

## Unsere Menüvorschläge des Jahres 2021

Januar 2021:	<u>Radicchio-Orangen-Salat</u> <u>Lachs-Nudeln in Krebs-Sahne-Soße</u> <u>Orangen-Mascarpone-Becher</u>
Februar 2021:	<u>Kartoffelsuppe mit Speckwürfeln</u> <u>Hähnchenbrust mit Aprikosen</u> <u>Pistazien-Buttermilch-Creme</u>
März 2021:	<u>Chinesische Ei-Suppe mit Nudeln</u> <u>Gratiniertes Garnelen-Curry</u> <u>Mascarpone-Kirsch-Becher</u>
April 2021:	<u>Räucherforelle in Tomaten-Vinaigrette</u> <u>Roastbeef an Balsamico-Thymian-Sauce</u> <u>Eierlikör-Schmandcreme</u>
Mai 2021:	<u>Pikante Aprikosen-Möhren-Suppe</u> <u>Ratatouille mit Kartoffeln</u> <u>Erdbeeren mit Zitronenschaum</u>
Juni 2021:	<u>Kohlrabi-Cremesuppe mit Kerbel</u> <u>Schweinekotelett überbacken</u> <u>Rhabarbergrütze mit Erdbeeren</u>
Juli 2021:	<u>Kalte Rüebli-suppe mit Koriander</u> <u>Gemüse-Nudel-Auflauf mit Schafskäse</u> <u>Aprikosen-Johannisbeer-Auflauf</u>
August 2021:	<u>Pfeffer-Rahmsuppe mit Feigen</u> <u>Lachs mit Lauch</u> <u>Pfirsich-Joghurt-Parfait</u>
September 2021:	<u>Garnelen im Speckmantel</u> <u>Buchweizencrêpe mit Räucherlachs und Crème fraîche</u> <u>Amaretto-Flammeri mit Pflaumen</u>
Oktober 2021:	<u>Fruchtiger Chicorée-Salat</u> <u>Schweinelendchen in Senfrahm</u> <u>Nougat-Mascarpone zu Orangenfilets</u>
November 2021:	<u>Blattsalat mit Nuss-Vinaigrette</u> <u>Puten-Geschnetzeltes à la Stroganoff</u> <u>Rum-Früchte mit Vanillecreme</u>
Dezember 2021:	<u>Apfel-Möhren-Suppe</u> <u>Lammlachs mit Nuss-Haube und Gratin</u> <u>Orangen-Marzipan-Mousse</u>



Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2021](#) » [Menü](#)

## Radicchio-Orangen-Salat

### 4 Personen

*2 Scheib. Toastbrot*

*2 Scheib. (50 g) roher Schinken*

*1 klein. Knoblauchzehe*

*2 EL Olivenöl*

*2 Orangen*

*Salz, schwarzer Pfeffer*

*1 klein. Kopf Radicchio*

*1/2 Kopf Salat (z. B. Eichblattsalat)*

Brot und Schinken würfeln. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schinken in 1 EL heißem Öl knusprig braten. Herausnehmen. Knoblauch und Brot im Bratfett goldbraun rösten.

Orangen schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft dabei auffangen. Saft aus den Trennhäuten drücken.

Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren, 1 EL Öl schlagen. Salate putzen, waschen, in Streifen schneiden oder kleiner zupfen. Mit Orangenfilets auf Tellern anrichten. Marinade darüber träufeln. Mit Schinken, Croûtons und Knoblauch bestreuen.

Getränk: Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.



## Lachs-Nudeln in Krebs-Sahne-Soße

### 4 Personen

2 Würfel (à 50 g) Krebs-Suppen-Paste

250 g Schlagsahne

Salz

Cayennepfeffer

3-4 EL Zitronensaft

1/2 Stange Porree (Lauch)

1 Möhre

1 Zwiebel

400 g Lachsfilet

400-500 g Spaghetti (alla Chitarra)

40-60 g Butter/Margarine

1/4 l Noilly Prat (franz. Weinaperitif)

1/2 Bd. Dill

1 TL rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)



Krebs-Paste bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Sahne unterrühren. Die Soße vom Herd nehmen und mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Porree und Möhre putzen bzw. schälen und waschen. Porree in feine Ringe, Möhre in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Lachs waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Fett erhitzen. Lachs darin rundherum leicht anbraten, herausnehmen. Zwiebel und Gemüse im Bratfett andünsten. Lachs wieder zufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Noilly Prat ablöschen und 2-3 Minuten köcheln. Krebssoße zufügen, weitere ca. 2 Minuten köcheln.

Dill waschen, fein schneiden. Nudeln abgießen, mit der Soße mischen. Oder beides getrennt anrichten. Dill und rosa Beeren darüber streuen.

Getränk: kühler Weißwein oder Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.



## Orangen-Mascarpone-Becher

**4 Personen**

*3 Orangen  
3 EL Orangenlikör, evtl.  
125 g Mascarpone (ital. Frischkäse)  
400 g Speisequark (20 % Fett i. Tr.)  
1 Päckch. Vanillin-Zucker  
1-2 EL Zucker  
evtl. 2 Feigen und  
Melisse zum Verzieren*



Orangen großzügig schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Saft dabei auffangen. Orangenfilets in vier Dessertschalen verteilen und evtl. mit Orangenlikör beträufeln.

Mascarpone, Quark, Vanillin-Zucker und Orangensaft mit einem Schneebesen glatt verrühren. Mit Zucker abschmecken.

Die Mascarpone-Creme auf den Orangen verteilen. Feigen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Dessert mit Feige und Melisse verzieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.



