

Lothars Obstküche Zitrone

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 03.04.2022

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Kartoffelstock	1
1.2	Lime-Reis	1
2	Brot, Aufstrich	3
2.1	Bohnen-Zitronen-Aufstrich	3
2.2	Erfrischender Zitronenstuten mit Rosinen	3
3	Dessert, Süßspeisen	5
3.1	Avocado-Zitronen-Creme	5
3.2	Feine Zitronencreme	5
3.3	Gebackene Quitten mit Zimteiscreme	6
3.4	Geeistes Zitronen-Parfait	6
3.5	Joghurt-Limonen-Creme in der Mandeltulpe	7
3.6	Knuspriges Zitroneneis	8
3.7	Lemon Curd	9
3.8	Lippen Pudding	9
3.9	Melonengelee mit Campari	9
3.10	Obstsalat mit Zitronen-Joghurt	10
3.11	Pfirsiche in Sirup mit Zitrone	11
3.12	Quark-Zitronen-Creme	11
3.13	Warmer Milchreis mit Zitronenkompott	12
3.14	Zitronen-Apfel-Gelee	12
3.15	Zitronen-Gelee mit Mandarinen	13
3.16	Zitronen-Kiwi-Becher	13
3.17	Zitronen-Parfait	14
3.18	Zitronen-Pfefferminz-Quark	14
3.19	Zitronen-Sekt-Mousse	15
3.20	Zitronen-Sorbet	15
3.21	Zitronen-Weincreme auf Erdbeerpüree	16
3.22	Zitronencreme	16
3.23	Zitronencreme	17
3.24	Zitronencreme	17
3.25	Zitronencreme	18
3.26	Zitronencreme-Bällchen	18
3.27	Zitroneneis	19
3.28	Zitroneneis	19
3.29	Zitroneneis mit marinierten Pfirsichen	20
3.30	Zitronenflammeri	20

3.31	Zitronenflammeri mit Kiwipüree	20
3.32	Zitronenmaultaschen	21
3.33	Zitronenparfait mit Orangensoße	21
3.34	Zitronenpudding	22
3.35	Zitronensahne	22
3.36	Zitronensorbet	23
3.37	Zitronensorbet	23
3.38	Zitronensorbet	24
3.39	Zitronensorbet mit Cava	25
3.40	Zitronensoufflé in der Frucht	25
3.41	Zitronensoufflé mit Pfirsichsoße	26
3.42	Zitronenspeise	26
3.43	Zitronenspeise 'Eureka'	27
3.44	Zitronentarte mit Granatäpfeln	27
4	Eingemachtes, Eingelegtes	29
4.1	Marokkanische Salz-Zitronen	29
4.2	Salz-Zitronen	29
4.3	Salz-Zitronen (Citrons confits):	29
4.4	Zitronen-Campari-Gelee	30
4.5	Zitronen-Chutney	30
4.6	Zitronen-Rucola-Pesto	30
5	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	33
5.1	Griechische Zitronensuppe	33
5.2	Zitronensoufflé	33
6	Fischgerichte, Meeresfrüchte	35
6.1	Lachs mit Zitronen-Estragon-Soße	35
6.2	Lachs mit Zitronen-Pfeffer-Butter	35
6.3	Lachs mit Zitronensoße & Kartoffel-Schnecken	36
6.4	Lachsfilet mit Zitronensoße und Pilzrisotto	37
6.5	Rotbarschfilet mit Zitronenpanierung	38
6.6	Saiblingfilets al limone	38
6.7	Seeteufel mit Zitronensauce	39
6.8	Seezunge in Zitrussoße	40
7	Fleischgerichte, Innereien	41
7.1	Angioni con limone - Lammfleisch mit Zitrone	41
7.2	Hackbraten mit Zitronensauce	41
7.3	Hackplätzli mit Zitrone	42
7.4	Kalbfleisch al limone	42
7.5	Kalbsbraten mit Zitronensoße	43
7.6	Kalbshaxen-Scheiben in Zitronensauce	43

7.7	Kalbsröllchen in Zitronenrahm	44
7.8	Kalbsschnitzel in Zitronensoße	45
7.9	Kalbsschnitzel mit Zitronensauce Scaloppine al limone	45
7.10	Kalbsvoessen mit Zitronen	46
7.11	Kaninchen im Zitronenrahm	46
7.12	Lammcurry mit Zitrone	47
7.13	Lammfilet mit Zitrone	48
7.14	Lammfilet mit Zitrone	48
7.15	Lammkarree in Zitronenmarinade	49
7.16	Schnitzel in Zitronensoße	49
7.17	Schweinehaxe in Zitronen-Zimtsauce	49
7.18	Zitronen-Kaninchen	50
7.19	Zitronen-Kaninchen mit Oliven	51
7.20	Zitronenkaninchen mit Speck	52
8	Geflügelgerichte	53
8.1	Hähnchen in Zitronensoße	53
8.2	Hähnchen mit Zitrone und Knoblauch	53
8.3	Hähnchen mit Zitronen-Kräuter-Pesto	54
8.4	Honey-Lime-Chicken	55
8.5	Italienisches Zitronenhuhn Pollo alla diavola	55
8.6	Marokkanisches Zitronenhuhn	56
8.7	Poulardenbrust mit Erbsen und Kopfsalat in Zitronenrahm mit Nudeln	57
8.8	Pouletbrüstchen an Zitronensauce	57
8.9	Pouletbrüstli mit Zitronensauce	58
8.10	Pouletschenkel al limone	58
8.11	Putenmedaillons in Zitronenöl	59
8.12	Rosmarin-Zitronen-Huhn	60
8.13	Zitronen-Basilikum-Huhn	60
8.14	Zitronen-Huhn	61
8.15	Zitronenhähnchen	61
8.16	Zitronenhähnchen	62
8.17	Zitronenhähnchen	62
8.18	Zitronenhähnchen	63
8.19	Zitronenhähnchen auf griechische Art	64
8.20	Zitronenhähnchen mit Kartoffeln	64
8.21	Zitronenhähnchen mit Kartoffeln und Schalotten	65
8.22	Zitronenhähnchen mit Oliven	65
8.23	Zitronenhähnchen mit Oliven und Ratatouille	66
8.24	Zitronenhähnchen mit Pfannengemüse	67
8.25	Zitronenhähnchen mit Rosmarin-Kartoffeln	68
8.26	Zitronenhähnchen mit Rosmarinkartoffeln	68
8.27	Zitronenhähnchen mit Tomatenreis	69
8.28	Zitronenhähnchen-Gratin mit leichter Béchamelsauce überbacken . . .	70

8.29	Zitronenhühnchen	70
8.30	Zitronenhühnchen mit Rosmarinkartoffeln	71
8.31	Zitronenpoularde mit Salbeikartoffeln	72
9	Getränke	73
9.1	Flotte Biene	73
9.2	Heiße Zitrone	73
9.3	Honig-Zitronen-Joghurt-Drink	73
9.4	Limoncello	74
9.5	Limoncino	74
9.6	Mandarinen-Likör	74
9.7	Schorle für den Sommer	75
9.8	Zitronen-Apfel-Punsch	75
9.9	Zitronen-Cocktail - Sgroppino	75
9.10	Zitronen-Drink	75
9.11	Zitronen-Drink mit Wacholderbeeren	76
9.12	Zitronen-Drink mit Weizenkeimflocken	76
9.13	Zitronen-Knoblauch-Trunk	76
9.14	Zitronenbowle mit Erdbeeren	77
9.15	Zitronenlimonade	77
10	Grundlagen, Informationen	79
10.1	Kandierte Orangen- und Zitronenscheiben / Orangeat und Zitronat	79
10.2	Kandierte Zitruschalen	79
10.3	Kandierte Zitruschalen - Candied Fruit Peel	80
10.4	Zitrone	80
10.5	Zitruschalen kandieren	81
11	Kartoffel-, Gemüsegerichte	83
11.1	Spargel mit Zitronen-Hollandaise	83
11.2	Türkische Zitronen-Bohnen	83
11.3	Zitronenkartoffeln	84
12	Kuchen, Gebäck, Pralinen	85
12.1	Biskuitroulade mit Zitronencreme	85
12.2	Cheesecake mit Zitronenbaiser	85
12.3	Erdbeer-Zitronencreme-Torte	86
12.4	Französische Zitronentarte	86
12.5	Galicische Mandeltorte Tarte de Santiago	87
12.6	Geeiste Zimttorte	88
12.7	Himbeer-Zitronen-Torte	89
12.8	Ingwer-Zitronen-Törtchen	90
12.9	Ingwer-Zitronenscheiben	91
12.10	Key-Lime-Pies	91

12.11	Lemon Cake	91
12.12	Lemon Squares - Zitronenwürfel - eine Spezialität aus Amerika	92
12.13	Mandel-Zimtplätzchen	93
12.14	Quark-Zitronentörtchen mit karamellisierten Apfelspalten	93
12.15	Schnelle Zitronentorte	94
12.16	Tarte au Citron	94
12.17	Tarte au citron (Zitronentarte)	95
12.18	Tartelettes au citron	96
12.19	Zitronen-Apple-Muffins	97
12.20	Zitronen-Cream-Pie	97
12.21	Zitronen-Feuilletés	98
12.22	Zitronen-Flockentorte mit Johannisbeeren	98
12.23	Zitronen-Guetzli	99
12.24	Zitronen-Heidelbeer-Kuchen	100
12.25	Zitronen-Joghurt-Torte	100
12.26	Zitronen-Margeritentorte	101
12.27	Zitronen-Pie	102
12.28	Zitronen-Pie mit Baiser	103
12.29	Zitronen-Schmand-Torte	104
12.30	Zitronen-Schokoladen-Kuchen	105
12.31	Zitronencake	105
12.32	Zitronencake mit Erdbeeren	106
12.33	Zitronencremetörtchen	106
12.34	Zitronencremetorte	107
12.35	Zitronenkuchen	108
12.36	Zitronenkuchen	108
12.37	Zitronenkuchen	109
12.38	Zitronenkuchen	109
12.39	Zitronenkuchen	110
12.40	Zitronenkuchen	110
12.41	Zitronenkuchen aus Capri	111
12.42	Zitronenkuchen mit Mandelkrokant und Ananas	111
12.43	Zitronenkuchen vom Blech	112
12.44	Zitronenpie	113
12.45	Zitronenschnitten mit Vanille	113
12.46	Zitronentarte	114
12.47	Zitronentarte auf klassische Art	115
12.48	Zitronentarte mit Baiser Pasta frollci con meringa	115
12.49	Zitronentarte mit Baiser	116
12.50	Zitronentarte mit Baiser	117
12.51	Zitronentarte mit Zitruscreme	118
12.52	Zitronentörtchen	119
12.53	Zitronentorte	120
12.54	Zitronentorte	120

12.55	Zitronentorte	121
12.56	Zitronentorte	122
12.57	Zitronentorte	123
12.58	Zitronentorte mit Baiser	123
12.59	Zitronentorte mit Fächer	124
12.60	Zitronenwaffeln	125
13	Marmeladen, Konfitüren	127
13.1	Bittere Zitronenmarmelade	127
13.2	Caipirinha-Gelee	127
13.3	Fein cremige Zitronenmarmelade	128
13.4	Limettenmarmelade	128
13.5	Pikante Zitronenmarmelade	129
13.6	Zitronen-Ingwer-Gelee	129
13.7	Zitronengelee mit Likör	130
13.8	Zitronenmarmelade	130
13.9	Zitronenmarmelade	131
13.10	Zitronenmarmelade mit Prosecco	131
14	Mehlspeisen, Nudeln	133
14.1	Cannelloni mit Zitronenfüllung	133
14.2	Feine Bandnudeln mit Zitronenaroma	133
14.3	Griechische Nudeln	134
14.4	Makkaroni mit Zitronen-Sahne-Soße	134
14.5	Nudeln mit Ricotta und Zitrone Pasta con ricotta e limone	135
14.6	Pasta mit Spargeln und Zitronenpesto	135
14.7	Penne mit Walnüssen und Zitrone	136
14.8	Sedani al limone	136
14.9	Spaghetti al limone (mit Zitronensauce)	137
14.10	Tagliatelle mit Zitronenmelisse-Soße	137
14.11	Zitronen-Spaghetti mit Spinat	138
14.12	Zitronennudeln mit Erbsen und Zuckerschoten	138
15	Pasteten, Terrinen	141
15.1	Schinkenterrine im Kabismantel mit Zitronensauce	141
16	Reisgerichte	143
16.1	Butter-Karotten mit Zitronenreis und geröstetem Sesam	143
16.2	Fenchel-Zitronen-Risotto Risotto di finocchi e limone	143
16.3	Zitronen-Reis-Fleisch	144
16.4	Zitronen-Risotto mit Rucola	145

17 Salate	147
17.1 Kartoffelsalat mit Petersilie und Zitrone	147
17.2 Pouletsalat an Zitronensauce	147
18 Saucen, Marinaden	149
18.1 Avgolemono-Sauce - griechische Ei-Zitronen-Sauce	149
18.2 Oliven-Zitronen-Marinade	149
18.3 Pitahaya-Sauce	149
18.4 Schnittlauch-Zitronen-Sauce	150
18.5 Zitronen-Butter	150
18.6 Zitronen-Butter	150
18.7 Zitronen-Kräuterbutter	151
18.8 Zitronen-Mayonnaise	151
18.9 Zitronen-Pfeffer-Marinade	152
18.10 Zitronenbutter	152
18.11 Zitronensauce	152
18.12 Zitronensoße	153
18.13 Zitronensoße	153
18.14 Zitronensoße	153
19 Sonstiges	155
19.1 Salzzitronen	155
20 Vorspeisen, Suppen	157
20.1 Reissuppe mit Zitrone	157
20.2 Zitronensuppe	157
20.3 Zitronensuppe	157
20.4 Zitronensuppe	158
20.5 Zitronensuppe	159
20.6 Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel	159

1 Beilagen

1.1 Kartoffelstock

1 kg mehlig kochende Kartoffeln, in möglichst gleich großen Würfeln Salzwasser, siedend 2-3 dl Milch, heiß	50 g Butter, in Stücken 2-3 EL Rahm wenig Muskat Salz, Pfeffer, nach Bedarf
---	--

Selbst gemachter Kartoffelstock gelingt nur mit gut gelagerten, mehlig kochenden Sorten (z. B. Agria) optimal. Diese sind von November bis Mai erhältlich. Die Kartoffeln dürfen nicht zu jung sein, sonst wird der Stock klebrig.

Kartoffeln knapp mit Salzwasser bedeckt offen ca. 25 Min. weich kochen. Das Wasser abgießen, die Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter Hin-und-her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen, bis die Kartoffeln weißlich und trocken sind. Auch zu viel Restfeuchtigkeit kann dazu führen, dass der Stock klebrig wird.

Kartoffeln durchs Passe-vite direkt in die Pfanne zurücktreiben. Die möglichst heiße Milch unter Rühren bei kleiner Hitze nach und nach begeben, bis der Stock die gewünschte Konsistenz hat. Ist die Milch zu kühl, verbindet sie sich schlecht mit den Kartoffeln. Butter und Rahm darunterrühren, weiterrühren, bis der Kartoffelstock luftig und fein ist, würzen.

Zubereitung ohne Passe-vite: Gekochte, trockene Kartoffeln mit den Schwingbesen des Handrührgerätes zu Püree verarbeiten. Fertig zubereiten, siehe nebenan.

Variationen - Bärlauch-Kartoffelstock: Statt Rahm 100 g griechisches Joghurt nature oder sauren Halbrahm und 30 g Bärlauchblätter, fein geschnitten, darunterrühren. - Chili-Kartoffelstock: 1 El Sambal Oelek unter den fertigen Kartoffelstock rühren. - Zitronen-Kartoffelstock: Statt Rahm 3 El Olivenöl, 1/2 abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone und einige Tropfen Saft darunterrühren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca.40 Min.

pro Person: 352 kcal / 1474 kJ; E 7 g, F 15 g, KH 48 g

1.2 Lime-Reis

200 g Langkornreis (z. B. Basmati) 5 dl Wasser 1 Limette, nur abgeriebene Schale	1 TL Salz 4 Limettenscheiben, zum Garnieren
--	--

Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen.

Wasser mit Reis, Limettenschale und Salz aufkochen, zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. ziehen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.

Reis in beliebige Förmchen verteilen, etwas andrücken, auf die vorgewärmten Teller stürzen, garnieren.

Lässt sich vorbereiten: Reis ca. 1/2 Tag im Voraus kochen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Anrichten Reis warm werden lassen.

Festtagsmenü mit Geflügel - Avocado-Papaya-Salat - Süßkartoffelsuppe - Honey-Lime-Chicken auf Lime-Reis - Cheesecake-Creme

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 175 kcal / 730 kJ; E 3 g, F 0 g, KH 39 g

2 Brot, Aufstrich

2.1 Bohnen-Zitronen-Aufstrich

1 Dos. weiße Bohnen oder	100 ml Gemüsebrühe
ca. 240 g frisch gekochte weiße Bohnen	Salz
1 klein. Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft und Schale von
3 EL Olivenöl	1 TL Thymian

Die Bohnen abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln und in 1 EL Olivenöl anbraten, bis sie glasig sind. Dann die Bohnen dazugeben und kurz mit anbraten.

Gemüsebrühe dazugießen und alles etwa 5-10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Salzen und pfeffern. Die restlichen 2 EL Öl, Thymian, Zitronensaft und -schale dazugeben. Danach alles in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer pürieren.

Mengenangabe: 300 g

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

2.2 Erfrischender Zitronenstuten mit Rosinen

<i>Brotteig:</i>	1 Zitrone, Saft von
400 g Weizenmehl, Type 550	10 g Salz
160 ml Milch	2 Eier
30 g Hefe	120 g Zucker
110 g Butter	150 g Rosinen
2 Zitronen, Abrieb von (Schale)	

Das Weizenmehl in die Knetschüssel geben, mit den Fingern eine Mulde in die Mitte machen, Hefe und Milch in diese Aussparung geben und mit etwas Mehl vermischen, so dass ein kleiner Vorteig entsteht. Diesen Vorteig 20 Minuten reifen lassen. Nun die restlichen Zutaten (Salz, Eier, Zucker, Butter, Zitronensaft und den Abrieb der Zitronen) dazugeben. Etwa zwei bis drei Minuten bei langsamer Stufe, danach etwa vier Minuten im Schnellgang verkneten. In der letzten Minute des Knetens die Rosinen dazu geben.

Den fertigen Teig auf eine gemehlte Arbeitsplatte geben und ca. 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Nun das Teigstück rund wirken und in die gewünschte Form bringen. Rund 30 Minuten bei Zimmertemperatur, aber abgedeckt, gehen lassen und dann in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen schieben und die Temperatur auf 180 Grad reduzieren. Backzeit: etwa 45 Minuten.

Nach dem Backen das Brot mit Orangen- oder Zitronenmarmelade abglänzen: Dafür Marmelade mit etwas Wasser verlängern und kurz aufköcheln lassen, die Glasur noch heiß auf die Oberfläche des Brotes streichen und dann mit frischen Johannisbeeren und ein paar Scheiben Zitrone garnieren.

3 Dessert, Süßspeisen

3.1 Avocado-Zitronen-Creme

2 reife Avocados (à ca. 200g)
1 Zitrone oder Limette, Saft von
150 g Zitronenmarmelade
1/4 l Schlagsahne

2 Pkg. Vanillin- oder echten Vanillezucker
1 Pkg. Sahnesteif oder Johannisbrotkern-
mehl

Die Avocados ringsherum der Länge nach bis zum Kern einschneiden. Die eingeschnittenen Hälften gegeneinander drehen und eine Hälfte vom Kern abheben. Den Avocadokern vorsichtig mit einem spitzen Messer anheben und herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale herausschaben und in eine Schüssel geben. Sofort mit Zitronen- oder Limettensaft beträufeln, damit die Avocadostücke nicht braun werden. Das Fruchtfleisch der Avocados mit einem Schneid- oder Mixstab pürieren oder durch ein Haarsieb streichen. Dann die Zitronenmarmelade zufügen und kurz mitpürieren, so daß eine glatte Creme entsteht. Die Sahne steifschlagen, dabei Vanillinzucker und Sahnesteif dazugeben. Die Sahne unter die Avocadocreme heben und in Dessertgläser füllen.

1/2 bis 1 Stunde kühl stellen. Nach Wunsch mit feinen Zitronen- oder Limettenstreifen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.2 Feine Zitronencreme

1 unbehandelte Orange
2 unbehandelte Zitrone
3 Eier
1 Eigelb
150 g Creme double

100 g Zucker
1 Pkg. Vanillinzucker
fein gemahlene Muskatblüte
2 cl Orangenlikör
Zitronenscheiben zum Garnieren

1. Den Elektroofen auf 150° vorheizen. 2. Saft einer Orange und der Zitronen auspressen. 3. Mit einem Schneebesen die Eier, das Eigelb mit Creme double, Zucker, Vanillinzucker, Muskatblüte, Alkohol, Orangen- und Zitronensaft verrühren, bis die Masse schaumig geworden ist. Creme in ein feuerfestes, mittelhohes Gefäß oder Topf füllen, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 150° und etwas geöffneter Backofentür 35 bis 40 Minuten stocken lassen (Gas Stufe 1).

4. Creme mit dem Schneebesen noch einmal durchrühren, dann in breite Sektflöten (vorher evtl. mit Zuckerrand verzieren) füllen, etwas abkühlen lassen. Mit Zitronenscheibe

garnieren, noch lauwarm servieren.

3.3 Gebackene Quitten mit Zimteiscreme

Zimteis:

1/4 l Milch
1/4 l Sahne
1 Prise Salz
2 Zimtstangen
6 Eigelb
100 g Zucker

Preiselbeersoße:

1/8 l Wasser
70 g Zucker
1/2 Orange, Saft
200 g frische Preiselbeeren

Quitten:

2 Quitten
2 Zitronen, Saft
250 g Zucker
1/2 l Wasser
100 ml Zitronensaft
1 Zimtstange
1 Nelke
50 ml Tokajer
50 g brauner Zucker
Zitronenmelisseblättchen

Für das Zimteis Milch, Sahne, Salz und Zimtstangen auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und 15 Minuten auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3-4 ziehen lassen. Zimtstange entfernen. Eigelb und Zucker verrühren und nach und nach unter die Zimtsahne rühren und so lange auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3-4 rühren, bis die Creme dickflüssig wird, sie darf nicht kochen. Die Creme durch ein Sieb gießen und auf Eiswasser unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Die erkaltete Creme in eine Eismaschine geben und 25 - 30 Minuten rühren. Oder die Masse 5 Stunden ins Gefrierfach geben, dabei mehrmals mit dem Handrührgerät kräftig durchrühren.

Für die Preiselbeersoße Wasser und Zucker 4-5 Minuten kochen. Die Flüssigkeit durchsieben. Orangensaft und die vorbereiteten Preiselbeeren zugeben und so lange kochen, bis die Preiselbeeren leicht schrumpfen. Abkühlen lassen. Quitten waschen, längs halbieren. Kerngehäuse entfernen und die Quittenhälften in Zitronensaft legen, damit sie nicht braun werden. Zucker, Wasser, Zitronensaft und Gewürze aufkochen, Quittenhälften einlegen und 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen. Die Quittenhälften herausnehmen, mit der Wölbung nach oben in eine Auflaufform setzen. Den Sud auf 150 ml einkochen lassen und über die Quitten gießen. Den Tokajer in die Quitten füllen, mit braunem Zucker bestreuen und im Backofen überbacken.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170 - 190°, Umluftbackofen 20 - 25 Minuten
Je 1 Quittenhälfte mit 1 Kugel Zimteis auf einem Teller anrichten, mit der Preiselbeersoße übergießen, mit Zitronenmelisse garnieren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.4 Geeistes Zitronen-Parfait

80 g kandierte Orangenscheiben	450 ml Schlagsahne
2 Zitronen, unbeh.	Salz
4 ganz frische Eier	150 g gemischte Beeren
100 g Zucker	(z. B. Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren)

Von den Orangenscheiben ca. 20 g beiseite stellen, die restlichen Scheiben fein würfeln. Die Zitronen heiß abwaschen und mit einem Tuch trocknen, die Schale auf der feinen Seite der Haushaltsreibe dünn abreiben. Den Saft von 1 Zitrone auspressen.

Die Eier trennen. Eigelb und Zucker mit den Quirlen des Handrührers hellgelb und cremig rühren. Zitronenschale und Zitronensaft mit der Eiercreme vermischen.

Die Sahne steif schlagen (Sahne wird schneller steif, wenn man sie kühl-schränkalt in einer ebenfalls gekühlten Schüssel schlägt). Die Eiweiße ganz leicht salzen und ebenfalls steif schlagen. Beides mit den kandierten Orangenwürfeln unter die Zitronencreme heben.

Die Creme in Schälchen (1/4 Liter Inhalt) füllen und mindestens 2 Stunden im Tiefkühlgerät gefrieren.

Beeren waschen und abtropfen lassen (Himbeeren nur verlesen, nicht waschen). Die restlichen Orangenscheiben vierteln. Schälchen 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen und mit Beeren und Orangenstückchen garnieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

3.5 Joghurt-Limonen-Creme in der Mandeltulpe

20 ml Himbeergeist (Creme)	Saft von 1 Limone ersatzweise Zitrone (Creme)
3 Blätter weiße Gelatine (Creme)	me
1/2 Bd. Zitronenmelisse zum Garnieren	60 g Puderzucker
200 g Himbeeren, ca.	300 g Naturjoghurt 3,5 % Fett (Creme)
etwas Puderzucker und Mehl für die Backbleche	75 g Butterschmalz (Mandeltulpen)
50 g Puderzucker	60 g gehobelte Mandeln (Mandeltulpen)
250 g Himbeeren	3 Eiweiß (Mandeltulpen)
200 ml Sahne 30 % Fett (Creme)	75 g Mehl (Mandeltulpen)
	150 g Zucker (Mandeltulpen)

Für die Mandeltulpen Zucker, Mehl, Eiweiß und Mandeln glattrühren, dann das Butterschmalz unterrühren. 1 Stunde kaltstellen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. 2 Backbleche mit Butterschmalz fetten und mit Mehl bestäuben Kreise mit einem Durchmesser von 15 cm darauf zeichnen, darauf den Teig streichen. Nacheinander etwa 8-10 Minuten backen, bis die Plätzchen goldbraun sind. Sofort mit einer Palette lösen, heiß über Tassen legen und zu Tulpen formen. Erkalten lassen. Für die Creme die Gelatine 10 Minuten in Kaltem Wasser einweichen, dann ausdrücken und in 1 cl kaltem Himbeergeist auflösen. Joghurt, Zitronensaft und Puderzucker schaumig schlagen. Die aufgelöste Gelatine unterrühren. Die Sahne steif schlagen und zuletzt unterheben. Die Masse in sechs gleichförmige Förmchen oder Tassen füllen. 2 Stunden kaltstellen. Für die Sauce die Himbeeren mit

dem Puderzucker pürieren. Durch ein Sieb streichen und mit dem restlichen Himbeergeist abschmecken. Auf sechs Teller jeweils eine Spiegel mit der Himbeersauce gießen. Die Mandeltulpen darauf stellen. Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, dann die Creme in die Tulpen stürzen. Mit Himbeeren und Zitronenmelisseblättchen garnieren. Möglichst sofort servieren.

Zubereitungszeit (in Min.): 50

3.6 Knuspriges Zitroneneis

Zitroneneis

50 g Baiserschalen
300 ml Joghurt, fettarm
1/2 TL abgeriebene Orangenschale
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale
1/2 TL abgeriebene Limettenschale
2 EL Orangensaft

Kumquats-Sauce:

60 g Kumquats (s. Anmerkung unten)
8 EL Orangensaft
2 EL Zitronensaft
2 EL Limettensaft
2 EL Wasser
1 EL Zucker

1 TL Speisestärke
(mit 1 EL Wasser angerührt)

Kumquats-Garnitur:

1-2 Kumquats in Scheiben
Limettenschale in feinen Streifen

Alternativ Himbeer-Sauce:

250 g TK-Himbeeren
1 EL Zucker
1 TL Speisestärke
(mit 1 EL Wasser angerührt)

Himbeer-Garnitur:

Einige Himbeeren
Limettenschale in feinen Streifen

Die Baisers in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit dem Nudelholz in kleine Stücke zerbröseln. In eine Rührschüssel füllen. Joghurt, Zitronenschalen und Saft mit dem zerdrückten Baisers verrühren. Die Mischung in 4 Portionsförmchen füllen, glatt streichen und für 1 1/2 bis 2 Stunden ins Gefrierfach stellen.

Für die Kumquats-Sauce die Kumquats in dünne Scheiben schneiden und in einem kleinen Topf mit den Zitrus Säften und Wasser aufkochen. 2 - 3 Minuten kochen, bis die Kumquats weich werden. Mit Zucker süßen. Die angerührte Stärke zugeben und unter Rühren aufkochen, bis die Sauce eindickt. In eine kleine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen - die Folie verhindert, dass sich eine Haut bildet. Zum Servieren die Förmchen 5 Sekunden in heißes Wasser tauchen. Das Eis auf Teller stürzen. Mit Kumquatscheiben und Streifen von Limettenschale garnieren und mit der Sauce servieren.

Für die Himbeer-Sauce Himbeeren auftauen lassen. Einige beiseitelegen. Den Rest kurz mit dem Schneidstab pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Das Himbeermark mit Zucker abschmecken. Erhitzen und die angerührte Stärke zugeben und unter Rühren aufkochen, bis die Sauce eindickt.

Mengenangabe: 4 Personen

3.7 Lemon Curd

3 ungespritzte Zitronen (abgeriebene Schale und Saft),
150 g Zucker,
3 Eier
100 g Butter,

Butter im Wasserbad schmelzen lassen, Zucker, Abrieb und Saft der Zitronen dazugeben. Wenn der Zucker geschmolzen ist, Masse aus dem Wasserbad nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Eier dazugeben, Topf wieder ins Wasserbad stellen und mit dem Schneebesen zu einer dicken Creme rühren. Diese in heiß ausgespülte Marmeladegläser füllen und gut verschließen. Kühl aufbewahrt hält es sich eine gute Woche.

3.8 Lipper Pudding

1 Pkg. Vanillezucker	3/8 l trockener Weißwein
1 EL Zitronenschalen-Streifen	4 frische Eigelb
200 g Schlagsahne	4 frische Eiweiß
10 Makronen	40 g Speisestärke
20 g Speisestärke	80 g gemahlene Mandeln
Schale einer halben unbehandelten Zitrone (abgerieben)	50 g Zucker
80 g Zucker	1/2 l Milch

Für die weiße Creme Milch mit Zucker und Vanillezucker erwärmen. Die gemahlene Mandeln zugeben und die kalt angerührte Speisestärke einrühren. Kurz aufkochen und wieder abkühlen lassen. Eiweiß steif schlagen und locker unterheben. Creme in einer Glasschüssel fest werden lassen. Für die gelbe Creme Eigelb mit Weißwein und Zucker verquirlen und die abgeriebene Zitronenschale zufügen. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen behutsam erhitzen. Die kalt angerührte Speisestärke zugießen und weiter erhitzen, bis sich eine dickliche Creme bildet. Sie wird auf die weiße Creme gegossen. Nach dem Abkühlen einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Der zweischichtige Pudding wird mit Makronen serviert. Er kann mit Schlagsahne und Zitronenschalen-Streifen dekoriert werden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

3.9 Melonengelee mit Campari

750 g Wassermelone	6 EL Zucker
Saft von 2 Zitronen	4 Blatt Gelatine weiße
100 ml Campari	2 Zweig(e) Zitronenmelisse zum Garnieren

1. Das Melonenfleisch aus der Schale schneiden, von den Kernen befreien, würfeln und in eine Schüssel geben.
2. Den Zitronensaft über die Melonenwürfel gießen. Mit dem Campari beträufeln und mit dem Zucker bestreuen. Im Kühlschrank zugedeckt etwa 30 Minuten ziehen lassen.
3. Die Gelatine etwa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Etwas Wasser erhitzen.
4. Die Melonenwürfel mit dem Saft im Mixer pürieren. Die Gelatine gut ausdrücken und in einer Schöpfkelle ins kochende Wasser halten, bis sie sich aufgelöst hat. Dann unter das Fruchtpüree mischen.
5. Vier Portionsschälchen mit kaltem Wasser ausspülen. Die Zitronenmelisse abbrausen und jeweils einige Blättchen in die Förmchen legen. Das Fruchtpüree darauf gießen und im Kühlschrank in etwa 2 Stunden fest werden lassen.
6. Zum Stürzen das Gelee mit einer Messerspitze vom Rand lösen. Die Förmchen kurz in heißes Wasser halten, auf Teller stürzen und mit der restlichen Zitronenmelisse garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Kühlzeit 150 Minuten

800 kJ

3.10 Obstsalat mit Zitronen-Joghurt

300 g Sahne-Joghurt	4 Kiwis
1 Pkg. Bourbon-Vanillezucker oder Vanillin-Zucker	2 mittelgroße Bananen
4 EL Zitronensaft	2 EL Zucker (z. B. brauner)
2-4 EL Ahornsirup oder flüssiger Honig	evtl. Zitronenmelisse und -Scheiben zum Verzieren

Joghurt mit Vanillezucker und 2-3 EL Zitronensaft glatt verrühren. Mit Ahornsirup oder Honig abschmecken. Zitronenjoghurt in ein Schälchen füllen. Kiwis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Bananen schälen, in schräge Scheiben schneiden und sofort mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Kiwi- und Bananenscheiben fächerförmig auf 4 Desserttellern anrichten und mit Zucker bestreuen. Nach Belieben mit Zitronenmelisse und -Scheiben verzieren. Den Zitronen-Joghurt dazureichen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Portion ca.: 190 kcal / 790 kJ; E 3 g, F 8 g, KH 24 g

3.11 Pfirsiche in Sirup mit Zitrone

6 Pfirsiche	1/2 TL Vanilleextrakt
1/2 Zitrone	1 Prise Zimt
12 dünne Zitronenscheiben	<i>Zum Dekorieren:</i>
8 EL Zucker	6 Zweige frische Minze

Pfirsiche waschen. Eine halbe Zitrone auspressen. Sechs Zitronenscheiben in einen großen Topf geben. Einen Pfirsich auf jede Scheibe stellen, Zitronensaft, sechs EL Zucker, Vanilleextrakt, Zimt und fünf EL Wasser zugeben. Deckel auflegen und bei sanfter Hitze sechs Minuten garen, je nach Reifegrad der Pfirsiche.

Danach Topf vom Herd nehmen und mit einem Schaumlöffel Pfirsiche und Zitronenscheiben herausnehmen. Pfirsiche abziehen und Zitronenschalen entfernen.

Topf zurück auf den Herd stellen und unter leisem Köcheln, Sirup auf sechs EL einkochen. Den Sirup beiseite stellen.

Restlichen Zucker in den Topf geben, zwei EL Wasser zugeben und vier Minuten kochen, bis der Karamell etwas braun wird. Die sechs restlichen Zitronenscheiben in den Karamell geben und zwei Minuten bräunen lassen. Zitronenschalen auf sechs Kuchenteller legen. Pfirsiche ebenfalls auf die Teller verteilen und mit dem Sirup begießen. Zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren, Minzeblätter waschen und vorsichtig abtrocknen. Jeweils einige Blätter auf jedem Pfirsich dekorieren. Sofort servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Im Kühlschrank: 2 Stunden

3.12 Quark-Zitronen-Creme

400 g Sahnequark	1 Zitrone
2 EL Zitronensaft	1 EL Orangenlikör
5 EL Zucker	5 EL gemahlene Haselnüsse
100 g Erdbeeren	100 g Sahne

Den Quark mit dem Zitronensaft und dem Zucker verrühren.

Die Erdbeeren vorsichtig waschen und dann entstielen. Eventuell in mundgerechte Stücke schneiden und zum Sahnequark geben. Einige schöne Beeren für die Garnitur beiseite legen.

Die Zitrone schälen und filetieren. Die Hälfte der Schmitze in kleine Würfel schneiden und mit dem Orangenlikör und den gemahlenden Haselnüssen unter den Zitronen-Sahne-Quark mischen.

Die Creme in 4 Gläser oder Förmchen füllen und etwa 1 Std. kalt stellen. Die Sahne steif schlagen. Vor dem Servieren die Creme mit den in Stückchen geschnittenen Zitronenschnitzen und den zurückbehaltenen Erdbeeren garnieren.

Tipp: Die Creme kann nicht nur mit Erdbeeren, sondern auch mit anderen klein geschnittenen Früchten garniert werden. Mit Magerquark zubereitet, wird die Creme zwar kalorienärmer, verliert aber ihren feinen Geschmack.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.13 Warmer Milchreis mit Zitronenkompott

Milchreis

4 dl Milch
2 1/2 dl Halbrahm
150 g Rundkornreis (z. B. Camolino)
1 unbeh. Zitrone, nur abger. Schale
2 EL Zucker
1 Prise Salz

Zitronenkompott

2 unbeh. Zitronen
3 EL Wasser
1 unbeh. Zitrone,
dünn abgeschälte Schale,
in feinen Streifen, und Saft
2 EL Zucker

Milch mit allen restlichen Zutaten aufkochen, Hitze reduzieren. Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 20 Min, zu einem dicken, aber noch feuchten Brei köcheln.

Zitronenkompott: Von den Zitronen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weißen Häutchen ausschneiden, in Stücke schneiden, in eine Pfanne geben. Wasser, Zitronenstreifen, -saft und Zucker begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln.

Servieren: Milchreis in vorgewärmte Schälchen anrichten. Kompott darauf verteilen. Tipp: Mit Zimtzucker bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

pro Person: 428 kcal / 1788 kJ; E 8 g, F 22 g, KH 50 g

3.14 Zitronen-Apfel-Gelee

1 Beutel Geschmack? (für 1/2 l Wasser)	Götterspeisee 'Zitronen-	250 g Erdbeeren nach Belieben Puderzucker und Zitronenmelisse zum Verzieren
1/4 l Apfelsaft		
4-5 EL Zucker		

1. Götterspeisepulver, 1/4 l Wasser und Apfelsaft in einem Topf verrühren. Ca. 5 Minuten quellen lassen. 3 EL Zucker unterrühren und erwärmen, bis alles gelöst ist (oder Packungsanweisung beachten).
2. Die Flüssigkeit in eine flache Form füllen und, am besten über Nacht, kühl stellen, bis sich das Gelee stürzen lässt.
3. Erdbeeren waschen, putzen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln. Erdbeeren und 1-2 EL Zucker mischen und kurz ziehen lassen.
4. Gelee mit einem spitzen Messer vom Formrand lösen. Form kurz in heißes Wasser halten und anschließend stürzen.
5. Gelee würfeln und mit den Erdbeeren auf Dessert-Tellern anrichten. Evtl. mit wenig Puderzucker bestäuben und mit Melisseblättchen verzieren. Dazu schmeckt Schlagsahne oder Creme fraîche.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Wartezeit ca. 8 Std.

Pro Portion: 160 kcal / 670 kJ; E 3 g, F 0 g, KH 34 g

3.15 Zitronen-Gelee mit Mandarinen

1 Beutel Geleepulver für Götterspeise 'Zitronen'	100 g Mandarinen (aus der Dose)
(kein Instant-Produkt, für 1/2 l Flüssigkeit)	3-4 Stiele Zitronenmelisse
1/2 l klarer Apfelsaft	125 g Schlagsahne
3 EL (ca. 50 g) Zucker	1/2 Pkg. Vanillin-Zucker

Geleepulver und Hälfte Saft in einem Topf verrühren. Ca. 5 Minuten quellen lassen. Zucker zufügen und unter Rühren erhitzen (nicht kochen lassen!). Topf vom Herd nehmen. Übrigen Apfelsaft einrühren. Hälfte Mandarinen in 4 Dessert-Gläser verteilen. Hälfte Gelee angießen und ca. 25 Minuten kalt stellen (übriges Gelee bei Zimmertemperatur stehen lassen). Melisse waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen. Sobald das Gelee zu gelieren beginnt, Melisseblättchen und restliche Mandarinen darauf verteilen und mit restlichem flüssigen Gelee bedecken. Gelee mind. 3 Stunden kalt stellen. Sahne steif schlagen, dabei Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Das Gelee damit verzieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Wartezeit mind. 3 Std.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 920 kJ; E 3 g, F 10 g, KH 29 g

3.16 Zitronen-Kiwi-Becher

4 Kiwis
2 EL Puderzucker

1 Pkg. Zitronen-Sorbet (1000 ml)

Die Kiwis schälen. Zwei Früchte pürieren, zwei in Scheiben schneiden. Das Kiwipüree mit dem Puderzucker verrühren. Das Zitronen-Sorbet zu Kugeln formen und auf vier Eisbecher verteilen. Kiwipüree und Kiwischeiben darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion etwa: 392 kcal / 1640 kJ; E 5 g, F 6 g, KH 77 g

3.17 Zitronen-Parfait

3 Eigelb
100 g Puderzucker

2 Zitronen, Schale und Saft
3 dl Rahm

3 Eigelb und 100 g Puderzucker in eine Metallschüssel geben. Über einem leicht kochenden Wasserbad zu einer cremigen Masse aufschlagen. Dann die Schüssel in ein kaltes Wasserbad stellen - evtl. einige Eiswürfel beifügen - und während etwa 5 Minuten kalt schlagen. Die Schale von 1 Zitrone dünn zur Eicreme reiben. Dann diese Zitrone sowie 1 weitere Zitrone auspressen und 1 dl Saft abmessen. Diesen ebenfalls zur Eicreme geben. 3 dl Rahm steif schlagen und unter die Ei-Zitronen-Creme ziehen. Eine Cakeform von etwa 3/4 Liter Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen. Die Zitronencreme einfüllen und mindestens 4 Stunden gefrieren lassen. Nach Belieben ein Orangen-, Birnen- oder leicht warmes Beerenkompott dazu servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Pro Portion: 268 kcal / 1122 kJ; E 3 g, F 20 g, KH 18 g

3.18 Zitronen-Pfefferminz-Quark

375 g Zitronenquark
1 Limette, nur Saft
250 g Magerquark

2 EL Pfefferminzsirup
1 EL Pfefferminzblätter, fein gehackt
Pfefferminzblätter für die Garnitur

Zitronenquark mit Limettensaft verrühren. Magerquark mit Sirup und Pfefferminze verrühren, beides zugedeckt ca. 15 Min. kühl stellen. Zuerst Zitronenquark (ca. 3 cm hoch) in Gläser füllen, dann mit wenig Pfefferminzquark bedecken, so weiterfahren, bis die Gläser gefüllt sind. Zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Vor dem Servieren garnieren.

VARIANTE: Pfefferminzsirup durch 5 El Orangensaftkonzentrat und 2 El Puderzucker ersetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Kühl stellen: ca. 45 Min.

3.19 Zitronen-Sekt-Mousse

3 Zitronen (unbeh.)	80 g Puderzucker
5 Blatt Gelatine, weiße	1/4 l Sekt
6 Eigelb	3/8 l Schlagsahne
3 Eiweiß	

Von 2 Zitronen die Schale abreiben. Ein paar Schalenstreifen von 1 Zitrone rundum mit einem Juliennereißer abschneiden und fein hacken. 1 Scheibe aus der Mitte schneiden und vierteln, dann alle Zitronen auspressen.

Gelatine kalt einweichen. Eigelb, 3 EL abgeriebene Zitronenschale, 6 - 8 EL Zitronensaft, den Puderzucker und 1/8 l Sekt in einem Topf verquirlen. Unter ständigem Schlagen auf 2 oder Automatik- Kochstelle 6 - 7 bis kurz vor dem Kochen erhitzen. Gelatine ausdrücken, darin auflösen, 1/8 l Sekt unterrühren und in einer Edelstahlschüssel kalt stellen. Sobald die Creme in der Mitte zu gelieren beginnt, 1/4 l Sahne und das Eiweiß getrennt steif schlagen und nacheinander unterheben.

Creme in Gläser füllen und 2 Std. kalt stellen. 1/8 l Sahne steif schlagen, die Creme mit Sahne, gehackter Zitronenschale und - scheiben garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Pro Portion: 568 kcal / 2386 kJ

3.20 Zitronen-Sorbet

2 Bio-Zitronen	3 Zitronen
100 g Zucker	2 Eiweiß
80 ml Weißwein	Zitronenmelisse zum Garnieren

Die Bio-Zitronen mit heißem Wasser abwaschen, trockentupfen und die Schale dünn abschälen.

Zitronenschale, Zucker, Wein und 80 ml Wasser in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte 5 Min. weiter ziehen lassen. Vollständig abkühlen lassen und durch ein Sieb gießen.

Alle Zitronen auspressen. Das Eiweiß halb steif schlagen. Zitronensaft mit der Weinmischung verrühren, Eiweiß unterziehen. Die Masse in eine flache Metallschüssel geben und etwa 4 Std. im Tiefkühlfach gefrieren, zwischendurch immer wieder umrühren (oder in einer Eismaschine fertigstellen). Anschließend das Zitronensorbet in einer Schüssel anrichten, evtl. mit Himbeeren garnieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

pro Person: 90 kcal; E 1 g, F 0 g, KH 17 g

3.21 Zitronen-Weincreme auf Erdbeerpüree

4 Blatt weiße Gelatine	125 g Schlagsahne
1 unbeh. Zitrone	1 Pkg. Vanillin-Zucker
1/4 l trockener Weißwein oder weißer Traubensaft	400 g Erdbeeren
3 EL Zucker	evtl. Zitronenmelisse oder Waldmeister z. Garnieren

Gelatine kalt einweichen. Zitrone heiß waschen, etwas Schale abreiben, Saft auspressen. 4 EL Wein erwärmen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Unter den restlichen Wein rühren. Abgeriebene Zitronenschale, Saft und 2 EL Zucker einrühren. Kalt stellen, bis der Wein zu gelieren beginnt. Sahne und Vanillin-Zucker steif schlagen. Unter die Gelee-Masse heben. In 4 Portionsförmchen (à ca. 1/8 l Inhalt) oder eine große Form füllen. Mind. 5 Stunden kalt stellen. Erdbeeren waschen und, bis auf 4 Stück zum Garnieren, putzen. Erdbeeren und 1 EL Zucker pürieren. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Creme auf 4 Dessertteller stürzen. Das Erdbeerpüree rundum verteilen. Mit den restlichen Erdbeeren und evtl. Waldmeister verzieren.

Tipp: Wenn Sie Traubensaft nehmen, die Masse mit weniger Zucker oder etwas mehr Zitronensaft abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Wartezeit ca. 6 Std.

pro Portion ca.: 220 kcal / 920 kJ; E 3 g, F 10 g, KH 15 g

3.22 Zitronencreme

1/4 l Zitronensaft	2 Eigelb
1 EL Zitronenschale, abger. (unbeh.)	2 Eiweiß
1/4 l Weißwein	2 g Zitronen (unbeh.)
140 g Zucker	1 Zweig Zitronenmelisse
40 g Speisestärke	

Zitronensaft und -schale, 1/8 l Weißwein und 100 g Zucker auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 zum Kochen bringen. Speisestärke mit Eigelb und 1/8 l Wein verrühren, in die kochende Flüssigkeit rühren, 2 - 3 Min. auf 0 kochen lassen.

Eiweiß mit 40 g Zucker steif schlagen, unter die heiße Masse ziehen. Kalt stellen.

Zitronen heiß waschen, halbieren, aushöhlen und würfeln. Creme mit einem Spritzbeutel hineinfüllen, mit Melisseblättchen und Zitronenwürfeln garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Pro Portion: 318 kcal / 1336 kJ

3.23 Zitronencreme

3 Blatt weiße Gelatine	60 ml Zitronensaft
3 Eier (Kl. M, getrennt)	125 ml Schlagsahne
100 g Puderzucker	125 g TK-Himbeeren (aufgetaut)
1 1/2 EL abgeriebene Zitronenschale	

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb mit 100 g Puderzucker und 2 EL heißem Wasser sehr schaumig rühren. 2 EL Zitronenschale und den Zitronensaft unterrühren.

2. Gelatine tropfnass bei milder Hitze in einem Topf auflösen, unter die Eimasse rühren und kalt stellen.

3. Eiweiß mit 25 g Puderzucker sehr steif schlagen. Sahne ebenfalls steif schlagen. Wenn die Creme zu gelieren beginnt, erst die Sahne, dann den Eischnee vorsichtig unterziehen. Die Creme in eine Schüssel füllen und mindestens 2 Std. kalt stellen (am besten über Nacht).

4. Ein paar Himbeeren beiseite legen, den Rest mit 75 g Puderzucker pürieren und auf 4 Teller verteilen. Aus der Creme mit einem Esslöffel Nocken abstechen und auf das Püree setzen, mit 1 EL Zitronenschale und restlichen Himbeeren servieren.

