



INHALT:

INHALT: 1

Zwei herrliche Erfrischungen für heiße Tage 3

Eiscreme-Soda 3
Melonen-Cup 3
Mousse au Chocolat 3
Westfälische Quarkspeise 3
Ostfriesische Bohnensuppe 4
Grießklöße mit Sauerkirschen 4
Bahama-Salat 4
Gefüllte Melone »Hollywood« 4
Johannisbeersorbet 5
Maroneneis 5
Orangensavarin 5
Walnußcreme 6
Zitrusgelee mit Gin 6
Weinbrand-Apfel 6
Ausgebackene Orangen 7
Sherrycreme 7
Zitroneneis 7
Malventee-Schaumcreme 8
Apfel-Karamell-Salat 8
Mango-Quark-Creme 8
Eisbombe mit Kirschen und Schokolade 9
Ananas-Sahne-Eis 9
Halbgefrorenes aus Quark und Minze 9
Avocacto-Eis mit Beeren 10
Eiercreme mit Anisschnaps 10
Orangen-Whisky-Creme 10
Birnen-Traubensalat 11
Exotischer Obstsalat mit Orangensosse 11
Zitrusgelee mit Gin 11
Pfirsich-Eisbombe 12
Stachelbeersuppe mit Bananenklößchen 12
Rhabarbercreme 12
Rhabarber mit Mandelbaiser 12
Honig-Bananen 13

Bratäpfel mit Haube 13
Heiss und kalt – Bratäpfel mit Eis 13
Buttermilchgelee mit Blaubeeren 13
Desserts in hübschen Formen 14
Rhabarber-Himbeer-Suppe mit Erdbeeren 14
Gebackene Apfelscheiben in Bananencreme 14
Übergrillte Fruchtspieße 15
Beerensalat mit Sekt-Sabayon 15
Apfel-Birnen-Sahne 16
Apfel-Quark-Dessert 16
Schokoladen-Nougat-Creme 16
Himbeer-Schichtspeise 17
Orangenscheiben mit Sanddornquark 17
Rote Grütze 17

Süße Rezepte rund ums Jahr 18

Ein süßes Herz zum Muttertag 18

Quark-Joghurt-Herz 18

Wenn die Erdbeeren reif sind... 18

Erdbeertorte 18

Im Spätsommer süß-saure Früchte 19

Süß-saure Birnen und Pflaumen 19

Süß-saure Äpfel 19

Plätzchen für den bunten Teller 20

Weihnachtsplätzchen 20

Zimtsterne 20

Rhabarber 21

Tips für Einkauf und Küche 21

Was man sonst noch über Rhabarber wissen sollte 21

Rhabarber Rezepte für 4 Personen 22

Rhabarber-Ingwer-Marmelade 22

Rhabarber-Kaltschale 22

Feine leckere Desserts



Rhabarber-Schnee 22

Rote Rhabarberspeise 22

Schlanker Rhabarber-Flip 22

Immer eine runde Sache 23

Wiesbadener Forellenpudding 23

Steak- und Kidneypudding 24

Schwedischer Kohlpudding 24

Englischer Bread-and-Butter-Pudding 25

*Wiener Haselnußpudding mit Preiselbeeren und
Weinsabayone 25*

Weinsabayone 25

Mohr im Hemd 25

Apfelkompott 26

Reis Trauttmansdorff mit Maraschino 26

Pfirsich-Melba 26

Apfel-Strudel aus frischen Früchten 27

Süßes vom Apfel 27

Klassiker Apfelstrudel: 27

Südtiroler Apfelstrudel 27

Mohnmousse 28

und der Portwein dazu 28

Überbackene Erdbeeren 28

...und das Memory dazu 28

Weiße Mousse 29

Lebkuchenparfait 29

...und die Form dazu 29

Pflaumengranita 29

Apfel-Rahm-Strudel 30

Von echtem Schrot und Korn – eine kleine Mehlkunde 32

Auf die Typen kommt es an 32

Mit Vollkorn auf der Biowelle 33



Zwei herrliche Erfrischungen für heiße Tage



Eiscreme-Soda

Zutaten für 4 Gläser: 8 Eßlöffel Erdbeer-, Himbeer- oder Grenadinesirup, 8 Kugeln fertig gekaufte Vanille-Eiscreme, 125 g Erdbeeren und ½ Flasche eisgekühltes Mineralwasser. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und entstielen. In 4 gut gekühlte Gläser je 2 Eßlöffel Fruchtsirup, darauf 2 Kugeln Eiscreme und einige Erdbeeren geben und mit Mineralwasser auffüllen. Zu jedem Glas Löffel (für die Früchte) und Strohalm servieren.

Pro Glas ca. 940 kJ (225 kcal)

Melonen-Cup

Zutaten für 4 Gläser: 4 Melonen a 250 g, 1 Orange, 1 Scheibe Ananas, 1 Weinglas Orangenlikör, 2 Weingläser Sherry, 1 Pikkolo-Sekt.

Von den Melonen jeweils einen Deckel abschneiden.

Kerne mit einem Eßlöffel herausschaben und das Fruchtfleisch mit einem Kartoffelbohrer herausstechen.

Melonenfleisch, gewürfeltes Orangen- und Ananasfleisch in die Melonen verteilen, mit Orangenlikör und Sherry auffüllen. Melonen mit Deckeln verschließen und 1 Std. kalt stellen. Vor dem Servieren den Sekt hineingießen, mit Minze garnieren. Melonen jeweils mit einem Löffel und Strohalm servieren.

Pro Glas ca. 1135 kJ (27C kcal)

Mousse au Chocolat

150 g Zart- oder Halbbitter-Schokolade, 4 Eier, 1 Teel. Instant-Kaffee, ½ Schote Vanille, 2 Eßl. Puderzucker, 1/8 l Sahne, 1 Eßl. Borkenschokolade

Die Tafelschokolade mit vier Eßlöffel Wasser unter ständigem Rühren auf mittlerer Hitze im Wasserbad schmelzen. Mit Eigelb, Instant-Kaffee, dem Vanillemark und Zucker gut vermischen. Sahne und Eiweiß sehr steif schlagen. Zunächst Sahne unter die Schoko-Masse heben und anschließend den Eischnee einarbeiten.

Auf Schälchen oder Gläser verteilen und mit etwas Borkenschokolade garnieren. Vor dem Servieren noch eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Nach Wunsch können in diese Speise auch 2 cl Asbach Uralt oder Wolfacher-Kirschwasser gegeben werden.



Westfälische Quarkspeise

Quark mit Zitronensaft, Salz und Zucker schaumig rühren und die leicht geschlagene Sahne unterheben. Johannisbeeren waschen, entstielen und zuckern. Pumpernickel reiben und mit Vanillinzucker mischen. Schichtweise Quark, Johannisbeeren und Pumpernickel in Gläser füllen, mit grob geraspelter Schokolade und je einer Johannisbeertraube garnieren.

Feine leckere Desserts



Ostfriesische Bohnensuppe



100 g Kandiszucker, 2 Zitronen (Schale), 2 bis 3 Stück kandierter Ingwer, 180 g Sultaninen, 1 l klarer Schnaps.

Kandiszucker mit wenig Wasser und einer Zitronenschale aufkochen und auflösen. Dann mit den übrigen Zutaten vermischen - ein klarer Weizenkorn ist am besten geeignet - und wenigstens 3 Tage durchziehen lassen. Ingwerstück und Zitronenschale entfernen; die zweite Zitronenschale zugeben (als Spirale) und nach 2 Tagen wieder herausnehmen. Jetzt ist das Getränk fertig. Sie können es in Gläsern reiche«klassisch jedoch ist es, diese Spezialität in einem Zinnlöffel zu servieren.

Grießklöße mit Sauerkirschen

½ l Milch, 100 g Grieß, 80 g Butter, 3 Eigelb, eine Prise Salz, 50 g Zucker, 4 Scheiben Zwieback.

Sauerkirschen: 500 g frische Kirschen oder 1 Glas, ½ Zitrone, 1 Stange Zimt, 2 Nelken, nach Belieben 1 Lorbeerblatt und 5 schwarze Pfefferkörner, bei frischen Kirschen Zucker nach Geschmack.

Die Milch aufkochen und unter ständigem Rühren den Grieß einrieseln lassen. Nach einigen Minuten, wenn der Brei dick geworden ist die Masse in eine Schüssel zum Abkühlen und Ausquellen geben. In den noch lauwarmen Brei die Butter (20-30 g) in kleinen Flocken, die Eigelb eines nach dem anderen, 1 Prise Salz und den Zucker fest einarbeiten. Danach längliche Klößchen daraus formen und in dem zerstoßenen Zwieback wälzen. In einer Pfanne die restliche Butter hellbraun werden lassen und die Klößchen darin bei jetzt milderer Hitze goldbraun backen.

Frische Kirschen entstielen und entkernen, dann mit den übrigen Zutaten erhitzen (Zitronenschale dünn abreiben, Saft auspressen) und, ohne zu kochen, 15 Minuten ziehen lassen. Bei Dosenkirschen den Saft abgießen, aufkochen und die Gewürze darin eine Viertelstunde ziehen lassen. Dann erst die Kirschen einlegen, nur einmal kräftig aufwallen lassen.

Man kann die heißen Grießklöße mit kaltem oder heißem Kompott servieren.



Bahama-Salat



2 mittelgroße Orangen, 3 Kiwis, 1 Prise Nelkenpulver, 2 mittelgroße Bananen, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Puderzucker (gehäuft), 4 EL Sahne oder 3 EL Creme fraiche, 2 EL Zitronat und/oder Orangeat

Die Orangen schälen, weiße Häute entfernen, Fruchtfleisch in Scheiben und diese in Viertel zerteilen. Die Kiwis und Bananen ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Bananenscheiben mit Zitronensaft beträufeln. Die Früchte auf Dessertschalen arrangieren. Puderzucker mit der Sahne, etwas aufgefangenem Orangensaft (evtl. auch Kiwisaft) und Nelkenpulver vermischen und über die Früchte verteilen. Mit klein gehacktem Zitronat und/oder Orangeat bestreuen und gleich auftragen. Zeit 30 Minuten.

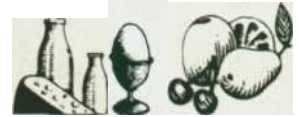
Gefüllte Melone »Hollywood«

1 große Wassermelone á ca. 1,5 kg (oder 2 kleine) ½ Salatgurke, 250 g Erdbeeren, 250 g Aprikosen 2 EL Puderzucker, 1 Piccoloflasche Sekt

Melone zuerst halbieren. Die Kerne herauslösen Fruchtfleisch mit dem Portionierer in Kugeln schneiden oder mit einem scharfkantigen Löffel bis zur Schale auskratzen. Dann mit dem Messer klein würfeln. Ebenso die abgeschälte entkernte Gurke. Die frischen Erdbeeren waschen, abtropfen, evtl. halbieren Aprikosen (oder Pfirsiche; entsteinen und in Schnitzel zerlegen. Diese Früchte mischen und mit Puderzucker durchziehen lassen (20 Minuten genügen). Die Früchte mitsamt Sirup in die Melonenhälften füllen und vor dem Anrichten mit dem eiskalten Sekt übergießen.

Zubereitung 35 Minuten





Johannisbeersorbet



750 g rote Johannisbeeren (oder konzentrierter Fruchtsirup auf ½ Liter verdünnt), 150 g Zucker, 2 Eiweiß, 1 Flasche Sekt, rote Johannisbeeren zum Verzieren, Früchte verlesen, waschen und vom Stiel abstreifen. In einen Topf geben und mit einem Rührlöffel zerdrücken. 1/a 1 Wasser zufügen und zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen sofort auf ein gespanntes Safttuch geben und den Saft auffangen. Den Saft abmessen, es muß gut ½ Liter sein. Zucker in den noch heißen Saft rühren, abkühlen lassen. Eiweiß sehr steif schlagen und in den kalten Saft einrühren. Drei bis vier Stunden im Gefriergerät oder im Eisfach des Kühlschranks halbfest frieren lassen. Dann herausnehmen und mit dem Handrührgerät kräftig durchschlagen, bis alles hell und luftig ist. Über Nacht einfrieren. Mit einem Eßlöffel den Fruchteisschnee abkratzen, in gekühlte Gläser füllen. Sekt darübergießen und mit Johannisbeeren verzieren. (30 Minuten ohne Gefrierzeit)

Dieses Rezept ist für sechs Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 11g Fett: 1g Kohlenhydrate: 244 g Kalorien: 1405/ 5900 Joule pro Person ca. 350 Kai./ 1470 Joule

** Sorbet (gesprochen: ßorbeh) ist eine halbgefrorene Schaumspeise aus Fruchtsirup, Likör oder süßem Wein. In Frankreich ißt man es bei großen Menüs zwischen zwei Hauptgängen, um sich neuen Appetit zu holen, bei uns als leichtes Dessert*

Maroneneis

250 g Eßkastanien (Dose), 6 Eigelb, 250 g Zucker, ¼ l Milch, 250 g Schlagsahne, 50 g gehackte Haselnüsse, 4 Eßl. Orangenlikör, 6 Schokoladenwaffeln.

Die Kastanien abtropfen lassen und durch ein Sieb streichen. Die Eigelbe mit dem Zucker sehr schaumig schlagen. Dann die Milch unterrühren und das Kastanienpüree zugeben. Auf dem Herd bei schwacher Hitze so lange rühren, bis eine dicke Creme entstanden ist. Achtung: Sie darf nicht kochen! Abkühlen lassen. Die Hälfte der Sahne steif schlagen und mit den Nüssen und dem Likör unter die Creme mischen. In zwei Eisbehälter verteilen und etwa drei Stunden gefrieren. Nach zwei Stunden das Eis umrühren, damit es locker wird. Das Kastanieneis in Gläsern anrichten und mit Sahne und einer Schokoladenwaffel garnieren. (Ohne Gefrierzeit 45 Minuten)

Dieses Rezept ist für sechs Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 82 g Fett: 150 g Kohlenhydrate: 472 g Kalorien: 3610/15125 Joule pro Person ca. 600 Kalorien/2520 Joule



Orangensavarin

8 Apfelsinen, 1/8 l Orangenlikör, 1 Würfel Hefe (40 g), ¼ l Milch, 500 g Mehl, 140 g Zucker, 125 g Butter, ½ Teel. Salz, 4 Eier, abgeriebene Schale 1jt Zitrone, Fett für die Form, 4 Eßl. Rum, ½ Glas Aprikosenmarmelade.

Vier Apfelsinen schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Mit der Hälfte des Orangenlikörs mischen. Zugedeckt ziehen lassen. Hefe mit der lauwarmen Milch verrühren. Mit Mehl, 80 Gramm Zucker, weicher Butter, Salz, Eiern und Zitronenschale zu einem Teig verrühren. Eine Ringform ausfetten, Teig hineinfüllen. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad 45 Minuten backen. Den Saft von drei Apfelsinen mit Wasser zu 8 Liter auffüllen und mit dem übrigen Zucker fünf Minuten kochen. Rum unterrühren. Den Kuchen stürzen. Apfelsinen-Zuckerlösung in die Form gießen. Den Kuchen wieder in die Form setzen. Erst stürzen, wenn er die ganze Flüssigkeit aufgesogen hat. Dann mit restlichem Likör beträufeln und mit gut verrührter Marmelade bestreichen. Die marinierten Apfelsinen einfüllen. Die letzte Apfelsine mit der Schale halbieren, in Scheiben schneiden. Savarin damit garnieren. (1 Stunde 45 Minuten)

Dieses Rezept ist als Nachspeise für acht Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 102 g Fett: 154 g Kohlenhydrate: 722 g Kalorien: 5480/ Joule: 22 940 pro Person ca. 685 Kai./

2865 Joule

Feine leckere Desserts



Walnußcreme



125 g Walnußkerne, 4 Blatt weiße Gelatine, 3 Eier, 75 g Zucker, Saft von 1 Orange, 1 Eßl Orangenlikör.

