienkartoffeln.

PS: Statt Chinakohl können Sie auch Wirsing nehmen.

Kohl- Piroggen

Für die Füllung:
 1 kleiner Kopf Weißkohl (500 g),
 Salz,
 2 Zwiebeln (80 g),
 125 g Schinkenspeck,
 Pfeffer,
 geriebene Muskatnuß,
 ⅓ l Sahne, 2 Eier,
 1 Bund Petersilie.

Für den Teig:
 300 g Mehl,
 gut ⅓ l Milch,
 20 g Hefe, 3 Eigelb,
 50 g Margarine oder Schweineschmalz,
 Salz, Muskatblüte,
 abgeriebene Schale einer Zitrone.
 Mehl zum Ausrollen,
 Butter oder Margarine zum Einfetten.

Piroggen, Pirogen oder Piroshki kommen ursprünglich aus der russischen Küche, werden meist aus Hefeteig zubereitet, beliebig gefüllt und schmecken gut. Für die Füllung Weißkohl halbieren. Strunk entfer-



Ausflugsziel vieler Spaziergänger: Bielefelder Sparrenburg.

TIP

Wenn Sie nicht unbedingt darauf Wert legen, die Kohl-Piroggen auf klassische Weise zuzubereiten, dann können Sie sie auch aus Blätterteig backen. Der Einfachheit halber empfehlen wir Ihnen den schon vorgefertigten Blätterteig aus der Tiefkühltruhe.

nen. Kohlhälften abspülen, abtropfen lassen und fein schneiden. In kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und 25 Minuten kochen. Zwiebeln schälen und würfeln. Schinkenspeck auch würfeln.

Weißkohl rausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Schinkenspeck in einer Pfanne auslassen. Zwiebeln darin in 5 Minuten gelb dünsten. Weißkohl zugeben. 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne reingießen. So lange weiterdünsten, bis die Sahne eingekocht ist. Das dauert etwa 8 Minuten. Abkühlen.

Eier 10 Minuten kochen, kalt abschrecken und schälen. Die Petersilie waschen und abtropfen lassen. Eier und Petersilie grob hacken. Unter den abgekühlten Kohl mischen. Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Milch in einem Topf erwärmen. Mit der zerbröckelten Hefe verrühren und in die Mulde gießen. Zu einem dünnflüssigen Vorteig verrühren. Mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Mit einem Küchentuch bedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Eigelb, weiche Margarine oder Schweineschmalz, Salz, Muskatblüte und abgeriebene Zitronenschale zum Vorteig geben und mit dem Handrührgerät 2 Minuten gut durcharbeiten.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche oder auf bemehltem Backbrett 3 mm dick ausrollen. Etwa 10 cm große, runde Plätzchen ausstechen. In die Mitte jedes Plätzchens 1 Eßlöffel Füllung geben. Die Seiten übereinanderschlagen und

den Rand zusammendrücken. Piroggen auf ein mit Butter oder Margarine eingefettetes Backblech setzen. Noch mal 20 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Ergibt 14 Piroggen. Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten. Zubereitung: Ohne Kühlzeit 60 Minuten. Kalorien pro Stück: Etwa 205. Wozu reichen? Zu leichten Eintöpfen und Suppen. Dazu schmeckt Bier.

Kohlpudding

1 Kopf Wirsing (1000 g), Salz, Margarine zum Einfetten, 1 Zwiebel (40 g), 1 Bund Petersilie, 20 g Butter, je $\frac{1}{2}$ Teelöffel Basilikum und Thymian (beides getrocknet), 250 g Rindergehacktes, 100 g Schweinegehacktes, 30 g Semmelbrösel,

1 Ei, Salz,
1 Teelöffel Paprika edelsüß.

Wirsing putzen, Blätter ablösen. In siedendes Salzwasser geben. 5 Minuten kochen, herausnehmen, auf einem Durchschlag abtropfen lassen.

Eine Puddingform gut einfetten. Mit den großen Wirsingblättern auslegen. Übrigen Kohl fein schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie abrausen, trockentupfen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel 3 Minuten darin anbraten. Petersilie, Basilikum und Thymian zugeben. 1 Minute mitbraten. Hackfleisch mit Zwiebel-Kräuter-Mischung, Semmelbröseln, Ei, Salz und Paprika in eine Schüssel geben. Gut verkneten. Den fein geschnittenen Kohl untermischen. Pikant abschmecken. In die ausgelegte Puddingform drücken. Puddingform fest verschließen. In einen Topf mit kochendem Wasser stellen. Wasser nur bis 2 Finger breit unter den Rand der Form reichen lassen. Den Kohlpudding bei mittlerer Hitze in 60 Minuten garen.

Form öffnen. Pudding 5 Minuten abdampfen lassen. Auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Wenn der Pudding viel Saft gebildet hat, vorm Stürzen etwas Saft abgießen. Dann sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 90 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 350.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Apfel-Möhren-Sellerie-Salat. Als Hauptgericht Kohlpudding mit Tomatensoße und Salzkartoffeln.

Dazu schmeckt kühles Bier oder Fruchtsaft. Zum Abschluß Grießschnitten mit Fruchtsaft.

Kohlrouladen

1 Kopf Weißkohl (750 g), Salz, 2 l Wasser, 1 Brötchen, 375 g gemischtes Hackfleisch, 1 Zwiebel (40 g), 20 g Margarine, 1 Beutel getrocknete Steinpilze (5 g), $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, 1 Ei, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß, Paprika edelsüß, gemahlener Kümmel, 2 Möhren (100 g), 6 Scheiben Frühstücksspeck (60 g), 1 Teelöffel Tomatenmark, $\frac{1}{8}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Becher saure Sahne (100 g).

Weißkohl putzen, abspülen und abtropfen lassen. Strunk rausstechen. Kohl in kochendes, gesalzenes Wasser legen und 30 Minuten leicht kochen lassen. Brötchen mit Wasser in eine Schüssel geben und 10 Minuten weichen lassen. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, würfeln und mit Margarine zum Fleisch geben. Steinpilze etwas zerdrücken. Petersilie abspülen, trockentupfen und grob hacken. Auch in die Schüssel geben. Brötchen ausdrücken, zerpfücken und mit dem Ei zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika und Kümmel pikant würzen. Zu einem Fleischteig vermischen.



Bananen, Orangen und Rosinen geben dem Kohlsalat sein besonders würzig-fruchtiges Aroma.

Weißkohl aus dem Topf nehmen. Abtropfen und abkühlen lassen. Blätter ablösen. Dicke Rippen entfernen und jeweils auf ein großes Blatt ein bis zwei kleinere Blätter legen. Salzen. Die Hackfleischmasse darauf verteilen und die Kohlblätter zusammenrollen. Mit Garn umwickeln. Möhren schälen, waschen und in schräge, $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Frühstücksspeck in einem Bräter 5 Minuten anbraten. Herausnehmen. Möhren reinstreuen und Kohlrouladen drauflegen. In 10 Minuten rundherum braun werden lassen. Mit Frühstücksspeck abdecken. Tomatenmark mit Fleischbrühe verrühren und zugeben. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Schmorzeit: 50 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Kohlrouladen rausnehmen, Garn entfernen. Rouladen in einer vorgewärmten

Schüssel anrichten. Mit Möhren und Speckscheiben belegen. Bratfond mit saurer Sahne verquirlen. Abschmecken und über die Rouladen gießen. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 65 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 490.

Beilage: Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

PS: Sie können den Bratfond auch mit einer extra zubereiteten Fertigsoße mischen (zum Beispiel Jäger-, Tomaten- oder Pilzsoße).

Kohlrouladen Berliner Art

1 Kopf Weißkohl (750 g), Salz, 2 l Wasser.
Für die Füllung:
2 Zwiebeln (100 g), 100 g Frühstücksspeck, 125 g Geflügelleber, Salz, weißer Pfeffer, 1 gestrichener Teelöffel zerriebener Thymian,

375 g gemischtes Hackfleisch, 1 Bund Petersilie, 1 Apfel (60 g).
Außerdem:
 $\frac{1}{3}$ l Bratensaft (Fertigprodukt), 1 Lorbeerblatt.

Weißkohl putzen, unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Strunk rauschneiden. Kohlkopf in kochendes, leicht gesalzenes Wasser legen und in 20 Minuten garen. Zwiebeln schälen und hacken. Frühstücksspeck fein würfeln. Geflügelleber mit Haushaltspapier abtupfen. Sehnen dabei raustrennen. Leber in grobe Stücke teilen. Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebeln darin gelb dünsten. Geflügelleber zugeben, in 3 Minuten anbraten und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Abkühlen lassen. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Apfel schälen, ent-



So sah es in Berlin »Unter den Linden« im Jahre 1840 aus. Links das Schloß Charlottenburg. (Gemälde von W. Brücke.)

kernen und würfeln. Abgekühlte Leber mit Speck und Zwiebeln, Petersilie und Apfel zum Hackfleisch geben. Gut mischen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Kohlkopf rausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Blätter ablösen. Dicke Rippen rauschneiden und jeweils ein großes und ein bis zwei kleinere Blätter zusammenlegen. Kohlblätter mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung darauf verteilen. Kohlblätter zusammenrollen und mit Garn umwickeln. In einen Topf legen. Mit Bratensaft übergießen. Lorbeerblatt zufügen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Schmorzeit: 45 Minuten. Elektroherd: 180 Grad. Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme. Kohlrouladen rausnehmen, Garn entfernen. Rouladen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Soße etwas einkochen lassen und drübergießen. Vorbereitung: 45 Minuten. Zubereitung: 50 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 475. Beilage: Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder Reis.

TIP

Zu Kohlrouladen Berliner Art schmecken auch gebratene Speckscheiben, Apfel- und Zwiebelringe.

Kohlrouladen griechisch

Lachanodolmates



1 Kopf Weißkohl (750 g),
Salz, 2 l Wasser,
25 g Sultaninen,
2 Zwiebeln (100 g),
1 Knoblauchzehe,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 Tasse Langkornreis
(100 g),
¼ l heiße Hühnerbrühe
aus Würfeln,
375 g Hammelgehacktes
oder gemischtes
Hackfleisch,
1 Bund Dill,
weißer Pfeffer,
¼ l Tomatensaft,
Saft einer Zitrone,
½ Becher Joghurt (60 g),
2 gestrichene Teelöffel
Speisestärke (10 g).
Zum Garnieren:
1 Zitrone,
1 Bund Petersilie.

In Gemüseblätter einge-
schlagene Reis- oder
Fleischfüllungen nennt man
in Griechenland Dolmates.
Meistens werden Dolmates
aus überbrühten Weinblät-
tern zubereitet. Weißkohl-
rouladen nennt man in
Griechenland Lachanodol-
mates.

Weißkohl putzen. Unter
kaltem Wasser abspülen.
Abtropfen lassen. Strunk
rausschneiden und wegwer-
fen. Weißkohl in kochendes,
leicht gesalzenes Wasser
geben, 15 Minuten sieden.
Sultaninen unter heißem
Wasser abspülen und mit
Haushaltspapier trocknen.
Zwiebeln und Knoblauch-
zehe schälen. Beides fein
hacken. 1 Eßlöffel Öl in
einem Topf erhitzen. Zwie-
beln und Knoblauch darin
in 5 Minuten gelb braten.
Gewaschenen, abgetropften
Reis zugeben und unter
Rühren noch ½ Minute
weiterbraten. Mit Hühner-
brühe auffüllen und Sulta-
ninen reingeben. Zugedeckt
bei geringer Hitze 15 Minu-
ten dünsten. Abkühlen las-
sen.

Hackfleisch in eine Schüs-
sel geben. Dill abrausen,
trockentupfen und fein
schneiden. Mit dem abge-
kühlten Reis zum Fleisch
geben. Mit Salz und Pfeffer
würzen. Mit einem Rühr-
löffel 2 bis 3 Minuten rüh-
ren, damit eine gut gebun-
dene Masse entsteht.

Weißkohl aus dem Topf
nehmen und abkühlen las-
sen. Blätter ablösen. Dicke
Rippen entfernen und je-
weils ein kleines Blatt auf
ein großes legen. Salz und
Pfeffer drüberstreuen.
Hackfleischmasse darauf
verteilen und die Kohl-
blätter zusammenrollen.
Mit Garn umwickeln.

Restliches Öl in einen fla-
chen Topf geben und die
Kohlrouladen nebeneinan-
der reinlegen. Mit Tomaten-
und Zitronensaft begießen.
Zudecken und aufkochen
lassen. Bei geringer Hitze
45 Minuten schmoren las-
sen.

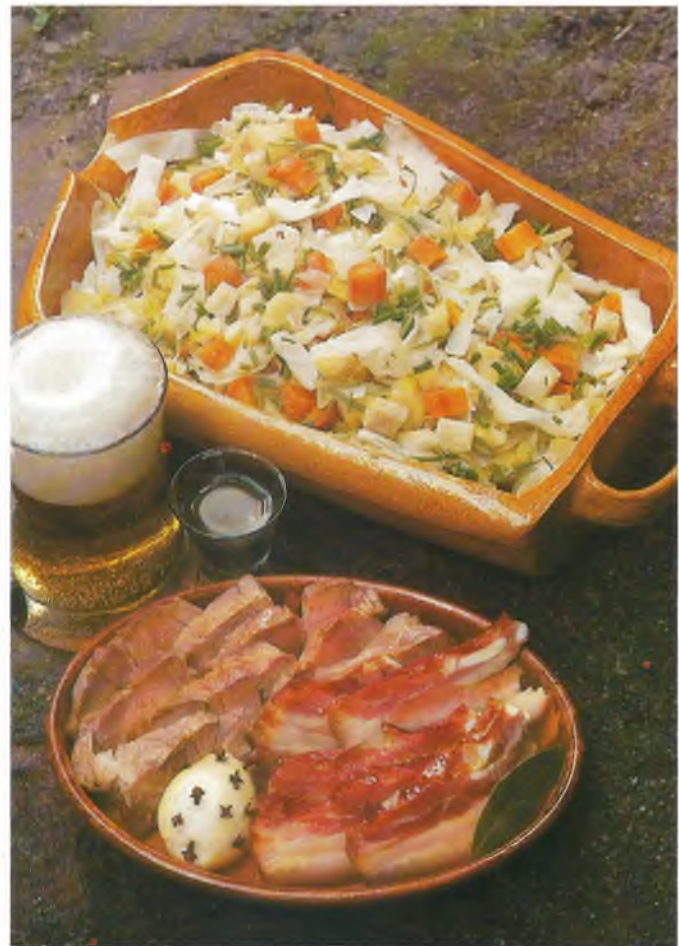
Joghurt mit Speisestärke
verquirlen. Kohlrouladen
aus dem Topf nehmen, Garn
entfernen. Rouladen in ei-
ner vorgewärmten Schüssel
anrichten. Joghurt in die
Soße rühren. Aufkochen.
Über die Rouladen gießen.
Zitrone und Petersilie ab-
spülen und trockentupfen.
Zitrone in Scheiben schnei-
den. Petersilie zerpfücken.
Rouladen damit garnieren.
Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 80 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
480.

Beilage: Stangenweißbrot,
Kartoffelpüree oder Reis.

Kohlsalat kalifornisch

½ Kopf Weißkohl (250 g),
Salz, 1 l Wasser,
2 Bananen (400 g),
Saft einer Zitrone,
2 Orangen (300 g),
2 Eßlöffel Rosinen (20 g).
Für die Marinade:
2 Eßlöffel Maisöl (20 g),
1 Eßlöffel Honig (20 g),
Saft einer halben Orange,
Salz, weißer Pfeffer.
Zum Garnieren: 1 Orange.



Herzhaftes Gericht für Leute mit Bärenhunger: Kohlsuppe.

Weißkohl putzen, waschen
und Blätter ablösen. Dicke
Rippen rauschneiden.
Gesalzenes Wasser in einem
Topf aufkochen. Kohlblät-
ter darin 5 Minuten ziehen
lassen. Rausnehmen, ab-
tropfen lassen.

Geschälte Bananen in dün-
ne Scheiben schneiden. In
eine Schüssel geben und mit
Zitronensaft beträufeln.

Weißkohlblätter in 5 cm
lange Streifen schneiden.
Orangen schälen (weiße
Haut gut entfernen) und
in Stücke schneiden. Rosi-
nen mit heißem Wasser
übergießen. Mit Haushalts-
papier trockentupfen.

Weißkohl, Orangen und
Rosinen in der Schüssel mit
den Bananen mischen.

Für die Marinade Maisöl,
Honig, Orangensaft, Salz
und Pfeffer in einer Schüs-
sel verrühren. Über den
Salat geben. Zugedeckt 60
Minuten im Kühlschrank
durchziehen lassen.

Für die Garnierung die ge-
waschene Orange in dünne
Scheiben schneiden und den
Salat damit garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühl-
zeit 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa
160.
Beilagen: Schwarzbrot mit
Butter.

Kohlsuppe

1½ l Wasser,
500 g Schweinepökel-
nacken,
250 g Räucherspeck,
1 Zwiebel (40 g),
1 Lorbeerblatt,
4 Nelken,
1 Kopf Weißkohl
(etwa 1500 g),
500 g Möhren,
1 Sellerieknolle
(250 g),
750 g Kartoffeln,
1 Stange Lauch
(150 g),
weißer Pfeffer,
1 Bund Schnittlauch.

Wasser in einem großen
Topf aufkochen. Pökel-
nacken und Räucherspeck

reingeben. Zwiebel schälen und mit Lorbeerblatt und Nelken bestecken. Zum Fleisch geben. 30 Minuten zugedeckt kochen. Kohlkopf längs vierteln. Strunk rauschneiden und die Viertel unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. In 2 cm lange Streifen schneiden. Möhren, Sellerieknolle und Kartoffeln schälen, waschen, in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch längs halbieren, waschen und in Streifen schneiden.

Die gespickte Zwiebel aus dem Topf nehmen. Weißkohl, Möhren, Sellerie, Kartoffeln und Lauch zugeben. Mit Pfeffer würzen und zugedeckt weitere 30 Minuten kochen. Schnittlauch waschen, trockentupfen und fein schneiden. Kohlsuppe in einer Terrine anrichten. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf eine Platte legen oder kleingeschnitten in die Suppe geben. Suppe mit Schnittlauch bestreut servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 60 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 670.

Beilage: Höchstens Brot. Und als Getränke Bier und einen Klaren.

Kohlsuppe Schweizer Art



1 Kopf Weißkohl (etwa 1000 g),
2 Zwiebeln (80 g),
250 g Schinkenspeck,
1 l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,

½ Teelöffel Kümmel,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Messerspitze zerriebener Majoran,
¼ altbackenes Stangenweißbrot (125 g),
150 g Emmentaler Käse,
50 g Butter.

Kohlkopf längs vierteln. Strunk entfernen. Viertel waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Schinkenspeck würfeln. In einem Topf auslassen, Zwiebeln darin in 5 Minuten gelb braten. Kohl zugeben. Unter Rühren 1 Minute braten. Fleischbrühe angießen. Mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Zugedeckt 30 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen.

Stangenweißbrot in dünne Scheiben schneiden. Unterm vorgeheizten Grill auf beiden Seiten 5 Minuten rösten. Käse reiben. Ein Drittel der Suppe in eine feuerfeste Terrine geben. Mit Brot belegen, mit Käse bestreuen. So fortfahren, bis die Suppe verbraucht ist. Abschluß: Brot und Käse. Mit Butterflöckchen belegen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 15 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 640.

PS: Kohlsuppe Schweizer Art eignet sich gut als Vorsuppe vor einem süßen Hauptgericht, zum Beispiel einem Kirschauflauf.



Kohlrabi ist eine besonders mineralstoffreiche Kohlsorte.

Kohlrabi

Kohlrabi gehören – der Name sagt's – zu der Familie der Kohlgewächse. Aber zum Stengelgemüse. Denn was wir landläufig als Knolle bezeichnen, ist botanisch ein verdickter Stengel.

Man unterscheidet Kohlrabi hauptsächlich nach der Schalenfarbe. Die weißlich-grünen kommen aus dem Treibhaus. Von Februar bis Mai sind sie auf dem Markt. Die blauvioletten aus dem Freiland können Sie im Juni und Juli kaufen. Aber bitte nur die jungen Knollen mit frischem Laub. Spät geerntete Kohlrabi sind oft trocken und holzig. Klar, daß sie dann nicht mehr schmecken.

Die Herzblätter sollten Sie übrigens mit verwenden, wenn's möglich ist. Sie enthalten noch mehr Mineralstoffe und Vitamine als die Knolle, außerdem viel Karotin und Phosphor. Kohlrabi werden übrigens Oberkohlrabi und Oberrüben genannt.

Kohlrabi à la mode

1000 g Kohlrabi,
50 g Butter,
10 g Zucker,
⅛ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln oder
selbstgekocht,
Salz,
½ Bund Petersilie.

Blätter von den Kohlrabi entfernen. Kleine Herzblätter entstielen und in Streifen schneiden. Kohlrabi von der Wurzelseite her

TIP

Weißer Kohlrabi aus dem Treibhaus sind meist zarter im Fleisch. Blaue Freiland-sorten schmecken kräftiger.

dick, gegen die Blätterseite dünner schälen. Unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Halbieren und in Spalten schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zucker darin in 3 Minuten gelb werden lassen. Kohlrabi zugeben. 2 Eßlöffel Fleischbrühe zufügen. Bei offenem Topf 5 Minuten dünsten. Salzen. Restliche Fleischbrühe angießen und in weiteren 25 Minuten gar werden lassen. Die Brühe soll dann eingekocht sein. Die Kohlrabi etwas bräunlich werden lassen. Petersilie waschen, hacken und mit den in Streifen geschnittenen Herzblättern über die Kohlrabi streuen.
Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 155.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Tomatensaft und als Hauptgericht Kalbsbraten, Kohlrabi à la mode und Salzkartoffeln. Erdbeer-Creme gibt's als Dessert.

Kohlrabi französisch



1000 g Kohlrabi,
 1 Zwiebel (50 g),
 50 g roher Schinken,
 25 g Butter, Salz,
 geriebene Muskatnuß,
 1 Prise Zucker,
 1/8 l Wasser,
 1/4 l Sahne,
 1 Bund Kerbel oder
 Schnittlauch.

Aus einem einfachen Gemüse ein erlesenes Gericht zu

zaubern, ist bei Kohlrabi französisch ganz leicht. Blätter von den Kohlrabi entfernen. Zarte Herzblätter entstielen und beiseite legen. Knollen vom Wurzelende her dick, gegen die Blätterseite hin dünner schälen. In 1 cm dicke Scheiben, danach in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Schinken klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Schinken und Zwiebel darin 2 Minuten braten. Kohlrabi zugeben. Mit Salz, Muskat und Zucker würzen. Wasser zugeben. Zugedeckt 25 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen. Die Sahne reinrühren.

Kerbel oder Schnittlauch und Kohlrabi-Herzblätter waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Zu den Kohlrabi geben, abschmecken und servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 330.

Wozu reichen? Zu Spiegeleiern, Pfannkuchen, Omeletts, Kalbssteaks oder gebratenem Hähnchen.

Kohlrabi gebacken

Für den Teig:
 200 g Mehl, Salz,
 geriebene Muskatnuß,
 2 Eßlöffel geriebener
 Emmentaler Käse (20 g),
 2 Eier, 1/4 l Milch.
 Außerdem:
 4 Kohlrabi (800 g),
 Salz.
 1 Bund Petersilie zum
 Garnieren.
 750 g Kokosfett oder
 1 l Öl zum Fritieren.

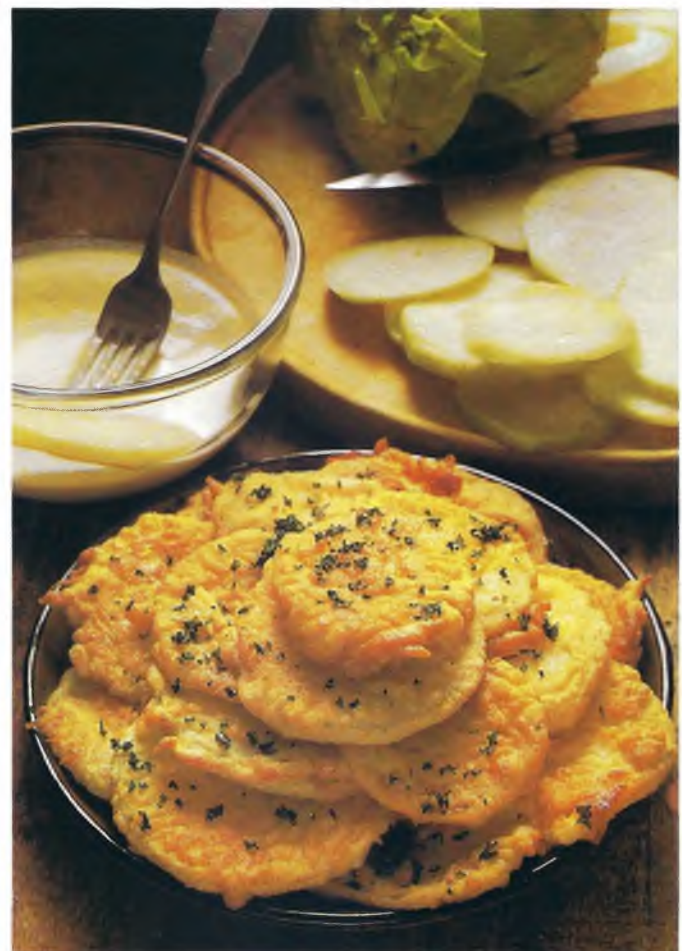
Mehl, Salz, Muskat und Käse in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier reingeben. Milch zugießen und einen dicken glatten Teig rühren. Zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

Kohlrabi vom Wurzelende her schälen, waschen und abtrocknen. In gleichmäßige Scheiben schneiden. In einem Topf mit gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Kokosfett oder Öl im Frittierpfannchen oder in der elektrischen Friteuse auf 180 Grad erhitzen. Kohlrabi-scheiben in den Teig tau-

chen, etwas abtropfen lassen und im heißen Fett in 4 Minuten goldgelb werden lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Petersilie bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 415.