## Kartoffelsuppe mit Speckwürfeln

### 4 Personen

*1/2 groß. Bund Suppengrün*

*750 g Kartoffeln*

*50 g geräucherter durchwachsener Speck*

*1 mittelgroße Zwiebeln*

*1/2 EL Öl*

*2 EL klare Brühe (Instant)*

*1 EL Lorbeerblätter*

*50 ml Schlagsahne*

*Salz, weißer Pfeffer*

*Muskat*

Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen. Suppengrün grob zerkleinern. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Speck ebenfalls würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Speck darin knusprig auslassen. Zwiebeln zufügen und andünsten. Suppengrün und Kartoffeln kurz mit andünsten. 1 l Wasser angießen, Brühe einrühren und aufkochen. Lorbeer zufügen und alles ca. 30 Minuten köcheln.

Lorbeer entfernen. Suppe mit dem Schneidstab kurz pürieren oder Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Suppe mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

**Kochfreunde**

**an der Ruhr-Universität Bochum**



Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2021](#) » [Menü](#)

## Hähnchenbrust mit Aprikosen

### 4 Personen

400 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

2 Zwiebeln

1 rote Chilischote

1 Dos. Aprikosenhälften (425 ml)

1 EL Butter

1 EL Mehl

200 ml Creola de Coco (Kokosmilch)

200 ml Geflügelbrühe (Instant),

500 g krause Nudeln

je 2 EL Rosinen und Mandelblättchen

Kerbel zum Garnieren



Geflügel abrausen, trockentupfen. Im Öl von beiden Seiten ca. 10 Min. braten, würzen, Zwiebeln schälen, fein würfeln. Chilischote abrausen, entkernen, in Ringe schneiden Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen. Die Früchte in Spalten schneiden.

Zwiebeln in der Butter andünsten, mit Mehl bestäuben, Kokosmilch und Brühe angießen. Ca. 5 Min. köcheln lassen, würzen. Chili, Früchte, 4 EL Saft unterheben.

Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen. Mit der Soße auf 4 Teller verteilen Fleisch in Streifen schneiden. Auf den Nudeln anrichten. Mit Rosinen, Mandeln, Kerbel garnieren

Garen ca. 10 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.



## **Pistazien-Buttermilch-Creme**

### **4 Personen**

*150 g grüne Pistazien*

*6 Blatt Gelatine*

*1 unbeh. Limette*

*400 ml Buttermilch*

*3 EL Zucker*

*200 ml Schlagsahne*

*1 Pkg. Vanillezucker*

*2 kleine, rosa Grapefruits*

*2 EL flüssiger Honig*

*Pfefferminze zum Garnieren*

Pistazien bis auf 2 EL fein mahlen. Ohne Fettzugabe kurz rösten, abkühlen lassen.

Gelatine einweichen. Limette heiß abbrausen, trockentupfen. 1 TL Schale abreiben, Frucht auspressen. Schale mit Saft, Buttermilch, Zucker verrühren, gemahlene Pistazien unterheben. Gelatine auflösen, unter die Creme ziehen. 30 Min. kühlen.

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen, unter die gelierende Creme heben. In Dessertförmchen füllen und ca. 4 Stunden kalt stellen.

Grapefruits dick schälen, in Scheiben schneiden. Honig erhitzen, Früchte darin 3 Min. ziehen lassen. Creme auf Dessertteller stürzen, mit karamellisierten Früchten, Pistazien und Minze anrichten.

Kühlen ca. 4 1/2 Std.

Zubereitung ca. 25 Min.



## Chinesische Ei-Suppe mit Nudeln

### 4 Personen

*2 Lauchzwiebeln*

*1 l Fleischbrühe (Instant)*

*100 g chinesische Eiernudeln*

*1 Ei*

*Salz, Pfeffer*

*Sojasoße*

*3 Zweige Petersilie*

Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und das Grün in feine Ringe schneiden. Den weißen Teil beiseite legen und anderweitig verwenden.

Brühe in einem Topf erhitzen. Eiernudeln in die Suppe geben und bei schwacher Hitze etwa 4 Min. köcheln lassen.

Das Ei verquirlen und in dünnem Strahl in die Suppe geben. Unter leichtem Rühren stocken lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzig abschmecken.

Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Suppe in Tellern anrichten, mit Lauchzwiebelringen sowie Petersilie bestreuen und servieren.

Garen ca. 4 Min.

Zubereitung ca. 15 Min.



## Gratiniertes Garnelen-Curry

### 4 Personen

Da gerade der Skrei (Winterkabeljau) im Handel habe ich in meiner Rezeptsammlung gesucht und dieses Rezept gefunden.

500 g Garnelen (*Shrimps, geschält; frisch od. TK*)  
1 Knoblauchzehe  
4 Möhren  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
2 EL Olivenöl  
Salz, weißer Pfeffer  
2-3 TL Curry  
1-2 TL Gemüsebrühe (*Instant*)  
50 g ungesüßte Kokoscreme  
Koriander oder Petersilie



Garnelen in einem Sieb kurz abspülen (TK-Garnelen im kalten Wasser auftauen lassen). Abtropfen lassen und trockentupfen. Backofen vorheizen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 4).

Knoblauch schälen, hacken. Möhren und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Möhren in Scheiben, Lauchzwiebeln in Stücke schneiden.

Möhren und Knoblauch im heißen Öl 2-3 Minuten andünsten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Curry darüber stäuben, kurz anschwitzen. Mit 1/2 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren und alles 3-4 Minuten köcheln.

Kokoscreme unter Rühren darin schmelzen. Garnelen zufügen und unterrühren. Das Curry in eine ofenfeste Form füllen und im heißen Backofen 8-10 Minuten überbacken. Mit Koriander garnieren.