Asia Chicken: - Vorspeise: Avocado-Apfel-Carpaccio - Hauptgericht: Asiatische Hähnchenkeulen - Dessert: Zitronencreme

Mengenangabe: 2 Personen/Portionen

Zubereitungszeit 30 min

Nährwerte: 451 kcal; F 19 g, KH 10 g

3.24 Zitronencreme

6 Blatt weiße Gelatine	1/2 unbeh. Zitrone, abger. Schale
6 Eier (getrennt)	3/8 l Schlagsahne
125 g Puderzucker	1 Zitrone (unbehandelt)
1/8 l Zitronensaft	30 g Schokoladenstreusel

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb . mit 100 g Puderzucker schaumig schlagen. Zitronensaft und -schale unterrühren. Gelatine bei milder Hitze in einem Töpfchen auflösen, unter die Masse rühren. Sobald die Masse zu gelieren beginnt, 1/4 l Sahne steif schlagen

und mit dem Schneebesen darunterziehen. Eiweiß mit restlichem Puderzucker zu steifem Schnee schlagen, unter die Creme ziehen. Zitrone heiß waschen, in Scheiben schneiden. Restliche Sahne steif schlagen. Creme in Gläserfüllen, mit Sahnetupfen, Zitronenscheiben und den Schokoladenstreuseln verzieren.

Mengenangabe: 8 Portionen:

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion etwa: 318 kcal / 1330 kJ; E 9 g, F 21 g, KH 21 g

3.25 Zitronencreme

4 Löffelbiskuits,	2 Zitronen (abgeriebene Schale),
80 ml Weißwein,	500 ml Sahne (steif geschlagen),
4 Eier,	50 g kandierte Zitronenschale
100 g Puderzucker,	

Die Löffelbiskuits zu Bröseln zerdrücken und mit Weißwein beträufeln. Die Eier trennen. Eiweiß zu Schnee schlagen. Die Eigelb mit dem Zucker so lange rühren bis eine feste Creme entsteht. In diese Masse die Zitronenschale mischen und den Eischnee darunter heben.

Die Sahne steif schlagen, mit den getränkten Biskuitbrösel vermischen und unter die Creme heben. In Portionsförmchen füllen und für eine Stunde in den Tiefkühler stellen.

Kandierte Zitronenschale ganz fein hacken und vor dem Servieren über die halbgefrorene Creme streuen.

3.26 Zitronencreme-Bällchen

6 Blatt weiße Gelatine	125 g TK-Himbeeren
4 frische Eier (Gr. M)	1 Dos. (425 ml) Pfirsiche
100 g Zucker	40 g gehackte Pistazien
100 ml Zitronensaft	evtl. Minze zum Verzieren
1/4 l trockener Weißwein	

Gelatine kalt einweichen. Eier trennen. Eigelb und Zucker 6-8 Minuten mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig schlagen. Zitronensaft und Wein unterrühren. Gelatine ausdrücken, bei milder Hitze auflösen. 2 EL Creme einrühren, dann unter den Rest der Creme rühren. Kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt. Eiweiß steif schlagen. Unter die Creme heben. Ca. 4 Stunden kalt stellen. Himbeeren auftauen lassen. Durch ein Sieb streichen. Pfirsiche abtropfen, Saft dabei auffangen. Pfirsiche und 4-6 EL Saft pürieren. Aus der Creme mit einem Eisportionierer oder mit zwei Esslöffeln kleine Kugeln formen. Je 3 Kugeln auf einem Dessertteller anrichten. Mit Himbeer-, Pfirsichpüree und Pistazien

anrichten. Evtl. mit Minzeblättchen verzieren.

Tipp: Falls Sie die Zitronencreme-Bällchen ohne Alkohol zubereiten möchten, können Sie den Wein z. B. durch hellen Traubensaft ersetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Wartezeit ca. 4 Std.

pro Portion ca.: 390 kcal / 1630 kJ; E 13 g, F 12 g, KH 43 g

3.27 Zitroneneis

300 g Zucker	125 ml Zitronensaft
300 ml Wasser	3 Eiweiß.
4 unbeh. Zitronen, gelbe Schale von	

Zuerst einen Läuterzucker herstellen, indem man den Zucker in dem Wasser bei schwacher Hitze unter Rühren auflöst und dann 1 Min. lang kocht. (Wenn Sie ein Zucker-Thermometer besitzen, sollten Sie damit etwa 102 Grad C.) In dem noch warmen Läuterzucker die Zitronenschalen 2 Std. ausziehen lassen. Dann den Zitronensaft einrühren und die Mischung durch ein Haarsieb seihen. Das Eiweiß steif schlagen und unter den abgekühlten Zitronen-Zuckersirup rühren. Die Masse in der Eismaschine gefrieren, bis das Eis blendend weiß und zähelastisch ist.

Mengenangabe: 600 ml

3.28 Zitroneneis

4 Zitronen	1 Prise Salz
450 g Vollmilch-Naturjoghurt	Zitronenspalten zum Garnieren
150 g Puderzucker	Zitronenmelisse zum Garnieren
4 frische Eiweiße	

Die Zitronen halbieren und 200 ml Saft auspressen.

Joghurt, Zitronensaft und 50 g Puderzucker cremig rühren. Die Mischung für etwa 1 Stunde kalt stellen.

Gegen Ende der Kühlzeit die Eiweiße mit dem restlichen Zucker und dem Salz steif schlagen, bis sich Spitzen zeigen. Den Eischnee unter die Joghurt-Zitronen-Masse ziehen, bis alles gleichmäßig untergemischt ist.

Die Masse in die laufende Eismaschine füllen und etwa 35 Minuten gefrieren lassen.

Das Eis zu Kugeln portionieren. Mit Zitronenspalten und Zitronenmelisse dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Kühlzeit: ca. 1 Std.

Gefrierzeit: ca. 35 Min.

3.29 Zitroneneis mit marinierten Pfirsichen

6 weiße Pfirsiche
2 Zitronen, Saft von
500 ml helles Bier
50 ml Ahornsirup

4 Kugeln Zitroneneis
Limettenzesten und einige Minzeblättchen
für die Garnierung

Die Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen. Dann eiskalt abschrecken und mit einem Messer vorsichtig die Haut abziehen. Die Früchte halbieren, entsteinen und in feine Spalten schneiden.

Zitronensaft, Bier, Ahornsirup verrühren und die Pfirsichspalten darin einlegen. Ca. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Zwischendurch immer wieder mischen.

Die Obststückchen dekorativ kreisförmig auf 4 Tellern anrichten. Die Marinade darüber träufeln und in die Mitte je 1 Kugel Zitroneneis setzen. Das Dessert mit Zesten und abgebrausten, trockengetupften Minzeblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

Marinieren ca. 1 Std.

pro Person: 260 kcal; E 4 g, F 3 g, KH 48 g

3.30 Zitronenflammeri

2 Eier
60 g Stärkemehl
1/2 l Milch

60 g Zucker
3 Zitronen
100 g geh. Zitronat

Vorbereitung: Die Eigelb und Stärkemehl mit 1/8 l Milch verrühren. Die restliche Milch mit Zucker und abgeriebener Schale aller Zitronen zum Kochen bringen. Die Zitronen auspressen und die Eiweiß steif schlagen.

Zubereitung: Das angerührte Stärkemehl in die kochende Milch gießen und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Zitronensaft, Zitronat und den Eischnee unterheben. In die Förmchen füllen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank erkalten lassen, stürzen.

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Pers. ca.: 370 kcal

3.31 Zitronenflammeri mit Kiwipüree

40 g Mondamin	1 unbeh. Zitrone, Saft und abger. Schale von
1 Eigelb	1 Eiweiß
1/2 l Milch	3-4 Kiwis,
60 g Zucker	1-2 EL Zucker
1 Pr. Salz	

Mondamin und Eigelb mit kalter Milch anrühren. Restliche Milch, Zucker, Salz und abgeriebene Zitronenschale zum Kochen bringen. Das angerührte Mondamin unter Rühren hineingießen, kurz kochen lassen. Steif geschlagenes Eiweiß unterziehen, nochmals kurz aufkochen. Zitronensaft darunterrühren, in kleine, mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen füllen, erkalten lassen. Kiwis schälen. Einige schöne Kiwischeiben zum Verzieren beiseite legen. Restliche Kiwis klein schneiden, mit Zucker pürieren. Zitronenflammeri stürzen, mit Kiwipüree, Kiwischeiben und Zitronenschalenraspeln verzieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.32 Zitronenmaultaschen

125 g Mehl	Salz
1 Ei	2 EL Butter
2 EL Öl	1 EL Zucker
1 Pkg. Paradies-Zitronencreme	250 g Himbeeren,
300 ml Milch	(davon 100 g mit 1 TL Puderzucker püriert)
1 Eigelb	

Mehl, Ei und Öl mit wenig warmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten. In Folie ca. 60 Min. kühlen. Zitronencreme mit Milch zubereiten. Teig dünn ausrollen, auf einer Hälfte alle 4 cm kleine Kleckse Zitronencreme aufsetzen. Die andere Teighälfte mit Eigelb bestreichen, darüberschlagen. Zwischenräume fest andrücken. Maultaschen austrädeln. In Salzwasser 2-3 Min. kochen. Dann in Butter und Zucker karamellisieren. Maultaschen, Püree und Beeren anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 3 Min.

Kühlen: 60 Min.

Arbeitszeit: ca. 35 Min.

pro Personen: 340 kcal; E 8 g, F 15 g, KH 42 g

3.33 Zitronenparfait mit Orangensoße

Parfait

3 Eigelb
 100 g Zucker
 100 ml Zitronensaft
 500 g süße Sahne
 100 g gehackte Pistazienkerne

Soße

6 Orangen
 1 Zimtstange
 50 g Zucker
 10 g Speisestärke
 2 EL Orangenlikör

Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Zitronensaft aufkochen, zur Eigelbmasse geben und weiterrühren, bis die Masse abgekühlt ist. Sahne steif schlagen und unter die Zitronencreme heben. Pistazien und Creme abwechselnd in eine mit Alu- oder Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform füllen und mindestens 5 Stunden gefrieren lassen. Für die Soße drei Orangen schälen - die weiße Haut muß entfernt sein - und die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, Saft auffangen. Von einer Orange die Schale abreiben, alle Orangen auspressen. Orangensaft und -schale mit Zimtstange und Zucker ankochen. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, in den Saft einrühren und 3 Minuten fortkochen. Zimtstange entfernen, Likör unterrühren und Orangenfilets dazugeben.

Vor dem Servieren Zitronenparfait etwas antauen lassen, stürzen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Orangensoße anrichten.

Mengenangabe: 10 Personen

3.34 Zitronenpudding

50 g Butter, plus etwas zum Fetten	2 Eier, getrennt
2 unbeh. Zitronen, abger. Schale und Saft	50 g Mehl
von	1/2 TL Backpulver
115 g Zucker	300 ml Milch

Den Backofen auf 190°C vorheizen. Eine ofenfeste Form (1,2 l) mit etwas Butter fetten. Zitronenschale, Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig aufschlagen. Eidotter und Mehl zugeben und verrühren. Langsam Zitronensaft und Milch einrühren. In einer fettfreien Schüssel die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Den Eischnee unter den Teig heben, dann den Teig in die vorbereitete Form füllen. Die Form in einen Bräter setzen und bis zur halben Formhöhe kochendes Wasser in den Bräter gießen. Den Pudding etwa 45 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist. Sofort servieren.

TIPP: Nicht erschrecken, wenn der Teig beim Einrühren von Zitronensaft und Milch gerinnt. Das ist ganz normal und wirkt sich auf das Ergebnis nicht negativ aus.

Mengenangabe: 4 Personen:

3.35 Zitronensahne

250 g süße Sahne
3 EL Zucker

1 unbeh. Zitrone, abger. Schale und Saft von

1. Die Sahne mit dem Zucker sehr steif schlagen. Die Zitronenschale und den Saft vorsichtig darunterziehen. Die Zitronensahne zu den gebackenen Waffeln reichen. Passt z.B. zu Honigwaffeln.

Tipp: Waschen Sie die Zitrone heiß ab, bevor Sie die Schale abreiben.

Mengenangabe: 8 Portionen

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Je Portion: ca.: 110 kcal

3.36 Zitronensorbet

5 Zitronen unbehandelte
350 ml Wasser

135 g Zucker
2 Eiweiß

1. Die Zitronen unter heißem Wasser gründlich abspülen. Von 4 Zitronen einen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch vorsichtig ausschneiden, ohne die Schale zu verletzen, in ein Küchentuch geben und so den Saft über einer Schüssel auspressen. Die ausgehöhlten Zitronen zum Füllen aufheben und den Boden flachschneiden, damit sie stehen. Von der restlichen Zitrone die Schale abreiben und das Fruchtfleisch anderweitig verwenden.

2. Das Wasser mit dem Zucker (1 El. aufheben) aufkochen und etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann den Zitronensaft und die -schale hinzufügen und kurz mitkochen.

3. Die Flüssigkeit abkühlen lassen und durch ein feinmaschiges Sieb filtern. In eine Eiswürfelschale (ohne Gitter) oder eine kleine Metallform füllen und für etwa 1 Stunde ins Gefriergerät stellen.

4. Dann die Eiweiße mit dem El. Zucker sehr steif schlagen und unter das halbgefrorene Sorbet ziehen.

5. Das Sorbet anschließend nochmals für etwa 2 Stunden in das Gefriergerät stellen. Dabei jede halbe Stunde gut durchrühren.

6. Zum Servieren das Zitronensorbet in die ausgehöhlten Zitronen füllen und die Deckel wieder aufsetzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Kühlzeit 180 Minuten

710 kJ

3.37 Zitronensorbet

1/2 l Wasser
 400 g Zucker
 1 unbehandelten Zitrone,
 dünn abgeschälte Schale von
 1/4 l frischer Zitronensaft

1 Eiweiß
zum Garnieren
 Zitronenscheiben und
 einige Zweige Melisse

Das Wasser mit dem Zucker und der Zitronenschale zu einem Sirup kochen. Das Ganze durch ein Sieb gießen und mit dem Zitronensaft gründlich vermischen.

Die Flüssigkeit in einer Sorbetiere oder in einer flachen Metallschüssel im Gefrierfach des Kühlschranks oder in der Tiefkühltruhe zu Wassereis gefrieren lassen.

Das Eis muss während des Erstarrens 2-3 mal kräftig durchgerührt werden. Einfacher ist es, nach 1 Std. Gefrierzeit die Sorbetmasse ganz kurz in den Mixer oder die Küchenmaschine zu geben und diesen Vorgang nach einer weiteren Std. zu wiederholen. Inzwischen das Eiweiß schnittfest schlagen und unter die angefrorene Sorbetmasse rühren.

Das Sorbet 1 Std. vor dem Verbrauch aus dem Tiefkühlfach in den Kühlschrank stellen. Inzwischen 4 Teller oder Gläser im Tiefkühlfach frostig kühlen.

Entweder mit einem Eisformer kleine Eisbällchen formen oder mit 2 Esslöffeln kleine Portionen ausstechen und schuppenförmig auf die eisgekühlten Teller geben. Nach Belieben mit Zitronenscheiben und Melissezweigen garnieren und frische Himbeeren oder andere Beerenfrüchte dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.38 Zitronensorbet

8 groß. Zitronen
 225 g Zucker

1 Eiklar

Zucker und 700 ml Wasser in eine 1 Kasserolle geben, bei mittlerer Hitze aufkochen und fünf Minuten kochen lassen.

Eine Zitrone waschen, die Schale über der Kasserolle abreiben, die Kasserolle vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die anderen Zitronen ausdrücken und den Saft zu dem Sirup geben. Sirup erkalten lassen.

Den kalten Sirup durch einen Trichter in eine Metallschüssel gießen. Den Behälter abdecken und zwei Stunden und dreißig Minuten in den Gefrierschrank stellen.

Wenn die Zubereitung am Rand gefroren ist, mit einer Gabel durchrühren, um Eiskristalle zu vermeiden, dann weitere dreißig Minuten gefrieren lassen.

Nach der Gefrierzeit das Eiklar steifschlagen. Die Zitronenzubereitung kräftig durchrühren und den Eischnee unterheben, Die Sorbetzubereitung wieder abdecken, nochmals in den Gefrierschrank stellen und fest werden lassen.

Eine Stunde vor dem Servieren das Sorbet in den Kühlschrank stellen, damit es etwas aufweicht.

Mengenangabe: 8 Personen

Kühlzeit: 6 Stunden
Garzeit: 10 Minuten
Vorbereitung: 15 Minuten
Pro Portion: 113 kcal

3.39 Zitronensorbet mit Cava

3-4 unbehandelte Zitronen	200 g brauner Zucker
250 ml Wasser	1 Flasche Cava, gekühlt zum Servieren

Die Zitronen auf der Arbeitsfläche hin- und herrollen und dabei fest drücken, um so viel Saft wie möglich zu erhalten. Einige Zesten abschälen und zum Garnieren beiseite legen. Die Schalen von 3 Zitronen fein reiben. So viele Zitronen wie nötig auspressen, um 175 ml Saft zu erhalten.

Wasser und Zucker in einem gusseisernen Topf auf mittlerer Stufe unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen die geriebenen Zitronenschalen zugeben, abdecken und 30 Minuten abkühlen lassen.

Wenn die Mischung kalt ist, den Zitronensaft unterrühren. In eine Eismaschine gießen und gemäß Gebrauchsanleitung gefrieren lassen.

10 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen.

Zum Servieren das Eis in 4-6 hohe Gläser geben und mit der aufbewahrten Schale garnieren. Die Gläser mit Cava auffüllen.

Das Sorbet hält sich im Gefrierfach bis zu einem Monat.

Variante: In Spanien serviert man Zitronensorbet auch in gefrorenen, ausgehöhlten Zitronenschalen. Dazu die oberen Enden von 4-6 Zitronen abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Teelöffel heraustrennen. Das fast gefrorene Sorbet in die Zitronen geben und diese aufrecht stehend im Gefrierfach gefrieren lassen.

Zubereitung ohne Eismaschine: Die Mischung in einen geeigneten Behälter geben und 2 Stunden in das Gefrierfach stellen, bis sie breiig wird und am Rand gefriert. In eine Schüssel umfüllen und durchrühren, dann wieder einfrieren.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

3.40 Zitronensoufflé in der Frucht

4 unbeh. Zitronen	2 EL Orangenlikör
3 Eier	1 EL Mehl
50 g Zucker	

Backofen auf ca. 200 Grad vorheizen. Die Zitronen gründlich mit heißem Wasser abbrausen und trockentupfen. Jeweils einen Deckel abschneiden. Die Unterseite der Früchte gerade

schneiden, damit sie standfest sind. Zitronen aushöhlen, Fruchtfleisch durch ein Sieb streichen, den Saft dabei auffangen.

Eier trennen. Eigelbe mit der Hälfte des Zuckers, dem Orangenlikör und dem Zitronensaft im heißen Wasserbad schaumig schlagen.

Eiweiß mit übrigem Zucker steif schlagen und mit dem Mehl vorsichtig unter die Eigelbcreme heben. Die Masse in die ausgehöhlten Zitronen füllen. Im Ofen ca. 15 Min. backen. Herausnehmen und sofort servieren. Evtl. mit Puderzucker und Zitronenblättern garnieren. Tipp: Da die Soufflémasse beim Backen aufgeht, die ausgehöhlten Früchte so damit füllen, dass oben ein etwa fingerbreiter Rand frei bleibt.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Backen ca. 15 Min.

pro Person: 190 kcal; E 8 g, F 7 g, KH 19 g

3.41 Zitronensoufflé mit Pfirsichsoße

50 g Mehl	150 g Puderzucker
Fett für die Form	4 frische Eier
1 Dos. Pfirsiche	1 Zwiebel
2 EL Pfirsichlikör	Saft und abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Zitronen
100 g Butter	

Weiche Butter und Puderzucker cremig rühren. Eier trennen, dem Eigelb unbehandelte Zitronenschale und den Zitronensaft zufügen und unterrühren (dabei flockt die Masse aus). Mehl zufügen. Eiweiß steif schlagen und unterheben. In 4 gefettete ofenfeste Förmchen (à ca. 150 ml Inhalt) füllen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 18 Minuten goldbraun backen. Inzwischen Pfirsiche mit einigen Esslöffeln Flüssigkeit pürieren, mit Pfirsichlikör abschmecken. Soufflé mit der Soße servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

580 kcal / 2424 kJ

3.42 Zitronenspeise

5 Blatt weiße Gelatine	1/8 l Milch
2 Zitronen, Saft von	250 g Quark
100 g Zucker	

Die Gelatine in wenig warmem Wasser auflösen. Zitronensaft und Zucker dazugeben und verrühren. Den mit Milch sahnig geschlagenen Quark unterheben und kalt stellen.

Papas Tipp Vor dem Ausdrücken sollte man Zitronen mit dem Handballen auf dem Tisch hin und her rollen. Sie geben dann mehr Saft.

3.43 Zitronenspeise 'Eureka'

3 Eier	1 B. Magermilchjoghurt
125 g Zucker	6 Bl. weiße Gelatine
4 EL Zitronensaft	250 g Schlagsahne
2 EL Portwein	1 Zitrone
250 g Magerquark	Zitronenmelisse

Eier trennen. Eigelb mit Zucker so lange schlagen, bis die Masse hell und cremig ist. Zitronensaft, Portwein, Quark und Joghurt unterrühren.

Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im heißen Wasserbad auflösen. Gleichmäßig unter die Zitronen-Quark-Masse rühren und so lange kalt stellen, bis sie fest zu werden beginnt.

Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen. Etwas Sahne zum Garnieren in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kalt stellen. Restliche Sahne mit Eischnee unter die Zitronen-Quark-Creme heben und in vier Dessert-Gläser füllen.

Zitrone so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Zitrone in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben anschließend halbieren.

Die Zitronenspeise 'Eureka' mit jeweils einem Sahnetupfen, halbierten Zitronenscheiben und Zitronenmelisse garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.44 Zitronentarte mit Granatäpfeln

2 Granatäpfel	Salz
4 EL Portwein	4 Eier
1 EL flüssiger Honig	150 g Zucker
200 g Mehl	3 unbeh. Zitronen, Saft und abger. Schale von
225 g kalte Butter	

Granatäpfel halbieren, Kerne auslösen und von den Häutchen befreien. Mit Portwein und Honig verrühren.

Mehl, 100 g Butter, 1 Prise Salz und 1-2 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 60 Min. kühlen.

Eier mit Zucker in einer Metallschüssel schaumig schlagen. Zitronensaft, -schale unterrühren. 125 g Butter in kleinen Flöckchen hinzufügen. Dann im heißen Wasserbad mit dem Handrührgerät dickcremig rühren.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Tarteform (Ø 24 cm) fetten, mit Teig auskleiden, dabei einen Rand formen. Creme einfüllen. Im Ofen ca. 30 Min. backen. In der Form erkalten lassen.

Kuchen aus der Form lösen, in Stücke schneiden. Mit der Granatapfeloße anrichten. Evtl. mit Hippen und Johannisbeeren garnieren.

Tipp: Auch eine Himbeersoße passt prima zu dieser Zitronentarte.

Mengenangabe: 12 Stück

Zubereitung ca. 50 Min.

Kühlen ca. 60 Min.

Backen ca. 30 Min.

pro Stück: 290 kcal; E 4 g, F 18 g, KH 27 g

4 Eingemachtes, Eingelegtes

4.1 Marokkanische Salz-Zitronen

8 klein. dünnschalige Bio-Zitronen 1 EL Salz
grobkörniges Salz 1 Zitrone, Saft von

Zitronen unter warmem Wasser abbürsten, in ein großes Glas geben. Mit kaltem Wasser bedeckt 4 Tage wässern, Wasser täglich wechseln. Dann abtropfen lassen, ca. 1 cm unterhalb der Spitze längs 4-mal so einritzen, als wollte man sie vierteln. Etwas auseinanderziehen, in die Mitte 1/4 TL grobkörniges Salz geben. In ein sterilisiertes Glas stellen, 1 EL Salz und den Saft der Zitrone dazugeben. Mit kochendem Wasser bedecken und 3 Wochen ziehen. Salz-Zitronen passen zu allen Gerichten, in denen Zitronen verwendet werden. Einfach austauschen, das Gericht aber nicht mehr salzen! Den Sud kann man gut als Essig verwenden.

4.2 Salz-Zitronen

6 Bio-Zitronen (davon 5 Biofrüchte) 2 Lorbeerblätter
150 g grobes Meersalz, ca. je 2 TL Pfeffer- und Senfkörner

Bio-Zitronen heiß waschen, trocknen und von der Spitze aus kreuzförmig tief einschneiden. Etwas Meersalz auf den Boden des Einmachglases streuen. Je ca. 2 TL Meersalz in die Einschnitte der Zitronen drücken. Zitronen kräftig in das Glas drücken, sie sollten dabei etwas Saft ziehen. Lorbeer, Pfeffer- und Senfkörner sowie ca. 90 g Meersalz zwischen den Zitronen verteilen. Ca. 24 Stunden verschlossen im Kühlschrank ziehen lassen, zwischendurch schütteln.

Übrige Zitrone halbieren, auspressen und Saft ins Glas gießen. Evtl. mit kochendem Wasser auffüllen, sodass alles bedeckt ist. Glas fest verschließen und mit einem Tuch bedeckt 3-5 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort reifen lassen. Lecker z. B. zu Hähnchen, Fisch, Risotto, Pasta.

Mengenangabe: 1 Einmachglas à ca. 1 l

Zubereitung: ca. 15 Minuten + Kühl- und Ziehzeiten.

Pro 100 ml: ca.: 40 kcal; E 2 g, F 0 g, KH 7 g

4.3 Salz-Zitronen (Citrons confits):

<i>Für ein Einmachglas von 1 Liter</i>	4-6 EL Meersalz
4-6 möglichst dünnchalige, unbehandelte Zitronen	16-18 Nelken
	Wasser

Zitronen gut waschen. Senkrecht 6-8mal tief einschneiden, so dass sie oben und unten noch zusammenhalten. Mit Meersalz und Nelken satt in das saubere Glas füllen. Siedend heißes Wasser bis zum Überlaufen hineingießen, sofort verschließen. Kühl und dunkel 3 Wochen stehen lassen.

Haltbarkeit: anschließend im Kühlschrank 6 Monate.

Hinweis: Nur die Schale zum Würzen von Fleisch-, Fisch- und Pouletgerichten (siehe Marokkanisches Zitronenhuhn) verwenden. Gerichte sparsam salzen.

Mengenangabe: 4 Personen

4.4 Zitronen-Campari-Gelee

375 ml Zitronensaft (aus etwa 8 Zitronen), 75 ml Campari	500 g Gelierzucker 1:1, dünn abgeschälte Schale von 1 Zitrone
---	--

Zitronensaft durch ein Sieb gießen und mit Campari mischen. Gelierzucker unter den Saft rühren, Zitronenschale dazugeben, ankochen und unter ständigem Rühren 4 Minuten sprudelnd fortkochen. Zitronenschale herausnehmen.

Gelee kochendheiß randvoll in Gläser füllen und diese sofort verschließen. Rezept ergibt 2 bis 3 Gläser.

Mengenangabe: 1 Portion

4.5 Zitronen-Chutney

1 kg Zitronen, gewaschen	4 Lorbeerblätter, zerkrümelt
3 Zwiebeln, fein gehackt	1/2 EL Salz
100 g Sultaninen	500 g Zucker oder Rohzucker
2 EL schwarze Senfsamen	1 dl Apfelessig

Die ganzen Zitronen vierteln, entkernen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Zubereitung siehe Apfel-Chutney. Die gesamte Essigmenge kann aber von Anfang an zugegeben werden.

4.6 Zitronen-Rucola-Pesto

100 g Rucola, grob geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
2 EL Pinienkerne, geröstet
4 EL geriebener Pecorino

1 unbeh. Zitrone, abger. Schale und 2 El Saft
1 1/2 dl Olivenöl (nicht kaltgepresst)
1 TL Salz
wenig Pfeffer

Rucola mit allen Zutaten bis und mit Zitronenschale und -saft mischen. Ein Drittel des Olivenöls dazugießen, alles fein pürieren. Restliches Öl unter Rühren nach und nach dazugießen, Pesto würzen. In das saubere Glas füllen. Passt zu: Crostini, Teigwaren oder Risotto. Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 5 Tage oder portionenweise tiefkühlen. Haltbarkeit ca. 2 Monate.

Mengenangabe: 1 Einmachglas von ca. 3 dl

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Pro 100 g: 533 kcal / 2232 kJ; E 6 g, F 56 g, KH 2 g

5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

5.1 Griechische Zitronensuppe

3 Hähnchenschenkel	1 TL Pfefferkörner
1 Möhre	1 TL Korianderbeeren
1 Zwiebel	1/2 TL Salz
1 Lauchstange	1 klein. Tasse Reis
1 Stück Sellerie oder 2 Selleriestangen	3 Zitronen
3-4 Petersilienstiele	3 Eigelbe
2-3 Lorbeerblätter	

Die Hähnchenschenkel in einen Suppentopf betten, das Wurzelwerk putzen, waschen, grob zerschneiden (von jedem jeweils ein Stück aufbewahren) und hinzufügen. Alles mit gut zwei Litern Wasser bedecken. Die abgezupften Petersilienstiele (Blätter beiseite legen), Lorbeerblätter, Gewürze und Salz hinzufügen. Langsam zum Kochen bringen, den Deckel auflegen, auf kleinster Hitze die Hähnchenschenkel eine Stunde sanft gar ziehen lassen. Schenkel dann herausheben, das Fleisch vom Knochen lösen, Haut und Knochen jedoch zurück in den Topf geben und nochmals eine weitere Stunde auskochen, um die Brühe zu konzentrieren. Schließlich alles durch ein Sieb filtern, ausgekochtes Gemüse und Knochen wegwerfen. Die Brühe zurück in den Topf gießen. Dann den Reis hinzufügen, ebenso die aufbewahrten Gemüsestücke, die inzwischen sehr fein (reiskorn groß) gewürfelt wurden. Auch ein gutes Stück Zitronenschale für den Geschmack zur Suppe geben. Auf kleiner Hitze leise 15 Minuten ziehen lassen, bis der Reis gar ist. Inzwischen das Hähnchenfleisch zentimeterklein würfeln und die Petersilienblätter fein hacken. Den Saft der Zitronen mit den Eigelben verquirlen und etwas von der heißen Suppe hineinrühren. Erst dann alles in den Suppentopf geben und nun die Suppe unter stetem Rühren so lange erhitzen, bis sie cremig gebunden und schön dicklich ist. Sie darf nicht richtig ins Kochen geraten, weil sie sonst gerinnt und ausflockt und keinen schönen Anblick mehr bietet. Schließlich das klein geschnittene Hähnchenfleisch und die gehackten Petersilienblätter sowie das Selleriegrün in die Suppe rühren - nochmals sehr kräftig abschmecken: Sie soll schön säuerlich schmecken und muss ausreichend gesalzen sein. Dann ist es eine fabelhafte, wunderbar sättigende Suppe, elegant und herzhaft zugleich, die sofort Sonne ins Herz bringt. Beilage: frisches, knuspriges Weißbrot. Getränk: Es muss nicht unbedingt ein griechischer Wein sein - ein kraftvoller Riesling, zum Beispiel von der Mosel, passt mindestens ebenso gut.

Mengenangabe: 4-6 Personen:

5.2 Zitronensoufflé

2 Zitronen unbehandelte
6 Eier
150 g Zucker

1 Prise(n) Salz
2 EL Mandeln gemahlene
Fett für die Form

1. 1 Zitrone unter fließendem heißem Wasser gründlich abbürsten. Die Hälfte der Schale abreiben. Beide Zitronen auspressen.
 2. Die Eier in Eigelbe und Eiweiße trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker in eine Schüssel geben. Mit den Schneebesen des Handrührgerätes schlagen, bis eine dickcremige, hellgelbe Masse entstanden ist. Den Zitronensaft und die abgeriebene Zitronenschale untermischen. Den Backofen auf 180° vorheizen.
 3. In einem Rührbecher die Eiweiße und das Salz mit dem Schneebesen des Handrührgerätes zu sehr steifem Schnee schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. Den Boden einer feuerfesten Form ausfetten und mit den Mandeln ausstreuen. Die Ei-Zitronen-Mischung in die Form füllen.
 4. Die Form auf dem Rost in den Backofen (unten) schieben und das Soufflé in etwa 20 Minuten goldgelb backen. Dann das Dessert sofort servieren, weil es zusammenfällt, wenn es länger steht.
- Schmeckt auch mit Orangen gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

1700 kJ

6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

6.1 Lachs mit Zitronen-Estragon-Soße

750 g mittelgroße Kartoffeln (fest kochend),	1 klein. Zwiebel
Fett f. d. Form	2 EL Mehl
Salz	1 Fischfond (Glas) oder Gemüsebrühe
weißer Pfeffer	125-150 g Schlagsahne
2-3 EL geriebener Parmesan-Käse	1 Prise Zucker
30 g + 30 g Butter	1 frisches Eigelb
600 g Lachsfilet (ohne Haut)	1/2 Bd. Dill
1 unbehandelte Zitrone	2-3 Stiele frischer oder etwas getr. Estragon
1 unbehandelte Limette	evtl. Küchengarn

Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln senkrecht dicht an dicht ein-, aber nicht durchschneiden. In eine große gefettete feuerfeste Form oder So gelingen die Kartoffeln: auf einen Esslöffel legen und bis zum Löffelrand einschneiden. In eine Fettpfanne setzen. Würzen und mit Parmesan bestreuen. 30 g Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.

Lachs waschen, trockentupfen und evtl. Gräten entfernen. Zitrone und Limette waschen, trockentupfen. Limette und 1/2 Zitrone in Scheiben schneiden. Übrige Zitrone auspressen. Lachs mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Mit Salz Pfeffer würzen. Zitrusseiben auf den Fisch legen, evtl. mit Küchengarn festbinden.

Kartoffeln an den Rand der Form schieben. Lachs in die Mitte legen und alles weitere 25-30 Minuten backen.

Zwiebel schälen, würfeln. In 30 g heißer Butter andünsten. Mehl zufügen, anschwitzen. Fond und Sahne einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Rest Zitronensaft abschmecken. Eigelb erst mit etwas Soße verrühren, dann vorsichtig in die Soße rühren (nicht mehr kochen!).

Kräuter waschen. Hälfte hacken und in die Soße rühren. Übrige Kräuter ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit auf dem Lachs verteilen. Alles anrichten.

Dazu schmeckt ein frischer grüner Salat. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Pro Portion ca.: 690 kcal / 2890 kJ; E 38 g, F 46 g, KH 27 g

6.2 Lachs mit Zitronen-Pfeffer-Butter

75 g weiche Butter	1 Stange (ca. 250 g) Porree
1/8 Zitrone, Saft von	2-3 Möhren (ca. 250 g)
1 Pkg. (ca. 2 TL)	250-300 g breite Bandnudeln
Zitronen-Pfeffer (v. Ostmann)	100 g Schlagsahne
Salz	unbeh. Zitronenscheiben und Petersilie zum Garnieren
600 g Lachsfilet (ohne Haut)	

Butter, 1 TL Zitronensaft, Zitronen-Pfeffer und etwas Salz verkneten. Bis auf 1 EL in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und 4-6 Tuffs auf einen flachen Teller spritzen. Oder die Butter zur Rolle formen. Mind. 2-3 Stunden kalt stellen.

Lachs waschen, trockentupfen und in 4-6 Tranchen schneiden. Mit Rest Zitronensaft beträufeln.

Porree putzen, Möhren schälen und beides waschen. Gemüse in lange, dünne Streifen schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten (s. Packungsanweisung) garen.

Inzwischen Lachs mit Salz würzen. Übrige Butter erhitzen. Lachs darin von jeder Seite 4-5 Minuten braten.

Nudeln abtropfen lassen. Sahne und Gemüse im Topf erhitzen. 1-2 Minuten köcheln und die Nudeln untermischen. Lachs darauf anrichten, je einen Butter-Tuff oder -Taler darauf setzen und garnieren.

Getränk: trockener Weißwein, z. B. ein Sauvignon blanc.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Wartezeit mind. 2 Std.

Portion ca.: 740 kcal / 3100 kJ; E 39 g, F 40 g, KH 50 g

6.3 Lachs mit Zitronensoße & Kartoffel-Schnecken

1 kg mehlig kochende Kartoffeln	600-800 g Lachsfilet
1 kg Blattspinat	1 Zitrone, Saft von
2 Zwiebeln	4 Eigelb (Gr. M)
2 Knoblauchzehen	150 g+etwas +1 geh. EL Mehl
1 TL + 3 EL Öl	1 EL Butter
Salz	100 g Schlagsahne
Pfeffer	1 geh. TL Gemüsebrühe
Muskat	4-6 Metall- oder Holzspieße
Zucker	

Kartoffeln schälen, waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abtropfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Auskühlen lassen.

Inzwischen Spinat putzen und waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. 2/3 Zwiebeln und gesamten Knoblauch in 1 TL heißem Öl andünsten. Spinat kurz mitdünsten.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abkühlen.

Fisch waschen, würfeln. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Auf Spieße stecken.

Kartoffeln, 3 Eigelb, 150 g Mehl, Salz und Muskat glatt verkneten. Auf wenig Mehl rechteckig (ca. 30 x 35 cm) ausrollen. Spinat gut ausdrücken und grob hacken. Auf dem Kartoffelteil verteilen, dabei einen ca. 2 cm breiten Kartoffelteil von der Längsseite her vorsichtig aufrollen und glatt streichen, damit er nicht aufreißt Rand frei lassen. Aufrollen. In 12 Scheiben schneiden.

Kartoffel-Spinat-Schnecken in 2 EL heißem Öl portionsweise von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Warm stellen.

Inzwischen Rest Zwiebeln in heißer Butter glasig dünsten. Mit 1 EL Mehl bestäuben, anschwitzen. 400 ml Wasser, Sahne und Brühe einrühren, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Rest Zitronensaft abschmecken, 1 Eigelb verquirlen und in die heiße Soße rühren (nicht mehr kochen!). Warm stellen.

Lachsspieße in 1 EL heißem Öl rundherum 4-6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Portion ca.: 880 kcal / 3690 kJ; E 47 g, F 46 g, KH 63 g

6.4 Lachsfilet mit Zitronensoße und Pilzrisotto

50 g Pfifferlinge aus der Dose	4 Scheib. Lachsfilet ohne Haut (400g)
100 g Zucchini	1 EL Zitronensaft
1 Zwiebel	Salz
1 Knoblauchzehe	1 Tasse Wasser
1 EL Öl	1 kl. Zwiebel
100 g Natur- und Wildreismischung	1 EL Öl
100 ml Weißwein	100 ml Schlagsahne
100 ml Instant-Gemüsebrühe	1 Zitrone (unbehandelt), Saft und Schale von
Salz	1 EL heller Soßenbinder
weißer Pfeffer	1/2 Bd. Dill
300 g Zucchini	Salz
1 Tasse Wasser	Zucker
1 TL Salz	Zitronenpfeffer
1 TL Butter	

Pfifferlinge in einem Sieb gut abtropfen lassen, Zucchini putzen und waschen, in kleine Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch pellen und sehr fein würfeln. Pilze und Zucchiniwürfel in Öl ca. 3 Min. auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) andünsten, aus dem Topf nehmen. Anschließend Zwiebel und Knoblauch im selben Topf andünsten. Reis zufügen und kurz mit andünsten, Weißwein und Brühe angießen, zum Kochen bringen und auf kleinster Flamme des Sparbrenners

oder Gaskochzone I (E-Herd auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1 -2) in 20 - 25 Min. im geschlossenen Topf ausquellen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Pfifferlinge und Zucchiniwürfel zum Risotto geben, zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini in Scheiben schneiden, mit Salzwasser ca. 5 Min. auf kleiner Gasflamme oder Gaskochzone 4-5 (E -Herd auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5) garen. Danach abgießen, Butter zugeben.

Lachs säubern, säuern und salzen, mit Wasser auf fast großer Gasflamme oder Gaskochzone 9- 10 (E-Herd auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4-5) zum Kochen bringen, die Kochstelle ausschalten und den Fisch im geschlossenen Topf in 5 - 7 Min. garziehen lassen.

Für die Soße eine sehr fein geschnittene Zwiebel in Öl auf fast großer Gasflamme oder Gaskochzone 8-10 (E -Herd auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4-5) glasig dünsten. Schlagsahne, etwas Zitronensaft und -schale zufügen, einmal aufkochen, Soßenbinder einrühren. Dill waschen, gut trocknen, hacken und zur Soße geben. Mit Salz, Zucker und Zitronenpfeffer abschmecken.

Je 2 Stücke Fisch mit etwas Risotto, Zucchini Gemüse und Zitronensoße auf einem Teller anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

6.5 Rotbarschfilet mit Zitronenpanierung

1 Bd. glatte Petersilie	Mehl zum Panieren
75 g Semmelbrösel	2 Eier
2 unbeh. Zitronen, abger. Schale von	60 g Butter oder Margarine
4 Rotbarschfilets (à 200 g)	1 Glas Mayonnaise (250 50 % Fett)
4 EL Zitronensaft	1 Magermilchjoghurt (150 g)
Salz, Pfeffer a. d. Mühle	30 g Kapern

Petersilie waschen, hacken, mit Semmelbröseln und Zitronenschale mischen. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Erst in Mehl, dann in verquirltem Ei, zum Schluss in der Zitronenpanierung wenden. Butter oder Margarine in einer großen Pfanne zerlassen und den Fisch darin bei milder Hitze von jeder Seite 3 -4 Minuten braten. Mayonnaise mit Joghurt mischen, mit Salz, Pfeffer und den abgetropften Kapern glatt rühren, abschmecken und zum Fisch servieren. Dazu passen Pellkartoffeln und Kopfsalat.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 8 Minuten

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca.: 799 kcal / 3343 kJ; E 45 g, F 55 g, KH 25 g

6.6 Saiblingfilets al limone

Kaffirlimetten-Butter

100 g Butter, weich
 6 Kaffirlimetten-Blätter,
 sehr fein gehackt
 1 Prise Salz
 wenig Pfeffer

Fisch

8 Saiblingfilets mit Haut
 (je ca. 100 g)
 8 Stängel Zitronengras,
 nur Inneres, Spitzen schräg angeschnitten
 1 Limette, heiß abgespült, in 8 dünnen
 Scheiben
 Bratbutter zum Braten
 3/4 TL Salz

Kaffirlimetten-Butter: Alle Zutaten mit den Schwingbesen des Handrührgerätes schaumig rühren, zugedeckt kühl stellen.

Fisch: Fischfilets längs falten, dann an der Bruchkante auf beiden Seiten die Haut 2-mal einschneiden (Abstand ca. 2 cm). Je eine Limettenscheibe auf die Mitte legen. Je 1 Stängel Zitronengras durch die Einschnitte ziehen, dabei die Limettenscheibe fixieren. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Hitze reduzieren, Fischfilets portionenweise mit der Hautseite nach oben ca. 3 Min. braten, wenden, ca. 3 Min. fertigbraten, salzen, warm stellen. Kaffirlimetten-Butter dazu servieren.

Dazu passen: Trockenreis oder Salzkartoffeln.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 470 kcal / 1965 kJ; E 37 g, F 35 g, KH 1 g

6.7 Seeteufel mit Zitronensauce*FISCH*

150-200 g Seeteufel-Filet, ohne Knochen
 1/4 TL Salz
 wenig Zitronenpfeffer oder Pfeffer
 1 EL Petersilie, gehackt
 wenig Mehl
 1 EL Öl oder Bratbutter

ZITRONENSAUCE

1/2 dl Gemüsebouillon
 1 EL Zitronensaft
 1/2 Zitrone, Schale dünn abgeschält, in
 Würfelchen
 1 dl Rahm
 wenig Petersilie, für die Garnitur

Vorbereiten: Das Seeteufel-Filet mit kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, in 3-4 Medaillons schneiden.

Fisch zubereiten: Salz, Pfeffer und Petersilie mischen, Fisch würzen, leicht bemehlen. Öl oder Bratbutter in der Bratpfanne warm werden lassen, Medaillons beidseitig je 2 Minuten braten. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 3 Minuten durchziehen lassen, herausnehmen, zugedeckt warm stellen.

Sauce: Bouillon und Zitronensaft in derselben Pfanne zur Hälfte einkochen. Die Zitronenschalenwürfelchen beifügen, kurz mit kochen. Den Rahm dazugießen, unter Rühren aufkochen.

Servieren: Etwas Zitronensauce auf den vorgewärmten Teller gießen, die Medaillons hineingeben, die restliche Sauce darübergießen, garnieren.

Tipps -Kräuterreis, Wildreis oder Knoblauchbrot dazu servieren. -Statt Seeteufel-Medaillons ca. 6 Riesencrevetten braten.

FÜR 2 PERSONEN Die Zutaten für das Rezept können problemlos verdoppelt werden. Für die Sauce aber nur 11/2 dl Rahm verwenden.

Mengenangabe: 1 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten.

6.8 Seezunge in Zitrussoße

8 Seezungenfilets	400 g Butter
2 EL Zitronensaft	2 unbehandelte Zitronen
Salz	125 ml Fischfond
Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie
Mehl zum Wenden	

Filets abbrausen, trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In Mehl wenden. In 2 großen Pfannen in je 50 g heißer Butter ca. 10 Min. braten.

Zitronen waschen. Von einer Schale abreiben, Zitrone auspressen. Restliche Butter schmelzen. Fischfond, Zitronenschale und -saft zufügen. Salzen, pfeffern, einkochen.

Die Petersilie abbrausen, hacken und in die Soße rühren. Übrige Zitrone in Spalten teilen.

Filets mit Soße und Zitronenachteln anrichten.

Dazu passen Salzkartoffeln oder frisches Ciabatta-Brot

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

pro Person: 970 kcal; E 55 g, F 78 g, KH 13 g

7 Fleischgerichte, Innereien

7.1 Angioni con limone - Lammfleisch mit Zitrone

1 kg Lammfleisch	1/2 Glas Olivenöl
1 Zwiebel	1 groß. Zitrone, Saft von
4 Eier	Salz

Die vier Eier in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Zitronensaft unterrühren. Das Lammfleisch waschen, trocken tupfen. Anschließend in Stücke schneiden (grob). Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Fleisch darin kurz dünsten. Mit Salz würzen.

Abdecken und etwa 1 Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dabei mehrmals umrühren und wenden, denn weder die Zwiebel noch das Fleisch dürfen anbrennen. Sobald das Fleisch gar ist, die Eier-Zitronensaft- Soße zugeben und verrühren. Dazu: Kartoffeln und frisches Gemüse.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: mittel

7.2 Hackbraten mit Zitronensauce

1 altbackenes Brötchen	Pfeffer
1 groß. Möhre	400 g gemischtes Hackfleisch
Salz	Semmelbrösel
100 g fetter Rückenspeck	1 EL Pflanzenöl
1 klein. Zwiebel	1 unbeh. Zitrone
1 Ei	1/4 l Fleischbrühe
1 EL Kapern	1/8 l Sahne

Brötchen halbieren, in Wasser einweichen. Möhre würfeln, in Salzwasser 5 Minuten kochen und abtropfen. Speck fein würfeln und in einer großen Pfanne auslassen. Die leicht gebräunten Grieben mit einem Schaumlöffel herausheben, mit fein gewiegter Zwiebel, Ei, gehackten Kapern, dem ganz fest ausgedrückten Brötchen, Möhrenwürfel, Salz und Pfeffer unter das Hack kneten. Ist die Masse noch zu feucht: ca. 1 EL Semmelbrösel untermischen. Zu einem länglichen Braten formen, die Oberseite wie ein Dach zurechtdrücken. In Semmelbröseln wenden und rundum im heißen Speckfett anbräunen. In einen geölten Bräter oder flache Auflaufform aus Ton oder Glas legen. Die Zitrone heiß abwaschen und 4 hauchdünne Scheibchen abschneiden, halbieren und auf die Bratenoberseite legen. In den

Ofen schieben und bei 220 Grad 45 Minuten braten, dabei gelegentlich mit Fleischbrühe beträufeln. Die restliche Zitrone gründlich ausdrücken und ein etwa 5 cm langes Schalenband (nur das Gelbe, dünn abgeschnitten) in feine Streifen teilen. Fertigen Braten aus der Form nehmen und warm stellen. Den Bratfond mit restlicher Brühe und Sahne ablöschen, einkochen, bis die Sauce den Kochlöffel überzieht. Mit Zitronensaft und -Schalenstreifen, Salz und Pfeffer abschmecken und zu dem Braten servieren.