Unser Menüvorschlag: Vorweg Geflügelcremesuppe. Als Hauptgericht Kohlrabi gebacken mit Bordelaiser Soße und Kopfsalat in Zitronenmarinade. Für ganz Hungerige gibt's noch Butterschnittel und Kartoffelpüree. Dazu schmeckt Bier oder Weißwein und als Dessert Obstsalat.



Eine etwas ungewöhnliche Zubereitung: Kohlrabi gebacken.



Die mit Hackfleischfarce gefüllten Kohlrabi sehen nicht nur dekorativ und appetitlich aus. Sie schmecken auch ausgezeichnet.

Kohlrabi gefüllt

8 gleichgroße Kohlrabi (1600 g),
Salz,
150 g Rinderhack,
100 g Schweinehack,
1 Ei,
weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Semmelbrösel (20 g),
30 g fetter Speck,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Teelöffel Mehl,
4 Eßlöffel Sahne (60 g),
1 Prise Zucker,
1 Bund Petersilie.

Kohlrabi vom Wurzelende her schälen. Waschen. In einem Topf mit gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen. Rausnehmen. Abtropfen. In dieser Zeit Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Ei, Salz, Pfeffer und Semmelbröseln verkneten. Von den Kohlrabi 1 cm dicke Deckel abschneiden. Knollen so aushöhlen, daß ringsherum eine Wand von etwa 1 cm Dicke bleibt. Mit der Hackfleischmasse füllen. Deckel drauflegen. Mit Holzstäbchen feststecken. Speck würfeln. In einem Topf 5 Minuten anbraten. Kohlrabi reinsetzen. Weitere 5 Minuten braten. Heiße Fleischbrühe angie-

ßen. Zugedeckt in 20 Minuten garen. Rausnehmen. Holzstäbchen entfernen. Kohlrabi in einer vorgewärmten Schüssel warm stellen. Mehl mit kaltem Wasser anrühren. Soße damit binden. 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über die Kohlrabi verteilen. Mit gewaschener, gehackter Petersilie bestreut servieren.
Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 40 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 365.
Beilage: Kartoffelpüree oder Petersilienkartoffeln.

Kohlrabi ungarische Art



75 g durchwachsener Speck,
1 Zwiebel (40 g),
1 grüne Paprikaschote (70 g),
3 Kohlrabi (1500 g),
2 Eßlöffel Schweineschmalz (30 g),
½ Teelöffel Paprika edelsüß,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,



Paprika macht aus einfachen Kohlrabi Kohlrabi ungarische Art.

je 2 Eßlöffel Tomatenmark und Tomatenketchup (je 20 g),
1 Messerspitze zerriebener Majoran,
Salz, weißer Pfeffer,
4 Eßlöffel saure Sahne (60 g),
½ Bund Petersilie.

Kohlrabi ungarische Art ist das ideale Gemüse für alle, die gern herzhaft, aber nicht zu scharf essen.

TIP

Es müssen nicht immer Süßigkeiten sein. Wenn Sie abends gern etwas knabbern, probieren Sie es doch mal mit Kohlrabi. Sie schmecken gut und machen nicht dick. Denn 100 g enthalten nur 18 Kalorien, dafür aber viele Vitamine.

Speck klein würfeln. Zwiebel schälen. Auch würfeln. Paprika halbieren, putzen, waschen. Kohlrabi schälen und waschen. Beides in Streifen schneiden. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Speckwürfel 3 Minuten darin braten. Zwiebel reingeben. In 3 Minuten leicht bräunen. Das Gemüse zugeben. Paprika drüberstäuben. Fleischbrühe angießen. Tomatenmark und -ketchup reinrühren. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Zudeckt 20 Minuten dünsten. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne reinrühren. Kohlrabi abschmecken. Gewaschene, gehackte Petersilie reinmischen und sofort servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 30 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 315.

Kohlrabi-Eintopf

Unser Menüvorschlag: Vorweg Fleischbrühe mit Ei. Als Hauptgericht Frikadellen mit Kohlrabi ungarische Art und Salzkartoffeln. Nachtisch: Eisbecher à la Margot. Als Getränk empfehlen wir Weißwein.

Kohlrabi-Eintopf

Je 250 g Kalb- und Schweinefleisch,
30 g Margarine,
je ½ l heiße Fleischbrühe und Wasser,
Salz,
4 Kohlrabi (750 g),
250 g frische Erbsen,
350 g Kartoffeln,
1 Eßlöffel Speisestärke (10 g),
50 g durchwachsener Speck,
1 Zwiebel (40 g),
20 g Butter,
1 Bund Schnittlauch.

Fleisch abspülen, trocknen und in 1½ cm große Würfel schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen. Fleisch reingeben und in 10 Minuten rundherum anbraten. Fleischbrühe und Wasser angießen. Salzen. 45 Minuten kochen lassen. Kohlrabi schälen, waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Erbsen enthülsen und waschen. Kartoffeln schälen, waschen und auch in Scheiben schneiden. Alles 25 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verquirlen. Eintopf damit binden. Speck und geschälte Zwiebel würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Speck darin in 3 Minuten glasig werden lassen. Zwiebel reingeben und in 5 Minuten goldbraun braten. Gewaschenen, trockengetupften, zerkleinerten Schnittlauch dazugeben. In den Eintopf rühren und servieren.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 555.
Beilage: Graubrot.



Das ist ein wahrer Super-Eintopf: Kohlrüben mit Gänseklein.

Kohlrabi-Salat

750 g Kohlrabi,
2 Äpfel (200 g),
1 kleine Zwiebel (30 g),
½ Bund Petersilie.
Für die Marinade:
Saft einer Zitrone,
1 Teelöffel Honig (10 g),
Salz, weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Mayonnaise
(40 g),
½ Becher Joghurt (85 g).
Für die Garnierung:
1 Beutel blättrige Mandeln
(40 g),
½ Dose Mandarin-
Orangen (150 g),
50 g Kaiserkirschen aus
dem Glas.

Kohlrabi und Äpfel schälen. Kohlrabi raffeln. Äpfel vierteln, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen, Petersilie abspülen, trockentupfen und beides fein hacken. Für die Marinade Zitronensaft mit Honig, Salz, Pfeffer, Mayonnaise und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Kohlrabi, Äpfel, Zwiebel und Petersilie zugeben. Gut mischen. Zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Abschmecken. In einer anderen Schüssel anrichten. Für die Garnierung die Mandeln unter dem vorgeheizten Grill in 2 Minuten goldbraun rösten und den

Salat damit bestreuen. Mit abgetropften Mandarinspalten und Kirschen garniert servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: Ohne Kühlzeit 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 250.

Wann reichen? Als Vorspeise oder als Beilage zu unseren Butterschnitzeln.

Kohlrüben

Sie haben aus Kriegs- und Nachkriegszeiten einen schlechten Ruf. Aber unverdient. Denn Kohl- oder Steckrüben (norddeutsch und ostpreußisch Wruken) schmecken pikant. Vorausgesetzt, sie werden richtig zubereitet.

Die dicken, schweren Knollen mit der bräunlichen Außenschale und dem gelblichen Fleisch wiegen durchschnittlich 1000 g. Für die menschliche Ernährung ist ihr Gehalt an Calcium, Vitamin C und Niacin wichtig. Wie man Kohlrüben zubereitet, steht in unseren Rezepten.

Kohlrüben mit Schweinebauch: Eine typisch ostpreußische Spezialität mit viel Fleisch und Gemüse. Zu diesem reichhaltigen Gericht wird gern deftiges Bauernbrot gegessen.

Kohlrüben gedünstet

1 Kohlrübe (Steckrübe) von 1000 g,
65 g durchwachsener Speck,
je 20 g Margarine und Schweineschmalz,
2 Zwiebeln (80 g),
20 g Zucker,
⅛ l heißes Wasser,
Salz, weißer Pfeffer,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
1 Bund Petersilie,
½ l Sahne.

Die Kohlrübe schälen, waschen, abtropfen lassen und klein würfeln. Speck auch würfeln. Margarine und Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Speck darin 5 Minuten anbraten. Geschälte, gewürfelte Zwiebeln zugeben. Hellbraun braten. Zucker und Kohlrübenwürfel reingeben. 5 Minuten anbraten. Heißes Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Heiße Fleischbrühe zugießen. Bei geschlossenem Topf in 45 Minuten gar kochen. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Die Hälfte der Petersilie mit der Sahne zu den Kohlrüben geben. Abschmecken, bis zum Siedepunkt erhitzen und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Restliche Peter-

silie drüberstreuen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 400.

Wozu reichen? Zu Bratwurst und Salzkartoffeln. Als Getränk paßt Bier dazu.

Kohlrüben mit Gänseklein

1 Kohlrübe (Steckrübe) von 750 g,
1 Möhre (80 g),
1 Stange Lauch (100 g),
650 g Kartoffeln,
1 Zwiebel (40 g),
50 g durchwachsener Speck,
1 ½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln,
500 g Gänseklein,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 Messerspitze Majoran,
1 Prise Zucker,
1 Bund Petersilie.

Kohlrübe und Möhre schälen, Lauch putzen, waschen und alles kleinschneiden.

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Mit Wasser bedeckt beiseite stellen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Gewürfelten Speck in einem Topf glasig werden lassen. Zwiebel zugeben und hellbraun braten.



Gemüse dazugeben und 5 Minuten unter Rühren braten. Heiße Fleischbrühe aufgießen.

Unter kaltem Wasser abgespültes Gänseklein in den Topf geben.

Salzen und pfeffern. Zugedeckt 50 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Abgetropfte Kartoffeln zugeben, weitere 20 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Zucker würzen. Petersilie inzwischen unter kaltem Wasser abbrausen und fein hacken. Gänsefleisch aus dem Topf nehmen. Von den Knochen lösen. In mundgerechte Stücke schneiden. Alles in einen Topf geben. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Wann reichen? Als Mittagessen. Wenn Sie wollen, mit kräftigem Graubrot.

Kohlrüben mit Schweinebauch

1 Kohlrübe (Steckrübe) von 1000 g, 2 Zwiebeln (80 g), 20 g Margarine, 15 g Mehl, $\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 375 g frischer Schweinebauch, 1 Lorbeerblatt, 500 g Kartoffeln, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Hier haben Sie eine ostpreußische Spezialität. Typische Zutaten zu Kohlrüben: Schweinebauch, Lorbeerblatt und Muskat. Ein Eintopf, der Ihnen bestimmt schmecken wird. Kohlrübe schälen, waschen und in Stifte schneiden.

Zwiebeln schälen, grob hacken. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin in 3 Minuten gelb braten. Mehl drüberstreuen und eine Minute durchschwitzen. Mit Fleischbrühe auffüllen, durchrühren,



Kokosnuß-Bällchen: Nichts geht über selbstgemachtes Konfekt.

aufkochen lassen. Kohlrübe, Schweinebauch und Lorbeerblatt reingeben. 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln waschen, schälen und wie die Kohlrübe in Stifte schneiden. In den Topf geben. Weitere 25 Minuten garen. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schweinebauch aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden. Gemüse in einer Schüssel anrichten. Mit den Schweinebauchscheiben belegen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 295.

Beilage: Bauernbrot.

PS: Statt Schweinebauch können Sie auch mal Hammelfleisch nehmen.

Kokosnuß

Wer hierzulande eine Kokosnuß kauft, kann fast sicher sein, eine von Ceylon erwischt zu haben. Denn Ceylon ist unser Kokosnuß-Hauptlieferant. Auch Kokosöl und Kokosraspeln kommen von Ceylon. Dort wie auf den Philippinen und in anderen Anbaugebieten, wachsen die harten Früchte traubenähnlich in den Wipfeln von Kokospalmen, die durchschnitt-

lich 25 m hoch und 75 Jahre alt werden. Aber erst im zehnten Jahr produzieren sie Nüsse. Und zwar 50 bis 120 Stück. Gewicht: Zwischen 500–900 g. Das dauert von der Blüte bis zur Frucht länger als ein Jahr. Nämlich 400 Tage.

Gehen wir der harten Nuß mal zu Leibe. Sie hat eine rauhe Schale, dann süßes, weißes, nach Mandeln schmeckendes Kernfleisch und im Hohlraum Kokosmilch. So öffnet man sie:

Unterm sogenannten Bart sind drei Grübchen, die Augen oder Keimporen. In zwei schlagen Sie dicke Nägel. Schon können Sie die erfrischende Kokosmilch austrinken. Sie ent-



Kokosnüsse: Das sind rauhe Schale und süßes Kernfleisch, erfrischende, fettfreie Milch mit Kohlensäure, Kohlenhydrate und Eiweiß.

Kokosnuß-Bällchen

hält Kohlensäure, Kohlenhydrate und Eiweiß, aber kein Fett.

Nachdem Sie nun die Milch genossen haben, nehmen Sie die Kokosnuß in Ihre Linke und zerschlagen die Schale mit dem Hammer. Man kann sie aber auch in Segmente sägen. Aber bitte nicht mehr, wenn kein Tropfen Milch aus der Nuß gekommen ist. Dann schmeckt das Kernfleisch bitter.

Wäre noch zu sagen, daß aus zarten Palmsproßlingen junger Blätter Palmkohlgemüse (Palmito) zubereitet wird. Und aus den Blütenkolben Wein mit dem Namen Toddy.

Eingeborene nehmen die Nußschalen als Trinkgefäße. Manche schnitzen daraus auch Masken. Was der Kokosnuß den spanischen Namen coco gegeben haben soll. Denn coco heißt Fratzengesicht.

Kokosnuß-Bällchen

180 g Kokosraspeln,
250 g Puderzucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Eßlöffel Rosenwasser,
2 Glas (je 2 cl) Rum,
3 Tropfen Bittermandelöl,
1 Packung bittere Schokoladenglasur (100 g).

Kokosraspeln, Puderzucker, Vanillinzucker, Rosenwasser, Rum und Bittermandelöl in eine Schüssel geben. Alle Zutaten verkneten.

Schokoladenglasur im Wasserbad flüssig werden lassen. Von der Kokosnußmasse Bällchen von 2 cm Durchmesser formen. Am besten mit nassen Händen. Auf Holzspießchen stecken und in die Schokoladenglasur tauchen. Spießchen in einen Kohlkopf stecken, damit die Glasur trocknen kann. Ergibt 40 Stück.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Zubereitung: Ohne Trockenzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 65.

Kokosnuß-Birnen

4 vollreife Birnen (560 g),
Saft einer halben Zitrone,
10 g Butter,
4 Eßlöffel Kokosraspeln
(30 g),
100 g Roquefort,
2 Eßlöffel Birnengeist
(20 g),
1 Prise Zucker,
4 Eßlöffel
Preiselbeerkompott (100 g).

Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse raus-schneiden. Schnittflächen mit Zitronensaft beträu-feln.

Butter in einer Pfanne er-hitzen. Kokosraspeln rein-streuen. Bei mittlerer Hitze in 2 Minuten goldgelb wer-den lassen. Auf einen Teller geben. Birnen mit der Run-dung darin wenden.

Je zwei Birnenhälften mit den Schnittflächen nach oben auf vier Glasteller ver-teilen.

Roquefort in eine kleine Schüssel geben. Mit der Gabel zerdrücken. Mit Bir-nengeist zu einer glatten Masse verrühren. Mit Zuk-ker abschmecken. Roque-fortereme über die Birnen verteilen. Oder in einen Spritzbeutel füllen und auf die Birnen spritzen. Prei-selbeerkompott um den Roquefort verteilen. Kalt servieren.

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

Unser Menüvorschlag: Als Vorspeise eine Tomaten-suppe aus der Dose, mit saurer Sahne und Schnitt-lauch verfeinert. Geflügel-leber Douglas als Haupt-gericht. Dessert: Kokos-nuß-Birnen. Als Getränk paßt ein Moselwein.

Kokosnuß-Kuchen

Für den Teig:

130 g Mehl,
1 kräftige Prise Salz,
75 g Margarine,
3 Eßlöffel kaltes Wasser.

Für die Füllung:

120 g Butter oder
Margarine,
80 g Zucker,
2 Teelöffel
Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
1 Ei, 2 Eigelb,
6 Eßlöffel Milch (60 g),
1 Glas (2 cl) Kakaolikör,
200 g Kokosraspeln,
50 g Zartbitter-
Schokolade.

Für die Glasur:

3 Eiweiß,
1 Teelöffel Zitronensaft,
100 g Zucker.

Für den Kokosnuß-Kuchen ernten Sie mit Sicherheit



Süß und kaffeebraun ist der cremig gefüllte Kokosnuß-Kuchen.

ein ganz dickes Lob. Beson-ders die Süßschnäbel in Ihrer Familie werden be-geistert sein. So backt man ihn:

Für den Teig Mehl und Salz auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. Margarine in Flöckchen darauf verteilen. Mit einem Teig-messer die Zutaten hacken und mischen. Nach und nach das kalte Wasser zu-geben. Teig zum Schluß mit den Händen schnell kneten, bis er glatt ist. Eine ungefettete Springform mit einem Durchmesser von 26 cm damit auslegen. Den Rand bitte auch. 30 Minu-ten zugedeckt in den Kühl-schrank stellen.

Rausnehmen und die Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Vorbakzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Butter oder Margarine in einer Schüssel schaumig

rühren. Nach und nach Zucker, Vanillinzucker, Salz, Ei, Eigelb, Milch und Kakaolikör reinrühren. Ko-kosraspeln und gehackte Scho-kolade draufgeben. Zu ei-nem glatten Teig rühren. Springform aus dem Ofen nehmen. Füllung reingeben und Oberfläche glattstrei-chen. Wieder in den Ofen stellen.

Vorbakzeit: 10 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Temperatur runterschalten und weiterbacken.

Backzeit: 20 Minuten.
Elektroherd: 180 Grad.
Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme.

Kuchen aus dem Ofen neh-men und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Glasur zubereiten. Dazu Eiweiß steif schlagen. Zitro-nensaft tropfenweise zufü-gen und Zucker einrieseln lassen. Auf dem Kuchen verteilen. Noch mal in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.



Kokosnuß-Birnen sind ein Schlemmerdessert zum Verwöhnen.

Backzeit: 15 Minuten.
 Elektroherd: 160 Grad.
 Gasherd: Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme.
 Rausnehmen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Vor dem Servieren in 12 Stücke schneiden.
 Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 30 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Kühlzeit 70 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa 325.
 Beilage: Ungesüßte Schlagsahne und starker Kaffee.

Kokosnuß-Makronen

4 Eiweiß, 200 g Zucker, 280 g Kokosraspeln, abgeriebene Schale einer Zitrone.
 Backwachs zum Einfetten.

Kokosnuß-Makronen sind international. Achten Sie doch mal in Ihrem nächsten Urlaub darauf. Egal, wo Sie sind, überall werden Sie dieses zarte, knusprige Gebäck finden. In der Schweiz wird es zum Beispiel unter dem Namen Kokos-Makrönli angeboten. Eiweiß in einer Schüssel sehr steif schlagen. Nach und nach Zucker einrieseln lassen. Dabei bitte immer weiterschlagen, damit die Masse fest wird. Kokosraspeln und abgeriebene Zitronenschale zugeben. Mit einem Holzlöffel vorsichtig unterheben.

Backblech mit Backwachs einfetten oder mit Alufolie belegen. Mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 160 Grad. Gasherd: Stufe 2 oder knapp $\frac{1}{3}$ große Flamme. Die Makronen müssen mehr trocknen als backen. Blech aus dem Ofen nehmen. Makronen mit einem dünnen Pfannmesser sofort vom Blech lösen. Auf einen Kuchendraht legen und abkühlen lassen.

Ergibt insgesamt 55 Stück.
 Vorbereitung: 20 Minuten.
 Zubereitung: 70 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa 55.

PS: Sie können die Kokosnuß-Makronen auch auf Oblaten backen. Aber bitte immer runde Oblaten nehmen. Eckige Makronen gibt es nicht.

TIP

Kokosraspeln und sämtliches Kokosnußgebäck bitte immer dunkel und luftdicht aufbewahren, aber nicht lange lagern. Denn sie enthalten viel Fett und können darum leicht ranzig werden.

Kokosnuß-Plätzchen



Für die Füllung:
 100 g Farinzucker,
 100 g Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Zimt,
 1 Prise geriebene Muskatnuß,
 2 Eßlöffel Speisestärke (20 g),
 $\frac{1}{8}$ l Wasser,
 250 g Kokosraspeln.
 Für den Teig:
 250 g Mehl,
 1 Ei,
 1 Prise Salz,
 85 g Butter oder Margarine,
 65 g Zucker.
 Mehl zum Ausrollen.
 1 Eigelb zum Bestreichen.

Mögen Sie's fernöstlich? Dann müssen Sie unsere Kokosnuß-Plätzchen unbe-

Kokosnuß-Plätzchen

dingt mal probieren. Sie kommen direkt aus Malaysia, wo sie Inti-puff heißen. Servieren können Sie sie zu jeder Tages- und Nachtzeit, denn sie schmecken zu Kaffee so gut wie zu Tee. Und natürlich auch mal zwischendurch.

Für die Füllung Farinzucker, Zucker, Zimt, Muskat und Speisestärke in einem flachen Topf mischen. Wasser reinrühren. Bei mittlerer Hitze unter Rühren kochen, bis sich der Zucker fast gelöst hat. Jetzt kommen die Kokosraspeln rein. Gut mischen. Noch mal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Füllung abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Teig zubereiten. Dazu Mehl auf ein Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei und Salz reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen darauf verteilen. Zucker drüberstreuen. Von außen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. Ein Backbrett oder die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf gut messerrückendick ausrollen. Runde Teigstücke von 5 cm Durchmesser ausstechen. Auf die Hälfte die Füllung verteilen. Darauf die anderen Teigstücke legen. Ränder mit einer Gabel fest andrücken. Teig an der Oberfläche mit einer Nadel leicht einstechen. Auf ein ungefettetes Backblech legen. Eigelb in einer Tasse gut verquirlen. Kokosnuß-Plätzchen damit bestreichen. 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 und auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Ergibt etwa 30 Stück.
 Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.
 Zubereitung: 40 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa 120.

PS: Wenn Sie's besonders süß mögen, garnieren Sie die Kokosnuß-Plätzchen mit aufgelöster Kuvertüre.



Kokosnuß-Makronen: Knabberei von internationalem Rang.



Das besonders Köstliche an den Kokosnuß-Schnittchen ist der Belag aus lauter guten Sachen.

Kokosnuß-Pudding

4 Scheiben Toastbrot (100 g),
 $\frac{3}{8}$ l heiße Milch,
 1 Vanillestange,
 30 g Butter,
 1 Ei, 2 Eigelb,
 80 g Zucker,
 1 Prise Salz,
 abgeriebene Schale einer Zitrone,
 3 Tropfen Bittermandelöl,
 120 g Kokosraspeln.
 Butter oder Margarine zum Einfetten.
 30 g Semmelbrösel zum Ausstreuen.

Toastbrotscheiben entrinden. Brot würfeln und in eine große Schüssel geben. Mit der Hälfte der heißen Milch übergießen. 10 Minuten durchziehen lassen. Vanillestange der Länge nach aufschneiden. Mark mit einem Messer in die restliche heiße Milch schaben. Vanilleschote und Butter auch reingeben.

Ei, Eigelb und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Salz, Zitronenschale und Bittermandelöl zufügen. Mit dem eingeweichten Toastbrot und den Kokosraspeln in die heiße Milch geben. Vanilleschote vorher rausnehmen. Gut mischen.

Feuerfeste Form mit Butter oder Margarine einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Puddingmasse reinfüllen. Im Wasserbad in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen.

Garzeit: 90 Minuten.
 Elektroherd: 180 Grad.
 Gasherd: Stufe 3 oder $\frac{1}{3}$ große Flamme.

Rausnehmen. In der feuerfesten Form sofort servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.
 Zubereitung: 95 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 445.

Wann reichen? Mit Frucht- oder Schokoladensoße als Dessert nach einem leichten Eintopfgericht, zum Beispiel einer Gemüsesuppe.

Kokosnuß-Schnittchen

Für den Teig:
 300 g Mehl,
 1 Messerspitze Backpulver,
 2 Eier,
 1 Prise Salz,
 150 g Butter oder Margarine,
 150 g Zucker.

Für den Belag:
 60 g Butter,
 6 Eßlöffel Honig (120 g),
 abgeriebene Schale und Saft einer halben Zitrone,
 2 Eßlöffel weißer Rum,
 4 Eßlöffel Sahne (60 g),
 1 Eiweiß,
 120 g Kokosraspeln.
 30 g Schokoladenstreusel zum Garnieren.

Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen. Aufs Backbrett oder in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier und Salz reingeben. Butter oder Margarine in Flöckchen drauf verteilen. Zucker drüberstreuen. Von au-

ßen nach innen schnell einen glatten Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit für den Belag Butter in einem Topf flüssig werden lassen. Honig zufügen. So lange bei niedriger Temperatur rühren, bis sich Butter und Honig ganz vermischt haben. Topf vom Herd nehmen. Zitronenschale, Zitronensaft, Rum und Sahne einrühren. Eiweiß leicht steif schlagen. Mit den Kokosraspeln zur Mischung geben. Locker einrühren.