Dazu schmeckt Brot oder Reis.  
Getränk: Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

**Kochfreunde**

**an der Ruhr-Universität Bochum**



Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2021](#) » [Menü](#)

## Mascarpone-Kirsch-Becher

### 4 Personen

*125 g Mascarpone (ital. Frischkäse)*

*250 g Speisequark (20 %)*

*2 EL Zucker*

*1-2 EL Zitronensaft*

*6-8 EL Kirschsaf*

*150 g Schlagsahne*

*1 Pkg. Vanillin-Zucker*

*2 Riegel Zartbitter-Schokolade (ca. 30 g)*

*evtl. Minzeblättchen zum Verzieren*

Mascarpone, Quark, Zucker, Zitronen- und 3-4 EL Kirschsaf mit den Schneebesen des Handrührgerätes kurz glatt verrühren.

Sahne steif schlagen, dabei den Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Unter die Mascarpone-Creme heben. Übrigen Kirschsaf zufügen und als Schlieren unter die Creme ziehen.

Schokolade mit einem Sparschäler in kleinen Röllchen abhobeln. Die Creme in 4 Dessertgläser füllen. Mit Schokoröllchen bestreuen und evtl. mit Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.



## Räucherforelle in Tomaten-Vinaigrette

### 4 Personen

*1 Zitrone*

*Salz, weißer Pfeffer*

*etwas Zucker*

*2-3 EL Öl*

*1-2 Lauchzwiebeln*

*2 mittelgroße Tomaten*

*4 geräucherte Forellenfilets (ca. 250 g)*

*einige Blätter Kopf- oder Pflücksalat*

*8 runde Scheiben Pumpernickel*

Zitrone halbieren, Hälfte auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl kräftig darunter schlagen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch fein würfeln. Beides unter die Vinaigrette mischen.

Forellenfilets in Stücke schneiden. Auf 4 Tellern verteilen und die Tomaten-Vinaigrette darüber gießen. Kurz ziehen lassen.

Übrige Zitrone in Spalten schneiden. Salatblätter waschen und gut abtropfen lassen. Forelle mit Salat, Pumpernickel und Zitronenspalten anrichten.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Portion ca. 270 kcal / 1130 kJ; E 10 g, F 20 g, KH 10 g



## Roastbeef an Balsamico-Thymian-Sauce

### 4 Personen

800 g Roastbeef  
1 TL Fleur de Sel  
wenig Pfeffer aus der Mühle  
Bratbutter zum Anbraten  
8 Zweiglein Thymian  
30 g Rohrzucker  
2 EL Wasser  
1/2 dl Rotwein (z.B. Merlot)  
1/2 dl Aceto balsamico  
4 dl Kalbsfond oder Fleischbouillon  
50 g Butter, in Stücken, kalt



Vorbereiten: Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Fleisch würzen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen, Hitze nur wenig reduzieren. Fleisch rundum ca. 10 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat, Thymian begeben, kurz mitbraten. Fleisch auf die vorgewärmte Platte legen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle ins Fleisch stecken.

Niedergaren: ca. 1 1/2 Std. in der Mitte des auf 80 Grad vorgeheizten Ofens. Die Kerntemperatur des Fleisches soll ca. 55 Grad betragen (à point). Das Roastbeef kann anschließend auf der vorgewärmten Platte bei 60 Grad bis zu ca. 1 Std. warm gehalten werden.

Bratfett auftupfen. Zucker und Wasser in derselben Bratpfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Rotwein, Aceto balsamico und Kalbsfond begeben, aufkochen, ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen. Thymian herausnehmen, Pfanne von der Platte nehmen. Butter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen zur Sauce geben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Herdplatte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Rühren, bis die Sauce cremig ist, sofort servieren.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Niedergaren: ca. 1 1/2 Std.



## Eierlikör-Schmandcreme

### 6 Personen

400 g Schmand oder Creme fraîche

100 ml Eierlikör

2-3 EL Zucker

18 Löffelbiskuits (ca. 140 g)

150-200 g Schlagsahne

1 Pkg. Vanillin-Zucker

2 EL Pistazienkerne (gemahlen oder gehackt)

Schmand und Likör glatt rühren. Mit Zucker abschmecken. Biskuits, bis auf 6 Stück, halbieren. In 6 Dessertgläsern oder -schalen verteilen.

Sahne steif schlagen, dabei Vanillin-Zucker einrieseln lassen. 3 EL Sahne im Spritzbeutel kalt legen, Rest unter die Creme heben. Schmandcreme auf den Biskuits verteilen. Ca. 30 Minuten kalt stellen. Sahnetuffs auf die Creme spritzen. Mit übrigen Löffelbiskuits und Pistazien verzieren.

Tipp: Dessert: Wer's lieber ohne Promille mag, ersetzt den Eierlikör durch eine Vanillesoße - z. B. aus der Flasche.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Portion ca. 360 kcal / 1510 kJ; E 5 g, F 24 g, KH 24 g



## Pikante Aprikosen-Möhren-Suppe

### 4 Personen

400 g Möhren  
250 g Kartoffeln  
10 g Ingwer  
100 g getr. Aprikosen  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
1 rote Chili  
2 EL Öl  
1/4 l Fanta  
1 Brühwürfel  
1/2 TL Curry  
1 Msp. Zimt

Möhren, Kartoffeln schälen, waschen, zerkleinern. Ingwer schälen, fein würfeln. Aprikosen würfeln. Zwiebeln abbrausen, putzen, in Ringe scheiden. Chili waschen, halbieren, putzen.