7.3 Hackplätzli mit Zitrone

500 g Hackfleisch (z. B. Dreierlei)	Bratbutter zum Braten
1 Zwiebel, fein gehackt	3 dl Fleischbouillon
3 EL Petersilie, fein gehackt	beiseite gestellter Zitronensaft
1/2 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und	1 EL helles Maizena express
3 EL Saft, beiseite gestellt	2 EL Petersilie, fein gehackt
1 Ei, verklopft	Pfeffer aus der Mühle
3 EL Paniermehl	1/2 unbehandelte Zitrone,
1 TL Salz	in ca. 3 mm dicken Scheiben, in Vierteln,
Pfeffer aus der Mühle	zum Garnieren

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel gut mischen, von Hand kurz kneten. Masse in 12 Portionen teilen, zu Bällchen formen, diese etwas flach drücken. 4. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Hackplätzli portionenweise bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten, warm stellen. Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen. Bouillon und Zitronensaft dazugießen, aufkochen, Maizena unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben, Hitze reduzieren, Soße ca. 5 Min. köcheln, Petersilie begeben, Soße würzen. Fleisch auf den vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren, mit der Soße servieren. Dazu passen: Nudeln, Salat.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Pro Person: 374 kcal / 1563 kJ; E 27 g, F 24 g, KH 12 g

7.4 Kalbfleisch al limone

Öl zum Braten	1 Zwiebel, gehackt
500 g geschnetzeltes Kalbfleisch	1 dl Weißwein oder Apfelwein, ohne Alkohol
2 TL Mehl	2 dl Rahm oder Doppelrahm
2 EL Zitronensaft	abgeriebene Zitronenschale oder -zesten als Garnitur
1/4 TL Paprika	
1 TL Salz	

Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen. Das Fleisch mit Haushaltspapier trocknen. Portionenweise mit Mehl bestäuben und braten. In eine Schüssel geben, Zitronensaft drübergießen, würzen und zugedeckt zur Seite stellen. Hitze reduzieren, Zwiebeln im Bratsatz andämpfen, mit dem Wein oder Apfelwein ablöschen und zur Hälfte einkochen. Rahm dazugießen und köcheln, bis die Sauce leicht gebunden ist. Das Fleisch zugeben, nur heiß werden lassen, anrichten. Nach Belieben abgeriebene Zitronenschale oder -zesten drüberstreuen.

7.5 Kalbsbraten mit Zitronensoße

4 EL Öl	100 g Pimpinelle
1 hartgekochtes Eigelb	2 unbehandelte Zitronen
250 g Kirschtomaten	1 TL mildes Paprikapulver
1 Salatgurke	Salz, Pfeffer
2 Stängel Zitronenmelisse	1 kg Kalbsbraten (Blume oder Unterschale)

Einen Tontopf nach Vorschrift wässern. Den Braten mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer einreiben. Eine Zitrone in hauchdünne Scheiben schneiden. Braten in den Tontopf legen und mit Zitronenscheiben belegen. In den kalten Ofen schieben, auf 220 °C (Gas: Stufe 3) heizen und 1 Stunde braten. Im Tontopf abkühlen lassen. Inzwischen Kräuter waschen, einige zur Dekoration beiseitelegen, die übrigen kleinhacken. Das Eigelb durch ein Haarsieb streichen. Die zweite Zitrone auspressen, mit Salz, Pfeffer und Öl mischen. Gurke waschen, der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und in Scheiben hobeln. Tomaten waschen und halbieren. Gurke und Tomaten mit 2 EL Zitronendressing mischen, abschmecken. Das übrige Dressing mit den Kräutern und dem Eigelb vermischen. Soviel Bratensaft unterziehen, dass eine dünnflüssige Soße entsteht und abschmecken. Den abgekühlten Braten dünn aufschneiden, mit dem Salat und der Soße servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 100

7.6 Kalbshaxen-Scheiben in Zitronensauce

4 Kalbshaxenscheiben (1 kg)	2-5 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer a. d. Mühle	2-5 EL helles Saucenbindemittel
2 unbeh. Zitronen, abger. Schale von	1 Eigelb
50 g Butterschmalz	100 g Crème fraîche
1/8 l Weißwein	1 Bd. Zitronenmelisse
1/8 l Brühe (Instant)	

Den Fettrand der Haxenscheiben einschneiden, Fleisch mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Das Fleisch im Butterschmalz rundum braun anbraten. Mit Wein, Brühe

und Zitronensaft ablöschen. Topf verschließen und erhitzen, bis die höchste Garstufe erreicht ist. Hitze zurückschalten und das Fleisch 50 Minuten garen. Topf vom Herd ziehen und drucklos werden lassen. Fleisch herausnehmen. Bratensaft zum Kochen bringen, Saucenbindemittel einstreuen, salzen und pfeffern. Eigelb mit Crème fraîche verquirlen, unter die Sauce rühren. Nicht mehr kochen lassen! Zitronenmelisse hacken, unter die Sauce mischen. Mit dem Fleisch und Melisseblättern anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Garzeit: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion etwa: 578 kcal / 1582 kJ; E 55 g, F 21 g, KH 2 g

7.7 Kalbsröllchen in Zitronenrahm

8 Knoblauchzehen	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
80 g Parmesan frisch geriebener	Cayennepfeffer
5 EL Olivenöl	125 ml Weißwein trockener
1 Bd. Minze frische	Saft von 2 Zitronen
8 dünne Kalbsschnitzel à etwa 120 g	250 g Crème double
Salz	

1. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse in eine Schüssel drücken. Den Parmesan und 3 El. Olivenöl hinzufügen.
2. Die Minze abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Vier Blättchen zum Garnieren beiseite legen.
3. Die Schnitzel beidseitig salzen und pfeffern und auf einer Seite mit der Käsemischung bestreichen. Die Minzeblättchen darauf legen und das Fleisch zu Röllchen formen. Mit Küchengarn zusammenbinden.
4. Das restliche Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Kalbsröllchen rundum kräftig darin anbraten, dann herausnehmen. Das Fett weggießen und den Bratensatz mit dem Weißwein und dem Zitronensaft loskochen. Die Crème double unterrühren, aufkochen und die Röllchen hineinlegen. Bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 35 Minuten garen.
5. Die Röllchen herausnehmen und warm stellen. Die Sauce zur gewünschten Konsistenz einkochen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
6. Die Kalbsröllchen mit der Sauce anrichten und mit der übrigen Minze garnieren. Dazu passen Butternudeln oder Reis, unter den Mandeln gemischt wurden, sehr gut. Die Kalbsröllchen schmecken auch kalt gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 15 Minuten

2900 kJ

7.8 Kalbsschnitzel in Zitronensoße

250 g Broccoli	100 ml Fleischbrühe (Instant)
3 TL eiskalte Butter	2 EL Zitronensaft
Zitronenpfeffer	Salz
100 g Bandnudeln	1 Scheib. Kalbsschnitzel (ca. 180 g)

Für Nudeln und Broccoli getrennt Salzwasser aufkochen. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Schnitzel trockentupfen und in 2-3 kleinere Stücke schneiden. 1 TL Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Schnitzelchen darin von beiden Seiten 3-4 Minuten braten. Dabei mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Nudeln und Broccoli getrennt in kochendem Wasser je 8-10 Minuten bissfest garen. Schnitzelchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Brühe und Zitronensaft zum Bratfett gießen, aufkochen lassen. Soße vom Herd nehmen. 2 TL eiskalte Butter in kleinen Flöckchen nach und nach mit einem Schneebesen einrühren, so dass die Soße eindickt. Soße eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Nudeln und Broccoli abgießen, mit den Schnitzelchen und der Soße anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

7.9 Kalbsschnitzel mit Zitronensauce Scaloppine al limone

4 große, sehr dünn geschnittene Kalbsschnitzel (à 150 g)	Salz, Pfeffer (Mühle)
4 EL Olivenöl	50 ml trockener Wermut
3 EL Zitronensaft	Zucker
20 g Butterschmalz	1 groß. Zitrone

Schnitzel nebeneinanderlegen, mit Klarsichtfolie abdecken und jetzt so lange klopfen, bis sie schön dünn sind. Die Folie abziehen. Olivenöl und Zitronensaft verrühren, über die Schnitzel gießen. Schnitzel wieder mit Folie zudecken und 30 Min. marinieren, dabei einmal wenden. Schnitzel abtropfen lassen, Marinade auffangen. Schnitzel mit Küchentrepp gründlich abtrocknen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin schnell von beiden Seiten braun braten, aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern, warm stellen. Bratfett aus der Pfanne abgießen. Marinade in die Pfanne gießen, Wermut zugeben. Flüssigkeit offen sämig einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Zitrone in Scheiben schneiden und halbieren. Schnitzel auf einer vorgewärmten Platte mit Zitronenscheiben anrichten und mit der Sauce begießen. Zum Aufstippen Brot bereitstellen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereiten: 15 Minuten

Pro Portion: 322 kcal / 1344 kJ; E 31 g, F 17 g, KH 2 g

7.10 Kalbsvoressen mit Zitronen

Olivenöl zum Anbraten	sternpilze), in Vierteln
500 g Kalbsvoressen	3 dl Weißwein
(z. B. Laffe), in ca. 2 cm großen Würfeln	1/2 TL Salz
1 EL Mehl	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Salz	<i>Zitronen-Baguette</i>
1/2 unbehandelte Zitrone, längs halbiert, in ca. 3 mm dicken Scheiben	1/2 Baguette, in Scheibchen
200 g rote Zwiebeln, in Schnitzen	25 g Butter oder Margarine, weich, zum Bestreichen
300 g gemischte Pilze	1 unbehandelte Zitrone
(z. B. braune und weiße Champignons, Au-	

Öl in einer Bratpfanne oder im Brattopf heiß werden lassen. Das Fleisch portionenweise im Mehl wenden und anbraten, herausnehmen, salzen. Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen, evtl. wenig Öl begeben. Zitronenscheibchen anbraten, herausnehmen, beiseite stellen. Zwiebeln und Pilze ca. 5 Min. anbraten, Wein dazugießen, aufkochen, auf ca. die Hälfte einkochen. Fleisch wieder begeben, würzen.

Schmoren: zugedeckt 1 Std. in der unteren Hälfte des auf 100 Grad vorgeheizten Ofens. Beiseite gestellte Zitronenscheibchen begeben, ca. 15 Min. weiterschmoren.

Zitronen-Baguette: Brotscheibchen mit Butter bestreichen, Zitronenschale darüber reiben, in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Herausnehmen, zum Voressen servieren.

Tipp: statt Zitronen-Baguette Nudeln dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Schmoren: ca. 1 1/4 Std.

Pro Person mit Baguette: 331 kcal / 1386 kJ; E 30 g, F 10 g, KH 23 g

7.11 Kaninchen im Zitronenrahm

600 g fest kochende Kartoffeln, in ca. 1 1/2 cm dicken Schnitzen	500 g Kaninchenfilets
1/4 TL Salz	1/2 TL Salz
500 g Krautstiel, in ca. 2 cm breiten Streifen	wenig weißer Pfeffer
3 EL Milch	1.8 dl Saucenhalbrahm
1/2 TL Salz	1 dl Fleischbouillon
wenig Pfeffer	1 TL Maizena
	1 unbehandelte Zitrone, nur 1/4 abgeriebene

Schale	50 g Mandelstifte, geröstet
wenig weißer Pfeffer	1 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt

Kartoffeln salzen, in eine gelochte Schale geben, 5 Min. bei 100 Grad auf Stufe 'Gemüse' garen. Krautstiel mit der Milch mischen, würzen. In eine ungelochte Schale geben, 5 Min. bei 100 Grad auf Stufe 'Gemüse' mitgaren. Kaninchenfilets würzen. Rahm und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer ungelochten Schale gut verrühren, Kaninchenfilets hinein-legen. Alles ca. 5 Min. bei 90 Grad auf Stufe 'Fleisch' fertig garen.

Servieren: Krautstiel mit den Mandeln mischen, Fleisch tranchieren und mit Petersilie bestreuen.

In der Pfanne: Vor- und Zubereiten: ca. 45 Min.

Kaninchenfilets würzen, in einer Bratpfanne rundum ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen. Saucenhalbrahm, Bouillon, Maizena, Zitronenschale und Pfeffer gut verrühren, in die Bratpfanne gießen, unter Rühren aufkochen. Fleisch begeben, bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. köcheln. Kartoffeln in siedendem Salzwasser und Krautstiel im Dämpfkorbchen zubereiten.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 15 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Person: 484 kcal / 2026 kJ; E 34 g, F 22 g, KH 37 g

7.12 Lammcurry mit Zitrone

600 g Lammfleisch aus der Keule	1 TL gemahlener Ingwer
1 unbehandelte Zitrone	1 TL Galgant
2 Stängel Zitronengras	2 TL brauner Zucker
2 Zwiebeln	Salz
2 Knoblauchzehen	250 g Joghurt (10% Fett i. Tr.)
1 Staude Sellerie	2 EL Korianderblätter
4 EL Sonnenblumenöl	

Lammfleisch säubern und in 2 cm große Würfel schneiden. Zitrone waschen und Schale in feinen Streifen abschneiden, Saft auspressen. Zitronengrasstängel von harten Stiel- und Blattenden befreien, zarte Stängel in feine Streifen schneiden. Fleischwürfel mit Zitronensaft, -schale und Zitronengras zugedeckt 1 Stunde marinieren.

Zwiebeln in Würfelchen schneiden, Knoblauch hacken. Selleriestangen in kleine Streifen schneiden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen, Marinade dabei auffangen.

Öl im Wok erhitzen und Fleischwürfel darin unter Rühren kräftig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze zugeben und braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Sellerie und den Rest der Marinade unter das Fleisch rühren und mit anbraten. Alles mit Zucker und Salz würzen.

Jogurt unter das Curry rühren und das Gericht bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten unter Rühren köcheln, bis das Fleisch gar ist. Nach Bedarf etwas Wasser zugeben. Vor dem Servieren mit Salz und gegebenenfalls etwas Zucker abschmecken und mit Korianderblättchen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

7.13 Lammfilet mit Zitrone

Pfefferminze	1/2 Paprikaschote
1 Zitrone	100 ml Fleischbrühe
Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz
1/2 ungespritzte Zitrone	600 g Lammfilet

Das Filet in dünne Scheiben schneiden und flachdrücken, salzen und pfeffern. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Lammfleisch von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und warmstellen. Das Bratfett mit der Brühe ablöschen. Paprikaschote waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikastreifen und Zitronenscheiben in die Brühe geben, 15 Minuten leicht köcheln lassen und das Lammfilet zugeben. 5 Minuten darin erwärmen, abschmecken und mit den unbehandelten Zitronenscheiben und Pfefferminzblättchen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

7.14 Lammfilet mit Zitrone

600 g Lammfilet	100 ml Fleischbrühe
2 EL Butterschmalz	1 Paprikaschote
Salz	1 unbehandelte Zitrone
Pfeffer	Pfefferminze

Das Lammfilet in dünne Scheiben schneiden und flach drücken. Butterschmalz in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen, das Lammfleisch von beiden Seiten anbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen und warm stellen. Das Bratfett mit Fleischbrühe ablöschen. Paprikaschote waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und in feine Streifen schneiden. Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikastreifen und die Hälfte der Zitronenscheiben in die Brühe geben, 15 Min. auf 7 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen. Das Lammfilet zugeben, 5 Min. darin erwärmen, abschmecken und mit restlichen Zitronenscheiben und Pfefferminzblättern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.15 Lammkarree in Zitronenmarinade

1 Zweig Rosmarin	tronen
250 g Speisequark 20%	4 EL kaltgepresstes oder feines Rapsöl
4 EL Minze (fein geschnitten)	2 Knoblauchzehen (geschält und durchgepresst)
1 Salatgurke (geschält und entkernt)	2 Lammkarrees (auf je acht Rippen geschnitten)
1 Bd. Thymian	
Saft und Abrieb von zwei unbehandelten Zitronen	

Für die Marinade Knoblauch, Öl, Zitrone, Thymian, Rosmarin vermengen und die Lammstücke damit bestreichen. Am besten über Nacht durchziehen lassen. Die Salatgurke in Streifen schneiden, einsalzen, 1 Stunde ziehen lassen. Dann gut ausdrücken, den Quark unterheben und mit Salz, Pfeffer und Minze abschmecken. Die Karrees auf den heißen Grill legen und unter gelegentlichem Wenden 8 - 15 Minuten grillen. Am Rand 10 Minuten ruhen lassen und in jeweils 4 Portionen teilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

7.16 Schnitzel in Zitronensoße

600 g dünne Scheiben Oberschale vom Kalb	Mehl
6 EL Olivenöl	Salz
2 Zitronen, Saft von	Pfeffer

Fleisch flachklopfen und auf einen Teller legen. Die Schnitzel in Mehl wenden und Überschuss leicht abklopfen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und Fleisch beidseitig anbraten, bis es Farbe annimmt.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und Zitronensaft in die Pfanne geben. Leicht einkochen lassen, dann die Schnitzel in die Soße geben und bei starker Hitze ziehen lassen. Dann Hitze reduzieren und einige Minuten garen, unverzüglich servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

7.17 Schweinehaxe in Zitronen-Zimtsauce

2 gepökelte Vordereisbeine à ca. 800 g	2 EL Butter
1 Zwiebel	2 Schalotten, geschält und fein gewürfelt
2 Nelken	Saft von zwei Zitronen
1 Lorbeerblatt	500 ml Geflügelbrühe
2 Wacholderbeeren	2 Zimtstangen
2 Pimentkörner	100 g Crème fraîche
20 weiße Pfefferkörner	4 Eigelb
2 EL Weißweinessig	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Die Eisbeine in kaltem Wasser aufkochen, abschäumen, die Zwiebel, die Gewürze und 2 EL Weißweinessig dazugeben und 1 1/2 bis 2 Stunden köcheln lassen. Die Eisbeine im Sud etwas auskühlen lassen, herausnehmen, Knochen und Fett entfernen und das gekochte Fleisch in die natürlichen Segmente zerteilen. Mit einem feuchten Küchenpapier abdecken. Schalottenwürfel in Butter glasig dünsten, den Zitronensaft zufügen und komplett einkochen. Die Geflügelbrühe angießen, etwas einkochen und 5 Minuten mit den Zimtstangen ziehen lassen. Creme fraîche mit den Eigelb verrühren, in die heiße Sauce einrühren und unter Rühren die Sauce binden. Dabei nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren. Die Fleischstücke in der Sauce ziehen lassen und anrichten.

Tipp: Als Beilage passt in Butter angeschwitzter Blattspinat mit Rosinen und Pinienkernen und mit Nussöl abgeschmeckte, grob gestampfte Kartoffeln mit Sellerie.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 140

7.18 Zitronen-Kaninchen

Marinade

2 unbehandelte Zitronen,
1/2 Zitrone in Scheiben,
1 1/2 Zitronen nur Saft
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
4 Zweiglein Thymian
1 1/4 kg Kaninchenragout

Sonstige

Olivenöl zum Anbraten
1 TL Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle
1 dl Geflügelfond oder Hühnerbouillon
1/2 dl Olivenöl
1 dl weißer Sherry
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 EL Bratbutter
1 unbehandelte Zitrone,
in ca. 3 mm dicken Scheiben

Alle Zutaten in einer großen Schüssel verrühren. Fleisch zur Marinade geben, gut mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 1/2 Tag marinieren. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten herausnehmen. Marinade abstreifen, beiseite stellen.

Öl im Bratpfopf heiß werden lassen. Fleisch portionenweise bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten, würzen. Herausnehmen, Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen. Beiseite

gestellte Marinade absieben, Thymianzweiglein beiseite legen. Marinade, Fond, Olivenöl und Sherry in den Bratpfopf gießen, Bratsatz lösen, aufkochen. Hitze reduzieren, Sauce ca. 5 Min. köcheln, würzen, absieben. Sauce, Fleisch und beiseite gelegte Thymianzweiglein in den Bratpfopf geben, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Std. schmoren. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen, Hitze reduzieren, Zitronenscheiben bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 3 Min. braten. Fleischstücke herausnehmen, auf Platte anrichten, Sauce darübergießen, mit gebratenen Zitronenscheiben garnieren.

Schmoren: ca. 1 Std.

Marinieren ca. 1/2 Tag

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

pro Person: 751 kcal / 3138 kJ; E 64 g, F 53 g, KH 1 g

7.19 Zitronen-Kaninchen mit Oliven

4 Kaninchenkeulen (à ca. 200 g)	1 Dos. Artischockenherzen (315 ml)
1 Bd. Minze	2 TL Mehl
4 Knoblauchzehen	250 ml Brühe
5 EL Olivenöl	2 Zitronen, Saft von
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von	100 g schwarze Oliven
Pfeffer	Salz
1 Bd. Möhren	1 unbeh. Zitrone

Kaninchenkeulen abbrausen und trockentupfen. Minze abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, einige beiseitelegen, übrige grob hacken. Knoblauch abziehen und halbieren.

Minze, Knoblauch, 4 EL Olivenöl, Zitronenschale und Pfeffer mischen. Die Keulen damit bestreichen, 30 Min. marinieren.

Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden. Artischockenherzen abtropfen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Keulen mit Marinade anbraten. Mit Mehl bestäuben. Brühe, Zitronensaft angießen. Zugedeckt im Ofen ca. 30 Min. schmoren. Möhren, Artischocken, Oliven zufügen, ca. 20 Min. weitergaren. Salzen, pfeffern.

Zitrone abbrausen, in Scheiben schneiden. In 1 EL Öl anbraten. Keulen, Gemüse und Zitronenscheiben anrichten. Mit übriger Minze garnieren. Dazu schmecken Bandnudeln.

Als Menü: VORSPEISE: Matjestatar auf Rucolasalat SUPPE: Kohlrabisuppe mit Kerbel HAUPTSPEISE: Zitronen-Kaninchen mit Oliven DESSERT: Mini-Stachelbeer-Auflauf mit Eissoße

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Marinieren ca. 30 Min.

Garen ca. 50 Min.

pro Person: 540 kcal; E 48 g, F 30 g, KH 17 g

7.20 Zitronenkaninchen mit Speck

1 Kaninchen (ca. 1,5 kg) ausgenommen	frisches Basilikum
130 g Bauchspeck	gehackte Petersilie
5 Zitronen	1 klein. Glas Cognac
1 Knoblauchzehe	10 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter	1 Suppenkelle Fleischbrühe
2 Zweige Rosmarin	Salz
2 Zweige Thymian	Pfeffer

Zitronen waschen, abtrocknen und von einer Zitrone die Schale abreiben. Alle Zitronen halbieren und auspressen; Saft in einer Schüssel auffangen, die groß genug ist für das Kaninchen. Zu dem Saft die geriebene Schale, vier EL Öl, Lorbeer, Thymian, einen Zweig Rosmarin, einige zerpflückte Basilikumblätter, Salz und Pfeffer geben.

Kaninchen in Stücke teilen und waschen. Fleischstücke in die Schüssel legen und mindestens vier Stunden marinieren. Schwarte am Bauchspeck entfernen und den Speck grob hacken.

Nach der angegebenen Marinierzeit in einer Pfanne sechs EL Öl erhitzen und Speck mit der Knoblauchzehe und dem restlichen Rosmarinzwig anbraten. Kaninchenstücke abtropfen (Marinade beiseite stellen), in die Pfanne geben und gleichmäßig anbraten.

Mit Cognac begießen und flambieren. Mit der Marinade übergießen, Brühe zugeben und unter gelegentlichem Rühren 40 Minuten garen. Zum Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 50 Minuten

Marinierzeit: 4 Stunden

8 Geflügelgerichte

8.1 Hähnchen in Zitronensoße

1 Brathähnchen (etwa 1300 g)	125 g süße Sahne
50 g Butterschmalz	Salz
3 Zwiebeln	Pfeffer
2 Zitronen	Cayennepfeffer
1 EL Zucker	1 Zitrone
1/4 l Hühnerbrühe	1 EL gehackte Petersilie
1/2 Lorbeerblatt	

Hähnchen in sechs bis acht Stücke schneiden, dabei größere Knochen herauslösen. Butterschmalz erhitzen und Hähnchenteile von allen Seiten darin anbraten. Zwiebeln in feine Würfel schneiden, hinzufügen und bräunen. Zugedeckt 20 Minuten schmoren. Eine Zitrone dünn schälen und auspressen. Die zweite Zitrone mit Schale längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zucker karamellisieren, mit Brühe loskochen, Zitronenschale, -saft und -Scheiben sowie Lorbeerblatt hinzufügen und aufkochen. Karamell über die Hähnchenstücke gießen und 20 Minuten bei milder Wärmezufuhr einkochen lassen. Hähnchenteile herausnehmen und auf einer tiefen Servierplatte warm stellen. Soße durch ein Sieb gießen, erhitzen, Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße über die Hähnchenteile geben, den Rand der Platte mit Zitronenscheiben garnieren und das Gericht mit Petersilie bestreuen. Beilage: Bandnudeln, Blattsalat.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.2 Hähnchen mit Zitrone und Knoblauch

4 groß. Hähnchenschenkel	Salz, Pfeffer,
2 unbeh. Zitronen	4 rote Zwiebeln
2 Frühlingszwiebeln	4 Möhren
1 Bd. Petersilie	125 ml Weißwein
8 Knoblauchzehen	1 EL Pistazienkerne
3 EL Olivenöl	Basilikumblättchen zum Garnieren

Keulen abbrausen, trockentupfen und die Haut vorsichtig vom Fleisch ablösen. Die Zitronen heiß abbrausen, Schale fein abreiben. 1 1/2 Früchte auspressen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, 4 Knoblauchzehen schälen. Alles fein hacken. Mit Schale, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer mischen, unter die Haut geben und verteilen. Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Zwiebeln schälen, achteln. Übrigen Knoblauch pellen, halbieren. Möhren waschen, schälen, in Stücke teilen. Alles mit den Keulen in eine feuerfeste Form legen. Übriges Öl mit Zitronensaft mischen, darüber träufeln. Ca. 40 Min. garen. Dabei 1-2-mal wenden, Wein angießen. Mit Pistazien bestreuen, mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 40 Min. Etwa 410

pro Person: E 29 g, F 29 g, KH 3 g

8.3 Hähnchen mit Zitronen-Kräuter-Pesto

1 Bauernhähnchen, etwa 1,2 kg, etwas Salz	50 ml Weißwein
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle	3 EL Olivenöl
1 Bd. glatte Petersilie	4 Lorbeerblätter
1 frischer Rosmarinzweig	150 ml Hühnerbrühe
4 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Zitrone
1 EL Dijon-Senf	100 g eingel. schwarze Oliven
etwas Salz	1/2 Bd. glatte Petersilie
2 1/2 Zitronen, Saft von	einige Zweige frisches Koriandergrün
100 ml Olivenöl	

Hähnchen in 8 gleich große Stücke zerteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Pesto die Petersilienblättchen und Rosmarinnadeln abzupfen. Knoblauch grob hacken und mit Blättern, Senf, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl und Wein in einem Mixer pürieren. Fleisch mit Paste einreiben und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Backofen auf 210 °C vorheizen. Olivenöl in Bratreine erhitzen. Hähnchenteile aus Marinade nehmen und im heißen Öl auf der Hautseite anbraten. Die Lorbeerblätter dazugeben, die restliche Marinade aufbewahren.

Bratreine auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Backofens stellen und das Gericht 15 Minuten garen. Hähnchenteile wenden und die Marinade über das Geflügel geben. Immer wieder mit Hühnerbrühe begießen.

Zitrone vierteln und in 1 cm große Stücke schneiden. Nach 30 Minuten Garzeit zu den Geflügelteilen geben und mit der restlichen Hühnerbrühe aufgießen. 15 Minuten garen, dabei öfter mit Bratensaft begießen.

Oliven, Petersilien- und Korianderblätter über das Hähnchen streuen, mit Sauce begießen, servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Marinierzeit: ca. 12 Std.

8.4 Honey-Lime-Chicken

Marinade

- 1 EL scharfer Senf (z. B. Dijon)
- 2 EL helle (light) Sojasauce
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 Limette, nur abgeriebene Schale
- 1 Knoblauchzehe, gepresst

Geflügel

- 4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)
- Olivenöl zum Braten

Sauce

- 2 dl Geflügelfond oder Hühnerbouillon
- 1 EL heller Portwein
- 1 TL Limettensaft
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- 1 Limette, wenig dünn abgeschälte Schale, in feinen Streifen, blanchiert, zum Garnieren

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Senf und alle Zutaten bis und mit Knoblauch gut verrühren, Pouletbrüstli damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Std. marinieren.

Marinade abstreifen, beiseite stellen. Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Pouletbrüstli bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 7 Min. braten, herausnehmen, warm stellen. Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen.

Sauce: Fond in dieselbe Pfanne gießen, Bratsatz lösen. Wein und alle Zutaten bis und mit Senf begeben, aufkochen, Flüssigkeit auf die Hälfte einköcheln, Sauce würzen. Pouletbrüstli in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Auf den vorgewärmten Tellern zu Reis anrichten, Sauce auf Poulet verteilen, garnieren.

Tipp: Pouletbrüstli in einer Grillpfanne zubereiten. Beidseitig je ca. 3 Min. bei großer Hitze anbraten. Zugedeckt ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze fertig grillieren.

Lässt sich vorbereiten: Pouletbrüstli im Voraus marinieren, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1/2 Tag aufbewahren.

Festtagsmenü mit Geflügel - Avocado-Papaya-Salat - Süßkartoffelsuppe - Honey-Lime-Chicken auf Lime-Reis - Cheesecake-Creme

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Marinieren: mindestens 1 Std.

pro Person: 240 kcal / 1003 kJ; E 37 g, F 4 g, KH 13 g

8.5 Italienisches Zitronenhuhn Pollo alla diavola

- | | |
|---|------------------------|
| 1 klein. junges zartes Huhn | Salz und Pfeffer |
| 2 Zweige Rosmarin | 4 EL Olivenöl |
| 2 klein. Zweige Rosmarin zum Dekorieren | 1 Zitrone, den Saft |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Zitrone, ungespritzt |

Das Huhn ganz öffnen, indem man die Brust in der Mitte aufschneidet und es mit dem Fleischklopfer platt klopft oder mit der ganzen Hand auf einem Holzbrett gut platt drückt. Das gesamte Huhn mit den geschälten Knoblauchzehen einreiben, das Salz, den Pfeffer und das zerkleinerte Rosmarin darauf verteilen. Dies kann schon eine Stunde zuvor geschehen, dann wird es würziger. Eine beschichtete Pfanne mit Öl einfetten und das Huhn mit der äußeren Seite nach oben darauf legen. Noch mal gut platt drücken. Abgedeckt eine halbe Stunde bei sehr niedriger Temperatur braten. Das Huhn wenden und die andere Seite eine weitere halbe Stunde braten, es muss goldbraun sein. Von der Kochstelle nehmen, das mit dem Zitronensaft vermischte Olivenöl darüber gießen und das Huhn gut wenden. Die in dünne Scheibe geschnittene Zitrone, sowie die kleinen Rosmarinzweige dazugeben und 5 Minuten lang ruhen lassen. Dann in Stücke schneiden und warm servieren.

Dazu: Ciabatta Getränketipp: ein trockener aber leichter Rotwein

Mengenangabe: 2-3 Portionen

8.6 Marokkanisches Zitronenhuhn

4 Pouletschenkel (ca. 1 kg), vom Metzger in Ober- und Unterschenkel zerteilt	1 Msp. Ingwerpulver wenig Cayennepfeffer und Paprika 3 dl heißes Wasser
1/4 TL Salz wenig Mehl	1 eingelegte Salz-Zitrone (siehe Tipps und Rezept),
Erdnussöl und Bratbutter zum Anbraten	dünn abgeschälte Schale, fein geschnitten
1 Zwiebel, halbiert	100 g entsteinte grüne Oliven
2 Knoblauchzehen, in Scheibchen	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 Briefchen Safran	glattblättrige Petersilie für die Garnitur
1 Msp. Nelkenpulver	

Anbraten: Poulet mit Haushaltspapier trocken tupfen, würzen, im Mehl wenden. Portionenweise in der heißen Öl-Butter-Mischung im Bratopf unter Wenden ca. 8 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten. Gewürze mischen, daraufstreuen, Fleisch zugeben, alles gut mischen, ablöschen.

Schmoren: Zugedeckt 30-40 Min. bei kleiner Hitze. Zitronenschale und Oliven die letzten 20 Min. mitgaren.

Fertig zubereiten: Poulet sowie einige Oliven und Knoblauchscheibchen aus der Soße nehmen, für die Garnitur zugedeckt warm stellen. Soße leicht einkochen, pürieren, würzen. Poulet und Soße zusammen anrichten, garnieren.

Dazu passt: Getoastetes Pittabrot oder Couscous.

Tipps: - Statt der Salz-Zitrone 1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale, und zum Würzen des Poulets 1/2 TL Salz verwenden. -Statt Pouletschenkel ein ganzes Poulet, in 8-10 Teile zerlegt, im Ofen zubereiten. Schmoren: Zugedeckt 50- 60 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 4 Personen

8.7 Poulardenbrust mit Erbsen und Kopfsalat in Zitronenrahm mit Nudeln

1500 g Erbsen, TK	1800 g Poulardenbrust
5 Kopfsalatherzen	15 ml Rapsöl
150 g Speck, durchwachsen	450 ml Sahne, 30 %
1 Zitrone	1 Bd. Zitronenmelisse
800 g Bandnudeln	10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer)

Erbsen in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Kopfsalatherzen putzen und trocken-schleudern. Danach vorsichtig vierteln. Speck in feine Würfel schneiden. Zitronen auspressen. Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Poulardenbrust in entsprechende Stücke schneiden, salzen, pfeffern und in einer heißen Pfanne in Rapsöl zusammen mit dem Speck gleichmäßig anbraten. Kopfsalatherzen und Erbsen zum gebratenen Fleisch hinzufügen. Mit Sahne aufgießen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronenmelisse waschen und trocken-schleudern.

Anrichtehinweis: Nudeln mit einer Gabel aufdrehen und auf Teller geben. Pfannengericht hinzufügen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Mengenangabe: 10

je Portion: 875 kcal / 3663 kJ

8.8 Pouletbrüstchen an Zitronensauce

4 groß. Pouletbrustfilets, ohne Haut und Knochen	1 Bund Petersilie, gehackt
1 EL Margarine	1 dl Weißwein oder Apfelwein
1/2 TL Salz	etwas abgeriebene Zitronenschale
Pfeffer	2 EL Zitronensaft
Paprika	1 Eigelb
Streuwürze	2 dl Rahm oder Doppelrahm
<i>Sauce</i>	1/2 TL Maizena
	wenig Salz oder Streuwürze zum Nachwürzen

Die Filets in der warmen Margarine beidseitig langsam hellbraun braten (ca. 10 Minuten), würzen, herausnehmen und warm stellen. Fett abgießen, Petersilie kurz dämpfen, mit dem Weißwein ablöschen, Zitronenschale und Saft beifügen. Flüssigkeit zur Hälfte einkochen, Eigelb, Rahm und Maizena gut verrühren, beifügen, nur heiß werden lassen, nachwürzen, über die Pouletbrüstchen gießen.

8.9 Pouletbrüstli mit Zitronensauce

Pouletbrüstli

2 EL Tapenade (Olivenpaste)
 1 TL Thymianblättchen, fein gehackt
 4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g),
 vom Metzger zum Füllen aufschneiden lassen
 1 frisches Eiweiß
 Olivenöl oder anderes Öl zum Anbraten
 1/4 TL Salz
 Pfeffer aus der Mühle

5 EL Pinienkerne

Zitronensauce

4 dl Fertig-Geflügelfond oder Hühnerbouillon
 1 dl Weißwein
 1 Zweiglein Thymian
 2 Zitronen
 1 1/2 EL Maizena express, hell
 1 TL Aceto balsamico bianco
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Tapenade und Thymian mischen. Pouletbrüstli innen mit der Hälfte der Tapenade bestreichen, Ränder mit etwas Eiweiß bestreichen, zusammendrücken. Fleisch im heißen Öl beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, würzen, leicht abkühlen. Pouletbrüstli mit der restlichen Tapenade oben und unten bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Pinienkerne mit dem restlichen Eiweiß mischen, auf die Pouletbrüstli verteilen, leicht andrücken.

Braten: 12-15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Zitronensauce: Fond, Wein und Thymian aufkochen, auf die Hälfte einkochen. Von den Zitronen Boden und Deckel, dann die Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleits (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weißen Häutchen herauslösen, Saft auffangen. Thymian entfernen. Das Maizena unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben, ca. 1 Min. kochen. Hitze reduzieren, Aceto, Zitronenfilets und -saft begeben, Soße würzen, nur noch warm werden lassen, mit den Pouletbrüstli auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Beilagen: Camargue-Reis, feine Nudeln, Bratkartoffeln.

Lässt sich vorbereiten: - Pouletbrüstli ca. 1/2 Tag im Voraus füllen, anbraten, mit Tapenade bestreichen, zugedeckt kühl stellen. - Die Zitronensauce ohne die Filets ca. 1/2 Tag im Voraus zubereiten, beides zugedeckt kühl stellen. Vor dem Servieren aufkochen, Filets begeben, nur noch warm werden lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Braten: 12-15 Min.

Pro Person: 375 kcal / 1568 kJ; E 45 g, F 16 g, KH 9 g

8.10 Pouletschenkel al limone

4 frische Pouletschenkel (je ca. 250 g)	Pfeffer aus der Mühle
1 klein. unbehandelte Zitrone	Öl zum Anbraten
2 Rosmarinzweiglein	1/2 TL Salz
<i>Marinade</i>	2 dl Weißwein
1 EL Öl	1 TL Rosmarin, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst	2 dl Rahm
1 TL Zitronensaft weißer	1 EL trockener Sherry
	1/2 TL Maizena

Von den Pouletschenkeln Haut entfernen.

Zitrone waschen, Schale mit dem Sparschäler dünn abschälen, in Streifen schneiden. Pouletschenkel rundum mit kleinen Einschnitten versehen, Zitronenstreifen und je 2-3 Rosmarinnadeln abwechslungsweise hineinstecken.

Für die Marinade alle Zutaten mischen. Fleisch damit bestreichen und mindestens 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Kurz vor dem Anbraten Marinade mit Haushaltspapier leicht abtupfen. Fleisch im heißen Öl gut anbraten, salzen, mit Wein ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Fleisch von Zeit zu Zeit mit der vorhandenen Flüssigkeit übergießen.

Fleisch herausnehmen, warm stellen. Rosmarin zur restlichen Flüssigkeit geben, diese auf 3 El einkochen, evtl. absieben, zurück in die Pfanne geben. Rahm und das mit Sherry angerührte Maizena beifügen, aufkochen, Hitze reduzieren und köcheln, bis die Sauce gebunden ist. Zu den Pouletschenkeln servieren.

8.11 Putenmedaillons in Zitronenöl

2 Zweige Zitronenmelisse	Thymian
4 Zweige Zitronenthymian	1 EL Aprikosenkonfitüre
40 ml Obstessig	1 rote Zwiebel
60 ml Apfelsaft	1 Chilischote
Je 1 gelbe, rote, grüne Paprikaschote	120 g Champignons
4 EL Rapsöl	2 Nektarinen
600 g Medaillons aus der Putenbrust	2 Zitronen
Salz, Pfeffer	

Vorbereitung: Medaillons kalt abrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Melisse fein schneiden. Thymian rebeln. Zitronen abreiben. Nektarinen waschen, halbieren, Stein rausnehmen und in Spalten zerteilen. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kernhaus entfernen, in feine Streifen schneiden. Chilischote in Ringe zerteilen. Champignons abreiben, in Scheibchen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren, fein schneiden und auf den heißen Rost legen.

Zubereitung: Rapsöl mit dem Zitronenabrieb, Melisse und Thymian vermischen. Die Medaillons in diesen Zitronenöl wenden und auf den heißen Rost legen, beidseitig braten.

Paprikaschoten, Champignons, Zwiebeln und Chili vermengen. Aus der Konfitüre, dem Apfelsaft, Essig, restliches Zitronenöl, Salz und Thymian eine Marinade bereiten, über den Salat geben - durchziehen lassen. Nektarinenspalten auf den Rost legen, beidseitig kurz braten.

Anrichten: Paprikasalat auf Tellern verteilen, Medaillons auflegen und mit Nektarinenspalten garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

8.12 Rosmarin-Zitronen-Huhn

1 groß. Brathähnchen (etwa 1,2 kg)	150 g Räucherspeck (am Stück)
5 Zweige Rosmarin	etwas Salz
2 Zitronen, 1 davon unbehandelt	etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Fenchelknollen mit Grün	etwas Fenchelhonig

Das Hähnchen halbieren und abspülen. Den Rosmarin abspülen und 4 Zweige in Stücke schneiden.

Die Haut vom Fleisch abheben und Rosmarin unterschieben. Die Haut einstechen. 1 Zitrone auspressen, Hähnchen damit marinieren.

Tontopf wässern. Den Fenchel putzen, Grün beiseite legen. Die Fenchelknollen abspülen, halbieren und klein schneiden. Die Zitrone längs halbieren und in Stücke schneiden. Speck in 1/2 cm Streifen schneiden.

Fenchel, Zitronenstücke und Speckstreifen vermischen. Hähnchenhälften aus dem Zitronensaft nehmen und würzen. Zitronensaft zum Fenchel geben und Hähnchen auflegen.

Das Hähnchen bei 220 °C (Umluft 190 °C, Gas Stufe 3-4) 40 Minuten garen. Den Deckel abnehmen und das Hähnchen weitere 25 Minuten braten.

Fenchelgrün hacken. Hähnchen vom Gemüse nehmen, Fenchelgrün unter Gemüse heben, abschmecken. Das Hähnchen wieder zugeben, servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

8.13 Zitronen-Basilikum-Huhn

125 g gehackte Frühlingszwiebeln	6 Hühnerteile
125 g gehackte Basilikumblätter	Olivenöl
1 Zitrone, Saft	Basilikumblätter
Salz	Zitronenscheiben
Pfeffer	

Frühlingszwiebeln und Basilikumblätter in einer Schüssel mischen. Zitronensaft, Salz und Pfeffer zufügen. Hühner Teile damit einreiben und in eine gut gefettete Auflaufform legen. Mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln. Bei 200 Grad rund 30 Minuten im Rohr garen, je nach Größe der Hühner Teile. Mit Basilikumblättern und Zitronenscheiben servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

8.14 Zitronen-Huhn

2 EL Rapsöl	2 Zweige Rosmarin
Salz	2 Zweige Thymian
Pfeffer	300 g Tomaten
Paprikapulver	75 g schwarze Oliven (entsteint)
1 kg Hähnchenunterschenkel	100 ml Madeira (ersatzweise Sherry, medium)
2 Zwiebeln	1 TL getrocknete italienische Kräuter
1 unbeh. Zitrone	
4 Knoblauchzehen	

Öl mit den Gewürzen verrühren und die Hähnchenunterschenkel damit einpinseln. Auf eine Fettpfanne legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 Grad, Gas-Herd: Stufe 4) etwa 10 Minuten braten. Zwiebeln abziehen, vierteln. Zitrone heiß abspülen, in Spalten schneiden. Beides mit Knoblauch, abgezupften Rosmarinnadeln und Thymianblättchen zugeben. Bei 200 Grad/Stufe 3 weitere 10 Minuten braten. Tomaten waschen und vierteln. Mit Oliven, Madeira und den getrockneten Kräutern zum Fleisch geben. Alles zusammen nochmals ca. 5 Minuten garen.

TIPP: Köstlich dazu sind Backkartoffeln. Dafür 800 g kleine Kartoffeln waschen, halbieren, auf der Fettpfanne verteilen. 10 Minuten vorbacken, dann nach Rezept (siehe oben) fortfahren.

Mengenangabe: 4 Personen:

8.15 Zitronenhähnchen

1 Hähnchen (ca. 1200 g)	4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft	Salz, Pfeffer aus der Mühle
5 Knoblauchzehen	1 TL Thymian
1 Zucchini	100 ml Hühnerbrühe (Instant)
1 unbeh. Zitrone	

Hähnchen waschen, trockentupfen, vierteln und häuten. Mit Zitronensaft einreiben. Knoblauchzehen schälen. Zucchini und Zitrone waschen und trockenreiben. Zucchini in fingerdicke und die Zitrone in sehr dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst Knoblauchzehen, Zucchini- und Zitronenscheiben ca. 3 Minuten dünsten. Herausnehmen und die Hähnchenteile rundherum anbraten. Salzen, pfeffern und die Thymianblättchen darüberstreuen.

Den restlichen Zitronensaft mit der Hühnerbrühe angießen, zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Knoblauchzehen, Zucchini- und Zitronenscheiben hinzufügen und alles ohne Deckel weitere 10 Minuten schmoren.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Portion: 428 kcal / 1781 kJ; E 46 g, F 19 g, KH 8 g

8.16 Zitronenhähnchen

2 Eier	1 TL Sesamöl
1 Eiweiß	2 TL Stärke
600 g Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen,	3 EL frischer Zitronensaft
in 1 cm dicke Streifen geschnitten	250 g gekochte, dünne Eiernudeln
1/2 EL Knoblauch, feingehackt	1-2 TL getrocknete rote Chilis, zerkleinert
Rapsöl zum Braten	1 EL helle Sojasoße
1 1/2 EL Reiswein oder trockener Sherry	1 klein. Weißkohl oder Spitzkohl
1 TL Salz	1 1 kräftige Hühnerbrühe

Die Hähnchenbrust in 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Eiernudeln kochen. Die Hähnchenstreifen in einer Schüssel mit Eiweiß, Salz, Sesamöl und Stärke vermischen. Die Mischung für mindestens etwa 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, dann das Fleisch etwas abtropfen lassen und hineingeben. Nach etwa 3-4 Minuten mit einer Siebkelle herausnehmen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit im Wok etwas Rapsöl erhitzen und den Kohl anbraten. Den Knoblauch zufügen und anschwitzen. Die Eiernudeln zugeben und mitbraten. Alle Soßenzutaten außer dem Sesamöl und den Eiern hineingeben. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, die Hähnchenstreifen in den Wok geben und unter Rühren braten. Dabei alles gut mit der Soße vermischen. Die Eier und das Sesamöl hineinrühren. Auf eine Platte geben und sofort servieren. Tipp: Zum Schluss mit reichlich feingeschnittenen Lauchzwiebeln bestreuen. Das auf die beschriebene Art marinierte Fleisch können Sie auch schnell braten. Auch dabei vorher etwas abtropfen lassen!

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.17 Zitronenhähnchen

6 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)	6 EL Olivenöl
3 EL Rosmarinnadeln	Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen	150 g Schalotten
4 Bio-Zitronen	200 ml Geflügelbrühe

Hähnchenkeulen abbrausen, trocken tupfen, am Gelenk trennen. Rosmarinnadeln fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken, beides vermengen. Haut der Keulen etwas anheben, Rosmarin-Mix darunterschieben. Zitronen heiß waschen, trocken tupfen. Die Schale einer Frucht dünn abreiben, 2 Zitronen auspressen. 8 EL Saft mit Öl verrühren, salzen, pfeffern. Zitronen-Öl über die Hähnchenkeulen geben, gekühlt ca. 3 Std. marinieren. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160) vorheizen. Schalotten abziehen. 2 Zitronen in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenkeulen mit der Marinade auf ein tiefes Backblech legen, mit Salz, Pfeffer würzen. Schalotten sowie Zitronenscheiben dazwischen verteilen. Im Ofen ca. 20 Min. braten. Brühe angießen und weitere 30 Min. garen. Dazu schmecken ein Joghurt-Dip und frisches Baguette.

Mengenangabe: 6 Pers

Vorbereitungszeit: ca. 20 Min.

Marinieren ca. 3 Std.

Garen ca. 50 Min.

pro Portion ca.: 495 kcal; E 50 g, F 32 g, KH 1 g

8.18 Zitronenhähnchen

6 Hähnchenschenkel (à etwa 200 g)	50 ml Olivenöl
1 kg Kartoffeln (fest kochend)	2 EL getrockneter Thymian
750 g Zwiebeln	Salz, Pfeffer nach Belieben
1 Stange Lauch (ca. 200 g)	1 Zitrone (unbehandelt)
3 Zitronen, Saft von	

Die Hähnchenschenkel abbrausen, trockentupfen und in zwei Teile (Ober- und Unterkeule) trennen. Die Kartoffeln waschen, schälen und achteln. Zwiebeln abziehen und achteln. Lauch putzen, waschen, in vier Stücke schneiden und je nach Dicke halbieren bzw. vierteln. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. In einer Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, 1 EL Thymian, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenteile mit dem Würzöl einstreichen. Kräftig salzen und pfeffern. Kartoffeln, Zwiebeln und Lauch im restlichen Würzöl wenden, auf ein tiefes Backblech (Fettpfanne) geben. Die Hähnchenstücke darauf verteilen. Den übrigen Thymian darüber geben. Zitronenhähnchen im Ofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 4) in etwa 1 Stunde goldbraun backen. Nach Belieben mit Zitronenscheiben garnieren.