Teig auf ein ungefettetes Backblech streichen. Belag darauf verteilen. Schokoladenstreusel drüberstreuen. 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.

Backblech aus dem Ofen nehmen. Kuchen noch heiß in etwa 5 mal 8 cm große Schnittchen schneiden. Vom Backblech nehmen und auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. Ergibt etwa 32 Schnittchen.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 35 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 145.

Koks

Für 1 Person

1 Stück Würfelzucker,
 2 Kaffeebohnen,
 1 Glas (2 cl) Rum.

Manche sagen, der Koks sei ein echter Ostpreuße. Aber viele Küstenbewohner an Ost- und Nordsee reklamie-



Dieser Kolsch heizt auch ein.

ren den Ursprung dieses Rezeptes für ihre Gegend. Wie auch immer, Kolsch ist ein Getränk, das einheizt und gleichzeitig belebt. Rum und Kaffeebohnen schaffen das.

So trinkt man Kolsch: Würfelzucker und Kaffeebohnen in den Mund nehmen, zerkauen und dabei den Rum trinken.

Kolatschen

Siehe Böhmisches Kolatschen.

Kölner Mohnstollen

Bild Seiten 328/329

Für die Füllung:
250 g gemahlener Mohn,
 $\frac{1}{2}$ l Milch,
1 Päckchen
Vanille-Puddingpulver
(40 g),
1 Eßlöffel Butter (20 g),
1 Eigelb,
100 g Zucker.
Für den Teig:
500 g Mehl,
30 g Hefe,
1 Teelöffel Zucker (10 g),
 $\frac{1}{8}$ l lauwarme Milch,
2 Eier,
75 g Zucker,
150 g Butter oder
Margarine,
35 g gehackte süße
Mandeln,
15 g gehackte bittere
Mandeln,
abgeriebene Schale einer
Zitrone,
1 Prise Salz.
Außerdem:
Mehl zum Ausrollen,
20 g Margarine zum
Einfetten.
Für die Glasur:
200 g Puderzucker,



Die echte Kölner Zwiebelsuppe wird mit Mettwurst zubereitet.

1 Eiweiß,
Saft einer Zitrone.

Für die Füllung Mohn mit $\frac{3}{8}$ l Milch unter Rühren in einem Topf aufkochen. 10 Minuten bei kleinster Hitze quellen lassen. Puddingpulver mit der restlichen Milch verrühren. Unter Rühren in die Mohnmasse geben. Butter, Eigelb und Zucker reinmischen. Die Füllung bitte abkühlen lassen.

Für den Teig Mehl in eine



Das Hahnenort am Rudolfplatz in Köln gehört zu den Resten der alten Stadtbefestigung aus der ersten Hälfte des 13. Jahrhunderts.

Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. 1 Teelöffel Zucker drüberstreuen. Mit etwas Milch zum Vorteig verrühren. Etwas Mehl vom Rand drüberstäuben. Zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Restliche Milch, Eier und Zucker zum Teig geben. Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehtrand setzen. Von innen nach außen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig schlagen, bis er Blasen wirft und sich von den Händen löst. 15 Minuten gehen lassen. Mandeln, Zitronenschale und Salz in den Teig mischen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig darauf 1 cm dick rechteckig ausrollen. Mohnfüllung darauf verteilen. Dabei einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Aufrollen oder die Seiten zur Mitte überschlagen und zum Stollen formen. Backblech mit Margarine einfetten. Stollen darauf legen. Zugedeckt noch mal

20 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

Backzeit: 45 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

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

Blech aus dem Ofen nehmen. Stollen auf einem Kuchendraht leicht abkühlen lassen.

Für die Glasur Puderzucker, Eiweiß und Zitronensaft in einer Schüssel verquirlen. Stollen damit bestreichen. Glasur fest werden lassen. Stollen vor dem Servieren in 15 Stücke schneiden.

Vorbereitung: Ohne Ruhezeit 100 Minuten.

Zubereitung: 80 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 450.

Kölner Zwiebelsuppe

500 g Zwiebeln,
40 g Margarine,
250 g grobe Mettwurst,
 $1\frac{1}{4}$ l heiße Fleischbrühe
aus Würfeln,
1 Glas Kartoffeln (500 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Bund Petersilie.

Diese Zwiebelsuppe hat mit der Französischen nichts gemein. Sie gleicht eher einem Eintopf. Die Mettwurst macht sie sehr würzig. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin unter Rühren in 3 Minuten bräunen. Mettwurst in 2 cm große Würfel schneiden. 5 Minuten mit den Zwiebeln braten. Fleischbrühe

Fortsetzung auf Seite 330





Kölner Mohnstollen.

Seit Generationen wird bei uns Stollen gebacken. Jede Familie hat da ihr eigenes Rezept. Wie wäre es, wenn Sie mal den Kölner Mohnstollen ausprobierten? Er ist einer der würzigsten Vertreter der großen Stollen-Familie. Rezept Seite 327.



Weiter Blick über das moderne Hochhauszentrum von Bogotá, der Hauptstadt der südamerikanischen Republik Kolumbien.

Fortsetzung von Seite 327
 angießen. Suppe 10 Minuten kochen lassen. Abgetropfte Kartoffeln würfeln und zugeben. 5 Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit gewaschener, gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 25 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 595.

Beilage: Frische Brötchen.

Der Königin-Isabella-Salat trägt seinen Adelstitel zu Recht. Er wird nämlich nur aus erlesenen Zutaten zubereitet.

Kolumbianische Maismehlkuchen



125 g Butter,
 175 g Schweineschmalz,
 175 g Zucker,
 2 Eier,
 1 Prise Salz,
 250 g Maismehl,
 250 g Mehl,
 Margarine
 zum Einfetten,
 100 g Marmelade.



Süßer Tip aus Südamerika: Kolumbianische Maismehlkuchen.

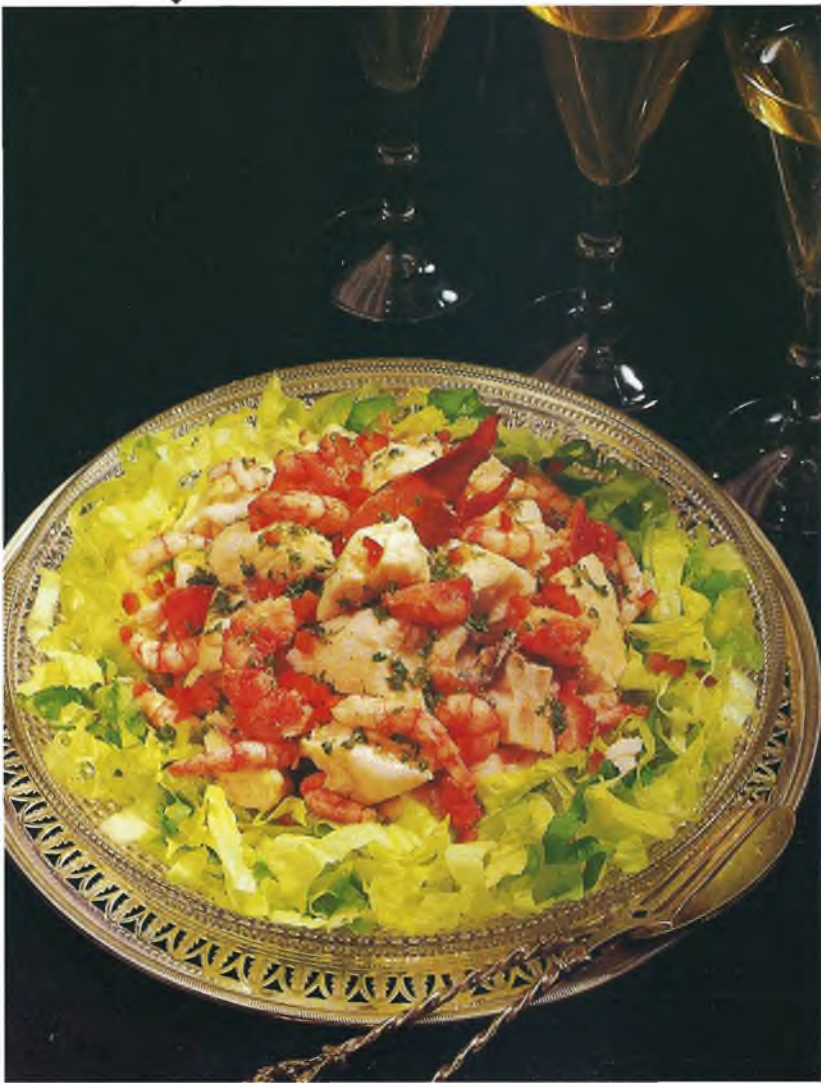
Biscochos de Maiz heißen diese Plätzchen aus Maismehl in Kolumbien. So werden sie zubereitet:

Butter und Schweineschmalz in einem großen Topf zerlassen. Vom Herd nehmen. Abkühlen lassen. Zucker, Eier und Salz reinrühren. Nach und nach Maismehl und Mehl dazugeben und gut durchkneten. Aus dem Teig kleine Kugeln von 4 cm Durchmesser formen. Backblech mit Margarine einfetten. Teigkugeln draufsetzen und in die Mitte mit einem dicken Holzlöffelstiel Vertiefungen drücken. In den vorgeheizten Backofen 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. Vertiefungen des Gebäcks mit Marmelade füllen. Ergibt 30 Stück.
Vorbereitung: 40 Minuten.
Zubereitung: 50 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 185.

Konfitüre aus grünen Tomaten

750 g grüne Tomaten,
 750 g Gelierzucker,
 1 Teelöffel Zimt,
 1 Teelöffel Senfpulver
 (oder abgeriebene Schale von einer Zitrone und einer Orange).

Haben Sie Appetit auf eine nicht alltägliche Konfitüre? Dann versuchen Sie's mal mit folgendem Rezept. Wenn Sie Pikantes mögen, nehmen Sie Zimt und Senfpulver. Wollen Sie's nicht so herb, nehmen Sie Zitronen- und Orangenschale. Tomaten waschen und Stengelansätze rausschneiden. Tomaten durch den Fleischwolf drehen (feine Scheibe) oder im Mixaufsatz der Haushaltsmaschine pürieren. Gelierzucker mit den Gewürzen oder den Zitronen- und Orangenschalen mischen. Tomaten-



püree in einen großen Topf füllen, Gelierzucker reingeben. Unter Rühren zum Kochen bringen und bei großer Hitze 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Vom Herd nehmen. Noch heiß in gespülte, getrocknete Gläser füllen. Sofort mit Einmachcellophan verschließen. Ergibt 3 Gläser von je 1,1 l.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Glas: Etwa 1030.

Königin-Elisabeth-Rahmsuppe

30 g Butter,
30 g Mehl,
¾ l heiße Hühnerbrühe aus Extrakt,
150 g geriebene Haselnüsse,
⅛ l Sahne.

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl drüberstäuben und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 3 Minuten leicht bräunen lassen. Hühnerbrühe angießen. 5 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Haselnüsse und Sahne in einem Becher verrühren. Unter weiterem Rühren in die heiße Suppe geben. Bei niedrigster Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Suppe durch ein Haarsieb in einen anderen Topf passieren und noch mal heiß werden lassen. Nicht kochen, sonst gerinnt die Sahne. In vorgewärmte Suppentassen verteilen und sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 470.

Unser Menüvorschlag: Vorweg die Königin-Elisabeth-Rahmsuppe. Als Hauptgericht Kalbsfilet auf Blumenmädchenart mit Kartoffelkroketten. Dessert: Flambierte Pfirsiche. Als Getränk empfehlen wir einen Wein aus dem Rheingau.



Königin Isabella von Kastilien lebte von 1451–1504.

Königin-Isabella-Salat



Für den Salat:
150 g tiefgekühlte Garnelen,
200 g Lachsfilet, Salz,
1 Teelöffel Zitronensaft,
⅛ l Wasser, 10 g Butter,
1 Dose Hummerfleisch (170 g),
4 Sardellenfilets aus der Dose (20 g).
Für die Marinade:
3 Eßlöffel Essig,
6 Eßlöffel Öl (60 g),

Saft einer halben Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, Paprika edelsüß, 1 Prise Zucker, ½ Kästchen Kresse. Für die Garnierung:
1 kleiner Kopf Salat (150 g),
1 rote Paprikaschote (100 g).

Hier haben Sie einen erlesenen Fischsalat, benannt nach Königin Isabella von Kastilien, die von 1451 bis 1504 lebte.

Garnelen nach Vorschrift in einer Schüssel auftauen lassen.

Lachs unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Wasser und Butter in einem Topf aufkochen. Lachs darin in 15 Minuten gar ziehen und abkühlen lassen. Zerpflücken.

Zerpflücktes Hummerfleisch (Chitinstreifen rausnehmen) zu den Garnelen geben. Auch den Lachs und die in Streifen geschnittenen Sardellenfilets. Da-

nach vorsichtig mischen. Für die Marinade Essig, Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker in einer Schüssel mischen. Kresse unter kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen. Fein schneiden. In die Marinade geben. Abschmecken und mit den Salatzutaten mischen. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. In der Zwischenzeit Salat putzen, in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden. Auf eine Platte legen. Salat darauf anrichten. Paprikaschote vierteln. Entkernen, waschen und trockentupfen. Sehr fein schneiden. Über den Salat streuen. Salat sofort servieren.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

Wann reichen? Mit Toastbrot und Butter als Abendessen oder als Teil eines Kalten Büfettts.



In England werden die würzigen Königinküchlein mit Vorliebe zum Tee gegessen. Rezept S. 332.

Königinküchlein

Queen Cakes
Bild Seite 331



Für den Teig:

250 g Butter, 150 g Zucker,
1 Prise Salz, 3 Eier,
½ Teelöffel Zimt,
je 1 Messerspitze
Muskatnuß und Nelken
(beides gerieben),
abgeriebene Schale einer
halben Orange,
300 g Mehl,
1 gestrichener Teelöffel
Backpulver,
3 Eßlöffel Milch,
Saft einer halben Orange.
Margarine zum Einfetten.
Für den Guß:
200 g Puderzucker,
Saft einer halben Orange.
Für die Garnierung:
50 g Orangeat.

Königinküchlein sind eine englische Erfindung. Es ist nicht überliefert, welcher Königin sie gewidmet sind. Aber erwiesen ist, daß dieses Sonntagnachmittags-Kaffee-Gebäck ausgezeichnet schmeckt.

Butter mit Zucker und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach die Eier unterrühren. Zimt, Muskat, Nelken und Orangenschale zugeben. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch und dem Orangensaft in den Teig rühren. 4 kleine Kuchenförmchen (Durchmesser 12 cm) mit Margarine einfetten. Förmchen halb mit Teig füllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 35 Minuten.
Elektroherd: 200 Grad.
Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.
Förmchen aus dem Ofen nehmen. Königinküchlein leicht abkühlen lassen, vorsichtig auf einen Kuchendraht stürzen.

Für den Guß Puderzucker und Orangensaft in einer Schüssel glattrühren. Die

Küchlein damit bestreichen. Mit klein gewürfelm Orangeat garnieren.
Ergibt 4 Stück.
Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 45 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 995.

Königin-Margot-Salat



250 g tiefgekühlte Garnelen,
8 große Tomaten (720 g),
Salz, weißer Pfeffer,
½ Kopf Salat,
50 g Mayonnaise,
½ Teelöffel Senf,
1 Eßlöffel saure Sahne (15 g),
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Zucker,
1 Kästchen Kresse,
½ Bund Radieschen (30 g).

Königinnen haben zu allen Zeiten bekannte Köche inspiriert. Und nicht selten wurden ihnen Gerichte gewidmet. Der volkstümliche

TIP

Königin-Pastetchen kann man gut auf Vorrat zubereiten: Dazu die Füllung nach dem Kochen abkühlen lassen, dann tiefgefrieren. Vor dem Servieren auftauen, erhitzen und abschmecken. In heiße Blätterteig-Pastetchen füllen. Sofort servieren.

chen Königin Margot (auch Margarete) von Frankreich (1553–1615) zum Beispiel mehrere Speisen. Auch dieser Salat, der so zubereitet wird:

Garnelen nach Vorschrift auftauen.

Tomaten waschen, trocknen, Stengelansätze raus- und Deckel abschneiden. Mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen. Innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Kopfsalat putzen, zerpfücken, in kaltem Wasser waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. In einer Schüssel mit den Garnelen mischen.

Mayonnaise mit Senf, saurer Sahne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Über den Salat gießen. Locker unterheben.

Salat in die Tomaten füllen. Kresse mit kaltem Wasser abbrausen. Mit einer Küchenschere die Blättchen abschneiden. Über die Tomaten streuen. Auf einer Platte anrichten. Radieschen putzen, unter kaltem Wasser abspülen, trocknen und in Scheiben schneiden. Platte damit garnieren. Bis zum Servieren kalt stellen.

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 215.

Wann reichen? Als appetitanregende Vorspeise. Oder als Bestandteil eines Kalten Büfettts.

Königin-Pastetchen

Für 12 Personen

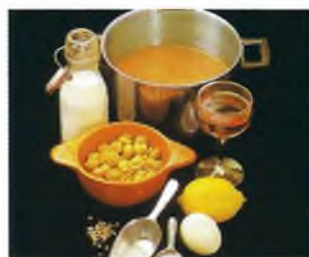
Für die Füllung:
½ tiefgekühltes Hähnchen (480 g),
1 Bund Suppengrün, Salz,
300 g Kalbfleisch aus der Schulter,
1 Petersilienwurzel,
1 Möhre (80 g),
1 Zwiebel (40 g),
100 g Kalbszunge,
1 Kalbsbries (280 g).



Für die Königin-Pastetchen erst die Füllung zubereiten.



Kalbfleischklößchen müssen immer mild gewürzt sein.



Krönung der Königin-Pastetchen ist die sahnige Soße.

Für die Kalbfleischklößchen:
125 g Kalbfleisch,
Salz, weißer Pfeffer,
3 Eßlöffel Sahne (45 g).
Für die Soße:
40 g Butter oder Margarine,
30 g Mehl,
150 g Champignons aus der Dose,
Saft einer Zitrone,
1 Eigelb,
1 Eßlöffel Südwein,
Salz, 1 Prise Zucker,
weißer Pfeffer,
2 Eßlöffel Sahne (30 g).
Außerdem:
12 Blätterteig-Pastetchen (240 g, fertig gekauft),
1 Trüffel aus der Dose zum Garnieren (30 g).

Königin-Pastetchen sind wahre Hoheiten. Zwar nehmen sie viel Zubereitungszeit in Anspruch, aber dafür sind sie auch köstlich. Vorausgesetzt, sie werden so klassisch zubereitet wie diese.

Für die Füllung das unaufgetaute Hähnchen mit dem geputzten, gewaschenen,

Königinsuppe

½ küchenfertiges
 Suppenhuhn (500 g),
 1 ¼ l Wasser, Salz,
 1 Zwiebel (40 g),
 2 Nelken, ¼ Lorbeerblatt,
 40 g Butter,
 30 g Mehl,
 ⅛ l Weißwein,
 1 Teelöffel Zitronensaft,
 40 g gehackte Mandeln,
 1 kleine Dose
 Spargelspitzen (270 g),
 2 Eigelb, ⅛ l Sahne.

Huhn unter fließend kaltem Wasser innen und außen abspülen. Abtropfen lassen. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Huhn reingeben. Zwiebel schälen. Mit den Nelken spicken und mit dem Lorbeerblatt in den Topf geben. 40 Minuten kochen lassen. Huhn rausnehmen. Brühe durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Hühnerfleisch häuten, von den Knochen lösen und in feine Streifen schneiden. Warm stellen.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Mehl reingeben. Unter Rühren in 2 Minuten hellbraun werden lassen. Mit ¾ l heißer Hühnerbrühe aufgießen und 5 Minuten kochen lassen. Hühnerfleisch reingeben. Wein und Zitronensaft zufügen. Mandeln und abgetropfte Spargelspitzen reingeben. Eigelb und Sahne in einem Becher verquirlen, etwas Suppe zugeben und alles wieder in die Suppe rühren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen. Abschmecken und in vorgewärmten Suppentassen servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 65 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 460.

Unser Menüvorschlag: Vorweg die Königinsuppe. Als Hauptgericht gebratener Dorsch mit Gurkensalat und Butterkartoffeln. Als Dessert paßt Amerikanischer Fruchtsalat und als Getränk ein Rheinwein.
PS: Königinsuppe können Sie auch aus Kalbfleisch zubereiten.



Königin-Pastetchen: Eine wahrhaft hochherrschaftliche Vorspeise von erlesenem Geschmack.

kleingeschnittenen Suppengrün in kochendes, gesalzenes Wasser geben. 40 Minuten bei mittlerer Hitze sieden lassen.

Gewaschenes Kalbfleisch in einen anderen Topf mit gesalzenem, kochendem Wasser geben. Petersilienwurzel und Möhre putzen, waschen und kleinschneiden. Zwiebel schälen. Alles in den Topf geben. In 45 Minuten gar kochen. Gewaschene Kalbszunge nach 15 Minuten zugeben.

Kalbsbries unter laufendem, lauwarmem Wasser waschen, bis kein Blut mehr austritt. 5 Minuten in einen Topf mit kochendem Wasser legen. Rausnehmen. Häuten. Äderchen entfernen. Bries in kochendem, leicht gesalzenem Wasser in 15 Minuten garen.

Hähnchen, Kalbfleisch, Zunge und Bries aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen. Hähnchen von den Knochen lösen. Haut abziehen. Auch von der Zunge. Alles in gleichmäßige Würfel schneiden. Warm

stellen. Kochbrühe bitte beiseite stellen.

Für die Klößchen Kalbfleisch zweimal durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Mit Salz, Pfeffer und Sahne in einer Schüssel mischen. Klößchen von 2 cm Durchmesser formen. Die Kalbfleischbrühe noch mal aufkochen. Klößchen darin in 7 Minuten gar ziehen, nicht kochen lassen. Mit dem Schaumlöffel aus der Brühe heben. Auch warm stellen.

Für die Soße Hähnchenbrühe durchsieben. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinrühren und unter Rühren 1 Minute anschwitzen. Mit ½ l Hähnchenbrühe aufgießen. 5 Minuten kochen lassen. Abgetropfte Champignons, gewürfeltes Fleisch und die Klößchen in die Soße geben. Noch mal aufkochen. Zitronensaft reingeben. Topf vom Herd nehmen, Eigelb mit Wein und einem Eßlöffel warmer Soße verquirlen. Wieder in die Soße rühren. Mit Salz, Zucker

und Pfeffer abschmecken. Bis kurz vorm Kochen erhitzen. Vom Herd nehmen. Sahne reinrühren.

Pastetchen auf einem Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und heiß werden lassen.

Backzeit: 5 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Rausnehmen. Die Füllung in die Pastetchen verteilen. Abgetropften Trüffel in 12 Scheibchen schneiden. Pastetchen damit garnieren. Deckel auflegen und servieren.

Vorbereitung: 55 Minuten.

Zubereitung: 115 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 250.

Wann reichen? Als Vorspeise zu einem exzellenten Essen. Reichen Sie dazu bitte Worcestersoße.

PS: Aus der Brühe, in der Sie das Fleisch gekocht haben, können Sie am nächsten Tag eine ausgezeichnete Fleischbrühe – zum Beispiel mit Eierstich – zubereiten.

Königsberger Klopse sind eigentlich eine Selbstverständlichkeit auf der häuslichen Speisekarte. Trotzdem haben sie nie etwas von ihrer Beliebtheit verloren.



Königsberger Fleck

1000 g gesäubertes Jung-Rindermagen (Pansen), Salz, Mehl, 2 l Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Rinderknochen (80 g), 1 Bund Suppengrün, 1 große Zwiebel (80 g), 1 Lorbeerblatt, je 6 Pfeffer- und Gewürzkörner, ½ Teelöffel getrockneter Majoran, 40 g Butter oder Margarine, 40 g Mehl, weißer Pfeffer, 1 Eßlöffel Essig, 1 Prise Zucker, ½ Teelöffel getrockneter Majoran zum Bestreuen.

Was für die Westfalen der Pfefferpotthas, ist für die Königsberger der Fleck. Gleichmaßen bekannt und beliebt. Von dieser ostpreußischen Spezialität gibt es mehrere Variationen. Verwendet wird dazu immer der Wiederkäuermagen, der Pansen, der auch Kutteln genannt wird. Rindermagen unter fließendem Wasser gründlich waschen. Für 3 Stunden in eine Schüssel legen und ständig kaltes Wasser zulaufen lassen. Rausnehmen. Gründlich mit Salz und Mehl abreiben und noch mal waschen. Mit kaltem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. 60 Minuten kochen lassen. Rausnehmen. Stücke in 3 mal 3 cm große Quadrate schneiden. Kochwasser weggießen. Topf ausspülen. Die

Flecke wieder reingeben. Fleischbrühe zugießen. Rinderknochen unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und auch dazugeben. Salzen. Suppengrün putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen. Mit dem Suppengrün und den Gewürzen in den Topf geben. 4 Stunden kochen lassen.

Rinderknochen, Suppengrün und Zwiebel rausnehmen. Wegwerfen. Die Flecke mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Warm stellen. Die Brühe durchsieben und auch warm stellen.

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren in 3 Minuten leicht bräunen. Mit ½ l durchgeseibter Brühe aufgießen. Mit Pfeffer, Essig, Zucker und, wenn nötig, noch mit Salz würzen. 5 Minuten kochen lassen. Die Flecke wieder reingeben. Noch mal heiß werden lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Majoran bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Wärsersetzeit 25 Minuten.

