



Clementinen-Spritz

Für 1 Person

113 kcal pro Person

Aktive Zeit: **5 Min.**

Gesamtzeit: **5 Min.**



DAS BRAUCHTS

- einige Eiswürfel
- 2 cl Aperol (bitterer Fruchtlikör)
- 2 Clementinen, gepresst, ergibt ca. ½ dl Saft
- 1 dl Prosecco
- ½ Clementine, heiss ab gespült, trocken getupft, in Scheiben

UND SO WIRDS GEMACHT

Cocktail: Eiswürfel in ein Glas geben. Aperol und Clementinensaft dazugießen, mit Prosecco auffüllen. Clementinen-Spritz mit Clementinenscheiben garnieren.

Hinweis: Der Cocktail kann auch gut mit einem Esslöffel oder Teelöffel abgemessen werden. 1½ cl entspricht 1 EL und ½ cl entspricht 1 TL.

Tipp: Statt frische Clementinen, Clementinensaft verwenden.



Zutaten für ca. 6 -8 Personen

Blätterteig Sterne:

- 1 Blätterteig
- 100 g Creme fraîche
- 100 g Specktranchen
- 0,5 Zwiebeln
- Schnittlauch

Toast Sterne:



Toastbrot

Schinken

Käse in Scheiben geschnitten

Butter

Flammkuchensterne: Mit einem Sternausstecher die gewünschte Menge an Sternen aus dem Blätterteig stechen. Ihr könnt natürlich auch einfach die Formen nehmen, welche euch am besten gefallen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit etwas Creme fraîche bestreichen und dann mit dem in feine Streifen geschnittenen Speck belegen. Mit etwas Zwiebeln belegen und zum Schluss mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Bei 180°C ca. 12-14 Minuten backen.



Weihnachtstoast: Mit gewünschtem Ausstecher aus den Toastbrotsscheiben Formen ausstechen. In einer Bratpfanne die Butter schmelzen und die Toastbrotformen darin goldgelb backen. Ihr könnt dies auch ohne Fett im Backofen machen. Bei ca. 180°C dauert dies ca. 5-8 Minuten. Die Formen auskühlen lassen und in der Zwischenzeit den Schinken und den Käse mit den gewünschten Formen ausstechen. Wir haben für einen Stern jeweils zwei Toastbrote, zwei Schinken und eine Scheibe Käse verwendet. Diese haben wir wie auch dem Bild aufgeschichtet und am Schluss mit einem Aperio Pikser oder Zahnstocher fixiert.

Speckfrüchte

🕒 10 Min. + 12 Min. backen glutenfrei laktosefrei
Apéro für 4 Personen

- | | |
|-----------------------|--|
| 80 g Gruyère | Ofen auf 200 Grad vorheizen. |
| 12 entsteinte Datteln | Käse in ca. 12 Stücke schneiden, Datteln damit füllen. |
| 12 Tranchen Bratspeck | Speck halbieren, Dörraprikosen und Datteln damit umwickeln, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. |
| 12 Dörraprikosen | |

Backen: ca. 12 Min. in der Mitte des Ofens.

Portion: 366 kcal, F 14g, Kh 40g, E 14g

TIP P

Lässt sich vorbereiten

Speckfrüchte ca. 1 Tag im Voraus vorbereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren backen.



Feigen-Ziegenkäse-Crackers

🕒 10 Min.  vegetarisch

Er gibt ca. 20 Stück

4 Knäckebrote
(z. B. 3-Saaten,
ca. 100 g)
150 g Ziegenfrischkäse
(z. B. Chauroux
Pyramide)
3 Feigen
2 Zweiglein Thymian
2 TL flüssiger Honig
wenig Pfeffer

Jedes Knäckebrot in ca. 5 Stücke brechen, mit dem Frischkäse bestreichen. Feigen in Schnitzschneiden, darauf verteilen. Thymianblättchen abzupfen, darüberstreuen, Honig darüberträufeln, würzen.

Stück: 39kcal, F 2g, Kh 4g, E 2g

TIP

Varianten

Statt Ziegenfrischkäse Doppelrahm-Frischkäse verwenden.
Statt Feigen Pfirsiche oder Zwetschgen verwenden.

Lässt sich vorbereiten

Knäckebrote ca. ½ Tag im Voraus belegen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Honig kurz vor dem Servieren darüberträufeln.



SÜSS-PIKANTE NUSSE

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Für 6–8 Personen



250 g blanchierte Mandeln

250 g Pekannüsse

3 EL Zucker

1 TL Salz

1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Zimt

eine Prise gemahlene Nelken

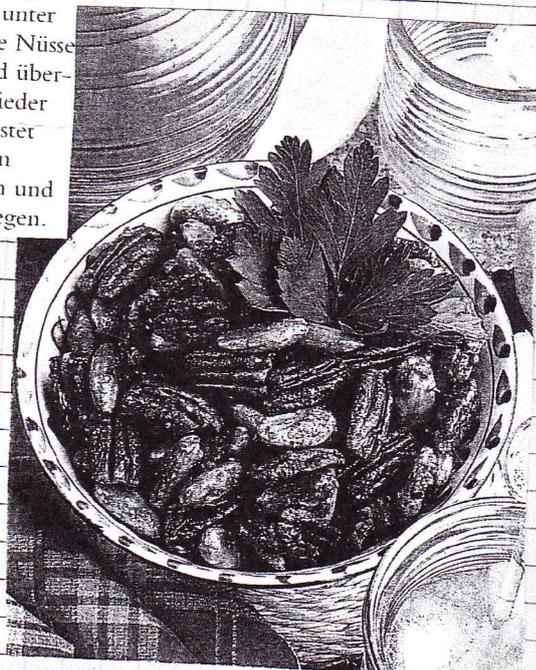
1/2 TL Curry

1/4 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Mandeln und Pekannüsse auf ein Backblech legen. In 5–10 Minuten goldgelb und knusprig backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Zucker, Salz, Pfeffer und Gewürze in einer kleinen Schüssel gut verrühren.