Alles im Öl dünsten. Mit 500 ml Wasser und Fanta ablöschen. Brühwürfel darin auflösen. Ca. 20 Min. köcheln. Chili entfernen.

Suppe pürieren. Mit Curry und Zimt abschmecken.

Garen 20 Min.  
Zubereitung ca. 20 Min.



## Ratatouille mit Kartoffeln

### 4 Personen

2 klein. Auberginen

Salz

3 Tomaten

2 Zucchini

3 gelbe Paprikaschoten

2 Zwiebeln

300 g Kartoffeln

100 ml Olivenöl

Pfeffer

2 Knoblauchzehen

1 Kräutersträußchen

(Lorbeer, Thymian, Petersilie, Rosmarin)

1 EL Tomatenmark

Basilikum zum Garnieren



Auberginen abbrausen, putzen, in Scheiben schneiden, salzen und in einem Sieb 30 Min. ziehen lassen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, würfeln. Zucchini, Paprika waschen, putzen und in Scheiben bzw. Streifen teilen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und waschen. Auberginen trockentupfen und würfeln.

Öl in einem Schmortopf erhitzen, vorbereitete Zutaten darin andünsten. Salzen, pfeffern. Knoblauch schälen, dazupressen. Bouquet garni zufügen. Tomatenmark mit 100 ml Wasser verrühren und angießen.

Ratatouille zugedeckt ca. 30 Min. bei kleiner Hitze schmoren lassen. Kräuter entfernen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basilikum garnieren.

Falls noch vorhanden kann das Gericht auch mit Bärlauch verfeinert werden.

Garen ca. 30 Min.

Ruhen a. 30 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.



## Erdbeeren mit Zitronenschaum

### 4 Personen

*3 Blatt weiße Gelatine*  
*2 unbehandelte Zitronen*  
*3 frische Eier (Gr. M)*  
*3 EL + 1-2 TL Zucker*  
*100 g Schlagsahne*  
*250 g Erdbeeren*  
*evtl. Zitronenmelisse*  
*zum Verzieren*

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitronen waschen und trockentupfen. Von 1 Zitrone die Schale abreiben. Von ca. 1 1/2 Zitronen den Saft auspressen. Eier trennen. Eigelb und 3 EL Zucker cremig aufschlagen. 6 EL von dem Saft und Zitronenschale, bis auf etwas, darunter rühren.

Gelatine ausdrücken und tropfnass bei schwacher Hitze auflösen. Etwa 3 EL Eicreme unter die Gelatine rühren, dann die Masse unter die restliche Eicreme rühren. Kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen. Erst Sahne, dann Eischnee unter die Eicreme heben.

Erdbeeren waschen, putzen und, bis auf 4 Stück zum Verzieren, halbieren oder vierteln. Erdbeeren in vier Dessertgläser verteilen. Zitronenschaum darauf geben und alles ca. 3 Stunden kalt stellen.

Restliche Erdbeeren mit Wasser befeuchten und in 1-2 TL Zucker wälzen. Zitronenschaum mit den Erdbeeren, Rest Zitronenschale und evtl. Melisse verzieren.

Wartezeit ca. 3 Std.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.



## Kohlrabi-Cremesuppe mit Kerbel

**4 Personen**

2 Kohlrabi (ca. 500 g)  
2 TL Gemüsebrühe (Instant)  
1 Ecke (62,5 g) Sahne-Schmelzkäse  
100 g Creme fraîche  
Salz, weißer Pfeffer  
Muskat  
evtl. 1 TL Zitronensaft  
einige Stiele Kerbel oder Petersilie



Kohlrabi schälen, waschen und, bis auf etwas, grob würfeln. 1/2 l Wasser aufkochen und Brühe einrühren. Kohlrabi darin zugedeckt 10-12 Minuten kochen.

Kohlrabi in der Brühe pürieren. Käse in Fleckchen einrühren und darin schmelzen. Rest Kohlrabi in feine Stifte schneiden. Zufügen und zugedeckt ca. 3 Minuten garen. Creme fraîche einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Kerbel waschen und die Blättchen, bis auf etwas zum Garnieren, abzupfen (Petersilie hacken) und in die Suppe rühren. Anrichten und mit dem restlichen Kerbel garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 160 kcal / 670 kJ; E 5 g, F 12 g, KH 7 g



## Schweinekotelett überbacken

### 4 Personen

4 Schweinekoteletts (ca. 150 g)

Salz, Pfeffer

1 EL Butterschmalz

200 g Comté (ersatzweise Greyerzer oder Emmentaler)

150 g gekochter Schinken

1 Ei

Paprikapulver (edelsüß)

1 TL gerebelter Rosmarin

4 Zweige Rosmarin



Fleisch abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin von jeder Seite 5 Min. braten. Eine flache Gratinform fetten und das Fleisch hineinlegen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Käse reiben, den Schinken in kleine Würfel schneiden. Ei, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und gerebelten Rosmarin in einer kleinen Schüssel verrühren. Den Käse und die Schinkenwürfel unterheben. Die Masse über die Koteletts geben. In etwa 15 Min. goldgelb überbacken.

Rosmarinzweige abbrausen, trockenschütteln. Koteletts auf 4 Tellern anrichten, mit Rosmarin garnieren. Dazu passen Röstkartoffeln und gemischter Salat.

Zur Spargelzeit haben wir die Beilagen etwas variiert.