Zubereitung: 5½ Stunden.
Kalorien pro Person: Etwa 495.

Beilage: Salzkartoffeln oder frische Brötchen. Und vorweg gibt's immer ein Korn.

PS: Vielleicht haben Sie in Norddeutschland schon mal die Königsberger Flecksuppe gegessen. Sie ist eigentlich nur eine Abwandlung des Königsberger Fleck-Rezeptes. Der einzige Unterschied liegt in der Flüssigkeitsmenge. Man braucht 1½ l Kochbrühe dazu.

Übrigens gibt es in manchen Fleischläden – leider nicht in allen – Rinderfleck

TIP

Königsberger Klopse schmecken sehr pikant, wenn Sie die Sardellenfilets durch vorbereitete Salzheringsfilets ersetzen. Sie müssen sehr fein gehackt sein.

in Dosen. Prima, wenn Sie das bekommen. Sie sparen dadurch eine Menge Zeit.

Königsberger Klopse

Für die Klopse:
1 Brötchen (50 g),
¼ l Wasser zum Einweichen,
500 g gemischtes Hackfleisch,
50 g fetter Speck,
4 Sardellenfilets aus der Dose (40 g),
1 Zwiebel (40 g),
1 Ei,
Salz, weißer Pfeffer.

Zum Garen:
1½ l Wasser, Salz,
1 Lorbeerblatt,
1 kleine Zwiebel,
je 3 Pfeffer- und Gewürzkörner.

Für die Soße:
30 g Margarine,
30 g Mehl,
2 Eßlöffel Kapern (40 g),
Saft einer halben Zitrone,
½ Teelöffel Senf,
1 Eigelb,
1 Prise Zucker,
Salz,
weißer Pfeffer.

Dies sind nun die überall bekannten und beliebten Königsberger Klopse. Dazu gehört selbstverständlich eine Kapernsoße, die leicht säuerlich abgeschmeckt wird.

Brötchen 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken, zerpfücken

und mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Speck, abgetropfte Sardellenfilets und die geschälte Zwiebel fein hacken. Zum Hackfleisch geben. Ei reingeben. Gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser mit Salz, Lorbeerblatt, der geschälten, halbierten Zwiebel, Pfeffer und Gewürzkörnern in einem Topf aufkochen. Aus dem Fleischteig Klopse von 4 cm Durchmesser formen und in der Flüssigkeit in 20 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und in einer vorgewärmten Schüssel warm stellen. Brühe durch ein Sieb gießen. Auch warm stellen.

Für die Soße Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinschütten und 3 Minuten unter Rühren durchschwitzen. Mit ½ l der durchgeseibten Brühe unter Rühren ablöschen. Kapern, Zitronensaft und Senf reingeben. 5 Minuten kochen lassen. Eigelb in einem Becher mit etwas Soße verquirlen. Wieder in die Soße rühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Eventuell noch mit etwas Zitronensaft abschmecken. Klopse reingeben und noch mal heiß werden lassen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.
Zubereitung: 35 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 540.

Unser Menüvorschlag:
Vorweg eine Gemüsebrühe. Als Hauptgericht die Klopse mit Rote-Bete-Salat und Petersilienkartoffeln. Zum Nachtisch paßt gut Brombeer-Creme Malmö. Als Getränk Bier.

Königsberger Marzipan

500 g geschälte Mandeln,
375 g Puderzucker,
8 Eßlöffel
Rosenwasser,
¼ Fläschchen
Bittermandelöl,
Puderzucker zum
Bestäuben.
Für den Guß:
50 g Puderzucker,
3 Teelöffel Kirschwasser
oder Zitronensaft.
Für die Garnierung:
15 kandierte Kirschen.

Im Gegensatz zum Lübecker Marzipan wird das Königsberger Marzipan überbacken und häufig gefüllt. Probieren Sie es mal. So wird's gemacht:

Mandeln im Mixer oder im Mörser sehr fein zerkleinern. Mit Puderzucker, 6 Eßlöffel Rosenwasser und dem Bittermandelöl vermischen. 10 Minuten gut durchkneten.

Die Marzipanmasse dann auf einem mit Puderzucker bestäubten Backbrett oder der Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen. Kleine Herzformen ausstechen. Dünne Streifen vom Marzipan schneiden. Auf jedes Herz einen kleinen Rand mit dem restlichen Rosenwasser aufkleben. Rand mit den Spitzen einer Schere einkerben oder mit einem Messerrücken oder einem Marzipankneifer Muster eindrücken. Marzipanherzen auf ein Grillblech legen und unter dem Grill in 4 Minuten goldgelb überbacken. Vorsicht! Das geht sehr schnell. Man muß also unbedingt dabei stehen bleiben.

Für den Guß Puderzucker mit Kirschwasser oder Zitronensaft in einer Schüssel sehr gut verrühren. Die Herzen damit füllen und auf einen Kuchendraht legen. Kirschen in kleine Stücke schneiden. Auf dem Guß verteilen. Trocknen lassen. Danach wickelt man die Marzipanherzen in Cellophan und bewahrt sie in Blechdosen auf. Ergibt 108 Stück.

Vorbereitung: 25 Minuten.
Zubereitung: 75 Minuten.
Kalorien pro Stück: Etwa 30.

PS: Anstelle von Herzen kann man auch ovale oder runde Formen ausstechen. Ebenfalls mit einem Rand belegen und verzieren. Als Füllung kann man verschiedene Konfitüren, zerlassenen Nougat, zerlassene Schokolade oder gehackte Pistazien einfüllen.

Wenn Sie weder Mixer noch Mörser haben, können Sie die Mandeln auch durch die Mandelmühle drehen. Dann ist die Mandelmasse aber nicht so fein.

Falls Sie ungeschälte Mandeln verwenden wollen, müssen Sie sie nach dem Abziehen auf einem Küchentuch ausbreiten und unbedingt über Nacht trocknen lassen. Mit feuchten Mandeln gelingt Marzipan nicht.

Königshummer

Für 6 Personen

Für die Füllung:

20 g Butter oder Margarine,
1 kleine Zwiebel (30 g),
20 g Mehl, ¼ l Milch,
¼ l Weißwein,
2 Peperoni aus dem Glas,
Salz, weißer Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
3 Tropfen Tabasco-Soße,
1 Spritzer Worcestersoße,
Paprika edelsüß,
1 Prise Zucker,
200 g Hummerfleisch
aus der Dose,
2 hartgekochte Eier,
1 Dose Champignons
(110 g),
6 Blätterteig-Pastetchen
(120 g, fertig gekauft).
Für die Garnierung:
1 Zitrone,
½ Kästchen Kresse.



Königshummer: Eine festliche Vorspeise für ein erlesenes Menü.

Königshummer ist eine Vorspeise für ein ganz erlesenes Menü. Oder vielleicht auch ein kleiner Imbiß nach einem festlichen Abend, zum Beispiel nach einem Theaterbesuch.

Für die Füllung Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen und fein hacken. Im heißen Fett unter Rühren in 5 Minuten glasig, bitte nicht braun werden lassen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren zwei Minuten durchschwitzen. Mit Milch und Weißwein aufgießen. Peperoni abtropfen lassen. Fein hacken. In die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Tabasco- und Worcestersoße, Paprika und Zucker würzen. 5 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Hummerfleisch mit zwei Gabeln auseinanderzupfen. Chitinstreifen entfernen. Vier schöne Hummer-Stückchen für die Garnierung zurücklassen.

Hartgekochte Eier schälen und hacken. Die abgetropften Champignons auch hacken. Alles in die Soße geben. Heiß werden lassen. Bitte nicht mehr kochen, sonst zerfällt das Hummerfleisch.

In der Zwischenzeit die Blätterteig-Pastetchen auf einem Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 5 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.

Rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Die Füllung reingeben. Als Garnierung die Pastetendeckel schräg auf die Pasteten setzen. Jeweils daneben ein Stückchen Hummerfleisch. Gewaschene Zitrone in Scheiben schneiden. Kresse unter kaltem Wasser abrausen und abtropfen lassen. Auf jede Pastete kommen noch zwei Zitronenscheiben und ein kleines Kressesträußchen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.
Zubereitung: 20 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 205.

Königskrebs-Salat

Für den Salat:

250 g Krebschwänze aus der Dose,
1 kleine Dose
Artischockenböden (310 g),
250 g Tomaten.

Für die Marinade:

½ Beutel Mayonnaise (50 g),
3 Eßlöffel Weißwein,
1 Eßlöffel saure Sahne (15 g),
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Messerspitze gemahlener Ingwer,
1 Eßlöffel Sherry,
2 Bund Dill.

Für die Garnierung:

1 kleiner Kopf Salat.

Krebschwänze und Artischockenböden auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen, häuten, Stengelansätze rauschneiden. Entkernen. Tomaten vierteln. Tomatenfleisch, Krebschwänze (Chitinstreifen entfernen) und Artischockenböden in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Für die Marinade Mayonnaise mit Weißwein und saurer Sahne in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Ingwer und Sherry verrühren. Dill abspülen, trockentupfen und sehr fein schneiden. Die Hälfte in die Marinade rühren. Über dem Salat verteilen und vorsichtig mischen. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Den Kopfsalat putzen. Blätter in kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und auf 4 Glasteller verteilen. Krebsalat draufgeben und mit dem restlichen Dill bestreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 235.

Wann reichen? Mit Butter und Toast als Vorspeise oder als Bestandteil eines Kalten Büfetts.

Königskuchen

100 g Rosinen,
2 Eßlöffel Rum,
250 g Butter,
200 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
4 Eigelb,
abgeriebene Schale einer Zitrone,
200 g Mehl,
50 g Speisestärke,
½ Teelöffel Backpulver,
2 Eßlöffel Milch (20 g),
70 g gehackte Mandeln,
70 g Zitronat,
4 Eiweiß,
Margarine zum Einfetten,
30 g Puderzucker.

Rosinen mit heißem Wasser abspülen und sehr gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben, mit dem Rum beträufelt zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Butter mit Zucker, Vanillinzucker und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Eigelb nach und nach unterrühren. Jetzt kommt die abgeriebene Zitronenschale rein. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch in den Teig rühren.

Gehackte Mandeln, gewürfeltes Zitronat und abgetropfte Rosinen zufügen. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und unterheben. Eine 34 cm lange Kastenform mit Margarine einfetten. Teig einfüllen, glattstreichen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Backzeit: 60 Minuten.

Elektroherd: 200 Grad.

Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.

Nach 30 Minuten mit Pergamentpapier abdecken. Rausnehmen und vorsichtig aus der Form lösen. Auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Vor dem Servieren Puderzucker drüberstäuben und in 20 Stücke schneiden.

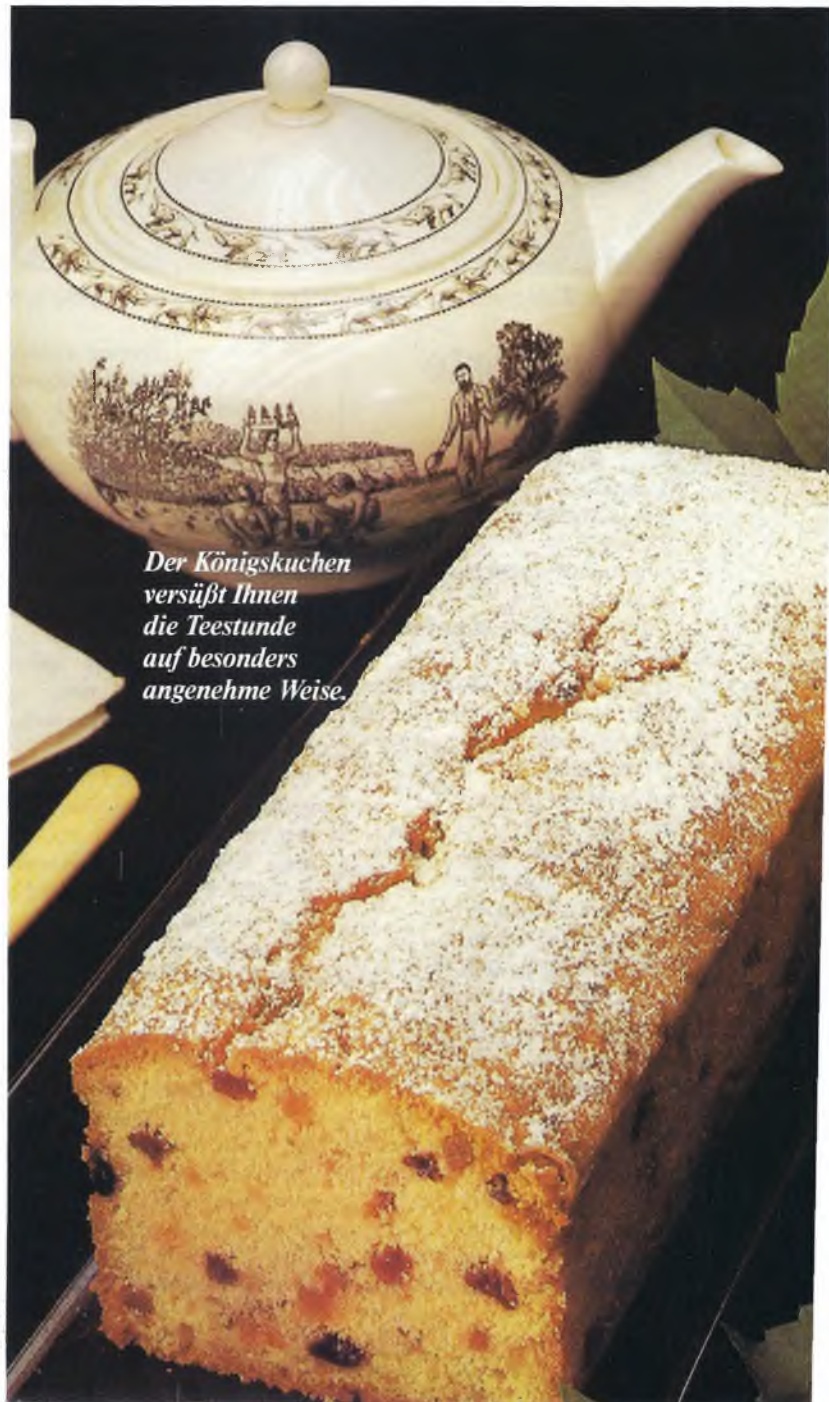
Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 70 Minuten.

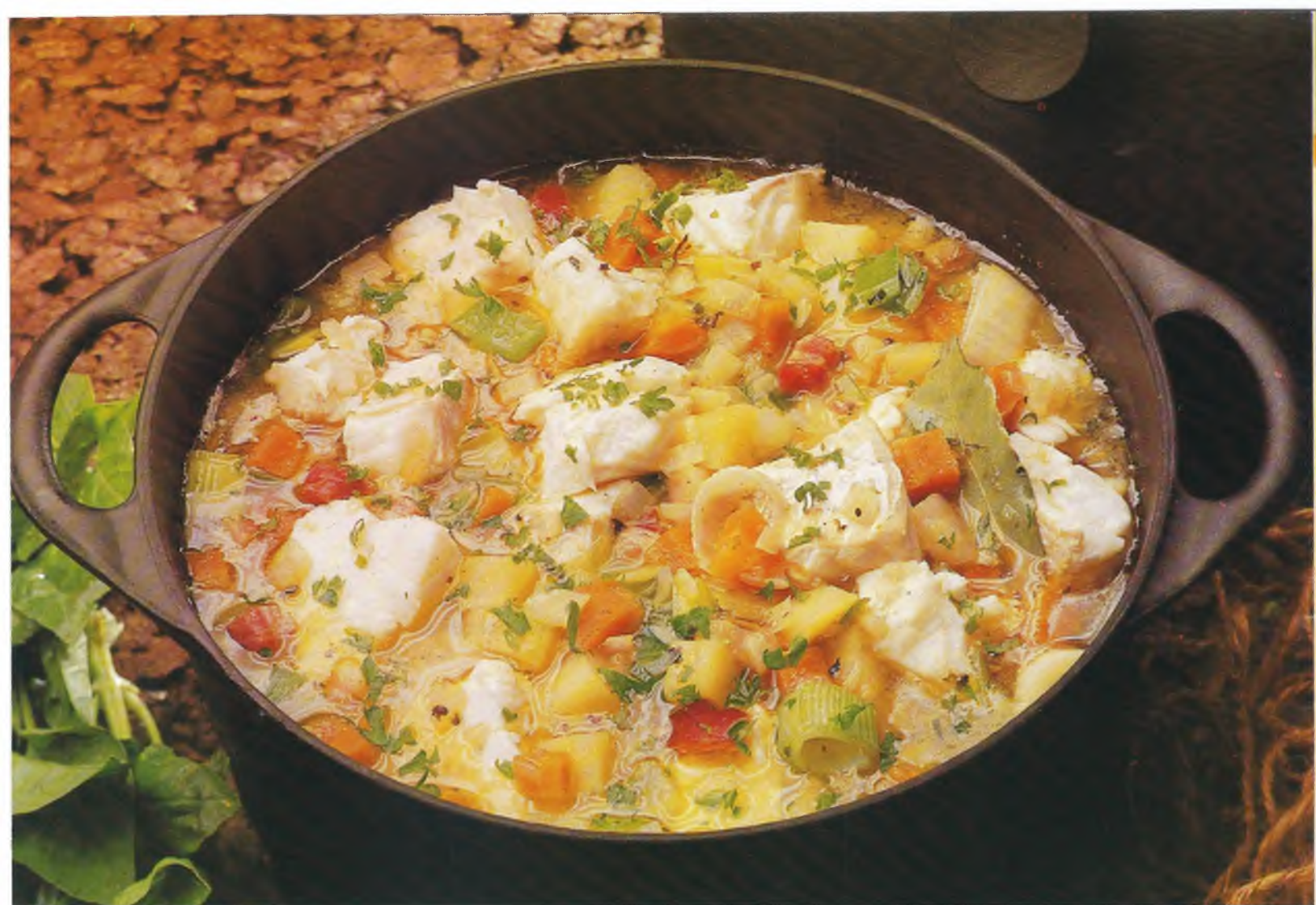
Kalorien pro Stück: Etwa 235.



Eine festliche Vorspeise: Königskrebs-Salat mit Butter-Toast.



Der Königskuchen versüßt Ihnen die Teestunde auf besonders angenehme Weise.



Delikate Kostprobe aus der dänischen Küche: Die Kopenhagener Fischsuppe wird mit einem kräftigen Schuß Aquavit zubereitet.

Königstorte

Für den Teig:
 100 g Butter,
 8 Eigelb,
 300 g Zucker,
 8 Eiweiß,
 abgeriebene Schale einer Zitrone,
 150 g geriebene Mandeln,
 200 g Mehl.
 Margarine zum Einfetten,
 Mehl zum Bestäuben.
 Für die Füllung:
 1 Glas Aprikosenmarmelade (480 g).
 Für den Guß:
 250 g Puderzucker,
 3 Eßlöffel Rum,
 4 Eßlöffel Wasser.
 Für die Garnierung:
 100 g blättrige Mandeln.

Butter in einem Topf flüssig werden lassen, aber nicht erhitzen. Eigelb und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen. Mit der abgeriebenen Zitronenschale, Mandeln und Mehl auf die Eigelbmasse geben und mit

der flüssigen Butter unterheben. Zwei Springformen (Durchmesser 23 und 26 cm) mit Margarine einfetten. Mehl drüberstäuben. Den Teig in die beiden Formen verteilen. 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. Formen aus dem Ofen nehmen. Böden vorsichtig lösen, auf einen Kuchendraht gleiten und auskühlen lassen.

Mit einem scharfen Messer jeweils einmal waagrecht durchschneiden. Aprikosenmarmelade in einer Schüssel glattrühren. Einen großen Tortenboden mit $\frac{1}{3}$ Marmelade bestreichen. Zweiten großen Boden drauflegen und auch bestreichen. Darauf kommt die erste kleine Teigplatte. Restliche Marmelade draufstreichen und die zweite kleine Platte drauflegen. Für den Guß Puderzucker mit Rum und Wasser ver-

rühren. Tortenoberfläche und Rand damit überziehen. Mit den blättrigen Mandeln die Tortenoberfläche und den entstandenen Rand belegen. Torte kalt stellen. In 16 Stücke schneiden.

Vorbereitung: 30 Minuten.
 Zubereitung: Ohne Auskühlzeit 45 Minuten.
 Kalorien pro Stück: Etwa 440.

Kopenhagener

Wiener Brød



500 g Mehl,
 300 g Butter,
 50 g Hefe,
 1 Ei,
 50 g Zucker,
 Salz,
 $\frac{1}{8}$ l Milch,
 Mehl zum Ausrollen,
 200 g
 Aprikosenmarmelade.

Für den Guß:
 100 g Puderzucker,
 1 Eßlöffel Arrak,
 1 Eßlöffel Wasser.

Ein Stück Zeitgeschichte erzählt der Name dieses dänischen Gebäcks. Es kommt aus der Türkei. Als die Osmanen im Jahr 1529 Wien belagerten, hatten sie damit zwar wenig Erfolg. Aber die Wiener übernahmen einige ihrer Rezepte. Dreihundert Jahre später wanderten Wiener Bäcker gesellen nach Kopenhagen in Dänemark und machten Wiener Brød bekannt.

150 g Mehl auf die Arbeitsfläche geben. Butter draufgeben. Mit einem Messer hacken und rasch miteinander verkneten. Zu einem Ziegel formen, in Alufolie einschlagen und in den Kühlschrank legen. Restliches Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, Hefe reinbröckeln. Ei, Zucker, Salz und Milch reingeben. miteinander verrühren, dann

gut durchkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 30 mal 15 cm ausrollen. Butterziegel aus dem Kühlschrank nehmen, auf eine Teighälfte legen, die andere drüberschlagen und ausrollen. Den Teig dreifach übereinander schlagen, ausrollen. Dreimal wiederholen. Zwischendurch den Teig, in Alufolie verpackt, immer 10 Minuten ins Gefrierfach legen. Nach 5 Minuten umdrehen, damit er gleichmäßig durchkühlt. Weitere 15 Minuten kühlen lassen. Dann 1 cm dick ausrollen, mit einem sehr scharfen Messer in Quadrate von 10 cm Seitenlänge schneiden. In die Mitte einen Teelöffel Marmelade geben. Zum Dreieck zusammenklappen. Ränder leicht andrücken und mit einem Messer mehrmals kammartig einschneiden. Backblech kalt abspülen, Kopenhagener auf das Blech legen und 15 Minuten kalt gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen auf die oberste Schiene schieben.

Backzeit: 8 Minuten.

Elektroherd: 250 Grad.

Gasherd: Stufe 7 oder fast große Flamme.

Rausnehmen. Puderzucker mit Arrak und Wasser zum Guß rühren. Heiße Kopenhagener damit übergießen. Ergibt 2 Bleche mit 14 Kopenhagenern.

Vorbereitung: 70 Minuten.

Zubereitung: 20 Minuten.

Kalorien pro Stück: Etwa 380.

Kopenhagener Festtagsgans

Für 6 Personen

Bild Seiten 340/341

1 bratfertige Frühmastgans von 4000 g, Salz, weißer Pfeffer, Saft einer halben Zitrone, 500 g Äpfel, 100 g Rosinen, ½ Teelöffel zerriebener Majoran, ½ l heißes Wasser.
Für die Garnierung: 8 kleine Boskop-Äpfel (110 g), 200 g Preiselbeerkompott, 40 g Butter, 5 Eßlöffel Wasser, Salz.
Für die Soße: ¾ l Wasser, 1 Eßlöffel Speisestärke (10 g), Salz, weißer Pfeffer, 2 Eßlöffel Sahne (20 g), 2 Eßlöffel Preiselbeerkompott (20 g).
Außerdem: 40 g Zucker, 1 Bund Petersilie.

Daß die Dänen gern essen, ist allgemein bekannt. Unbestritten ist auch, daß die dänische Küche ausgesprochen gut ist. Das allerbeste aber sind die Festtagsgessen, wie beispielsweise die Kopenhagener Gans, die vor allem Weihnachten serviert wird. Denn Weihnachten geht es besonders aufwendig zu. Da gibt's erstmal dicken Milchreis mit Zimt, Zucker und brauner Butter. Dazu trinkt man süßes dunkles Bier. Dann folgt als Hauptgericht die obligatorische Festtagsgans mit gefüllten Bratäpfeln und Karamel-Kartoffeln, den Brunede Kartoffler. Als Dessert wählen die Dänen zwischen Fruchtsalat, Apfel- oder Cremetorte und Blätterteiggebäck mit starkem schwarzem Kaffee.

So wird die Festtagsgans zubereitet:

Gans innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und innen und außen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Äpfel schälen, vierteln, ent-

kernen und in kleine Stücke schneiden. Rosinen auf einem Sieb mit heißem Wasser waschen. Abtropfen lassen. Mit den Apfelstückchen und Majoran mischen. Gans damit füllen. Mit einem Faden zunähen. In die Fettpfanne legen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Gans während der Bratzeit mit dem heißen Wasser nach und nach übergießen.

Bratzeit: 160 Minuten.

Elektroherd: 180 Grad.

Gasherd: Stufe 3 oder ¼ große Flamme.

Für die Garnierung Äpfel waschen und trockentupfen. Kerngehäuse ausstechen. Äpfel mit Preiselbeerkompott füllen. Jeweils ein Butterflöckchen draufsetzen. Äpfel locker in Alufolie wickeln. 30 Minuten vor Ende der Garzeit um die Gans legen.