Die Walnußkerne hacken (einige Kerne beiseite legen). Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker sehr schaumig schlagen. Gehackte Walnüsse, Orangensaft und Orangenlikör unterrühren. Gelatine ausdrücken. Drei Eßlöffel Wasser in einem Töpfchen erhitzen, vom Feuer nehmen und die ausgedrückte Gelatine darin unter Rühren auflösen. Zur Ei-Nuß-Masse geben. Die Creme im Kühlschrank halbfest werden lassen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Unter die halbfeste Creme ziehen. Mit den restlichen ganzen Walnußkernen in Portionsschälchen füllen und kühl stellen. (Ohne Wartezeit 45 Minuten)

Dieses Rezept ist für sechs Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 47 g Fett: 96 g Kohlenhydrate: 108 g 6225 Joule/1510 Kalorien pro Person ca. 1055 Joule/250 Kalorien

Zitrusgelee mit Gin

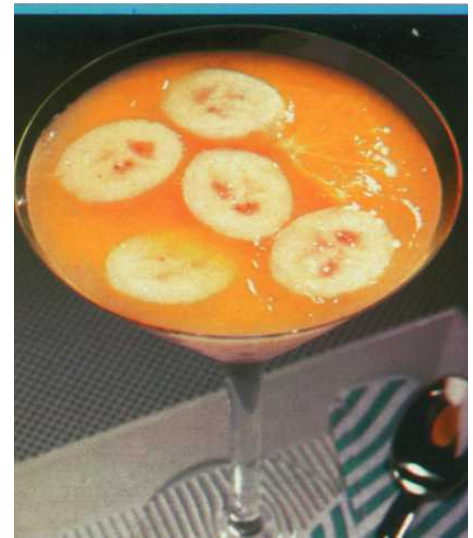
7 Blatt weiße Gelatine, 6 Orangen, 2 Zitronen, 2 Bananen, etwa 50 g Zucker, 1 Schnapsglas Gin (2 cl).

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Fünf Orangen

und die Zitronen auspressen. Einen halben Liter Saft abmessen. Die restliche Orange so dick schälen, daß die weiße Haut mit entfernt wird. Orange in Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Zitrusaft beträufeln. Restlichen Saft mit Zucker und Gin verrühren. Gelatine in drei Eßlöffel heißem Saft auflösen. Restlichen Saft langsam unter Rühren zugießen. Bananen- und Orangenscheiben in eine Schüssel geben oder auf vier Portionsgläser verteilen. Geleeflüssigkeit darübergießen. Im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen. (Ohne Wartezeit 25 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 19 g, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 195 g, 987 Kalorien/4131 Joule, pro Portion ca. 245 Kalorien/1025 Joule

Dazu: Vanillesahne



Weinbrand-Apfel

2 Eßl. Johannisbeergelee (40 g), ¼ l Weißwein, 1 Eßl. Zucker, 750 g Äpfel, 2 Gläschen Weinbrand, 2 Eigelb, 2 Eßl. Puderzucker, 2–3 Eßl Sherry Cream (oder Portwein).



Johannisbeergelee im Kochtopf bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Wein und Zucker unterrühren. Äpfel schälen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Spalten schneiden. In die Flüssigkeit geben. Vorsichtig weich dünsten. Den Weinbrand dazugießen. Die Äpfel etwas abkühlen lassen. Mit dem Saft in Portionsgläser füllen. Eigelb mit Puderzucker schaumig rühren. Sherry dazugießen und bei milder Hitze so lange schlagen, bis sich am Rand Kochblasen zeigen. Die Creme wird sehr schaumig und dicklich. Jetzt den Topf vom Feuer nehmen, die Creme sofort über die eingefüllten Weinbrandäpfel verteilen und gleich servieren. (35 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 21 g Fett: 34 g Kohlenhydrate: 160 g Joule: 5191/1240 Kalorien pro Person ca. 1298 Joule/310 Kalorien

Feine leckere Desserts



Ausgebackene Orangen

2 Orangen, 1 Ei, 1 Eßl. Orangenlikör, 1 Teel. Puderzucker, 50 g Butter, 1 Eßl Mehl, 2 unbehandelte Zitronen, 2 Eigelb, 75 g Zucker, 1 Becher Schlagsahne (250 g).



Die Orangen so schälen, daß auch die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Ei mit dem Orangenlikör und dem Puderzucker verschlagen. Die Butter erhitzen. Jede Orangenscheibe zuerst in Mehl, dann in dem Eigemisch wenden und sofort von jeder Seite zwei Minuten braten. Warm stellen und warm servieren. (15 Minuten)

Beilage: Butterkeks

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet):

Eiweiß: 11 g, Fett: 31 g, Kohlenhydrate: 46 g, 2500 Joule/600 Kalorien, pro Person ca. 625 Joule/150 Kalorien

Sherrycreme

5 Blatt weiße und 1 Blatt rote Gelatine, 4 Eier, 100 g Zucker, ¼l halbtrockener Sherry (Amontillado), 1 Zitrone, 1 Becher Schlagsahne (200 g), 10 g Pistazienkerne.

Gelatine in kaltem Wasser zehn Minuten einweichen. Eier trennen. Eigelb und Zucker sehr schaumig schlagen. Sherry und Zitronensaft zugeben. In

einem kleinen Töpfchen drei Eßlöffel Wasser erhitzen und die ausgedrückte Gelatine darin unter Rühren auflösen. Gelatine unter die Eier-Sherry-Masse rühren. Im Kühlschrank stehen lassen, bis die Masse halbfest ist. (Ein Messerschnitt muß gerade eben sichtbar bleiben.) Eiweiß und Schlagsahne getrennt steif schlagen. Nacheinander unter die Creme heben. In Glasschälchen füllen und fest werden lassen. Mit gehackten Pistazien bestreuen. (40 Minuten)

Dieses Rezept ist für sechs Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 45 g, Fett: 93 g, Kohlenhydrate: 112 g, 7370 Joule/1760 Kalorien, pro Person ca. 1230 Joule/295 Kalorien



Zitroneneis



2 unbehandelte Zitronen, 2 Eigelb, 75 g brauner Zucker, 1 Becher Schlagsahne (250g)

Die Schale einer Zitrone abreiben. Die Schale der zweiten Zitrone hauchdünn abschälen und in Streifen schneiden. Beide Zitronen auspressen. Einen Topf zu drei Viertel voll mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. In einem kleineren Topf Eigelb und Zucker verrühren und den Topf in das kochende Wasser (ins Wasserbad) hängen. Schlagen, bis die Masse nach etwa fünf Minuten cremig wird. Den Topf aus dem Wasser nehmen. Abgeriebene Zitronenschale und Saft unter die Creme rühren. Abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Im Gefrierfach etwa drei Stunden durchfrieren lassen. Ab und zu umrühren. Mit der Zitronenschale in Streifen verzieren. (Ohne Wartezeit 30 Minuten)

Beilage: Löffelbiskuits

Dieses Rezept ist für sechs Personen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet): Eiweiß: 11 g, Fett: 87 g, Kohlenhydrate: 95 g, 3400 Joule/1220 Kalorien, pro Person ca. 560 Joule/200 Kalorien



Malventee-Schaumcreme



3 Blau weiße und 1 Blatt rote Gelatine, 3 Beutel Malven- (Hibiskus-)Tee, 3 Eier, 75 g Zucker, ½ Zitrone, 20 g silberne oder bunte Zuckerstreusel.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Teebeutel mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen. Fünf Minuten ziehen lassen. Teebeutel entfernen. Eier trennen. Eigelb und Zucker mit den Quirlen des Handrührgerätes schlagen, bis eine dickliche, helle Creme entstanden ist. Gelatine ausdrücken und im heißen Tee auflösen. Abgekühlten Tee und Zitronensaft unter die Eiscreme ziehen. Kalt stellen, bis die Creme anfängt zu gelieren. Das Eiweiß steif schlagen und mit einem Schneebesen unter die Teecreme ziehen. In vier Portionsschalen füllen. Mit Zuckerstreuseln bestreuen. (Ohne Wartezeit 40 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 30 g, Fett: 20 g, Kohlenhydrate: 97 g, 2721 Joule/650 Kalorien, pro Person ca. 670 Joule/160 Kalorien

Apfel-Karamell-Salat

Je 1 grüner und roter Apfel, 50 g Rosinen, 75 g Zucker, 2 Zitronen, 20 g Pinienkerne (oder Walnußkerne).

Gewaschene Äpfel vierteln. Kerngehäuse herausschneiden. Äpfel in Spalten schneiden. Mit den gewaschenen Rosinen mischen. Einen Eßlöffel Zucker und den Saft einer

Zitrone dazugeben. Eine halbe Stunde stehen lassen. Inzwischen Pinienkerne in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten. Herausnehmen und beiseite stellen. Vier Eßlöffel Wasser mit dem restlichen Zucker zum Kochen bringen. Bei großer Hitze unterständigem Rühren so lange kochen, bis der Zucker hellbraun und sirupartig ist. Von der Kochstelle nehmen. Restlichen Zitronensaft und die Marinierflüssigkeit von den Äpfeln dazugießen. (Vorsicht: Es spritzt!) Verrühren und über die Äpfel gießen. Mit den Pinienkernen bestreuen. (45 Minuten)

Dieses Rezept ist für drei Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 5 g, Fett: 14 g, Kohlenhydrate: 153g, 3125 Joule/745 Kalorien, pro Person ca. 1040 Joule/250 Kalorien



Mango-Quark-Creme

1 Mangofrucht (ca. 500 g), 250 g Speisequark (20 % Fett), 2 Eier, 1½ Eßl. Zucker, ½ Zitrone, 2 Eßl. Mandelblättchen.

Die Mangofrucht schälen und das Fruchtfleisch zuerst senkrecht vom Stein wegschneiden und dann würfeln. Quark mit Eigelb, einem Eßlöffel Zucker und Zitronensaft verrühren. Mangowürfel untermischen. Die Masse in kleine feuerfeste Portionsförmchen oder in eine große feuerfeste Form füllen. Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen. Auf die Creme geben. Mit Mandelblättchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad/Gas Stufe 3 etwa zehn Minuten überbacken, bis der Eischnee goldbraun ist. (25 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 65 g, Fett: 25 g, Kohlenhydrate: 112 g, 4000 Joule/950 Kalorien, pro Person ca. 1000 Joule/240 Kalorien



Eisbombe mit Kirschen und Schokolade



100 g Belegkirschen, 2 Eßl. Kirschwasser, 50 g Walnüsse, 50 g Zartbitterschokolade, 4 Eigelb, 100 g Zucker, 3 Becher Schlagsahne á 200 g. Kirschen grob hacken und mit Kirschwasser beträufeln. Walnüsse und Schokolade ebenfalls grob hacken. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Schlagsahne steif schlagen. Unter die Eigelbmasse heben. Kirschen, Walnüsse und Schokolade unterrühren. In eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form füllen. Über Nacht in das Gefriergerät stellen. Form ganz kurz in heißes Wasser tauchen. Eisbombe auf eine Platte stürzen. (Ohne Wartezeit 30 Minuten)

Dieses Rezept ist für acht Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 34 g, Fett: 251 g, Kohlenhydrate: 232 g, 14 340 Joule/3425 Kalorien, pro Portion ca. 1795 Joule/430 Kalorien

Ananas-Sahne-Eis

1 Ananas (etwa 1,2 kg), 2 Becher Schlagsahne á 250 g, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker.

Von der Ananas die Krone abschneiden. Die Frucht halbieren, jede Hälfte in drei Teile schneiden. Von jedem Teil den festen Strunk in der

Mitte heraus schneiden und das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Das Fruchtfleisch würfeln und im Blitzhacker oder im Mixer pürieren. Dabei einige Stücke zurücklassen. Schlagsahne mit Zucker und Vanillinzucker steif schlagen. Ananaspüree unterrühren. Die Masse in eine flache Schüssel füllen und für etwa fünf Stunden in das Gefrierfach stellen. Dabei etwa jede halbe Stunde mit einem Schneebesen durchrühren, damit das Eis cremig wird. Zum Essen das Eis in Portionschälchen verteilen und mit den restlichen Ananasstücken servieren. (Ohne Wartezeit 30 Minuten)

Dieses Rezept ist für sechs Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 20 g, Fett: 150 g, Kohlenhydrate: 228 g, 10 515 Joule/2425 Kalorien, pro Portion ca. 1695 Joule/405 Kalorien



Halbgefrorenes aus Quark und Minze



1 Becher Schlagsahne (250 g), 1 Bund frische Minze, 250 g Quark (10%) Becher Joghurt (10%), 2 Päckchen Vanillinzucker, 3 Eßl. Aprikosenkonfitüre.

Schlagsahne steif schlagen. Minzeblätter fein hacken (einige Blättchen zum Garnieren zurücklassen). Den Quark mit Joghurt, Vanillinzucker und Aprikosenkonfitüre verrühren. Schlagsahne und feingehackte Minze unterheben. Die Masse in eine Schüssel oder Portionsgläser füllen und für etwa drei Stunden tiefkühlen. Dabei gelegentlich umrühren. Zum Servieren mit Minzeblättchen garnieren. (Ohne Wartezeit 20 Minuten)

Dieses Rezept ist für sechs Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 55 g, Fett: 80 g, Kohlenhydrate: 73 g, 5353 Joule/1275 Kalorien, pro Portion ca. 892 Joule/210 Kalorien



Avocacto-Eis mit Beeren



2 weiche Avocados, Saft von 2 Zitronen, 2 Gläschen weißer Rum (oder Obstgeist), 150 g Zucker, ½ Becher Schlagsahne (125 g), 250 g Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren).

Die Avocados schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit dem Pürierstab des Handrührgeräts pürieren. Sehr weiche Früchte kann man auch mit der Gabel zerdrücken. Zitronensaft, Rum und 125 Gramm Zucker nach und nach unter Schlagen zufügen. Die Sahne steif schlagen und unter den Avocadobrei heben. Die Mischung in eine flache Schale (Eiswürfelschale) füllen und glatt streichen. Etwa zwei bis drei Stunden gefrieren lassen. Die Beeren waschen und entstielen. Mit dem restlichen Zucker bestreut zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Das fertige Eis in Würfel schneiden. Mit den Beeren in vorgekühlten Gläsern anrichten.

(Ohne Gefrierzeit 30 Minuten)

Dieses Rezept ist für sechs Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 12 g, Fett: 128 g, Kohlenhydrate: 187 g, 8925 Joule/2135 Kalorien, pro Person ca. 1485 Joule/355 Kalorien

Eiercreme mit Anisschnaps

6 Blatt weiße Gelatine, 4 Eier, 1 Zitrone, 75 g Zucker, ½ l Milch, 1/8 l Anisschnaps (Ouzo), 1 Becher Schlagsahne (150 g), 2 Orangen, 2 Eßl. Rosinen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb mit abgeriebener Zitronenschale und Zucker schaumig schlagen. Milch und Anisschnaps unterrühren. Gelatine in drei Eßlöffel heißer Flüssigkeit auflösen und unterrühren. Die Eigelbmasse kalt stellen, bis sie halbfest ist. Sahne und zwei Eiweiß getrennt steif schlagen und unter die Eiercreme ziehen. (Restliches Eiweiß anderweitig verwenden.) Orangen so dick schälen, daß die weiße Haut mit entfernt wird. In Scheiben schneiden und auf Portionsschälchen verteilen, dabei einige Stücke zum Verzieren zurücklassen. Creme darüber verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen. Mit restlichen Orangen und Rosinen garnieren. (Ohne Wartezeit 30 Minuten)

Dieses Rezept ist für sechs Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 53 g, Fett: 77 g, Kohlenhydrate: 150g, 1871 Kalorien 17832 Joule, pro Portion ca. 310 Kalorien/1297 Joule



Orangen-Whisky-Creme

4 Blatt weiße Gelatine, 6 Orangen, 50ccm Whisky, 75g Zucker, V« Becher Schlagsahne (125g), 1 Teel. gehackte Pistazien oder Mandeln.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zwei Orangen so schälen, daß die weiße Haut mit entfernt wird. An den Zwischenhäutchen entlangschneiden und die Spalten herauslösen. Restliche Orangen auspressen. Einen Viertelliter Saft abmessen. Orangensaft mit Whisky und Zucker verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Zwei Eßlöffel Saft erhitzen. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, zum Saft geben. Im Kühlschrank halbfest werden lassen. Schlagsahne steif schlagen und unterheben. Die Hälfte der Creme in eine Schüssel füllen. Die Spalten einer Orange darauf verteilen. Restliche Creme darüberstreichen. Mit den restlichen Orangenspalten und den Pistazien garnieren. (1 Stunde)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 17g, Fett: 45g, Kohlenhydrate: 159g, 5672 Joule/1355 Kalorien, pro Person ca. 1418 Joule/340 Kalorien



Birnen-Traubensalat



500 g Weintrauben (blaue und grüne), 3 weiche Birnen, 2 Eßl. flüssiger Honig, 72 Zitronen, 100 g Walnußkerne.