Backen ca. 15 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person 730 kcal; E 60 g, F 48 g, KH 1 g



## Rhabarbergrütze mit Erdbeeren

### 4 Personen

400 g Rhabarber

250 g Erdbeeren

500 ml Apfelsaft

30 g Speisestärke

3 EL Zucker

200 g Sahne

1 Pkg. Vanillinzucker

Rhabarber abrausen, putzen und schälen. In 2 cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren abrausen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

3 EL Apfelsaft mit der Speisestärke verrühren. Übrigen Saft mit Rhabarber und Zucker aufkochen. Bei milder Hitze köcheln lassen, bis der Rhabarber leicht zerfällt. Die angerührte Stärke einrühren und kurz aufkochen lassen. Den Rhabarber vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Die Erdbeeren unterheben. Grütze auf 4 Glasschalen verteilen und für etwa 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

Sahne mit Vanillinzucker kurz aufschlagen, auf die Grütze geben. Evtl. mit je 1 Erdbeerblatt garnieren.

Die Grütze wird besonders fein, nimmt man statt Apfelsaft Rhabarberwein.

Kühlen 2 Std.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person 310 kcal; E 3 g, F 16 g, KH 37 g



## **Kalte Rüebliuppe mit Koriander**

***Für 1,2 Liter Vorspeise für 8 Personen***

*1 TL Öl*

*600 g Rüebli, in ca. 5 mm dicken Scheiben*

*1 TL Zucker*

*8 dl Gemüsebouillon*

*1 roter Peperoncino,*

*entkernt, grob gehackt*

*2 EL Korianderblättchen oder glattblättrige*

*Petersilie*

*Salz, Pfeffer, nach Bedarf*

*einige Korianderblättchen zum Garnieren*

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Rüebli mit dem Zucker ca. 2 Min. andämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Rüebli zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Peperoncino und Koriander begeben, Suppe fein pürieren. Auskühlen, zugedeckt ca. 3 Std. kühl stellen. Suppe mit dem Stabmixer aufschlagen, würzen, in Gläsern oder Suppentassen anrichten, garnieren.



## Gemüse-Nudel-Auflauf mit Schafskäse

### 4 Personen

300 g Nudeln (z. B. Makkaroni)

Salz, weißer Pfeffer

500 g Porree (Lauch)

1-2 EL + etwas Olivenöl

6 mittelgroße Tomaten

1/2 Bund/Töpfchen Oregano

1/2 TL Gemüsebrühe (Instant)

1 EL Tomatenmark

1 Milch

3 Eier

Muskat

2 EL schwarze Oliven

150 g Schafs- od. Fetakäse



Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abtropfen lassen.

Porree putzen, waschen, in Stücke schneiden. In 1-2 EL heißem Öl ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten waschen und in dicke Scheiben schneiden. Nudeln, Porree und Tomaten abwechselnd in eine leicht geölte Auflaufform schichten.

Oregano waschen, Blättchen abzupfen. 200-250 ml Wasser aufkochen. Brühe und Tomatenmark einrühren. Mit Pfeffer und Oregano würzen. Tomaten-Brühe über Nudeln und Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten garen.

Milch und Eier verquirlen, würzen. Oliven evtl. halbieren und entsteinen. Schafskäse zerbröckeln und mit den Oliven auf dem Auflauf verteilen. Eiermilch darüber gießen und weitere 15-20 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca. 540 kcal / 2260 kJ; E 27 g, F 20 g, KH 60 g



Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2021](#) » [Menü](#)

## Aprikosen-Johannisbeer-Auflauf

### 4 Personen

*12 frische Aprikosen oder  
24 Aprikosenhälften (Dose)  
200 g rote Johannisbeeren  
4 Ei (Gr. M)  
80 g Zucker  
80 g Mehl  
Fett für die Form  
etwas Puderzucker zum Bestäuben*

Aprikosen kurz überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Dann halbieren und entsteinen (Dosenfrüchte abtropfen lassen). Johannisbeeren waschen, trockentupfen und von den Stielen streifen.

Ei trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei Zucker einrieseln lassen. Eigelb darunter schlagen. Mehl unterheben. Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Früchte darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Um-luft: 150 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Evtl. nach 15 Minuten abdecken. Etwas abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Der Auflauf schmeckt lauwarm und kalt.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca. 320 kcal / 1340 kJ; E 10 g, F 8 g, KH 49 g



## **Pfeffer-Rahmsuppe mit Feigen**

### **4 Personen**

*2 frische Feigen  
(ersatzw. 3 Aprikosen)  
1 klein. Zwiebel  
1 EL Butter/Margarine  
1 geh. EL Mehl  
800 ml Hühnerbrühe oder  
2 Gläser Geflügelfond  
200 g Schlagsahne  
1-2 EL eingelegte grüne Pfefferkörner (Glas)  
etwas frischer oder getr. Estragon  
Salz, Pfeffer  
evtl. Estragon oder  
Petersilie zum Garnieren*

Feigen waschen, trockentupfen und evtl. schälen. Feigen in Spalten schneiden. Zwiebel schälen, hacken.

Fett in einem Topf erhitzen. Feigen darin andünsten und herausnehmen.

Zwiebel im Bratfett glasig dünsten. Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Mit Brühe und 100 g Sahne ablöschen und aufkochen. Pfefferkörner und Estragon zufügen. Bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln.

Inzwischen 100 g Sahne halb steif schlagen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Feigen kurz darin erhitzen. Suppe in vier Teller füllen und mit je einem Klecks Sahne anrichten. Evtl. mit Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.