Gans in den letzten 10 Minuten mit Salzwasser bestreichen, damit sie schön knusprig wird.

Gans aus dem Ofen nehmen und warm stellen.

Für die Soße Bratfond mit ¾ l Wasser loskochen und in einen Topf geben. Fett abschöpfen. Aufbewahren. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren in die kochende Soße geben. Einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Preiselbeerkompott reingeben. Noch mal erhitzen, aber nicht kochen lassen.

Gans tranchieren und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratäpfel aus der Alufolie nehmen. Gans damit garnieren. Äpfel dünn mit Zucker bestreuen. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und zerpflücken. Gans damit garniert servieren. Soße getrennt dazu reichen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 3 Stunden.

Kalorien pro Person: Etwa 2500.

Beilagen: Karamel-Kartoffeln und – wenn Sie wollen – noch zusätzlich Rotkohl, der in Dänemark meistens mit Johannisbeersaft gekocht wird.

Kopenhagener Fischsuppe

500 g Dorschfilet, Saft einer Zitrone, 2 Glas (je 2 cl) Aquavit, 4 Zwiebeln (160 g), 1 Knoblauchzehe, 1 Stange Lauch (70 g), 2 Möhren (80 g), 400 g Kartoffeln, 75 g geräucherter Speck, 1 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln, 1 Lorbeerblatt, 1 Messerspitze Safran, ½ Teelöffel zerriebenes Basilikum, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer.

Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und in 2 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft und Aquavit begießen. Zudecken.

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Lauch längs halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. In 1 cm große Würfel schneiden.

Speck auch fein würfeln und in einem Topf glasig werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch reingeben. In 3 Minuten gelb dünsten. Jetzt kommen Lauch, Möhren und Kartoffeln rein. 1 Minute weiterdünsten und mit Fleischbrühe auffüllen. Lorbeerblatt, Safran und Basilikum reingeben. Zugedeckt 15 Minuten kochen. Fischwürfel mit Zitronensaft und Aquavit zugeben. In 5 Minuten gar ziehen lassen.

Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Grob hacken. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine vorgewärmte Suppenterrine geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 260.

Beilage: Kümmel-Knäckebrötchen mit Butter.



Kopenhagen, die wichtigste Handels- und Industriestadt Dänemarks, ist zugleich der geistige und kulturelle Mittelpunkt des Landes.



Kopenhagener Festtagsgans.

Rezept Seite 339.

Daß die Dänen gern essen, ist bekannt.
Daß die Dänen gern gut essen, bestätigt dieses Rezept.
Denn wenn in Dänemark gefeiert wird, kommt unweigerlich als
Krönung des Festessens eine knusprig gebratene,
mit Äpfeln und Rosinen gefüllte Gans auf den geschmückten
Tisch. Dazu werden Bratäpfel mit Johannisbeerkompott
serviert. Und ein guter Wein darf natürlich auch nicht fehlen.





Schon die Perser, Römer und Griechen schätzten den grünen Kopfsalat als Götterspeise.

KOPFSALAT

Der Vorfahr unseres Kopfsalats ist der aus dem südlichen Kaukasus stammende wilde Lattich. Perser, Ägypter, Römer und Griechen schätzten das grüne Blattgewächs. Im griechischen Götterhimmel war der Salat neben Nektar und Ambrosia die dritte Götterspeise. Der römische Kaiser Diokletian war ein solcher Salatliebhaber, daß er in seinen Palastgärten in Split eigens riesige Beete anlegen ließ. Und der römische Geschichtsschreiber Tacitus hatte dem Lattich an seiner Abendtafel einen hervorragenden Platz eingeräumt. Er hatte festgestellt, daß die Salatblätter seine Schlaflosigkeit erfolgreich bekämpften.

Erst die moderne chemische Analyse gibt dem Klassiker recht. Im milchigen Salatsaft ist ein Wirkstoff, der dem Opium nahesteht. Die Franzosen gewinnen heute noch ein Beruhigungsmittel daraus.

Die Itahener haben vermutlich schon das Wildgewächs kultiviert. Der

französische Schriftsteller Rabelais brachte die Neuzüchtung 1537 aus Italien in sein Heimatland.

Um die im Kopfsalat enthaltenen Mineralstoffe Calcium, Phosphor, Eisen nicht zu gefährden, muß man Salat behutsam behandeln. Die knackig frischen, zart grünen Salatblätter vorsichtig abtrennen. Gut waschen und noch besser abtropfen. Das machen Sie am besten in einem Draht- oder Kunststoffsieb. Sie können den Salat sogar darin trockenschwenken. Lassen Sie den Salat beim Waschen nie zu lange im Wasser liegen, das mindert den Nährwert. Und richten Sie den Salat erst kurz vor dem Essen an.

Fast kein Gemüse läßt sich geschmacklich so variieren wie Kopfsalat. Und das ist ganz einfach, nämlich durch verschiedene Marinaden.

Hier sind drei Vorschläge:

Einfache Salatmarinade: Saft einer Zitrone mit 4 Eßlöffel Öl verrühren und mit Salz, weißem Pfeffer

und Zucker abschmecken. 1 Bund fein gehackte Petersilie, Schnittlauch oder Dill und eine halbe fein gehackte Zwiebel zugeben.

Sahnemarinade: 2 Eßlöffel Sahne mit 2 Eßlöffel saurer Sahne, 1 Eßlöffel Öl, Saft einer halben Zitrone, Salz und Zucker verrühren und schaumig schlagen. Eventuell fein gehackte Kresse reingeben.

Joghurtmarinade: 1 Becher Joghurt mit 2 Eßlöffel Milch, 1 Eßlöffel Öl und dem Saft einer halben Zitrone verrühren. Abschmeckt wird mit Salz, Zucker und – wenn Sie mögen – mit weißem Pfeffer. Zum Schluß fein geschnittenes Zwiebelgrün reingeben.

Vergessen Sie bitte nicht, den Salat erst kurz vor dem Essen mit der Marinade zu übergießen und ihn locker zu mischen. Steht Kopfsalat lange in der Marinade, dann fällt er hoffnungslos zusammen und verliert seine wichtigen Vitamine und Mineralstoffe.

Kopfsalat Alexandra

1 Kopf Salat (250 g),
2 Grapefruits (500 g),
250 g frische Süßkirschen,
250 g helle Weintrauben.
Für die Marinade:
1 Zweig frischer oder
1 Teelöffel getrockneter Estragon,
2 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel (30 g),
1 Teelöffel Kräutersenf (10 g),
2 Eßlöffel Weinessig,
3 Eßlöffel Öl (30 g),
Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer.
Für die Garnierung:
12 Walnußkerne (50 g),
½ Bund Petersilie.

Kopfsalat putzen, zerpfücken. Blätter in kaltem Wasser waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Grapefruits sorgfältig schälen (auch die weiße Haut muß weg) und die Filets mit einem scharfen Messer aus den Häuten schneiden.

Kirschen waschen, entsteinen, trockentupfen und entsteinen. Weintrauben waschen, abtropfen lassen. Beeren von den Stielen zupfen.

Für die Marinade abgespült, trockengetupften Estragon und geschälte Schalotten oder Zwiebel fein hacken. In eine Schüssel geben. (Getrockneten Estragon so reingeben.) Mit Kräutersenf, Weinessig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Eine Platte mit Kopfsalat auslegen. Grapefruits, Kirschen und Weintrauben darauf verteilen. Marinade drübergießen. Mit Walnußkernen garnieren. Petersilie waschen und grob hacken. Salat damit bestreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 285.

PS: Vom Kopfsalat Alexandra gibt es noch eine Variante. Hier ist sie:

6 Tomaten häuten, halbieren, entkernen und würfeln.

Ein Bund Stangensellerie (Bleichsellerie) waschen, Blätter entfernen, putzen und die Stengel klein würfeln. Eine Platte mit Salatblättern auslegen. Tomaten und Selleriewürfel darauf verteilen. Mayonnaise mit etwas Sahne, Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß vermischt drübergießen. Fein geschnittene Trüffelstreifen darüber streuen.

Kopfsalat Bergbauernart

Siehe Bergbauern-Salat.

Kopfsalat Elisabeth

Bild Seite 347

2 Köpfe Salat (500 g),
4 Tomaten (240 g),
1 grüne Paprikaschote (80 g),
1 kleine Zwiebel (30 g),
75 g gekochte Pökelszunge.
Für die Marinade:
½ Bund Kerbel,

¼ l saure Sahne,
3 Eßlöffel Weinessig oder Estragonessig,
Salz, 1 Prise Zucker, gemahlener schwarzer Pfeffer.

Kopfsalat putzen, zerpfücken. Blätter in kaltem Wasser waschen und in einem Sieb gut trockenschwenken. Tomaten häuten, Stengelansätze rauschneiden. Tomaten entkernen und in Streifen schneiden. Paprikaschote vierteln, entkernen, unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Pökelszunge in Streifen schneiden.

Für die Marinade Kerbel gut waschen, trockentupfen und hacken. In eine Schüssel geben und mit saurer Sahne, Wein- oder Estragonessig, Salz, der Prise Zucker und reichlich gemahlendem Pfeffer vermischen.

Kopfsalat in einer Salat- schüssel anrichten. Mit To-



TIP

Abgetropfte Salatblätter im Sieb an die frische Luft (aber nicht in die Sonne) hängen. Das macht sie knackig-saftig.

matenstreifen, Paprikawürfeln, gehackter Zwiebel und Pökelszunge bestreuen. Mit der Sahnemarinade begießen. Erst am Tisch vorsichtig mischen.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Beilagen: Stangenbrot, Butter und Wurstplatte.

Delikatesse mit Kirschen und Trauben: Kopfsalat Alexandra.

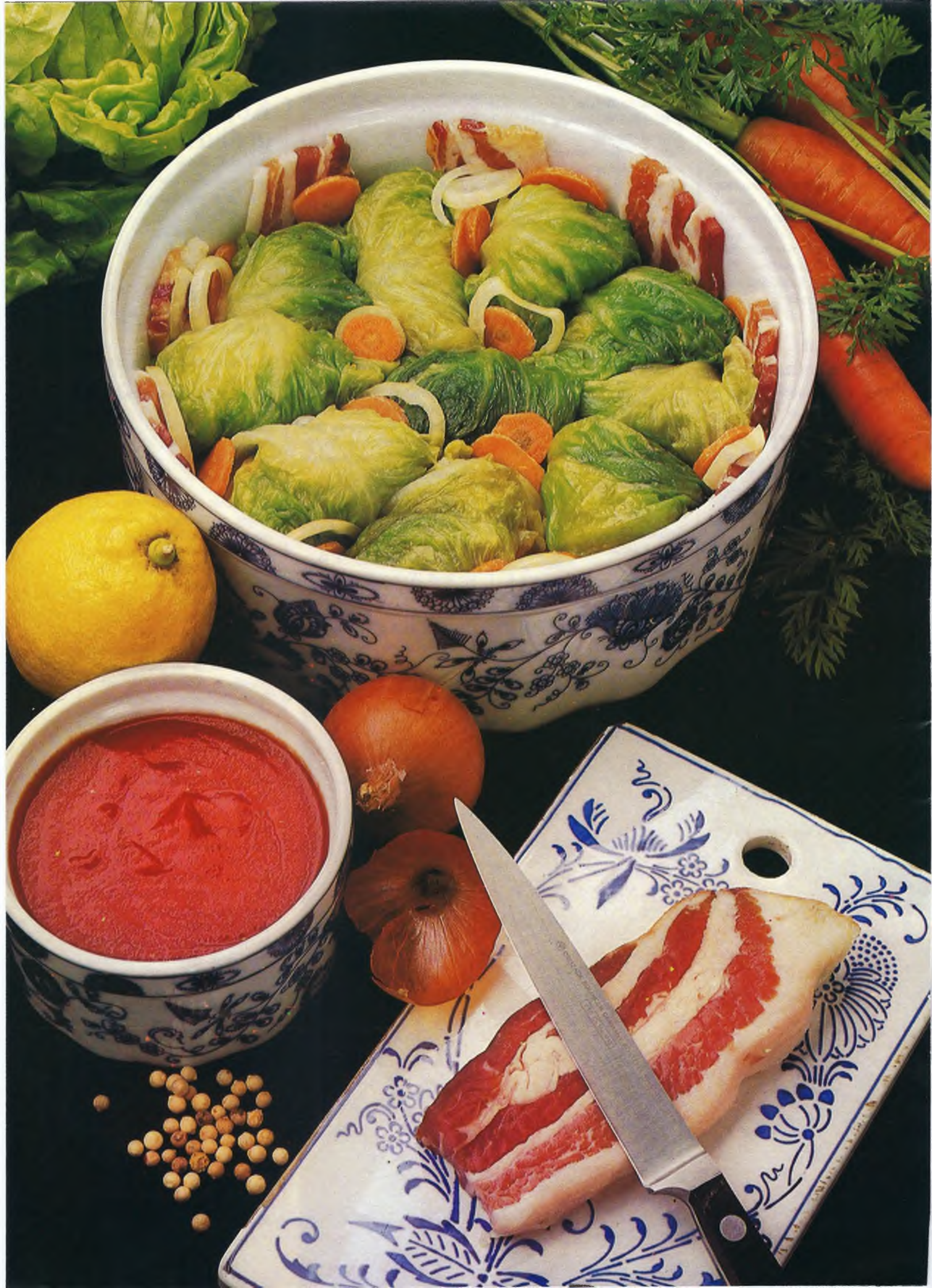
Kopfsalat gedünstet

Bild Seite 344

4 feste Köpfe Salat (880 g),
Salz, Wasser,
40 g durchwachsender Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
2 Möhren (140 g),
weißer Pfeffer,
¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.
Für die Soße:
20 g Butter oder Margarine,
10 g Mehl,
1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Zucker.

Kopfsalat gedünstet kommt Ihnen vielleicht etwas seltsam vor. Aber Sie sollten ihn doch ruhig einmal probieren. Übrigens kommt dieses Rezept aus der klassischen Küche. Wir haben es für Sie etwas vereinfacht. Von den Salatköpfen die äußeren Blätter entfernen. Köpfe dann im ganzen gut waschen. Abtropfen lassen. In gesalzenes kochendes Wasser geben. 2 Minuten kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen. Gut abtropfen lassen. Der Länge nach vierteln. Dabei die harten Strünke – wenn nötig – rauschneiden. Die Viertel ausdrücken und jeweils zusammenklappen. Durchwachsenen Speck in dünne Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form damit auslegen. Zwiebeln und Möhren schälen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Auf dem Speck verteilen. Möhren unter kaltem Wasser abspülen und abtrocknen. In hauchdünne Scheiben schneiden. Auch in die Form geben. Darauf kommen die zusammengeklappten Salatviertel. Mit Salz und Pfeffer würzen. Heiße Fleischbrühe zugießen. Form zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Garzeit: 15 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp ½ große Flamme.





◀ *Kopfsalat muß nicht immer als Rohkost serviert werden. Wie wäre es mit gedünstetem Kopfsalat?*
Rezept Seite 343.

Form aus dem Ofen nehmen. Die Salatviertel mit einem Schaumlöffel aus der Form heben.

Abtropfen lassen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Möhren-, Zwiebel- und Speckscheiben auch rausnehmen. Salat damit garnieren. Warm stellen.

Brühe durch ein Sieb gießen. Warm stellen. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl reinstreuen. Unter Rühren in 5 Minuten leicht bräunen. Das Tomatenmark einrühren. Wenige Sekunden mitschmoren. Durchgeseibte Brühe unter Rühren zugießen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker würzen. 5 Minuten kochen lassen. Abschmecken und über den Salat gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 25 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 140.

Unser Menüvorschlag: Vorweg unsere Fleischbrühe mit Käsecroutons. Als Hauptgericht Kalbsschnitzel mit gedünstetem Kopfsalat und jungen Petersilienkartoffeln. Erdbeeren Romanoff als Dessert. Als Getränk ist ein Moselwein gerade richtig.

TIP

Kopfsalat gedünstet schmeckt auch ohne Soße gut: Blanchierten Salat in Öl schwenken und mit zerlassener Butter servieren.

Kopfsalat holländische Art



1 Kopf Salat (180 g),
½ Salatgurke (300 g),
8 Scheiben Rote Bete aus dem Glas (40 g),
4 hartgekochte Eier.
Für die Marinade:
1 Becher saure Sahne (100 g),
2 Eßlöffel Weinessig,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 kleine Zwiebel (20 g),
½ Bund Petersilie,
½ Bund Dill.

Kopfsalat putzen, in kaltem Wasser waschen, zerpfücken und abtropfen lassen. Gurke unter kaltem Wasser abspülen und abtrocknen. Ungeschält längs halbieren und in ½ cm dicke Halbkreise schneiden. Rote Bete auch abtropfen lassen. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Für die Marinade saure Sahne, Weinessig, Öl und Gewürze in einer Schüssel verrühren. Zwiebel schälen, sehr fein hacken. In die Marinade rühren. Petersilie und Dill unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. In die Marinade geben. Kopfsalat und Gurkenscheiben vorsichtig darin mischen. Auf 4 Dessertteller verteilen. Mit je 2 Scheiben Rote Bete und den Eischeiben garniert servieren.



Kleines Abendessen: Kopfsalat holländische Art mit Toast.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 195.

Wann reichen? Zu Käse-toasts oder zu Braten mit Soße und Kartoffeln.

Kopfsalat in Roquefort-Dressing



1 Kopf Salat (250 g),
1 Ecke Roquefort-Käse (100 g),
1 Eßlöffel Weinessig,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
3 Eßlöffel Sahne (15 g),
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
½ Teelöffel Senfpulver oder
1 Messerspitze Senf,
1 Bund Dill.

Dressing ist das amerikanische Wort für Salatsoße. Und wenn Sie Ihrem Salat mal einen besonderen Geschmack geben wollen, ist diese Roquefort-Soße genau richtig.

Kopfsalat putzen, in kaltem Wasser abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke zerpfücken und in eine Schüssel geben. Roquefort durch ein Haarsieb in eine Schüssel streichen. Mit Weinessig, Öl und Sahne verrühren. Mit Pfeffer, Zucker und Senfpulver oder Senf würzen. Dill unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und fein schneiden. Reingeben. Roquefort-Dressing über den Salat gießen. Sofort servieren, aber bitte erst am Tisch mischen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 145.

Unser Menüvorschlag: Vorweg klare Hühnerbrühe. Als Hauptgericht Filetsteak, Kopfsalat in Roque-

fort-Dressing, Pommes frites oder Kartoffelkroketten. Als Dessert Heidelbeeren karibisch. Als Getränk einen Rosé oder einen leichten Rotwein.

Kopfsalat Infantenart

1000 g frischer Spargel,
1 ½ l Wasser, Salz,
1 Stück Würfelzucker (5 g),
2 Eier,
1 Kopf Salat,
je 1 rote und grüne
Paprikaschote (200 g),
½ Bund Kerbel,
4 Eßlöffel Weinessig,
6 Eßlöffel Öl,
gemahlener schwarzer
Pfeffer,
1 Prise Zucker.

Spargel vom Kopf her dünn schälen. Eventuelle holzige Enden abschneiden. Spargel in vier Portionen teilen. Jede Portion mit Garn zusammenbinden.

Wasser in einem Topf erhitzen. Salzen. Würfelzucker reingeben. Spargel reinlegen. Bei offenem Topf 30 Minuten kochen. Der Spargel ist gar, wenn sich die Köpfe leicht eindrücken lassen. Spargel in der Brühe kalt werden lassen.

Eier in 10 Minuten hartkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden.

Kopfsalat putzen und zerpflücken. Blätter in kaltem Wasser waschen und in einem Küchentuch trockenschwenken. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen, abtrocknen und in Streifen schneiden.

Kerbel waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Grob hacken und in eine

Schüssel geben. Mit Weinessig und Öl verrühren. Mit schwarzem Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken.

Eine Platte mit Kopfsalat belegen. Den abgetropften Spargel (Garn entfernen) quer halbieren. Untere Hälften in vier Portionen auf die Salatblätter verteilen. Spargelspitzen darüber, grüne und rote Paprikastreifen in die Zwischenräume legen. Spargel und Paprika mit der Soße begießen. Mit Eischeiben garnieren.

Vorbereitung: 40 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 245.

Wozu reichen? Mit Toast und Butter zu rohem Schinken und gekochter Pökeltzunge. Oder zu überbackenem Schinken-Käse-Toast. Aber auch zu Steaks oder Braten mit Salzkartoffeln.

Kopfsalat mit Früchten

1 Kopf Salat (250 g),
½ kleine Dose
Mandarin-Orangen (100 g),
2 Pfirsichhälften aus der
Dose (150 g),
150 g blaue Weintrauben.
Für die Marinade:
½ Becher Joghurt (60 g),
3 Eßlöffel
Mandarinensaft,
2 Eßlöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel Essig,
Salz, 1 Prise Zucker,
weißer Pfeffer.

Kopfsalat putzen, in kaltem Wasser waschen, zerpflücken und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Mandarin-Orangen auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Saft in einem Topf auf-

fangen. Abgetropfte Pfirsichhälften in Stücke schneiden. Mit dem Salat und den Mandarin-Orangen in eine Schüssel geben. Weintrauben unter kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen. Beeren von den Stielen zupfen, halbieren und entkernen. Auch in die Schüssel geben.

Für die Marinade Joghurt mit Mandarinensaft, Zitronensaft, Essig, Salz, Zucker und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Pikant abschmecken. Über die Salatzutaten gießen. Vorsicht mischen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 95.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine Blumenkohlsuppe. Als Hauptgericht Entrecôte double auf georgische Art und Kopfsalat mit Früchten. Als Dessert Eisbaisers mit Vanilleeis. Als Getränk paßt ein leichter Weißwein.

Kopfsalat mit Gurke

1 Kopf Salat (250 g),
1 Salatgurke (500 g).
Für die Marinade:
1 Becher saure Sahne
(100 g),
2 Eßlöffel Milch (20 g),
2 Eßlöffel Öl (20 g),
1 Eßlöffel
Zitronensaft,
Salz,
weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker,
1 Messerspitze
Selleriesalz,
½ Teelöffel Senf,
½ Bund Petersilie,
½ Bund Dill.

Kopfsalat putzen, zerpflücken, waschen. Abtropfen lassen. Gurke abspülen und mit Haushaltspapier abtrocknen. Ungeschält in hauchdünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel beiseite stellen.

Für die Marinade saure Sahne mit Milch, Öl und Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, Selleriesalz und Senf in einer Schüssel verrühren. Petersilie und Dill unter kaltem Wasser abrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Die Hälfte davon in die Marinade geben. Gurkenscheiben reingeben und 5 Minuten darin ziehen lassen. Salatblätter vorsichtig unterheben. In einer Glasschüssel anrichten. Mit den restlichen Kräutern bestreut sofort servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 10 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 105.

Wozu reichen? Zu Beefsteak-Pie.

TIP

*So gelingt
Ihnen ein
einfacher
Kopfsalat
am besten:
Blätter mit
einem
Küchentuch
trockentupfen.
Marinade aus
Salz, Pfeffer,
etwas Wasser und
Essig rühren.
Salat kurz darin
wenden. Dann
Öl drübergießen
und mischen.*



Kopfsalat mit Früchten.



Kopfsalat mit Radieschen.



Kopfsalat Elisabeth. Rezept S. 343.

Kopfsalat mit Radieschen

- 1 Kopf Salat (200 g),
 - 2 Bund Radieschen (150 g).
- Für die Marinade:
- 1 Zwiebel (30 g),
 - 6 Eßlöffel Sahne (60 g),
 - 2 Eßlöffel Öl (20 g),
 - 1 Messerspitze geriebener Meerrettich,
 - Salz, weißer Pfeffer,
 - 1 Prise Zucker.
 - 1 Bund Schnittlauch.

Kopfsalat putzen, zerpfücken. Blätter in kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen, auch abtropfen lassen. In dünne Scheiben schneiden. Mit dem Salat auf 4 Teller verteilen. Für die Marinade Zwiebel schälen und fein reiben. Mit Sahne, Öl, Meerrettich, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Pikant abschmecken. Den Schnittlauch unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trocken-

tupfen und fein schneiden. Marinade über den Salat gießen. Schnittlauch drüberstreuen und sofort servieren. Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: 10 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 115. Wann reichen? Mit Schwarzbrot und Butter als Abendessen oder als Beilage zu einem beliebigen Mittagessen.

Kopfsalat Pyrmont Art

Bild Seiten 348/349

- Für den Salat:
- 1 Kopf Salat (200 g),
 - ¼ Salatgurke (150 g),
 - 3 Tomaten (120 g),
 - 1 grüne Paprikaschote (100 g),
 - ½ Avokado (120 g),
 - 1 Bund Radieschen (150 g),
 - 2 Pfirsichhälften aus der Dose (150 g),

- 1 Ananasscheibe aus der Dose (80 g),
 - 2 Mandarin-Orangen aus der Dose (80 g),
 - 100 g frische Erdbeeren.
- Für die Marinade:
- 1 Zwiebel (40 g),
 - 6 Eßlöffel Zitronensaft (60 g),
 - 3 Eßlöffel Öl (30 g),
 - Salz,
 - weißer Pfeffer,
 - 1 kräftige Prise Zucker,
 - ½ Teelöffel Senf,
 - je ½ Bund Petersilie und Schnittlauch,
 - 1 Bund Dill,
 - je 1 Messerspitze Estragon, Basilikum und Zitronenmelisse (alles getrocknet).