Weintrauben abspülen und trockentupfen. Eventuell halbieren und entkernen. Birnen schälen, halbieren und entkernen. Birnen in Spalten schneiden. Honig mit Zitronensaft verrühren. Über die Früchte gießen und etwa eine Stunde durchziehen lassen. Mit Walnußkernen garniert servieren. (Ohne Wartezeit 30 Minuten)

Dieses Rezept ist für sechs Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 16 g, Fett: 34 g, Kohlenhydrate: 230 g, 1261 Kalorien/5278 Joule, pro Portion ca. 210 Kalorien/879 Joule

Dazu: Schlagsahne oder Vanillesosse

Exotischer Obstsalat mit Orangensosse

2 Eier, 1 Becher Schlagsahne (200 g), 2 Eßl. Zucker, 1 Eßl. Orangenblütenwasser (ersatzweise Orangenlikör), 100 g Sahnequark, 4 frische Feigen, 1 reife Papaya (ca. 500 g), 1 Cherimoya, 2 Kiwi (oder eine Mischung aus anderen exotischen Früchten: Datteln, Kaki, Mango, Granatapfel), 1 Zitrone.

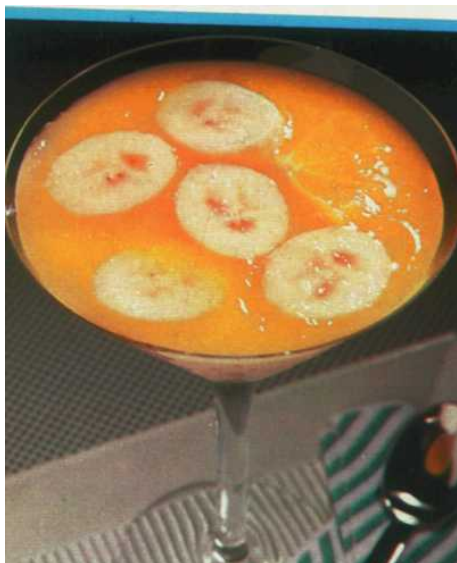
Eier trennen. Sahne mit Zucker, Orangenblütenwasser und Eigelb verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Quark unterrühren und die

Soße kalt stellen. Feigen waschen und vierteln. Papaya schälen, halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne entfernen und die Frucht in Spalten schneiden. Cherimoya schälen, in Spalten schneiden und die Kerne entfernen. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Die Früchte in einer Schale hübsch anrichten und mit Zitronensaft beträufeln. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Soße ziehen. Sofort mit dem Obstsalat servieren. (30 Minuten)

Dieses Rezept ist für sechs Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 50 g, Fett: 91 g, Kohlenhydrate: 143 g, 6949 Joule/1660 Kalorien, pro Person ca. 1151 Joule/275 Kalorien



Zitrusgelee mit Gin



7 Blatt weiße Gelatine, 6 Orangen, 2 Zitronen, 2 Bananen, etwa 50 g Zucker, 1 Schnapsglas Gin (2 cl).

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Fünf Orangen und die Zitronen auspressen. Einen halben Liter Saft abmessen. Die restliche Orange so dick schälen, daß die weiße Haut mit entfernt wird. Orange in Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Zitrusaft beträufeln. Restlichen Saft mit Zucker und Gin verrühren. Gelatine in drei Eßlöffel heißem Saft auflösen. Restlichen Saft langsam unter Rühren zugießen. Bananen- und Orangenscheiben in eine Schüssel geben oder auf vier Portionsgläser verteilen. Geleeflüssigkeit darübergießen. Im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen. (Ohne Wartezeit 25 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 19 g, Fett: 0g, Kohlenhydrate: 195g, 987 Kalorien/4131 Joule, pro Portion ca. 245 Kalorien/1025 Joule

Dazu: Vanillesahne

Feine leckere Desserts



Pfirsich-Eisbombe

2 Pfirsiche, 2 Eier, 50 g Zucker, ½ Vanilleschote, 1 Zitrone. 1 Becher Schlagsahne (200 g), ½ Teel. Instant-Kaffee.

Die Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und in Stücke schneiden. Eigelb mit Zucker und dem ausgekratzten Vanillemark schaumig schlagen. Zitronensaft unterrühren. Eiweiß und Schlagsahne getrennt steif schlagen. Mit den Pirsichstücken vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. In eine Schüssel füllen und im Gefrierfach mindestens sechs Stunden gefrieren lassen. Die Form kurz in kaltes Wasser tauchen und das Eis auf eine Platte stürzen. Mit Instant-Kaffee bestreuen. (Ohne Wartezeit 20 Minuten)

Dieses Rezept ist für acht Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 22 g, Fett: 76 g, Kohlenhydrate: 242 g, 4835 Joule/1155 Kalorien, pro Portion ca. 605 Joule/145 Kalorien



Stachelbeersuppe mit Bananenkloßchen

500 g Stachelbeeren, ½ l Weißwein (ersatzweise Apfelsaft), ¼ l Apfelsaft, 1 Vanilleschote, 50 g Sago, etwa 100 g Zucker, gemahlener Kardamom, 2 Eiweiß, 1 Banane. Stachelbeeren waschen und mit Wein, Apfelsaft und zehn Minuten auf kleiner kleinster Hitze im lassen. Suppe mit Zucker und lassen. Eiweiß steif schlagen. zerdrücken. Bananenmus Teelöffel kleine Klößchen (Minuten)



Dieses Rezept ist für vier Portionen Kohlenhydrate: 308 g, 1659 Kalorien/1737 Joule

von Stiel und Blüte befreien. Stachelbeeren ausgekratztem Mark der Vanilleschote Hitze kochen. Sago einstreuen und bei geschlossenem Topf 15 Minuten quellen Kardamom abschmecken. Abkühlen Geschälte Banane mit einer Gabel unter den Eischnee heben. Mit einem abstechen und auf die Suppe geben. (35

berechnet und enthält: Eiweiß: 14 g, Fett: - Kalorien/6944 Joule, pro Portion ca. 415

Rhabarbercreme

8 Blatt weiße Gelatine, 1 Blatt rote Gelatine, 500 g Rhabarber, 200 g Zucker, 1/8 l Weißwein, 250 g Schlagsahne, 1 Vanillinzucker. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Mit Zucker und Weißwein fünf Minuten dünsten. Zum Verzieren einige Rhabarberstücke zurückbehalten. Den Rest anschließend durch ein Sieb rühren. Die ausgedrückte Gelatine in der heißen Fruchtflüssigkeit (etwa Dreiviertelliter) auflösen. etwas abkühlen lassen und im Kühlschrank halbfest gelieren lassen. Zieht man mit einem Löffel durch die Flüssigkeit und bleibt eine Spur sichtbar, ist es soweit. Schlagsahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Etwas Sahne für die Verzierung abnehmen, den Rest unter die gelierende Flüssigkeit heben. Die Rhabarbercreme in Dessertgläser füllen und kalt stellen. Zum Servieren mit Sahnetupfen und Fruchtstücken verzieren. (Ohne Gelierzeit 20 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 22 g Fett: 76 g Kohlenhydrate: 227 g 7570 Joule/1810 Kalorien pro Person ca. 1890 Joule/ 450 Kalorien

Rhabarber mit Mandelbaiser

100 g getrocknete Aprikosen, 50 g Zucker, 500 g Rhabarber 150 ccm Weißwein, 1 Päckchen Vanillinzucker, 2 Gläschen Aprikosenlikör

Baiser: 1 Eiweiß, 80 g Zucker, ½ Beutel Mandelblättchen.

Aprikosen über Nacht in einem Viertelliter Wasser einweicht Am nächsten Tag im Einweichwasser mit Zucker 15 Minute dünsten. Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Mit Wein und Vanillinzucker zu den Aprikosen geben und in zehn Minuten weich dünsten. Abkühlen lassen. Likör unterrühren und das Kompott in eine feuerfeste Schüssel füllen. Eiweiß sehr steif schlagen, Zucker unter Schlagen einstreuen. Baisermasse m einem Teelöffel auf das Rhabarberkompott setzen. Mit Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad oder unter dem Grill bräunen.

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 8 g Fett: 11 g Kohlenhydrate: 169 g Kalorien: 1085/ 4540 Joule pro Person ca. 270 Kai./ 1130 Joule

Feine leckere Desserts



Honig-Bananen

Fett zum Aushacken (250g) 125g Mehl, 1 Ei, 4 Bananen, 1 unbehandelten Zitrone, 4 Eßlöffel Honig.

Ausbackfett in einer tiefen Bratpfanne erhitzen. Mehl, verquirlte Ei und etwas Wasser zu einem dicken Teig verrühren. Bananen schälen, der Länge nach auseinander schneiden und die Hälften einmal quer durchschneiden. Bananenstücke mit Zitronensaft beträufeln. Nacheinander in den Teig tauchen, etwas abtropfen lassen und vier Bananenstücke gleichzeitig im Fett schwimmend goldgelb ausbacken. Alle Bananenstücke vor dem Servieren mit Honig beträufeln. (30 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 25 g Fett: 28 g Kalorien: 1340 pro Person etwa

Bratäpfel mit Haube



Bratäpfel schmecken nicht nur im Winter! Wir finden, sie passen in jede Jahreszeit. Besonders dann, wenn sie so lecker gefüllt sind wie die, die auf unserer Farbseite zu sehen sind.

Zutaten (für 4 Personen):

4 Apfel á ca. 150 g (r. B. Gloster oder Boskop). Für die Füllung: ½ Päckchen Marzipanrohmasse (125 g), 1-2 Eßlöffel Zitronensaft, 100 g Puderzucker, 20 g gehackte Mandeln, Mark 1 Vanillechote, 2 Eiweiß.

Zum Bestreuen: 2 Eßlöffel Mandelblättchen.

Zubereitung: Äpfel waschen, abtrocknen und das Kerngehäuse mit einem

Apfelsausstecher entfernen (siehe „Der gute Tip“*4). Für die Füllung Marzipanrohmasse, Zitronensaft, Puderzucker, gehackte Mandeln und das ausgeschabte Vanillemark verrühren. Eiweiß sehr steif schlagen und unter die Marzipanmasse ziehen. Diese mit 2 Teelöffeln (siehe Zeichnung) in die Äpfel füllen und mit Mandelblättchen bestreuen. Die Äpfel entweder in eine Auflaufform setzen oder auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Elektro) oder Stufe 4 (Gas) ca. 25 Minuten backen.

Das Dessert hat insgesamt ca. 6260 kJ = 1490 kcal.



Heiss und kalt – Bratäpfel mit Eis

Kennen Sie eigentlich die Kombination von Bratäpfeln mit Eis? Probieren Sie's mal, es schmeckt köstlich!

Hier ein Rezept: Befreien Sie 4 Äpfel vom Kerngehäuse, und bespicken Sie sie rundherum mit Mandelstiften.

Für die Füllung verrühren Sie ½ Tasse Rosinen, 30 g flüssige Butter, 2 Eßlöffel Rum und 3 Eßlöffel Johannisbeergelee.

Die Füllung geben Sie in die Äpfel und backen sie anschließend bei 225 Grad (Elektro) oder Stufe 4 (Gas) ca. 25 Minuten. Danach sofort auf 4 Teller verteilen und jeden Apfel mit einer Kugel oder einem Würfel Vanilleeis „krönen“.

Schnell servieren, damit Sie noch den echten „Eisgenuß“ haben.

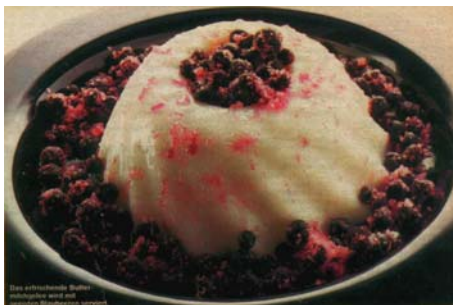
Übrigens: Sie können die Äpfel auch mit dem Kerngehäuse braten. Die Bratzeit verlängert sich etwas. Geben Sie vor dem Braten ein Stück Butter darauf.

Der gute Tip

allerlei Leckereien füllen. Zu kaufen gibt's den Apfelsausstecher in allen Haushaltsfachgeschäften. Ein nützlicher Helfer in der Küche ist ein Apfelsausstecher. Damit können Sie schnell und sauber das Kerngehäuse aus Äpfeln und Birnen entfernen. Sie setzen das kleine runde Messer (Zeichnung) am Stiel der Frucht an und stoßen es durch. Dabei bleibt das Kerngehäuse im Ausstecher, und Sie können jetzt das Obst mit allerlei Leckereien füllen. Zu kaufen gibt's den Apfelsausstecher in allen Haushaltsfachgeschäften



Buttermilchgelee mit Blaubeeren



Jetzt ist Blaubeer- oder Heidelbeerzeit! Deshalb servieren Sie doch einmal an einem heißen Spätsommertag dieses kühle Dessert aus Buttermilch und Blaubeeren - abgebildet auf der Farbseite.

Zutaten (für 4 Personen):

½ l Buttermilch, 100 g Zucker, 6 Blatt weiß« Gelatine, Saft ½ Zitrone, 200 g tiefgefrorene oder frische Blaubeeren, 60 g Zucker.

Zubereitung: Buttermilch und Zucker so lange verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Eingeweichte, ausgedrückte und aufgelöste Gelatine und den Zitronensaft unterrühren. In eine kalt ausgespülte Puddingform oder in eine Schale gießen und sehr fest werden lassen (mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen). Auf eine Platte stürzen. Tiefgefrorene oder

eiskalte frische Blaubeeren mit Zucker vermischen und um die Buttermilchspeise geben.

Die Speise hat insgesamt ca. 4080 kJ = 970 kcal.

Feine leckere Desserts



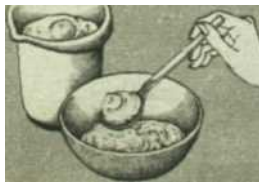
Desserts in hübschen Formen

Appetitlicher und hübscher - weil auch die Augen immer mitessen - ist es, wenn Sie eine Süßspeise - Gelee, Flammerl oder Creme -gestürzt servieren. Dafür werden im Fachhandel die verschiedensten Formen angeboten. Sie können wählen zwischen großen (1/2-1 l und mehr) oder kleinen Portionsförmchen aus Kunststoff, Keramik oder Metall. Da gibt's z. B. Fisch-, Muschel- und Sternformen. Aber auch die klassische Puddingform, in der wir unser Buttermilchgelee zubereitet haben. Natürlich können Sie den Pudding auch aus den hübschen neuen Backformen (Keramik oder Leichtmetall) stürzen. Es gibt sie in Form von Kleeblättern, Hufeisen, Herzen oder Sternen. Wichtig ist, daß Sie vor der Zubereitung des Desserts die Form mit Wasser füllen und den Inhalt ausmessen, damit Sie gegebenenfalls die Rezeptmengen reduzieren beziehungsweise erhöhen können. Und noch etwas: Die Form muß vor dem Einfüllen der Speise immer kalt ausgespült werden!



Läßt sich die Speise nur schwer stürzen, tauchen Sie die Form kurz in heißes Wasser.

Der gute Tip



Wenn Sie kalte Gelatinespeisen zubereiten, kann es leicht passieren, daß die Gelatine durch den Temperaturunterschied Klümpchen bildet und sich nicht gut mit der Dessertmasse verbindet. Das können Sie verhindern, indem Sie vorsichtig und in kleinen Portionen etwas von der Speise in die leicht abgekühlte Gelatine rühren und sie erst dann unter die Creme oder das Gelee ziehen! Die Speise jedoch nie eiskalt zugeben.

Rhabarber-Himbeer-Suppe mit Erdbeeren



Für 4 Portionen:

500 g Rhabarber 125 g Zucker 1/4 l Weißwein 1 Paket Himbeeren (TK, 250 g) 500 g Erdbeeren

Für die Schneeklößchen:

1 Eiweiß 7 Tl Zucker 1 Tl Zimt

Rhabarber abziehen und in Stücke schneiden. Zucker in einem Topf karamelisieren lassen, Wein zugeben und so lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann Himbeeren und den Rhabarber zugeben und zugedeckt 10 Minuten garen.

Inzwischen die Erdbeeren waschen und vierteln. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, dann nach und nach 2 Tl Zucker unterrühren. Von der Masse 12 Klößchen abstechen und in kochendes Wasser setzen. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Die Suppe durch ein Sieb streichen, die

Erdbeeren zugeben (nicht mehr kochen lassen). Die Schneeklößchen auf die Suppe setzen. Restlichen Zucker mit Zimt mischen und darüberstreuen. Lauwarm servieren.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten Garzeit: 10 Minuten

Pro Portion etwa 4 g Eiweiß, 0 g Fett, 70 g Kohlenhydrate = 1417 Joule (339 Kalorien)

Unser Tip:

Die Suppe am Vortag kochen und eiskalt servieren (die Schneeklößchen erst kurz vor dem Anrichten zubereiten).