Dazu passen: Tsatsiki, schwarze Oliven und griechischer Wein.

TIPP: Das Zitronenhähnchen lässt sich auch prima vorbereiten: Morgens das Hähnchen und die Gemüse wie im Rezept beschrieben mit dem Würzöl in die Fettpfanne geben. 1

Stunde vor dem Essen in den Ofen schieben.

Zubereitungszeit 75 Minuten

pro Portion: 725 kcal / 3045 kJ

8.19 Zitronenhähnchen auf griechische Art

4 Hähnchenkeulen	200 g Reis
Salz, Pfeffer	3 Tomaten
1 EL Butterschmalz	2 Zucchini
150 g Crème fraîche	1 Aubergine
1 Zitrone, Saft von	4 EL Olivenöl
1 TL Thymian (gehackt)	1 Knoblauchzehe
1 TL Basilikum (gehackt)	<i>zum Garnieren</i>
1 TL Salbei (gehackt)	4 Zitronenscheiben
1 TL Rosmarin (gehackt)	Petersilie
1 EL Speisestärke	

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Keulen abrausen, trockentupfen, würzen. In einem Bräter im Butterschmalz anbraten, im Ofen ca. 40 Min. garen.

Crème fraîche mit Zitronensaft, Kräutern mischen, aufkochen. Stärke mit 1 EL Wasser glatt rühren, unter die Crème fraîche ziehen. Unter Rühren aufkochen, mit Salz, Pfeffer würzen, warm stellen. Reis in 400 ml Salzwasser ca. 20 Min. quellen lassen.

Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen. Zucchini, Aubergine waschen, putzen, in Scheiben teilen. Alles im Öl anbraten, würzen und herausnehmen. Knoblauch schälen, hacken, und im Bratöl andünsten, Gemüse wieder zufügen, 5 Min. garen. Mit Keulen, Reis, Soße anrichten, mit Zitrone, Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 40 Min.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 660 kcal; E 49 g, F 26 g, KH 47 g

8.20 Zitronenhähnchen mit Kartoffeln

2 Hähnchen (à 1200 g),	100 ml Olivenöl
1 kg kleine, vorwiegend fest kochende Kartoffeln,	2 Bd. Lauchzwiebeln
2 Pkg. Gewürzmischung für Brathähnchen	4 unbehandelte Zitronen
	Salz

Die Hähnchen abrausen, trockentupfen und in eine große Auflaufform legen. Die Kartoffeln schälen, waschen und um das Geflügel herum verteilen. Den Backofen auf 200 Grad

vorheizen.

Gewürzmischung mit Olivenöl verrühren und die Hähnchen damit bestreichen. Etwa 1 Std. im Ofen garen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und diagonal in Stücke teilen. Die Zitronen heiß waschen und in Achtel schneiden. Beides etwa 25 Min. vor Ende der Garzeit zu den Hähnchen geben. Die Kartoffeln wenden und mit Salz würzen.

Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen nehmen, in der Form servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Garen ca. 60 Min.

pro Person: 870 kcal; E 90 g, F 32 g, KH 50 g

8.21 Zitronenhähnchen mit Kartoffeln und Schalotten

800 g Kartoffeln

200 g Schalotten

3 unbeh. Zitronen

1/2 Bd. Majoran

1 deutsches Hähnchen (ca. 1,2 kg)

Salz, Pfeffer

75 ml Olivenöl

2 gestr. EL Paprikapulver, edelsüß

Kartoffeln schälen, waschen, längs halbieren und in eine Schüssel mit Wasser legen. Schalotten abziehen, ebenfalls halbieren. 2 Zitronen abbrausen, trockentupfen, in Scheiben teilen. Majoran abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen.

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Das Hähnchen abbrausen, trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer einreiben. Eine Fettpfanne ölen und das Geflügel darauf legen. Übrige Zitrone auspressen. Saft mit 2 EL Olivenöl und Paprikapulververrühren. Hähnchen auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 60 Min. garen, dabei ab und zu mit Marinade bepinseln.

Nach 15 Min. Garzeit Kartoffelwasser abgießen, Gemüse trockentupfen. Mit Schalotten, Majoran, übrigem Öl vermengen und würzen. Zitronenscheiben unterheben. Mischung um das Hähnchen verteilen. Fertig garen.

Alles auf einer Platte anrichten, evtl. mit Majoran garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 60 Min.

pro Person: 660 kcal; E 45 g, F 39 g, KH 32 g

8.22 Zitronenhähnchen mit Oliven

750 g Kartoffeln	1 TL Gemüsebrühe
1 Bund/Töpfchen Thymian	75 g rote Linsen
7 EL Olivenöl	3-5 EL Balsamico-Essig
100 g schwarze Oliven	2 Mini-Römersalate
3 Bio-Zitronen	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz	150 g Kirschtomaten
Pfeffer	Holzspießchen
1 küchenfertiges Bauernhähnchen (gut 2 kg)	Küchengarn

Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Thymian waschen. Von der Hälfte die Blättchen abzupfen, mit 3 EL Öl und Oliven in einer Schüssel unter die Kartoffeln mischen. Zitronen heiß waschen. Von 1 die Schale fein abreiben. Die abgeriebene und 1 weitere Zitrone einschließlich der weißen Haut schälen. Fruchtfleisch grob würfeln. Für das Zitronenöl übrige Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. 2 EL Öl, Zitronenschale und -saft, ca. 1 TL Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Von innen und außen mit dem Zitronenöl einreiben. Hähnchen mit Zitronenwürfeln und Rest Thymianstielen füllen. Öffnung mit Spießchen und Küchengarn verschließen. Keulen zusammenbinden. Hähnchen auf die Fettpfanne setzen. Kartoffel-Oliven-Mischung mit Salz würzen und darum verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150°C/Gas: Stufe 2) 1 3/4-2 Stunden braten. Übrige Zitronenhälfte in Scheiben schneiden und ca. 20 Minuten vor Ende der Bratzeit mit auf die Fettpfanne legen. 200 ml Wasser im Topf aufkochen, Brühe einrühren. 5 EL abnehmen, beiseite stellen. Linsen in Brühe zugedeckt ca. 5-8 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen, 2-3 Minuten ziehen lassen. Essig und Rest Brühe zufügen. Salzen und pfeffern. 2 EL Öl unterrühren. Salat und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Salat in Streifen, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Alles mit den abgekühlten Linsen mischen. Hähnchen und Kartoffeln anrichten. Den Salat dazu-reichen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 2 3/4 Std.

pro Portion ca.: 870 kcal; E 65 g, F 48 g, KH 38 g

8.23 Zitronenhähnchen mit Oliven und Ratatouille

Für das Zitronenhähnchen

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 100 g)

2 Knoblauchzehen

8 EL Zitronensaft

Jodsalz

Pfeffer

2 TL Pflanzenöl

1 Zweig Rosmarin

2 Bio-Zitronen

100 g grüne Oliven ohne Stein

Für die Ratatouille

200 g Auberginen

300 g Zucchini

300 g rote Paprikaschoten

400 g Fleischtomaten

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

1 Zweig Rosmarin	2 EL 'Becel Diät Pflanzencreme'
Jodsalz	200 g ungeschälter Reis
Pfeffer	

Das Hähnchenfleisch abrausen, trockentupfen und in eine Schüssel legen. Den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Zitronensaft mit Knoblauch verrühren und über dem Fleisch verteilen. Zum Marinieren für ca. 60 Min. kalt stellen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hähnchen aus der Marinade nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. In eine feuerfeste Auflaufform legen, mit dem Pflanzenöl beträufeln. Rosmarin abrausen, trockenschütteln und zum Hähnchen legen. Die Auflaufform in den Backofen schieben, Fleisch ca. 30 Min. garen. Dabei mehrmals mit der Marinade beträufeln. Zitronen heiß waschen, trockentupfen und achteln. Oliven vierteln. Nach 15 Min. Garzeit Zitronenachtel und Olivenviertel zu den Hähnchenbrustfilets geben.

Für die Ratatouille Auberginen, Zucchini, Paprika waschen, putzen und würfeln. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, danach abschrecken, häuten, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Rosmarin abrausen, trockenschütteln, Nadeln abzupfen, fein hacken.

Pflanzencreme in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Auberginen sowie Zucchini zufügen und anbraten. Tomatenwürfel und Rosmarin dazugeben, mit Salz, Pfeffer würzen. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Paprikawürfel zufügen und mitschmoren. Reis nach Anleitung zubereiten. Mit Fleisch, Oliven, Zitronen und Ratatouille anrichten. Evtl. mit Rosmarin garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

pro Person ca.: 485 kcal; E 33 g, F 12 g, KH 55 g

8.24 Zitronenhähnchen mit Pfannengemüse

4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)	3 Möhren
2-3 EL Öl	2 rote Zwiebeln
Meersalz (z .B. Fleur de Sel)	1 Bio-Zitrone
Pfeffer	200 ml Gemüsefond (Glas)
750 g Brokkoli	

Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin pro Seite 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen Gemüse putzen bzw. schälen, waschen. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Möhren schräg in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Gemüse und Zwiebeln im heißen Bratfett unter Rühren 3-4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone waschen, trocken reiben und 4 dünne Scheiben abschneiden. Rest

Zitrone auspressen. Gemüse in der Pfanne etwas beiseiteschieben. Zitronenscheiben auf dem Pfannenboden verteilen, anbraten, wenden und das Fleisch darauflegen. Gemüsefond und 2 EL Zitronensaft angießen, aufkochen und 3-4 Minuten köcheln. Dazu schmeckt Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

pro Portion ca.: 250 kcal; E 38 g, F 7 g, KH 7 g

8.25 Zitronenhähnchen mit Rosmarin-Kartoffeln

1 küchenfertiges Hähnchen (1,2 kg)	25 g Butter oder Margarine
Salz	1/2 l Hühnersuppe (Instant)
weißer Pfeffer a. d. Mühle	750 g neue kl. Kartoffeln
2 unbehandelte Zitronen	grobes Salz
2 kl. Zweige Rosmarin	evtl. Zitrone und Rosmarin zum Garnieren

Hähnchen waschen und trockentupfen. Von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronen gründlich waschen und eine Zitrone in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trockentupfen und einen kleinen Zweig mit 4- 5 Zitronenscheiben in das Hähnchen geben. Bauchöffnung zustecken, Keulen und Flügel mit Küchengarn zusammenbinden. Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf eine Fettpfanne legen und Fett in Flöckchen darauf geben. Im Backofen braten.

Schaltung: 190 - 210°, 2. Schiebeleiste v. u. 160 - 180°, Umluftbackofen ca. 90 Minuten Zwischendurch heiße Hühnersuppe angießen und das Hähnchen nach der Hälfte der Bratzeit wenden. Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und in den letzten 60 Minuten um das Hähnchen verteilen und von Zeit zu Zeit im Bratfett wenden. Restlichen Rosmarin grob hacken. Von der übrigen Zitrone die Schale mit einem Juliennereißer in feine Streifen abziehen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Ca. 10 Minuten vor Ende der Bratzeit Rosmarin unter die Kartoffeln mischen und das Hähnchen mit Zitronensaft beträufeln. Mit Zitronenjulienne bestreuen und mit restlichen Zitronenscheiben belegen. Fertiges Hähnchen auf einer Platte anrichten. Kartoffeln mit grobem Salz bestreuen und mit Pfeffer würzen. Zum Hähnchen auf die Platte geben und nach Belieben mit Zitrone und frischem Rosmarin garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.26 Zitronenhähnchen mit Rosmarinkartoffeln

1 Scheib. Zitrone	Salz, Pfeffer
1 rote Zwiebel	1/2 EL Butterschmalz
Thymian	1 1/2 EL Rapsöl

160 ml brauner Geflügelfond	5 Knoblauchzehen
130 ml Apfelsaft	1/2 grüne und
1 EL Zitronensaft	1/2 gelbe Zucchini
6 Rosmarinzweige	160 g rote, gelbe und grüne Paprika
320 g Kartoffeln	2 Hähnchen

Vorbereitung: Von den Hähnchen Flügel, Keulen und Brüste ablösen - Teile nochmals halbieren. Paprika entkernen, säubern und in Streifen schneiden. Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, Kartoffeln gut säubern und beides in Spalten schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und feinblättrig schneiden. Die 3 übrigen Zehen mit der Schale leicht andrücken. Zitrone in Scheiben schneiden.

Zubereitung: Kartoffeln in heißem Rapsöl angehen lassen. Zwiebeln, Paprika und Zucchini zufügen, mit angehen lassen. Knoblauch mit Schale dazugeben. Hähnchenteile bei heißem Rapsöl rundum anbraten, Rosmarinzweige zum Aromatisieren begeben, mit Pfeffer würzen. Knoblauch in heißem Butterschmalz kurz anbraten, Zitronenscheiben beidseitig mit angehen lassen. Kartoffeln und zum Gemüse in eine feuerfeste Form geben, Hähnchen mit Rosmarin darauf verteilen und Zitronenscheiben und Knoblauch darüber geben. Pfanne mit Apfelsaft ablöschen, mit Geflügelfond auffüllen, mit Zitronensaft abrunden und über das Hähnchen gießen. Im Ofen bei 170° C etwa 25-28 Minuten garen.

Anrichten: Hähnchen in der Form servieren und mit Thymian garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

8.27 Zitronenhähnchen mit Tomatenreis

1 Poularde (ca. 1,4 kg, küchenfertig)	1 EL Sherry
3 unbehandelte Zitronen	150 g Basmatireis
Salz, Pfeffer	2 Tomaten
2 EL Öl	1 Zwiebel
250 ml Geflügelfond (Glas)	1 EL Butter
1 EL Honig	

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Poularde abrausen und trockentupfen. Die Früchte heiß waschen. Die Schale einer Zitrone abreiben, die Hälfte davon mit Salz, Pfeffer, 1 EL Öl mischen. Das Geflügel damit einreiben. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden.

Geflügel in einen Bräter geben, die übrigen Zitronen in Scheiben teilen, zufügen, im Ofen braten. Nach und nach den Fond angießen und die Poularde gelegentlich mit dem Bratensaft begießen. Das Geflügel nach 75 Min. aus dem Ofen nehmen. Temperatur auf 250 Grad erhöhen. Honig, Sherry, restliche Zitronenschale, 1 EL Öl verrühren. Poularde damit bestreichen, ca. 5 Min. weiterbraten.

Den Reis nach Packungsangabe garen.

Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Die Zwiebel abziehen, in feine

Würfel schneiden und in heißer Butter glasig braten. Die Tomaten hinzufügen, andünsten. Unter den fertig gegarten Reis heben, abschmecken.

Das Hähnchen mit den Zitronenscheiben anrichten und mit dem Tomatenreis servieren. Eventuell mit glatter Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 55 Min.

Garen ca. 80 Min.

pro Person: 510 kcal; E 77 g, F 45 g, KH 40 g

8.28 Zitronenhähnchen-Gratin mit leichter Béchamelsauce überbacken

1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 Schalotte	1 TL Mehl
2 grüne Peperonischoten (mild)	100 ml Milch
2 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
3 EL Zitronensaft	Muskat
Salz, Pfeffer	3 EL geriebener Parmesan
500 g Hähnchenbrustfilet	

Knoblauch sowie Schalotte abziehen und sehr fein hacken. Peperonischoten waschen, putzen und nach Belieben klein schneiden. Knoblauch, Schalotte und Peperoni mit Olivenöl sowie 2 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit der Marinade vermengen und in eine gefettete ofenfeste Auflaufform geben. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen, Mehl zufügen und unter Rühren kurz anschwitzen. Milch und Gemüsebrühe zugießen, einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 1 EL Zitronensaft sowie Parmesan unterrühren. Béchamelsauce auf den Hähnchenstücken verteilen und das Ganze im Ofen ca. 30 Min. backen. Gratin aus dem Ofen nehmen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und nach Wunsch mit einigen frischen Kresse- oder Zitronenthymianblättchen garniert servieren. Dazu schmeckt Reis oder frisches Baguette.

Mengenangabe: 4 Pers

Vorbereiten ca. 25 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 260 kcal; E 34 g, F 13 g, KH 0 g

8.29 Zitronenhühnchen

50 ml trockener Weißwein	10 schwarze Oliven
1 EL Pinienkerne	2 Tomaten
2 EL Rapsöl	2 Kartoffeln
1/8 l Geflügelfond	900 g Hühnchen
2 Knoblauchzehen	Thymian, Salz und Pfeffer
1 Zitrone (unbehandelt)	1 Zweig Rosmarin
2 Frühlingszwiebeln	6 Blatt Salbei

Hähnchenkeulen und Brüstchen von der Karkasse (Knochengerüst) lösen und nochmals halbieren. Hühnchenteile in der Pfanne ringsum scharf anbraten. Kartoffeln schälen, in grobe Schnitze schneiden und kurz anbraten. Tomaten schälen, entkernen und vierteln. Zitrone in Schnitze schneiden, Oliven halbieren. Knoblauch schälen, grob schneiden. Salbei und Rosmarin abzupfen. Pinienkerne anrösten. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Feuerfeste Glasform mit Öl einfetten, die Hühnchenteile auflegen, Kartoffel- und Zitronenschnitze dazu geben. Tomaten, Oliven, Knoblauch, Pinienkerne und Frühlingszwiebeln darüber verteilen. Salbeiblätter und Rosmarin darüber geben, mit Weißwein und Fond angießen, salzen und pfeffern. Bei 180 Grad circa 20 Minuten im Ofen garen. Fertiges Gericht mit Öl abglänzen, mit Kräuterstrauß garnieren und auf Holzplatte zum Selbstbedienen in die Tischmitte stellen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.30 Zitronenhühnchen mit Rosmarinkartoffeln

2 Hähnchen (1600 g)	1 unbehandelte Zitrone
160 g Paprika (rot, gelb, grün)	130 ml Apfelsaft
1/2 grüne und	160 ml brauner Geflügelfond
1/2 gelbe Zucchini	1 1/2 EL feines Rapsöl
1 rote Zwiebel	Thymian
5 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
320 g Kartoffeln	1/2 EL Butterschmalz
6 Rosmarinzweige	

Von den Hähnchen Flügel, Keulen und Brüste ablösen und diese Teile nochmals halbieren. Paprika entkernen, säubern und in Streifen schneiden. Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, Kartoffeln gut säubern und beides in Spalten schneiden. Zwei Knoblauchzehen schälen und feinblättrig schneiden, die übrigen drei Zehen mit der Schale leicht andrücken. Zitrone in Scheiben schneiden. Kartoffeln in heißem Rapsöl angehen lassen, Zwiebeln, Paprika, Zucchini zufügen, mitangehen lassen. Den Knoblauch mit der Schale dazugeben. Hähnchenteile in einer anderen Pfanne in heißem Rapsöl rundum anbraten, die Rosmarinzweige zum Aromatisieren beigegeben und mit Pfeffer würzen. Den kleingeschnittenen Knoblauch ebenfalls in einer weiteren

Pfanne in heißem Butterschmalz kurz anbraten und darin die Zitronenscheiben beidseitig mitangehen lassen. Kartoffeln und Gemüse in eine feuerfeste Form geben, Hähnchen mit Rosmarin darauf verteilen und Zitronenscheiben mit Knoblauch darübergerben. Die Pfanne mit Apfelsaft ablöschen, mit Geflügelfond auffüllen, mit Zitronensaft abrunden und alles über das Hähnchen gießen. Im Ofen bei 170 °C etwa 25-28 Minuten garen. Hähnchen in der Form servieren und mit Thymian garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.31 Zitronenpoularde mit Salbeikartoffeln

1 küchenfertige Poularde (ca. 1,4 kg)	20 Salbeiblättchen,
Salz, Pfeffer,	2 Knoblauchzehen
2 unbeh. Zitronen	125 ml Weißwein
250 ml Brühe (instant),	3 EL Soßenbinder, ca.
1 kg kleine fest kochende Kartoffeln	etwas Rucola zum Garnieren

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Geflügel abrausen, trockentupfen, innen sowie außen salzen und pfeffern. Mit der Brust nach unten in einen Bräter legen, 20 Min. braten. Zitronen abrausen, in Scheiben schneiden.

Während des Garens die Poularde mit etwas Brühe beträufeln und mit Zitronenscheiben belegen.

Kartoffeln schälen, waschen, halbieren. Salbei abrausen, trockentupfen, hacken. Knoblauch abziehen, in Scheiben teilen. Alles zur Poularde geben. Würzen. Etwas Brühe angießen, ca. 50 Min. braten.

Alles herausnehmen, Fond passieren, mit übriger Brühe, Wein aufkochen, binden. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Zucker abschmecken. Geflügel anrichten, mit Rucola garnieren, mit Kartoffeln, Soße servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min

Garen ca. 70 Min.

pro Person: 990 kcal; E 66 g, F 57 g, KH 45 g

9 Getränke

9.1 Flotte Biene

1 Zitronenschalenspirale	1 TL Zucker
1 Zitrone (Saft)	1/2 Grapefruit (Saft)
2-3 Eiswürfel	Bitter Lemon

Die Spirale in eine Sektschale einlegen. Zitronensaft, Eis, Zucker und Grapefruitsaft in einem Shaker schütteln, in die Sektschale seihen und mit Bitter Lemon aufgießen.

Mengenangabe: 1 Person

9.2 Heiße Zitrone

3 unbeh. Zitronen	2 Gewürznelken
3 EL Zitronenverbenablätter	250 ml Apfelsaft
5 EL Zitronenmelisseblätter	2 EL Honig
1 Msp. Zimt	

Die Zitronen heiß abbrausen, halbieren, 4 Zitronenscheiben abschneiden und beiseite legen. 100 ml Zitronensaft auspressen. Die Schale einer Zitrone klein schneiden, in eine Schüssel geben. Zitronenverbena- und Zitronenmelisseblätter abbrausen, wie Zimt und Gewürznelken zufügen. Mit 700 ml kochendem Wasser übergießen, ca. 7 Min. ziehen lassen, danach durch ein Sieb abseihen. Zitronensaft, -Scheiben, Apfelsaft und Honig dazugeben, kurz erhitzen und in 4 Gläser à 250 ml füllen. Nach Wunsch mit Zitronenscheiben, -schale, Zitronenverbena- oder Melisseblättern garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Min.

pro Rezept: 90 kcal; E 1 g, F 0 g, KH 17 g

9.3 Honig-Zitronen-Joghurt-Drink

1 Zitrone (ungespritzt)	500 g Joghurt
90 g Honig (z.B. Thymianhonig)	einige Zweige frische Minze
2 dl Mineralwasser	

Zitrone auspressen und den Saft mit Honig, Mineralwasser und Joghurt gut verquirlen oder im Standmixer durchmischen. Mit Salz abschmecken. Honigdrink in Gläser füllen, mit

Pfefferminze garnieren und je nach Geschmack mit etwas abgeriebener Zitronenschale garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

9.4 Limoncello

12 Zitrone, Schalen von (1,5 kg Amalfi-Zitronen)	1.5 l Wasser 1 kg Zucker
1 l 90-prozentiger Alkohol	

Die Schalen eine Woche lang im Alkohol ziehen lassen. Wasser mit Zucker aufkochen und mit dem Alkohol mischen. In einer Flasche drei Wochen reifen lassen. Gekühlt servieren.

9.5 Limoncino

1 l Alkohol (95 %), 12 Zitronen (möglichst grün),	1 1/2 l Wasser, 1 kg Zucker
--	--------------------------------

Schale der Zitronen abreiben und zum Alkohol geben. 6 Tage stehen lassen. Wasser mit Zucker aufkochen und abkühlen lassen. Alles zusammen mischen (Alkohol mit Zuckerwasser), 1/2 Stunde stehen lassen und durch ein Sieb gießen.

9.6 Mandarinen-Likör

12 -15 Mandarinen	1 kg Zucker
1 l 90%iger Weingeist	1 1/2 l Wasser

Mandarinen unter heißem Wasser sorgfältig waschen und gründlich abtrocknen. Schale ganz dünn schälen und mit den zerkleinerten Früchten in den Krug geben. Mit 1 l Weingeist auffüllen. 4 Wochen gut verkorkt stehen lassen.

Läuterzucker herstellen und nach dem Erkalten zum Mandarinen-Extrakt gießen. Noch einige Tage stehen lassen. Dann filtern, in Flaschen füllen und verkorken.

Um die Farbe zu verbessern, können einige Tropfen Lebensmittelfarbe zugegeben werden. Nach dem gleichen Rezept können Sie auch Zitronen- und Orangen-Likör herstellen. Dann bereiten Sie aus 4-6 Früchten den Extrakt.

9.7 Schorle für den Sommer

3 cl Zitronensaft oder Limettensaft	3-4 Zweige Zitronenmelisse
2 cl selbstgemachten Zuckersirup	4 Kapseln Kardamom

Bereiten Sie den Drink im Weinglas zu. Geben Sie Zitronenmelisse und Kardamom ins Glas und bearbeiten Sie die Zutaten mit einem Stößel. Dann Saft und Sirup mit einem guten Schuss Soda auffüllen und im Weinglas auf Eis servieren. Als Dekoration empfehlen wir: Zitronenmelisse und Limetten oder Zitronenspalten.

9.8 Zitronen-Apfel-Punsch

2 unbehandelte Zitronen	2 EL Zucker
750 ml Cidre	2 Zimtstangen
750 ml heißer Zitronentee	2 Gewürznelken

Eine Zitrone in Scheiben schneiden, die andere spiralförmig schälen und den Saft auspressen. Mit Cidre, Zitronentee, Zucker, Zimt und Nelken erhitzen. 10 Min. leise ziehen lassen. Abseihen und mit Schale garnieren.

Mengenangabe: 4 Gläser
pro Glas: 120 kcal

9.9 Zitronen-Cocktail - Sgroppino

200 g Zitronen-Eiscreme	2 EL eisgekühlter Wodka
4 EL eisgekühlter Prosecco	

Die Eiscreme, den Prosecco und den Wodka in einen Mixer geben und kurz mixen. In Gläser füllen und sofort servieren, bevor das Eis komplett geschmolzen ist. Sie können Prosecco und Wodka nach Geschmack dazugeben, je nachdem wie weich Ihr Eis ist und wie alkoholhaltig Sie Ihren Zitronen-Cocktail mögen.

9.10 Zitronen-Drink

2 Zitronen	1 l Wasser
75 g Zucker	

1 Zitrone unter lauwarmem Wasser gut abbürsten, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Den Zucker drüberstreuen.

Das Wasser zum Kochen bringen und über die Zitronenscheiben gießen, erkalten lassen. Flüssigkeit absieben. Den Saft der zweiten Zitrone beimischen. Kühl servieren.

9.11 Zitronen-Drink mit Wacholderbeeren

1 Zitrone	20 Wacholderbeeren
75 g Zucker	1 l Wasser

Die Zitrone unter lauwarmem Wasser gut abbürsten, in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und den Zucker drüberstreuen. Die Wacholderbeeren zerdrücken, ca. 10 Minuten im Wasser kochen lassen. Flüssigkeit über die Zitronenscheiben gießen, erkalten lassen und absieben. Kühl servieren.

9.12 Zitronen-Drink mit Weizenkeimflocken

2 Zitronen, dünn abgeschälte Schale und Saft	200 g Weizenkeimflocken
2 l Wasser	100 g Zucker

Die Zitronenschalen in eine Schüssel geben, Saft drübergießen. Das Wasser aufkochen, Weizenkeimflocken begeben, 5 Minuten kochen lassen, über die Zitronenschalen und den Saft gießen, Zucker begeben und über Nacht stehen lassen. Aufrühren, absieben, kühl servieren.

9.13 Zitronen-Knoblauch-Trunk

5-6 ungeschälte Bio-Zitronen	(das sind ca. drei bis vier Knollen)
30 geschälte Knoblauchzehen	1 l Wasser

Zitronen waschen und vierteln. Knoblauch etwas zerkleinern und in den Mixer geben, etwas Wasser hinzufügen. Alles im Mixer gut zerkleinern. Das restliche Wasser zugeben. So kann man auch den Mixer ausspülen. Wer mag, kann den Trunk in einem Topf bei 60 bis 70 Grad erhitzen. Allerdings ist die Wirkung dann nicht mehr so effektiv. Flaschen auskochen und den Trunk abfüllen. Ergibt ein milchiges, nicht nach Knoblauch, sondern nach Zitrone schmeckendes sämiges Getränk. Wer sehr empfindlich ist, kann den Trunk durchsiehen.

Ein leckeren Naturtrunk zur Regeneration. Davon sollten Sie täglich ein Schnapsglas trinken oder ein bis zwei Teelöffel in ein Glas mit Wasser mischen und genießen.

9.14 Zitronenbowle mit Erdbeeren

2 unbeh. Zitronen	500 g Erdbeeren
4 EL Zitronensaft	Zitronenmelisse
50 g Puderzucker	Zitronenschale
0.7 l Weißwein	

Zitronen heiß waschen und mit dem Sparschäler dünn schälen. Hälfte der Schale mit Zitronensaft und Puderzucker 1 Min. kochen. Weiße Haut von den Zitronen schälen, die Filets aus den Trennhäuten schneiden, mit der Zuckerlösung (ohne Schale) und Weißwein ins Bowlengefäß geben, 1 Stunde kalt stellen. Gewaschene, halbierte Erdbeeren hineingeben, mit Sekt auffüllen, mit Zitronenmelisse und Zitronenschale garnieren.

Mengenangabe: 6-8 Gläser

9.15 Zitronenlimonade

1.5 l Wasser	120 ml Zitronensaft, frisch gepresst
200 g Zucker	1 Bio-Zitrone, in Scheiben

1. Wasser, Zucker zum Kochen bringen, umrühren bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. 2. Etwas abkühlen lassen, in einen Glaskrug gießen und min. 2 Std. kalt stellen. 3. Dann Zitronensaft zugeben, gut umrühren, in Gläsern mit Eiswürfeln und Zitronenscheibe servieren.

Mengenangabe: 8 Gläser:

Kühlzeit: min. 2 Std.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

10 Grundlagen, Informationen

10.1 Kandierte Orangen- und Zitronenscheiben / Orangeat und Zitronat

Möchten Sie Ihren Orangecake mit kandierten Orangenscheiben garnieren? Mit viel Geduld können Sie diese selbst zubereiten. Gleichzeitig lassen sich die Schalen von Zitronen und Orangen zu Zitronat und Orangeat verarbeiten.

So wird es gemacht: Die Orangen und Zitronen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Kerne entfernen. Nach Belieben zusätzlich Schalen von Orangen und Zitronen beifügen, mit Wasser bedeckt knapp weichkochen. Sorgfältig abtropfen lassen. Flüssigkeit auffangen.

Zuckersirup: pro 500 g Früchte und Schalen 5 dl Kochflüssigkeit mit 200 g Zucker und 100 g Traubenzucker (aus der Apotheke oder aus dem Reformhaus) auf großem Feuer zu einem Sirup einkochen. Vom Feuer nehmen und die Früchte in den heißen Sirup legen. 24 Stunden stehen lassen. Die folgenden fünf Tage: Früchte täglich aus dem Sirup heben, abtropfen lassen. Dem Sirup 100 g Zucker zugeben, wieder auf 5 dl einkochen. Pfanne vom Feuer nehmen und Früchte in den heißen, immer dicker werdenden Sirup zurückgeben. 4 Tage lang wiederholen.

Am 5. Tag mit 150 g Zucker wiederholen. Die Früchte 2 Tage im nun sehr dicken Sirup liegenlassen.

Trocknen: Früchte aus dem Sirup heben und auf einem Tortengitter abtropfen lassen. An einem warmen Ort, z. B. auf einem Heizkörper, während mehrerer Tage trocknen lassen. Nicht mehr klebrige Scheiben legen Sie am besten lagenweise und durch Pergamentpapier getrennt in eine Tortenschachtel oder leicht geöffnete Blechdose.

Der restliche Zuckersirup kann zum Süßen von Apfelmus oder Tee verwendet werden.

10.2 Kandierte Zitruschalen

2 Orangen oder Zitronen oder 1 Grapefruit,	250 g Traubenzucker
Schale dünn abgeschält	60 cl Wasser
125 g Zucker	

Zitruschalen kann man genauso kandieren wie Früchte. Da die Schalen weniger Wasser enthalten, nehmen sie den Zucker leichter auf. Man kann die Schalen auch einfach blanchieren, um ihnen die Bitterstoffe zu entziehen, dann 3 Stunden in Sirup simmern lassen und anschließend trocknen lassen. Orangen- oder Grapefruitschalen müssen vor dem Kandieren gründlich gewaschen und sauber gebürstet werden. Die kandierten Schalen müssen getrennt aufbewahrt werden, da sonst das typische Aroma jeder Schalensorte beeinträchtigt wird.

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Schalenstreifen darin 3 Minuten simmern lassen, bis sie weich sind. Die Streifen mit einem Schaumlöffel herausheben

und in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen, dabei im Topf und in der Schüssel das Wasser jedes Mal wechseln. Die Schalen gut abtropfen lassen. Den Zucker mit dem Traubenzucker und dem Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze verrühren. So langeiterrühren, bis der Zucker gelöst ist. Den Sirup zum Kochen bringen, die abgetropften Schalen hineingeben und etwa 3 Stunden darin simmern lassen. Die Schalen mit einer Gabel aus dem Sirup nehmen und auf ein Kuchengitter legen, das über einem Tablett steht. Das Gitter in den Backofen stellen, in dem entweder nur die Zündflamme brennt oder der bei einem elektrischen Backofen auf niedrigste Stufe eingestellt ist. Die Schalen können auch an einem anderen warmen Platz trocknen. Das dauert etwa 3 Stunden. Die kandierten Schalen in einem luftdicht schließenden Glas aufbewahren. Sie halten sich darin fast unbegrenzt.

10.3 Kandierte Zitruschalen - Candied Fruit Peel

3 groß. Pampelmusen oder	1/4 l Wasser
5 groß. Navel-Orangen	1 1/2 TL gemahlener Ingwer
675 g Zucker	

Die Früchte quer halbieren. Das Fruchtfleisch mit den Häutchen zwischen den einzelnen Segmenten herausheben und für einen anderen Zweck verwenden, die dicke weiße Haut an der Schale jedoch nicht entfernen. Die Schale in lange, 0,5 bis 1 cm breite Streifen schneiden. Diese in einen Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken und 5 Minuten simmern lassen. Die Schale gut abtropfen lassen. Den Vorgang noch viermal wiederholen, dabei jedes Mal frisches kochendes Wasser verwenden und die Streifen gut abtropfen lassen. So werden der Fruchtschale die Bitterstoffe entzogen.

In einem Topf mit schwerem Boden 500 g Zucker mit dem Wasser vermischen, den Ingwer hineingeben und erhitzen, bis der Zucker aufgelöst ist. Die Schalenstreifen in den Sirup geben und etwa 30 bis 45 Minuten bei schwacher Hitze im halb geschlossenen Topf simmern lassen, bis sie weich sind. Dann auf einen großen Bogen Alufolie oder Wachspapier geben und so verteilen, dass keine Stücke übereinanderliegen. Vollständig abkühlen lassen, dann mit dem restlichen Zucker dick bestreuen.

Die kandierten Streifen die Nacht über - zumindest aber 5 bis 7 Stunden - unbedeckt stehenlassen, bis sie vollständig trocken sind. In einem fest schließenden Glas aufbewahren.

Mengenangabe: 1 kg

10.4 Zitrone

Form, Farbe und Geschmack: Länglich-ovaler Fruchtkörper, der sich zur Blüten- und Stielseite walzenförmig verengt. Gelbe, glatte Schalenfarbe. Helles Fruchtfleisch mit wenig oder keinen Kernen. Stark saurer Geschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100g / 28 Kalorien / 117 Joule. Vitamine C, A und B. Kalium, Calcium. Phosphor.

Verwendung: Die Frucht halbieren, auspressen und den Saft kalten oder heißen Mixgetränken zusetzen. Vielseitige Verwendung zur Verfeinerung von süßen und pikanten Speisen, Soßen und Backwaren. Die unbehandelte Schale wird gerieben als Würzmittel für Soßen, Süßspeisen und in der Hausbäckerei verarbeitet.

10.5 Zitruschalen kandieren

30 cl Kochflüssigkeit

60 g Zucker

175 g Zucker oder 125 g Glukosesirup

Den Sirup zubereiten: Pro 30 cl Kochflüssigkeit 175 g Zucker oder 125 g Glukosesirup und 60 g Zucker abwiegen. Den Zucker in den Topf mit der Kochflüssigkeit geben (oben); wird Glukosesirup verwendet, diesen hinzufügen. Bei mittlerer Hitze gleichmäßig rühren, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist.

Früchte schälen: Das obere und untere Ende der Frucht abschneiden. Die Schale spiralförmig abschälen. Hier wird die Schale so dünn abgeschält, dass kein weißer Pelz daran haftet. Man kann die Schale aber auch mit der weißen Haut zusammen kandieren.

Die Schale weich machen: Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Schale etwa 3 Minuten kochen, damit sie weich wird und ihre Bitterkeit verliert; dann mit einem Schaumlöffel in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Diese Arbeitsgänge noch zweimal wiederholen, dabei jedes Mal das Wasser in beiden Gefäßen erneuern. Abtropfen lassen.

Die Schale kandieren: Einen Sirup aus Zucker, Glukosesirup und Wasser zubereiten. Den Sirup zum Kochen bringen und die abgetropfte Schale hineingeben. Die Hitze reduzieren und die Schale 3 Stunden simmern lassen. Die Schale auf ein Kuchengitter legen und dieses 3 Stunden in einen nur durch die Zündflamme erwärmten Backofen stellen.

11 Kartoffel-, Gemüsegerichte

11.1 Spargel mit Zitronen-Hollandaise

2 kg Spargel	1 EL Senf
1 l Brühe (Instant)	Salz
1 EL Zucker	Pfeffer aus der Mühle
6 Eigelb	6 EL Weißwein
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone	75 g Butter
2 EL Zitronensaft	1 Bd. Zitronenmelisse

1. Spargel schälen, Brühe zum Kochen bringen, Zucker zugeben und den Spargel darin zugedeckt 15-20 Minuten garen. 2. Eigelb mit Zitronenschale und -saft, Senf, Salz, Pfeffer und Weißwein in einer Edelstahlschüssel mit dem Schneebesen verrühren. 3. Schüssel in einen Topf mit heißem Wasser stellen und solange schlagen, bis die Masse dicklich wird. 4. Gut gekühlte Butter in kleine Würfel schneiden und nach und nach unter die Sauce schlagen. Salzen und pfeffern. 5. Spargel gut abtropfen lassen, mit der Sauce übergießen. Zitronenmelisse hacken und darüberstreuen. Dazu passen Pellkartoffeln und Kalbsteak.

Vorbereitungszeit 25 Min.

Garzeit 20 Min.

11.2 Türkische Zitronen-Bohnen

600 g dicke Bohnen (ausgepalt)	Jodsalz
4 Zwiebeln	Pfeffer, schwarz
2 Knoblauchzehen	1 Msp. Honig
2 EL Butter	2 TL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe	50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
1/2 TL Rosmarin	1 EL Petersilie, fein gehackt
1/2 TL Thymian	1 Zitrone, unbehandelt
1 Lorbeerblatt	

Die dicken Bohnen waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Knoblauch dazu pressen und kurz mitdünsten lassen. Die abgetropften Bohnen zufügen und alles mit der Gemüsebrühe auffüllen. Thymian, Rosmarin und Lorbeerblatt zufügen und mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und 35 min leicht köchelnd

garen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und die Bohnen auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Die aufgefangene Gemüsebrühe kann später noch für eine Soße oder Suppe verwendet werden. Inzwischen die Zitrone schälen. Dabei sollte auch die weiße Haut abgezogen werden. Die Zitrone dann in feine Würfel schneiden. Die Oliven halbieren. Die noch warmen Bohnen nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Olivenöl vermengen. Dann die Zitronenwürfel, die Oliven und die gehackte Petersilie unterrühren. Direkt servieren.

Beilagen: Frisch gebackene Vollkornbrötchen, Fladenbrot oder Vollkornbaguette.

Tipps: - Es werden 2,5 kg dicke Bohnen mit Hülsen benötigt. Daraus lassen sich dann etwa 600 g auspalen. - Schneller geht es mit dicken Bohnen aus dem Glas. - Schmeckt auch gut ohne Zitronenwürfel, dann mit dem Saft einer halben Zitrone würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

11.3 Zitronenkartoffeln

800 g Kartoffeln kleine	brühe)
Salz	1 Bd. Petersilie
2 Zitronen	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Essig	8 Knoblauchzehen
2 EL Fleischbrühe	6 EL Olivenöl, kaltgepresst
1 EL Cognac (oder zusätzlich 1 El. Fleisch-	

1. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser bürsten, dann mit der Schale in wenig Salzwasser zugedeckt etwa 25 Minuten garen.
2. Die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und schälen. Noch lauwarm in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Die Zitronen auspressen. Den Saft in eine Schüssel geben und mit dem Essig, der Fleischbrühe und dem Cognac mischen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, hacken und unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Knoblauch schälen, hacken, mit dem Olivenöl zur Zitronensauce geben und mit dem Schneebesen gut durchrühren.
5. Die Sauce über die noch lauwarmen Kartoffeln gießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

2000 kJ

12 Kuchen, Gebäck, Pralinen

12.1 Biskuitroulade mit Zitronencreme

1 Biskuitroulade (Grundrezept)	2 Blatt Gelatine,
<i>Zitronencreme</i>	2 EL Wasser,
3 Eigelb,	10 g Speisestärke,
70 g Zucker,	50 g Butter,
5 EL Zitronensaft,	2 Eiweiß (Schnee),
abgeriebene Zitronenschale,	100 ml Sahne

Biskuitroulade wie im Grundrezept zubereiten.

Eigelb und Zucker im Wasserbad oder bei milder Hitze schaumig schlagen. Den Zitronensaft, die Zitronenschale und die eingeweichten und gut ausgedrückten Gelatine-Blätter in die Eimasse geben und weiter rühren bis die Gelatine-Blätter aufgelöst sind. Die Speisestärke in Wasser auflösen und mit der Butter dazugeben. Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. Dann den Eischnee unterheben und zum Schluss die geschlagene Sahne darunter ziehen. Die Biskuitrolle mit der Creme füllen.

12.2 Cheesecake mit Zitronenbaiser

<i>Streuselboden</i>	120 g Butter, cremig
90 g Butter	40 g Zitronensaft
60 g Zucker	2 Eigelbe
1 Msp. Backpulver	<i>Zitronenbaiser</i>
120 g Mehl	2 Eiweiße
90 g Mandeln, gemahlen	120 g Zucker
<i>Cheesecake-Masse</i>	1 Bio-Zitrone, Abrieb von
300 g Frischkäse	10 g Zitronensaft
75 g Zucker	

Streuselboden: Alles zusammen in der Küchenmaschine zu Streuseln verarbeiten. Diese dann in eine Springform mit Backpapier geben. Die Streusel bei 160 Grad Umluft goldgelb backen. Dies dauert je nach Ofen zwischen zwölf und 18 Minuten. In der Form auskühlen lassen.

Cheesecake-Masse: Frischkäse und Zucker glattrühren, die sehr weiche Butter einrühren und den Zitronensaft zugeben. Am Ende die Eigelbe untermischen und die Masse auf die Streusel geben. Bei 150 Grad Umluft etwa 20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und die Konsistenz prüfen. Sollte die Masse noch 'schwappen', weitere zehn Minuten backen.

Wenn die Masse ausreichend gestockt ist, aus dem Ofen nehmen. Nach Bedarf den Rand vorsichtig mit einem Messer ablösen. Auskühlen lassen.

Zitronenbaiser: Eiweiß und Zucker über einem Wasserbad auf etwa 60 Grad warm rühren, dann mit einer Maschine solange kalt schlagen, bis die Baisermasse schön fest ist. Zitronenabrieb und -Saft zugeben und dekorativ auf dem Cheesecake verteilen.

12.3 Erdbeer-Zitronencreme-Torte

<i>Teig:</i>	2 EL Grenadine-Sirup
250 g Mehl	2 Pkg. roter Tortenguss
50 g Zucker	1 Pkg. Dr. Oetker Götterspeise Zitrone
1 Pr. Salz	1/8 l Weißwein
abger. Zitronenschale	175 g Zucker
125 g Sanella	200 g Cortina Frischkäse
1 Ei	2 Pkg. Vanillinzucker
<i>Belag:</i>	4 EL Zitronensaft,
750 g Erdbeeren	1/2 l Sahne
50 g Zucker	Zitronenscheiben

Aus Mehl, Zucker, Salz, Zitronenschale, Sanella und Ei mit dem Handrührgerät einen Knetteig bereiten, 20 Min. ruhen lassen. Teig ausrollen, eine mit Pergamentpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) damit füllen, mehrmals mit der Gabel einstechen; backen.

Schaltung: 180-200°, 2. Schiebeleiste v. u. 160-180°, Umluftbackofen 25-30 Minuten

Abgekühlten Teigboden ohne Pergament auf eine Tortenplatte geben, Springformrand mit Pergament auskleiden, darum setzen. Vorbereitete Erdbeeren halbieren, mit Zucker bestreut durchziehen, dann abtropfen lassen und den Saft mit Wasser auf 1/2 l auffüllen. Grenadine-Sirup dazugeben. Die Hälfte der Erdbeeren auf dem Tortenboden verteilen. 1 Pkt. Tortenguss nach Anweisung mit 1/4 l Erdbeersaft zubereiten. Über die Erdbeeren verteilen. Götterspeise mit Weißwein verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen. Zucker zufügen und unter Rühren auf 1 oder Automatik-Kochplatte 2-3 auflösen, abkühlen lassen. Frischkäse mit Vanillinzucker und Zitronensaft verrühren, dann die Götterspeise zufügen. Steif geschlagene Sahne unter die halbsteife Masse heben, auf die Erdbeerschicht geben, glattstreichen. Fest werden lassen und die restlichen Erdbeeren darüber verteilen. Das zweite Paket Tortenguss mit Erdbeersaft zubereiten und darübergießen. Fest werden lassen. Vorsichtig das Pergamentpapier vom Rand entfernen. Mit Zitronenscheiben garnieren.

12.4 Französische Zitrontarte

<i>Für den Teig:</i>	150 g Butter
125 g gekühlte Butter	150 g Zucker
100 g Zucker	3 Eier
1 gekühltes Ei	100 g abgezogene, gemahlene Mandeln
250 g Mehl	<i>Außerdem:</i>
2 EL Eiswasser	500 g Himbeeren (frisch oder gefroren)
<i>Für die Füllung:</i>	4 EL Puderzucker
2 unbehandelte Zitronen	

Zuerst die frischen Himbeeren waschen und zuckern bzw. die gefrorenen zuckern und auftauen lassen. Für den Teig Butter, Zucker, Ei, Mehl und Eiswasser verkneten, aus dem Teig eine Kugel formen und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Nach einer Viertelstunde den Backofen auf 150° vorheizen und die Füllung zubereiten: Zuerst die Butter flüssig werden lassen. Von einer der Zitronen die Schale dünn abreiben, dann beide Zitronen auspressen. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen, dann geriebene Zitronenschale, Zitronensaft, flüssige Butter und die Mandeln dazugeben und alles gut miteinander verrühren. Die Tarteform einfetten. (Französische Tarteformen gibt es in Haushaltswarenläden oder großen Supermärkten. Die Form sollte einen Durchmesser von 26 - 28 cm haben und aus weißer Keramik sein. Den Teig dünn ausrollen und in die Form legen, dabei den Rand etwas andrücken, und, was darüberlappt, abschneiden. Notfalls kann man sich mit einer Springform behelfen. Den Rand dann ca. drei cm hoch stehen lassen und den Rest abschneiden. Die Füllung hineingießen und für ca. 30 Minuten in den Ofen geben. Nach der Hälfte der Backzeit die Tarte mit etwas Aluminiumfolie abdecken, damit sie nicht zu dunkel wird.

In der Form auskühlen lassen. Währenddessen drei bis vier Esslöffel Himbeeren pürieren und dieses Püree mit den restlichen Beeren vermischen. Wenn Sie eine Tarteform haben, servieren Sie die Tarte einfach darin. Wenn Sie sie in der Springform gebacken haben, nehmen Sie den Ring der Form ab und lösen die Tarte vorsichtig vom Blech. Sollten Sie Backpapier verwendet haben, stürzen Sie die Tarte einmal, um das Papier abziehen, und geben Sie sie danach zurück auf eine Tortenplatte. Servieren Sie das Himbeerkompott dazu und evtl. etwas geschlagene Sahne.