Bad Pyrmont im Weserbergland ist bekannt für seine Solquellen und Moorbäder. Vielleicht haben auf Gesundheit bedachte Pyrmontler den Pyrmont Salat zuerst kreiert. In jedem Fall ist er allen zu empfehlen, die schlank und gesund bleiben wollen. Denn er kann ein vollständiges Mittagessen sein.

Kopfsalat putzen, zerpfücken. Blätter in kaltem Wasser abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke schneiden. Salatgurke abspülen, abtrocknen und mit einem Gurkenhobel oder einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Tomaten häuten, Stengelsansätze raus- und die Tomaten in Scheiben schneiden. Salatblätter mit Gurken- und Tomatenscheiben in eine Schüssel geben. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen, abtrocknen. In schmale Streifen schneiden und in die Schüssel geben. Halbierter Avokado schälen und den Samenkern entfernen. Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in die Schüssel geben. Pfirsich und Ananas auf einem Sieb abtropfen lassen und fein gewürfelt in den Salat mischen. Abgetropfte Mandarin-Orangen



*Der gepflegte Palmengarten
des Staatsbades
Bad Pyrmont ist im Sommer
beliebtester Aufenthaltsort
aller Kurgäste.*

auch zugeben. Erdbeeren in kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen, putzen und halbiert auf dem Salat verteilen.

Für die Marinade Zwiebel schälen, halbieren und sehr fein gewürfelt in eine kleine Schüssel geben. Zitronensaft und Öl zugießen. Mit Salz, Pfeffer, einer kräftigen Prise Zucker und Senf würzen. Petersilie, Schnittlauch und Dill abspülen, trockentupfen und fein hacken. Mit Estragon, Basilikum und Zitronenmelisse in die Marinade rühren. Abschmecken und über den Salat gießen. Gut mischen und zugedeckt 10 Minuten durchziehen lassen. In einer großen Salatschüssel anrichten und sofort servieren.

Vorbereitung: 45 Minuten.

Zubereitung: Ohne Marinierzeit 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 270.

PS: Wenn Sie gern Käse essen, bestreuen Sie den Salat vor dem Servieren noch mit 80 g grob geriebenem Emmentaler.

*Kopfsalat
Pyrmont Art. Oder:
So können Sie aus
vielen frischen Früchten,
Radieschen, Paprika
und Tomaten eine richtige
Super-Salatplatte
zubereiten.
Rezept Seite 347.*





Kopfsalat-herzen

2 Köpfe Salat (200 g),
2 Eier,
1 Teelöffel Senf,
6 Eßlöffel Öl
(60 g),
2 Eßlöffel Weinessig
(20 g),
3 Eßlöffel Sahne (45 g),
Salz,
Pfeffer,
1 Prise Zucker,
½ Bund Schnittlauch,
Cayennepfeffer.

Vom Kopfsalat die schlechten Blätter entfernen und wegwerfen. Die Köpfe am Strunk von unten über Kreuz tief einschneiden und die Viertel vorsichtig auseinander ziehen. In kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Eier in 10 Minuten hartkochen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen. Halbieren. Eigelb rausnehmen und durch ein Sieb streichen.

Eiweiß in feine Streifen schneiden oder grob hacken. Eigelb mit Senf vermischen und tropfenweise das Öl zugießen. Es soll eine mayonnaiseartige Soße entstehen. Weinessig und Sahne zuletzt reinrühren und mit Salz, Pfeffer und der Prise Zucker abschmecken. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Mit den Eiweißstreifen in die Soße geben.

Salatherzen auf einer Platte anrichten und mit der Soße übergießen. Zuletzt etwas Cayennepfeffer drüberstreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 235.



Eine Überraschung für Ihre Gäste: Koreanischer Fruchtsalat.

Wann reichen? Mit Toast und Butter als Vorspeise. Mit Aufschnitt als Abendessen. Zum Kalten Büfett, dann serviert man aber die Soße extra und garniert die Kopfsalatherzen mit Eischeiben, Tomaten und Schnittlauch.

Kopfsalat-suppe Bündner Art



4 Köpfe Salat (880 g),
Salz, 2 l Wasser.
Für die Füllung:
2 Brötchen (100 g),
½ l Milch,
250 g Kalbfleisch aus der Keule,
200 g Kalbshirn,
¼ l Wasser,
1 Teelöffel Essig, Salz,
40 g Butter oder Margarine,
2 Eier,

1 ½ Eßlöffel Parmesankäse (15 g),
1 Messerspitze Majoran,
weißer Pfeffer,
1 ½ l Fleischbrühe aus Würfeln.
Zum Bestreuen:
40 g Butter oder Margarine,
80 g Semmelbrösel,
8 Eßlöffel geriebener Schweizer Emmentaler Käse (80 g).

Diese Kopfsalatsuppe ist eine Spezialität aus Chur, der Hauptstadt des Schweizer Kantons Graubünden. Die Zutaten und vor allem die interessante Zubereitung machen die Suppe apart. Es lohnt sich, sie zu probieren.

Die schlechten Blätter vom Kopfsalat entfernen. Ganze Köpfe in kaltem Wasser gründlich waschen. Abtropfen lassen. Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salatköpfe darin 3 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Füllung Brötchen mit Milch in eine Schüssel geben. 15 Minuten weichen lassen. Kalbfleisch unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen, grob würfeln. Kalbshirn in kaltes Wasser legen, bis das Blut ausgezogen ist. Wasser mit Essig und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Kalbshirn darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Haut und Adern entfernen. Klein würfeln.

Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Kalbfleisch darin in 10 Minuten rundherum anbraten.

Kalbshirn zugeben und unter Wenden noch 5 Minuten mitbraten. Abkühlen.

Mit den Eiern, den ausgedrückten Brötchen, Parmesankäse, Majoran, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Gut mischen.

Die Füllung in die Mitte der Salatköpfe verteilen. Die Blätter oben leicht zusammendrehen, damit die Füllung nicht rausläuft. Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Salat darin 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel darin unter Wenden goldbraun werden lassen.

Salatköpfe mit der Schaumkelle aus der Brühe nehmen. In 4 tiefe Teller verteilen. Die Brühe vorsichtig in die Teller füllen. Salatköpfe mit Semmelbröseln und Käse bestreuen.

Vorbereitung: 15 Minuten.

Zubereitung: 65 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 695.

Wann reichen? Als Hauptgericht mit Bauernbrot.

Koreanischer Fruchtsalat

Whashai



1/8 l Wasser, 75 g Zucker,
1 Eßlöffel Weißwein (10 g),
2 Orangen (450 g),
2 Birnen (400 g),
2 Pfirsiche (250 g),
250 g Sauerkirschen,
3 Eßlöffel Limettensaft
(Limejuice, 30 g),
2 Eßlöffel geschälte
Pistazien (30 g).

Korea, Halbinsel zwischen dem Gelben und dem Japanischen Meer, ist immer noch in erster Linie ein bäuerliches Land. Nordkorea hat allerdings jetzt mit dem Abbau seiner Bodenschätze begonnen. Südkorea fördert dagegen seine Landwirtschaft, unter anderem auch den Obstanbau. Kein Wunder, daß die Südkoreaner Fruchtsalat als Dessert besonders schätzen. So wird er zubereitet: Wasser, Zucker und Wein in einem Topf aufkochen. Abkühlen lassen.

Orangen schälen, entkernen und würfeln. In eine Schüssel geben, Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen.

Birnen auch gewürfelt in die Schüssel geben. Pfirsiche mit kochendem Wasser übergießen. Abtropfen lassen. Häuten, halbieren, Stein rausnehmen und das Fruchtfleisch würfeln. Zu den anderen Früchten in die Schüssel geben.

Kirschen in kaltem Wasser waschen, trocknen. Dann entstielt und entsteint zu



In Holland auf jedem Frühstückstisch: Korinthenbrötchen.

dem Fruchtsalat geben. Limettensaft zu der abgekühlten Flüssigkeit geben und alles über den Salat gießen. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Gut mischen. Mit gehackten Pistazien bestreut servieren.

Vorbereitung: Ohne Marinierzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 300.

TIP

Statt fertigem Limettensaft für den Koreanischen Fruchtsalat können Sie auch frisch gepreßten nehmen. Aus den grünen, kernlosen und sehr saftreichen Limetten.

Korinthenbrötchen

packung: Klarsichtbeutel mit 125 g Füllgewicht.

Die Beeren aus dem alten europäischen Kulturraum bestehen zu 77 Prozent aus Zucker. Eiweiß, Eisen, Phosphor und Kalk machen sie besonders wertvoll. Sie werden meistens beim Backen verwendet.

Korinthenbrötchen

500 g Mehl,
30 g Hefe,
1/4 l lauwarme Milch,
1 Eßlöffel Zucker (10 g),
1 Prise Salz, 1 Ei,
100 g Butter oder Margarine,
125 g Korinthen.
Margarine oder Öl zum Einfetten,
2 Eßlöffel Milch zum Bestreichen (20 g).

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe reinbröckeln. Mit etwas Milch und dem Eßlöffel Zucker zum Vorteig verrühren. Etwas Mehl drüberstäuben. Zugedeckt an einem warmen Platz zur doppelten Menge aufgehen lassen. Das dauert etwa 20 Minuten. Salz, Ei, restliche Milch und Butter oder Margarine in Flöckchen zugeben. Gut kneten. Teig dann schlagen, bis er sich vom Schüsselboden löst und Blasen wirft. Korinthen in warmem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier oder einem sauberen Küchentuch sehr gut abtrocknen. In den Teig mischen. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen. 24 Brötchen aus dem Teig formen. Auf ein gefettetes Backblech setzen. Noch mal 20 Minuten gehen lassen. Dann

Korinthen

Wann die Bewohner des Peloponnes die kernlose, kleine Traube (Schwarze Korinthe ist der Fachausdruck) entdeckt und zum ersten Mal kultiviert haben, wissen allein die Götter. Im alten Griechenland jedenfalls war die Korinthe eine längst bekannte, hochgeschätzte Handelsware. Besonders geschätzt wurde sie natürlich von den Kaufleuten von Korinth. Denn über ihre Stadt am Golf gelangten die süßen Beeren in alle Teile der damals bekannten Welt. Und sie gab den Trauben auch den Namen. Zu Anfang des 15. Jahrhunderts begann man auf den dem Peloponnes nordwestlich vorgelagerten Inseln Kephallonia und Zante ebenfalls Korinthen anzubauen. Mit großem Erfolg.

Gute Ware ist dunkel, feinhäutig, stiellos. Vostizza- und Zante-Korinthen gehören zu den besten ihrer Sorte. Übliche Verbraucher-



Schön knusprig, aber sehr zartfleischig: Korsisches Hähnchen.

anbraten. Temperatur etwas runterschalten. Auf jeder Seite noch 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rausnehmen. Auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Knoblauchzehe und Zwiebel 2 Minuten im Bratfond anbraten. Tomaten und Basilikum zufügen. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Weinessig und Zucker abschmecken. Zum Schluß die Oliven darin 5 Minuten erhitzen, aber nicht kochen lassen. Petersilie reingeben. Über die Steaks gießen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 20 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 325.

Beilagen: Blumenkohl-Broccoli-Salat und Pommes frites. Als Getränk paßt ein besonders guter Beaujolais.

Korsisches Hähnchen



2 küchenfertige Hähnchen von je 900 g,
Salz,
125 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln (80 g),
500 g sehr kleine Kartoffeln,

100 g entkernte grüne Oliven aus dem Glas,
200 g Champignons aus der Dose,
2 Eßlöffel Öl (20 g),
schwarzer Pfeffer,
1 Messerspitze Knoblauchsatz,
1 Glas (2 cl) Weinbrand,
6 Tomaten (360 g).

Hähnchen innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Salz innen und außen einreiben. Speck klein würfeln. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen.



Muntermacher: Kosakenblut.

Oliven und Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Öl in einem Bräter erhitzen, Speckwürfel darin in 5 Minuten rundherum anbraten. Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Kartoffeln auch zugeben. Rundherum leicht bräunen. Oliven und Champignons mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz drübergeben. Die Hähnchen mit der Rückseite obendrauf legen. Mit Weinbrand begießen. Zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen. Schmorzeit: 90 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Hähnchen nach 45 Minuten wenden.

Gehäutete, in Scheiben geschnittene Tomaten 10 Minuten vor Ende der Garzeit um die Hähnchen legen. Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 90 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 895.

Beilage: Kopfsalat.

Kosakenblut



30 g gemahlener Kaffee,
 $\frac{1}{2}$ l Wasser,
 $\frac{1}{2}$ l Rotwein,
 $\frac{1}{4}$ l Wodka,
Zucker.

Ein Rezept aus dem zaristischen Rußland. Kosakenblut soll als Muntermacher besonders wirkungsvoll sein. Das Rezept reicht für vier Personen.

Kaffee entweder aufbrühen, filtern oder in der Kaffeemaschine zubereiten. Noch heiß mit Rotwein und Wodka in einen Topf gießen. Zum Kochen bringen. Einmal aufwallen lassen. Fertig ist das Kosakenblut.

Kochendheiß in Tee- oder Groggläser füllen. Sofort servieren. Zucker extra reichen. Jeder süßt nach eigenem Geschmack.

KOTELETT

Ob Schwein, Ochse (Rind), Hammel, Lamm oder Kalb: Bei allen gewinnt man die Koteletts aus dem Stück Rücken mit den dazugehörenden Rippen.

Je nach Landschaft heißt dieses Stück Karrée, Carbonade, Schoßstück oder Kotelett-Strang.

Wichtigster Kotelett-Lieferant ist das Schwein. Erstens ist Schweinefleisch preiswert. Zweitens gelang nach dem Motto mehr Fleisch, weniger Fett eine Neuzüchtung mit länger gestrecktem Knochenbau. Heute hat das Schwein 16 statt 13 Rippenpaare.

Ebenfalls begehrt sind die Koteletts vom Rind. Nur heißen sie, da Frankreich eine besondere Kultur daraus machte, Côtes de boeuf. Oder bei den Engländern und Amerikanern Steak. Solche mit Knochen, wie Porterhouse- und T-bone-Steak, um nur zwei zu nennen. Diese Begriffe bezeichnen im Grund nichts anderes als die genaue Stelle, an der das Fleisch aus dem Rind geschnitten wurde.

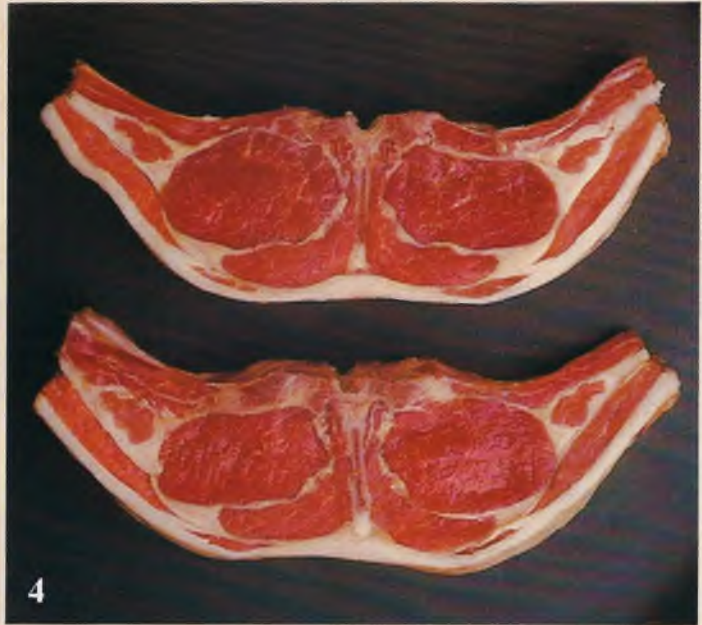
Bekannt ist auch, daß sich Ochsen- und Mastochsenfleisch ganz hervorragend für Koteletts eignet. Es ist dem normalen Rindfleisch an Geschmack- und Nährwert überlegen.

Außerdem: Ein ganz normal geschnittenes Ochsenkotelett reicht in jedem Fall für 3 bis 4 Personen. Neben Porterhouse-Steaks und Ochsenkoteletts nimmt sich das Lammkotelett sehr bescheiden aus. Doch wer nicht immer texanische Ausmaße auf seinem Teller haben möchte, wird an der kleinen Delikatesse ganz sicher sein Vergnügen haben.

Dies noch: Von Hammel- und Lammkoteletts serviert man zwei Stück. Und wenn Koteletts gegrillt werden, schneidet man das Fleisch an den Knochen ein, damit es auch da gar wird.



1



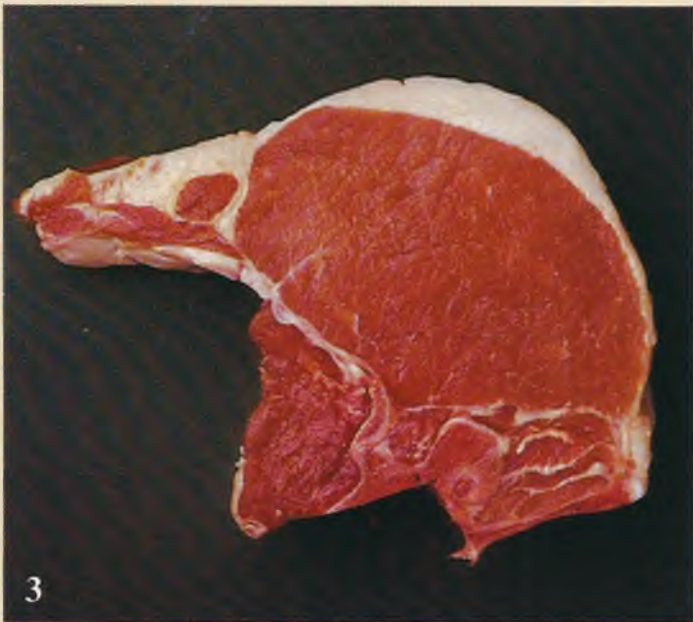
4



2



5



3

1. Vom Kalb gibt es die zartesten, magersten und – teuersten Koteletts. Frische Kalbskoteletts haben immer eine appetitliche hellrosa Farbe.
2. Rinderkoteletts sind sehr begehrt. In Frankreich verlangt man sie unter der Bezeichnung Cotes de boeuf und bei den Engländern und Amerikanern heißen sie Steak.
3. Wichtigster Kotelett-Lieferant ist das Schwein. Erstens ist

Schweinefleisch preiswert. Und zweitens ist Schweinefleisch heute längst nicht mehr so fett wie früher.

4. Lammkoteletts haben nicht gerade texanische Ausmaße. Sie sind vielmehr eine kleine, aber feine Delikatesse.

5. Hammelkoteletts sind sehr klein. Ihr Fleisch ist (solange sie frisch sind) von tiefroter Farbe.



Der köstliche Überraschungseffekt beim Kotelett am Spieß ist die würzig-pikante Füllung.

Kotelett am Spieß

Für die Garnierung:
 250 g weiße Bohnen,
 2 l Wasser,
 Salz, weißer Pfeffer,
 1 Lorbeerblatt,
 1 Messerspitze
 getrockneter Thymian,
 1 Knoblauchzehe,
 1 Zwiebel (40 g),
 1 Nelke,
 30 g Butter oder Margarine,
 1 Eßlöffel Essig,
 2 Eßlöffel Tomatenmark
 (40 g).
 Für die Füllung:
 200 g frische
 Champignons,

1 Zwiebel (40 g),
 30 g Butter oder Margarine,
 100 g Gehacktes vom
 Kalb,
 1 Ei,
 Salz, weißer Pfeffer,
 Saft einer halben Zitrone.
 Für die Koteletts:
 4 Lammkoteletts von
 je 150 g,
 Salz, weißer Pfeffer,
 4 Eßlöffel Öl (40 g).
 Außerdem:
 1 Bund Petersilie.

Weißer Bohnen über Nacht
 in kaltem Wasser einwei-
 chen. Am nächsten Tag mit
 dem Einweichwasser zum
 Kochen bringen. Nach dem
 Aufkochen abschäumen.

Mit Salz, Pfeffer, Lorbeer-
 blatt und Thymian würzen.
 Knoblauchzehe und Zwiebel
 schälen. Knoblauchzehe
 mit Salz zerdrücken und in
 den Topf geben. Zwiebel
 mit der Nelke spicken und
 auch reingeben. 70 Minu-
 ten kochen lassen.
 Das Kochwasser abgießen.
 Zwiebel rausnehmen. But-
 ter oder Margarine in den
 Topf geben. Bohnen darin
 schwenken. Mit Salz, Pfeffer,
 Essig und Tomaten-
 mark abschmecken. Warm
 stellen.
 Für die Füllung Champi-
 gnons putzen. Unter kaltem
 Wasser gründlich was-
 chen. Mit Haushaltspapier
 trockentupfen. Fein hak-

ken. Zwiebel schälen und
 auch fein hacken. Butter
 oder Margarine in einem
 Topf erhitzen. Champi-
 gnons und Zwiebel reinge-
 ben. 5 Minuten unter Rüh-
 ren durchschwitzen lassen.
 Gehacktes dazugeben. Noch
 10 Minuten weiterschmo-
 ren. Das verquirlte Ei mit
 in die Füllung geben. Mit
 Salz, Pfeffer und Zitronen-
 saft abschmecken. Topf
 vom Herd nehmen.

Koteletts mit dem Hand-
 ballen flachdrücken. Auf
 beiden Seiten salzen und
 pfeffern. Füllung darauf
 verteilen. Die Hälfte des
 Koteletts jeweils schräg
 zum Knochen klappen. Je
 zwei Koteletts mit einem
 Grillspieß feststecken. Ko-
 teletts rundherum mit Öl
 bestreichen. Spieße auf das
 Drehgestell des vorgeheiz-
 ten Grills stecken. 15 Minu-
 ten grillen. Oder wenn Sie
 keinen drehbaren Grill be-
 sitzen, unter dem einfachen
 Grill auf jeder Seite 8 Mi-
 nuten garen.

Petersilie unter kaltem
 Wasser abspülen. Mit Haus-
 haltspapier trockentupfen.
 Fein hacken. Bohnen in
 eine vorgewärmte Schüssel
 geben. Die Spieße darauf
 anrichten oder getrennt
 reichen. Mit der Petersilie
 bestreuen.

Vorbereitung: Ohne Ein-
 weichzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 105 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa
 715.

Beilagen: Französisches
 Weißbrot oder junge, in
 Butter gebratene Kartof-
 feln. Als Getränk paßt ein
 Beaujolais ganz vorzüglich.
 PS: Man kann in die Kote-
 letts auch eine Tasche ein-
 schneiden, die Füllung rein-
 geben, mit Zahnstochern zu-
 stecken und sie so auf den
 Spieß stecken.



So ißt man im nordamerikanischen Bundesstaat Iowa Schweinekoteletts am allerliebsten.

Kotelett aus Iowa

Iowa skillet chops



8 kleine Schweinekoteletts von je 100 g, Salz, weißer Pfeffer, 30 g Margarine, 1 Päckchen fertige Tomatensoße (60 g), $\frac{1}{4}$ l warmes Wasser, 1 Eßlöffel Worcestersoße,

1 Zwiebel (40 g), 1 Eßlöffel Tomatenmark (20 g), 1 Dose Maiskörner (305 g), Butter zum Einfetten, 1 Bund Petersilie.

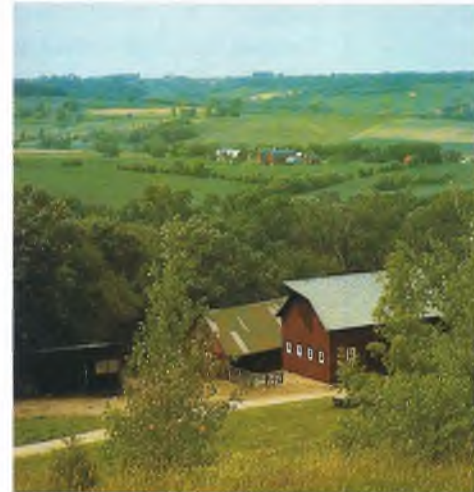
In Iowa, dem Bundesstaat im mittleren Teil der USA, bereitet man die Koteletts in einer Kasserolle zu. Und zwar so: Koteletts mit Haushaltspapier abtupfen. Mit dem Handballen klopfen. Salzen und pfeffern. Margarine in einer Pfanne erhitzen,

Fleischstücke reingeben und auf jeder Seite in 3 Minuten braun braten. Tomatensoße in einen Topf mit warmem Wasser einrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Worcestersoße und geschälte, geriebene Zwiebel zugeben. Tomatenmark reinrühren. Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen und in die Soße geben. Aufkochen lassen. Abschmecken. Feuerfeste Form dick mit Butter einfetten. 4 Koteletts nebeneinander reinlegen. Die Hälfte der Soße drübergießen und die restlichen Koteletts draufgeben. Mit der restlichen Soße begießen. Form zugedeckt in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 30 Minuten. Elektroherd: 200 Grad. Gasherd: Stufe 4 oder knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme. Rausnehmen und mit gewaschenen, trockengetupften Petersiliensträußchen garnieren. Sofort servieren.



Eine süß-pikante Mischung aus dem Norden: Kotelett dänisch.

Kotelett dänisch



Gehöfte mit braun gestrichenen Holzhäusern prägen das Landschaftsbild im Staate Iowa (USA).

Vorbereitung: 15 Minuten. Zubereitung: 45 Minuten. Kalorien pro Person: Etwa 925.

Unser Menüvorschlag: Vorweg eine leichte Kalbfleischbrühe mit Möhren. Als Hauptgericht die Koteletts aus Iowa mit Kopfsalat und körnig gekochtem Butterreis. Als Dessert Feigen-Obst-Salat.