Das paßt dazu:

Löffelbiskuits

Variationen:

Die Suppe schmeckt auch gut, wenn man Aprikosen an Stelle von Rhabarber nimmt.

Gebackene Apfelscheiben in Bananencreme

Für 4 Portionen: 4 kleine reife Bananen 6 El Preiselbeerkompott 2 El brauner Zucker 1/8 l süße Sahne 1 El Zitronensaft 1 Ei 2-3 Äpfel 1 El Butter oder Margarine

Bananen schälen und zerdrücken, mit dem Kompott, Zucker, Sahne, Zitronensaft und Ei zu einer glatten Creme verrühren. Äpfel schälen, mit dem Apfelsausstecher das Kernhaus ausstechen, Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Vier kleine flache Auflaufformen mit Butter oder Margarine ausfetten, die Apfelfringe hineinlegen, mit der Creme übergießen und im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad (Gas: 4) 15-20 Minuten backen. Heiß servieren.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Garzeit: 20 Minuten

Pro Portion etwa 4 g Eiweiß, 16 g Fett, 54 g Kohlenhydrate = 1276 Joule (305 Kalorien)

Unser Tip:

Noch ein bißchen schneller wird diese Nachspeise, wenn man die Zutaten nicht auf Portionsförmchen verteilt, sondern

Gesammelt, bearbeitet und zusammengestellt h.grafhoff (version: 08.01.2009)



Feine leckere Desserts



in eine große flache Gratinform gibt.

Das paßt dazu:

Wer keine Kalorien zählen will oder muß, kann noch ganz leicht gesüßte Schlagsahne oder flüssige Sahne dazu reichen.

Getränk:

Dazu schmeckt ein halbsüßer Likörwein oder ein halbtrockener Sekt oder Asti Spumante.

Variation:

Je nach Geschmack und Jahreszeit kann man die Apfelscheiben durch frische Aprikosenspalten oder Orangenscheiben ersetzen und mit einem Likör aus den gleichen Früchten würzen.

Übergrillte Fruchtspieße



Für 4 Portionen:

(das gibt pro Portion 2 Spieße)

2 Äpfel (à 150 g) 2 Birnen (à 200 g) 2 Bananen 4 Kiwis 2 El Zitronensaft 4 Pakete Vanillezucker 1 El flüssige Butter 1 Becher Schlagsahne 1 El Zucker Zimt

Die Früchte schälen, soweit erforderlich, entkernen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, Fruchtstücke in Vanillezucker wälzen und auf Spieße ziehen. Mit der Butter bepinseln und unter dem vorgeheizten Grill von jeder Seite grillen, bis die Früchte etwas Farbe haben (ca. 2 Minuten). Sahne steif schlagen, mit Zucker und Zimt abschmecken und zu den Spießen servieren.

Vorbereitungszeit: 25 Minuten Garzeit: 4-8 Minuten

Pro Portion ca. 3 g Eiweiß, 20 g Fett, 52 g Kohlenhydrate = 1683 Joule (402 Kalorien)

Unser Tip:

Die beste Methode, unregelmäßig geformte Dinge wie Fruchtstücke gleichmäßig zu panieren, ist diese: Zucker in einen Kunststoffbeutel geben, Fruchtstücke zufügen, Beutel mit der Hand verschließen und kräftig schütteln. Wenn man den Beutel öffnet, sind alle Früchte gleichmäßig gezuckert.

Getränk:

Ein kleiner, starker Mokka oder Espresso mit einem Schuß Kirschwasser und einer Sahnehaube.

Variation:

Mit der Jahreszeit können auch die Früchte für die Spieße wechseln. So gut wie jede feste Frucht ist geeignet. Besonders gut schmecken Ananaswürfel, Erdbeeren oder Melonenkugeln.

Beerensalat mit Sekt-Sabayon

Für 4 Portionen: 250 g Himbeeren 250 g Johannisbeeren 60 g Zucker 2 Eigelb 1

Ei 1 El Zitronensaft ¼ l trockener Sekt

Früchte waschen, gut abtropfen lassen, verlesen, mit 20 g Zucker bestreuen und in Portionsschälchen zugedeckt kühl stellen. Eigelb, Ei, Zitronensaft, 1/8 l Sekt und den restlichen Zucker in einen Topf geben und mit den Quirlen des Handrührers auf Automatikstufe 2 oder im Wasserbad cremig aufschlagen (dauert etwa 7 Minuten). Den restlichen Sekt über die Früchte verteilen und mit dem noch warmen Sabayon sofort servieren.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Garzeit: 7 Minuten

Pro Portion etwa 5 g Eiweiß, 5 g Fett, 27 g Kohlenhydrate = 886 Joule (212 Kalorien)

Unser Tip:

Der Schuß Sekt zum Schluß macht die Sauce besonders leicht und schaumig - aber das Servieren muß dann ganz schnell gehen! Am besten erst am Tisch Sekt und Sabayon über die Früchte geben.

Das paßt dazu:

Ein paar Stückchen feines Buttergebäck oder frische Waffeln.

Getränk:

Gut gekühlter Sekt, der in diesem Fall halbtrocken sein darf. Oder - wenn mit Gebäck serviert - eine Tasse Kaffee.

Variation:

Erdbeeren, Aprikosen, frische Pfirsiche (gehäutet und in Spalten geschnitten), Kiwis in Scheiben - was Sie an sommerlichen Früchten gerade zur Hand haben. Ein kleiner Schuß Erdbeer-, Aprikosen-, Pfirsich- oder Mandellikör hebt das Aroma des Beerensalates.





Apfel-Birnen-Sahne



Für 4-6 Portionen:

1 Becher Vollmilch Joghurt (150 g) 1 Tl Zitronensaft 2 El Honig 250 g Äpfel 250 g Birnen 1 Becher Schlagsahne (250 g) 2 El Zucker 100 g Borkenschokolade
Den Joghurt in einer Rührschüssel mit dem Zitronensaft und dem Honig verrühren. Die Äpfel und Birnen schälen, vierteln, entkernen und (am besten im Mixer) pürieren. Püree sofort unter den Joghurt rühren. Sahne steif schlagen und mit dem Zucker süßen. Vorsichtig unter die Joghurtmasse ziehen. Borkenschokolade (am besten wieder im Mixer) zerkleinern.

Eine Hälfte der Sahnemasse in eine Glasschüssel füllen, die Hälfte der Schokoladenbrösel darüberstreuen, die restliche Sahne darüberstreichen,

mit den übrigen Schokoladenbröseln bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion (bei 6 Portionen) ca. 4 g Eiweiß, 20 g Fett, 32 g Kohlenhydrate = 1365 Joule (326 Kalorien)

Unser Tip:

Wenn Sie den Nachttisch schon vor dem Essen anrichten möchten, müssen Sie ein zusätzliches Bindemittel (z. B. Sahnesteif) unter die Masse ziehen.

Das paßt dazu:

Ein kräftiger Mokka - oder ein Calvados.

Variationen:

Wer etwas mehr Zeit hat, zerbröseln 3 Scheiben Pumpernickel sehr fein und röstet sie in Butter oder Margarine knusprig. Statt der Schokoladenbrösel streut man dann diese Pumpernickelkrümel über das Dessert.

Apfel-Quark-Dessert

Für 4 Portionen: 25 g Butter 85 g Zucker 50 g kernige Haferflocken, 1 El Öl 200 g süße Sahne 250 g Magerquark 4 El Calvados (Apfelschnaps) 4 El Zitronensaft 1 kleines Glas Apfelkompott (Füllgewicht 360 g)

Die Butter und 50 g Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen, die Haferflocken zugeben und unter Rühren so lange rösten, bis sie sich bräunen. Auf eine mit Öl bestrichene Platte geben, sofort auseinander streichen und kalt stellen. Die Sahne halbsteif schlagen, den Quark dazugeben und mit dem restlichen Zucker, Calvados und Zitronensaft abschmecken. Das Apfelkompott in eine Schale oder Portionsgläser füllen, die abgekühlten Haferflocken zerbröseln, zwei Drittel davon über das Kompott streuen, die Quarkcreme darüberfüllen und mit den restlichen Haferflocken verzieren.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion etwa 13 g Eiweiß, 25 g Fett, 52 g Kohlenhydrate = 2150 Joule (513 Kalorien)

Unser Tip:

Quark, Sahne und Apfelkompott sollten gut gekühlt sein. Das Apfelkompott gewinnt, wenn es mit etwas Calvados und Zitronensaft abgeschmeckt wird.

Getränk:

Eine Tasse Kaffee und, wenn Sie mögen, ein Calvados.

Variation:

Dieses Dessert schmeckt auch mit Pflaumen oder Kirschen aus dem Glas. Sie werden etwas abgetropft, und man nimmt dann zum Würzen Zwetschgenwasser oder Kirsch.



Schokoladen-Nougat-Creme



Für 4 Portionen: ½ l Milch 1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver 3 El Zucker 75 g Nougatmasse 100 g Mandeln (gestiftelt) ¼ l süße Sahne 3 El Cointreau Schale einer unbehandelten Orange

Von der Milch 6 El abnehmen und das Puddingpulver mit dem Zucker darin anrühren. Die restliche Milch aufkochen, Nougat darin auflösen, das angerührte Puddingpulver einrühren und alles unter Rühren kurz aufkochen lassen. Etwa 70 g Mandeln unter die Creme rühren, die übrigen zur Dekoration zurücklassen. Creme in Portionsschälchen füllen und kalt stellen (etwa 30 Minuten). Vor dem Servieren die Sahne mit dem Cointreau vermischen und leicht anschlagen. Die Creme mit den restlichen

Feine leckere Desserts



Mandeln und der abgeriebenen Orangenschale garnieren. Die Sahne extra dazu reichen. Zubereitungszeit insgesamt: etwa 12 Minuten Kühlzeit: 30 Minuten

Pro Portion etwa 12 g Eiweiß, 45 g Fett, 45 g Kohlenhydrate = 2829 Joule (675 Kalorien)

Das paßt dazu: Kleine Kekse aus Mandelmürbeteig, Blätterteigstückchen oder Orangenbiscuits.

Getränk: Mokka, Orangenlikör

Himbeer-Schichtspeise



Für 4 Portionen: 500 g Himbeeren (tiefgekühlt, ungezuckert) 5 El Himbeergeist 120 g Baiser, 1/8 l süße Sahne 1 Paket Vanillezucker

Himbeeren mit Himbeergeist beträufeln. Baisers zerbröckeln. Sahne mit Vanillezucker sehr steif schlagen. In eine Glasschüssel abwechselnd einige Himbeeren, etwas Baiser und etwas Sahne geben. Die Schichten sollten nicht zu dick sein, und die letzte Schicht sollte aus Himbeeren bestehen. Gut gekühlt servieren.

Vorbereitungszeit: 10-15 Minuten

Pro Portion etwa 5 g Eiweiß, 31 g Fett, 57 g Kohlenhydrate = 2557 Joule (611 Kalorien)

Unser Tip:

Wenn Sie die Speise einige Zeit vor dem Verzehr zubereiten, sollten Sie

ein Päckchen Sahnsteif unter die Sahne heben.

Das paßt dazu:

Wer mag, kann noch einige Mürbekekse dazu reichen.

Getränk:

Die Speise schmeckt gut zum Mokka, und ein Himbeergeist, eisgekühlt, wäre auch nicht schlecht.

Variation:

Die Speise läßt sich mit vielen anderen Früchten zubereiten, zum Beispiel mit Erdbeeren und Kirschwasser, mit Orangen, mit Orangenlikör mariniert oder mit Aprikosen (gedünstet) mit Barack Palinka.

Orangenscheiben mit Sanddornquark

Für 4 Portionen: 4 Orangen 3 El Orangenlikör 250 g Magerquark 4 El Sanddornsirup 4 El Zitronensaft Schale von einer unbehandelten Zitrone 50g Pistazienkerne 1/4 l süße Sahne 1 Paket Vanillezucker

Orangen wie einen Apfel schälen, dabei die weiße Haut völlig entfernen.

Die Orangen in Scheiben schneiden, mit 2 El Orangenlikör beträufeln und kühl stellen. Den Quark in einem sauberen Küchentuch leicht auspressen, in einer Schüssel mit dem restlichen Orangenlikör, dem Sanddornsirup, Zitronensaft und etwas abgeriebener Zitronenschale verrühren. Pistazien hacken, einige zur Dekoration zurücklassen, die übrigen zum Quark geben. Sahne mit dem Vanillezucker sehr steif schlagen, vorsichtig unter den Quark heben und diese Masse auf die Orangenscheiben heben. Mit den restlichen Pistazien bestreuen und gut gekühlt servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Pro Portion etwa 14 g Eiweiß, 27 g Fett, 39 g Kohlenhydrate = 2066 Joule (494 Kalorien)

Unser Tip:

Mit dieser Nachspeise kann man auch Mürbeteigtorteletts, Sandwaffeln oder Windbeutel füllen -aber bitte erst unmittelbar vor dem Verzehr, damit das Gebäck nicht durchweicht!

Das paßt dazu:

Butterkekse, Makronen oder Orangenbiscuits.

Getränk:

Mokka und Orangenlikör.

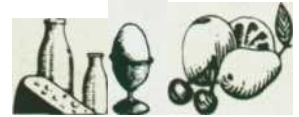


Rote Grütze

Für 12 Portionen: 500 g Sauerkirschen 500 g Erdbeeren 500 g rote Johannisbeeren (abgestreift) 250 g schwarze Johannisbeeren (abgestreift) 250 g Himbeeren 125 g Speisestärke 500 g Zucker

Sauerkirschen entsteinen, halbieren, Erdbeeren halbieren oder vierteln (je nach Größe). Johannisbeeren und Himbeeren mit 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, beiseite stellen, etwas ziehen lassen, dann durch ein Sieb streichen, Fruchtmasse mit Wasser auf 2 l auffüllen, etwas zum Anrühren der Speisestärke abnehmen. Zucker zufügen, alles zum Kochen bringen,

Feine leckere Desserts



mit der angerührten Speisestärke binden, einmal kräftig aufkochen, die vorbereiteten Kirschen und Erdbeeren hineingeben, gut verrühren. In ein großes Glasgefäß oder in Portionsschüsselchen füllen (nicht kochend heiß einfüllen, sondern vorher etwas abkühlen lassen). Mit etwas Zucker bestreuen, damit sich keine harte Haut bilden kann. Dazu gibt's flüssige süße Sahne oder eine Mischung aus Milch und Sahne (halb und halb).

Pro Portion (ohne Milch und Sahne) ca. 2 g Eiweiß, 1 g Fett, 67 g Kohlenhydrate = 1176 Joule (281 Kalorien)

Unser Tip:

Die rote Grütze können Sie bereits einen oder zwei Tage vor der Party zubereiten, dann sollten Sie allerdings die Kirschen und Erdbeeren einmal mit aufkochen lassen. Bis zum Servieren kühl stellen.

Unser Tip

An Stelle der hier angegebenen können Sie auch andere Fruchtkombinationen verwenden, unter anderem auch mit tiefgekühlten Früchten. Immer aber sollte eine säuerliche Frucht dabei sein, weil nur dann die rote Grütze ihren erfrischenden Geschmack erhält.

Sehr gut: rote Grütze, die nur aus Sauerkirschen und Sauerkirschsafte gemacht wurde.

Süße Rezepte rund ums Jahr

Vom Muttertagsherz über Drinks bis zu Rhabarbercreme.

Ein süßes Herz zum Muttertag

Am zweiten Sonntag im Mai ist Muttertag - wie alle Jahre. Ein Anlaß, daß Kinder die Mutti mal kulinarisch verwöhnen, z. B. mit dem auf der Titelseite abgebildeten Puddingherz. Wenn's für die ganz Kleinen ein bißchen zu kompliziert zum Zubereiten ist, dann hilft der Vati dabei.

Hier das Rezept:

Quark-Joghurt-Herz

Zutaten:

500 g Speisequark, 40 % Fett, 4 Becher Magermilchjoghurt, 6 Eßlöffel Zitronensaft, ½ -1 Beutel Orangeback (abgeriebene Orangenschale), 1 Päckchen Vanillezucker, ca. 80 g Zucker, 6 Blatt rote Gelatine.

Zum Verzieren:

etwa 4 ½ gehäufte Eßlöffel Puderzucker, gut 1 Eßlöffel Wasser, Zuckerblümchen, Plätzchen-Schmuck.

Zubereitung: Quark mit Joghurt in einer Schüssel verrühren. Mit Zitronensaft und Orangeback, Vanillezucker und Zucker abschmecken.