## Lachs mit Lauch

**4 Personen**

*3 dicke Lauchstangen  
2 rote Zwiebeln  
50 g Butter zum Braten  
20 g frischer Ingwer  
Meersalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
4 Lachsfilets mit Haut à ca. 200 g  
Olivenöl zum Braten*



Zwiebeln halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen, mit dem Grün längs halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln in der Butter andünsten. Den Lauch zufügen und ca. 5 Minuten bei wacher Hitze dünsten, sodass er noch etwas bissfest bleibt. Kurz vor Schluss den Ingwer schälen, reiben und gut mit dem Lauch verrühren, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachsfilets salzen und pfeffern. In Olivenöl von beiden Seiten jeweils maximal 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Zum Servieren die Lachsfilets auf den Lauch legen und mit dem Bratfett beträufeln.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten



## **Pfirsich-Joghurt-Parfait**

### **4 Personen**

*3 Eigelb (Gr. M)*

*90 g + 1 geh. EL (20 g) Zucker*

*1/8 l Milch*

*3-4 Pfirsiche (ca. 400 g)*

*1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von*

*+ 2 EL Saft*

*100 g Schlagsahne*

*150 g Vollmilch-Joghurt*

*Klarsichtfolie*

Eigelb und 90 g Zucker mit dem Schneebesen cremig rühren. Milch im Topf aufkochen, nach und nach unter die Eigelbmasse rühren. Zurück in den Topf gießen, unter Rühren erhitzen, bis die Creme dicklich wird (nicht kochen!). In einer Schüssel im kalten Wasserbad kalt rühren.

1-2 Pfirsiche (ca. 200 g) einritzen, überbrühen und abschrecken. Früchte häuten, entsteinen und pürieren.

Zitronenschale zufügen. Sahne steif schlagen. Joghurt und Zitronensaft unter die Eicreme rühren. Sahne unterheben.

Eine Kastenform (20 cm lang) mit Folie auslegen oder eine Gefrierdose (1 l Inhalt) bereitstellen. Parfait und Püree im Wechsel einfüllen. Mind. 6 Stunden, am besten über Nacht, einfrieren.

Übrige Pfirsiche waschen, entsteinen und in Spalten schneiden, 1 geh. EL Zucker karamellisieren. Mit 5-8 EL Wasser ablöschen, aufkochen. Pfirsiche ca. 1 Minute darin köcheln. Auskühlen lassen.

Parfait stürzen, Folie entfernen. Hälfte Parfait in 4 Scheiben schneiden, Rest wieder einfrieren. Alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Wartezeit mind. 6 Std.



## Garnelen im Speckmantel

### 4 Personen

*12-16 gegarte Garnelen ohne Kopf und Schale*

*(ca. 150 g; frisch oder TK)*

*1-2 Knoblauchzehen*

*2 Zitronen*

*(davon 1 unbehandelte)*

*2-3 EL Öl*

*6-8 dünne Scheiben Bacon*

*(Frühstücksspeck)*

*grober Pfeffer*

*evtl. Minze zum Garnieren*

TK-Garnelen auftauen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die unbehandelte Zitrone heiß waschen, abtupfen und in dünne Scheiben schneiden. Übrige Zitrone auspressen. Zitronensaft, Knoblauch und 1 EL Öl verrühren.

Garnelen evtl. waschen, am Rücken längs einschneiden und den schwarzen Darm herausziehen. Garnelen in die Marinade geben. Mind. 30 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und trockentupfen. Bacon halbieren und jeweils um die Garnelen wickeln.

1-2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen darin 2-3 Minuten unter mehrmaligem Wenden braten. Mit grobem Pfeffer würzen. Auf Zitronenscheiben anrichten und mit Minze garnieren. Dazu passt Baguette.

#### Einkaufs-Tipp:

Bei tiefgefrorenen Garnelen am besten einzeln gefrostete kaufen, die Sie in gewünschter Menge entnehmen und auftauen können. Für die Vorspeise eignen sich auch Party-Gambas aus dem Kühlregal.

Zubereitungszeit ca. 20 Min. (ohne Wartezeit)



Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2021](#) » [Menü](#)

## Buchweizencrêpe mit Räucherlachs und Crème fraîche

**4 Personen**

**Teig:**

1/4 l Milch

2 Eier

150 g Buchweizenmehl

50 g Weizenmehl

1 Espresso

1 Prise Salz

**Weitere:**

300 g Räucherlachs

125 g Crème Fraîche (evtl. Kräuter Crème fraîche)



Aus den angegebenen Zutaten einen Crêpeteig rühren und diesen für 1 Std. ruhen lassen.

In einer beschichteten Pfanne mit wenig Rapsöl die Buchweizencrêpes hauchdünn ausbacken. Zusammenklappen und mit Lachs und Crème fraîche servieren.

Als Beilage frischer Salat.



## Amaretto-Flammeri mit Pflaumen

### 4 Personen

450 ml Milch

1 Pkg. Grießpudding (für 1/2 l Milch)

1-2 EL Amarettini (ital. Mandelgebäck)

1-2 EL Amaretto-Likör

500 g frische Pflaumen

1 Zimtstange

2 EL Zucker

1-2 TL Speisestärke

evtl. Amarettini zum Verzieren

Milch aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen. Packungsinhalt einrühren und ca. 1 Minute weiterrühren. Amarettini grob zerbröseln. Unter den Grieß rühren und mit Likör abschmecken. Etwas abkühlen lassen. Alles in kleine, kalt ausgespülte Förmchen (ca. 150 ml Inhalt) füllen und ca. 1 1/2 Stunden kalt stellen.

Pflaumen waschen, entsteinen. Ca. 1/8 l Wasser, Zimtstange und Zucker aufkochen. Pflaumen darin ca. 5 Minuten dünsten. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. Pflaumen damit binden. Kompott auskühlen lassen. Die Zimtstange entfernen.

Amaretto-Flammeri auf Dessertteller stürzen. Mit dem Pflaumenkompott anrichten und evtl. verzieren.