Kotelett dänisch



4 Schweinekoteletts (600 g), 80 g Margarine, 2 Eßlöffel Senf, 1 Zwiebel (40 g), 3 Äpfel (450 g), 2 Eßlöffel Zucker (30 g), Salz, weißer Pfeffer, 3 Eßlöffel Semmelbrösel (30 g), 1 Bund Petersilie.

Koteletts mit Haushaltspapier abtupfen. 40 g Margarine in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin auf beiden Seiten in je 3 Minuten anbraten. Rausnehmen und jedes Kotelett auf beiden Seiten dünn mit Senf bestreichen. Eine ovale feuerfeste Form mit der restlichen Margarine einfetten. Kotelettsreinlegen. Beiseite stellen.

Zwiebel und Äpfel schälen. Aus den Äpfeln das Kerngehäuse rausschneiden. Äpfel und Zwiebel klein würfeln. Bratfett der Koteletts in der Pfanne noch mal erhitzen. Zwiebel- und Apfelwürfel darin 5 Minuten dünsten. Aus der Pfanne nehmen und über die Koteletts verteilen. Zucker, Salz, Pfeffer und Semmelbrösel drüberstreuen.

Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 20 Minuten.

Elektroherd: 220 Grad.

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

In der Zwischenzeit Peter-

TIP

Lamm- und Hammelkoteletts sind meistens 80 g schwer. 150-g-Koteletts müssen beim Fleischer extra bestellt werden.

silie unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Fein hacken.

Form aus dem Ofen nehmen. Koteletts mit gehackter Petersilie bestreuen und sofort in der Form servieren.

Vorbereitung: 10 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 690.

Unser Menüvorschlag: Voreweg Bouillon mit Ei. Kotelett dänisch mit Sauerkraut und Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln als Haupt-

gericht. Als Dessert den Fantasie-Eisbecher. Zu einem dänischen Essen gibt's natürlich dänisches Bier.

Kotelett gespickt und glasiert

100 g fetter Speck, 4 Kalbskoteletts von je 200 g (3 cm dick geschnitten), 1 Zwiebel (40 g), 1 Möhre (50 g), 2 Tomaten (100 g), Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, 3 Eßlöffel Öl (30 g), 1 Eßlöffel Mehl (15 g), 1 Glas Weißwein, $\frac{1}{2}$ Tasse Hühnerbrühe aus Würfeln, je 1 Messerspitze zerriebener Salbei und Rosmarin, 50 g frische Champignons, 10 g Butter, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Speck in 3 cm lange, $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden. Kalbskoteletts mit Haushaltspapier abtupfen und mit dem Speck spicken.

Zwiebel schälen. Möhre putzen und waschen. Beides in Scheiben schneiden. Tomaten abspülen, Stengelansätze rausschneiden. Tomaten achteln.

Kalbskoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Zwiebel, Möhre und Tomaten zugeben. 6 Minuten weiterbraten. Mehl drüberstäuben. Weißwein und Hühnerbrühe angießen. Mit Salbei und Rosmarin würzen. 15 Minuten garen.

Inzwischen Champignons putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Champignons 5 Minuten darin dünsten.

Kalbskoteletts rausnehmen. Auf einer vorgewärzten Platte anrichten. Soße durch ein Sieb passie-



Kotelett mit Currygemüse: Ein Gericht nach unserem Geschmack mit exotischer Note.

ren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignons reingeben. Aufkochen. Über das angerichtete Fleisch gießen. Petersilie abbrausen, trockentupfen und hacken. Drüberstreuen.

Vorbereitung: 20 Minuten.

Zubereitung: 30 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 585.

Unser Menüvorschlag:

Fleischbrühe mit Gemüse als Vorspeise. Kalbskoteletts gespickt und glasiert, Blumenkohl polnisch und Petersilienkartoffeln. Dazu reichen Sie einen Wein aus Rheinhessen. Hinterher gibt es Erdbeer-Orangen-Desert.

Kotelett mit Currygemüse

Für das Currygemüse:

250 g Reis,
1 1/8 l Wasser,
Salz,
150 g tiefgekühlte Erbsen,
40 g Butter,
2 Eßlöffel Kokosraspeln (20 g),
3 Pfirsichhälften aus der Dose (250 g),
2 Bananen (300 g),
4 Tomaten (180 g),
3 Teelöffel Curry,
Saft einer halben Zitrone,
1 Prise Zucker.

Für die Koteletts:

4 Schweinekoteletts von je 150 g,
Salz, weißer Pfeffer,
30 g Margarine.

Für das Gemüse Reis auf ein Sieb schütten und mit kaltem Wasser mehrmals abbrausen. Abtropfen lassen. 1 l Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Reis reingeben. Bei niedrigster Hitze in 15 Minuten gar kochen. Restliches Wasser mit Salz in einem zweiten Topf aufkochen. Erbsen unaufgetaut reingeben. 8 Minuten kochen lassen. Reis auf ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen.

Reis reingeben. Erbsen mit

einem Schaumlöffel rausnehmen. Mit den Kokosraspeln zum Reis geben. Pfirsichhälften auf einem Sieb abtropfen lassen und würfeln. Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Tomaten waschen, mit kochendheißem Wasser überbrühen, die Stengelansätze rausschneiden. Häuten, entkernen und würfeln. Mit den Pfirsichen und Bananen in den Reis geben. Curry drüberstäuben und alles locker mischen. Mit Salz, Curry, Zitronensaft und der Prise Zucker abschmecken. Zugedeckt warm stellen.

Koteletts mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Koteletts reingeben und auf jeder Seite in 5 Minuten knusprig braun braten. Rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit dem Currygemüse umlegen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten.

Zubereitung: 35 Minuten.

Kalorien pro Person: Etwa 995.

Wann reichen? Mittags als vollständiges Essen.

Kotelett vom Hammel mit Würzbutterm

Für die Würzbutterm:

Je 3 Stengel Petersilie,
Kerbel und Estragon,
40 g Butter,
Salz,
2 Teelöffel Zitronensaft,
1/2 Teelöffel Worcestersoße,
1 Messerspitze Senf,
1 Messerspitze Sardellenpaste,
1 Messerspitze weißer Pfeffer.

Außerdem:

4 Hammelkoteletts von je 150 g,
20 g Butter,
Salz,
1/2 Teelöffel weißer Pfeffer,
4 Salatblätter.

Für die Würzbutterm die Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Kräuter, Salz, Zitronensaft, Worcestersoße, Senf, Sardellenpaste und weißen Pfeffer reinrühren. Auf einem mit kaltem Wasser abgespülten Stück Pergamentpapier zur Rolle formen. Im Kühlschrank in 45 Minuten fest werden lassen. In der Zwischenzeit Koteletts mit dem Handballen oder dem Messer leicht flachdrücken. In eine Schüssel geben. Butter zerlassen. Über die Koteletts gießen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Pfanne (ohne Fettzugabe) erhitzen. Koteletts reinlegen und auf beiden Seiten 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Würzbutterm aus dem Kühlschrank nehmen. Pergamentpapier entfernen. But-

ter in 4 Scheiben schneiden.

Salatblätter waschen und gut trockentupfen. Auf jedes Kotelett ein Salatblatt mit einer Scheibe Würzbutterm legen.

Vorbereitung: Ohne Kühlzeit 20 Minuten.

Zubereitung: 15 Minuten.

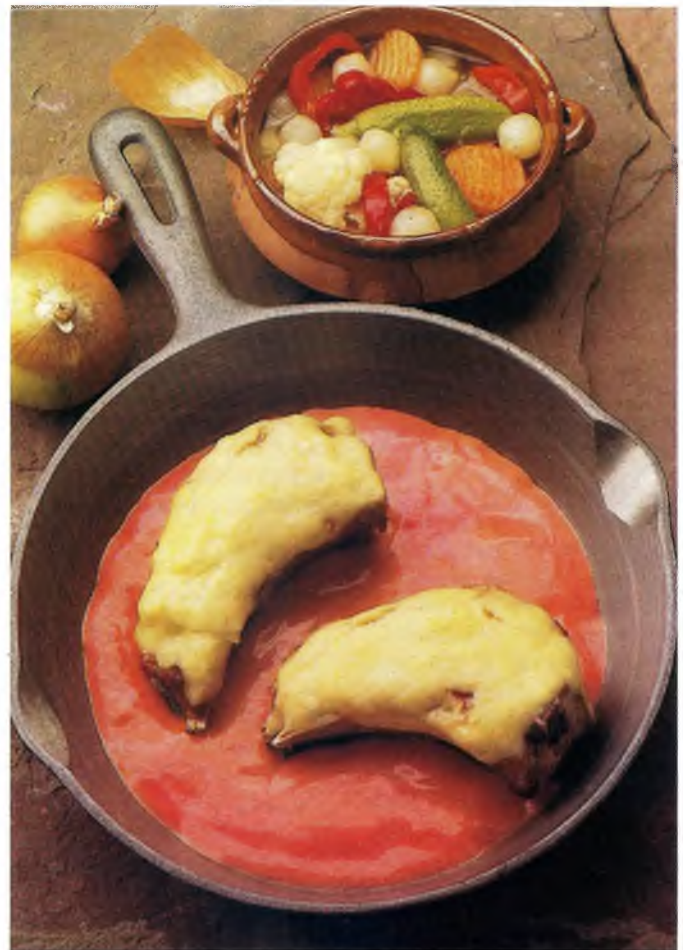
Kalorien pro Person: Etwa 595.

Unser Menüvorschlag: Voreweg Bouillon mit Ei. Als Hauptgericht Hammelkoteletts mit Würzbutterm, Pommes frites und Kopfsalat.

Kotelett vom Hammel mit Zwiebelpüree

Für das Zwiebelpüree:

3 Zwiebeln (150 g),
1/8 l Wasser,
Salz,
2 Eßlöffel Butter (20 g),
2 Eßlöffel Mehl (20 g),
1/4 l Milch.



Kotelett vom Hammel mit Zwiebelpüree und Mixed Pickles.

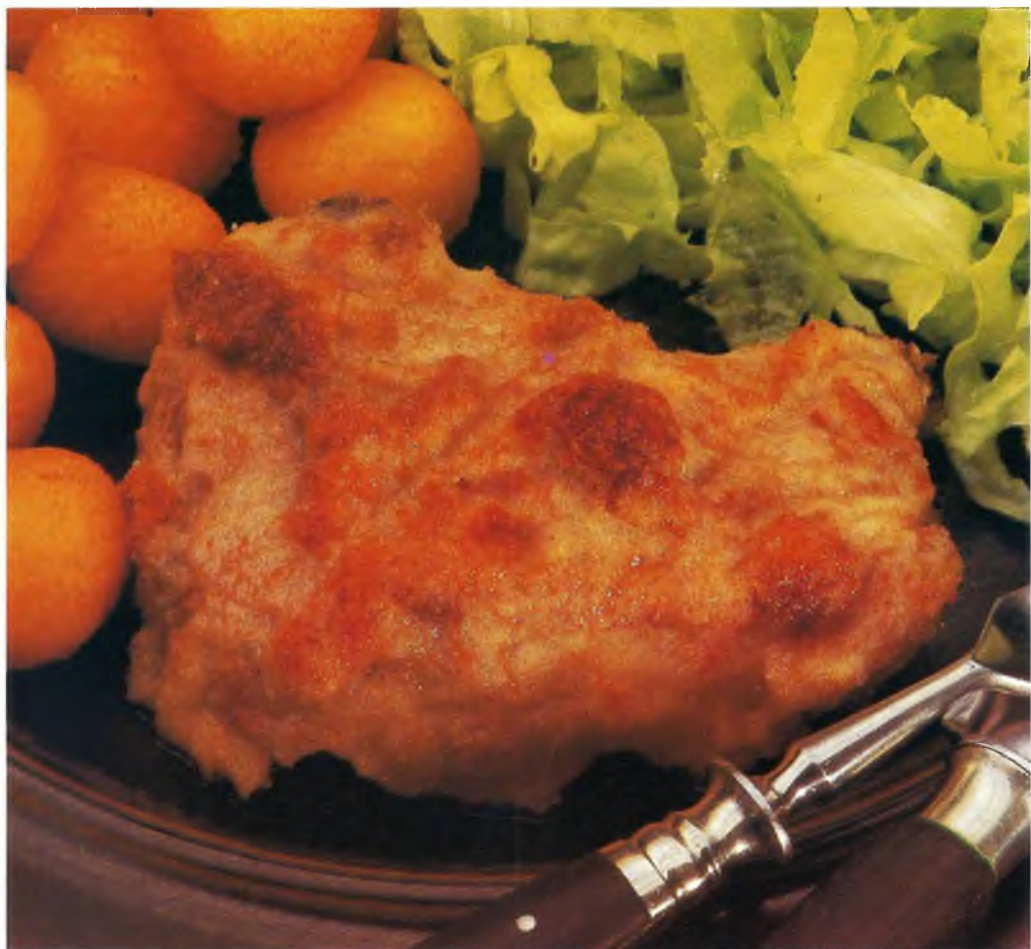
Für die Koteletts:
 4 Hammelkoteletts von je 150 g,
 Salz, Pfeffer,
 2 Eßlöffel Öl (20 g),
 2 Eßlöffel Tomatenmark (30 g),
 6 Eßlöffel Sahne (60 g),
 1 Glas Mixed Pickles (220 g).

Für das Zwiebelpüree Zwiebeln schälen. Fein hacken. Wasser mit Salz in einem kleinen Topf aufkochen. Zwiebelwürfel reingeben. 10 Minuten darin kochen lassen. Durch ein Sieb passieren oder im Mixer pürieren. Mit der Butter in einem Topf wieder heiß werden lassen. Mehl drüberstäuben. Unter ständigem Rühren Milch zugießen und 7 Minuten kochen lassen. Warm stellen.

Koteletts leicht klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts reinlegen. 5 Minuten auf der einen Seite braten. Umdrehen. Die knusprige Seite mit dem Zwiebelpüree bestreichen. Deckel auf die Pfanne legen. Noch 5 Minuten weiterbraten. Rausnehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen und warm stellen. Tomatenmark und Sahne in den Bratfond rühren. Abschmecken. Die Mixed Pickles abtropfen lassen. Rund um die Koteletts verteilen. Soße getrennt reichen.

Vorbereitung: 25 Minuten.
 Zubereitung: 30 Minuten.
 Kalorien pro Person: Etwa 630.

Unser Menüvorschlag:
 Unsere Butterklößchen-Suppe vorweg. Als Hauptgericht Hammelkoteletts mit Zwiebelpüree, gemischter Salat und Bratkartoffeln. Hinterher gibt's unsere Dame blanche. Als Getränk empfehlen wir Ihnen einen vollmundigen Rotwein oder kühles Bier. PS: In der klassischen Küche heißt alles, was mit Zwiebelpüree zubereitet wird, auf gut küchenfranzösisch à la Soubise. Natürlich auch als Kotelett vom Hammel.



Wäre das nicht eine ausgefallene Überraschung für Ihre Gäste: Hammelkotelett Nelson-Art.

Kotelett vom Hammel Nelson-Art

1 kleine Dose Ragoût fin (320 g),
 4 Zwiebeln (160 g),
 1 Brühwürfel,
 3 Eßlöffel kochendes Wasser,
 8 Hammelkoteletts von je 150 g,
 Salz, schwarzer Pfeffer,
 6 Eßlöffel Öl (60 g),
 4 Eßlöffel Semmelbrösel (40 g),
 20 g Butter,
 6 Eßlöffel Madeira.

Wer Nelson war, wissen Sie ja. Aber wissen Sie auch, daß dieses Kotelett das berühmteste Hammelgericht ist? Wollen Sie's mal zubereiten?

Ragoût fin in eine kleine Schüssel geben. Zwiebeln schälen und sehr fein hacken oder durch eine feine Presse geben. Brühwürfel im kochenden Wasser auf-

lösen. Mit dem Zwiebelpüree zum Ragoût fin geben. Hammelkoteletts mit dem Handballen leicht klopfen. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Koteletts reinlegen. 3 Minuten braten. Ragoût fin-Masse jeweils auf die ungebratene Seite streichen. Darauf kommen die Semmelbrösel. Butter flüssig werden lassen. Semmelbrösel damit beträufeln. Deckel auf die Pfanne legen. Koteletts noch 5 Minuten braten. Deckel abnehmen.

In der Zwischenzeit den Grill vorheizen. Koteletts für 3 Minuten drunterschieben, damit die obere Schicht schön knusprig wird. Koteletts aus der Pfanne nehmen. Auf eine vorgewärmte Platte legen. Warm stellen. Bratfond mit Madeira ablöschen. 3 Minuten einkochen lassen. Die Soße um die Koteletts gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Minuten.
 Zubereitung: 20 Minuten.



Kühnheit und Tatkraft, die Vertrauen und Begeisterung seiner Leute weckten, machten Lord Nelson (1758-1805) zu einem Volkshelden der englischen Geschichte.

Kalorien pro Person: Etwa 930.

Unser Menüvorschlag:
 Allgäuer Käsesuppe vorweg. Als Hauptgericht Koteletts vom Hammel Nelson-Art mit Feldsalat und Kartoffelkroketten. Als Dessert empfehlen wir unser Genfer Kirschedessert und als Getränk Bier oder einen leichten Weißwein.

Kotópittá

Griechischer Hühnerfleisch-Strudel



Für das Hühnerfleisch:
1 tiefgekühltes Junghuhn von 1200 g,
2 l Wasser, Salz,
1 Messerspitze gemahlene Muskatblüte,
1 kleine Zwiebel (30 g).
Für den Teig:
375 g Mehl, 2 Eier,
4 Eßlöffel Öl (40 g),
1 kräftige Prise Salz,
5 Eßlöffel Wasser.
Für die Füllung:
2 Zwiebeln (80 g),
2 Knoblauchzehen,
4 Eßlöffel Olivenöl (40 g),
2 Eßlöffel Mehl (30 g),
¼ l heiße Milch,
Salz, weißer Pfeffer,
geriebene Muskatnuß,
150 g Tiefkühlerbsen,
1 Bund Petersilie.
Mehl zum Ausrollen.
150 g geriebener Schafkäse zum Bestreuen.
60 g Butter zum Bestreichen.

Kotópittá gilt heute als griechische Spezialität, kommt aber ursprünglich aus der Türkei. Die Griechen lebten lange unter türkischer Herrschaft. Huhn leicht antauen lassen, damit das Tütchen mit den Innereien rausgenommen werden kann. In der Zwischenzeit Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Huhn, Muskatblüte und die geschälte Zwiebel reingeben. Aufkochen lassen. Die Brühe abschäumen. Huhn 90 Minuten kochen. In der Zwischenzeit den Teig zubereiten. Dazu Mehl auf das Backbrett oder die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Öl und Salz reingeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Dabei nach und nach Wasser zugießen. Teig in eine Schüssel geben. Mit Alu- oder Klarsichtfolie abdecken (sonst trocknet er aus) und beiseite stellen.



Schwedische Köttbullar können Sie kalt oder warm servieren.

Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Beides fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel reingeben. In 3 bis 4 Minuten glasig werden lassen. Mehl drüberstäuben. Heiße Milch zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 5 Minuten kochen lassen. Huhn aus der Brühe nehmen. Abtropfen lassen. Haut und Knochen entfernen. Fleisch in feine Würfel schneiden. Mit den tiefgekühlten Erbsen in die Füllung geben. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und fein hacken. Auch in die Soße geben. Pikant würzen. Teig auf einem bemehlten Küchentuch hauchdünn zu einem Rechteck ausrollen. Füllung darauf verteilen. Geriebenen Käse drüberstreuen. Teig mit Hilfe des Tuches zum Strudel aufrollen. Butter flüssig werden lassen. Eine längliche feuerfeste Form gut mit

einem Teil der Butter einfetten. Den Strudel reinlegen. Restliche Butter auf die Strudeloberfläche verteilen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
Backzeit: 30 Minuten.
Elektroherd: 220 Grad.
Gasherd: Stufe 5 oder ½ große Flamme.
Rausnehmen. In etwa 6 cm breite Scheiben schneiden. Sofort servieren.
Vorbereitung: 15 Minuten.
Zubereitung: 2½ Stunden.
Kalorien pro Person: Etwa 1295.
Beilage: Kopfsalat.

Köttbullar

Schwedische Fleischbällchen



1 Brötchen (50 g),
¼ l Milch,
250 g Rindergeschacktes,

1 Zwiebel,
30 g Rindernierenfett,
1 Eigelb,
Salz, Pfeffer,
2 Eßlöffel Sahne,
50 g Butter zum Braten,
6 Eßlöffel heiße Fleischbrühe,
1 Teelöffel Speisestärke.

Wer in Schweden war und keine Köttbullar gegessen hat, war nicht in Schweden. Sagen erfahrene Touristen. Im Gegensatz zu unseren (ähnlichen) Frikadellen werden die Köttbullar mit frischem Rindernierenfett und Sahne zubereitet. Außerdem werden sie halbrund geformt.

Brötchen mit Milch in eine Schüssel geben. 10 Minuten weichen lassen. Rindergeschacktes in eine andere Schüssel geben. Zwiebel schälen und würfeln. Eingeweichtes Brötchen ausdrücken und zerpflücken. Zwiebel, Brötchen und Nierenfett aufs Geschackte geben. Das Eigelb auch. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken, gut verkneten. Zum Schluß die Sahne reinmischen. Hände unter kaltem Wasser abspülen. Bällchen formen, nur wenig flachdrücken.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Köttbullar darin bei geringer Hitze auf beiden Seiten in je 4 Minuten braten. Bällchen aus der Pfanne nehmen. Heiße Fleischbrühe angießen. Bratfond mit in wenig kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Fleischbällchen und Soße getrennt servieren.

Vorbereitung: 20 Minuten.
Zubereitung: 15 Minuten.
Kalorien pro Person: Etwa 455.

Beilagen: Grüne Bohnen in Rahmsauce und Salzkartoffeln. Oder nur Makkaroni.

Köttsooppa med Klimp

Siehe Fleischsuppe mit Klößen.

Krabben

Siehe Garnelen.

MENU

INHALT BAND 5

Jeder MENÜ-Sammelband enthält 13 Hefte, mit fortlaufenden Seitenzahlen. In dieser Inhaltsübersicht von Band 5 finden Sie die nach Sachgruppen geordneten Rezepte von »Ingwer-Plätzchen« bis »Köttbullar«.