Rote Gelatine nach Anweisung einweichen und in einem kleinen Topf auflösen. Mit einem Schneebesen unter die Quark-Joghurt-Masse rühren - siehe dazu auch „Unser Tip“. Eine Herzform (ca. 1 l Inhalt) mit kaltem Wasser ausspülen, Quarkmasse hineinfüllen. Mindestens 5 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Auf eine Platte stürzen und kurz vor dem Servieren mit dick angerührtem Zuckerguß, Zuckerblümchen und Plätzchen-Schmuck verzieren.



Unser Tip für Sie

Damit das Herz keine kleinen roten Pünktchen bekommt, sollten Sie folgendes beachten: Die aufgelöste, warme Gelatine zuerst mit 2—3 Eßlöffeln Quark-Joghurt-Masse in dem kleinen Topf verrühren und dann alles unter die große Menge rühren.

Wenn die Erdbeeren reif sind...

...dann ist auch bald Pfingsten. Wie wär's mit der Erdbeertorte (rechts auf dem Foto) zum Pfingstkaffee?

Hier das Rezept:

Erdbeertorte

Zutaten:

Für den Teig:

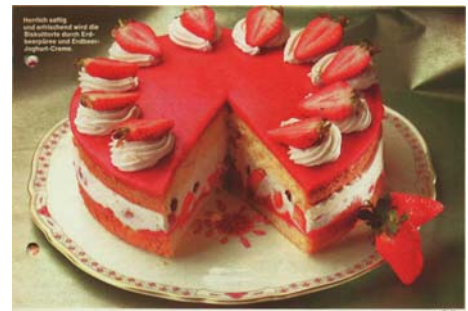
3 große Eier, 5-6 Eßlöffel warmes Wasser, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 100 g Mehl, 50 g Speisestärke, 1 Teelöffel Backpulver, 1 gestrichener Teelöffel Citrobäck, 40 g zerlassene Butter.

Für die Füllung:

750 g Erdbeeren, 10 Blatt weiße Gelatine, 50—70 g Zucker, 1 Eßlöffel Zitronensaft, 2 Becher Magermilchjoghurt, 50-70 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, ¼ l Sahne, ½ Päckchen Schokoladentröpfchen.

Zum Verzieren:

1/8 l Sahne, 1 Päckchen Vanillinzucker, 6 Erdbeeren mit Stiel.



Feine leckere Desserts



Zubereitung: Biskuitteig zubereiten.

Teig in eine mit Pergamentpapier ausgelegte Springform (26 cm) geben. Bei 200 Grad (Elektro) oder Stufe 3 (Gas) ca. 40 Minuten backen. Erkalten lassen. Einmal durchschneiden. Einen Boden auf eine Tortenplatte legen, Rand der Springform drumherumsetzen. Erdbeeren putzen. 500 g pürieren, 250 g in Stücke schneiden. Gelatine (5 Blatt) einweichen. Erdbeerpüree, Zucker und Zitronensaft verrühren. Gelatine auflösen und unter das Püree rühren. Eine Hälfte davon kalt stellen. Sobald sie geliert, auf den Tortenboden streichen. Für die Joghurtcreme restliche Gelatine einweichen. Joghurt, Zucker, Vanillinzucker verrühren. Gelatine auflösen, unterrühren. 15 Minuten kalt stellen. Steifgeschlagene Sahne, Erdbeer-Stückchen und Schokoladatröpfchen unterheben. Auf den Biskuitboden geben, den zweiten darauflegen. Restliches Püree darüberstreichen. Mit Sahnetupfen und Erdbeerhälften verzieren.

Im Spätsommer süß-saure Früchte

Ende August, Anfang September ist Hochsaison für Äpfel, Birnen und Pflaumen. Wir empfehlen Ihnen, sie mal auf süß-saure Art einzumachen. Man reicht die Früchte dann gern als Beilage zu gebratenen Fleisch-, Wild-, Geflügel- und Fischgerichten. Hier die Rezepte zu den rechts abgebildeten, fruchtigen Köstlichkeiten:

Süß-saure Birnen und Pflaumen

Essig, Wein, Zucker und viele Gewürze geben den Birnen und Pflaumen, Äpfeln und Rosinen eine süßsäuerliche Note.

Zutaten:

750 g Birnen, 750 g Pflaumen, ¼ l Obstessig, 1/8 l Weißwein, 500-750 g Zucker, 2 Gewürznelken, 1 Stück unbehandelte Zitronenschale, 2 Sternanis (Gewürzfrucht, die vom tropischen Magnolienbaum stammt), ½ Päckchen Einmachhilfe, etwas Rum.

Zubereitung: Birnen waschen, schälen und vierteln. Danach entkernen.

Pflaumen waschen und mit einem Tuch trockenreiben. Essig, Wein, Zucker und Gewürzzutaten in einem Topf aufkochen. Das Obst darin garen, bis es weich ist, aber nicht zerfällt.

Die gut abgetropften Früchte in ein vorbereitetes Glas oder einen Steintopf füllen. Flüssigkeit dicklich einkochen lassen. Einmachhilfe einrühren und den heißen Saft über die Früchte gießen. Nach dem Erkalten ein in Rum getauchtes Pergamentpapierblatt auf die Früchte legen. Das Gefäß mit Einmachhaut verschließen: Dafür die Einmachhaut in Wasser tauchen, abtropfen lassen, fest über das Glas ziehen und zubinden.

Haltbarkeit: etwa 1 Jahr.



Süß-saure Äpfel

Zutaten:

1,5 kg Apfel, z. B. Cox Orange oder Boskop, 3/8 l Weißweinessig, ¼ l Wasser, 500 g Zucker, 2 Gewürznelken, 1 Stück Zimtstange und Ingwer, 1 Stück unbehandelte Zitronenschale, 50 g Rosinen, ½ Päckchen Einmachhilfe, etwas Rum.

Zubereitung: Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen. Inzwischen Essig, Wasser Zucker und Gewürzzutaten (Ingwer schälen) in einem Topf aufkochen. Apfelviertel darin portionsweise garen, bis sie weich sind,

aber noch nicht zerfallen (je nach Sorte unterschiedlich). Auf einem Sieb abtropfen lassen. In ein vorbereitetes Einmachglas oder einen Steintopf füllen. Flüssigkeit mit gewaschenen Rosinen dicklich einkochen lassen, Einmachhilfe einrühren und heiß über die Früchte geben.

Nach dem Erkalten ein in Rum getauchtes Stück Pergamentpapier auf die Früchte legen. Danach das Gefäß mit Einmachhaut verschließen: Dafür die Einmachhaut in Wasser tauchen, abtropfen lassen, über das Glas ziehen - und fest zubinden. An einem kühlen dunklen Ort aufbewahren.

Haltbarkeit: etwa 1 Jahr.

Tip: Gläser beim Einfüllen von heißem Einmachgut auf ein feuchtes Tuch stellen.



Unser Tip für Sie

Frisches Obst mit härterer Schale, wie beispielsweise Pflaumen, sollten Sie vor dem Einmachen mit einem Holzspießchen oder einer Gabel mehrmals einstechen. So ziehen die Früchte noch besser durch und schmecken dann viel aromatischer.



Plätzchen für den bunten Teller

Anfang Dezember beginnt schon die große Weihnachtsbäckerei. Überall duftet es dann nach Apfel, Nuß und Mandelkernen. Der Clou unserer rechts abgebildeten Plätzchen: Sie sind alle sehr süß mit buntem Zuckerwerk garniert. Außerdem empfehlen wir Ihnen noch Zimtsterne (nicht abgebildet).

Hier die Rezepte:

Weihnachtsplätzchen

Zutaten:

Für den Teig:

500 g Mehl, 100 g gemahlene Mandeln, 2 gestrichene Teelöffel Backpulver, 225 g Zucker, 200 g kalte Butter, 2 kleine Eier, 1 Teelöffel Kardamom, 2 Teelöffel Zimt, ½ Teelöffel gemahlene Nelken, 1 Beutel Orangeback, 1 Prise Salz.

Zum Verzieren: 150 g Puderzucker, 3 Eßlöffel Wasser, Zuckerschrift, Frucht-Hagel (Zuckerstreusel), Plätzchen-Schmuck.

Zubereitung: Mehl, Mandeln, Backpulver mischen. Zucker, Eier, Fett und Gewürze zufügen. Mit den Knethaken des Handrührgerätes durcharbeiten und mit den Händen schnell zu einem glatten Teig verkneten. Kalt stellen.

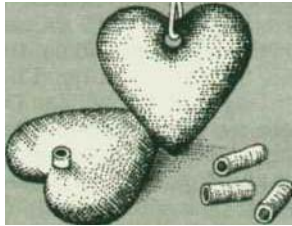
Dann portionsweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (2 mm dick). Herzen, Sterne, Kreise und andere Figuren ausstechen. Für die Weihnachtsmänner Dreiecke ausradeln. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 200 Grad (Elektro) oder Stufe 3 (Gas) ca. 8-10 Minuten hellbraun backen.

Sofort vom Blech nehmen und erkalten lassen. Puderzucker und Wasser glattrühren und den Guß auf die Plätzchen streichen. Mit Zuckerschrift, Frucht-Hagel und Plätzchen-Schmuck verzieren. Zur Aufbewahrung von Weihnachtsgebäck eignen sich am besten gut schließende, große Blechdosen.

Sie können die Plätzchen auch in Alufolie schichten und einfrieren. Das Auftauen dauert nur 20 Minuten.



Unser Tip für Sie



Wenn Sie mit den bunt verzierten Plätzchen Geschenke und Tannenbäume schmücken wollen, dann braucht das Gebäck kleine Löcher zum Durchziehen der Bändchen. Stecken Sie dafür in jedes Plätzchen ein Stückchen Makkaroni und backen es mit. Nach dem Backen dann wieder entfernen.

Zimtsterne

(für ca. 50 Plätzchen):

3 Eiweiß, 250 g Puderzucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Teelöffel gemahlener Zimt, 1 Teelöffel Citrobäck, 275-325 g ungeschälte, geriebene Mandeln, Puderzucker zum Ausrollen.

Zubereitung: Eiweiß sehr steif schlagen. Puderzucker und Vanillinzucker einstreuen und alles zu einer dicklichen Masse schlagen. Etwa 2 Eßlöffel davon zum Bestreichen abnehmen. Danach Zimt und Citrobäck unterrühren, zum Schluß so viele Mandeln unterkneten, daß der Teig sich ausrollen läßt. Den Teig auf Puderzucker ausrollen. Sterne ausstechen.

Mit dem restlichen Eiweiß bestreichen. Auf einem mit Backtrennpapier ausgelegten Backblech bei 150 Grad (Elektro) oder Stufe 1 (Gas) 15-20 Minuten backen. Danach auskühlen lassen.



Rhabarber

Er hat die erfrischende Säure von Äpfeln, schmeckt vorzüglich mit Erdbeeren und Zucker und ist doch kein Obst, sondern ein Frühgemüse!

Tips für Einkauf und Küche

Einkauf:

Die Stangen müssen fest, die Schnittenden saftig sein. Die Farbe der Stangen ist von der Sorte abhängig.

Frischhalten:

Rhabarber können Sie - ähnlich wie Spargel - in ein feuchtes Tuch eingewickelt im Gemüsefach mehrere Tage frisch halten.

Zubereiten:

In jedem Fall die grünen Blätter abschneiden - sie dürfen nicht mit verwendet werden und sind ungenießbar. Für Gelee, Saft oder Mus und alle anderen Rezepte, bei denen der gedünstete Rhabarber durch ein Sieb gestrichen wird, die Stangen nicht schälen, nur waschen und klein schneiden.

Einfrieren:

Frühe Sorten eignen sich am besten. Die Stangen waschen, ungeschält ganz oder in Stücke geschnitten roh einfrieren. Oder mit Zucker bestreut (etwa 250 g auf 1 kg) oder als Kompott mit Zucker gedünstet einfrieren. Lagerzeit: etwa 1 Jahr.

Auftauen:

Bei Zimmertemperatur bis zu 4 Stunden. Im Kühlschrank 10 Stunden.

Der besondere Tip:

Die starke Eigensäure des Rhabarbers kann man durch Zugabe von Zitronensaft oder Wein dämpfen. Auch Milch als Zutat oder Beigabe in Form von Soße oder Pudding mildert die Säure und macht Rhabarber bekömmlicher.



Der Ur-Rhabarber lagerte als Pflverchen gegen Darmträgheit und Pest im Arzneimittelschrank der Chinesen. Das weiß man aus einem fast 5000 Jahre alten chinesischen Dokument. Dieser so genannte ..Medizinische Rhabarber' wurde der Stammvater unseres heutigen Gemüse-Rhabarber. Von China aus ist er später ins russische Zarenreich gelangt. Die Griechen jedenfalls vermuteten seine Heimat an der Wolga: der „Barbar von der Rha“, der Fremdling von der Wolga, so nannten sie die Heilpflanze. Eine andere Deutung macht die Römer für das Wort verantwortlich: „rheum barbarum“ die „Wurzel der Barbaren“, haben sie die Pflanze genannt. Auch die Chinesen galten damals als Fremde, als Barbaren.

Noch heute wird ihr Rhabarber auch zu medizinischen Zwecken angebaut. Den Gemüserhabarber lernten die Deutschen erst spät und erst über Umwege kennen. Ein Engländer brachte im Jahre 1840 einem Vierländer Bauern die ersten Rhabarberstauden zum Anpflanzen mit. Der Versuch glückte und bald breiteten sich die grünen Dächer mit den rot-grünen Stielen über Nord- und Süddeutschland aus. wobei die Norddeutschen dem Rhabarber bis heute immer eine besondere Zuneigung entgegenbrachten. Die Tatsache, daß Rhabarber ein Gemüse ist, obwohl es wie Obst zubereitet wird, verdanken wir dem botanischen Ordnungssinn: eine Staude, gleich wie sie schmeckt, ist immer ein Gemüse.

Was man sonst noch über Rhabarber wissen sollte

Saison:

Rhabarber ist der Vorbote für Frühling- und Sommerfrüchte. Die ersten zarten Treibhaus-Stangen kommen schon im Februar auf den Markt. Ab April bis August gibt es dann den würzigen Freiland-Rhabarber. Haupterntezeit: April bis Juli.

Sorten:

Es gibt drei Gruppen:

1. die grünstieligen mit grünlichem Fleisch, die den höchsten Säuregehalt haben.
2. die rotstieligen mit ebenfalls grünem Fleisch und herber Säure.
3. die rotstieligen mit rotem Fleisch, die besonders mild schmecken und ein zartes Himbeer-Aroma haben. Diese Gruppe ist die teuerste, da die Erträge niedriger sind.

Anbau:

In der ganzen Bundesrepublik mit Schwerpunkten in Hamburg. Westfalen. Rheinland. Rhein-Main-Pfalz. Baden.

Wert:

Joule: pro 100 g. 59 = 14 Kalorien Mineralstoffe: Kalium. Calcium. Eisen. Phosphor. Natrium. Rhabarber enthält Apfel- und Oxalsäure. Diese Säure macht ihn zum erfrischenden Sommergenuß. Rhabarber hat sich bewährt als Abführ- und Schlankheitsmittel, als Medizin bei Magen- und Darmleiden. Der Oxalsäure-Gehalt steigt im Laufe der



Sommermonate an, bleibt aber immer unbedenklich, sofern Sie sich nicht ausschließlich von Rhabarber ernähren.

Rhabarber Rezepte für 4 Personen

Rhabarber-Schaumtorte



1 fertig gekauften hellen Biskuitboden durchteilen, mit 3 EL Erdbeermarmelade füllen. 600 g Rhabarber schälen, in Stücke schneiden. ½ Tasse Weißwein mit 100 g Zucker aufkochen. Rhabarber einlegen und bei milder Hitze weichdünsten. Mit einem Schaumlöffel herausheben. Saft mit 100 g Zucker zu Sirup einkochen, über den Rhabarber geben, erkalten lassen. Auf dem Biskuit verteilen. Oberfläche mit dem Schnee von 6 Eiweiß und 200 g Zucker bestreichen und garnieren. Rand mit gerösteten Mandelblättchen bestreichen. Torte im Ofen kurz überbräunen. Mit Rhabarberstückchen verzieren.

Rhabarber-Ingwer-Marmelade

1 kg Rhabarber waschen, in klein« Stücke schneiden, mit 500 g Zuckendem gewürfelten Fruchtfleisch und der feingeschnittenen Schale 1 ungespritzten entkernten Zitrone bestreuen. Übe Nacht stehen lassen. Mit 500 g Zucker. 1 ungeschälten, grob zerteilten Apfel und 1 EL gem. Ingwer mischen, aufkochen. 15-20 Min. unter Rühren sprudelnd kochen bis die Masse zu geliere beginnt. Heiß in Gläser füllen.