Tipp: Aus den Teigresten können Sie mit kleinen Formen Minitortenböden backen und sie anschließend mit frischen Früchten belegen. Die Tortenböden lassen sich unbelegt gut einfrieren.

12.5 Galicische Mandeltorte Tarte de Santiago

<i>Für den Teig</i>	<i>Für die Füllung</i>
200 g Mehl	4 Eier
75 g Zucker	250 g Zucker
100 g Butter	1 Zitrone, unbehandelt,
1 Ei	davon die abgeriebene Schale

1 Messerspitze Zimt

250 g gemahlene Mandeln

Aus Mehl, Zucker, Butter und Ei einen Mürbeteig kneten (evtl. ein klein wenig Milch zugeben). Den Teig zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Für die Füllung die Eier und den Zucker schaumig schlagen. Dann die Zitronenschale, die gemahlene Mandeln und den Zimt einrühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Eine gefettete Springform mit dem Teig auslegen und die Füllung darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C goldbraun backen. Die Mandeltarte in der Form auskühlen lassen. Auf eine Kuchen, Gebäck, Pralinenplatte geben und vor dem anschneiden mit Puderzucker bestäuben.

Schwester Irmgard verwöhnt ihre Gäste mit dieser Tarte. Sie hat das Rezept von einer guten Bekannten aus Spanien, Lucia Aufleger. Wir sagen - Danke!

Mengenangabe: 12 Stück

12.6 Geeiste Zimttorte

Biskuit

3 Eiweiße

1 Prise Salz 90 g Zucker

3 Eigelbe

1 EL Kirsch

1 EL Zimt

1 EL Kakaopulver

50 g Mehl

40 g gemahlene Mandeln

360 g griechisches Joghurt nature

5 EL Puderzucker

1 EL Kirsch

1/2 EL Zimt

3 dl Rahm, steif geschlagen

Sonstige

2 dl Rahm, steif geschlagen

7 Caramelsterne (siehe Rezept)

3 EL Pistazien, grob gehackt

Zimtparfait

Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. Zucker begeben, kurz weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eigelbe und alle Zutaten bis und mit Kakaopulver verrühren, unter den Eischnee ziehen. 4. Mehl und Mandeln mit dem Gummischaber sorgfältig unter die Eimasse ziehen. Teig in die vorbereitete Form füllen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, leicht abkühlen. Formenrand entfernen, Biskuit auf ein Gitter schieben, auskühlen, quer dritteln.

Zimtparfait: Joghurt und alle Zutaten bis und mit Zimt in einer Schüssel glatt rühren. Rahm darunter ziehen. Biskuit und Zimtparfait lagenweise in die Springform schichten, mit Parfait abschließen. Ca. 3 Std. zugedeckt gefrieren.

Formenrand entfernen, Torte mit dem Rahm bestreichen, nochmals ca. 2 Std. gefrieren.

Servieren: Torte vor dem Servieren ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen, Springformboden entfernen, Torte auf eine Platte schieben, mit Caramelsternen und Pistazien verzieren.

Lässt sich vorbereiten: Biskuit ca. 1 Tag im Voraus backen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Die Torte ohne Verzierung ca. 1 Woche im Voraus zubereiten. Zugedeckt im

Tiefkühler aufbewahren

Mengenangabe: 1 Springform von ca. 22cm O, gefettet

Gefrieren: ca. 5 Std.

Backen: ca. 30 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

Pro Stück (1/16) ohne Caramelsterne: 198 kcal / 828 kJ; E 4 g, F 14 g, KH 13 g

12.7 Himbeer-Zitronen-Torte

3 Eier	200 g Sahne
1 Prise Salz	250 g Magerquark
190 g Zucker	150 g Speisequark (40% Fett)
2 Pkg. Vanillezucker	1 Bio-Zitrone, abger. Schale und Saft von
60 g Mehl	6 EL Himbeerkonfitüre
60 g Speisestärke	25 Löffelbiskuits, ca.
3/4 TL Backpulver	150 g Himbeeren
4 Blatt weiße Gelatine	

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (0 18 cm) mit Backpapier belegen. Eier trennen. Eiweiß und Salz steif schlagen. Kalt stellen. Eigelb mit 3 EL warmem Wasser schaumig schlagen, dabei 120 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker dazugeben. Schlagen, bis der Zucker sich aufgelöst hat und die Masse hell und dick ist.

Mehl, Stärke und Backpulver vermischen. Den Eischnee auf die Eigelbcreme geben und den Mehlmix darübersieben. Alles vorsichtig unterheben, den Teig dann in die vorbereitete Form geben und im vorgeheizten Backofen 30-35 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Den Biskuitboden mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Boden in der Form auskühlen lassen, dann herauslösen und waagrecht halbieren.

Für die Creme Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Beide Quarksorten mit übrigem Zucker, übrigem Vanillezucker sowie Zitronenschale und -saft glatt rühren. Die Gelatine ausdrücken und bei kleiner Hitze auflösen. 3-4 EL des Zitronenquarks unterrühren, diese Mischung zum restlichen Quark geben und alles gründlich verrühren. Die Sahne unterheben.

Die Konfitüre durch ein Sieb streichen. Beide Teigböden auf einer Seite damit bestreichen. Einen Teigboden mit der bestrichenen Seite nach oben auf eine Tortenplatte setzen und einen Tortenring darum aufstellen. Die Hälfte der Zitronencreme auf dem Boden verstreichen, den zweiten Boden mit der bestrichenen Seite nach unten daraufgeben. Restliche Creme darauf verstreichen. Die Torte über Nacht kalt stellen.

Den Tortenring entfernen und die Torte ringsherum mit Löffelbiskuits verkleiden. Die Torte nach Belieben mit einer Schleife verzieren, dann mit Himbeeren garnieren und servieren.

Mengenangabe: 1 TORTE (0 18 CM)

Zubereitung 70 Min. zzgl. 12 Stunden Kühlzeit

12.8 Ingwer-Zitronen-Törtchen

<i>Mürbeteig</i>	100 g Butter oder Margarine
50 g Kokosraspel	100 g Puderzucker
100 g Butter oder Margarine	Salz
40 g Puderzucker	2 Eier (Kl. M)
Salz	60 g Mehl
2 Eigelb (KL M)	60 g Speisestärke
100 g Mehl	1/2 TL Backpulver
Mehl zum Bearbeiten	
<i>Ingwermasse</i>	<i>Glasur</i>
75 g kandierter Ingwer	1 Zitrone (unbehandelt)
2 EL Kokoslikör	100 g Puderzucker
	1 TL Eiweiß
<i>Sandmasse</i>	gelbe Back- und Speisefarbe
1 Zitrone (unbehandelt)	30 g Kokoschips (geröstet)

1. Für den Mürbeteig die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Weiches Fett, Puderzucker und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Handrührers glatt rühren. Eigelb kurz unterrühren. Mehl, Kokosraspel und 3 El eiskaltes Wasser kurz unterkneten. Teig in Klarsichtfolie gewickelt 1 Stunde kalt stellen.
2. 10 Tarteletteförmchen (9 cm Ø) zu einem Rechteck aneinanderstellen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche etwas größer als das Rechteck ausrollen, auf die Kuchenrolle wickeln, über den Förmchen locker abrollen. Ein Stückchen überstehenden Teig zu einer Kugel formen, den Teig damit in die Förmchen drücken. Mit der Kuchenrolle über den Teig rollen, damit sich die Kanten der Förmchen durchdrücken. Die Böden mit einer Gabel dicht an dicht einstechen.
3. Ingwer und Likör im Mixer feil pürieren, je 1 TL von der Masse in die Förmchen geben. Für die Sandmasse die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Weiches Fett, Zitronenschale, Puderzucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers sehr cremig rühren. Eier nacheinander jeweils 1 Minute gut unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver sieben, mit 4 El Zitronensaft unterrühren.
4. Masse in die Förmchen verteilen. Auf einem Gitter im heißen Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 150 Grad) auf der untersten Schiene 30-35 Minuten backen.
5. Für die Glasur die Zitronenschale abreiben, 2 El Saft auspressen. Puderzucker, Eiweiß, Zitronensaft und -schale zu einem glatten Guss verrühren. 5 El davon gelb einfärben und in eine kleine Pergamenttüte füllen. Törtchen aus den Förmchen lösen, mit dem weißen Guss bestreichen, mit dem gelben Guss verzieren, mit Kokoschips bestreuen. Trocknen lassen.

Mengenangabe: 10 Stück:

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten (plus Kühlzeiten)

Pro Stück: 436 kcal / 1827 kJ; E 5 g, F 25 g, KH 48 g

12.9 Ingwer-Zitronenscheiben

1 Beutel dunkle Kuchenglasur (125 g)
1-2 TL Ingwerpulver

15 kandierte Zitronenscheiben, halbiert oder
geviertelt

Vorbereiten: Kuchenglasur nach Anleitung auf dem Beutel flüssig machen. Ingwer begeben, gut verrühren.

Zubereiten: Zitronenhälften oder -viertel bis zur Hälfte eintauchen, kurz abtropfen, auf Backpapier legen und trocknen lassen.

Tipp: Statt kandierte Zitronenscheiben z.B. Orangenschnitze oder andere kandierte Zitrusfrüchte (auch in Stengeli geschnitten) verwenden.

Mengenangabe: 30-60 Stück

12.10 Key-Lime-Pies

FÜLLUNG

2 frische Eigelb
150 g gezuckerte Kondensmilch
2 Limetten, abgeriebene Schale und ca.
3/4 dl Saft
1 frisches Eiweiß

1 Prise Salz

GARNITUR

wenig Limettenschale, dünn abgeschält, in
feinen Streifen
1 dl Rahm, steif geschlagen

Vorbereiten: Bödeli auf ein Backblech stellen.

Füllung: Alle Zutaten bis und mit Limettensaft verrühren, Eiweiß mit dem Salz steif schlagen, darunterziehen. Masse in die Bödeli verteilen.

Backen: Ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 110 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, abkühlen. Vor dem Servieren mind. 2 Std. kühl stellen.

Garnitur: Limettenstreifen (Zesten) kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, auf einem Küchenpapier abtropfen. Pies mit Rahm und Zesten garnieren.

Tipp: Statt 2 Limetten 1-2 Zitronen verwenden.

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 15 Min.

Kühl stellen: mind. 2 Std.

12.11 Lemon Cake

<i>Für den Teig:</i>	50 g Diamant Feinster Zucker
200 g Vollkorn-Butterkekse	1 Prise Salz
40 g Diamant Feinster Zucker	250 g Magerquark
75 g Butter	2 Zitronen (unbehandelt), Saft und Schale
Fett für die Form	von
<i>Für die Zitronenfüllung:</i>	<i>Für das Baiser:</i>
1 Ei	3 Eiweiß
60 g Speisestärke	1 Prise Salz
450 ml Milch	100 g Diamant Feinster Zucker

Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit der Teigrolle fein zerkleinern. Mit Zucker und Butter verkneten und in eine gefettete Springform drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (E-Herd) / 150 °C (HL-Herd) 8-10 Minuten backen. Ei trennen. Eigelb und Stärke in 5 El Milch anrühren. Restliche Milch mit Zucker zum Kochen bringen. Angerührte Speisestärke unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen dazugeben und alles nochmals kurz aufkochen. Eiweiß mit Salz steif schlagen und zusammen mit Quark, Zitronensaft und -schale zugeben und unterheben. Quarkmasse gleichmäßig auf dem Boden verteilen und einige Stunden kalt stellen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Zucker unter Rühren einrieseln lassen, bis die Masse sehr cremig ist. Auf den Kuchen streichen. Anschließend 8-10 Minuten bei 200 °C backen. Die Oberfläche sollte nur leicht gebräunt sein. Kuchen danach nochmals bis zum Servieren kalt stellen.

Mengenangabe: 1 Springform (26 cm O)

12.12 Lemon Squares - Zitronenwürfel - eine Spezialität aus Amerika

<i>Teig</i>	<i>Guss</i>
125 g Margarine oder Butter, weich	200 g Zucker
4 EL Puderzucker	3 EL Mehl
2 TL Rum	1/2 TL Backpulver
1 Prise Salz	3 Eier, verklopft
150 g Mehl	1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale
1/4 Tl Backpulver	4 EL Zitronensaft

Für den Teig Margarine oder Butter mit Puderzucker, Rum und Salz weich rühren. Das mit dem Backpulver vermischte Mehl zugeben, nur kurz glattrühren. Diesen Teig in die gefettete, bemehlte Carreform geben, mit einem Stück Klarsichtfolie bedecken und von Hand gleichmäßig glattstreichen, Folie entfernen.

Backen: 15 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens vorbacken.

Inzwischen für den Guss alle Zutaten mischen und auf den leicht gebräunten Teig gießen, während weiterer 30 Minuten fertigbacken. In der Form auskühlen lassen, in Würfel

schneiden, möglichst frisch gemessen.

12.13 Mandel-Zimtplätzchen

100 g Zucker	1 Ei
100 g weiche Butter	150 g Mehl
1 Pkg. Vanillezucker	50 g Weizenstärke
eine gute Prise Zimt	100 g Puderzucker
1 Msp. Salz	Lebensmittelfarben

Geröstete Mandeln vermischen und in möglichst kurzer Zeit mit der Zucker-Butter-Ei-Mische zu einem Teig kneten und ihn zu 'Würsten' von etwa 3-4 cm Durchmesser rollen. Für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Die 'Würste' mit einem Messer in insgesamt etwa 40 gleich große Scheiben aufschneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft (E-Herd: 230 °C), auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen. Puderzucker mit etwas lauwarmen Wasser anrühren und Lebensmittelfarbe dazugeben. Guss in eine Plastikspritze einfüllen und die Kekse nach Belieben dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

12.14 Quark-Zitronentörtchen mit karamellisierten Apfelspalten

220 g Quark	180 g Mehl
1 Eigelb	60 g Butter
1 Zitrone, unbehandelt	30 g Zucker
1 Limette, unbehandelt	1 Prise Salz
2 EL brauner Zucker	1 Eigelb
320 g Äpfel	2 EL Aprikosenkonfitüre
180 ml Apfelsaft	Melisse
1/2 EL Vanillezucker	

Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und in der Mitte eine Mulde drücken. In die Mulde weiche Butter, Zucker, 1 Eigelb und eine Prise Salz zugeben. Alles zu einem Teig kneten und zu einer Kugel schleifen. Dann in Alufolie wickeln und etwas ruhen lassen. Äpfel gut säubern, Kernhaus entfernen und Spalten schneiden. Unbehandelte Schale von Zitrone und Limette mit Zestenreißer abziehen. Zitrone halbieren, Saft pressen und die Hälfte der Zitronenschalen feinhacken. Quark mit 1 Eigelb, Vanillezucker, feiner Zitronenschale und etwas Zitronensaft vermengen. Die Aprikosenkonfitüre warm glattrühren. Den Teig ca. 1 cm dick ausrollen und die Tortelettenförmchen auslegen. Den Rand sauber abschneiden,

die Quarkmasse einfüllen und im Ofen bei 180 °C ca. 15-18 Minuten backen. Danach mit Konfitüre einpinseln und mit Zitronen- und Limettenzesten bestreuen. Butter in einer Teflonpfanne zerlaufen lassen. Braunen Zucker zufügen und leicht karamellisieren lassen. Danach mit Apfelsaft ablöschen, Apfelspalten zugeben und auf den Punkt reduzieren lassen. Die Törtchen auf dem Förmchen nehmen. Apfelkompott auf Teller anrichten, Törtchen dazusetzen und mit Melisse garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

12.15 Schnelle Zitrontorte

200 g Butter,	1/2 Pkg. Backpulver,
180 g Zucker und	2 EL Grieß,
150 g Zucker,	150 g Puderzucker,
4 Eier,	3 EL Zitronensaft,
1 Zitrone, abgeriebene Schale von	1 Zitrone,
1 Prise Salz,	100 ml Wasser
220 g Weißmehl (Typ 405),	

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

Zimmerwarme Butter schaumig rühren. Nach und nach 180 g Zucker begeben sowie Eier, Zitronenschale und Salz. Alles zu einer schaumigen Creme rühren. Mehl und Backpulver über den Teig sieben. Gut unterrühren.

Eine Springform (26 cm Durchmesser) einölen und mit Grieß bestreuen. Den Teig darauf geben. 30 Minuten im Backofen backen. Der Teig sinkt in der Mitte etwas ein. Puderzucker in eine Schüssel sieben und mit dem Zitronensaft glatt rühren. Auf die noch heiße Torte geben. Mit dem Löffelrücken verstreichen.

Zitrone mit der Schale in 5 mm dicke Rädchen schneiden. 150 g Zucker mit 100 ml Wasser kochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Zitronenscheiben darin 5 Minuten köcheln. Als Dekoration auf die Torte legen.

12.16 Tarte au Citron

<i>Teig</i>	100 g Zucker
50 g Zucker	2 Eigelb
150 g Mehl	1 Eiweiß
100 g Butter	1 1/2 Zitronen, Saft von
<i>Farce</i>	2 unbeh. Zitronen
	40 g Butter

Aus dem Zucker, den Butterwürfeln und dem Mehl einen Teig kneten und diesen in Folie gewickelt etwa 1/2 Std. kühl stellen. Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie dünn ausrollen und in eine gebutterte Tarte- Backform aus Metall geben. Den Teig in der Form schön flach drücken, so dass er sehr dünn wird und dennoch alles bedeckt ist. Den Boden mit einer Gabel einige Male einstechen und circa 30 Minuten bei 150 °C backen. Für die Farce den Zucker, die Eigelbe und das Eiweiß in einem Topf verrühren und unter Rühren erhitzen. Wenn die Masse heiß ist, den Zitronensaft hinzufügen und die geriebene Schale zweier Zitronen beimischen und vom Herd nehmen. Die Butter in einem kleinen Topf auslassen, zu der Eier- Zitronen-Masse geben und alles gut vermengen. Die so entstandene Farce auf den gebackenen Boden geben und glatt streichen. Die Tarte für weitere 30 Minuten bei 150 °C in den Backofen geben, bis sie goldbraun geworden ist.

Mengenangabe: 6 Personen

12.17 Tarte au citron (Zitronentarte)

für den Mürbeteig:

90 g kalte Butter
 1/2 Schote Vanille [mehr]
 180 g Mehl
 45 g Puderzucker
 1 Prise Salz
 1 (Größe S) Eigelb
 2 EL kaltes Wasser

zum Blindbacken: Hülsenfrüchte, z.B. getrocknete Bohnen oder Linsen

für den Belag:

4 (Bio-) Zitronen
 4 (Größe M) Eier
 125 g Butter
 210 g Zucker
 1 Prise Salz

Mürbeteig: Butter in Würfel schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Tipp: Wenn Sie die Schoten vor dem Aufschneiden leicht massieren, lässt sich das Mark besser herauslösen. Mehl in ein feines Sieb geben und in eine große Schüssel (oder in die Schüssel der Küchenmaschine) sieben. Puderzucker ebenfalls durchsieben. Vanillemark, Salz, Eigelb und Butter in die Schüssel geben. Zwei Esslöffel kaltes Wasser dazugeben und alles mit dem Knethaken des Handrührgeräts (oder der Küchenmaschine) vermischen. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens eine Stunde in den Kühlschrank legen.

Eine Tarteform (Ø 20 cm) mithilfe eines Backpinsel mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Den kalten Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa drei Millimeter dick und etwa drei Zentimeter größer als die Form ausrollen. Den Teig in die Form legen und rundum an den Rand der Form drücken. Eventuell überstehenden Teig mit einem Küchenmesser abschneiden. Den Mürbeteig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Backpapier etwa fünf Zentimeter größer als die Form ausschneiden und auf den Teig legen. Die Hülsenfrüchte darauf verteilen.

Den Mürbeteig im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa zehn Minuten vorbacken. Die Hülsenfrüchte und das Backpapier entfernen und den Teig bei 160 Grad

(Umluft 140 Grad) weitere zehn Minuten goldbraun backen.

Tipp: Die Hülsenfrüchte können Sie immer wieder zum Blindbacken verwenden. Diese abkühlen und trocknen lassen und in ein Schraubglas füllen.

Belag: Zitronen heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft (etwa 125 ml) auspressen. Eier trennen. Eiweiße und Eigelbe jeweils in einer Schüssel kalt stellen. Butter in einem Topf zerlassen, Zitronensaft, Zitronenschale und 150 Gramm Zucker dazugeben und unter Rühren bei kleiner Hitze (nicht kochen lassen) in fünf bis acht Minuten erwärmen, bis die Flüssigkeit bindet. Eigelbe verquirlen und unter die heiße Zitronen-Butter-Masse rühren. Die Masse unter Rühren weitere ein bis zwei Minuten erwärmen, bis sie dickflüssig wird.

Die Zitronencreme auf den vorgebackenen Mürbeteig geben und verteilen. Die Tarte im heißen Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15 bis 20 Minuten backen, bis die Zitronenmasse fest ist. Die Tarte herausnehmen und etwa 30 Minuten in der Form abkühlen lassen.

Eiweiße und Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen, dann nach und nach 60 Gramm Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen. Den Eischnee mit einem Esslöffel gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen und unter dem vorgeheizten Backofengrill in etwa fünf Minuten goldbraun backen.

12.18 Tartelettes au citron

Für den Teig:

120 g Joghurt-Butter
250 g Mehl
50 g Puderzucker
1 Pr. Salz
1 Ei
Mehl für die Arbeitsfläche
Fett für die Förmchen

Für die Füllung:

150 g Zucker
3 Eier
1 Eigelb
120 ml Zitronensaft
200 ml Orangensaft
400 g Quark
12 Zitronenscheiben
4 EL Zitronen- oder Limettenkonfitüre

Zutaten für den Teig geschmeidig verkneten, ca. 30 Minuten kalt stellen, auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen, zwölf Kreise in der Größe gefetteter Tarteletteförmchen ausrollen, die Böden damit auslegen, dabei einen kleinen Rand hoch ziehen. Zucker, Eier und Eigelb gut verrühren, Zitronen- und Orangensaft unterrühren, Quark dazugeben, die Mischung schaumig schlagen, auf den Teig geben, mit den Zitronenscheiben belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Erdgas Stufe 2) ca. 40-45 Minuten goldbraun backen. Tartelettes etwas auskühlen lassen, stürzen, Konfitüre erwärmen und die Tartelettes damit glasieren.

Mengenangabe: 12 Stück

12.19 Zitronen-Apfel-Muffins

250 g Bio-Äpfel	1 Bio-Ei
3 EL Zitronensaft, frisch gepresst	150 g Zucker
140 g Mehl Type 405	1 Pkg. Vanille-Zucker
120 g Weizen-Vollkornmehl	100 ml Sonnenblumenöl
2 gestr. TL Backpulver	300 ml Buttermilch
1/2 TL Natron	150 g Puderzucker
2 Bio-Zitronen, Schale fein abgerieben	

1. Äpfel waschen, gut trocken reiben, Kerngehäuse entfernen, fein würfeln, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. 2. Mehl, Backpulver, Natron in eine Schüssel sieben, mit abgeriebener Zitronenschale und Apfelwürfeln vermengen. 3. In einer zweiten Schüssel das Ei aufschlagen, Zucker, Öl, Buttermilch dazugeben und sorgfältig verrühren. 4. Mehlmischung hinzufügen, unterheben. 5. Papier-Backförmchen in ein 12er-Muffinblech geben, Teig mit Hilfe von zwei Löffeln auf die Förmchen verteilen, im 200 Grad heißen Backofen auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Min. goldbraun backen. 6. Aus dem Muffinblech nehmen, auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. 7. Puderzucker mit restlichem Zitronensaft glattrühren, mit einem Backpinsel auf die Muffins streichen.

Mengenangabe: 12 Stück:

Backzeit: ca. 25-30 Min.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

12.20 Zitronen-Cream-Pie

1 Pkg. (400 g) Mürbeteig (Kühlregal)	4 frische Eier (Gr. M)
Mehl zum Ausrollen	125 g Rahm-Frischkäse
Fett für die Form	150 g Schlagsahne
4-5 Zitronen	evtl. Zitronen- und Limettenspalten und Minzeblättchen
170 g Zucker	
70 g Speisestärke	

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. In eine gefettete Pie-form (26 cm Ø) legen, am Rand festdrücken. Den Boden mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Zitronen auspressen und 200 ml Saft abmessen. Zitronensaft, 300 ml Wasser und Zucker aufkochen. Stärke und 5 EL Wasser glattrühren und den Zitronensaft damit binden. Aufkochen und etwas abkühlen lassen.

Eier trennen. Eigelb und Frischkäse glattrühren und unter die Zitronen-Masse rühren. Kalt stellen, bis die Masse fest zu werden beginnt.

Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen. Nacheinander unter die Creme heben. Auf

den Boden streichen. Mit Zitronen- und Limettenspalten sowie Minze verzieren. Evtl. Schlagsahne dazureichen.

Siehe auch Party-Vorschlag 02/1998

Mengenangabe: 12 Stücke:

Zubereitungszeit ca. 45 Min. (ohne Wartezeit).

pro Stück ca.: 340 kcal / 1420 kJ; E 6 g, F 18 g, KH 37 g

12.21 Zitronen-Feuilletés

2 rechteckig ausgewallte Blätterteige

Schale

FÜLLUNG

2 dl Wasser

150 g Zucker

2 frische Eier

1 unbehandelte Zitrone, nur abgeriebene

4 EL Maizena

2 Zitronen, nur Saft (ca. 11/2 dl)

1 Orange, nur Saft (ca. 1 dl)

11/2 dl Rahm, steif geschlagen

Puderzucker zum Bestäuben

Vorbereiten: 1 Teigblatt mit etwas Wasser bestreichen, das zweite darauflegen, leicht darüberwallen. Ca. 8 cm große Herzen ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, kurz kühl stellen.

Backen: Ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Ofen ausschalten, Tür leicht öffnen, Gebäck ca. 10 Min. trocknen lassen, herausnehmen, auskühlen.

Füllung: Alle Zutaten bis und mit Zitronenschale in einer Pfanne verrühren. Maizena mit dem Fruchtsaft verrühren, zugeben. Alles bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen bis vors Kochen bringen, Pfanne von der Platte ziehen, kurz weiterrühren. Masse in einer Schüssel auskühlen. Den Schlagrahm vor dem Füllen darunterziehen.

Füllen: Feuilletes kurz vor dem Servieren mit einem Messer sorgfältig quer halbieren. Je 2-3 El Füllung auf den Bödeli verteilen, Deckel darauflegen, mit Puderzucker bestäuben.

Mengenangabe: 12-15 Stück

Vor- und Zubereiten: ca. 40 Min.

Backen: ca. 20 Min.

12.22 Zitronen-Flockentorte mit Johannisbeeren

Backtrennpapier

200 g Butter

125 ml Wasser

75 g Zucker

4 Eigelb

1 unbeh. Zitrone

2 Baiserschalen

250 g rote Johannisbeeren

40 g Butter

4 Eier

125 g Zucker

1 Pkg. Zitronen-Zucker

125 g Mehl

1 TL Backpulver

125 g Zucker, Zitronenzucker und 4 ganze Eier in einer großen Schüssel verrühren. Auf einem heißen Wasserbad die Zucker-Ei-Masse mit den Schneebesen des Handmixers auf mittlerer Stufe solange schlagen, bis die Creme weiß und cremig ist. Schüssel in Eiswasser (kaltes Wasser mit Eiswürfeln) stellen und solange schlagen, bis die Masse erkaltet ist. Abgekühlte zerlassene Butter in dünnem Strahl zugießen und unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und darübersieben. Vorsichtig unterheben. Den Boden einer Springform (26 cm Durchmesser) mit Backtrennpapier auslegen. Die Biskuitmasse einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C/Gas Stufe 2-3) 25-30 Minuten backen. Biskuit aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Für die Creme Wasser und Zucker 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Die 4 Eigelb in einer großen Schüssel verrühren. Zuckerwasser in dünnem Strahl darunterrühren. Schüssel auf ein kochendes Wasserbad stellen und die Creme mit einem Schneebesen solange schlagen, bis sie weißlich cremig ist. Schüssel in Eiswasser stellen. Geriebene Zitronenschale und -saft darunterrühren und die Creme unter ständigem Rühren abkühlen lassen. Butter schaumig schlagen. Portionsweise die Eigelb-Zucker-Creme darunterschlagen. Baiser zerbröckeln und unter die Hälfte der Buttercreme mischen. Biskuitboden einmal waagrecht durchschneiden. Johannisbeeren vorsichtig abspülen und auf Küchenpapier trocknen. Einige schöne Rispen zum Garnieren abnehmen. Restliche Johannisbeeren mit einer Gabel von den Rispen streifen. Den unteren Boden mit Creme bestreichen. Johannisbeeren darauf verteilen und leicht in die Creme drücken. Oberen Tortenboden daraufsetzen. Torte mit Buttercreme einstreichen. Die Torte mit Johannisbeeren, zerbröckeltem Baiser und Zitronenmelisse garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

279 kcal / 1168 kJ

12.23 Zitronen-Guetzli

150 g Mandelstifte	4 EL Zitronensaft
150 g feine Haferflöckli	100 g gedörrte Aprikosen, in Würfelchen
150 g Margarine oder Butter	250 g Mehl
150 g Zucker	<i>Glasuren</i>
2 Eier	200 g Puderzucker
1 Prise Salz	3 EL Zitronensaft
2 Zitronen, abgeriebene Schale	1 EL Wasser

Mandelstifte ohne Fett in der Bratpfanne leicht anrösten, Haferflocken zugeben, mitrösten, beiseite stellen.

Margarine oder Butter weich rühren, Zucker, Eier und Salz dazumischen und rühren, bis die Masse hell ist. Zitronenschale und Saft, Aprikosenwürfelchen, Mehl, die zur Seite gestellten Mandelstifte und Haferflöckli zugeben und zu einem Teig zusammenfügen. Mindestens 1 Stunde oder über Nacht zugedeckt kühl stellen.

Den Teig direkt auf Blehreinpapier oder gut gefettetem Blechrücken 4-5 mm dick zu einem Rechteck auswallen, evtl. auf Blech ziehen. Nach Möglichkeit kurz kühl stellen.

Backen: ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Für die Glasur alle Zutaten gut verrühren. Blech herausnehmen, Teig noch heiß mit Glasur bestreichen, sofort in Rhomben schneiden, mit dem Spachtel lösen.

12.24 Zitronen-Heidelbeer-Kuchen

40 g Hefe	1 Prise Salz
250 ml Milch	1 Ei
250 g Zucker	2 unbehandelte Zitronen
800 g Mehl	1 kg Heidelbeeren
250 g Butter	3 EL Semmelbrösel

Hefe in der lauwarmen Milch mit 1 TL Zucker auflösen. Mit 500 g Mehl, 75 g Zucker, 100 g geschmolzener Butter, Salz sowie Ei verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

Zitronen waschen, von 1 Frucht die Schale abreiben, bei beiden den Saft auspressen. Beeren abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft mischen.

Teig durchkneten, auf einem gefetteten Blech ausrollen, mit Bröseln bestreuen. Beeren darauf verteilen. Mit 2 EL Zucker bestreuen und 20 Min. ruhen lassen. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Das restliche Mehl mit übriger Butter, restlichem Zucker, Schale zu Streuseln kneten. Auf die Beeren geben, 35 Min. backen.

Extra-Tipp Damit der Hefeteig aufgeht, benötigt er einen lauwarmen Ort (ein Ofen mit 50 Grad Temperatur ist ideal) und einen Raum, in dem kein Luftzug ist. Daher sicherheitshalber die Fenster und Türen schließen.

Mengenangabe: 20 Stücke

Zubereitung: 45 Min.

Ruhen: 50 Min.

Backen: 35 Min.

Pro Person: 330 kcal; E 6 g, F 12 g, KH 47 g

12.25 Zitronen-Joghurt-Torte

<i>Teig</i>	1 Pkg. Vanillezucker
100 g Mehl	1 Eigelb
75 g Mandeln, gem.	<i>Creme</i>
100 g Butter oder Margarine	10 Blatt Gelatine, weiße
40 g Zucker	3 B. Vollmilch-Joghurt, (à 150 g)

125 g Zucker	4 Blatt rote Gelatine
1 Pr. Salz	200 g rotes Johannisbeergelee
1 Zitrone, abger. Schale von	100 ml Rotwein
2 Zitronen, Saft von	1 B. Sahne
2 B. Sahne (à 200 g)	1 Pkg. Vanillezucker
<i>Spiegel</i>	1 Zitrone zum Garnieren oder Gelee-Zitronenspalten

Alle Zutaten für den Teig in ein schlankes, hohes Gefäß geben und mit dem Handrührgerät einen Mürbeteig zusammenkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Danach zwischen 2 Klarsichtfolien in Größe der Springform (Ø 26 cm) ausrollen. Teig in die Form legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen, goldbraun backen. Schaltung: 180-220°, 2. Schiebeleiste v.u. 160-180°, Umluftbackofen ca. 15 Minuten Teigboden abkühlen lassen. Weiße Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Zucker, Salz, Zitronenschale und -saft verrühren. Gelatine gut ausdrücken, in einem Töpfchen auf 1 oder Automatik-Kochplatte 1-2 auflösen, 2-3 EL Joghurtmasse nach und nach zur flüssigen Gelatine rühren, dann dieses Gemisch in die restliche Joghurtmasse einrühren, Creme kalt stellen. Sahne steif schlagen und unter die leicht gelierende Creme ziehen (wenn man mit einem Löffel eine 'Straße' ziehen kann). Mürbeteigboden auf eine Tortenplatte legen, den mit Pergamentpapier belegten Springformring oder einen Tortenring aus Kunststoff um den Boden legen. Creme auf den Boden geben, glattstreichen, ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Rote Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Gelee und Rotwein erwärmen, ausgedrückte Gelatine unter Rühren in der Flüssigkeit auflösen, nicht kochen lassen; kalt stellen. Wenn die Flüssigkeit abgekühlt ist, vorsichtig einen Spiegel auf die erstarrte Joghurtcreme gießen. Torte nochmals 1 Stunde kalt stellen. Tortenring lösen. Restliche Sahne und Vanillezucker steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und die Torte damit verzieren. Zitronenscheiben oder Spalten auf die Sahnetupfer setzen. 87 g Eiweiß, 312 g Fett, 471 g Kohlenhydrate, 22183 kJ, 5294 kcal.

Mengenangabe: 1 Portion

12.26 Zitronen-Margeritentorte

<i>RÜHRTEIG</i>	350 g Mehl
200 g Butter oder Margarine	1 EL Backpulver
125 g Zucker	180 g Zitronenjoghurt
1 Prise Salz	200 g tiefgekühlte Himbeeren
3 Eier	<i>GLASUR</i>
1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und	200 g Puderzucker
3 EL Saft	2 1/2 EL Zitronenjoghurt

farbige Zuckerkügelchen für die Verzier- rung

TEIG: Butter oder Margarine in einer Schüssel weich rühren. Zucker, Salz und Eier begeben, weiterrühren, bis die Masse hell ist. Zitronenschale und -saft darunter rühren. Mehl und Backpulver mischen, abwechslungsweise mit dem Joghurt unter die Masse rühren. Himbeeren gefroren darunter ziehen. Den Teig in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen.

BACKEN: Ca. 55 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, ca. 10 Min. abkühlen, Formenrand entfernen, Torte auf ein Gitter schieben, auskühlen.

GLASUR: Puderzucker und Joghurt zu einer dickflüssigen Glasur verrühren. Mit einem El auf die Torte geben, dabei Margeritenblätter formen. Mit Zuckerkügelchen in der Mitte verzieren.

HINWEIS: Unbeschichtete Formen einfetten und bemehlen oder Boden mit Backpapier belegen und nur den Rand einfetten und bemehlen.

Menüvorschlag: - Kohlrabisalat mit Erbsil - Schweinsfilets an Majoransauce - Zitronen-Margeritentorte

Mengenangabe: 1 Springform von 24 cm Ø, Form eingefettet

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 55 Min.

12.27 Zitronen-Pie

225 g Mehl	1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von
80 g Butter	125 g Zucker
Salz	2 EL Zitronensaft
Trockenerbsen zum Blindbacken	150 ml Zitronenlimonade (z. B. von Fanta)
5 Blatt Gelatine	Zitronenscheiben und -zesten zum Garnie- ren
3 Eier	
1 unbeh. Limette, abger. Schale von	

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mehl mit Butter, 1 Prise Salz, 75 ml Eiswasser verkneten. Eine Pie-form (Ø 28 cm) mit Backpapier auslegen, mit Teig auskleiden. Eine weitere Lage Papier auf den Teig legen, Erbsen daraufgeben. Ca. 30 Min. backen. Herausnehmen, Erbsen, Papier entfernen. Gelatine einweichen. Eier trennen. Eigelbe, Limetten- und Zitronenschale, 75 g Zucker, 1 Prise Salz, Zitronensaft und -limonade im heißen Wasserbad dickschaumig rühren. Gelatine auflösen, unter die Creme ziehen, vom Herd nehmen. Eiweiß, 50 g Zucker steif schlagen, unterheben. Creme auf dem Teigboden verteilen, Pie ca. 2 Std. kühlen. Mit Zitronenscheiben, -zesten garnieren.

Mengenangabe: 12 Stücke

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Backen ca. 30 Min.

Kühlen ca. 2 Std.

pro Stück: 180 kcal; E 4 g, F 7 g, KH 25 g

12.28 Zitronen-Pie mit Baiser

Teig

100 g Butter, kalt

40 g Pflanzenfett, kalt

210 g Mehl

1/2 TL Salz

2 TL Zucker

75 ml Wasser, eiskalt

etwas Butter zum Ausfetten der Form

Getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Füllung

2 Bio-Zitronen

150 g Zucker

1.5 EL Maisstärke

5 Eigelb

2 Eier

1 Prise Salz

125 g Butter, kalt

Baiser

1 Spritzer Essig und

1 Prise Salz (zum Auswischen der Rührschüssel)

5 Eiweiß (ca. 150 g)

1 Prise Salz

1 TL Zitronensaft

150 g Zucker

Für den Teig Butter und Fett in kleine Würfel schneiden, kalt stellen.

Mehl, Salz und Zucker vermengen. Butter und Fett grob einarbeiten, kaltes Wasser hinzufügen und mit einer Gabel verrühren, bis ein Teig entsteht. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Scheibe formen. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 2 Stunden kalt stellen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 mm stark ausrollen und die gefettete Pie -Form (Durchmesser 23 cm) damit auslegen. Die Ränder bis auf 1 cm abschneiden und dekorativ wellenförmig gestalten. Den Teigboden mit einer Gabel einstechen und 30 Minuten kalt stellen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Boden mit einem Backpapier bedecken und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Ofen den Boden 10 Minuten anbacken. Dann herausnehmen, das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen, den Boden nochmals leicht mit einer Gabel einstechen und den Boden in der Form nochmals ca. 10 Minuten weiterbacken, bis der Teig goldbraun ist. Dann herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

Die Backofentemperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Für die Füllung die Zitronen heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zucker und Maisstärke in einem Topf vermengen. Eigelbe und Eier hineinschlagen, 125 ml Zitronensaft, Zitronenschale und Salz hineingeben und gut verrühren. Den Topf auf den Herd geben und bei mittlerer Hitze die Masse ca. 5 Minuten rührend erhitzen, bis die Masse eindickt und an den Rändern zu köcheln beginnt.

Dann den Topf vom Herd nehmen, Butter in kleinen Stücken hinzufügen und schlagen, bis sich die Masse glättet. 10 Minuten abkühlen lassen, bevor diese Füllung auf den

gebackenen Teig-Boden gegeben wird.

Für das Baiser die Schüssel und den Schneebesen (oder Rührbesen des Handrührgerätes) mit Essig und Salz abwischen, danach jedoch nicht mehr abspülen.

Eiweiß mit Salz und 1 TL Zitronensaft in die Schüssel geben und mit dem Schneebesen oder Handrührgerät verschlagen, bis sich weiche Spitzen bilden. Den Zucker langsam einrieseln lassen, dabei ständig weiterschlagen, bis das Baiser steif ist. Dann auf der Füllung verstreichen. Darauf achten, dass es bis an den Rand reicht, damit der Kuchen regelrecht versiegelt ist.

Den Kuchen auf der mittleren Schiene im Ofen bei 180 Grad ca. 10-12 Minuten backen, bis das Baiser goldbraun ist.

Vor dem Servieren den Kuchen auf einem Gitter mindestens 2 Stunden auskühlen lassen.

Mengenangabe: 8 Personen (Für eine Backform von 23 cm Durchmesser)

pro Stück: 623 kcal / 2605 kJ; E 12 g, F 35 g, KH 61 g

12.29 Zitronen-Schmand-Torte

Boden

350 g Löffelbiskuits
120 g Butter oder Margarine
60 g braunen Zucker

Zitronen-Schmand-Füllung

750 g Schmand
500 g saure Sahne
125 g Zucker
1 Prise Salz
3 EL Speisestärke oder Vanille-

Puddingpulver

3 Eier (M)
2 Eigelb (M)
2 unbeh. Zitronen, abger. Schale von
1/2 Pkg. Vanillezucker

Dekoration

Zesten einer unbehandelten Zitrone
50 g Zucker
3 EL Wasser

Boden: Löffelbiskuits fein zerstoßen und mit aufgelöster Butter und Zucker mischen. Eine Springform (Durchmesser 26 Zentimeter) mit Backpapier auslegen, die Bröselmasse auf den Boden der Form verteilen und gut andrücken.

Zitronen-Schmand-Füllung: Eier, Eigelbe und Speisestärke klumpenfrei verrühren. Schmand, Saure Sahne, Zucker, Salz und die Zitronenschale unter die Eiermasse geben und zu einer glatten Masse rühren. Die Zitronencreme auf den Bröselboden gießen und glatt streichen. Die Torte in den auf 190°C vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 45 bis 50 Minuten backen. Nach dem Auskühlen die Torte aus dem Ring schneiden.

Dekorieren der Torte: Wasser mit Zucker in einem kleinen Topf aufkochen. Die Zesten hinein geben, einmal aufkochen lassen und anschließend im Sud ziehen lassen bis die Zesten weich sind. Die Zesten herausnehmen, abtropfen und auskühlen lassen. Diese dann als Garnitur über die Tortendecke verteilen.

12.30 Zitronen-Schokoladen-Kuchen

<i>Böden:</i>	90 ml Zitronensaft (das entspricht ca. 4-5 Zitronen)
250 g Butter	
175 g Mehl	<i>Schoko-Füllung:</i>
25 g Speisestärke	240 g Bitter-Schokolade (Kakaoanteil 70 Prozent)
250 g Zucker	200 ml Sahne
1 EL Backpulver	30 ml Zitronensaft (das entspricht ca. 1-2 Zitronen)
1 Prise Salz	30 g Puderzucker
70 ml fettarme Milch	80 g Butter
5 Eier	<i>Für die Dekoration:</i>
1 Msp. gemahlene Vanille	1 Zitrone
1 unbeh. Zitrone	
<i>Sirup:</i>	
120 g Zucker	

Böden: Mehl, Stärke, Backpulver, Zucker und eine Prise Salz mischen und beiseite stellen. Eier aufschlagen, Butter und Milch sowie die abgeriebene Schale der Zitrone hinzugeben. Alles auf höchster Stufe des Mixers schaumig rühren. Dann die Hälfte der Masse zur Mehlmischung geben, verrühren, die zweite Hälfte ebenfalls dazugeben und mindestens eine Minute kräftig rühren, damit die Böden schön locker werden. Den Teig in drei Portionen teilen und jeweils in eine Backform geben. Alle drei Böden bei 150 Grad 30 Minuten im Umluftherd backen.

Sirup: Saft mit Zucker aufkochen und zu einer dickflüssigen Masse einköcheln lassen.

Schoko-Füllung: Schokolade hacken, die Sahne einmal kurz aufkochen und heiß über die Schokolade geben, um sie zu schmelzen. Dazu den Zucker und den Saft geben und alles verrühren. Zum Schluss die Butter in kleinen Flöckchen darauf setzen und so lange rühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht.

Zusammensetzen: Die noch warmen Böden mit Zitronensirup einstreichen und etwas einziehen lassen. Auf den ersten Boden die noch warme Schokomasse streichen, darauf den zweiten Boden legen und ebenso verfahren. Zitrone in kleine Stücke schneiden. Den dritten Boden mit einer dickeren Schokoladenschicht bestreichen und mit Zitronenstückchen garnieren, dann auch die Seiten mit der Schokomasse versehen.

12.31 Zitronencake

250 g Butter	nur abgeriebene Schale, ganzer Saft beiseite gestellt
250 g Zucker	
1 Prise Salz	250 g glutenfreies Mehl
4 Eier	1 TL Backpulver
2 unbehandelte Zitronen,	

Butter in einer Schüssel weich rühren, Zucker und Salz darunterrühren. Ein Ei nach dem andern darunterrühren, ca. 5 Min. weiterrühren, bis die Masse heller ist. Zitronenschale begeben. Mehl und Backpulver mischen, daruntermischen, in die vorbereitete Form füllen.

Backen: ca. 55 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Cake mithilfe des Backpapiers sorgfältig aus der Form heben, auf ein Gitter stellen. Mit einem Holzspießchen Cakeoberfläche mehrmals einstechen, mit beiseite gestelltem Zitronensaft tränken.

Tipps: - Bei Kuchen mit geringem Mehnteil (z.B. Rieblitorte, Nusskuchen mit Schokolade) kann das Mehl ohne größere Anpassungen durch eine glutenfreie Mehlmischung oder durch Maizena ersetzt werden. Auf die Konsistenz des Teiges achten, evtl. ist weniger oder mehr davon nötig. - Bei gerührten Teigen ist es meistens möglich, die Rezepte 1:1 mit glutenfreiem Mehl herzustellen. Da dem glutenfreien Mehl jedoch der Kleber fehlt, ist das Gebäck brüchiger als herkömmliches. - Hochwertige Backformen mit intakter Beschichtung wählen und immer Backpapier einlegen. - Gebäck in kleinen Formen backen, es bricht weniger und lässt sich so gut portionenweise tiefkühlen.

Mengenangabe: 1 Cakeform von ca. 28cm, mit Backpapier ausgelegt

Backen: ca. 55 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Pro Stück (1/16): 256 kcal / 1073 kJ; E 2 g, F 14 g, KH 29 g

12.32 Zitronecake mit Erdbeeren

1 Portion Cake-Grundteig
(siehe Rezept)
3 unbehandelte Zitronen,
abgeriebene Schale von

2 Zitronen, ganzer Saft
100 g Puderzucker
400 g Erdbeeren, geviertelt

Die Hälfte der Zitronenschale unter den Grundteig mischen, in die vorbereitete Form füllen, backen. Herausnehmen, in der Form etwas abkühlen. Cakeoberfläche mit einem Holzspießchen mehrmals einstechen. Zitronensaft mit Puderzucker verrühren, Cake damit tränken, aus der Form nehmen. Erdbeeren mit restlicher Zitronenschale mischen, zum Cake servieren.

pro Stück (1/16): 227 kcal / 950 kJ; E 4 g, F 9 g, KH 32 g

12.33 Zitronencremetörtchen

5 Blätter weiße Gelatine
1 Pkg. Vanillezucker
125 g Markenbutter

50 g gemahlene Mandeln
100 g Zucker
1 frisches Ei

225 g Mehl	125 g Crème double
4 unbehandelte Zitronen	150 g Schlagsahne
175 g Puderzucker	

Mehl, Ei, Zucker, Vanillezucker, Mandeln und die kleingeschnittene Butter schnell zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt 1-2 Stunden kühl stellen. Teig auf wenig Mehl ausrollen und gefettete Tortelett-Förmchen damit auslegen, mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 180/200 °C (Umluft/E-Herd) 12/15 Minuten backen. Für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne und Crème double aufkochen. Puderzucker, ausgedrückte Gelatine, Saft und abgeriebene Schale von 3 Zitronen unterrühren und erkalten lassen. Die Creme in die ausgekühlten Törtchen füllen und mit Zitronenstreifen garnieren.

12.34 Zitronencremetorte

für die Böden

4 Eiweiß
1 Prise Salz
200 g Zucker
125 g Butter oder Margarine
4 Eigelb
125 g Zucker
150 g Mehl

2 TL Backpulver
4 EL Milch

für die Cremefüllung

1 Pkg. Vanillepudding (zum Kochen)
2 Zitronen, Saft von
2 Becher Sahne (je 200 ml)
1 Tasse Wasser (ca. 260 ml)
1/2 Tasse Zucker (ca. 120 g)

Zunächst den Pudding für die Füllung zubereiten, damit er auskühlen kann. Dazu das Puddingpulver mit ein wenig Wasser glatt rühren. Das übrige Wasser mit dem Zucker und dem Zitronensaft aufkochen. Das aufgelöste Puddingpulver einrühren, noch einmal unter Rühren aufkochen und dann kühl stellen.