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

| | |
|---|-----|
| Jansons frestelse (Schwedischer Heringsauflauf) | 25 |
| Johannisbeer-Auflauf | 41 |
| Kaiserkoch | 82 |
| Karlsbader Auflauf | 181 |
| Kartoffelauflauf | |
| Fanchonette | 198 |
| – mit Schinken | 199 |
| Kartoffelgratin | 202 |
| Kartoffel-Käse-Auflauf | 204 |
| Käseauflauf | 222 |
| – flämisch | 223 |
| – mit Knoblauchcroutons | 223 |
| Kastanien-Auflauf | 253 |
| Kirschmichel | 291 |
| Kohlaufauf | 314 |

Backwerk

| | |
|---|---|
| Ingwer-Plätzchen | |
| schwedische Art | 1 |
| Innsbrucker Torte | 2 |
| Irish Kerry Cake | |
| (Irischer Apfelkuchen) | 5 |
| Irish Topsy Cake (Irischer Schwipskuchen) | 6 |

| | |
|--|-----|
| Ischler Krapfen | 7 |
| – Plätzchen | 7 |
| Italienische Apfeltorte | 8 |
| Jap Cakes (Englische Mokka-Nuß-Baisers) | 26 |
| Jästmunkar (Schwedisches Hefe-Schmalz-Gebäck) | 32 |
| Johannisbeerkuchen | 45 |
| Johannisbeer-Törtchen | 47 |
| Johannisbeertorte | |
| ungebacken | 48 |
| Jüdische Nußtaschen | 51 |
| Jugoslawischer Strudel mit Mohn und Nüssen | 52 |
| Julkaka (Schwedischer Weihnachtskuchen) | 55 |
| Julstärnor (Schwedische Weihnachtssterne) | 56 |
| Jungfrauenküchlein | 57 |
| Kaffee cremetorte mit Haselnüssen | 76 |
| Kaffee-Rührkuchen | 79 |
| Kaffee torte | 80 |
| Kaisertorte | 86 |
| Kaiserin-Friedrich-Torte | 87 |
| Kakao-Biskuit | 88 |
| Kalifenbrot | 151 |
| Kalter Kekskuchen | 155 |
| Kapuziner | 169 |
| Kapuzinerbrot | 170 |
| Kardamom-Kuchen | |
| schwedisch | 174 |
| Karidopitta (Griechischer Walnußkuchen) | 179 |
| Karlsbader Hefekuchen | 181 |
| – Kringle | 182 |
| – Schnitten | 182 |
| – Torte | 182 |
| Karmeliter Torte | 184 |
| Kärntner Reinling | 185 |
| – Rosenkuchen | 185 |
| – Torte | 186 |
| Kartoffelhörnchen | 204 |
| Kartoffeltorte | 219 |
| Käse-Blätterteig-Gebäck | 225 |
| Käsegebäck | 227 |
| Käsekuchen Berliner Art | 231 |
| – Burgund | 231 |
| Käse-Sahne-Torte | 238 |
| Käsestangen | 241 |
| Käsetorte | 245 |
| Kastanien-Gebäck | 254 |
| Kastanientorte | 256 |
| Katharinen | 260 |
| Katzenzungen | 261 |
| Kentucky Cupcake (Amerikanischer Tassenkuchen) | 267 |
| Kipferl | 276 |
| – mit Mohnfüllung | 276 |
| Kirchweih-Nudeln | 278 |
| Kirsch-Käse-Kuchen | 285 |
| Kirschkranz | |
| amerikanisch | 287 |
| Kirsch-Krapfen | 287 |
| Kirschkuchen | 288 |
| – gestürzt | 288 |
| – mit Guß | 288 |
| – Schwarzwälder Art | 290 |
| Kirsch-Savarin | 293 |
| Kirschtörtchen | 296 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| Kirsch-Weihnachtsplätzchen | 296 |
| Kissinger Brötchen | 297 |
| Kiwi-Kuchen | 299 |
| Kletschoppen | 302 |
| Klöben Hamburger Art | 303 |
| Klostertorte St. Gallen | 304 |
| Knoblauch-Quiche | 308 |
| Knusperecken | 313 |
| Kokosnuß-Kuchen | 324 |
| Kokosnuß-Makronen | 325 |
| Kokosnuß-Plätzchen | 325 |
| Kokosnuß-Schnittchen | 326 |
| Kölnler Mohnstollen | 327 |
| Kolumbianische Maismehlkuchen | 330 |
| Königinküchlein | 332 |
| Königskuchen | 337 |
| Königstorte | 338 |
| Kopenhagener (Wiener Brød) | 338 |
| Korinthenbrötchen | 351 |
| Korinthen-Krapfen | 352 |
| Korinthenplätzchen | 352 |

Beilagen

| | |
|--|-----|
| Ingwerreis | 1 |
| Jäger-Knödel | 19 |
| Jan in de Sak (Holländischer Serviettenkloß) | 25 |
| Kaiserravioli | 83 |
| Karamel-Kartoffeln | |
| dänisch | 173 |
| Kartoffeln auf Lyoner Art | 195 |
| – aufgebläht | 195 |
| – Berny | 195 |
| – Berryer Art | 196 |
| – Columbine | 197 |
| Kartoffelbällchen | 199 |
| Kartoffelklöße halb und halb | |
| – holsteinisch | 206 |
| – pfälzisch | 207 |
| – schlesisch | 208 |
| – schwedisch | 208 |
| Kartoffelknödel bayrisch | 208 |
| – schwäbisch | 209 |
| Kartoffelnester | 209 |
| Kartoffelpüree | 213 |
| – überbacken | 213 |
| Kartoffelrüttler | 215 |
| Käseknödel | 229 |
| Käsekroketten | 229 |
| Kastanien beschwipst | 253 |
| Kastanien-Püree | 256 |
| Kerbelbrot gegrillt | 268 |
| Klöße aus gekochten Kartoffeln | 303 |
| Knoblauch-Brot | 307 |
| Knöpfli | 312 |
| – nach Glarner Art | 312 |

Desserts

| | |
|-----------------------------|----|
| Innsbrucker Semmel-schmarrn | 2 |
| Isländische Apfelspeise | 8 |
| Italienische Grießnocken | 10 |
| Jamaika-Orangen | 23 |
| Jamaika-Sahne-Dessert | 24 |
| Joghurt | 35 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Joghurtcreme mit Früchten | 37 |
| – mit Kirschsoße | 37 |
| – mit Nüssen | 38 |
| Joghurt-Früchte-Dessert | 38 |
| Joghurtgelee | 38 |
| Joghurt-Kirsch-Sülze | 40 |
| Johannisbeer-Creme | |
| finnisch | 42 |
| Johannisbeer-Eisbecher | 42 |
| Johannisbeer-Götterspeise | 44 |
| Johannisbeergrütze mit Milch | 44 |
| Johannisbeer-Reis | 46 |
| Johannisbeer-Schichtspeise | 46 |
| Jolly Madame | 49 |
| Kabinettpudding | 68 |
| Kaffee-Charlotte | 74 |
| Kaffee-creme | 76 |
| – italienisch | 76 |
| Kaffee-Eiscreme | 77 |
| Kaffee-Parfait | 78 |
| Kaffee-Schaumspise | 79 |
| Kaiser-Charlotte | 80 |
| Kaiserreis | 84 |
| Kakao-Geleespeise | 88 |
| Kaki mit Bananen und Ananas | 88 |
| – mit Eis überbacken | 89 |
| Kaltschale aus Aprikosen | 159 |
| – aus frischen Früchten | 159 |
| – mit Himbeeren | 159 |
| – mit Wein | 160 |
| Karamel-Bananen Korea | 170 |
| Karamel-Creme flambiert | 171 |
| Karamel-Creme mit Birnen | 171 |
| Karamel-Eier-Creme | 172 |
| Karamelkrapferln | 173 |
| Kardinals-Äpfel | 178 |
| Karl XII.-Pudding | 179 |
| Kartäuser-Klöße mit Apfelweinsöße | 193 |
| Kartoffelstrudel | 217 |
| Kastanien-Charlotte | 253 |
| Kastanien-Dessert | 254 |
| Kastanien-Pudding | 255 |
| Kirschen gebacken | 279 |
| – im Reiring | 279 |
| – überkrustet | 281 |
| – van Dyck | 281 |
| Kirsch-Baisers | 282 |
| Kirschcreme bunt | 283 |
| Kirsch-Crêpes flambiert | 283 |
| Kirsch-Dessert warm | 284 |
| Kirschpudding französisch | 291 |
| Kirsch-Quark Schwarzwälder Art | 292 |
| Kirsch-Quark-Speise | 292 |
| Kirsch-Sahne-Becher | 293 |
| Kirsch-Sülze | 295 |
| Kirschsuppe warm | 295 |
| Kiwi-Becher | 298 |
| Kokosnuß-Birnen | 324 |
| Kokosnuß-Pudding | 326 |

Eierspeisen

| | |
|-----------------|-----|
| Käse-Eierkuchen | 226 |
| Käse-Omelett | 232 |
| Kerbel-Omelett | 268 |

VON INGWERPLÄTZCHEN BIS KÖTTBULLAR

Eingemachtes

| | |
|--------------------------------|-----|
| Johannisbeer-Früchte-Marmelade | 43 |
| Johannisbeergelee | 43 |
| Johannisbeer-Kirsch-Marmelade | 45 |
| Kirsch-Marmelade | 291 |
| Kirsch-Nuß-Marmelade | 291 |
| Konfitüre aus grünen Tomaten | 330 |

Einlagen

| | |
|---------------------|-----|
| Kalbfleischklößchen | 95 |
| Käseklößchen | 228 |

Eintopfgerichte

| | |
|--|-----|
| Irish Stew | 5 |
| Irish Stew deutsche Art | 6 |
| Italienisches Eintopfgericht | 14 |
| Jägereintopf | 18 |
| Jägertopf bayrisch | 22 |
| Joghurt-Kebab | 39 |
| Jollof (Liberianischer Reistopf) | 48 |
| Jordanisches Gemüse | 49 |
| Judias blancas al tio lucas (Spanische weiße Bohnen) | 50 |
| Kabeljau-Suppe nordische Art | 68 |
| Karibische Bohnensuppe | 178 |
| Kartoffel-Allerlei | 198 |
| Kartoffelsuppe | 218 |
| - Berliner Art | 218 |
| Katalonischer Gemüsetopf | 257 |
| Kesäkeitto (Finnische Sommersuppe) | 269 |
| Kiek öm | 274 |
| Kiemblo (Chinesische Suppe mit Gemüse und Hackfleisch) | 275 |
| Kip-Toprika (Holländisches Hühnergericht) | 277 |
| Kohl- und Schweinefleisch | 321 |
| Kohlrabi-Eintopf | 321 |
| Kohlrüben mit Gänseklein | 322 |
| - mit Schweinebauch | 323 |
| Kölner Zwiebelsuppe | 327 |
| Kopenhagener Fischsuppe | 339 |
| Kopfsalat- und Bündner Art | 350 |

Fisch

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Inlagd makrill (Eingelegte Makrelen) | 1 |
| Italienischer Aal | 12 |
| Japanische Aalspießchen | 26 |
| Kabeljau Diepper Art | 61 |
| - flämische Art | 61 |
| - gedünstet mexikanische Art | 64 |
| - grilliert mit Speck | 64 |
| - in Kräuter-Krabben-Soße | 65 |
| - mit Curry | 65 |
| - mit Käse überbacken | 66 |
| - mit Meerrettichkruste | 67 |
| Karpfen Aischgründer Art | 187 |
| - Bertrand | 188 |
| - blau | 189 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Karpfen gespickt | 189 |
| - süßsauer | 190 |
| - ungarisch | 190 |
| - Wiener Art | 191 |
| Karpfenpörkölt | 192 |
| Karpfenschnitten provenzalische Art | 192 |
| Kesselfisch | 270 |
| Keufta (Fischklößchen gebacken) | 271 |
| Kieler Sprotten mit Rührei | 275 |

Fleisch

| | |
|--|-----|
| Iranisches Rindfleisch mit Selleriesoße | 3 |
| Italienische Kalbsröllchen | 10 |
| - Koteletts | 11 |
| Italienisches Kalbsnierenstück | 15 |
| Jägerrouladen | 20 |
| Jägerschnitzel | 20 |
| Japanisches Nationalgericht (Sukiyaki) | 29 |
| Jo Chon Bau (Chinesische Fleischtaschen) | 34 |
| Jugoslawische Lendenschnitten | 51 |
| Julskinka (Schwedischer Weihnachtsschinken) | 55 |
| Jungschweinefilet nach Arleser Art | 58 |
| Jungschweinerücken | 59 |
| Kababs Bhaji (In Öl gebratene Fleischspieße) | 59 |
| Kabab Kati (Indische Grillspieße) | 60 |
| Kaisergulyás | 81 |
| Kaiserschnitzel | 85 |
| Kalbfleisch eingemacht bayrische Art | 90 |
| - in Pfeffersoße | 90 |
| - Marengo | 91 |
| - mit Thunfisch | 92 |
| Kalb- und Schweinefleisch peruanisch | 93 |
| Kalbfleischcurry | 94 |
| Kalbfleischklößchen in Weißweinsauce | 95 |
| Kalbfleischröllchen mit Gänseleberpastete | 96 |
| Kalbsbraten gerollt | 97 |
| - mit Caviarsoße | 98 |
| - mit Orangen | 98 |
| Kalbsbrätküchlein mit Kräuterkäse | 98 |
| Kalbsbrust California | 103 |
| - italienisch | 104 |
| - mit Kräuterfüllung | 105 |
| - mit Leber-Schinken-Füllung | 105 |
| Kalbsfilet Budapester Art | 106 |
| - gratiniert | 107 |
| - Sevilla | 107 |
| Kalbsfrikassee | 110 |
| Kalbsfuß katalonische Art | 110 |
| - russisch | 111 |
| Kalbsgeschnetzeltes | 112 |
| Kalbsgulasch | 112 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Kalbsgulasch mit Paprika | 113 |
| - schlesische Art | 113 |
| Kalbshaxe bayrisch | 113 |
| - bürgerlich | 116 |
| - in Zitronensoße | 117 |
| - italienisch | 117 |
| Kalbskeule gespickt | 121 |
| Kalbskopf gebacken | 121 |
| - Schildkrötenart | 122 |
| Kalbskotelett Bauernart | 123 |
| - Hegauer Art | 124 |
| - Maintenon | 124 |
| - mit feinen Kräutern | 125 |
| - mit Parmesankäse | 126 |
| Kalbsmedaillons Andrea | 130 |
| - auf Spaghettinestern | 131 |
| - garniert | 131 |
| - italienische Art | 131 |
| Kalbsnierenbraten | 134 |
| Kalbspaprikasch | 136 |
| Kalbsragout | 136 |
| - badisch | 137 |
| - Marengo | 137 |
| - neapolitanisch | 138 |
| Kalbsrollbraten | 138 |
| Kalbsröllchen Richelieu | 139 |
| Kalbsrücken Metternich | 141 |
| Kalbschnitzel Hawaii | 142 |
| - Holstein | 142 |
| - in Sherrysoße | 144 |
| - Mailänder Art | 144 |
| - mit Schinken | 145 |
| - sauerwürstlich | 145 |
| - spanisch | 146 |
| Kalbsspieße | 146 |
| Kalbssteak California | 146 |
| - mit Bananen | 147 |
| Kalbsvögel | 148 |
| - schwäbisch | 148 |
| Kambodscha-Steak | 160 |
| Kanarische Schnitzel | 161 |
| Kantalupe-Steak | 166 |
| Kantonischer Schweinebraten | 167 |
| Kantonisches Beefsteak | 168 |
| Kapern-Schnitzel | 168 |
| Kardinal-Frankfurter | 175 |
| Karelischer Pfeffertopf | 178 |
| Kärnrerbraten | 192 |
| Käsesteaks überbacken | 241 |
| Kasseler | 246 |
| - am Spieß | 247 |
| - auf Bohnen | 247 |
| - Hawaii | 249 |
| - im Teig | 249 |
| Kasseler-Kotelett | 251 |
| - Corneille | 251 |
| - mit Äpfeln | 251 |
| Kasseler-Roulade in Burgunder | 252 |
| Kaukasische Lamm-Spieße | 261 |
| Kaukasischer Schaschlik | 262 |
| Kaukasisches Hammelfleisch | 262 |
| Kebab ägyptisch | 264 |
| - aus dem Iran | 265 |
| - mit Ananas | 266 |
| - Tasty (Indische Fleischspießchen) | 266 |

| | |
|--|-----|
| Keftedes (Bulgarische Frikadellen) | 267 |
| Kesselfleisch | 270 |
| Kesselgulasch | 270 |
| Keule vom Hammel Mirabeau | 272 |
| Kirsch-Schnitzel Amsterdamer Art | 295 |
| Kitzbraten | 297 |
| Klöße nach Genfer Art | 304 |
| Klosterneuburger Knödel | 304 |
| Knackwurst im Schlafrock | 306 |
| Knoblauch-Steaks | 309 |
| Königsberger Fleck | 335 |
| - Klopse | 335 |
| Korsisches Beefsteak | 353 |
| Kotelett am Spieß | 356 |
| - aus Iowa | 357 |
| - dänisch | 357 |
| - gespickt und glasiert | 358 |
| - mit Currygemüse | 359 |
| - vom Hammel mit Würzbuttermilch | 359 |
| - vom Hammel mit Zwiebelpüree | 359 |
| - vom Hammel Nelson-Art | 360 |
| Köttbullar (Schwedische Fleischbällchen) | 361 |

Fondue

| | |
|----------------------------|----|
| Japanisches Krabbengericht | 28 |
|----------------------------|----|

Geflügel

| | |
|--|-----|
| Kirchweih-Ganserl | 277 |
| Kirsch-Ente französisch | 285 |
| Knäkten mit Armagnac flambiert | 306 |
| Kopenhagener Festtagsgans | 339 |
| Korsisches Hähnchen | 354 |
| Kotópittá (Griechischer Hühnerfleisch-Strudel) | 361 |

Gefrorenes

| | |
|------------------------|-----|
| Joghurt-Eis | 38 |
| Kap-Stachelbeer-Eis | 169 |
| Karamel-Eisbombe | 172 |
| Kirschen in Eiswürfeln | 280 |
| Kirsch-Eis | 285 |

Gemüse

| | |
|---|-----|
| Italienischer Blumenkohl | 13 |
| Jägerkohl | 19 |
| Jemenitischer Kohl | 33 |
| Judias verdes (Grüne Bohnen in Tomatensoße) | 51 |
| Jugoslawisches Krautgericht (Sarma) | 53 |
| Junge Erbsen | 57 |
| Kabis gedünstet | 69 |
| Kaiserschoten | 86 |
| Kefen mit Rahm | 267 |
| Kichererbsen | 273 |
| Kohl westfälisch | 314 |
| Kohlpudding | 315 |
| Kohlrouladen | 315 |
| - Berliner Art | 316 |
| - griechisch | 317 |
| Kohlrabi à la mode | 318 |
| - französisch | 319 |

MENU

INHALT BAND 5

Fortsetzung

| | |
|---------------------|-----|
| Kohlrabi gebacken | 319 |
| – gefüllt | 320 |
| – ungarische Art | 320 |
| Kohlrüben gedünstet | 322 |
| Kopfsalat gedünstet | 343 |

Getränke

| | |
|------------------------|-----|
| International-Cocktail | 3 |
| Intim-Cocktail | 3 |
| Irish Coffee | 4 |
| Jet Set | 34 |
| John Collins | 48 |
| Kaffee arabisch | 72 |
| – Kopenhagen | 72 |
| – mit Ei italienisch | 73 |
| – mit Sahne | 73 |
| – österreichische Art | 73 |
| – türkisch | 74 |
| Kaffee-Flip | 77 |
| Kaffeelikör | 78 |
| Kaffeepunsch | 78 |
| Kaiserpunsch | 83 |
| Kakao | 87 |
| Kalte Ente | 152 |
| Kalter Eierpunsch | 155 |
| Kandeel | 162 |
| Kardinal | 174 |
| Kater-Kaffee | 259 |
| Kirschbowle | 282 |
| Kirsch-Drink | 285 |
| Kirsch-Sorbet | 295 |
| Knickebein | 307 |
| Knock Out Cocktail | 311 |
| Koks | 326 |
| Kosakenblut | 354 |

Imbisse

| | |
|--|-----|
| Joghurt-Kaltschale | 39 |
| Joghurtschale Oslo | 40 |
| Kalbsmedaillons mit Crevetten | 132 |
| Kalbssteak Mozart | 147 |
| Kartoffeln mit saurer Sahne und Kaviar | 198 |
| Käsebrot Berner Art | 225 |
| Käse-Dip | 226 |
| Käsekuchen aus Einsiedeln | 230 |
| Knoblauch-Ecken | 308 |

Innereien

| | |
|------------------------------|-----|
| Kalbsbeuscherl gerollt | 97 |
| Kalbsbries Arleser Art | 99 |
| – Excelsior | 99 |
| – Florentiner Art | 101 |
| – Kaiserin Art | 102 |
| – Washington | 102 |
| Kalbsherz am Spieß | 118 |
| – mit Gemüse gedünstet | 118 |
| Kalbshirn französische Art | 119 |
| – mit brauner Butter | 120 |
| Kalbshirn-Palatschinken | 120 |
| Kalbsleber amerikanische Art | 127 |
| – Berliner Art | 128 |
| – brasilianisch | 128 |
| – gespickt | 129 |
| – mit Früchten | 129 |

| | |
|---------------------------|-----|
| Kalbsnieren am Spieß | 133 |
| – Basler Art | 133 |
| – flambiert | 134 |
| Kalbszunge gebraten | 149 |
| – in Madeira | 149 |
| – mit Champignonsoße | 150 |
| – mit Trauben und Mandeln | 150 |

Kartoffelgerichte

| | |
|-------------------------------|-----|
| Kartoffeln Alphonso | 194 |
| – gefüllt | 197 |
| Kartoffel-Gnocchi | 202 |
| Kartoffelkeilchen mit Spirkei | 205 |
| Kartoffelomelett | 210 |
| Kartoffelpfanne | 210 |
| Kartoffelpfluten | 211 |
| Kartoffel-Pudding | 212 |
| Kartoffelpuffer | 212 |
| – holländisch | 212 |
| Kartoffelrand | 214 |
| Käsekartoffeln | 228 |
| Käserösti | 235 |

Käsegerichte

| | |
|-------------------------|-----|
| Käse paniert | 222 |
| Käsepizza | 233 |
| Käsepudding | 235 |
| Käsescheiben gebacken | 240 |
| Käseschnitten Apeldoorn | 240 |
| Käsewähe | 246 |

Konfekte

| | |
|-----------------------|-----|
| Karamel-Bonbons | 171 |
| Kokosnuß-Bällchen | 323 |
| Königsberger Marzipan | 336 |

Mehlspeisen

| | |
|---------------------|-----|
| Irische Pfannkuchen | 4 |
| Kaiser-Omelett | 82 |
| Kaiserschmarrn | 85 |
| Käsewaffeln | 245 |
| Kirschklöße | 286 |

Partyhappen

| | |
|-----------------------|-----|
| Jamaika-Fischbissen | 23 |
| Kalte Platte | 153 |
| Kaltes Büfett | 155 |
| Käseplatte | 234 |
| Käseplätzchen gefüllt | 234 |
| Käsetomaten | 244 |
| Kaviar-Krapfen | 263 |

Pasteten

| | |
|--|-----|
| Johannisbeer-Pie | 45 |
| Käse-Pasteten | 233 |
| Kiyuali börek (Türkische Fleischpastete) | 299 |
| Kohl-Piroggen | 314 |

Reisgerichte

| | |
|---|-----|
| Jägerreis | 19 |
| Jambalaya (Brasilianisches Reisgericht) | 24 |
| Javanisches Reisgericht | 32 |
| Katalonischer Reis | 258 |
| Korsischer Reistopf | 353 |

Salate

| | |
|-----------------|---|
| Insulinde-Salat | 2 |
|-----------------|---|

| | |
|---|-----|
| Irischer Fleischsalat | 4 |
| Italienischer Salat | 14 |
| Japanischer Reissalat | 27 |
| Joppes Sallad (Schwedischer Krabbensalat) | 49 |
| Kabeljau-Salat | 67 |
| Kabis-Cervelat-Salat | 69 |
| Kabis-Käse-Salat | 70 |
| Kanada-Salat | 161 |
| Károlyi-Salat | 186 |
| Kartoffel-Gurken-Salat Spreewälder Art | 203 |
| Kartoffelsalat | 215 |
| – California | 216 |
| – Doggerbank | 216 |
| – reiche Art | 217 |
| Käse-Ananas-Salat | 222 |
| Käsesalat | 238 |
| – Älborg | 239 |
| – Waldorf | 239 |
| Katerfrühstück | 259 |
| Kater-Salat | 259 |
| Katharinen-Salat schwedisch | 260 |
| Kichererbsen-Salat mit Orangen | 273 |
| Kohlsalat kalifornisch | 317 |
| Kohlrabi-Salat | 322 |
| Königin-Isabella-Salat | 331 |
| Kopfsalat Alexandra | 342 |
| – Elisabeth | 343 |
| – holländische Art | 345 |
| – in Roquefort-Dressing | 345 |
| – Infantenart | 346 |
| – mit Früchten | 346 |
| – mit Gurke | 346 |
| – mit Radieschen | 347 |
| – Pyrmonter Art | 347 |
| Koreanischer Frucht-salat | 351 |

Soßen

| | |
|---------------------------|-----|
| Italienische Geflügelsoße | 9 |
| – Soße | 11 |
| Jägersoße | 21 |
| Joghurt-Marinade | 40 |
| Johannisbeersoße | 47 |
| Kapernsoße | 169 |
| Käse-Dressing | 226 |
| Käsesoße italienisch | 240 |
| Knoblauchmarinade | 308 |
| Knoblauch-Sardellen-Soße | 309 |
| Knoblauchsoße warm | 309 |
| Knoblauch-Tomaten-Soße | 311 |

Suppen

| | |
|---------------------------------|-----|
| Italienische Käsesuppe | 11 |
| – Tomatensuppe | 12 |
| Jägersuppe | 22 |
| Julienne-Suppe | 55 |
| Kabissuppe Schwyzer Art | 71 |
| Kalabrische Suppe | 89 |
| Kalbfeischbrühe mit Einlagen | 93 |
| Kalbfeischsuppe Queen Elizabeth | 96 |
| Kalte Sahnensuppe russisch | 154 |

| | |
|-------------------------|-----|
| Käsesuppe englisch | 242 |
| – französisch | 242 |
| – holländisch | 243 |
| – italienisch | 243 |
| Kerbelsuppe | 269 |
| Kirsch-Kaltschale | 285 |
| Kiwi-Kaltschale | 299 |
| Knoblauchsuppe | 310 |
| – mit Trauben | 310 |
| – provenzalisch | 310 |
| – spanisch | 310 |
| Knöpflesuppe | 311 |
| Kohlsuppe Schweizer Art | 318 |

Teigwaren

| | |
|----------------------------------|-----|
| Italienischer Maisbrei (Polenta) | 13 |
| Italienisches Nudelgericht | 15 |
| Kärntner Käsnudeln | 184 |

Toasts

| | |
|-----------------------|-----|
| Junggesellentoast | 57 |
| Käsetoast mit Bananen | 243 |
| – pikant | 244 |

Vorspeisen

| | |
|------------------------------------|-----|
| Joghurt mit Paprika | 36 |
| Joghurt-Cocktail | 37 |
| Kaisergranat mit Kräutermayonnaise | 81 |
| Kalte Avokadosuppe Storchchen | 152 |
| Kalter Curryfisch | 154 |
| Käsebällchen fritiert | 224 |
| Käse-Cocktail | 225 |
| Kaukasischer Kaviar | 262 |
| Kaviar-Eier | 263 |
| Kaviar-Salat | 264 |
| Kirgisische Krebsuppe | 278 |
| Klare Ochsenchwanzsuppe | 302 |
| Königin-Elisabeth-Rahmsuppe | 331 |
| Königin-Margot-Salat | 332 |
| Königin-Pastetchen | 332 |
| Königinsuppe | 333 |
| Königshummer | 336 |
| Königskrebs-Salat | 337 |
| Kopfsalatherzen | 350 |

Wild

| | |
|-------------------------|-----|
| Kaninchen belgische Art | 162 |
| – holländische Art | 163 |
| – gefüllt | 163 |
| – im Kraut | 164 |
| – im Topf | 165 |
| Kaninchen-Terrine | 165 |
| Kastanien-Hasen-Ragout | 255 |
| Keule vom Hasen Mirza | 272 |

Zwischenmahlzeiten

| | |
|------------------------------|-----|
| Joghurt mit Gurke und Tomate | 35 |
| Kastenpickert westfälisch | 257 |