Rhabarber-Kaltschale

750 g Rhabarber waschen, zerkleinern. Mit ½ I Wasser, 1 Stange Zimt und ½ ungespritzten, ungeschälten Zitrone weich dünsten. Noch warm mit etwa 150 g Zucker verrühren, kalt stellen. Vor dem Servieren 1 Glas gekühlten Weißwein einrühren

Rhabarber-Schnee

500 g Magerquark schaumig rühren. 400 g süßes Rhabarberkompott (siehe Rezept Nr. 1) darunterziehen, ein paar Stückchen zum Garnieren zurücklassen. 3 Eiweiß mit 100 g Zucker schnittfest schlagen. Unter die Masse heben. In einer gekühlten Dessertschale anrichten und garnieren.

Rote Rhabarberspeise

750 g Rhabarber waschen, in kleine Stücke schneiden. 1/8 I Weißwein oder Wasser mit 150 g Zucker und dem Saft ½ Zitrone aufkochen, Rhabarber zugeben, dünsten, bis die Stücke weich sind, aber nicht zerfallen. Saft abgießen, auffangen. 8 Blatt rote Gelatine einweichen, ausdrücken und in dem erwärmten Saft unter Rühren auflösen. Rhabarberstücke hineingeben, leicht abkühlen lassen, in Gläser füllen und erstarren lassen. Mit gesüßter Schlagsahne oder Vanillesoße servieren.



Schlanker Rhabarber-Flip

½ I roh gepreßter Rhabarbersaft mit ¾ I fettarmer Milch. 1-2 EL Zucker und 1 Prise Muskat verquirlen. Gut gekühlt servieren.



Immer eine runde Sache

Kinder lieben Pudding seit jeher süß - mit Sahne oder Kompott. Die herzhaften Varianten mit Fisch, Fleisch oder Gemüse eignen sich als Beigabe für ein festliches Menü oder als deftiges und preiswertes Hauptgericht

Mit dem Pudding ist es eine komplizierte Sache. Ein echter muß warm und sturzfähig sein. Ist er dagegen kalt und sturzfähig, handelt es sich um ein Produkt aus der Familie der Flammeris - vom Grießpudding bis zur roten Grütze. Um die Verwirrung komplett zu machen, nennen die Köche der neuen jungen Küche ihre in kleinen Auflaufformen im Ofen gebackenen salzigen und süßen Souffles, die sie heiß auf die Teller stürzen, ebenfalls Pudding. Ein richtiger Pudding muß aber in einer verschlossenen Form im Wasserbad gegart werden.

Die Puddinge haben ihre Laufbahn in England begonnen, und zwar nicht in einer Puddingform, sondern in einer Serviette. Im 17. Jahrhundert entdeckte ein Koch, daß die langweiligen Getreidebreie sehr viel besser schmecken, wenn man sie in ein Tuch gehüllt in Wasserdampf gar kocht; was zudem den Vorteil brachte, daß man diesen Topf mit dem Wasser noch über den Kessel mit der Suppe auf das einzige Feuerloch der Küche stellen konnte.

Doch bald wurde der Brei mit Eiern und Rindertalg verbessert, später kamen Honig, Trockenfrüchte, Mandeln und Nüsse dazu. Man kochte auch salzige Puddinge mit Fleisch und Innereien. In England gab es plötzlich eine ganze Flut von Rezepten für Puddinge - vom Spotted Dick bis zum weihnachtlichen Plumpudding.

Später fand man heraus, daß die Puddinge noch viel zarter und feiner geraten, wenn sie in einer geschlossenen Form im Wasserbad gegart werden, und damit nahm sich auch die feine Küche der Puddinge an.

Noch zur Zeit unserer Großmütter waren Krebspudding und feiner Leberpudding, Briespudding und Lachspudding ebenso Bestandteil eines festlichen Menüs wie ein süßer Diplomatenpudding oder ein zarter Schokoladenpudding. Auch in der häuslichen Küche fand man schnell heraus, daß sich Brot und Gemüsereste mit Hilfe der Puddingform in ansehnliche Mahlzeiten verwandeln lassen. Nach dem Krieg sind die köstlichen Puddinge ganz zu Unrecht in Vergessenheit geraten, bis sie die jungen Köche wieder auf die Tische ihrer Restaurants brachten.

Wer selber Pudding kochen will, sollte ein paar Tips beachten. Puddingform und Deckel müssen immer gut mit Butter ausgefettet werden, Semmelbrösel oder Mandeln sind eine zusätzliche Sicherheit, daß sich der Pudding nach dem Kochen leicht aus der Form löst. Die Puddingform darf nur zu drei Viertel gefüllt werden.

Die Puddingform wird in einem Topf auf einen umgedrehten kleinen feuerfesten Teller gestellt, damit der Teig nicht ansetzen kann. Das Wasserbad soll nur bis zur Hälfte der Puddingform reichen.

Der Topf mit dem Pudding muß gut verschlossen werden, am besten legt man noch ein feuchtes Tuch über den Deckel, damit der Pudding gleichmäßig vom Dampf gegart wird.

Kleine Puddinge in Auflaufformchen werden ebenfalls im Wasserbad gegart. Dazu nimmt man am besten die emaillierte Bratenschale des Backofens oder einen breiten Topf - diese »Soufftepuddinge« werden nicht zugedeckt.

Den Rand des Puddings vorsichtig mit einem Messer lösen, dann auf einen großen Teller stürzen, damit vor allem bei Fleisch- und Gemüsepuddingen der Saft aufgefangen wird. Mit ihm wird die Sauce angereichert.

Die meisten Puddinge, vor allem die salzigen, müssen im Gegensatz zu Aufläufen und Souffles nicht sofort gestürzt werden. Ausnahme von der Regel: Puddinge aus Brandteig, sie haben die gleiche zarte Konsistenz wie ein Soufflé.

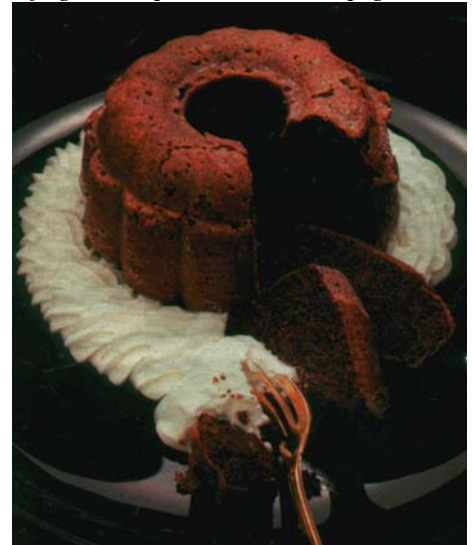
Das folgende Rezept stammt von Hans-Peter Wodarz von der »Ente vom Lehel« in Wiesbaden.

Wiesbadener Forellenpudding

Zubereitungszeit: 40 Min. Zutaten für 4 Personen:

2 Forellen (ca. 700 g), ½ Bund Suppengrün, 1 Zweiglein Thymian, ½ Lorbeerblatt, 1 Stengel Petersilie, 2 Eier, ½ l Crème double, Salz, Pfeffer, einige große Spinatblätter, 200 ccm trockener Sekt, 50 g kalte Butter und Butter für die Förmchen, 1 Eßlöffel Sahne, Salz, Pfeffer.

1. Die Forellen filieren und die Haut abziehen. Die Fischabfälle mit dem Suppengrün und den Kräutern in ½ l Wasser zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. Den Fischfond durch ein feines Sieb gießen.
2. Die Forellenfilets mit der Hälfte der Crème double und den Eiern im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Haarsieb streichen.
3. Die Spinatblätter kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und für einen Augenblick in kaltes Wasser legen.
4. Vier kleine Auflaufformchen mit Butter ausstreichen und mit 1-2 großen Spinatblättern auslegen. Die Farce einfüllen.



Feine leckere Desserts



- 5 In einen flachen breiten Topf oder in die Bratenpfanne des Backofens setzen, die bis zur halben Höhe der Förmchen mit heißem Wasser gefüllt ist. Im vorgeheizten Backofen bei mittlerer Hitze (180 Grad) in 20 Minuten garen.
- 6 Inzwischen die Sauce zubereiten: 200 ccm Fischfond, die Hälfte des Sekts und den Rest der Crème double zum Kochen bringen und auf die Hälfte einkochen. Die kalte Butter in Flöckchen mit einem Schneebesen in die Sauce rühren. Die geschlagene Sahne und den restlichen Sekt dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Die Puddinge auf vorgewärmte Teller stürzen und mit der Sauce überziehen.

Beilage: gemischte Blattsalate mit Olivenöl oder Nußöl angemacht.

Steak- und Kidneypudding

Für einen echten Steak- und Kidneypudding braucht man frischen Rindertalg, den man meistens einige Tage vorher beim Metzger bestellen muß. Dabei 100 g mehr nehmen, weil beim Säubern etwas verloren geht.

Zubereitungszeit: 5 Std, Zutaten für 4-6 Personen:

250 g Rindertalg, 1 kg Beefsteak, 250 g Kalbsnieren, 1 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, 500 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, Butter oder Schmalz für die Form, 4 Eßlöffel feingehackte Schalotten oder Zwiebeln, 150 ccm Rindfleischbrühe (Instant), 75 cl Portwein oder Rotwein, 2 Teelöffel Sojasauce, abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone.

1. Möglichst trockenen Talg beim Metzger bestellen. Den Talg säubern (Fleischreste, Haut etc. entfernen) und kleinhacken.
2. Das Beefsteak und die Kalbsnieren in kleine Würfel schneiden. Mit einem Eßlöffel Mehl, einem halben gestrichenen Teelöffel Salz und einem halben gestrichenen Teelöffel frisch gemahlenem Pfeffer in einer Schüssel zusammenrühren, bis das Fleisch gut bestäubt ist.
3. Den feingehackten Talg mit dem restlichen Mehl, dem Backpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Etwa $\frac{1}{4}$ l kaltes Wasser dazugießen und rasch zu einem Teig zusammenkneten.
4. Eine tiefe runde feuerfeste Form mit Butter oder Schmalz einfetten. $\frac{2}{3}$ des Teiges ausrollen und Boden und Rand der Form damit auslegen. Das bemehlte Fleisch und die gehackten Schalotten einfüllen
5. Fleischbrühe, Portwein, Sojasauce und die Zitronenschale in einer kleinen Schüssel verrühren und über das Fleisch und die Zwiebeln gießen. Die Flüssigkeit soll fast bis zur Oberfläche reichen. Den restlichen Teig zu einem Deckel ausrollen und den Pudding damit bedecken. Die Teigränder gut zusammendrücken.
6. Ein mit Mehl bestäubtes Tuch über den Pudding decken und mit einem Bindfaden befestigen (etwas Luft unter dem Tuch lassen, damit der Pudding aufgehen kann). Im Wasserbad 3-4 Stunden kochen lassen.
7. Den fertigen Pudding vorsichtig stürzen und möglichst warm auftragen. Der Teig soll nicht trocken sein.

Beilage: Kartoffelpüree oder Dampfkartoffeln. Karotten und Erbsen oder Rosenkohl.

Schwedischer Kohlpudding

Zubereitungszeit: 1 ½ Std. Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Kopf Weißkohl, 1 Eßlöffel Butter und Butter für die Form, 1 Teelöffel Kümmel, 500 g Lammfleisch, 100 g Schinkenspeck, 1 Brötchen, in Milch eingeweicht, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Ingwer, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, $\frac{1}{4}$ l Teelöffel scharfer Senf

1. Den Strunk vom Kohlkopf kegelförmig herausschneiden. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Krautkopf darin so lange kochen, bis sich die äußeren Blätter gut ablösen lassen. Acht schöne Blätter beiseite legen. Den restlichen Kohlkopf fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin den Kohl mit dem Kümmel andünsten.
2. Lammfleisch und Schinkenspeck in Stücke schneiden und fein hacken. Mit dem Kohl und allen anderen Zutaten vermischen und herzhaft abschmecken.
3. Die Rippen der Weißkohlblätter keilförmig herausschneiden. Die Puddingform und den Deckel dick mit Butter einfetten und mit den Weißkohlblättern auslegen. Die Fleischmasse einfüllen und mit den restlichen Kohlblättern bedecken. Die Puddingform fest mit dem Deckel verschließen.
4. Auf einen umgedrehten kleinen Teller in einem hohen Topf in ein Wasserbad stellen (Wasser bis zur halben Höhe der Puddingform). Den Topf mit einem Deckel fest verschließen und mit einem nassen Tuch bedecken.
5. Den Pudding 1 Stunde kochen. Aus dem Wasserbad nehmen und 10 Minuten stehen lassen. Auf einen vorgewärmten Teller stürzen und mit einem scharfen Messer in Portionsstücke schneiden.

Beilage: Pellkartoffeln, Dillsauce.



Feine leckere Desserts



Englischer Bread-and-Butter-Pudding

Zubereitungszeit: 1 Std. Zutaten für 4-6 Personen:

10 Scheiben Toastbrot, Butter, Aprikosenmarmelade, 50 g Rosinen, 50 g Korinthen, 50 g in Stifte geschnittene Mandeln, 5 Eßlöffel süße Sahne, ¼ l Milch, abgeriebene Schale einer Zitrone, etwas ausgekratztes Vanillemark, 2 Eier getrennt, 25 g Zucker.

1. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.
2. Das Toastbrot mit Butter und Aprikosenmarmelade bestreichen und jeweils zwei Scheiben zusammenkleben. Die Rinden abschneiden und die Sandwichs in breite Streifen schneiden. Die Brotstreifen schichtweise in die Auflaufform legen. Auf jede Schicht einen Teil der Trockenfrüchte und der Mandelstifte streuen.
3. Die Milch und die Sahne mit der Zitronenschale und dem Vanillemark in einem kleinen Topf erwärmen (nicht zum Kochen bringen). Die Eigelb und den Zucker mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Die warme Sahnemilch unter ständigem Rühren hinzufügen. Zuletzt den steif geschlagenen Eischnee unter die Eiermilch ziehen. Die Eiercreme über die Brotscheiben gießen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei schwacher Mittelhitze (175 Grad) in 40 Minuten hellbraun backen; ein echter Bread-and-Butter-Pudding muß eine knusprige Kruste haben.

Beigabe: Kompott von frischen Früchten oder Saft.

Wiener Haselnußpudding mit Preiselbeeren und Weinsabayone

Das Rezept für den Haselnußpudding stammt von Werner Matt, dem Chefkoch vom Hotel Hilton in Wien.

Zubereitungszeit: 50 Min. Zutaten für 4 Personen:

20 g Butter und Butter für die Förmchen, 20 g Mehl, 180 ccm Milch, 3 Eigelb, 60 g grob gehackte, geröstete Haselnüsse, 3 Eiweiß, 50 g Zucker und Zucker zum Bestreuen.

Für die Sauce:

100 g Preiselbeeren, 50 g Zucker.

1. Die Butter zergehen lassen und das Mehl gut damit verrühren. Die Milch dazugießen und unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen.
2. Die Masse von der Kochstelle nehmen und nach und nach die Eigelb und die Haselnüsse unterrühren.
3. Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, den Zucker einrieseln und noch einmal sehr steif schlagen. Vorsichtig unter den Teig ziehen.
4. Vier kleine feuerfeste Förmchen mit Butter ausstreichen und mit Zucker austreuen. Die Masse in die Förmchen verteilen, dabei einen 2 cm breiten Rand freilassen.
5. In ein Wasserbad setzen. Das Wasser soll bis zur Hälfte der Förmchen reichen. Bei Mittelhitze (200 Grad) in 30 Minuten garen.
6. Inzwischen die Preiselbeeren verlesen, waschen, abtropfen lassen, leicht zerdrücken, Beeren und Zucker mit den Quirlen des Handrührgerätes 5 Minuten verrühren und etwas ziehen lassen. Den Vorgang so oft wiederholen, bis sich der Zucker im Preiselbeersaft aufgelöst hat.
7. Die Puddinge vorsichtig stürzen und mit den Preiselbeeren und dem Sabayon umgießen.

Weinsabayone

1/8 l Riesling, 2 Eigelb. Saft einer halben Zitrone, 30 g Zucker.

Alle Zutaten in ein hochwandiges Gefäß geben, in das der Elektroquirl paßt. In einen Topf mit leicht kochendem Wasser setzen und die Eimasse unter ständigem Rühren erhitzen, bis das Sabayon dickschaumig ist.

Mohr im Hemd

Zubereitungszeit: 2 Std.