Jetzt geht es an die Böden. Dazu für die Baiser-Oberfläche Eiweiß mit Salz steif schlagen und nach und nach den Zucker (200 g) unterrühren. In einer anderen Schüssel für den Rührteig Butter und Eigelb schaumig schlagen. Dann zunächst den Zucker und schließlich noch Mehl und Backpulver sowie etwas Milch dazugeben. Sowohl die Eischneemasse als auch der Rührteig werden in zwei etwa gleich große Mengen aufgeteilt, denn für die Zitronencremetorte werden zwei identische Böden benötigt. Also die Hälfte des Rührteigs in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (28 cm) geben und glatt streichen. Auf dem Teig dann die Hälfte des Eischnees in 'Wölkchen- verteilen. Bei 175 Grad backt der Boden etwa 20 Minuten. Nach zehn Minuten evtl. die Form mit Alufolie abdecken, damit die Baisermasse nicht verbrennt. Mit der zweiten Hälfte von Teig und Eischnee genauso verfahren, und die beiden Böden gut auskühlen lassen.

Für die Füllung zwei Becher Sahne steif schlagen und mit dem ausgekühlten Pudding vermengen bis eine glatte Creme entsteht. Diese nun auf den unteren Boden geben. Den

zweiten Boden als Deckel oben auf die Cremefüllung setzen. Fertig!

12.35 Zitronenkuchen

Teig

250 g Butter
250 g Zucker
1 Pkg. Zitronenaroma
5 Eier
250 g Mehl

2 TL Backpulver

Guss:

100 g Puderzucker
Zitronensaft

Außerdem:

Fett und Mehl für die Form

Butter mit Zucker und Zitronenaroma weißschäumig schlagen. Die Eier einzeln unterrühren. Mehl sieben, mit Backpulver mischen und unter die Eicreme rühren.

Teig in eine gefettete und bemehlte Kastenform streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 55 Min. backen. Anschließend auf ein Kuchengitter stürzen und ca. 1 Std. auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Puderzucker sieben und mit so viel Zitronensaft verrühren, bis ein dickflüssiger Guss entsteht. Kuchen damit bestreichen und den Guss ganz trocknen lassen. Nach Wunsch mit Zitronenzesten und in Schokolade getauchten Zitronen (s. u.) garniert servieren.

Tipp: Für eine besondere Dekoration eine unbehandelte Zitrone unter heißem Wasser abbürsten, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben halbieren. Dann 50 g Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen und die Zitronen zur Hälfte eintauchen. Kuvertüre trocknen lassen.

Mengenangabe: 12 Stücke:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Pro Stück ca.: 383 kcal

12.36 Zitronenkuchen

Teig

5 Eier
250 g Zucker
250 g Mehl
2 gestr. Tl. Backpulver

250 g Margarine

Guß

Saft von 2 Zitronen
200 g Puderzucker

Eier und Zucker schaumig rühren. Das mit Backpulver gemischte Mehl daruntermengen. Die vollkommen flüssige Margarine unterrühren. Den flüssigen Teig auf ein gefettetes Backblech geben und 25 Minuten bei guter Mittelhitze leicht goldgelb backen.

Puderzucker und Saft glattrühren und auf den noch heißen Kuchen streichen.

12.37 Zitronenkuchen

200 g Mehl
 4 EL Zucker
 1 Pkg. Vanillezucker
 1 Prise Salz
 100 g kalte Butter
 1 Eigelb (Größe M)

Für den Belag:
 4 Große Bio-Zitronen
 2 Eier (Größe M)
 250 g Zucker
 500 g Ricotta
 2 EL Puderzucker

Für den Teig das Mehl mit dem Zucker, dem Vanillezucker und dem Salz mischen und auf die Arbeitsfläche häufen. In der Mitte eine Mulde formen. Die Butter in kleine Würfel schneiden und mit dem Eigelb in die Mulde geben. Alles mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Falls er zu trocken ist, tropfenweise kaltes Wasser unterarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen. Die Teigkugel zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie zu einer runden Teigplatte in Größe der Form ausrollen. Eine Tarte- oder Springform (28-30 cm Durchmesser) mit dem Teig auskleiden, einen 2 cm hohen Rand hochziehen. Den Teig 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Für den Belag zwei Zitronen heiß waschen und die Schale fein abreiben, eine Zitrone auspressen. Die Eier mit 150 g Zucker gut schaumig schlagen, die Ricotta nach und nach unterrühren. Die Zitronenschale und den Zitronensaft untermischen.

Den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Ricottamasse auf den Teigboden häufen und gleichmäßig darauf verteilen. Den Kuchen im Ofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 45 Min. backen, bis er schön gebräunt ist. Inzwischen die restlichen Zitronen heiß waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben vierteln. Den übrigen Zucker mit zehn Esslöffeln Wasser erhitzen und kräftig aufkochen. Die Zitronenscheiben darin bei mittlerer Hitze fünf Minuten kochen und danach abkühlen lassen.

Den Kuchen ebenfalls abkühlen lassen. Vor dem Servieren die Zitronenscheiben abtropfen lassen und auf den Kuchen legen. Mit dem Puderzucker bestäuben und mit dem Flambierbrenner karamellisieren oder kurz unter die heißen Grillschlangen schieben.

Mengenangabe: 12 Stücke

12.38 Zitronenkuchen

1 rund ausgewallter Mürbeteig (ca. 33 cm Ø)
GUSS
 6 Eier
 175 g Zucker
 150 g Rahmquark
 1 EL Maizena
 1 unbehandelte Zitrone, nur abgeriebene

Schale
 3 Zitronen, nur Saft (ca. 2 dl)
 1 Orange, nur Saft (ca. 1 dl)
GARNITUR
 Puderzucker zum Bestäuben
 Zitronenscheiben, blanchiert
 Pfefferminzblättchen

Vorbereiten: Formenrand einfetten, Boden mit Backpapier belegen. Teig in die Form legen, ca. 1/2 cm über den Rand vorstehen lassen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen, ca. 20 Min. kühl stellen.

Guss: Sämtliche Zutaten mit den Schwingbesen des Handrührgerätes verrühren, auf dem Teigboden verteilen, sofort backen.

Backen: Ca. 45 Min. auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen, garnieren.

Mengenangabe: 1 Pieform von ca. 26 cm Ø

Vor- und Zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 45 Min.

12.39 Zitronenkuchen

250 g Mehl	2 unbehandelte Zitronen
150 g Holland-Butter	3 Eier
80 g Zucker	150 g Zucker
1 Prise Salz	Mehl zum Ausrollen
1 Ei	Holland-Butter für die Form
150 g Holland-Butter	

Aus Mehl, Butter, Zucker, Salz und Ei nach dem Grundrezept einen Mürbeteig bereiten. In Folie gewickelt 1 Stunde kalt stellen.

Butter schmelzen und abkühlen lassen. Zitronen heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Eier mit Zucker, Butter, Zitronensaft und -schale verrühren.

Teig auf der dünn bemehlten Arbeitsfläche im Durchmesser von etwa 32 cm ausrollen. Eine Backform aus Glas oder Keramik (26 cm Durchmesser) einbuttern und mit dem Teig auskleiden. Die Zitronenfüllung hineingießen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 35 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen, dann für einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren in der Form in Portionsstücke schneiden und einzeln herausnehmen.

12.40 Zitronenkuchen

250 g Butter	3 EL Zitronensaft und
500 g Zucker	die geriebene Zitronenschale
3 Eier	<i>Glasur</i>
750 g Mehl	375 g Puderzucker
1 TL Backpulver	3 EL Zitronensaft
1/4 TL Salz	60 g weiche Butter
1/4 l Buttermilch	hauchdünn abgeschälter Zitronenschale

Butter und Zucker schaumig schlagen. Nacheinander Eier unterrühren. Mehl, Backpulver, Salz mischen und abwechselnd mit Buttermilch unterrühren. (In Italien nehme ich 1/4 Liter Sahne, da es hier keine Buttermilch gibt.) Zitronensaft und die geriebene Zitronenschale zugeben. In einer beschichteten Kuchenform 50 Minuten bei mittlerer Hitze backen. Mit einem Zahnstocher die Garprobe machen.

Der Kuchen kann glasiert werden: dafür Puderzucker, Zitronensaft mit weicher Butter verrühren. Mit hauchdünn abgeschälter Zitronenschale garnieren.

Diesen Kuchen nach einem importierten Familienrezept aus den Südstaaten habe ich mindestens hundertmal gebacken. Hier serviere ich ihn, in dünne Scheiben geschnitten, mit frischen Erdbeeren oder Kirschen im Sommer und mit Birnen im Winter oder einfach zu einem Glas Dessertwein, von denen es in Italien viele phantastische gibt, zum Beispiel mit einem »B« von den Weingütern im Banfi.

12.41 Zitronenkuchen aus Capri

100 g kalt gepresstes Olivenöl	auch weglassen)
120 g Puderzucker	50 g Kartoffelstärke
200 g geschälte Mandeln (gemahlen)	5 g Trockenhefe für Süßspeisen
180 g weiße geriebene Schokolade	1/2 Vanilleschote
30 g Zitronat fein geschnitten (oder Aranzini)	1 Amalfi-Zitrone (oder eine große Bio-Zitrone)
60 g Zucker	5 Eier

(wer es weniger süß mag, kann den Zucker

Die gemahlene, geschälte Mandeln mit dem Puderzucker und dem Inneren der halben Vanilleschote vermischen und zur Seite stellen. Die weiße Schokolade reiben oder sehr fein schneiden.

Die Eier trennen. Das Eigelb mit dem Zucker in einer großen Schüssel so lange schlagen, bis sich das Volumen verdreifacht hat. Zu der Mandel-Puderzucker-Masse die zerkleinerte Schokolade und das sehr fein gehackte Zitronat, die geriebene Schale der Amalfi-Zitrone, die Kartoffelstärke sowie die Trockenhefe hinzufügen.

Alle Zutaten gut vermengen. Das Olivenöl und zuletzt den geschlagenen Eischnee hinzufügen. Mit einem Teigspatel alles gut unterheben und vermengen. Den Teig in eine gefettete und bemehlte Springform (22 cm Durchmesser) geben, im Backrohr 5 Minuten bei 200 Grad, danach 45 Minuten bei 160 Grad backen.

Danach den Kuchen in der Form etwas abkühlen lassen und noch im lauwarmen Zustand aus der Form nehmen. Nach einer Stunde mit Puderzucker bestäuben und servieren.

P.S.: Bei einer Kuchenform von 26 cm Durchmesser wird der Kuchen etwas mehr als 4 cm hoch.

12.42 Zitronenkuchen mit Mandelkrokant und Ananas

1 kl. Ds. Ananas in Scheiben	200 g Mehl
3 Zitronen, unbeh.	100 g Speisestärke
250 g Zucker	2 TL Backpulver
275 g Butter oder Margarine	3 Tröpfchen Zitronen-Backaroma, evtl. mehr
50 g Mandelstifte	150 g Vollmilchkuvertüre
1 Pkg. Vanillezucker	evtl. 1 Töpfchen Zitronenmelisse
4 Eier	

Ananas abtropfen lassen, in schmale Stücke schneiden. Zitronen heiß waschen, von 2 Zitronen die Schale dünn abreiben, Saft auspressen. Für den Krokant 100 g Zucker goldgelb karamelisieren lassen. 25 g Fett darin zerlassen, Mandelstifte zufügen, rühren, bis die Stifte vollständig mit dem Karamel überzogen sind. Masse auf geölte Alufolie streichen und erstarren lassen; dann 2/3 in kleinere Stücke brechen. Übriges Fett, Zucker, Vanillezucker, Eier, Mehl, Speisestärke, Backpulver, Zitronenschale, Zitronen-Backaroma mit dem Handrührgerät cremig rühren. Ananasstücke in etwas Mehl wenden, mit Krokantstückchen unter den Teig heben, Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (30 cm Länge) streichen, backen.

Schaltung: 170 - 190°, 1. Schiebeleiste v.u. 160 - 180°, Umluftbackofen ca. 75 Minuten
Kuchen aus der Form stürzen, mehrmals mit einem Holzspießchen einstechen, mit Zitronensaft beträufeln. Kuchen auskühlen lassen. Kuvertüre im heißen Wasserbad schmelzen, den Kuchen gleichmäßig damit überziehen; mit restlichem Krokant, Zitronenscheiben, evtl. Melisse verzieren.

12.43 Zitronenkuchen vom Blech

Fett fürs Blech	300 g Mehl
250 g weiche Butter/Margarine	1 Pkg. Backpulver
175 g Zucker	4-5 EL Milch
1 Pkg. Vanillin-Zucker	4 Stiele Zitronenmelisse, evtl.
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von	200 g Puderzucker
1 Prise Salz	4-5 EL Zitronensaft
4 Eier (Gr. M)	evtl. Zitronenschalenstreifen zum Verzieren

Ein Backblech (ca. 35 x 40 cm) fetten. Fett, Zucker, Vanillin-Zucker, Zitronenschale und Salz cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und im Wechsel mit der Milch unterrühren.

Rührteig auf das Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten backen. Kuchen etwas abkühlen lassen.

Evtl. Zitronenmelisse waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kuchen mit den Blättchen belegen.

Für den Guss Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Kuchen damit bestreichen und evtl. mit Zitronenschale verzieren. Guss trocknen lassen.

Mengenangabe: 20 Stücke:

Wartezeit ca. 2 Std.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Stück ca.: 250 kcal / 1050 kJ; E 3 g, F 12 g, KH 31 g

12.44 Zitronenpie

Für den Teig:

75 g Zucker

150 g Butter

1 Eigelb

1/2 unbeh. Zitrone, abger. Schale von

300 g Mehl

6 Blatt Gelatine

100 g Zucker

2 Eier

5 Eigelb

5 Zitronen, Saft von

1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von

240 g weiche Butter

185 g geschlagene Sahne

Für die Zitronenfüllung

Teig: Butter, Zucker, Eigelb und Zitronenschale miteinander verkneten, danach das Mehl untermischen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Eine Backform (Quiche- oder Pizzaform) mit Backpapier auslegen. Den Teig auf etwa zwei Millimeter ausrollen und in die vorbereitete Backform legen. Bei 190°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. acht bis zehn Minuten backen.

Zitronenfüllung: Zucker, Eier, Eigelb, Zitronensaft und -schale unter ständigem Rühren auf 'Körpertemperatur' erhitzen. Die Gelatine in Wasser einweichen, danach gut ausdrücken, in die warme Masse geben und diese aufschlagen, bis sie fast kalt ist. Die weiche Butter unterrühren und die geschlagene Sahne hinzufügen. Die Masse in die Form mit dem vorgebackenen Boden füllen und einen Tag lang in den Kühlschrank stellen, bis die Füllung fest ist.

Tipp: Wer mag, kann eine unbehandelte Zitrone in dünne Scheiben schneiden, um die Oberfläche des Kuchens damit zu dekorieren. Hübsch sehen auch feine Zitronenschalenstreifen auf der Creme aus. Um über der Fruchtschalen-Dekoration eine glänzende Oberfläche zu bekommen, gibt man durchsichtigen Tortenguss über die gesamte Pie.

Daheim & Unterwegs Infoblatt Dienstag, 3. Juni 2008

12.45 Zitronenschnitten mit Vanille

Für den Teig:

80 g Butter

100 g Mehl

20 g gemahlene Mandeln

40 g Zucker

1 Pkg. Vanillinzucker

1 Vanilleschote, Mark von

Für den Belag:

100 g Zucker

2 EL Mehl

2 Eier (Größe M)
1 TL abgeriebene Zitronenschale

2 Zitronen, Saft von

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Für den Teig die Butter schmelzen, mit Mehl, Mandeln, Zucker, Vanillinzucker, Vanillemark verrühren. Ein Blech mit Backpapier auslegen oder gut fetten. Teig hineindrücken. Im Ofen in ca. 20-25 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Ofentemperatur auf 150 Grad senken. Für den Belag Zucker, Mehl mischen. Eier, Zitronenschale, -saft mit den Schneebesens des Handrührgeräts unterrühren. Gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen, ca. 15 Min. backen. Die Masse soll gestockt, aber nicht braun sein. Herausnehmen und auskühlen lassen. Aus der Form nehmen und in Schnittchen teilen. Evtl. in Papierförmchen setzen und mit Puderzucker bestäuben.

Mengenangabe: 30 Stück

Zubereitung ca. 30 Min.

Backen ca. 40 Min.

pro Stück: 60 kcal; E 1 g, F 3 g, KH 7 g

12.46 Zitrontarte

150 g Mehl
150 g Butter
Salz

4 unbeh. Zitronen
3 Eier
150 g Zucker

Mehl mit 75 g Butter, 1 Prise Salz und 1 EL kaltem Wasser verkneten. Zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt ca. 30 Min. kühl stellen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig dünn ausrollen. Eine gefettete Tarteform (Ø 22 cm) damit auskleiden. Teigboden mehrmals einstechen und mit Backpapier belegen, Hülsenfrüchte darauf geben. 15 Min. vorbacken. Hülsenfrüchte, Papier entfernen, in 15 Min. fertig backen. Abkühlen lassen.

Zitronen heiß abbrausen, trockentupfen. Von 3 Früchten die Schale abreiben und den Saft auspressen. Eier mit Zucker verrühren. 75 g Butter unterziehen. Unter Rühren erhitzen, bis die Creme andickt.

Zitronencreme auf die Tarte geben, glatt streichen. Übrige Zitrone in schmale Scheiben teilen, Tarte damit garnieren. Etwa 60 Min. kalt stellen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Backen ca. 30 Min.

Kühlen ca. 90 Min.

pro Person etwa: 660 kcal

12.47 Zitrontarte auf klassische Art*Für den Teig:*

80 g Zucker
 140 g weiche Butter
 1 Ei
 1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von
 Salz
 250 g Mehl

Für die Füllung:

1 Ei
 1 Eigelb
 2 EL Zucker
 150 g Crème fraîche
 2 Zitronen, Saft von
 1 Orange, Saft von

Für den Mürbeteig 80 g Zucker und die Butter schaumig schlagen. Ei, Zitronenschale sowie 1 Prise Salz hinzufügen und das Mehl darüber stäuben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten, in Folie wickeln und ca. 30 Min. in den Kühlschrank legen.

Eine Tarteform (Ø 24 cm) fetten. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Den Teig ausrollen und in die Form legen, dabei einen Rand hochziehen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Pergament- oder Backpapier bedecken und mit Hülsenfrüchten beschweren.

Tarteboden ca. 20 Min. backen. Herausnehmen, Hülsenfrüchte und Papier entfernen. Den Boden auskühlen lassen. Die Backofentemperatur auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) reduzieren.

Für die Füllung Ei, Eigelb und 2 EL Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Dann die Crème fraîche unterrühren. Die Füllung mit Zitronen- sowie Orangensaft abschmecken. Die Creme gleichmäßig auf dem Tarteboden verstreichen. Den Kuchen im Ofen in ca. 30 Min. fertig backen. Den Zitronenkuchen gut gekühlt servieren.

Mengenangabe: 12 Stücke

Zubereitung ca. 45 Min.

Kühlen ca. 30 Min.

Backen ca. 50 Min.

pro Stück: 260 kcal; E 4 g, F 17 g, KH 25 g

12.48 Zitrontarte mit Baiser Pasta frollci con meringa*Für den Teig*

100 g kalte Butter, in Stückchen
 70 g Zucker, vorzugsweise Puderzucker
 1 Prise Salz
 1 Ei, Größe S
 200 g Mehl
 2 EL gemahlene Mandeln (30 g)

densmilch

1 unbeh. Zitrone, 1 EL abger. Schale von
 1 Prise Salz
 50 g Butter
 130 ml frisch gepresster Zitronensaft
 4 Eigelb

Für die Füllung

1 klein. Dose (390 ml) gezuckerte Kon-

Für das Baiser

4 Eiweiß
 80 g Zucker, vermischt mit

2 Msp. Weinstein (ersatzweise Backpulver) 1 Tarteform mit Hebeboden (28 cm Durchmesser)
 100 g gesiebter Puderzucker
 1 geh. EL Speisestärke

Zunächst den Mandelmürbeteig zubereiten. Dazu Butter, Zucker und Salz in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handmixers verrühren. Puderzucker eignet sich am besten, weil er sich in der Butter schneller auflöst. Die Butter sollte nicht schaumig werden, nur geschmeidig. Das Ei hinzugeben und weiterrühren. Das Mehl sieben und auf einmal hineinschütten und nur so lange weiterrühren, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Rühren Sie den Mürbeteig zu lange, wird er zäh. Der Teig muss relativ fest sein und trotzdem leicht zu verarbeiten. Ist der Teig zu brüchig, können Sie 1 EL Milch oder Wasser dazugeben. Den Teig nun zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einpacken und vor der Weiterverarbeitung für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Den fertigen Mürbeteig in die Form füllen. Die Tarte 16 Minuten bei 175 Grad/Gas Stufe 3 'blind' backen (den Teig mit Backpapier belegen und dieses mit Backbohnen beschweren) und aus dem Ofen nehmen. Die Backofentemperatur auf 140 Grad/Gas Stufe 1 reduzieren. Für die Füllung Kondensmilch, Salz und Zitronenschale in einem Topf unter gelegentlichem Rühren aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Butter darin schmelzen, erst den Zitronensaft und anschließend die Eigelb einrühren. Die Masse auf dem Tarteboden verteilen und 20-25 Minuten auf der mittleren Schiene des Backofens backen.

Für das Baiser das Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen, dabei die Zucker-Weinstein-Mischung und den Puderzucker einrieseln lassen. Noch etwa 2 Minuten weiterschlagen, bis der Schnee so steif ist, dass ein Messerschnitt sichtbar bleibt und das Eiweiß schön glänzt. Die Speisestärke über das Baiser sieben und mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben. Nach dem Ende der Backzeit die Ofentür öffnen und das Baiser vorsichtig auf der Zitronencreme verstreichen. Die Tarte sollte so fest sein, dass das Baiser nicht einsinkt. Mit einer Gabel dekorativ kleine Spitzen hochziehen. Die Tarte weitere 20 Minuten backen, anschließend die Ofentür leicht öffnen und das Baiser im ausgeschalteten Backofen noch etwa 10 Minuten trocknen lassen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen. Vor dem Servieren bei Zimmertemperatur vollständig abkühlen lassen.

Mengenangabe: 1 Tarte

Vorbereitung: 40 Minuten

Backzeit: 60 Minuten

Abkühlzeit 10 Minuten

Abkühlzeit für den Mürbeteig 60 Minuten

12.49 Zitronentarte mit Baiser

Für den Teig

100 g Butter

50 g Puderzucker

1 Eigelb

1 Bio-Zitrone, abger. Schale von

200 g Mehl

1 Prise Salz	200 g Zucker
<i>Für den Belag</i>	50 g Speisestärke
4 Eier	3 Bio-Zitronen, abger. Schale und Saft von
125 g Butter	1 Prise Salz

Teigzutaten glatt verkneten und in Folie gewickelt ca. 30 Min. kühlen.

Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Teig ausrollen und in eine gefettete Tarteform (Ø 24 cm) legen, dabei einen Rand hochziehen. Den Boden mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen, im Ofen ca. 15 Min. blindbacken.

Papier und Hülsenfrüchte entfernen, Teig noch ca. 10 Min. backen. Eier trennen. Butter zerlassen, 150 g Zucker und Speisestärke einrühren. Eigelbe, Zitronenschale sowie -saft zufügen und unter Rühren erwärmen, bis die Creme dickflüssig ist. Nicht kochen lassen!

Creme aufstreichen, Tarte ca. 20 Min. backen. Eiweiß mit Salz und 50 g Zucker steif schlagen. Auf der Tarte verteilen, ca. 8 Min. überbacken.

Mengenangabe: ca. 12

Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Stück: 330 kcal; E 4 g, F 18 g, KH 37 g

12.50 Zitronentarte mit Baiser

250 g + etwas Mehl	4-5 Zitronen (davon 2 bio)
125 g kalte + etwas Butter	1 geh. EL (ca. 25 g) Speisestärke
5 Eier (Gr. M)	1/2 TL Backpulver
70 g + 150 g + 100 g Zucker	2 Gefrierbeutel (6 l)
Salz	

250 g Mehl und 125 g Butter in Stückchen mit den Händen verkneten, bis die Mischung eine sandige Konsistenz hat (dauert 4-5 Minuten). 2 Eier trennen, Eiweiß kalt stellen. Eigelb, 70 g Zucker, 2 EL Wasser und 1 Prise Salz mit den Schneebesens des Handrührgerätes ca. 2 Minuten weißcremig rühren. In die Mehl- Butter-Mischung rühren und glatt verkneten.

Boden einer Tarteform mit heraushebbarem Boden (26 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. Beide Gefrierbeutel aufschneiden und den Teig zwischen den leicht bemehlten Beuteln zu einem Kreis (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Form damit auslegen, dabei am Rand andrücken und rundherum ca. 1/2 cm überstehen lassen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Ca. 30 Minuten kalt stellen. Dann im vorgeheizten Backofen auf unterster Schiene (E-Herd: 200°C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen.

Bio-Zitronen heiß waschen, abtrocknen und die Schale dünn abschälen. In sehr feine Streifen schneiden. Alle Zitronen auspressen. 225 ml Saft, Zitronenschale, 150 g Zucker und Stärke im Topf glatt rühren und bei schwacher Hitze erwärmen.

3 Eier schaumig schlagen. Zitronenmischung unterrühren. Alles wieder in den Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Stärke bindet und die Creme dicklich wird

(nicht kochen!). Kurz abkühlen lassen und gleichmäßig auf den Boden streichen.

2 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen und dabei 100 g Zucker und Backpulver einrieseln lassen. So lange schlagen, bis die Baisermasse zu glänzen beginnt. Locker auf die Zitronencreme streichen, dabei einen Rand von ca. 1/2 cm frei lassen. Mit einem Esslöffel Spitzen aus der Baisermasse hochziehen. Im heißen Backofen (E-Herd: 150°C/Umluft: 125 °C/ Gas: Stufe 1) 15-20 Minuten goldgelb backen. Auskühlen lassen und herausnehmen.

Mengenangabe: 12 STÜCKE

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Backzeit 30-40 Min.

Kühl-/Auskühlzeit ca. 2 1/2 Std.

pro Stück ca.: 310 kcal; E 5 g, F 12 g, KH 44 g

12.51 Zitrontarte mit Zitruscreme

Für den Teig

150 g Mehl

75 g Butter

1 Prise Salz

150 g Zucker

75 g Butter

Außerdem

400 g Hülsenfrüchte

Für die Zitruscreme

3 unbeh. Zitronen

3 Eier

1 unbeh. Zitrone, in Scheiben geschnitten

Puderzucker

Für den Teig Mehl mit zimmerwarmer Butter, Salz und 1 EL kaltem Wasser gut durchkneten. Den Teig rasch mit den Händen zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt ca. 30 Min kühl stellen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Eine Tarteform (Ø 22 cm) fetten. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche mit den Handballen flach drücken und wieder zusammenfalten. 2-mal wiederholen, um den Teig geschmeidig zu machen. Teig auf Größe der Tarteform ausrollen und in die Form legen, dabei einen Rand hochziehen. Den Teigboden mit einer Gabel gleichmäßig einstechen, mit Backpapier bedecken und die Hülsenfrüchte einfüllen. Auf der untersten Schiene ca. 15 Min. vorbacken. Hülsenfrüchte, Backpapier entfernen und den Boden weitere 15 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Creme die Zitronen heiß abbrausen, trockentupfen und die Schale abreiben. Früchte halbieren und auspressen. In einem Topf Eier mit Zucker verquirlen. Zitronenschale, -saft und Butter zufügen. Alles gut verrühren und bei schwacher Hitze unterständigem Rühren mit einem Schneebesen zum Kochen bringen, bis die Creme andickt.

Creme auf dem Tarteboden verteilen und glatt streichen. Zitronenscheiben dekorativ darauf verteilen. Ca. 60 Min. bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreut servieren.

Mengenangabe: 6 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

pro Stück: 430 kcal; E 6 g, F 24 g, KH 45 g

12.52 Zitronentörtchen

<i>Zitronenteig</i>	4 dl Zitronenlikör (z. B. Limoncello, Goc- cia di limone)
100 g Butter oder Margarine	5 EL Zucker
4 EL Zucker	2 unbehandelte Zitronen, in 15 sehr dünnen Scheiben
1 Prise Salz	
1 Ei (ca. 55 g, mit der Schale gewogen)	<i>Füllung</i>
2 unbehandelte Zitronen, nur abgeriebene Schale	500 g Mascarpone
50 g Pinienkerne, fein gemahlen	1 unbehandelte Zitrone, nur abgeriebene Schale
175 g Mehl	1 dl des eingekochten Zitronenlikörs
<i>Verzierung</i>	

Butter oder Margarine in einer Schüssel weich rühren. Zucker, Salz und Ei begeben, weiterrühren, bis die Masse hell ist. Die Zitronenschale darunter rühren. Pinienkerne und Mehl darunter mischen, zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten, flach drücken, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

Formen: den Teig halbieren, je Ei-Hälfte zwischen aufgeschnittenem Plastikbeutel rechteckig ca. 2 mm dick auswallen. Mit der Ausstech-Schablone 15 Plätzchen ausstechen, diese ca. 15 Min. kühl stellen. Das Blech mit den Teigplätzchen auslegen. Die Teigbödeli mit einer Gabel dicht einstechen, ca. 15 Min. kühl stellen. Die Teigbödeli mit je einem ca. 3 cm breiten Backpapierstreifen belegen, mit Hülsenfrüchten beschweren.

Blindbacken: ca. 5 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Backpapierstreifen mit den Hülsenfrüchten entfernen, die Bödeli ca. 5 Min. fertig backen. Das Blech herausnehmen, die Bödeli leicht abkühlen, aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Verzierung: Likör und Zucker in einer weiten Pfanne aufkochen, die Zitronenscheiben darin ca. 5 Min. köcheln. Herausnehmen, auf Teller legen. Kochflüssigkeit auf ca. 2 dl einkochen, abkühlen.

Füllung: Alle Zutaten mit dem Schwingbesen verrühren, in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (16 mm Ø) geben, bis kurz vor dem Servieren kühl stellen.

Füllen: je 1 Zitronenscheibe in die Bödeli legen, Füllung daraufspritzen, den restlichen eingekochten Zitronenlikör darüber träufeln.

Tipps - Statt Zitronenlikör und Zucker ca. 2 dl Zitronensirup verwenden (nicht einkochen).
- Schneller gehts: 6 Mürbeteigbödeli von ca. 10 cm Ø oder 12 Stück von 6 cm Ø füllen.

Mengenangabe: 1 «Blitz-Chüechli-Blech», ergibt 15 Stück

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

Kühl stellen: ca. 1 1/2 Std.

Blindbacken: ca. 10 Min.

Pro Törtchen: 378 kcal / 1584 kJ; E 5 g, F 23 g, KH 26 g

12.53 Zitrontorte

250 g Mehl	3 Eier
100 g Zucker	150 g Zucker
1 Ei	100 g geschälte gemahlene Mandeln
125 g Butter	2 Zitronen (unbehandelt)
2 Zitronen (unbehandelt)	4 EL Zucker
150 g Butter	

Aus Mehl, Zucker, Ei und Butter nach dem Grundrezept (siehe Seite 154) einen Mürbeteig kneten. In Folie gewickelt eine Stunde kalt stellen. Die Schale einer Zitrone abreiben, anschließend den Saft beider Zitronen auspressen. Die Butter zerlassen. Eier, Zucker, Zitronenschale und ein Viertel des Zitronensaftes schaumig rühren. Die warme flüssige Butter langsam dazugeben und unterrühren. Die Mandeln und den restlichen Zitronensaft untermischen. Eine gebutterte Springform (Durchmesser 26 cm) mit dem Mürbeteig auslegen. Dabei einen 3 Zentimeter hohen Rand formen. Die Zitronenmasse einfüllen. Bei 220 Grad ca. 30 Minuten backen. Sollte die Oberfläche zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken. Die Zitronen in hauchfeine Scheiben schneiden. Den Zucker erhitzen und die Zitronenscheiben darin in 5-8 Minuten kandieren. Den Kuchen damit belegen.

12.54 Zitrontorte

<i>Für den Mürbeteig:</i>	1 TL Backpulver
125 g Mehl	<i>Für die Füllung:</i>
1/2 TL Backpulver	300 g Himbeerkonfitüre
1 Prise Salz	7 Blatt Gelatine
50 g Zucker	2 Eier
75 g Butter	100 g Zucker
<i>Für den Biskuit:</i>	1 unbeh. Zitrone, abger. Schale
4 Eier	100 ml Zitronensaft
200 g Zucker	100 ml Weißwein
1 Pck Vanillinzucker	750 ml Sahne
80 g Mehl	2 Pkg. Sahnesteif
80 g Speisestärke	2 Pkg. Vanillinzucker

Teig: Für den Mürbeteig Mehl, Backpulver, Salz, Zucker, Butter verkneten. In Folie gewickelt 30 Min. kühl stellen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Gefettete Springform (Ø 26 cm) mit Teig auskleiden, mehrmals einstechen. Etwa 15 Min. backen. Auskühlen lassen.

Für den Biskuit Eier, 4 EL heißes Wasser, Zucker. Vanillinzucker schaumig schlagen. Mehl, Stärke, Backpulver unterheben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Bei 200 Grad ca. 12 Min. backen. Zubereitung Biskuit auf ein mit Zucker bestreutes Tuch stürzen, Backpapier abziehen. Biskuit sofort mit Folie bedecken.

Fertigstellung: Mürbeteig und Biskuit mit Konfitüre bestreichen. Gelatine einweichen. Eier, Zucker schaumig schlagen. Zitronenschale, -saft und Wein einrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen. 3 EL Weinschaum unterrühren, zum übrigen Schaum geben. Kühl stellen.

Ca. 250 ml Sahne steif schlagen, unter den gelierenden Schaum ziehen. Auf den Biskuit streichen. Diesen längs in 6 Streifen schneiden. Einen aufrollen, in die Mürbeteigmitte stellen. Übrige 5 drum herumwickeln. 1 Std. kühlen. 3. Übrige Sahne mit Sahnesteif, Vanillinzucker steif schlagen. Dünn auftragen. Rest in Streifen an den Rand spritzen. Tupfen aufsetzen. Evtl. mit Zitronenscheiben, -schale, Melisse garnieren.

Mengenangabe: 12 Stücke

Kühlen ca. 2 Std.

Backen ca. 27 Min.

Zubereitung ca. 60 Min.

pro Stück: 580 kcal

12.55 Zitrontorte

Für den Teig:

125 g Butter weiche

100 g Zucker

1 Ei

250 g Mehl

2 Zitronen unbehandelte

150 g Butter

3 Eier

120 g Zucker

50 g Mandeln gemahlene

50 g Pistazien gemahlene

Fett für die Form

Für die Füllung:

1. Für den Teig die Butter mit dem Zucker und dem Ei schaumig schlagen. Das Mehl dazusieben und unterarbeiten. Den Teig durchkneten, zur Kugel formen und etwa 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2. Dann den Backofen auf 200 ° vorheizen. Für die Füllung 1 Zitrone heiß abbürsten und die Schale abreiben. Beide Zitronen auspressen.

3. Die Butter bei milder Hitze schmelzen. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen, die Zitronenschale dazugeben und ein Viertel des Zitronensaftes und die Butter langsam dazufließen lassen. Die Mandeln, die Pistazien und den restlichen Zitronensaft untermischen.

4. Die Springform einfetten. Den Teig ausrollen, in die Form legen und einen Rand von 3 cm hochdrücken. die Zitronenmasse darauf verteilen.

5. Die Torte im Backofen (Mitte) etwa 45 Minuten backen. Wenn die Oberfläche zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Die Torte gut gekühlt servieren.

Frisch am besten.
Schmeckt auch als Dessert.

Mengenangabe: 1 Springform von 26 cm Durchmesser

Zubereitungszeit 105 Minuten

1730 kJ

12.56 Zitrontorte

4 Eier (getrennt)	500 g Dickmilch (3,5 %)
Salz	150 g Sahne, saure
175 g Zucker	150 g Puderzucker
150 g Mehl	600 ml Schlagsahne
50 g Speisestärke	8 EL Orangensaft
1 TL Backpulver	50 g Mandelstifte
3 Zitronen (unbehandelt)	Melisseblätter
7 Blatt Gelatine, weiße	

Den Boden einer Springform (26 cm ø) mit Backpapier auslegen. Eiweiß und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen. 150 g Zucker unter Rühren einrieseln lassen, Eigelb kurz unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver sieben und unterheben, in die Form füllen, backen.

Schaltung: 170 - 190°, 2. Schiebeleiste v.u. 160 - 180°, Umluftbackofen 35 - 40 Minuten Auskühlen lassen.

Von den Zitronen 2 Scheiben abschneiden und beiseite legen. Vom Rest die Schale abreiben und 1 2 EL Saft ausfressen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Dickmilch, saure Sahne, Puderzucker, Zitronenschale und 8 EL Zitronensaft verrühren. Gelatine ausdrücken, im Topf auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 2 - 3 auflösen, unterrühren. Kalt stellen. Sobald die Creme fest zu werden beginnt, 400 ml Sahne steif schlagen, unterheben.

Den Boden 2mal durchschneiden, 4 EL Zitronen- mit dem Orangensaft mischen, die Böden damit beträufeln. Die Springform am Rand mit Backpapier so auslegen, daß 3 cm über die Form hinausstehen. Den 1. Boden hineinlegen, 1/3 der Creme daraufstreichen, übrige Böden und Creme ebenso einschichten. Die Torte mindestens 4 Std. kaltstellen.

Mandeln in einer Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 ohne Fett anrösten. Sofort herausnehmen. 200 ml Sahne und 25 g Zucker steif schlagen. Die Hälfte an den Tortenrand streichen, mit Mandeln bestreuen. Torte mit dem Rest Sahne, Zitronenstückchen und Melisse garnieren.

Mengenangabe: 14 Stücke

Zubereitungszeit 90 Minuten

Pro Stück: 363 kcal / 1525 kJ

12.57 Zitronentorte

3 Eier	2 Pkg. Sahnesteif
80 g Zucker	40 g Puderzucker
2 Pkg. Vanillinzucker	2 EL Zitronensaft
40 g Mehl	2 EL Zitronenlikör (Limoncello)
40 g Speisestärke	kandierte Zitronenscheiben
500 ml Sahne	und Zitronenmelisse zum Garnieren

Biskuit: Ofen auf 175 Grad vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 22 cm) fetten. Die Eier trennen. Eigelbe, 40 g Zucker und 1 Pck. Vanillinzucker schaumig schlagen. Eiweiß steif schlagen, dabei 40 g Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee mit einem Schneebesen unter die Eigelbmasse heben. Mehl und Speisestärke mischen und ebenfalls unterheben.

Die Biskuitmasse in die vorbereitete Springform geben, glattstreichen und auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 25 Min. backen. Den Biskuit herausnehmen und in der Form abkühlen lassen. Mindestens 2 Std. ruhen lassen.

Füllung und Fertigstellung: Den Biskuit waagrecht halbieren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Dabei 1 Pck. Vanillinzucker und Puderzucker einrieseln lassen. Den Zitronensaft und den Likör unterziehen. 1/3 der Sahne auf dem unteren Biskuitboden glatt streichen.

Den 2. Boden darauf setzen und leicht andrücken. Die Torte mit 1/3 der übrigen Sahne überziehen. Die restliche Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in 12 großen Tupfen auf die Torte spritzen. Etwa 60 Min. in den Kühlschrank stellen.

Die kandierte Fruchtscheiben vorsichtig an den Rand der Torte drücken und ihre Oberfläche mit einigen Blättchen Melisse garnieren.

Mengenangabe: 12 Stücke

Kühlen ca. 60 Min.

Backen ca. 25 Min.

Ruhen mindestens 2 Std.

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Stück: 230 kcal; E 3 g, F 14 g, KH 21 g

12.58 Zitronentorte mit Baiser

<i>Teig</i>	1 unbehandelten Zitrone, abgeriebene Schale von
150 g Mehl	200 ml Zitronensaft
75 g Butter	300 ml Wasser
50 g Schweineschmalz	200 g Zucker
2 EL eisgekühltes Wasser	10 g Butter
1/4 TL Salz	60 g Speisestärke
<i>Crème</i>	

3 Eigelb
Baisermasse

3 Eiweiß
60 g Zucker
1 EL Zitronensaft

Aus den ersten Zutaten einen Mürbeteig bereiten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Teig zwischen Klarsichtfolien ausrollen, in eine Pieform (Ø 23 cm) oder Auflaufform legen und backen. In der Form auskühlen lassen. Für die Creme Zitronenschale, Saft, Wasser, Zucker und Butter zum Kochen bringen. Speisestärke und Eigelb mit wenig Wasser anrühren und die kochende Flüssigkeit damit binden. Die ausgekühlte Creme auf dem Teigboden verteilen. Eiweiß sehr steif schlagen. Zucker unter Rühren einriegeln lassen, Zitronensaft kurz unterschlagen. Baisermasse auf die Zitronencreme streichen und mit einem Eßlöffel Dellen eindrücken. Sofort im vorgeheizten Backofen bräunen.

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten Backen: Stufe 4 (220°C) Backzeit: ca. 15 Minuten Bräunen: 8 - 10 Minuten

Mengenangabe: 1 Portion

12.59 Zitrontorte mit Fächer

Für den Knetteig

125 g Margarine
1 Pkg. Vanillinzucker
2 Eigelb
3 TL gemahlene Nüsse
1 EL Sahne
125 g Mehl
1/2 Pkg. Backpulver

Für die Baiserauflage

2 Eiweiß

100 g Zucker

100 g Mandelblättchen

Für die Zitronencreme

1/8 l Wasser
3 Zitronen, Saft von
150 g Zucker
4 TL Speisestärke, evtl. mehr
2 Becher Sahne
1 Pkg. Sahnesteif

Aus den Zutaten für den Knetteig im Mixer einen Teig kneten. Den Teig mit kühlen Händen schnell zu einer Wurst formen und in zwei gleiche Stücke teilen. Zwei Böden (28er Durchmesser) daraus ausrollen und auf zwei gefettete Backbleche legen, mit dem Tortenring die Form korrigieren. Dann für die Baiserauflage die beiden Eiweiß steif schlagen, zum Schluß den Zucker hinzufügen und noch kurz weiterschlagen. Die Masse auf die beiden Böden streichen. Mit Mandelblättchen bestreuen und bei 190° im vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen (Umlufttherd: 180° und nicht vorheizen). Einen Boden noch heiß in zwölf gleiche Stücke schneiden, dann beide Böden erkalten lassen.

Für die Füllung aus dem Wasser, Zitronensaft, Zucker und Speisestärke eine Creme kochen, dabei ständig rühren und nach dem Aufkochen in einem kalten Wasserbad abkühlen lassen. Die Sahne mit Sahnesteif sehr steif schlagen und die Hälfte der Sahne unter die erkaltete Zitronencreme geben. Die Masse auf den kalten unteren Boden geben, die übrige Sahne

mit dem Spritzbeutel auf die Masse spritzen und die geschnittenen Baiserbodenstücke wie Fächer aufsetzen.

12.60 Zitronenwaffeln

125 g Margarine	1/2 TL Backpulver
4 Eigelb	6 EL lauwarmes Wasser
1 Prise Salz	1 EL Zitronensaft
1 Zitrone, abger. Schale von	4 Eiweiß
125 g Mehl	Puderzucker

Margarine mit Eigelb, Salz und Zitronenschale cremig rühren.

Mehl mit Backpulver sieben und im Wechsel mit Wasser und Zitronensaft unterrühren.

Eiweiß steif schlagen und locker unterheben.

Waffeln bei höherer Temperatureinstellung backen und mit Puderzucker bestäuben.

Mengenangabe: 6 Waffeln

Haltbarkeit 9-12 Monate

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

13.3 Feincremige Zitronenmarmelade

1.3 kg Bio-Zitronen

4 cl Limoncello

500 g Gelierzucker 2:1

Die Bio-Zitronen mit heißem Wasser abwaschen und dann in einen Topf geben. Mit gerade so viel Wasser bedecken das sie fast bedeckt sind und zum Kochen bringen, zugedeckt auf kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann das Wasser abschütten und den Vorgang wiederholen, dieses Mal gute 20 Minuten köcheln lassen bis die Zitronen weich sind. Die Zitronen mit einer Schaumkelle herausholen und abkühlen lassen, das Wasser aufheben. Von den Zitronen nun die Enden kappen, die Früchte halbieren und nur die Kerne entfernen, dann die Früchte etwas klein schneiden und in eine Schüssel geben. Soviel von dem 'Kochwasser' zugeben das wir 1,2 kg Masse bekommen. Den Zucker dazu und mit der Zauberstab fein pürieren und mindestens 4 Stunden durchziehen lassen. Dann die Masse in einem hohen Topf geben, zum Kochen bringen und solange sprudelnd kochen lassen bis der Gelierpunkt erreicht ist (das Kochgut eventuell abschäumen). Für die Gelierprobe ein paar Tropfen Masse auf ein gekühltes Tellerchen geben. Nun noch den Limoncello unterheben. Dann sofort in vorbereitete Gläschen abfüllen (Gläschen sollten auf einem feuchten Tuch stehen, so nimmt man dem Glas die Spannung wenn die heiße Masse eingefüllt wird), Deckel drauf und auf dem Kopf gute 5 Minuten stehen lassen damit das Glas Vakuum zieht. Dann umdrehen und mit einem Tuch zugedeckt langsam abkühlen lassen.

Hinweis: Die Marmelade benötigt gute 14 Tage bis sie voll ausgekühlt, die Gläser sollten daher an einem kühlen Ort stehen ohne sie zu bewegen.

Auf diese Weise kann man auch noch andere Zitrusfrüchte verarbeiten.

Hinweis: Die Früchte sind aus Mallorca von einer bekannten Bio-Farm (man darf ja hier keine Werbung machen, aber wer möchte bekommt den Link gerne von mir). Ich habe es zuerst auch nicht geglaubt und habe deswegen zuerst ein Zitrone gekocht und dann im Ganzen gegessen. Sie war nicht bitter wie es sonst üblich ist, sondern schmeckte ausschließlich nach Zitrone. Liegt wohl auch an der Sorte. Also habe ich auch die ganze Frucht zu Marmelade verarbeitet.

Mengenangabe: 7 Gläser a 220 ml.

Angaben pro 100 g: 153 kcal / 640 kJ; E 0 g, F 0 g, KH 0 g

13.4 Limettenmarmelade

18 Limetten 5 Bio-Limetten 1 Päckchen Gelierfix 3:1 500 g Zucker Ich hatte sehr günstig Limetten gekauft und wollte daraus Marmelade machen. Da ich aber auch die Schale brauchte, gab es noch 5 Bio-Limetten dazu. Die 18 Limetten halbieren und auspressen. Den

Saft in einen Messbecher füllen. Die Bio-Limetten dünn abschälen. Bei den Limetten war kaum weißes Fleisch vorhanden, so dass ich wenig Abfälle hatte. Ich habe dann einen Teil der Schale in feine Streifen geschnitten und den Rest in einen Topf gegeben. Die geschälten Limetten nun filetieren und noch mal auspressen. Die Häute mit zu den Resten in den Topf geben. Limettenschale und die Reste nun in 2 Töpfen in 200ml Wasser ca. 2 1/2 Stunden köcheln lassen. Die Reste abgießen und gut ausdrücken. Die Flüssigkeit auffangen. Diese ebenso wie die Limettenschale abkühlen lassen. Alles (Limettensaft, gekochte Schale plus Sud und den Sud der Abfälle) zusammenmischen und abmessen und in einen großen Topf geben. Ich hatte insgesamt 850 ml. Bei Gelierfix geht 900ml, das passte. 2 EL Zucker mit dem Gelierpulver verrühren und zum Limettensaft geben. Limettensaft unter Rühren aufkochen und dann den restlichen Zucker einrühren. Auf Grund der sauren Limetten habe ich die Zuckermenge etwas erhöht. Marmelade erneut aufkochen und sprudelnd 4 Minuten kochen lassen. Nach 2 Minuten die Limettenfilets hineingeben und mitkochen lassen. In vorbereitete Schraubdeckelgläser füllen und für 5 Minuten auf den Kopf stellen. Ich habe schon probiert, die leichte Bitternote kommt durch und die Marmelade ist echt lecker.