Tipp: Wer sich das Entsteinen der Pflaumen ersparen möchte, nimmt welche aus dem Glas. Damit diese nicht zerkothen, erst den Saft binden und dann die Pflaumen hineingeben.

Wartezeit ca. 2 Std.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.



Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2021](#) » [Menü](#)

## Fruchtiger Chicorée-Salat

### 4 Personen

*2 EL Mandelkerne ohne Haut*

*2 Orangen*

*1-2 TL Essig*

*Salz, weißer Pfeffer*

*1 Prise Zucker*

*1-2 EL Öl*

*2 Chicorée (à ca. 200 g)*

*50-75 g Feldsalat*

*evtl. unbeh. Orangenscheiben zum Garnieren*

Mandeln evtl. halbieren und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den Saft dabei auffangen. Trennhäute kräftig ausdrücken.

Orangensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen.

Chicorée putzen, waschen, den Strunk keilförmig herausschneiden und die Blätter ablösen. Feldsalat putzen, waschen und gut trockenschütteln. Beides mit den Orangenfilets und Mandeln auf Tellern anrichten. Marinade darüber träufeln. Evtl. mit Orangenscheiben garnieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.



## Schweinelendchen in Senfrahm

### 4 Personen

*1 kg Kartoffeln (fest kochend)*

*Fett für die Form*

*1/8 l Milch*

*250 g Schlagsahne*

*Salz, Pfeffer*

*evtl. Muskat*

*2 Schweinefilets (à ca. 300 g)*

*2 TL Öl*

*1 EL mittelscharfer Senf*

*1 EL süßer Senf*

*500 g Broccoli*

*1 mittelgroße Zwiebel*



Kartoffeln schälen, waschen. Hälfte in dünne Scheiben schneiden und in einer gefetteten Auflaufform verteilen.

Milch und Hälfte Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskat würzen. Über die Kartoffeln gießen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten vorgaren.

Fleisch waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen. Inzwischen übrige Kartoffeln grob raspeln.

Auflaufform herausnehmen. Filets in ca. 12 Scheiben schneiden, wieder zusammensetzen und auf die vorgegarten Kartoffeln legen. Dann die Raspel auf den Filets leicht andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rest Sahne und beide Senf-Sorten verrühren. Über die Kartoffelraspel gießen und im Backofen bei gleicher Temperatur weitere 30-35 Minuten goldbraun backen.

Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen und fein würfeln, 1 TL Öl erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Broccoli und etwas Wasser zufügen. Zugedeckt 5-8 Minuten dünsten. Zu den überbackenen Lendchen reichen.



## Nougat-Mascarpone zu Orangenfilets

### 4 Personen

*3 mittelgroße Orangen*

*3 EL Portwein (z. B. weißer)*

*1 gestr. TL Speisestärke*

*50 g Nuss-Nougat, schnittfest*

*50 g Marzipan-Rohmasse, evtl.*

*250 g Magerquark*

*250 g Mascarpone (ital. Frischkäse)*

2 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den Saft dabei auffangen. Trennhäute kräftig ausdrücken, übrige Orange auspressen (insgesamt ca. 1/8 l Saft).

Portwein und Stärke glatt rühren. Orangensaft, bis auf 2 EL, in einem kleinen Topf aufkochen. Stärke einrühren und nochmals kurz aufkochen. Filets zufügen und alles abkühlen lassen.

Nougat im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen. Etwas abkühlen lassen. Evtl. Marzipan fein würfeln. Quark, Mascarpone und 2 EL Saft glatt rühren. Erst Marzipan, dann Nougat in Schlieren unter die Creme ziehen. Mit den Orangenfilets anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Min. (ohne Wartezeit)



Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2021](#) » [Menü](#)

## **Blattsalat mit Nuss-Vinaigrette**

### **4 Personen**

*100 g Feldsalat*

*1/2 Salat (z. B. Eichblatt)*

*2-3 EL Limetten-, Zitronensaft oder Balsamico-Essig*

*Salz, Pfeffer*

*etwas Zucker*

*1 klein. Zwiebel*

*1-2 EL Haselnusskerne*

*2-3 EL Öl*

*evtl. Limettenfilets zum Garnieren*

Salate putzen, waschen und abtropfen lassen. Evtl. in mundgerechte Stücke zupfen.

Limettensaft oder Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Zwiebel schälen, fein würfeln. Nüsse hacken. Alles unterrühren. Öl darunter schlagen. Locker mit dem Salat mischen. Anrichten, evtl. mit Limettenfilets garnieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.



Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2021](#) » [Menü](#)

## Hähnchen-Geschnetzeltes à la Stroganoff

### 4 Personen

*1 doppelte Hähnchenbrust*  
*2 mittelgroße Zwiebeln*  
*4 mittelgroße Gewürzgurken*  
*(aus dem Glas)*  
*250 g kleine Champignons*  
*2-3 EL Öl*  
*Salz, Pfeffer*  
*1 EL Mehl*  
*150 g Schlagsahne*  
*1-2 TL Gemüsebrühe*  
*2-3 EL mittelscharfer Senf*  
*etwas Zucker*  
*1/2 Bd. Petersilie*



Fleisch waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Gurken, bis auf 3 Scheiben zum Garnieren, fein würfeln. Pilze putzen, waschen und halbieren.

Öl erhitzen und Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Pilze und Zwiebeln im Bratfett kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Gut 1/2 l Wasser und die Sahne einrühren, aufkochen. Brühe und Senf einrühren. Ca. 2 Minuten köcheln, öfter umrühren.

Fleisch und Gurkenwürfel zufügen und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilie waschen und fein hacken. Über das Ragout streuen. Mit den Gurkenscheiben garnieren.