100 g Butter, 60 g Zucker, 1 Eßlöffel Vanillezucker, 6 große Eier, getrennt, 100 g bittere Schokolade, 1 gehäufter Eßlöffel Kakao, 50 g geriebene Mandeln, 1 Eßlöffel feingemahlene Kaffeepulver, abgeriebene Schale einer halben ungespritzten Orange, Butter und Semmelbrösel für die Form, ¼ l Schlagsahne, 2 Teelöffel Zucker.

1. Butter, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührgerätes sahnig rühren und nach und nach unter ständigem Weiterrühren die 6 Eigelb unter die Creme geben.
2. Die Schokolade fein reiben und mit dem Kakao, den Mandeln und den Gewürzen in die Schaummasse geben. Das steifgeschlagene Eiweiß unter den Teig heben.
3. Eine Puddingform und den Deckel gut einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Den Teig bis zwei Finger breit unter den Rand einfüllen. Die Form fest verschließen.
4. In einen hohen Topf auf einen umgedrehten feuerfesten Teller in ein lauwarmes Wasserbad stellen (Wasser bis zur Hälfte der Form) und den Topf fest mit dem Deckel verschließen. Darüber noch ein feuchtes Tuch legen, damit der Pudding gleichmäßige Hitze bekommt.
5. Bei milder Hitze 1 ¼ bis 1 ½ Stunden kochen und danach 10 Minuten ruhen lassen. Vorsichtig stürzen und mit einem Teil der gesüßten Schlagsahne garnieren. Die restliche Sahne getrennt dazu reichen.

Feine leckere Desserts



Apfelkompott

Am schönsten fürs Kompott, wie beim Strudel, finde ich immer einen Boskop. Der ist fest und hat eine tolle Säure. Für vier Personen brauche ich acht Stück. Aber nicht zu sauber schälen: In der Schale steckt ja gerade der Geschmack, da lasse ich immer noch was dran. Dann die Früchte achteln und das Kerngehäuse raus. Jetzt koche ich erst mal je 300 Milliliter Wasser und Apfelsaft in einem Topf auf; dazu kommen zwei Löffel brauner Zucker (der hat mehr Geschmack als weißer, der geht aber natürlich auch - oder Kandiszucker oder Honig), eine Zimtstange, zehn Nelken und fünf Pfefferkörner, rosa Pfeffer oder frischer grüner Pfeffer, das ist witziger. Zitronenschale passt auch gut rein. Öder, noch besser: eine ganze halbe Zitrone.

Jetzt kommen die vorbereiteten Apfelschnitze dazu, noch einmal aufkochen lassen und den Topf vom Herd nehmen, fertig. Dann muss es nur noch nachziehen. Am besten macht man das Kompott schon am Tag davor, dann schmeckt es am nächsten Tag erst richtig gut. Die Sauce kann man auch noch andicken, mit Kartoffelmehl oder Puddingpulver. Das rührt man einfach mit etwas Saft an und lässt es alleine mit dem ganzen Saft noch mal aufkochen, danach kommen die Äpfel wieder rein.

Zum Servieren würde ich die Gewürze drinlassen, ich finde es schön, wenn da noch eine Zimtstange im Kompott liegt. Am nächsten Tag muss man es nur noch mal kurz in einem Topf warm machen (nicht heiß!), dann kommt es in einen Suppenteller mit einer schönen Kugel Vanilleeis rein. Oder ich mache Arme Ritter oder einen dünnen Eierkuchen dazu. Ein netter Vanillepudding oder Vanillesauce passen auch. Und wer es ein bisschen raffinierter mag: Apfel-Calvados- oder Kardamon-Creme.

Reis Trauttmansdorff mit Maraschino

125 g kandierte Früchte (Kirschen, Orangenscheiben), 2 Gläschen Maraschino (4 cl; oder anderer Kirschlikör), 1/2 l Milch, 30 g Zucker, 1 Vanilleschote, 125 g Milchreis, 3 Blatt weiße Gelatine, 1/2 Becher Schlagsahne (125 g).

Kandierte Früchte klein schneiden und mit Maraschino beträufeln.

Zugedeckt stehenlassen. Milch mit Zucker und ausgekratztem Vanillemark zum Kochen bringen. Reis zugeben und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf etwa 40 Minuten quellen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und im heißen Reis auflösen. Den Reis abkühlen lassen. Schlagsahne steif schlagen. Sahne und Früchte mit Maraschino unter den Reis heben. Den Reis in eine kalt ausgespülte Puddingform füllen. Über Nacht kalt stellen. Zum Servieren die Form kurz in heißes Wasser tauchen und den Reis auf eine Platte stürzen. (Ohne Wartezeit 1 Stunde)

Dieses Rezept ist für fünf Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 38 g, Fett: 56 g, Kohlenhydrate: 469 g, 2673 Kalorien/11 189 Joule, pro Portion ca. 535 Kalorien 12239 Joule

Dazu: Kompott



Pfirsich-Melba

1 Päckchen Frost-Dessert Vanille-Geschmack, 200 ml (1/5l) kalte Milch, 4 Pfirsichhälften (225g, aus der Dose), 2 Eßl. Himbeergeist; 4 Eßl. Dr. Oetker Dessert-Soße für Eis und Pudding, Himbeer-Geschmack.

Das Frost-Dessert nach der Vorschrift auf dem Päckchen zubereiten.

Das gefrorene Dessert in Würfel schneiden und in Gläser verteilen. Die Pfirsichhälften gut abtropfen lassen, darauf geben und mit Himbeergeist beträufeln.

Über die Pfirsichhälften die Himbeersoße geben.

4 Portionen / pro Portion: E: 3,3g, F: 4,7g, Kh: 36,0g, KJ: 939 (Kcal: 223)





Apfel-Strudel aus frischen Früchten

An den Strudelteig kommt kein Zucker.
Um die gewohnte Süße zu erreichen,
kann die Füllung etwas stärker gezuckert werden

Grundrezept Strudel

Zutaten:

250 g Mehl
1 Prise Salz
2 Eigelb
2 EL Sonnenblumenöl oder zerlassene Butter Öl zum
Bepinseln
Mehl zum Bearbeiten



Zubereitung:

Mehl, Salz, Eigelb und Fett mit etwa 125 ml lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen, elastischen Teig kneten. Eine Kugel formen, mit Öl einpinseln und in Klarsichtfolie verpackt mindestens eine Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Teig auf einem bemehlten Tuch dünn ausrollen, dünn mit Öl einpinseln. Mit den Handrücken vorsichtig darunter fahren, den Teig dehnen und soweit ausziehen, bis er hauchdünn ist. Den Teig sofort füllen, die Ränder dabei frei lassen, nach innen einschlagen und den Strudel mit Hilfe des Tuches von der Längsseite her aufrollen. Mit der Naht nach unten auf das Blech oder in die Form setzen und backen.

Zutaten Füllung:

1kg Äpfel
Saft von 1 Zitrone
100 g Rosinen
75 g gehackte Mandeln
100 g Paniermehl
60 g Butter 125 g saure Sahne 1 TL gem. Zimt 100 g Zucker Butter für das Backblech flüssige Butter zum Bestreichen Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft, Rosinen und Mandeln mischen. Paniermehl in 1 EL heißer Butter anrösten.

Vorbereiteten Teig mit saurer Sahne und übriger zerlassener Butter bestreichen. Paniermehl darüber streuen und die Apfelmasse darauf verteilen. Zimt und Zucker mischen und darüber streuen. Ränder einschlagen und den Strudel aufrollen. Auf ein gefettetes Backblech setzen und mit zerlassener Butter bepinseln. Im heißen Ofen bei 200 °C 40-45 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben.

Alpin-mediteraner Apfelstrudel mit Pinienkernen, dazu Zimtsahne und Minze

Süßes vom Apfel

Klassiker Apfelstrudel: die traditionelle Süßspeise gibt es mittlerweile in den unterschiedlichsten Variationen. Die Südtiroler verleihen ihrer Variante mit den süßlichen Pinienkernen eine besondere Note.

Südtiroler Apfelstrudel

Zutaten für 1 Strudel:

Für den Teig: • 300g Mehl • 200g Butter
• 100g Puderzucker • 1 Ei (oder 2 Eigelb)
• 1 Pkg. Vanillezucker, 1 Msp. ger. Zitronenschale, 1
Prise Salz

Für die Füllung: • 600g Äpfel (Golden Delicious) • 50g Zucker • 50g Semmelbrösel in Butter geröstet • 40g Rosinen • 20g
Pinienkerne • 2 EL Rum • 1 Packung Vanillezucker • 1/2 TL Zimt • 1 Messerspitze ger. Zitronenschale

1. **Teig:** Mehl auf ein Backbrett sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Butter in Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten hineingeben und verkneten, bis keine Butterstücke mehr zu sehen sind, dann Mehl zugeben und rasch zu einem glatten Teig kneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln und etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. **Füllung:** Äpfel schälen und entkernen, in schmale Scheiben schneiden und mit restlichen Geschmackszutaten mischen.



Feine leckere Desserts



- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig auf einem bemehlten Nudelbrett 40x26cm groß ausrollen und auf ein gebuttertes (oder Backpapier) Backblech legen. Die Apfelfüllung auf den Teig geben, den Teig einschlagen. Fertigen Strudel mit Ei bestreichen und auf mittlerer Schiene 35 Minuten lang backen. Kurz abkühlen lassen. Den warmen Strudel mit Puderzucker bestreuen und mit Zimtsahne und Minze dekoriert servieren.

Großes Archiv - Alle rtv-Rezepte finden Sie im Internet: www.rtv.de/rezepte

BERLINER SPITZENKÖCHE verrätet

Mohnmousse

VON CARMEN KRÜGER

Sommer war ja nicht viel, richtig warm wird's wohl kaum noch mal werden - da passt die Mohnmousse gut in die Jahreszeit. Beim Einkaufen müssen Sie aber gut auf die Packung gucken, dass das Haltbarkeitsdatum noch weit entfernt ist. Mohn wird nämlich schnell ranzig. Am einfachsten ist es, wenn man fertig gemahlene Mohn nimmt - aber man kann das auch selbst erledigen, mit der Kaffeemühle oder einer speziellen Mohnmühle. Von der fertigen Backmischung lässt man besser die Finger, die ist schrecklich süß, da ist schon alles Mögliche drin, Zucker, Rosinen, Mandeln.

Also: 80 Gramm Mohn wird mit 125 ml warmem Portwein überbrüht; vier Blatt Gelatine werden eingeweicht und ausgepresst und dann in dieser heißen Portwein-Mohnmasse aufgelöst. Das Ganze lässt man wieder abkühlen. Ein Ei, ein Eigelb und ein Esslöffel Zucker schlägt man mit dem Mixer schaumig, 250 Gramm weiße Kuvertüre wird im Wasserbad aufgelöst und unter diese Eigelb-Zucker-Mischung gerührt. Zum Schluss kommt die abgekühlte Mohnmischung mit der Gelatine noch darunter und ein halber Liter steif geschlagene Sahne. Die Mousse stellt man kalt - und das war's.

Zum Servieren sticht man mit einem in heißes Wasser getauchten Löffel Nocke ab und richtet sie mit Minzeblättern und Himbeersauce an: einfach tiefgekühlt Himbeeren auftauen lassen und mit etwas Zucker mit dem Zauberstab pürieren.

— Carmen Krüger ist Chefin von Carmer Restaurant in Eichwald bei Berlin

und der Portwein dazu

Portwein darf streng genommen nur Portwein heißen, wenn er aus Trauben gemacht wurde, die im nordportugiesischen Douro-Tal gewachsen sind. Deshalb heißt dieses Erzeugnis hier einfach nur „Cape Ruby“: Es kommt aus Südafrika, vom Muratie Wine Estate in Stellebosch, wo seit 1685 Wein gekeltert wird - und ist aufgrund seiner natürlichen Süße besonders als Dessert-Wein geeignet. Sowohl als Zutat eines Nachtisches wie auch als Begleiter desselben ist er ein 19,5 prozentiger Genuss.

Schwer und gemütlich wie Omas Daunendecke entbehrt er trotzdem mit Nachdruck jener Muffigkeit mieser Portweine, die ihre ganze Spezies zeitweise als Kopfschmerzerzeuger in Verruf gebracht haben.

Das Aufspritzen (gesprochen wie Sprit, nicht wie Sprite) des sich im Gärungsprozess befindenen Mostes mit starken Alkoholika, das aus Wein erst Portwein macht, ist in Deutschlands übrigens verboten. Unter anderem deshalb gibt es keinen Mosel Ruby.

Überbackene Erdbeeren

Das ist ein ganz schneller Nachtisch und superpraktisch: Man kann ihn mit allen möglichen Früchten machen, je nachdem, was gerade reif ist: Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen...

Aber jetzt erst Mal: Erdbeeren, so lange es sie gibt. Ein Pfund Früchte werden geputzt und geviertelt und dann mit Puderzucker, etwa 30 Gramm, und ein, zwei Esslöffeln Zitronensaft zehn Minuten lang mariniert. In der Zeit können Sie schon die Sauce vorbereiten: Vier Eigelb, 50 Gramm Zucker und 80 ml trockener Sekt im Wasserbad wie eine Hollandaise aufschlagen und dann im kalten Wasserbad weiterschlagen - einfach eine Schüssel in eine andere mit kaltem Wasser stellen. Danach wird noch geschlagene Sahne (80 Gramm) vorsichtig daruntergehoben. Die Erdbeeren verteilt man auf vier kleine Förmchen oder eine große feuerfeste Schale, darüber gießt man die Sauce. Das Ganze wird nur kurz, ein, zwei Minuten im Ofen oder unterm Grill überbacken. Die noch kühlen Erdbeeren und die warme Creme, das passt sehr schön zusammen.

— Carmen Krüger ist Chefin von Carmens Restaurant in Eichwalde bei Berlin

...und das Memory dazu

Schnelle Küche, die lieben wir - so, wie Carmen Krüger und Nigel Slater sie machen. Richtiges, schäbiges Fast Food, das essen wir natürlich nicht, damit spielen wir nur. Die „Urbanen Anarchisten“ haben gerade ein wunderbares Memory herausgebracht, das nur ein Motiv hat: „Die Berliner Imbissbude“ (im Wenndenn Spieleverlag, www.wenndenn.com, 15,90 Euro). 33 köstliche Motive enthält die handliche Box, die für | die Ferien sehr zu empfehlen ist, wenn man Berlin mal den Rücken zukehren muss: „Brat-Oase“ und Stehtische vor Kachelwand, eine Pommesbude ganz in Rot, ein Hot Dog in Menschenform, der sich selbst mit Ketchup beschmiert, ein Stilleben mit Limo und Servietten. So schön kann Fast Food sein. Und das Schönste ist: Beim Gucken und Spielen I muss man das alte Fett nicht riechen, i

Feine leckere Desserts



Verantwortlich für die malerischen Bilder auf den Kärtchen sind Christoph Buckstegen und Jon von Wetzlar, die vor einiger Zeit schon mal ein Buch zu diesem Thema herausgebracht haben (www.imbiss-bude.com)

Weißer Mousse

Zutaten für 6 Personen:

3 Blatt weiße Gelatine • 200 g weiße Kuvertüre • 4 frische Eier (Größe M) • gut 2 EL (30 g) Zucker • 200 g Schlagsahne • 1 Orange • 1 Granatapfel • 1 Karambole (Sternfrucht) • 5-6 Physalis (Kapstachelbeeren) • Frischhaltefolie

Zubereitung: Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre hacken, in warmem Wasserbad unter Rühren schmelzen. Das Wasserbad darf nicht zu heiß sein, da weiße Kuvertüre schnell gerinnt. Eier trennen. Eiweiß kalt stellen. Eigelb und Zucker in heißem Wasserbad 5-6 Minuten hellcremig schlagen. Flüssige Kuvertüre mit dem Schneebesen zügig unterrühren. Gelatine gut ausdrücken und bei sehr schwacher Hitze unter Rühren auflösen. Mit 2-3 EL Creme verrühren. Dann sofort gleichmäßig unter die übrige Creme rühren. Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen. Erst Sahne, dann Eischnee mit dem Schneebesen unter die Creme ziehen. Mousse mit Folie abdecken und mindestens 4 Stunden kalt stellen. Orange schälen, weiße Haut dabei entfernen. In Scheiben schneiden. Granatapfel halbieren. Mit einem Löffel kräftig auf die Schale klopfen, damit die Kerne herausfallen. Karambole waschen, in dünne Scheiben schneiden. Hüllen der Physalis auseinanderziehen. Mit einem Esslöffel Nocken von der Mousse abstechen. Mit den Früchten anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten + mindestens 4 Stunden Wartezeit; **Portion:** ca. 410 kcal; **Preis:** ca. 0,80 €

Lebkuchenparfait

VON CARMEN KRÜGER

Nächste Woche ist ja schon erster Advent, da kann man jetzt was Weihnachtliches servieren. Für das Parfait brauche ich vier Eigelb, 150 Gramm Zucker und 300 Gramm Elisenlebkuchen. Entweder frische, die noch schön weich sind, die kann man von den Oblaten trennen und zerkrümeln; oder, wenn sie schon trockener sind, reibt man sie einfach klein. Wenn sie zu fest sind, mariniert man sie noch mit ein bisschen Rum, damit sie weicher werden. Je nachdem, wie kräftig die Lebkuchen sind, kann man noch mit etwas Lebkuchengewürz nachwürzen. Von Kurt Jägers Ochsenbacken neulich ist bestimmt noch was übrig.