Angaben pro 100 g: 406 kcal / 1699 kJ

13.5 **Pikante Zitronenmarmelade**

750 g Bio-Zitronen
300 g Gelierzucker 2:1

Salz
2 TL grüne Pfefferkörner in Lake

Die Zitronen heiß waschen und die Enden abschneiden. Längs halbieren und in dünne Spalten schneiden, Kerne entfernen. In kaltes Wasser geben, aufkochen lassen und abgießen. Kalt abschrecken und diesen Vorgang zweimal wiederholen. Beim letzten Mal etwa 4 Minuten kochen lassen und dann erst abgießen. Die Zitronenstücke anschließend gut abtropfen lassen.

Zitronenspalten mit dem Gelierzucker und etwas Salz in einem Topf mischen und 20 Minuten ziehen lassen.

Im Topf unter ständigem Rühren aufkochen und 3 Minuten sprudelnd kochen. Die grünen Pfefferkörner leicht zerdrücken, dazugeben und 2 weitere Minuten kochen. Sofort in sterilisierte Gläser füllen. Verschließen und auf den Kopf stellen.

Diese Marmelade serviere ich meist zu Fleischterrinen oder zu Aufschnitt.

13.6 **Zitronen-Ingwer-Gelee**

18-20 Zitronen (davon 2 unbehandelte Zitronen)
1 Stück (20 g) frischer Ingwer
250 g Fruchtzucker
1/2 Pkg. (1 Beutel; 25 g) Geliermittel

'leicht'
(für kalorienreduzierte Konfitüren, mit Süßstoff;
für Diabetiker geeignet)

2 unbehandelte Zitronen heiß waschen, trockentupfen. In dünne Scheiben schneiden und jeweils halbieren. Restliche Zitronen auspressen und 900 ml Zitronensaft abmessen. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Zitronenscheiben, Ingwer und Zitronensaft zusammen in einen großen Topf geben. Fruchtzucker mit dem Geliermittel vermischen und unterrühren.

Zitronen-Ingwer-Masse unter ständigem Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann genau 1 Minute unter Rühren sprudelnd kochen lassen, danach evtl. abschäumen.

Gelee sofort randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und fest verschließen. Umgedreht ca. 15 Minuten abkühlen lassen. Zitronen-Ingwer-Gelee kühl und dunkel aufbewahren.

Mengenangabe: 3 Gläser à ca. 450 ml:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

1 EL (20 g) ca.: 20 kcal / 80 kJ; E 0 g, F 0 g, KH 6 g, BE 0

13.7 Zitronengelee mit Likör

750 ml Zitronensaft

4 cl Zitronenlikör

1 kg Zucker

Zitronensaft und Zucker in einem Topf mischen. Unter Rühren aufkochen, ca. 4 Min. sprudelnd kochen, Gelierprobe machen. Abschäumen, Zitronenlikör einrühren, in Gläser füllen, schließen.

Mengenangabe: 9 Gläser à 220 ml

13.8 Zitronenmarmelade

500 g Zitronen (mit Schalen gewogen)

1/2 Normalflasche Gelierflüssigkeit (Opek-
ta)

1/2 l Wasser

1000 g Zucker

Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Dann die äußere gelbe Schale von 2 Zitronen dünn abschälen, in ganz feine Streifen schneiden und mit 1/2 l Wasser und 125 g Zucker im geschlossenen Topf 15 Minuten kochen (ab und zu umrühren). Die weiße Haut der geschälten Zitronen und die ganze Schale der restlichen Früchte entfernen. Die Früchte in Stückchen schneiden und im Fleischwolf oder mit einem anderen Küchengerät gründlich zerkleinern. Den Brei mit den gekochten Schalen, dem Wasser und dem restlichen Zucker in einem großen Kochtopf unter Rühren erhitzen. Ist die Masse heiß, die Gelierflüssigkeit einrühren und das Ganze bis zum Aufwallen kommen lassen. Heiß in die Gläser füllen und sofort mit Einmach-Cellophan verschließen.

13.9 Zitronenmarmelade

14 Zitronen frisch
3 klein. Orangen frisch

3 kg Gelierzucker 1:1

Die Früchte waschen und sehr dünn schälen - am besten mit dem Sparschäler. Die Schalen in schmale Streifen schneiden und mit 750 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Die geschälten Früchte halbieren und auspressen, den gewonnenen Saft bis zum späteren Gebrauch kaltstellen. Die ausgepressten weißen Schalen grob zerkleinert in einen Topf geben und so viel Wasser dazu füllen, dass sie gerade bedeckt sind. Beide Töpfe mit Deckeln versehen zum Kochen bringen, die Hitze auf kleinste Stufe zurückstellen und 150 Minuten köcheln lassen. Es ist fürs Gelieren wichtig, dass wirklich so lange gekocht wird - und außerdem ergibt das auch den erwünschten herben Geschmack. Ein einziges Mal habe ich versucht, die Zeit zu verkürzen ... meine Marmelade war zur 'Suppe' geraten - sie wollte nicht gelieren! Das ist nun schon Jahre her und seitdem wurde immer '150' Minuten lang gekocht! Vorbereitung der Gläser: die gespülten Gläser und auch die Deckel ziehe ich mit Hilfe einer Holzgange noch einmal durch kochendes Wasser, damit sie auch keimfrei sind. Anschließend werden sie auf ein feuchtes Küchentuch gestellt, damit sie beim Befüllen nicht zerspringen können. Wenn die Koch-Zeit abgelaufen ist, alles schnell herunterkühlen. Die Abfall-Schalen durch ein Sieb schütten, um den Saft zu gewinnen. Nun wird alles gemischt: die gekochten Streifen, der frisch gepresste Saft aus dem Kühlschrank und der gesiebte Koch-Sud von den Abfall-Schalen. Auf einen Liter Saft 1 kg Gelierzucker geben, so kann das Zuckergemisch haargenau dosiert werden. Die Marmelade 4 Minuten lang 'sprudelnd' (also sehr kräftig) durchkochen und sofort in die vorbereiteten Schraubdeckel-Gläser füllen, zuschrauben, kurz auf den Kopf stellen und nach dem Umdrehen ganz abkühlen lassen.

13.10 Zitronenmarmelade mit Prosecco

1 kg Zitronen, ungespritzt und ungewachst 4 EL Prosecco
1 kg Zucker

Die Zitronen heiß waschen und bürsten. Die Enden abschneiden, über einem Gurkenhobel in Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. Die Zitronenscheiben in einen Topf geben, knapp mit warmen Wasser bedecken und 24 Stunden ziehen lassen. Am nächsten Tag die Zitronen etwa 40 Minuten einkochen lassen, bis die Zitronenscheiben zerfallen sind (ggf. die Zitronenscheiben teilweise mit einer Schaumkelle herausheben). Den Zucker zufügen und weitere 5 Minuten unter stetigem rühren weiterkochen. Den Prosecco zugeben, einrühren und nicht mehr kochen lassen. Die Zitronenmarmelade in heiß ausgespülte Vorratsgläser füllen. Diese fest verschließen und auf dem Kopf stehend auskühlen lassen. Hinweis: KEIN Gelierzucker verwenden !!! Sonst bekommt die Marmelade eine betonähnliche Konsistenz ...

Zubereitungszeit 60

Angaben pro 100 g: 406 kcal / 1699 kJ

14 Mehlspeisen, Nudeln

14.1 Cannelloni mit Zitronenfüllung

250 g Ricotta	wenig Pfeffer
6 EL geriebener Parmesan	2 Rollen Pastateig
1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und 1 El Saft	1 1/2 dl Gemüsebouillon
1/4 TL Salz	1 1/2 dl Rahm
	3 EL geriebener Parmesan

Für die Füllung Ricotta, Parmesan, Zitronenschale und -saft in einer Schüssel gut mischen, würzen.

Pastateige quer in je 6 gleich große Streifen schneiden. Je ca. 1 1/2 El Füllung auf eine Schmalseite der Teigstreifen geben, dabei links und rechts einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Teigstreifen satt aufrollen, in die vorbereitete Form legen.

Bouillon und Rahm gut verrühren, über die Cannelloni gießen, Parmesan darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 1 weite ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

Gratinieren: ca. 25 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 474 kcal / 1983 kJ; E 19 g, F 28 g, KH 38 g

14.2 Feine Bandnudeln mit Zitronenaroma

300 g lange und dünne Bandnudeln	1 unbehandelten Zitrone, Schale, in feine Streifen geschnitten
350 g Fleischtomaten	Etwas Zucker
30 g Butter	Salz
6 EL gehackte Petersilie	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	

Tomaten abspülen und passieren Butter in einem Topf zerlassen und Tomatenpüree, Petersilie, gehackter Knoblauch, dünn geschnittene Zitronenschale, etwas Zucker, Salz und Pfeffer darin aufkochen.

Bei kleiner Hitze 30 Minuten kochen lassen.

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen und abgießen. Mit der Soße vermengen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit: 40 Minuten

Zubereitung: 10 Minuten

14.3 Griechische Nudeln

1 unbehandelte Zitrone, in Vierteln	50 g entsteinte schwarze Oliven, in Vierteln
Salzwasser, siedend	80 g Rucola, grobe Stiele entfernt
400 g Teigwaren (z. B. extra-breite Nudeln)	wenig Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl	wenig Olivenöl
200 g Feta, in ca. 1 cm großen Würfeln	1 unbehandelte Zitrone, in Schnitzen, für die Garnitur

Zitronenviertel ins Salzwasser geben. Teigwaren 'al dente' kochen, 2 dl Kochflüssigkeit beiseite stellen, Zitronenviertel herausnehmen. Teigwaren abtropfen. Öl in einer weiten, beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Feta, Oliven und gekochte Teigwaren begeben, gut mischen. Rucola sorgfältig daruntermischen, Kochflüssigkeit dazugießen, nur noch heiß werden lassen, würzen. In tiefen Tellern anrichten, Olivenöl darüberträufeln, mit Zitronenschnitzen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 569 kcal / 2381 kJ; E 22 g, F 21 g, KH 71 g

14.4 Makkaroni mit Zitronen-Sahne-Soße

250 g Makkaroni	1/4 l Hühnersuppe (Instant)
Salz	1 Becher Schlagsahne (200 g)
300 g Putenschnitzel	2 EL Zitronensaft
2 Möhren	2 EL heller Soßenbinder
1 Bd. Lauchzwiebeln	Petersilie
2 EL Öl	1 Zitronenscheibe zum Garnieren
Pfeffer	

Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Fleisch in kleine Würfel schneiden. Möhren schälen, waschen, ebenfalls fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch, Möhren und Lauchzwiebeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe angießen, zum Kochen bringen und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Sahne und Zitronensaft zugeben, aufkochen lassen. Soßenbinder unter Rühren einstreuen, nochmals aufkochen lassen. Nudeln abgießen, auf einer Platte anrichten. Geflügel-Zitronen-Soße draufgeben. Mit Petersilie und Zitrone garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Nährwerte pro Portion: 650 kcal / 2723 kJ; E 26 g, F 36 g, KH 56 g

14.5 Nudeln mit Ricotta und Zitrone Pasta con ricotta e limone

350 g frischer Ricottakäse	Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 1/2 großen Zitronen, ger. Schale von	
1 gute Hand voll frische Basilikumblätter	<i>für die Garnierung</i>
4 EL frisch geriebener Parmesankäse	frische Basilikumblätter
450 g kurze Nudeln,	geriebene Zitronenschale
zum Beispiel Conchiglie (Muscheln), Penne	frisch geriebener Parmesan
oder Fusilli	Natives Olivenöl Extra

Zuerst den Ricotta, die Zitronenschale, das Basilikum und den Parmesan in einen Mixer gehen. Ca. 2 Minuten lang mixen, bis alle Zutaten gut miteinander vermischt sind. Einen großen Topf gesalzenes Wasser für die Nudeln erhitzen. Sobald das Wasser kocht, 2 bis 3 Esslöffel entnehmen und in die Käsemischung rühren, damit die Sauce schön cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln in das kochende Wasser geben und umrühren. Kochen, bis sie den gewünschten 'Biss' haben (Kochzeit siehe Packung), dann abseihen. Die Nudeln zurück in den Topf geben, die Sauce darüber verteilen und beides gut miteinander vermischen. Gleich auf vorgewärmten Tellern servieren und mit frischem Basilikum und der geriebenen Zitrone garnieren. Dazu frisch geriebenen Parmesan und Olivenöl anbieten.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Vorbereiten 10 Minuten

Kochzeit 10 Minuten

14.6 Pasta mit Spargeln und Zitronenpesto

400 g Teigwaren	beiseite gestellte Kochflüssigkeit
500 g grüne Spargeln,	1 unbeh. Zitrone, abger. Schale und 2 EL
unteres Drittel geschält,	Saft
schräg in ca. 3 cm langen Stücken	60 g geriebener Sbrinz
Salzwasser, siedend	50 g Pinienkerne, gehackt
300 g tiefgekühlte Kefen	4 EL Olivenöl
<i>Zitronenpesto</i>	1 TL Salz
	wenig Pfeffer

Teigwaren und Spargeln ca. 6 Min. kochen, Kefen begeben, ca. 4 Min. al dente kochen, ca. 1 1/2 dl Kochflüssigkeit beiseite stellen, Teigwaren und Gemüse abgießen, in eine Schüssel geben.

Zitronenpesto: Für das Pesto alle Zutaten gut verrühren, mit den Teigwaren und dem Gemüse mischen. Sofort servieren.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 673 kcal / 2813 kJ; E 26 g, F 26 g, KH 82 g

14.7 Penne mit Walnüssen und Zitrone

300 g Penne	Etwas Zimtpulver
100 g Walnusskerne	2 EL Nussöl
30 g Zucker	Salz
1 unbehandelte Zitrone	

Geriebene Nüsse mit Zucker, abgeriebener Zitronenschale, Zimt und Öl verrühren.

Die Nudeln nach Packungsanweisung in leicht kochendem Salzwasser bissfest garen und abgießen. Soße einrühren und vor dem Servieren 5 Minuten durchziehen lassen. Kann auch lauwarm serviert werden.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit: 15 Minuten

Zubereitung: 15 Minuten

14.8 Sedani al limone

400 g Sedani	30 g Butter
2 Zitronen	Salz
2 EL Wodka	schwarzer Pfeffer
1 Glas Vollmilch	

Zitronen schälen, dabei nur die gelbe Schicht der Schale mit einem Kartoffelschäler abziehen. Die Schale in sehr feine Streifen schneiden und zwei Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Mit einem Schaumlöffel abgießen und abtrocknen. Die Zitronen ausdrücken.

In einem Topf die Butter zerlassen, die Zitronenstreifen zugeben und drei Minuten ziehen lassen. Zitronensaft und Wodka zugeben, Hitze erhöhen und die Flüssigkeit verdunsten lassen.

Milch zugeben, salzen und sechs Minuten bei niedrigster Hitze kochen, dabei ständig rühren, bis eine dicke, weiche Soße entsteht.

Inzwischen in einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und Nudeln darin al dente garen. Die Nudeln abgießen, dabei ein Glas Kochwasser beiseite stellen.

Nudeln in eine Schüssel geben, Soße darüber geben und umrühren. Falls nötig, etwas Kochwasser der Nudeln zugeben. Mit Pfeffer würzen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten**Empfohlener Wein** Piave Verduzzo**14.9 Spaghetti al limone (mit Zitronensauce)**

<i>Sauce</i>	1 dl Rahm
200 g Fontina (Halbhartkäse), in Würfeln	1 EL abgeriebene Zitronenschale
1/2 dl Milch	1 Prise Salz
	Pfeffer

Den Käse mit Milch, Rahm und Zitronenschale in eine Pfanne geben. Den Käse sorgfältig auf kleinem Feuer schmelzen. Die Masse darf nicht kochen.

Würzen und über die al dente gekochten, abgetropften Spaghetti gießen.

Tipps - Beim Abkühlen wird die Sauce fest. Sie kann aber auf kleinem Feuer wieder erwärmt werden. - Besonders schöne Streifen von Zitronenschale erhält man mit einem Raspelmesser für Zitrusfrüchte.

14.10 Tagliatelle mit Zitronenmelisse-Soße

250 g Zuckerschoten	150 g Crème fraîche
Salz	1 TL gehackte Schale einer unbeh. Zitrone
1 Schalotte	2 EL geh. Zitronenmelisse
1 EL Butter oder Pflanzencreme	Pfeffer
2 EL Zitronensaft	300 g Tagliatelle
2 EL Basis für helle Grundsoße (Fertigprodukt)	50 g ger. Parmesan

Die Zuckerschoten abrausen, putzen und in Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter bzw. Pflanzencreme erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Zitronensaft dazugeben, Grundsoße und Crème fraîche einrühren. Zitronenschale sowie 300 ml Wasser zufügen und die Soße unter Rühren aufkochen.

Die Zitronenmelisse unterziehen und die Soße mit Pfeffer abschmecken. Die Zuckerschoten hineingeben und kurz erhitzen.

Die Tagliatelle in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit der Soße auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitung** ca. 20 Min.**pro Person:** 490 kcal; E 16 g, F 20 g, KH 59 g

14.11 Zitronen-Spaghetti mit Spinat

400-500 g dünne Spaghetti	Muskat
Salz	Chilipulver
1 groß. weiße oder rote Zwiebel	Pfeffer
3-4 Knoblauchzehen	2 Eigelb
1 unbeh. Zitrone	125 g Büffelmozzarella
300 g frischer Blattspinat	

Im Nudeltopf Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, anschließend salzen und Spaghetti bissfest kochen. Für die Soße die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch mit der Messerklinge zerklopfen, grob hacken und in einer großen Pfanne in heißem Olivenöl andünsten. Von der Zitrone mit dem Sparschäler die Schale so abschneiden, dass innen nichts Weißes daran haftet. In haarfeine Streifen - sogenannte 'Zesten' - schneiden und mitdünsten. Schließlich den sorgfältig geputzten, entstielten Spinat in das Nudelwasser zu den bissfesten Nudeln geben, kurz ziehen lassen, abgießen und in die Pfanne mit den Zwiebeln geben. Alles auf kleinem Feuer gründlich mischen, mit Muskat, Chili und Pfeffer kräftig würzen. Die verklepperten Eigelbe und den in Würfel geschnittenen Mozzarella zufügen und einarbeiten. Dabei schmilzt der Käse, und die Eigelbe binden alles zu einer cremigen Soße. Auf vorgewärmten tiefen Tellern verteilen und erst dann mit Zitronensaft und einigen Fäden Olivenöl beträufeln. Anschließend sofort servieren. Beilage: frisch geriebener Parmesan, von dem sich die Gäste nach Gusto nehmen. Ansonsten genügt frisches, italienisches Weißbrot.

Getränk: ein kräftiger Vermentino aus Ligurien, der Toskana oder Sardinien.

Mengenangabe: 4 Personen

14.12 Zitronennudeln mit Erbsen und Zuckerschoten

3 Zitronen (unbehandelt)	300 g Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe	150 g Pecorino (im Stück)
450 ml Schlagsahne	3 Zweige Minze
Salz	3 Zweige Basilikum
Cayennepfeffer	300 g Bandnudeln
1.5 kg Erbsenschoten (netto 450 g)	

1. Von allen Zitronen die Schale dünn abreiben, 4 El Saft auspressen. Knoblauch durchpressen, mit Zitronensaft, der Hälfte der Schale und mit der Sahne mischen. Aufkochen und mit Salz und Cayenne würzen.

2. Die Erbsen auslösen. Die Zuckerschoten putzen. Pecorino in dünne Scheiben hobeln. Minze- und Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Die Erbsen mit den Nudeln ins Kochwasser geben. 3 Minuten bevor die Nudeln gar sind, die Zuckerschoten dazugeben. Die Zitronensahne erhitzen.

3. Nudel und Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen. Dann in einer Schüssel mit der Zitronensahne und 2/3 der Kräuter mischen, eventuell nachwürzen. Die Nudeln mit den restlichen Kräutern, der restlichen Zitronenschale und dem Pecorino bestreuen.

Mengenangabe: 6 Portionen:

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Pro Portion: 546 kcal / 2290 kJ; E 19 g, F 33 g, KH 44 g

15 Pasteten, Terrinen

15.1 Schinkenterrine im Kabismantel mit Zitronensauce

Schinkenterrine

8 groß. Kabisblätter
 Salz
 wenig Rahm
 1 Ei
 1 Kalbsschnitzel à 100 g
 2 Schinkenranchen à 100 g
 1 Bd. Petersilie
 200 g Kalbsbrät
 1 Prise Majoran
 1 Prise Thymian

Pfeffer
 2 EL Cognac

Zitronensauce:

1 Zitrone
 4 EL Quittengelée
 2 EL Cognac
 1/2 TL Senf
 Ingwerpulver
 Salz
 Pfeffer

Schinkenterrine:

1. Die dicken Rippen der Kabisblätter flachschneiden. Die Blätter in wenig Salzwasser oder im Dampf 5 - 10 Minuten vorkochen. Kalt abschrecken und gut abtropfen.
2. Rahm und Ei verklopfen. Das Kalbfleisch und eine Schinkenranche kleinschneiden. Mit der Eimischung im Cutter pürieren. Die zweite Schinkenranche in Würfel schneiden. Die Petersilie feinhacken. Alles mit dem Brät zu einer gleichmässigen Masse vermischen und mit Majoran, Thymian, Pfeffer und Cognac würzen. Von Hand verkneten.
3. Ein Stück Alufolie von cirka 40 cm Länge auslegen. Die Kabisblätter leicht überlappend in Form eines Vierecks darauflegen und die Schinkenmasse wurstförmig in die Mitte geben. Die Blätter aufrollen und das Ganze satt in die Folie packen. Die Ränder der Folie mehrmals umschlagen.
4. Wasser aufkochen. Die Rolle hineinlegen und knapp unter dem Siedepunkt cirka 35 Minuten ziehen lassen.

Zitronensauce:

1. Für die Sauce die Zitrone waschen und trocknen. Das Gelbe der Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Gelée, Cognac und Senf in ein Pfännchen geben und unter Erwärmen zu einer homogenen Masse rühren. Mit Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.
2. Schinkenterrine aus dem Wasser heben und ebenfalls abkühlen. Terrine in Tranchen schneiden, anrichten und die Sauce dazugeben.

16 Reisgerichte

16.1 Butter-Karotten mit Zitronenreis und geröstetem Sesam

etwas frischer Kerbel	1 Knoblauchzehe
Pfeffer	1 klein. Zwiebel
Salz	Pfeffer
750 ml heiße Gemüsebrühe	Salz
150 ml trockener Weißwein	100 ml Wasser
400 g Rundkornreis (Risottoreis)	1 TL Zucker
120 g Butter	500 g Möhren
Saft und Schale von einer Zitrone	

Für die Butterkarotten die Möhren in 5 mm dicke schräge Scheiben schneiden oder hobeln. Butter erhitzen, Zucker einrühren und leicht karamellisieren lassen. Die Möhren zugeben und unter ständigem Rühren kurz dünsten. Wasser zugeben und 3-5 Minuten köcheln lassen, so dass die Möhren noch schön bissfest sind. Zuletzt salzen und pfeffern. In einer Pfanne die Sesamsamen goldbraun rösten. Für den Reis Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone waschen und mit einem Zestenreißer die Schale abziehen. Dann die Zitrone auspressen. 40 g Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebel zufügen und farblos anschwitzen. Reis dazugeben und glasig dünsten. Dabei ständig rühren, so dass der Reis nicht ansetzt. Mit Wein ablöschen und bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Ca. 1/3 der Gemüsebrühe und den Zitronensaft zugeben und unter Rühren einkochen lassen. Nach und nach die restliche Brühe zugeben und den Reis bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Zuletzt salzen und pfeffern. Die restliche Butter dazugeben und die Hälfte der Zitronenzesten unterrühren. Nochmals abschmecken. Den Reis mit den glasierten Möhren auf den Tellern anrichten, mit den gerösteten Sesamsamen, den restlichen Zitronenzesten und etwas frischem Kerbel garnieren. Tipp: Passt ideal zu Geflügel oder gegrilltem Fisch.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

861 kcal / 3604 kJ

16.2 Fenchel-Zitronen-Risotto Risotto di finocchi e limone

500 g Fenchelknollen	2-3 EL Zitronensaft
1 Zwiebel, geschält und fein gehackt	1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von
75 g Butter	1.5 l Hühner- oder Gemüsebrühe
500 g Risottoreis (Arborio)	75 g Parmesan oder Grana Padano, frisch ge-

rieben
 2 EL Minze oder Petersilie (oder beides), frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 fein gehackt

Meersalz

Alle harten äußeren Blätter des Fenchels entfernen und die grünen Stellen wegschneiden. Zurückbleiben sollten die zarten, weißen Fenchelherzen. Wenn starker Fenchelgeschmack bevorzugt wird, die weggeschnittenen Teile des Gemüses gründlich abspülen und zu der Brühe geben. Die zarten Knollen in dünne und gleichmäßige Scheiben schneiden. Danach zusammen mit der Zwiebel in der Hälfte der Butter leicht anbraten, bis der Fenchel weich wird. Anschließend den Reis hinzufügen und umrühren. Den Zitronensaft hineingießen und weiterrühren. Kräftig würzen und nach und nach die Brühe hinzugeben. Nach jeder Kelle kräftig umrühren und so lange warten, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, bevor eine weitere Kelle dazukommt. So lange fortfahren, bis der Reis gar und cremig ist, die einzelnen Körner sollten nach Möglichkeit jedoch im Inneren noch fest sein. Wenn diese Konsistenz erreicht wurde, den Rest der Butter sowie die Zitronenschale und den Käse unterrühren. Zudecken und von der Herdplatte nehmen. Den Reis etwa 4 Minuten ruhen lassen, dann noch einmal umrühren, bevor er auf einen angewärmten Servierteller gegeben wird. Mit den gehackten Gewürzen bestreuen und sofort servieren.

Hinweis: Der besondere Trick bei diesem Rezept ist, den Fenchel weich werden zu lassen, bevor Sie ihn zum Reis geben. Zwiebeln garen viel schneller als Fenchel, vor allem, wenn es sich nicht um ganz frischen, jungen und zarten Fenchel handelt. Beginnen Sie also einige Minuten eher mit dem Fenchel, bevor Sie die Zwiebel dazugeben, und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es eine Weile dauert, bis der Fenchel die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Erst dann sollten Sie den Reis hinzufügen. Zitronenmelisse wäre auch ein schönes Gewürz, das Sie benutzen könnten, da es dem Gericht genau die richtige Menge an grünem Limonengeschmack verleihen würde. Mir wurde dieses Risotto auch schon mit einem Schuss Limoncello vorgesetzt, der kurz vor dem Servieren hineingerührt wurde. Übrigens: Wenn Sie ein absoluter Purist in Bezug auf dieses Gericht sind, müssen Sie darauf bestehen, dass der Fenchel kein männlicher ist, weil männlicher Fenchel - weicher als sein weibliches Gegenstück - eher in Salaten Verwendung findet.

Mengenangabe: 6 PERSONEN

Kochzeit: 25 Minuten

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 35 Minuten

16.3 Zitronen-Reis-Fleisch

400 g Lammfilets	1 Paprikaschote
1 getr. Chilischote	1 klein. Zwiebel
1 TL grob geschroteter Pfeffer	2 EL Ghee
2 Zitronen, Saft von	1 EL schwarze und gelbe Senfkörner
250 g Auberginen	1 EL gemahlene Kurkuma
etwas Salz	250 g gekochter Langkornreis vom Vortag

Die Lammfilets in dünne Streifen schneiden. Die getrocknete Chilischote zerbröseln und mit dem Pfeffer und der Hälfte des Zitronensafts verrühren. Die Filetstreifen damit bestreichen.

Die Aubergine waschen, in etwa 0,5 cm große Stücke schneiden und für 10 Minuten in kaltes Salzwasser legen. Den Paprika waschen, entkernen und in 0,5 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Auberginen abgießen und trockentupfen. Den Wok heiß werden lassen und die Hälfte des Ghees darin erhitzen. Die Filetstreifen anbraten, herausnehmen, auf einen Teller legen und mit Salz würzen.

Das restliche Ghee im Wok erhitzen und mit den Senfkörnern etwa 2 Minuten braten. Zwiebel-, Paprika- und Auberginenwürfel einrühren. Mit Kurkuma bestäuben, den Reis unterheben und einige Minuten braten.

Den Inhalt des Wok mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, salzen und 3 Minuten zugedeckt garen. Die Lammstreifen unterheben. Das Gericht erneut abschmecken und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

16.4 Zitronen-Risotto mit Rucola

1 Zitrone, Schale dünn abgeschält und	1 1/2 dl Weiß wein
2 EL Saft	1 l kräftige Gemüsebouillon, heiß
400 g frischer Lachs, in ca. 1 1/2 cm großen	50 g Butter oder Margarine
Würfeln	2 Bd. Rucola, fein geschnitten
1 Schalotte, fein gehackt	Salz, nach Bedarf
1-2 EL Butter oder Margarine	grob gemahlener Pfeffer aus der Mühle
400 g Risottoreis	

Vorbereiten: Zitronenschale in feine Streifen (Zesten) schneiden, in wenig siedendem Wasser kurz blanchieren, beiseite stellen. Lachs mit dem Zitronensaft mischen, zugedeckt kühl stellen.

Zubereiten: Schalotten in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Reis beifügen, mitdünsten, bis er glasig ist. Mit dem Wein ablöschen, vollständig einkochen. Zitronenzesten zugeben, die Bouillon nach und nach dazugießen, so dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Unter häufigem Rühren ca. 15 Min. knapp weich köcheln, Pfanne nicht zudecken. Dann den Lachs daruntermischen, zugedeckt ca. 5 Min. weiterköcheln. Butter oder Margarine und Rucola kurz vor dem Servieren sorgfältig daruntermischen, würzen, nur noch heiß werden lassen, sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

17 Salate

17.1 Kartoffelsalat mit Petersilie und Zitrone

8 Kartoffeln	5 EL Olivenöl
Zitronensaft	Salz
1 Bd. Petersilie	Pfeffer

Kartoffeln waschen, schälen, nochmals waschen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, abtrocknen und hacken.

Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Petersilie bestreuen. Mit Zitronensaft und Olivenöl begießen und pfeffern. Abschmecken und, falls nötig, salzen. Vorsichtig umrühren und servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

17.2 Pouletsalat an Zitronensauce

1 unbeh. Zitrone	1 TL Salz
4 EL Mayonnaise	wenig Pfeffer
4 EL Gemüsebouillon	2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer	1 Bd. Radiesli
4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)	1 Kopfsalat

Wenig Zitronenschale abreiben, mit 3 El Saft, Mayonnaise und Bouillon verrühren, würzen. Poulet würzen, im heißen Öl bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten, in Streifen schneiden, mit der Sauce mischen. Radiesli in Scheiben schneiden, mit dem Poulet auf dem Kopfsalat anrichten. Dazu passt: Brot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 25 Minuten

pro Person: 339 kcal / 1421 kJ; E 36 g, F 20 g, KH 3 g

18 Saucen, Marinaden

18.1 Avgolemono-Sauce - griechische Ei-Zitronen-Sauce

3 Eigelb (von frischen Eiern)	Pfeffer
1 1/2 dl Hühnerbouillon, ausgekühlt	Salz
1 1/2 EL Zitronensaft	Streuwürze
1 TL Maizena	

Die Eigelb in einer Schüssel verrühren.

Bouillon, Zitronensaft und Maizena unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren und sofort zu den Eigelb rühren, alles in die Pfanne zurückgeben, unter ständigem Rühren nur noch vors Kochen bringen. Vom Feuer nehmen, 2 Minuteniterrühren, dann abschmecken. Sofort servieren.

Diese Sauce passt zu Spiessli, zu Spargeln und Fisch.

Mengenangabe: 12 Spieße

18.2 Oliven-Zitronen-Marinade

2 EL Olivenpaste (Tapenade) oder fein gehackte Oliven	1/2 TL Zitronenpfeffer
1/2 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft	3 EL Olivenöl
	wenig Rosmarin, gehackt

Alle Zutaten verrühren, zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Für ca. 800 g Rind-, Schweine- oder Lammfleisch.

Mengenangabe: 4 Personen

18.3 Pitahaya-Sauce

0.5 Stück Pitahaya	0.5 Stück Limette
10 ml Sekt	

Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Frucht nehmen, in eine Schüssel geben, mit dem Sekt vermischen. Dann per Stabmixer pürieren und mit der Saft der Limette abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.4 Schnittlauch-Zitronen-Sauce

125 ml Milch	2 EL heller Saucenbinder
125 g Schlagsahne	Salz
1/2 Zitrone, Saft von geriebene Muskatnuss	2 Bd. Schnittlauch

Milch, Sahne, Zitronensaft, Muskat aufkochen. Saucenbinder zugeben, aufkochen, würzen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Kurz vor dem Servieren unterheben.

Zu gekochtem Blumenkohl, Spargel, Kohlrabi, Lauch, zu Kartoffeln sowie zu gekochtem Rindfleisch oder zu gedünsteter Scholle.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.5 Zitronen-Butter

125 g zimmerwarme Sauerrahmbutter	1 Prise Salz
1 unbehandelte Zitrone	4 Stangen Zitronenthymian
1/2 EL Zucker	1/2 EL scharfer Senf

Die Butter in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen eines Rührgerätes ca. 5 Min. lang auf höchster Stufe weißschaumig schlagen. Zitronen waschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Zucker in einem kleinen Topf schmelzen, bis er beginnt hellbraun zu werden, dann mit Zitronensaft ablöschen, Salz zugeben und sirupartig einkochen. Zitronenthymian waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen oder von den Stielen streifen und grob hacken. Senf, Thymian und Zitronensirup mischen und mit dem Rührgerät unter die geschlagene Butter mischen. Von der Mischung mit 2 Teelöffeln kleine Bällchen abstechen und kühl stellen. Anschließend kleine Butterkugeln formen. Bis zum Gebrauch kühlen.

Tipp: Kräuter, die das Zitronenaroma gut unterstreichen, sind neben Zitronenthymian auch Melisse oder Zitronengras.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

18.6 Zitronen-Butter

4 Stangen Zitronenthymian (oder Thymian)	1 Zitrone (unbehandelt)
1/2 EL scharfer Senf	125 g zimmerwarme Sauerrahmbutter
1/2 EL Zucker	

Die Butter in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen eines Rührgerätes ca. 5 Min. lang auf höchster Stufe weiß-schaumig schlagen. Zitronen waschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Zucker in einem kleinen Topf schmelzen, bis er beginnt hellbraun zu werden, dann mit Zitronensaft ablöschen, Salz zugeben und sirupartig einkochen. Zitronenthymian waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen oder von den Stielen streifen und grob hacken. Senf, Thymian und Zitronensirup mischen und mit dem Rührgerät unter die geschlagene Butter mischen. Von der Mischung mit 2 Teelöffeln kleine Bällchen abstechen und kühl stellen. Anschließend kleine Butterkugeln formen. Bis zum Gebrauch kühlen.

Tipp: Kräuter, die das Zitronenaroma gut unterstreichen, sind neben Zitronenthymian auch Melisse oder Zitronengras.

Zubereitungszeit (in Min.): 15

18.7 Zitronen-Kräuterbutter

250 g weiche Butter	1 EL Bio-Zitronenschale
4 EL Petersilie, gehackt	Salz
4 EL Schnittlauchröllchen	Pfeffer aus der Mühle
1 EL Zitronensaft	

Für die Zitronen-Kräuterbutter die Butter schaumig rühren.

Die Petersilie und den Schnittlauch mit der Butter verkneten.

Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale würzen.

Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und auf ein mit Frischhaltefolie belegtes Brett Tufts aufspritzen.

Anschließend für etwa 2 Stunden ins Gefrierfach stellen.

Besonders lecker zu Fisch.

Mengenangabe: 16 Stück

Zubereitung 15 Min.

Kühlzeit: 2 Stunden

18.8 Zitronen-Mayonnaise

1/2 Glas Salatmayonnaise (125 g)	Salz
4 EL Schlagsahne	weißer Pfeffer
Saft 1 Zitrone	1 Prise Zucker

Mayonnaise, Sahne und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Zitronen-Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zubereitungszeit 5 Min.

18.9 Zitronen-Pfeffer-Marinade

4 EL eingelegten grünen Pfeffer	<i>je nach Geschmack:</i>
125 ml Olivenöl	1-2 Knoblauchzehen
125 ml Rapsöl	1 Handvoll frische Kräuter
1 TL grobes Meersalz	(z.B. Rosmarin, Thymian, Basilikum)
1/2 Zitrone, Abrieb und Saft von	

Den Pfeffer aus der Lake nehmen und kurz abspülen. Mit Öl und allen weiteren Zutaten mit dem Pürierstab mixen, bis eine sämige Marinade entsteht. Am besten vor Verwendung mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

18.10 Zitronenbutter

4 Stangen Zitronenthymian oder Thymian	1/2 EL Zucker
1 Prise Salz	1 unbehandelte Zitrone
1/2 EL scharfer Senf	125 g zimmerwarme Sauerrahmbutter

Zubereitung: Die Butter in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesens eines Rührgerätes ca. 5 Min. lang auf höchster Stufe weiß-schaumig schlagen. Zitronen waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zucker in einem kleinen Topf schmelzen, bis er beginnt hellbraun zu werden. Dann mit Zitronensaft ablöschen, Salz zugeben und sirupartig einkochen. Zitronenthymian waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen oder von den Stielen streifen und grob hacken. Senf, Thymian und Zitronensirup mischen und mit dem Rührgerät unter die geschlagene Butter mischen. Von der Mischung mit 2 Teelöffeln kleine Bällchen abstechen und kühl stellen. Anschließend kleine Butterkugeln formen. Bis zum Gebrauch kühlen.

Tipp: Kräuter, die das Zitronenaroma gut unterstreichen, sind neben Zitronenthymian auch Melisse oder Zitronengras.

Zubereitungszeit (in Min.): 15

18.11 Zitronensauce

20 g Mandelblättchen	2 TL Zitronenschale,
1/2 EL Knoblauch,	in feine Späne geschnitten
in feine Scheiben geschnitten	3 EL Olivenöl

300 ml Geflügelfond	50 ml Fond
Salz	20 g Butterflöckchen
1 TL Zucker	<i>Zum Garnieren</i>
2-3 EL Zitronensaft	einigen Zitronenspänen und
1/2 Kapsel Safranfäden	Mandelblättchen
1 EL Speisestärke	

Mandelblättchen rösten. Knoblauch und Zitronenschale in Olivenöl andünsten. Mit Geflügelfond aufkochen, mit Salz, Zucker und Zitronensaft würzen, Safranfäden zugeben und 5 Minuten offen kochen. Speisestärke in Fond auflösen. In die Sauce geben und 1 Minute kochen. Butterflöckchen unterschlagen und mit einigen Zitronenspänen und Mandelblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen:

18.12 Zitronensoße

200 g Butter	1 EL Zitronensaft
2 Eigelb	2 EL Weißwein

Butter schmelzen, den Schaum abschöpfen. Eigelb mit Zitronensaft und Weißwein in eine Edelstahlschüssel geben. Masse mit einem Schneebesen auf dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Butter tropfenweise unterziehen. Soße abschmecken und heiß servieren.

18.13 Zitronensoße

Den Saft einer Zitrone mit 2 Eigelb im Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig schlagen. 125 g flüssige Butter tropfenweise einrühren, bis die Soße cremig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Schnittlauchröllchen, 1 TL gehackten Thymian und 120 g Sauerrahm unterheben.

Mengenangabe: 4 Personen

18.14 Zitronensoße

1 Zwiebel, geschält, fein gewürfelt	100 ml Weißwein
1 Knoblauchzehe, geschält, fein gewürfelt	1/2 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb von
4 Pfefferkörner	100 ml Sahne
1 Lorbeerblatt	ca. 750 ml Fischfond aus dem Glas oder
50 g Butter	Wasser
40 g Mehl	Salz

etwas Zucker
schwarzer Pfeffer

ein Schuss Wodka, nach Belieben (kann
auch weggelassen werden)

Zwiebel und Knoblauch in der Butter glasig dünsten. Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben. Mehl untermischen und etwas mitschwitzen lassen. 750 ml kaltes Wasser oder Fischfond zugießen. Weißwein, Zitronensaft und -abrieb zugeben und Zitronensoße für mindestens 20 Minuten köcheln lassen. Wodka dazu geben und die Zitronensoße kurz vor dem Anrichten aufmixen."

19 Sonstiges

19.1 Salzzitronen

4 unbehandelte Zitronen

4 EL Zitronensaft

4 EL grobes Meersalz

Zitronen heiß waschen, trocken reiben und jede Zitrone viermal längs einschneiden. Dabei darauf achten, dass die Zitronen an den Enden noch zusammenhalten. In jeden Zitronenschlitz etwas Meersalz streuen. Die Zitronen in ein Einmachglas geben, das restliche Meersalz und den Zitronensaft dazugeben. Etwa einen Liter Wasser aufkochen und über die Zitronen gießen - sie sollten vollständig mit Wasser bedeckt sein. Das Einmachglas verschließen und die Salzzitronen mindestens drei Wochen bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Stück

20 Vorspeisen, Suppen

20.1 Reissuppe mit Zitrone

1 EL Mehl,	6 EL Rundkornreis,
1 EL Butter,	2 Eier,
6 Tassen Hühnerbrühe,	1 Zitrone, Saft von

Das Mehl in der Butter goldgelb anschwitzen, die lauwarme Hühnerbrühe vorsichtig unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen hinzufügen und aufkochen lassen.- Den Reis waschen und in die nun gebundene Suppe geben. Gut umrühren. Die Suppe noch einmal aufkochen lassen, vom Feuer nehmen und zugedeckt 20 Minuten stehen lassen, bis der Reis weich ist. Die Eier schlagen und vorsichtig mit dem Zitronensaft vermischen. Ein wenig von der Brühe löffelweise unter das Ei-Zitronen-Gemisch rühren und diese Sauce dann in die Suppe gießen. Umrühren und heiß servieren.

20.2 Zitronensuppe

<i>Suppe</i>	Saft einer Zitrone
1 1/2 l Hühnerbrühe	2 EL Weißwein
einige Blättchen Minze	<i>zur Dekoration</i>
etwas Schale einer unbehandelten Zitrone	6 Scheib. Zitrone
4 Eigelb	klein. ganze Minzeblättchen
1 ganzes Ei	1/8 l Sahne
1 EL Speisestärke	

Die Hühnerbrühe aufkochen und gut abschmecken. Minze und Zitronenschale 10 Min. darin ziehen lassen. Inzwischen in einer großen Schüssel Eigelb, Ei und Speisestärke schaumig schlagen.

Die kochende Brühe von der Herdplatte nehmen, Zitronensaft und Wein unterrühren. Die nicht mehr kochende Brühe in feinem Strahl in die Eimasse gießen, dabei dauernd mit einem Schneebesen weiterschlagen. Nun die Suppe wieder zurück in den Suppentopf gießen und auf geringer Temperatur unter dauerndem Schlagen bis kurz vor dem Kochen erhitzen. Sie darf jedoch nicht mehr kochen, da sie sonst gerinnt. In heiße Suppenteller füllen. Mit Zitronenscheiben Minzeblättchen und Sahnespirale dekorieren.

Zubereitungszeit 20 Min.

20.3 Zitronensuppe

1 Huhn,	Salz,
2 gross. Zwiebeln,	1 EL Mehl,
1 Karotte,	1 EL Butter,
1 Lauch,	6 Tassen Hühnerbrühe,
1 Stück Sellerie,	3 EL Rundkornreis,
1 Lorbeerblatt,	2 Eier,
2 Nelken,	Saft von 1 Zitrone

Das Huhn in 1 1/2 l Wasser mit dem Gemüse und der mit Lorbeerblatt und Nelken besteckten Zwiebel sowie etwas Salz kochen bis sich das Fleisch vom Knochen löst. Das Fleisch beiseite stellen und die Brühe durch ein Haarsieb gießen.

Das Mehl in der Butter goldgelb schwitzen, die lauwarme Hühnerbrühe vorsichtig unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen hinzufügen und aufkochen lassen. Den Reis waschen und in die nun gebundene Suppe geben. Gut umrühren. Die Suppe noch einmal aufkochen lassen, vom Feuer nehmen und zugedeckt 20 Minuten stehen lassen, bis der Reis weich ist. Die Eier schlagen und vorsichtig mit dem Zitronensaft vermischen. Ein wenig von der Brühe löffelweise unter das Ei-Zitronen-Gemisch rühren und diese Sauce dann in die Suppe gießen. Umrühren und heiß servieren.

Als Weihnachtsmenü:

Zitronensuppe Hühnerpastete Badische Hechtklößchen Rindsbraten in Rotwein Weihnachtszabaione

20.4 Zitronensuppe

3/4 l Wasser	100 g Zucker
1/4 l Weißwein	2 Eier
3 Zitronen, unbeh.	1 TL Zucker
70 g Sago	50 g Suppenmakronen

Wasser und Wein zum Kochen bringen. Inzwischen Zitronen hauchdünn schälen. Sago und Zucker in die kochende Flüssigkeit rieseln lassen, unter Rühren einmal aufkochen und 30 Min. auf 1/2 oder Automatik- Kochstelle 1 - 2 ausquellen lassen. In den letzten 3 Min. die Zitronenschale mitziehen lassen; dann herausnehmen. 1 - 1 1/2 Zitronen auspressen und nach Geschmack 6 - 7 EL Saft in die Suppe geben. Eier trennen. Eiweiß mit 1 TL Zucker zu sehr steifem Schnee schlagen. Mit 2 nassen Eßlöffeln Klöße abstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und kurz im Backofen überbräunen.

Schaltung: 220 - 250°, 2. Schiebeleiste v.u. 190 - 220°, Umluftbackofen ca. 10 Minuten Eigelb verquirlen, in die nicht mehr kochende Suppe rühren. Mit Suppenmakronen und Baiser heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.5 Zitronensuppe

1 EL Margarine oder Butter	1 Zitrone, abgeriebene Schale
300 g geschnetzeltes Pouletfleisch	1 EL Zitronensaft
1 l Hühnerbouillon	1 Bd. Petersilie, gehackt
1 TL Maizena	Pfeffer
3 Eigelb	Paprika
1 Joghurt nature (180 g)	evtl. Streuwürze

Pouletfleisch in der warmen Margarine oder Butter anbraten. Zur Seite stellen. Bouillon mit Maizena unter Rühren aufkochen. Eigelb mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Die Hälfte der heißen Bouillon unter ständigem Rühren dazugießen. In die Pfanne geben, Fleisch beifügen. Unter ständigem Rühren nur bis vors Kochen bringen. Sofort anrichten und servieren.

20.6 Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel*FISCHSUD*

2 1/2 dl Apfelwein
 1 1/2 l kaltes Wasser
 500 g Fischabschnitte,
 z. B. Gräten von Seezungen (beim Fischhändler bestellen)
 1 Bd. Frühlingszwiebeln, mit dem Grün, in Ringen
 3 Zweiglein Petersilie
 1 Zweiglein Zitronenmelisse
 1 Zweiglein Estragon
 2 Lorbeerblätter
 1 EL grüne Pfefferkörner, frisch oder ein-

gelegt, abgespült, abgetropft
 1/2 EL Fenchelsamen

EINLAGE

2 Fenchel (ca. 400 g), fein geschnitten
 4 frische Eigelb
 2 Zitronen, nur Saft
 1 TL Pernod oder Pastis, nach Belieben
 1 TL Salz
 250 g Zander- oder Seezungenfilets, in Streifen
 Fenchelgrün, Zitronenschnitze und Pfefferkörner für die Garnitur

Fischsud: Alle Zutaten aufkochen, bei kleiner Hitze offen ca. 40 Min. köcheln. Absieben, wenn nötig mit kaltem Wasser auf 1 Liter ergänzen, in die gereinigte Pfanne zurückgeben, aufkochen.

Einlage: Fenchel beifügen, 5 Min. zugedeckt köcheln. Pfanne von der Platte ziehen. Eigelb mit Zitronensaft, evtl. Pernod und Salz verklopfen. Unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen zum Sud geben. Fisch zugeben, auf der ausgeschalteten Platte zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen; die Suppe darf nicht kochen.

Servieren: Suppe in vorgewärmten Tellern verteilen, garnieren.