Dazu passen Spätzle oder Reis und frischer Salat.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.



Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2021](#) » [Menü](#)

## Rum-Früchte mit Vanillecreme

### 4 Personen

400-500 Früchte (Dose/Glas; z. B. Pflaumen und Kirschen)

1-2 EL + ca. 1 TL Zucker

2-4 EL Rum

200 g TK-Himbeeren

40 g Zartbitter-Schokolade

125 g Crème double

125 g Magerquark

2 EL Milch, ca.

1 Pkg. Vanillezucker

evtl. Minze zum Verzieren

Früchte abtropfen lassen, Saft auffangen. Ca. 4 EL Saft, 1-2 EL Zucker und Rum erhitzen. Himbeeren tiefgefroren zufügen, übrige Früchte darunter heben. Abkühlen lassen.

Schokolade grob hacken. Crème double mit Quark, Milch und Vanillezucker verrühren. Mit Zucker abschmecken. Schokolade unterheben.

Die Früchte kurz vor dem Servieren mit Vanillecreme anrichten und evtl. verzieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min



## Apfel-Möhren-Suppe

### 4 Personen

1 klein. Zwiebel  
500 g Möhren  
1 Apfel (ca. 150 g)  
1-2 EL Öl  
1/4 l Apfelsaft  
2-3 TL Gemüsebrühe (Instant)  
Salz, weißer Pfeffer  
Worcestersoße  
4-6 gekochte, geschälte Garnelen (ca. 50 g)  
1/2 Bd. Dill  
100 g Schlagsahne



Zwiebel, Möhren und Apfel schälen. Möhren waschen und Apfel entkernen. Alles klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Möhren und Apfel darin andünsten. Mit Saft und 1/2 l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

Alles mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Worcestersoße abschmecken.

Garnelen kalt abspülen und trockentupfen. Kurz in der Suppe erhitzen. Dill waschen und fein schneiden. Sahne halb steif schlagen. Suppe in vier tiefen Tellern mit je einem Klecks Sahne und Dill anrichten.

Tipp: Sie können die Suppe statt mit Garnelen auch mit geräucherten Lachsstreifen oder Forellenfilet anrichten. Die Suppe eignet sich auch als leichte Mittagsmahlzeit. Dann 2-3 Kartoffeln mitkochen.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.



## Lammlachs mit Nuss-Haube und Gratin

### 4 Personen

750 g Kartoffeln (fest koch.)

1 Knoblauchzehe

Fett (Form)

150 ml Milch

200 g Schlagsahne

Salz, Muskat, Pfeffer

50 g Walnusskerne

1 Scheib. Toastbrot

50 g weiche Butter

1 Eigelb (Gr. M)

1 mittelgroße Zwiebel

4 Lammlachse (à ca. 150 g;  
ausgelöster Rücken)

1 EL Öl

200 ml Brühe od. Lammfond

1 TL Speisestärke, ca.

Petersilie zum Garnieren

Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben hobeln. Knoblauch schälen und halbieren. Gratinform (ca. 26 cm Ø) mit Knoblauch ausreiben, fetten. Kartoffeln darin einschichten. Milch, Sahne, Salz und Muskat verrühren, darüber gießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 45-50 Minuten backen.

Nüsse grob hacken. Toast fein zerkrümeln. Butter cremig rühren. Eigelb, Toast und Nüsse unterrühren. Würzen. Zwiebel schälen und würfeln.

Fleisch waschen, trockentupfen. Im heißem Öl kräftig anbraten, würzen und herausnehmen (Bratfett aufbewahren). Fleisch in eine gefettete Auflaufform legen. Nussmasse darauf verteilen. Etwa 15 Minuten vor Ende der Backzeit zum Gratin stellen und mit überbacken (s. unten).

Zwiebel im heißen Bratfett andünsten. Brühe angießen, aufkochen und 5-10 Minuten um ca. 1/3 einkochen. Stärke und 1 EL Wasser glatt rühren. Fond damit leicht binden, abschmecken. Alles anrichten und mit Petersilie garnieren.

Dazu: Bohnen-Tomaten-Gemüse.

Getränk: trockener Rotwein.

Zum Überbacken das Filet in eine längliche Form oder auf Alufolie neben das Gratin setzen.

Statt Lammfilet können Sie auch Schweinefilet mit der Nusshaube bedecken. Dann vor dem Überbacken in der Pfanne etwa 10 Minuten braten.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.



## Orangen-Marzipan-Mousse

### 6-8 Personen

4 Blatt weiße Gelatine  
1/4 l Milch  
200 g Marzipan-Rohmasse  
3 EL Orangen-Likör  
2 Eier (Gr. M)  
200 g Schlagsahne  
2 Pkg. Vanillin-Zucker  
4 EL Orangensaft

#### zum Verzieren:

evtl. Sahnetuffs  
Orangenschale  
Karambole (exotische Sternfrucht)

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milch erhitzen. Marzipan würfeln und unter Rühren in der Milch auflösen. Likör zufügen.

Eier trennen. Eigelb unter die noch heiße Marzipanmasse rühren. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Marzipanmasse ca. 30 Minuten kalt stellen.

Erst Eiweiß, dann Sahne mit Vanillin-Zucker steif schlagen. Erst die Sahne und dann den Eischnee unter die Marzipancreme ziehen. Den Orangensaft unterrühren. Die Mousse in 6-8 Dessert-schälchen füllen und mind. 4 Stunden kalt stellen.

Die Marzipan-Mousse vor dem Servieren evtl. mit einem Sahnetuff, etwas Orangenschale und Karambole-Scheibe verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Wartezeit ca. 5 Std.