Die Zubereitung ist wie bei jedem Parfait: Eigelb und Zucker werden schaumig geschlagen, dann erst mal die Lebkuchenbrösel unterziehen und am Schluss die Sahne unterheben. Fertig. Rein in die Form, Deckel drauf und ab ins Tiefkühlfach. Und dazu passt Rotweibirne oder ein schöner Obstsalat, da kriegt man noch ein paar Vitamine. Ich mach ihn mit dem was es jetzt gibt: Äpfel und Bananen klein geschnitten, Orangen filetiert und gehackte Nüsse, je nachdem, was man hat, Walnüsse oder Haselnüsse. Und am Schluss parfümere ich ihn mit ein bisschen Cointreau. Wichtig ist, dass der Salat frisch ist.

— Carmen Krüger ist Chefin von Carmens Restaurant in Eichwalde bei Berlin

— Beim **Lebkuchenparfait** in der letzten Woche haben wir leider die Mengenangabe für die Sahne vergessen: ein halber Liter gehört da hinein.

...und die Form dazu

Die Investition lohnt sich: Sicher kann man das Parfait auch in irgendeinen anderen Behälter geben. Aber die Parfaitform ist perfekt. Durch das Metall kühlt das Dessert schneller, zum Servieren kann man es leicht aus der Form wieder lösen. Und auf einer Platte sieht so eine weihnachtliche Halbkugel besonders schön aus. Die Parfaitform gibt es in guten Haushaltsgeschäften und Kaufhäusern in den verschiedensten Größen; ein Liter (wie auf unserem Foto) ist ein gutes Mittelmaß.

Oblaten kriegt man jetzt überall, nur gute Oblaten muss man erstmal suchen. Bei Brot & Butter von Manufactum (Hardenbergstraße 4-5) gibt es handgemachte Elisen-Lebkuchen aus dem Fichtelgebirge, nach Großvaters Rezept und garantiert ohne Konservierungsstoffe. Um die Ecke, in der Confiserie Melanie (Goethestr. 4) wird man auch immer fündig. Und wer dieses Jahr keinen Adventskalender geschenkt bekommt, für den gibt es einen kleinen Trost. Auf der Website des Gerstenberg Verlags kann man ab 1. Dezember jeden Tag ein Türchen öffnen, hinter dem sich Geschichten und Rezepte finden (www.gersten-berg-verlag.de).

Pflaumengranita

Zutaten für 4 Personen:

• 0,5 l Pflaumensaft • 6 EL Zitronensaft • 6 EL brauner Zucker
• 500 g Pflaumen • 1 TL Speisestärke • 5 EL Rum • Alufolie

Zubereitung:

Pflaumen- und Zitronensaft erwärmen. 2 EL Zucker unter Rühren darin auflösen. Auskühlen lassen. Mit Alufolie abdecken und mindestens 3 Stunden einfrieren, dabei alle ca. 30 Minuten umrühren. Pflaumen entsteinen. Mit 1/81 Wasser und 4 EL Zucker im Topf aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln. Stärke



Feine leckere Desserts



und Rum glatt rühren und in die Pflaumen rühren. Ca. 1 Minute köcheln. Kompott vollständig auskühlen lassen. Kompott in Gläser verteilen. Granita erneut kräftig durchrühren und auf das Kompott geben. Sofort servieren. Zubereitungszeit: ca. 25 Min. (+ 3 Std. Wartezeit). Portion ca. 230 kcal; ca. 1,30€

Apfel-Rahm-Strudel



250 g Schlagsahne
4 EL Zucker
1 Zimtstange

Nährwerte pro Portion

ca. 520 Kcal, 33 g Fett

Zutaten für 8 Portionen

1 Rezept Strudelteig

FÜLLUNG:

1 kg säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
250 g mehlig kochende Kartoffeln
30 g grobe Semmelbrösel
80 g Butter
40 g Zucker
150 g Crème fraîche
50 g Mandelblättchen

Zubereitung

Strudelteig herstellen:

(das Rezept für alle Füllungen)



Nährwerte pro Portion

ca. 0 Kcal, 0 g Fett

Zutaten für 8 Portionen

200 g Mehl
1/2 TL Salz
4 EL Sonnenblumenöl
100 ml lauwarmes Wasser
etwas Mehl zum Ausrollen

Zubereitung

Mehl, Salz, Öl und Wasser zunächst mit den Knethaken des Handrührers oder mit einem Holzlöffel, dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig auf die Arbeitsfläche schlagen oder kräftig durchkneten, bis er elastisch

ist.

Teig zu einer Kugel formen und unter einem heiß ausgespülten Topf oder unter einer Schüssel etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Ein Geschirrtuch mit Mehl bestreuen und den Teig darauf etwa 1/2 cm dick ausrollen.

Die Hände dann mit den Handflächen nach unten unter den Teig schieben und den Teig von der Mitte aus über die Handrücken zu einem Rechteck (etwa 55 x 40 cm) auseinander ziehen (Achtung: Ringe und Uhr dabei abnehmen, sie könnten den dünnen Teig beschädigen). Die dickeren Ränder vorsichtig mit den Fingern ausziehen. Der Teig sollte sehr dünn sein und etwas durchscheinend, so dass man eine darunter liegende Zeitung lesen könnte.

Tipp: Feiner wird der Teig, wenn Sie 2 EL vom Wasser durch 2 EL Obstessig ersetzen.

SO GEHT ES LEICHTER:

Fertiger Yufka- oder Filoteig vom türkischen Supermarkt spart Arbeit:

Statt 1 Rezept Strudelteig brauchen Sie 1 Packung Yufka- oder Filoteig (3 große Fladen = 480 g), 80 g Butter und 40 g Zucker.

Die Teigfladen mit der flüssigen Butter bestreichen, mit Zucker bestreuen und übereinander setzen.

Anschließend eine der Füllungen darauf verteilen, Seiten einschlagen, Teig aufrollen, auf ein Backblech setzen, mit Butter bestreichen und wie im Rezept beschrieben backen.

Für die Füllung:

Äpfel und Kartoffeln schälen.

Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel quer in Scheibchen schneiden.

Kartoffeln auf dem Gemüsehobel in hauchdünne Scheibchen hobeln.

Semmelbrösel in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, damit sie knuspriger werden. Teig in 3 Portionen teilen.

Teigportionen nacheinander - wie im oben genannten Rezept beschrieben - zu 3 Rechtecken (25 x 35 cm) ausziehen.

Butter schmelzen und die Teigplatten mit der Hälfte davon bestreichen. Semmelbrösel darauf streuen und mit Apfelspalten und Kartoffelscheiben belegen, dabei die Ränder etwa 5 cm breit frei lassen. Füllung mit Zucker

Feine leckere Desserts



bestreuen.

Crème fraîche darüber klecksen und alles mit 30 g Mandelblättchen bestreuen.

Die freien Teigländer der Längsseiten jeweils über die Füllung schlagen und die Strudel mit Hilfe des Küchentuches aufrollen. Die 3 Strudelrollen mit der Naht nach unten nebeneinander in eine ofenfeste, mit 2 EL Zucker ausgestreute Form legen. Teigrollen mit der restlichen Butter bestreichen.

Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.

Schlagsahne, die restlichen 2 EL Zucker und die Zimtstange aufkochen. Zimtstange entfernen. Heiße Zimtsahne in die Form gießen und die Strudel mit den restlichen Mandelblättchen bestreuen. Strudel im Backofen etwa 50-60 Minuten backen.

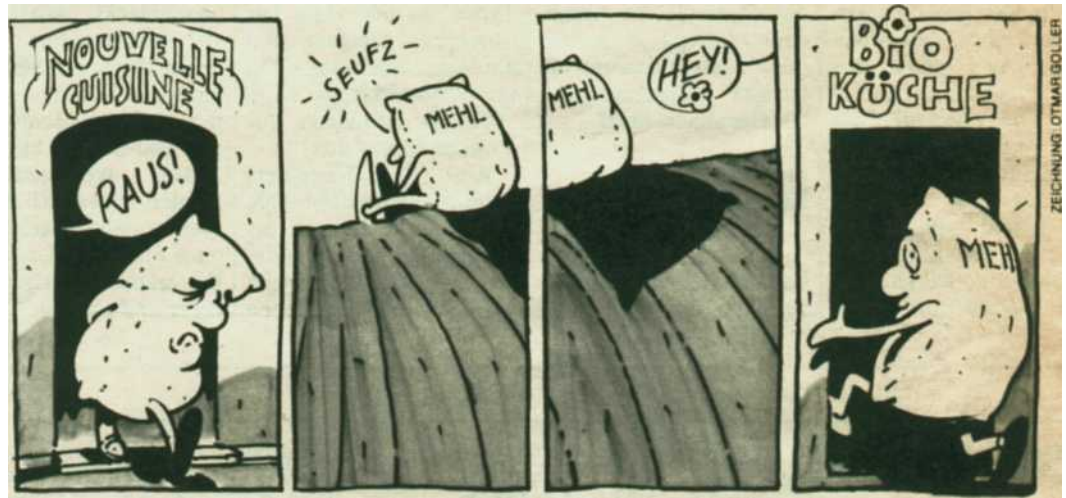
Fertig in 2 Stunden.



Von echtem Schrot und Korn – eine kleine Mehlkunde

Mehl gibt es in vielerlei Sorten. Je nach Ausmahlungsgrad und Mineralstoffgehalt ist es Dickmacher oder Gesundheitskost

Die Nouvelle Cuisine hat es aus der Küche verbannt, im Gefolge »grüner« Ernährungsideen kehrt es triumphal zurück: das Mehl. Es gehört zu den ältesten Nahrungsmitteln der Menschheit. Als Grundlage für das tägliche Brot ist es notwendig und begehrt, aber gleichzeitig beim



modernen Menschen mit seiner sitzenden Lebensweise als Dickmacher verschrien. Doch Mehl ist nicht gleich Mehl. Das Brotgetreide im europäischen Kulturraum ist in erster Linie Weizen und Roggen, dann folgt mit großem Abstand Mais (der in Italien für die Polenta und auf dem Balkan für Fladenbrote verwendet wird), sowie Hafer, Gerste und Hirse.

Botanisch zählt Getreide zu den Gräsern. Der für würzige Backwaren so beliebte Buchweizen hingegen gehört zu den Knöterichgewächsen, wird aber lebensmittelrechtlich unter den Getreidearten aufgeführt.

Beim Getreidekorn umschließt eine aus vielen Schichten bestehende Frucht- und Samenschale den inneren Mehlkörper sowie den Keimling, also den Samen. Die Schale enthält viel Eiweiß, Fett, Mineralstoffe, B-Vitamine und Ballaststoffe - vor allem Zellulosefasern, die vom menschlichen Darm nicht verwertet werden können. Diese Ballaststoffe liefern zwar keine Energie, regen aber die Darmtätigkeit an.

Der Keimling sowie die innerste Randschicht der Schale, die Aleuronschicht, enthalten das meiste Eiweiß und das Keimöl genannte Fett sowie den höchsten Prozentsatz an Mineralstoffen und Vitaminen. Keimling, Frucht- und Samenschale und die Aleuronschicht bilden die Kleie. Diese Bestandteile machen rund 17 Prozent eines Getreidekorns aus.

Den größten Teil des Kornes aber, 83 Prozent, nimmt der so genannte Mehlkörper ein. Er enthält ebenfalls Eiweiß (Kleber) und vor allem Stärke. Diese Stärke ist pures Kohlenhydrat. Meist wird sie als Feinmehl an den Kunden weitergereicht.

Es hängt vom Mahlen ab, ob Getreide als Dickmacher oder als Gesundheitskost einzustufen ist. Je mehr Kleie-Bestandteile zusammen mit dem Mehlkörper in die Säcke fallen, desto höher ist der so genannte »Ausmahlungsgrad«. Bei niedriger Ausmahlung wird, vereinfacht ausgedrückt, die äußere Schicht des Getreidekorns nur aufgebrochen, der Mehlkörper herausgelöst und die Kleie abgeseibt.

Wenn aus dem Getreide nur 55-70 Prozent Mehl gewonnen werden, so spricht man von einem niedrigen Ausmahlungsgrad. Den haben die meisten in der normalen deutschen Küche verwendeten Mehle heller Farbe, die so genannten »Auszugsmehle«. Sie bestehen weitestgehend aus dem Mehlkörper und damit aus Kohlenhydraten.

Ab 70 Prozent Mehl aus dem eingesetzten Getreide beginnt der hohe Ausmahlungsgrad. Solche Mehle sind dunkler, weil sie zusätzlich Schalenbestandteile enthalten, also auch Mineralstoffe und die verdauungsfördernden Ballaststoffe. Wird das Getreide vollständig zu Mehl vermahlen, also alle Schalen mitverwertet, spricht man von Vollkornmehl.

Der Feinheitsgrad ist ein weiteres Kriterium. Nur grob zerriebenes Getreide heißt Schrot - Müsli-Esser haben es so am liebsten. Die Bäcker verarbeiten Schrot mit anderen Mehlen vermischt zu deftigen Brotspezialitäten. Feiner gemahlen wird das Getreide zu Grieß, dann kommt Feingrieß oder Dunst und zuletzt die höchste Feinheitsstufe, das eigentliche Mehl.

Auf die Typen kommt es an

Die Ausmahlungsgrade sind durch Ziffern gekennzeichnet: die Typenzahl.

Sie ergibt sich aus den in Milligramm gemessenen Mengen an Mineralstoffen, die als Asche zurückbleiben, wenn man Mehl verbrennt. 100 Gramm Mehl der Type 405 enthalten demnach 405 Milligramm unverbrennbare Mineralstoffe - den Wert für einen niedrigen Ausmahlungsgrad. Angeboten werden bei uns für den Hausgebrauch hauptsächlich Weizenmehle der Typen 405 und 550; bei den Roggenmehlen sind es die Typen 997 und 1150. Für Mischbrot geeignet

Feine leckere Desserts



sind die Weizenmehltypen 812 und 1050 sowie die Type 1600 als Grundlage für Vollkornbackwaren. Eine Sonderstellung nehmen die Instant-Mehle ein, manchmal auch als »Spätzle-Mehl« angepriesen. Durch industrielle Vorbehandlung verkleben dabei die feinen Mehlteilchen zu größeren Partikeln. Das hat den Vorteil, daß solche Mehle nicht klumpen, nicht stauben und sich problemlos mit kaltem Wasser anrühren lassen. Sie sind aber teurer als herkömmliche Mehle.

Mit Vollkorn auf der Biowelle

Welches Mehl für welchen Zweck verwendet wird, ist in erster Linie eine Frage des persönlichen Geschmacks. Hier wird viel experimentiert, gerade mit den in jüngster Zeit immer beliebter werdenden Vollkorn-Mehlen aus den Bio-Läden. Mit normalen Weizenauszugsmehlen lassen sich Mehlspeisen oder Backwaren ohne Probleme herstellen. Die meisten gängigen Rezepte sind auf diese Sorten abgestimmt. Vollkornmehle verlangen bei der Verarbeitung mehr Zeit - die Teige müssen länger quellen und gehen. Ähnliches gilt für Roggenmehle.

Die Qualität eines guten Mehles läßt sich leicht erkennen. Es sollte einen einheitlichen Farbton aufweisen, nach frischem Getreide riechen (also nicht dumpf oder gar muffig) und sich locker und griffig anfühlen.

Klumpiges Mehl ist feucht und wird dadurch schnell schimmelig; außer-, dem zieht es leicht Ungeziefer an. Deshalb für trockene Lagerung sorgen, aber keine stark riechenden anderen Lebensmittel oder sonstige Haushaltswaren danebenstellen: Mehl nimmt schnell fremde Gerüche an.

Portion: ca. 670 kcal; Preis: ca. 4,60 €