Tipp: Schneller geht's mit fertigem Fischfond (2 Gläser à je 4dl). Diesen mit Wasser auf 1 Liter ergänzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Index

ADVENT

- Zitronen-Guetzli, 99
- Zitronenkuchen, 108
- Zitronenschnitten mit Vanille, 113

ALKOHOLISCH

- Limoncino, 74
- Zitronenbowle mit Erdbeeren, 77
- Zitronensorbet mit Cava, 25

ANTIPASTI

- Pitahaya-Sauce, 149

ANTJE

- Zitronenkuchen, 110

APERÓ

- Zitronen-Drink, 75
- Zitronen-Drink mit Wacholderbeeren, 76
- Zitronen-Drink mit Weizenkeimflocken, 76

APFEL

- Quark-Zitronentörtchen mit karamellisierten Apfelspalten, 93
- Zitronen-Apfel-Gelee, 12
- Zitronen-Apfel-Punsch, 75

APRIL

- Kalbsvoren mit Zitronen, 46
- Kaninchen im Zitronenrahm, 46
- Key-Lime-Pies, 91
- Lachs mit Zitronen-Estragon-Soße, 35
- Pasta mit Spargeln und Zitronenpesto, 135
- Zitronen-Feuilletés, 98
- Zitronen-Gelee mit Mandarinen, 13
- Zitronen-Margeritentorte, 101
- Zitronen-Risotto mit Rucola, 145
- Zitronencake mit Erdbeeren, 106
- Zitronenkuchen, 109

ARD

- Salzzitronen, 155
- Tarte au Citron, 94
- Tarte au citron (Zitronentarte), 95
- Zitronen-Pie mit Baiser, 103

Zitronensoße, 153

ARD-BUFFET

Zitronen-Pie mit Baiser, 103

AUFSTRICH

Bohnen-Zitronen-Aufstrich, 3

AUFWENDIG

Zitronentorte, 122

AUGUST

Hähnchen mit Zitrone und Knoblauch, 53

Pouletsalat an Zitronensauce, 147

Saiblingfilets al limone, 38

Zitronen-Ingwer-Gelee, 129

Zitronen-Pfefferminz-Quark, 14

Zitronen-Rucola-Pesto, 30

Zitronentarte mit Baiser, 115

AVOCADO

Avocado-Zitronen-Creme, 5

BACKEN

Galicische Mandeltorte, 87

Zitronen-Pie, 102

BAERLAUCH

Kartoffelstock, 1

BAISER

Cheesecake mit Zitronenbaiser, 85

BANDNUDEL

Feine Bandnudeln mit Zitronenaroma, 133

BASILIKUM

Zitronen-Basilikum-Huhn, 60

BEILAGE

Kartoffelsalat mit Petersilie und Zitrone, 147

Kartoffelstock, 1

Lime-Reis, 1

BISKUIT

Biskuitroulade mit Zitronencreme, 85

BLECHKUCHEN

Zitronenkuchen vom Blech, 112

BOHNE

- Türkische Zitronen-Bohnen, 83
- BOWLE
Zitronenbowle mit Erdbeeren, 77
- BR
Zitronensoße, 153
- BRATEN
Kalbsbraten mit Zitronensoße, 43
- BROT
Erfrischender Zitronenstuten mit Rosinen, 3
- BUFFET
Pitahaya-Sauce, 149
- BUTTER
Galicische Mandeltorte, 87
Lachs mit Zitronen-Pfeffer-Butter, 35
Zitronen-Butter, 150
Zitronen-Kräuterbutter, 151
Zitronenbutter, 152
- CAKE
Zitronencake mit Erdbeeren, 106
- CAMPARI
Melonengelee mit Campari, 9
- CANNELLONI
Cannelloni mit Zitronenfüllung, 133
- CHILI
Kartoffelstock, 1
- CHUTNEY
Zitronen-Chutney, 30
- COCKTAIL
Flotte Biene, 73
Zitronen-Cocktail - Sgroppino, 75
- CREME
Kalbsröllchen in Zitronenrahm, 44
Zitronencreme, 16, 17
- CREMESPEISE
Avocado-Zitronen-Creme, 5
Zitronencreme, 18
- DAMPFGAREN
Kaninchen im Zitronenrahm, 46
- DESSERT
Avocado-Zitronen-Creme, 5
Feine Zitronencreme, 5
Gebackene Quitten mit Zimteiscreme, 6
Joghurt-Limonen-Creme in der Mandeltulpe, 7
Knuspriges Zitroneneis, 8
Lippenpudding, 9
Melonengelee mit Campari, 9
Obstsalat mit Zitronen-Joghurt, 10
Pfirsiche in Sirup mit Zitrone, 11
Quark-Zitronen-Creme, 11
Warmer Milchreis mit Zitronenkompost, 12
Zitronen-Apfel-Gelee, 12
Zitronen-Gelee mit Mandarinen, 13
Zitronen-Kiwi-Becher, 13
Zitronen-Parfait, 14
Zitronen-Pfefferminz-Quark, 14
Zitronen-Pie, 102
Zitronen-Sekt-Mousse, 15
Zitronen-Sorbet, 15
Zitronen-Weincreme auf Erdbeerpüree, 16
Zitronencreme, 16–18
Zitronencreme-Bällchen, 18
Zitroneneis, 19
Zitroneneis mit marinierten Pfirsichen, 20
Zitronenflammeri, 20
Zitronenflammeri mit Kiwipüree, 20
Zitronenpudding, 22
Zitronensahne, 22
Zitronensorbet, 23, 24
Zitronensoufflé in der Frucht, 25
Zitronensoufflé mit Pfirsichsoße, 26
Zitronenspeise, 26
Zitronenspeise 'Eureka', 27
Zitronentarte mit Granatäpfeln, 27
Zitronentorte, 121
- DEZEMBER
Geeiste Zimttorte, 88
Honey-Lime-Chicken, 55
Ingwer-Zitronenscheiben, 91
Lachs mit Zitronen-Pfeffer-Butter, 35
Lime-Reis, 1
Pouletbrüstli mit Zitronensauce, 58

- Rosmarin-Zitronen-Huhn, 60
 Zitronencreme, 16
 Zitrontarte mit Granatäpfeln, 27
- DIABETES
 Zitronen-Ingwer-Gelee, 129
- DICKE-BOHNE
 Türkische Zitronen-Bohnen, 83
- DOUBLE
 Kalbsröllchen in Zitronenrahm, 44
- DRESSING
 Pitahaya-Sauce, 149
- DRINK
 Zitronen-Drink, 75
 Zitronen-Drink mit Wacholderbeeren, 76
 Zitronen-Drink mit Weizenkeimflocken, 76
- EI
 Galicische Mandeltorte, 87
 Zitronensoufflé, 33
- EINFACH
 Hackplätzli mit Zitrone, 42
 Ingwer-Zitronen-Törtchen, 90
 Italienisches Zitronenhuhn, 55
 Melonengelee mit Campari, 9
 Pitahaya-Sauce, 149
 Zitronencreme, 16
 Zitronenhähnchen, 62
 Zitronenhähnchen mit Pfannengemüse, 67
 Zitronenhähnchen-Gratin mit leichter Béchamelsauce überbacken, 70
 Zitronenkartoffeln, 84
 Zitronensoufflé, 33
- EINGELEGTES
 Salz-Zitronen (Citrons confits):, 29
- EINGEMACHTES
 Marokkanische Salz-Zitronen, 29
 Salz-Zitronen, 29
 Zitronen-Chutney, 30
- EINMACHEN
 Caipirinha-Gelee, 127
 Zitronen-Rucola-Pesto, 30
- Zitronengelee mit Likör, 130
- EINTOPF
 Griechische Zitronensuppe, 33
- EIS
 Gebackene Quitten mit Zimteiscreme, 6
 Geeiste Zimttorte, 88
 Geeistes Zitronen-Parfait, 6
 Knuspriges Zitroneneis, 8
 Zitronen-Kiwi-Becher, 13
 Zitroneneis, 19
 Zitroneneis mit marinierten Pfirsichen, 20
 Zitronensorbet, 23
- EISMASCHINE
 Gebackene Quitten mit Zimteiscreme, 6
 Zitronen-Sorbet, 15
 Zitroneneis, 19
 Zitronensorbet mit Cava, 25
- ERBSE
 Zitronennudeln mit Erbsen und Zuckerschoten, 138
- ERDBEERE
 Erdbeer-Zitronencreme-Torte, 86
 Zitronen-Weincreme auf Erdbeerpüree, 16
 Zitronenbowle mit Erdbeeren, 77
 Zitronencake mit Erdbeeren, 106
- ERFRISCHEND
 Melonengelee mit Campari, 9
 Zitronensorbet, 23
 Zitrontorte, 121
- ESTRAGON
 Lachs mit Zitronen-Estragon-Soße, 35
- EXKLUSIV
 Zitrontorte, 121
- FEBRUAR
 Hackplätzli mit Zitrone, 42
 Zitronen-Cream-Pie, 97
 Zitronen-Sekt-Mousse, 15
 Zitronencake, 105
 Zitronenkuchen vom Blech, 112
 Zitrontorte, 123
- FENCHEL

- Fenchel-Zitronen-Risotto, 143
 Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel, 159
- FESTLICH
 Pitahaya-Sauce, 149
- FETA
 Griechische Nudeln, 134
- FILET
 Lammfilet mit Zitrone, 48
- FINGERFOOD
 Zitronenhähnchen, 62
- FISCH
 Lachs mit Zitronen-Estragon-Soße, 35
 Lachs mit Zitronen-Pfeffer-Butter, 35
 Lachs mit Zitronensoße & Kartoffel-Schnecken, 36
 Lachsfilet mit Zitronensoße und Pilzrisotto, 37
 Rotbarschfilet mit Zitronenpanierung, 38
 Saiblingfilets al limone, 38
 Schnittlauch-Zitronen-Sauce, 150
 Seeteufel mit Zitronensauce, 39
 Seezunge in Zitrussoße, 40
 Zitronen-Pfeffer-Marinade, 152
 Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel, 159
- FLAMMERI
 Zitronenflammeri mit Kiwipüree, 20
- FLEISCH
 Angioni con limone - Lammfleisch mit Zitrone, 41
 Hackbraten mit Zitronensauce, 41
 Hackplätzli mit Zitrone, 42
 Kalbfleisch al limone, 42
 Kalbsbraten mit Zitronensoße, 43
 Kalbshaxen-Scheiben in Zitronensauce, 43
 Kalbsröllchen in Zitronenrahm, 44
 Kalbsschnitzel in Zitronensoße, 45
 Kalbsschnitzel mit Zitronensauce, 45
 Kalbssvoessen mit Zitronen, 46
 Kaninchen im Zitronenrahm, 46
 Lammcurry mit Zitrone, 47
 Lammfilet mit Zitrone, 48
 Lammkarree in Zitronenmarinade, 49
 Oliven-Zitronen-Marinade, 149
 Schnittlauch-Zitronen-Sauce, 150
 Schnitzel in Zitronensoße, 49
 Schweinehaxe in Zitronen-Zimtsauce, 49
 Zitronen-Kaninchen, 50
 Zitronen-Kaninchen mit Oliven, 51
 Zitronen-Reis-Fleisch, 144
 Zitronenkaninchen mit Speck, 52
- FONDUE
 Pitahaya-Sauce, 149
- GAESTE
 Italienisches Zitronenhuhn, 55
 Kalbsröllchen in Zitronenrahm, 44
 Pitahaya-Sauce, 149
 Zitronensorbet, 23
- GEBAECK
 Galicische Mandeltorte, 87
 Mandel-Zimtplätzchen, 93
 Quark-Zitronentörtchen mit karamellisierten Apfelspalten, 93
 Zitronen-Apfel-Muffins, 97
 Zitronen-Feuilletés, 98
 Zitronensahne, 22
 Zitronenschnitten mit Vanille, 113
 Zitronentörtchen, 119
 Zitronenwaffeln, 125
- GEFLUEGEL
 Hähnchen in Zitronensoße, 53
 Hähnchen mit Zitrone und Knoblauch, 53
 Hähnchen mit Zitronen-Kräuter-Pesto, 54
 Honey-Lime-Chicken, 55
 Marokkanisches Zitronenhuhn, 56
 Poulardenbrust mit Erbsen und Kopfsalat in Zitronenrahm mit Nudeln, 57
 Pouletbrüstchen an Zitronensauce, 57
 Pouletbrüstli mit Zitronensauce, 58
 Pouletsalat an Zitronensauce, 147
 Pouletschenkel al limone, 58

- Putenmedaillons in Zitronenöl, 59
- Rosmarin-Zitronen-Huhn, 60
- Zitronen-Basilikum-Huhn, 60
- Zitronen-Huhn, 61
- Zitronenhähnchen, 61–63
- Zitronenhähnchen auf griechische Art, 64
- Zitronenhähnchen mit Kartoffeln, 64
- Zitronenhähnchen mit Kartoffeln und Schalotten, 65
- Zitronenhähnchen mit Oliven, 65
- Zitronenhähnchen mit Oliven und Rata-touille, 66
- Zitronenhähnchen mit Pfannengemüse, 67
- Zitronenhähnchen mit Rosmarin-Kartoffeln, 68
- Zitronenhähnchen mit Rosmarinkartoffeln, 68
- Zitronenhähnchen mit Tomatenreis, 69
- Zitronenhähnchen-Gratin mit leichter Béchamelsauce überbacken, 70
- Zitronenhühnchen, 70
- Zitronenhühnchen mit Rosmarinkartoffeln, 71
- Zitronenpoularde mit Salbeikartoffeln, 72
- GELEE
 - Caipirinha-Gelee, 127
 - Zitronen-Apfel-Gelee, 12
 - Zitronen-Campari-Gelee, 30
 - Zitronen-Gelee mit Mandarinen, 13
 - Zitronen-Ingwer-Gelee, 129
 - Zitronengelee mit Likör, 130
- GEMUESE
 - Kartoffelsalat mit Petersilie und Zitrone, 147
 - Schnittlauch-Zitronen-Sauce, 150
 - Türkische Zitronen-Bohnen, 83
- GESCHENK
 - Limoncino, 74
- GETRAENK
 - Flotte Biene, 73
 - Heiße Zitrone, 73
- Honig-Zitronen-Joghurt-Drink, 73
- Limoncello, 74
- Limoncino, 74
- Schorle für den Sommer, 75
- Zitronen-Apfel-Punsch, 75
- Zitronen-Cocktail - Sgroppino, 75
- Zitronen-Knoblauch-Trunk, 76
- Zitronenbowle mit Erdbeeren, 77
- Zitronenlimonade, 77
- GLUTENFREI
 - Zitronencake, 105
- GRANATAPFEL
 - Zitronentarte mit Granatäpfeln, 27
- GRATIN
 - Zitronenhähnchen-Gratin mit leichter Béchamelsauce überbacken, 70
- GRIECHISCH
 - Griechische Zitronensuppe, 33
- GRILLEN
 - Avgolemono-Sauce - griechische Ei-Zitronen-Sauce, 149
 - Oliven-Zitronen-Marinade, 149
 - Zitronen-Pfeffer-Marinade, 152
- GRUNDLAGE
 - Kandierte Orangen- und Zitronenscheiben / Orangeat und Zitronat, 79
 - Kandierte Zitruschalen, 79
 - Kandierte Zitruschalen - Candied Fruit Peel, 80
 - Zitruschalen kandieren, 81
- GULASCH
 - Kalbsvoressen mit Zitronen, 46
- HACK
 - Hackbraten mit Zitronensauce, 41
 - Hackplätzli mit Zitrone, 42
- HACKBRATEN
 - Hackbraten mit Zitronensauce, 41
- HAEHNCHEN
 - Hähnchen in Zitronensoße, 53
 - Zitronenhähnchen, 61–63
 - Zitronenhähnchen mit Kartoffeln, 64
 - Zitronenhähnchen mit Kartoffeln und Schalotten, 65

- Zitronenhähnchen mit Oliven, 65
 Zitronenhähnchen mit Oliven und Rata-
 touille, 66
 Zitronenhähnchen mit Pfannengemüse,
 67
 Zitronenhähnchen mit Tomatenreis, 69
 Zitronenhähnchen-Gratin mit leichter
 Béchamelsauce überbacken, 70
- HAUPTGERICHT
 Spargel mit Zitronen-Hollandaise, 83
- HAXE
 Kalbshaxen-Scheiben in Zitronensauce,
 43
 Schweinehaxe in Zitronen-Zimtsauce,
 49
- HEIDELBEERE
 Zitronen-Heidelbeer-Kuchen, 100
- HIMBEERE
 Französische Zitronentarte, 86
 Himbeer-Zitronen-Torte, 89
 Knuspriges Zitroneneis, 8
- HOLLAND
 Zitronenkuchen, 110
- HOLLANDAISE
 Spargel mit Zitronen-Hollandaise, 83
- HONIG
 Honig-Zitronen-Joghurt-Drink, 73
- HUHN
 Hähnchen in Zitronensoße, 53
 Hähnchen mit Zitrone und Knoblauch,
 53
 Hähnchen mit Zitronen-Kräuter-Pesto,
 54
 Honey-Lime-Chicken, 55
 Italienisches Zitronenhuhn, 55
 Marokkanisches Zitronenhuhn, 56
 Poulardenbrust mit Erbsen und Kopfsa-
 lat in Zitronenrahm mit Nudeln, 57
 Pouletbrüstchen an Zitronensauce, 57
 Pouletbrüstli mit Zitronensauce, 58
 Pouletsalat an Zitronensauce, 147
 Pouletschenkel al limone, 58
 Rosmarin-Zitronen-Huhn, 60
 Zitronen-Basilikum-Huhn, 60
- Zitronen-Huhn, 61
 Zitronenhähnchen, 62
 Zitronenhähnchen auf griechische Art,
 64
 Zitronenhähnchen mit Rosmarin-
 Kartoffeln, 68
 Zitronenhähnchen mit Rosmarinkartof-
 feln, 68
 Zitronenhühnchen, 70
 Zitronenhühnchen mit Rosmarinkartof-
 feln, 71
 Zitronenpoularde mit Salbeikartoffeln,
 72
- INFORMATION
 Zitrone, 80
- INGWER
 Ingwer-Zitronenscheiben, 91
 Zitronen-Ingwer-Gelee, 129
- ITALIEN
 Angioni con limone - Lammfleisch mit
 Zitrone, 41
 Feine Bandnudeln mit Zitronenaroma,
 133
 Italienisches Zitronenhuhn, 55
 Kalbsschnitzel mit Zitronensauce, 45
 Kartoffelsalat mit Petersilie und Zitro-
 ne, 147
 Limoncello, 74
 Melonengelee mit Campari, 9
 Penne mit Walnüssen und Zitrone, 136
 Pfirsiche in Sirup mit Zitrone, 11
 Schnitzel in Zitronensoße, 49
 Sedani al limone, 136
 Spaghetti al limone (mit Zitronensau-
 ce), 137
 Zitronen-Basilikum-Huhn, 60
 Zitronenkaninchen mit Speck, 52
 Zitronenkuchen, 110
 Zitronenkuchen aus Capri, 111
 Zitronensorbet, 23, 24
 Zitronentorte, 121
- JANUAR

- Kalbfleisch al limone, 42
 Marokkanische Salz-Zitronen, 29
 Pouletbrüstchen an Zitronensauce, 57
 Warmer Milchreis mit Zitronenkompott, 12
 Zitronen-Joghurt-Torte, 100
 Zitronenpoularde mit Salbeikartoffeln, 72
 Zitronensuppe, 159
 Zitrontorte, 120
 Zitrontorte mit Baiser, 123
- JOGHURT**
- Honig-Zitronen-Joghurt-Drink, 73
 Obstsalat mit Zitronen-Joghurt, 10
 Zitronen-Joghurt-Torte, 100
- JOHANNISBEERE**
- Zitronen-Flockentorte mit Johannisbeeren, 98
- JULI**
- Oliven-Zitronen-Marinade, 149
 Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel, 159
 Zitrontarte mit Baiser, 117
- JUNI**
- Hähnchen mit Zitronen-Kräuter-Pesto, 54
 Oliven-Zitronen-Marinade, 149
 Zitronen-Apfel-Gelee, 12
 Zitronen-Kaninchen mit Oliven, 51
 Zitronen-Reis-Fleisch, 144
 Zitronen-Weincreme auf Erdbeerpüree, 16
 Zitronenhähnchen mit Oliven, 65
 Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel, 159
- KALB**
- Kalbfleisch al limone, 42
 Kalbsbraten mit Zitronensoße, 43
 Kalbshaxen-Scheiben in Zitronensauce, 43
 Kalbsröllchen in Zitronenrahm, 44
 Kalbsschnitzel in Zitronensoße, 45
 Kalbsschnitzel mit Zitronensauce, 45
- Kalbsvoressen mit Zitronen, 46
 Schnitzel in Zitronensoße, 49
- KALBSSCHNITZEL**
- Kalbsröllchen in Zitronenrahm, 44
- KALORIENARM**
- Melonengelee mit Campari, 9
- KANDIERT**
- Kandierte Orangen- und Zitronenscheiben / Orangeat und Zitronat, 79
 Kandierte Zitruschalen, 79
 Kandierte Zitruschalen - Candied Fruit Peel, 80
 Zitruschalen kandieren, 81
- KANINCHEN**
- Kaninchen im Zitronenrahm, 46
 Zitronen-Kaninchen, 50
 Zitronen-Kaninchen mit Oliven, 51
 Zitronenkaninchen mit Speck, 52
- KARREE**
- Lammkarree in Zitronenmarinade, 49
- KARTOFFEL**
- Kartoffelsalat mit Petersilie und Zitrone, 147
 Kartoffelstock, 1
 Zitronenhähnchen mit Rosmarinkartoffeln, 68
 Zitronenhähnchen mit Rosmarinkartoffeln, 71
 Zitronenkartoffeln, 84
- KARTOFFELSALAT**
- Kartoffelsalat mit Petersilie und Zitrone, 147
- KIWI**
- Zitronen-Kiwi-Becher, 13
 Zitronenflammeri mit Kiwipüree, 20
- KNOBLAUCH**
- Kalbsröllchen in Zitronenrahm, 44
 Zitronen-Knoblauch-Trunk, 76
 Zitronenkartoffeln, 84
- KOHL**
- Schinkenterrine im Kabismantel mit Zitronensauce, 141
- KRAEUTER**

- Hähnchen mit Zitronen-Kräuter-Pesto, 54
 Zitronen-Kräuterbutter, 151
- KUCHEN
- Biskuitroulade mit Zitronencreme, 85
 Cheesecake mit Zitronenbaiser, 85
 Französische Zitrontarte, 86
 Galicische Mandeltorte, 87
 Ingwer-Zitronen-Törtchen, 90
 Key-Lime-Pies, 91
 Lemon Cake, 91
 Tarte au Citron, 94
 Tarte au citron (Zitrontarte), 95
 Tartelettes au citron, 96
 Zitronen-Feuilletés, 98
 Zitronen-Heidelbeer-Kuchen, 100
 Zitronen-Margeritentorte, 101
 Zitronen-Pie mit Baiser, 103
 Zitronen-Schokoladen-Kuchen, 105
 Zitronencake, 105
 Zitronencake mit Erdbeeren, 106
 Zitronencremetörtchen, 106
 Zitronenkuchen, 108–110
 Zitronenkuchen aus Capri, 111
 Zitronenkuchen mit Mandelkrokant und Ananas, 111
 Zitronenkuchen vom Blech, 112
 Zitronenpie, 113
 Zitrontorte, 120–122
- LACHS
- Lachs mit Zitronen-Estragon-Soße, 35
 Lachs mit Zitronen-Pfeffer-Butter, 35
 Lachs mit Zitronensoße & Kartoffel-Schnecken, 36
 Lachsfilet mit Zitronensoße und Pilzrisotto, 37
- LAMM
- Angioni con limone - Lammfleisch mit Zitrone, 41
 Lammcurry mit Zitrone, 47
 Lammfilet mit Zitrone, 48
 Lammkarree in Zitronenmarinade, 49
 Oliven-Zitronen-Marinade, 149
- Zitronen-Reis-Fleisch, 144
- LEICHT
- Bittere Zitronenmarmelade, 127
 Fein cremige Zitronenmarmelade, 128
 Limettenmarmelade, 128
 Zitronenmarmelade, 131
 Zitronenmarmelade mit Prosecco, 131
- LIKOER
- Limoncello, 74
 Limoncino, 74
 Mandarinen-Likör, 74
- LIMONADE
- Zitronenlimonade, 77
- LIMONE
- Joghurt-Limonen-Creme in der Mandeltulpe, 7
- LOKALZEIT
- Französische Zitrontarte, 86
 Zitrontorte mit Fächer, 124
- M2003
- Zitronen-Basilikum-Huhn, 60
- M2009
- Zitronenhähnchen auf griechische Art, 64
- MAERZ
- Cannelloni mit Zitronenfüllung, 133
 Kartoffelstock, 1
 Obstsalat mit Zitronen-Joghurt, 10
 Zitronen-Kaninchen, 50
- MAI
- Avgolemono-Sauce - griechische Ei-Zitronen-Sauce, 149
 Seeteufel mit Zitronensauce, 39
 Zitronenbowle mit Erdbeeren, 77
 Zitronencreme-Bällchen, 18
 Zitrontörtchen, 119
- MAKKARONI
- Makkaroni mit Zitronen-Sahne-Soße, 134
- MANDARINE
- Mandarinen-Likör, 74
- MANDEL

- Joghurt-Limonen-Creme in der Mandel-
torte, 7
Lippenpudding, 9
Zitronentorte, 121
- MARINADE
Oliven-Zitronen-Marinade, 149
Pitahaya-Sauce, 149
Zitronen-Pfeffer-Marinade, 152
- MARMELADE
Bittere Zitronenmarmelade, 127
Fein cremige Zitronenmarmelade, 128
Limettenmarmelade, 128
Pikante Zitronenmarmelade, 129
Zitronenmarmelade, 130, 131
Zitronenmarmelade mit Prosecco, 131
- MAROKKO
Marokkanische Salz-Zitronen, 29
Marokkanisches Zitronenhuhn, 56
Saiblingfilets al limone, 38
- MAULTASCHE
Zitronenmaultaschen, 21
- MAYONNAISE
Zitronen-Mayonnaise, 151
- MELONE
Melonengelee mit Campari, 9
- MENUE
Zitronensuppe, 157
- MILCHREIS
Warmer Milchreis mit Zitronenkompott, 12
- MOEHRE
Butter-Karotten mit Zitronenreis und geröstetem Sesam, 143
- MOUSSE
Zitronen-Sekt-Mousse, 15
- MUERBETEIG
Zitronentorte, 114
Zitronentorte auf klassische Art, 115
Zitronentorte mit Baiser, 115, 117
Zitronentorte mit Zitruscreme, 118
Zitronentorte, 120
- MUFFIN
Zitronen-Apfel-Muffins, 97
- NACHSPEISE
Feine Zitronencreme, 5
Zitronencreme, 17
- NDR
Salzzitronen, 155
Tarte au citron (Zitronentarte), 95
- NORMAL
Zitronen-Sekt-Mousse, 15
- NOVEMBER
Geeiste Zimttorte, 88
Honey-Lime-Chicken, 55
Ingwer-Zitronenscheiben, 91
Lammcurry mit Zitrone, 47
Lime-Reis, 1
Pouletbrüstli mit Zitronensauce, 58
Zitroneneis, 19
Zitroneneis mit marinierten Pfirsichen,
20
Zitronentarte, 114
Zitronentorte, 122
- NUDEL
Cannelloni mit Zitronenfüllung, 133
Feine Bandnudeln mit Zitronenaroma,
133
Griechische Nudeln, 134
Makkaroni mit Zitronen-Sahne-Soße,
134
Nudeln mit Ricotta und Zitrone, 135
Pasta mit Spargeln und Zitronenpesto,
135
Penne mit Walnüssen und Zitrone, 136
Sedani al limone, 136
Spaghetti al limone (mit Zitronensauce),
137
Tagliatelle mit Zitronenmelisse-Soße,
137
Zitronen-Spaghetti mit Spinat, 138
Zitronennudeln mit Erbsen und Zuckerschoten,
138
Zitronensoße, 153
- NUSS
Zitronentorte, 121
- OBST

- Obstsalat mit Zitronen-Joghurt, 10
 Zitrone, 80
 Zitronentorte, 120
- OKTOBER
 Griechische Nudeln, 134
 Marokkanisches Zitronenhuhn, 56
 Salz-Zitronen (Citrons confits):, 29
- ORANGE
 Kandierte Orangen- und Zitronenscheiben / Orangeat und Zitronat, 79
 Kandierte Zitruschalen, 79
 Kandierte Zitruschalen - Candied Fruit Peel, 80
 Mandarinen-Likör, 74
 Zitruschalen kandieren, 81
- P1
 Zitronen-Campari-Gelee, 30
 Zitronen-Joghurt-Torte, 100
 Zitronentorte mit Baiser, 123
- P4
 Zitronen-Sekt-Mousse, 15
 Zitronencreme, 16
- PAMPELMUSE
 Kandierte Zitruschalen - Candied Fruit Peel, 80
 Zitruschalen kandieren, 81
- PARFAIT
 Geeistes Zitronen-Parfait, 6
 Zitronen-Parfait, 14
 Zitronenparfait mit Orangensoße, 21
- PARTY
 Pitahaya-Sauce, 149
 Zitronenhähnchen, 62
- PASTA
 Zitronensoße, 153
- PENNE
 Penne mit Walnüssen und Zitrone, 136
- PESTO
 Hähnchen mit Zitronen-Kräuter-Pesto, 54
 Pasta mit Spargeln und Zitronenpesto, 135
 Zitronen-Rucola-Pesto, 30
- PFIRSICH
 Pfirsiche in Sirup mit Zitrone, 11
 Zitroneneis mit marinierten Pfirsichen, 20
 Zitronensoufflé mit Pfirsichsoße, 26
- PIE
 Zitronen-Cream-Pie, 97
 Zitronen-Pie, 102
 Zitronen-Pie mit Baiser, 103
 Zitronenpie, 113
- PISTAZIE
 Zitronentorte, 121
- PLAETZCHEN
 Lemon Squares - Zitronenwürfel - eine Spezialität aus Amerika, 92
 Zitronen-Guetzli, 99
- PRALINE
 Galicische Mandeltorte, 87
- PREISWERT
 Zitronenkartoffeln, 84
 Zitronensorbet, 23
 Zitronensoufflé, 33
- PUDDING
 Zitronenpudding, 22
- PUEREE
 Kartoffelstock, 1
- PUNSCH
 Zitronen-Apfel-Punsch, 75
- PUTE
 Putenmedaillons in Zitronenöl, 59
- QUARK
 Quark-Zitronen-Creme, 11
 Zitronen-Pfefferminz-Quark, 14
- QUITTE
 Gebackene Quitten mit Zimteiscreme, 6
- RAFFINIERT
 Kalbsröllchen in Zitronenrahm, 44
 Melonengelee mit Campari, 9
 Salz-Zitronen, 29
 Zitronenkartoffeln, 84
- RAGOUT
 Kaninchen im Zitronenrahm, 46

- RATATOUILLE
Zitronenhähnchen mit Oliven und Rata-
touille, 66
- REIS
Butter-Karotten mit Zitronenreis und
geröstetem Sesam, 143
Fenchel-Zitronen-Risotto, 143
Lachsfilet mit Zitronensoße und Pilzri-
sotto, 37
Lime-Reis, 1
Reissuppe mit Zitrone, 157
Zitronen-Reis-Fleisch, 144
Zitronen-Risotto mit Rucola, 145
- REISGERICHT
Zitronen-Reis-Fleisch, 144
- RICOTTA
Nudeln mit Ricotta und Zitrone, 135
- RIND
Oliven-Zitronen-Marinade, 149
Schnittlauch-Zitronen-Sauce, 150
- RISOTTO
Fenchel-Zitronen-Risotto, 143
Lachsfilet mit Zitronensoße und Pilzri-
sotto, 37
Zitronen-Risotto mit Rucola, 145
- ROEMERTOPF
Rosmarin-Zitronen-Huhn, 60
- ROSMARIN
Italienisches Zitronenhuhn, 55
Rosmarin-Zitronen-Huhn, 60
Zitronenhähnchen mit Rosmarin-
Kartoffeln, 68
- ROTBARSCH
Rotbarschfilet mit Zitronenpanierung,
38
- RUCOLA
Zitronen-Rucola-Pesto, 30
- RUEHRTEIG
Biskuitroulade mit Zitronencreme, 85
Zitronen-Margeritentorte, 101
- S14
Zitrontorte, 122
- SAHNE
Zitronensahne, 22
- SAHNESAUCE
Makkaroni mit Zitronen-Sahne-Soße,
134
- SAIBLING
Saiblingfilets al limone, 38
- SALAT
Obstsalat mit Zitronen-Joghurt, 10
Pouletsalat an Zitronensauce, 147
- SALBEI
Zitronenpoularde mit Salbeikartoffeln,
72
- SARDINIEN
Angioni con limone - Lammfleisch mit
Zitrone, 41
- SAUCE
Zitronensoße, 153
- SCHINKEN
Schinkenterrine im Kabismantel mit Zi-
tronensauce, 141
- SCHMAND
Zitronen-Schmand-Torte, 104
- SCHNELL
Pitahaya-Sauce, 149
Zitronencreme, 17
Zitronensoufflé, 33
- SCHNITTLAUCH
Schnittlauch-Zitronen-Sauce, 150
- SCHNITZEL
Kalbsschnitzel in Zitronensoße, 45
Kalbsschnitzel mit Zitronensauce, 45
Schnitzel in Zitronensoße, 49
- SCHOKOLADE
Zitronen-Schokoladen-Kuchen, 105
- SCHOLLE
Schnittlauch-Zitronen-Sauce, 150
- SCHWEIN
Oliven-Zitronen-Marinade, 149
Schweinehaxe in Zitronen-Zimtsauce,
49
- SEDANI
Sedani al limone, 136
- SEETEUFEL
Seeteufel mit Zitronensauce, 39

- SEEZUNGE
Seezunge in Zitrussoße, 40
- SEKT
Pitahaya-Sauce, 149
Zitronen-Sekt-Mousse, 15
Zitronensorbet mit Cava, 25
- SEPTEMBER
Lachs mit Zitronensoße & Kartoffel-
Schnecken, 36
Zitronen-Heidelbeer-Kuchen, 100
Zitronentarte auf klassische Art, 115
Zitronentarte mit Baiser, 115
- SORBET
Zitronen-Sorbet, 15
Zitronensorbet, 23, 24
Zitronensorbet mit Cava, 25
- SOSSE
Pitahaya-Sauce, 149
Schnittlauch-Zitronen-Sauce, 150
Zitronen-Mayonnaise, 151
Zitronensauce, 152
Zitronensoße, 153
- SOUFFLE
Zitronensoufflé, 33
Zitronensoufflé in der Frucht, 25
Zitronensoufflé mit Pflirsichsoße, 26
- SPAGHETTI
Spaghetti al limone (mit Zitronensau-
ce), 137
Zitronen-Spaghetti mit Spinat, 138
Zitronenkaninchen mit Speck, 52
- SPANIEN
Galicische Mandeltorte, 87
Zitronenkartoffeln, 84
Zitronensorbet mit Cava, 25
- SPARGEL
Pasta mit Spargeln und Zitronenpesto,
135
Spargel mit Zitronen-Hollandaise, 83
Zitronensauce, 152
Zitronensoße, 153
- SPINAT
Zitronen-Spaghetti mit Spinat, 138
- STUTEN
Erfrischender Zitronenstuten mit Rosi-
nen, 3
- SUESSIGKEIT
Ingwer-Zitronenscheiben, 91
- SUESSPEISE
Lemon Curd, 9
Zitronenmaultaschen, 21
Zitronenparfait mit Orangensoße, 21
- SUPPE
Griechische Zitronensuppe, 33
Reissuppe mit Zitrone, 157
Zitronensuppe, 157–159
Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel,
159
- TAGLIATELLE
Tagliatelle mit Zitronenmelisse-Soße,
137
- TARTE
Französische Zitronentarte, 86
Tarte au Citron, 94
Tarte au citron (Zitronentarte), 95
Tartelettes au citron, 96
Zitronentarte, 114
Zitronentarte auf klassische Art, 115
Zitronentarte mit Baiser, 115–117
Zitronentarte mit Granatäpfeln, 27
Zitronentarte mit Zitruscreme, 118
- TERRINE
Schinkenterrine im Kabismantel mit Zi-
tronensauce, 141
- TOERTCHEN
Quark-Zitronentörtchen mit karamelli-
sierten Apfelspalten, 93
Zitronencremetörtchen, 106
- TOMATE
Zitronenhähnchen mit Tomatenreis, 69
- TORTE
Erdbeer-Zitronencreme-Torte, 86
Geeiste Zimttorte, 88
Himbeer-Zitronen-Torte, 89
Schnelle Zitronentorte, 94
Zitronen-Flockentorte mit Johannisbee-
ren, 98

- Zitronen-Joghurt-Torte, 100
- Zitronen-Schmand-Torte, 104
- Zitronencremetorte, 107
- Zitrontorte, 120, 122, 123
- Zitrontorte mit Baiser, 123
- Zitrontorte mit Fächer, 124
- TOSKANA
 - Zitronen-Basilikum-Huhn, 60
 - Zitronenkuchen, 110
- VEGETARISCH
 - Cannelloni mit Zitronenfüllung, 133
 - Griechische Nudeln, 134
- VORSPEISE
 - Zitronensuppe, 157
- WACHOLDERBEERE
 - Zitronen-Drink mit Wacholderbeeren, 76
- WAFFEL
 - Zitronensahne, 22
 - Zitronenwaffeln, 125
- WALNUSS
 - Penne mit Walnüssen und Zitrone, 136
- WASSERMELONE
 - Melonengelee mit Campari, 9
- WEIHNACHTEN
 - Ingwer-Zitronenscheiben, 91
 - Limoncino, 74
 - Reissuppe mit Zitrone, 157
 - Schnelle Zitrontorte, 94
 - Zitronen-Apfel-Punsch, 75
 - Zitronen-Guetzli, 99
 - Zitronencreme, 18
 - Zitronensuppe, 157
- WEINCREME
 - Zitronen-Weincreme auf Erdbeerpüree, 16
- WOK
 - Zitronen-Reis-Fleisch, 144
- ZIMT
 - Galicische Mandeltorte, 87
- ZITRONE
 - Angioni con limone - Lammfleisch mit Zitrone, 41
 - Avgolemono-Sauce - griechische Ei-Zitronen-Sauce, 149
 - Avocado-Zitronen-Creme, 5
 - Biskuitroulade mit Zitronencreme, 85
 - Bittere Zitronenmarmelade, 127
 - Bohnen-Zitronen-Aufstrich, 3
 - Butter-Karotten mit Zitronenreis und geröstetem Sesam, 143
 - Caipirinha-Gelee, 127
 - Cannelloni mit Zitronenfüllung, 133
 - Cheesecake mit Zitronenbaiser, 85
 - Erdbeer-Zitronencreme-Torte, 86
 - Erfrischender Zitronenstuten mit Rosinen, 3
 - Feincremige Zitronenmarmelade, 128
 - Feine Bandnudeln mit Zitronenaroma, 133
 - Feine Zitronencreme, 5
 - Fenchel-Zitronen-Risotto, 143
 - Flotte Biene, 73
 - Französische Zitrontorte, 86
 - Galicische Mandeltorte, 87
 - Gebackene Quitten mit Zimteiscreme, 6
 - Geeiste Zimttorte, 88
 - Geeistes Zitronen-Parfait, 6
 - Griechische Nudeln, 134
 - Griechische Zitronensuppe, 33
 - Hackbraten mit Zitronensauce, 41
 - Hackplätzli mit Zitrone, 42
 - Hähnchen in Zitronensoße, 53
 - Hähnchen mit Zitrone und Knoblauch, 53
 - Hähnchen mit Zitronen-Kräuter-Pesto, 54
 - Heiße Zitrone, 73
 - Himbeer-Zitronen-Torte, 89
 - Honey-Lime-Chicken, 55
 - Honig-Zitronen-Joghurt-Drink, 73
 - Ingwer-Zitronen-Törtchen, 90
 - Ingwer-Zitronenscheiben, 91
 - Italienisches Zitronenhuhn, 55

- Joghurt-Limonen-Creme in der Mandeltulpe, 7
 Kalbfleisch al limone, 42
 Kalbsbraten mit Zitronensoße, 43
 Kalbshaxen-Scheiben in Zitronensauce, 43
 Kalbsröllchen in Zitronenrahm, 44
 Kalbsschnitzel in Zitronensoße, 45
 Kalbsschnitzel mit Zitronensauce, 45
 Kalbsvoessen mit Zitronen, 46
 Kandierte Orangen- und Zitronenscheiben / Orangeat und Zitronat, 79
 Kandierte Zitruschalen, 79
 Kandierte Zitruschalen - Candied Fruit Peel, 80
 Kaninchen im Zitronenrahm, 46
 Kartoffelsalat mit Petersilie und Zitrone, 147
 Kartoffelstock, 1
 Key-Lime-Pies, 91
 Knuspriges Zitroneneis, 8
 Lachs mit Zitronen-Estragon-Soße, 35
 Lachs mit Zitronen-Pfeffer-Butter, 35
 Lachs mit Zitronensoße & Kartoffel-Schnecken, 36
 Lachsfilet mit Zitronensoße und Pilzrisotto, 37
 Lammcurry mit Zitrone, 47
 Lammfilet mit Zitrone, 48
 Lammkarree in Zitronenmarinade, 49
 Lemon Cake, 91
 Lemon Curd, 9
 Lemon Squares - Zitronenwürfel - eine Spezialität aus Amerika, 92
 Lime-Reis, 1
 Limettenmarmelade, 128
 Limoncello, 74
 Limoncino, 74
 Lipper Pudding, 9
 Makkaroni mit Zitronen-Sahne-Soße, 134
 Mandarinen-Likör, 74
 Mandel-Zimtplätzchen, 93
 Marokkanische Salz-Zitronen, 29
 Marokkanisches Zitronenhuhn, 56
 Melonengelee mit Campari, 9
 Nudeln mit Ricotta und Zitrone, 135
 Obstsalat mit Zitronen-Joghurt, 10
 Oliven-Zitronen-Marinade, 149
 Pasta mit Spargeln und Zitronenpesto, 135
 Penne mit Walnüssen und Zitrone, 136
 Pfirsiche in Sirup mit Zitrone, 11
 Pikante Zitronenmarmelade, 129
 Pitahaya-Sauce, 149
 Poulardenbrust mit Erbsen und Kopfsalat in Zitronenrahm mit Nudeln, 57
 Pouletbrüstchen an Zitronensauce, 57
 Pouletbrüstli mit Zitronensauce, 58
 Pouletsalat an Zitronensauce, 147
 Pouletschenkel al limone, 58
 Putenmedaillons in Zitronenöl, 59
 Quark-Zitronen-Creme, 11
 Quark-Zitronentörtchen mit karamellisierten Apfelspalten, 93
 Reissuppe mit Zitrone, 157
 Rosmarin-Zitronen-Huhn, 60
 Rotbarschfilet mit Zitronenpanierung, 38
 Saiblingfilets al limone, 38
 Salz-Zitronen, 29
 Salz-Zitronen (Citrons confits):, 29
 Salzzitronen, 155
 Schinkenterrine im Kabismantel mit Zitronensauce, 141
 Schnelle Zitronentorte, 94
 Schnittlauch-Zitronen-Sauce, 150
 Schnitzel in Zitronensoße, 49
 Schorle für den Sommer, 75
 Schweinehaxe in Zitronen-Zimtsauce, 49
 Sedani al limone, 136
 Seeteufel mit Zitronensauce, 39
 Seezunge in Zitrussoße, 40
 Spaghetti al limone (mit Zitronensauce), 137
 Spargel mit Zitronen-Hollandaise, 83

- Tagliatelle mit Zitronenmelisse-Soße, 137
- Tarte au Citron, 94
- Tarte au citron (Zitrontarte), 95
- Tartelettes au citron, 96
- Türkische Zitronen-Bohnen, 83
- Warmer Milchreis mit Zitronenkompott, 12
- Zitrone, 80
- Zitronen-Apfel-Gelee, 12
- Zitronen-Apfel-Muffins, 97
- Zitronen-Apfel-Punsch, 75
- Zitronen-Basilikum-Huhn, 60
- Zitronen-Butter, 150
- Zitronen-Campari-Gelee, 30
- Zitronen-Chutney, 30
- Zitronen-Cocktail - Sgroppino, 75
- Zitronen-Cream-Pie, 97
- Zitronen-Drink, 75
- Zitronen-Drink mit Wacholderbeeren, 76
- Zitronen-Drink mit Weizenkeimflocken, 76
- Zitronen-Feuilletés, 98
- Zitronen-Flockentorte mit Johannisbeeren, 98
- Zitronen-Gelee mit Mandarinen, 13
- Zitronen-Guetzli, 99
- Zitronen-Heidelbeer-Kuchen, 100
- Zitronen-Huhn, 61
- Zitronen-Ingwer-Gelee, 129
- Zitronen-Joghurt-Torte, 100
- Zitronen-Kaninchen, 50
- Zitronen-Kaninchen mit Oliven, 51
- Zitronen-Kiwi-Becher, 13
- Zitronen-Knoblauch-Trunk, 76
- Zitronen-Kräuterbutter, 151
- Zitronen-Margeritentorte, 101
- Zitronen-Mayonnaise, 151
- Zitronen-Parfait, 14
- Zitronen-Pfeffer-Marinade, 152
- Zitronen-Pfefferminz-Quark, 14
- Zitronen-Pie, 102
- Zitronen-Pie mit Baiser, 103
- Zitronen-Reis-Fleisch, 144
- Zitronen-Risotto mit Rucola, 145
- Zitronen-Rucola-Pesto, 30
- Zitronen-Schmand-Torte, 104
- Zitronen-Schokoladen-Kuchen, 105
- Zitronen-Sekt-Mousse, 15
- Zitronen-Sorbet, 15
- Zitronen-Spaghetti mit Spinat, 138
- Zitronen-Weincreme auf Erdbeerpüree, 16
- Zitronenbowle mit Erdbeeren, 77
- Zitronenbutter, 152
- Zitronencake, 105
- Zitronencake mit Erdbeeren, 106
- Zitronencreme, 16–18
- Zitronencreme-Bällchen, 18
- Zitronencremetörtchen, 106
- Zitronencremetorte, 107
- Zitroneneis, 19
- Zitroneneis mit marinierten Pfirsichen, 20
- Zitronenflammeri, 20
- Zitronenflammeri mit Kiwipüree, 20
- Zitronengelee mit Likör, 130
- Zitronenhähnchen, 61–63
- Zitronenhähnchen auf griechische Art, 64
- Zitronenhähnchen mit Kartoffeln, 64
- Zitronenhähnchen mit Kartoffeln und Schalotten, 65
- Zitronenhähnchen mit Oliven, 65
- Zitronenhähnchen mit Oliven und Rataouille, 66
- Zitronenhähnchen mit Pfannengemüse, 67
- Zitronenhähnchen mit Rosmarin-Kartoffeln, 68
- Zitronenhähnchen mit Rosmarinkartoffeln, 68
- Zitronenhähnchen mit Tomatenreis, 69
- Zitronenhähnchen-Gratin mit leichter Béchamelsauce überbacken, 70
- Zitronenhühnchen, 70

- Zitronenhühnchen mit Rosmarinkartoffeln, 71
- Zitronenkaninchen mit Speck, 52
- Zitronenkartoffeln, 84
- Zitronenkuchen, 108–110
- Zitronenkuchen aus Capri, 111
- Zitronenkuchen mit Mandelkrokant und Ananas, 111
- Zitronenkuchen vom Blech, 112
- Zitronenlimonade, 77
- Zitronenmarmelade, 130, 131
- Zitronenmarmelade mit Prosecco, 131
- Zitronenmaultaschen, 21
- Zitronennudeln mit Erbsen und Zuckerschoten, 138
- Zitronenparfait mit Orangensoße, 21
- Zitronenpie, 113
- Zitronenpoularde mit Salbeikartoffeln, 72
- Zitronenpudding, 22
- Zitronensahne, 22
- Zitronensauce, 152
- Zitronenschnitten mit Vanille, 113
- Zitronensorbet, 23, 24
- Zitronensorbet mit Cava, 25
- Zitronensoße, 153
- Zitronensoufflé, 33
- Zitronensoufflé in der Frucht, 25
- Zitronensoufflé mit Pfirsichsoße, 26
- Zitronenspeise, 26
- Zitronenspeise 'Eureka', 27
- Zitronensuppe, 157–159
- Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel, 159
- Zitronentarte, 114
- Zitronentarte auf klassische Art, 115
- Zitronentarte mit Baiser, 115–117
- Zitronentarte mit Granatäpfeln, 27
- Zitronentarte mit Zitruscreme, 118
- Zitronentörtchen, 119
- Zitronentorte, 120–123
- Zitronentorte mit Baiser, 123
- Zitronentorte mit Fächer, 124
- Zitronenwaffeln, 125
- Zitrusschalen kandieren, 81
- ZITRUSFRUCHT
- Kandierte Zitruschalen - Candied Fruit Peel, 80
- Zitrusschalen kandieren, 81
- ZUCKERSCHOTE
- Zitronennudeln mit Erbsen und Zuckerschoten, 138