3 Eine große Pfanne erhitzen. Die Mandeln und die Pekannüsse zugeben. Die Gewürzmischung über die Nüsse streuen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 5 Minuten rösten, bis die Nüsse goldbraun werden. Der Zucker schmilzt und überzieht die Nüsse. Die Pfanne dabei immer wieder schütteln, damit die Nüsse gleichmäßig geröstet werden. Falls sie zusammenkleben, mit einem Holzlöffel trennen. Dann vom Herd nehmen und zum Abkühlen auf ein leicht geöltes Blech legen.



Rote-Bete-Orangen-Salat

Fertig in: 50 Minuten

Pro Portion: Energie: 457 kcal, Kohlenhydrate: 21 g, Eiweiß: 10 g,
Fett: 34 g

essen &
trinken
11/2018



Foto: Thorsten Suedfels

Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 4 Portionen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.

ZUTATEN für 15 PORTIONEN

- 1875** g Rote Bete (kleine Knollen à 100-120 g)
Salz
- 3¼** Lorbeerblätter
- 187½** g Walnusskerne
- 3¼** El schwarze Sesamsaat
- 3¼** El Koriandersaat
- 375** g Feta
- 11¼** Orangen
- 3¼** rote Pfefferschoten
- 3¼** Tl Dijon-Senf
- 7½** Tl Akazienhonig
- 7½** El Apfelessig
Pfeffer
- 3¼** Tl Estragon (getrocknet)
- 26¼** El Olivenöl
- 562½** g Blattsalate
- 3¼** Radicchio (klein, ca. 120 g)

ZUBEREITUNG

- 1.** Rote Bete putzen und in kochendem Salzwasser mit Lorbeerblatt ca. 20 Minuten knapp gar kochen. Abgießen, abschrecken und in einem Durchschlag gut abtropfen lassen.
- 2.** Für das Nuss-Käse-Topping Walnusskerne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 5-6 Minuten hellbraun rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Sesam und Koriander in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen, im Mörser fein mahlen und mit den Nüssen mischen. Feta-Käse grob zerkrümeln und mit der Nuss-Sesam-Mischung mischen. Abgedeckt beiseitestellen.
- 3.** 1 Orange halbieren, den Saft (ca. 100 ml) auspressen. Restliche Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in dünne Scheiben schneiden, auf einen Teller legen und abgedeckt beiseitestellen.
- 4.** Für das Dressing Pfefferschote putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Orangensaft mit Senf, Honig, Apfelessig, 1/2 Tl Salz, Pfeffer, Estragon und Olivenöl verrühren. Pfefferschote zugeben und abgedeckt beiseitestellen.
- 5.** Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Radicchio putzen, waschen und bis zum Strunk in grobe Streifen schneiden. Rote Bete schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in ca. 3 mm dünne Scheiben hobeln.
- 6.** Orangenscheiben, Rote Bete, Blattsalat und Radicchio auf flachen Tellern anrichten. Mit 2/3 des Dressings übergießen und mit dem Nuss-Käse-Topping bestreuen. Restliches Dressing separat dazu servieren.

Petersilienwurzelsuppe mit Oliven-Sticks

Fertig in: 2 Stunden

Pro Portion: Energie: 371 kcal, Kohlenhydrate: 19 g, Eiweiß: 6 g, Fett: 27 g

Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 4 Portionen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.



Foto: Thorsten Suedfels

ZUTATEN für 15 PORTIONEN

Olivensticks

7½ Platten Blätterteig (tiefgekühlt, quadratisch; à ca. 45 g)

187½ g Oliven (schwarze; ohne Stein, in Öl, z.B. Taggiasca)

56¼ g Kapern

1¾ Tl Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)

Salz

Pfeffer

Suppe

225 g Schalotten

1500 g Petersilienwurzeln

37½ g Butter

375 ml Sherry (trocken)

3000 ml Gemüsefond

Salz

Pfeffer

750 ml Schlagsahne

Muskat (frisch gerieben)

7½ Stiele Petersilie (glatte)

Petersilien-Espresso-Schaum

75 g Petersilie (glatte)

562½ ml Milch (möglichst 3,9 % Fett; je höher der Fettanteil, desto besser lässt sie sich aufschäumen)

¾ Tl Instant-Espressopulver

Außerdem: Teigrädchen (mit gezacktem Rand)

ZUBEREITUNG

1. Für die Oliven-Sticks die Teigplatten auftauen. Oliven und Kapern getrennt abtropfen lassen, dabei 1-2 Tl Öl (von den Oliven) auffangen. Oliven und Kapern mit der Zitronenschale im Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Aufgefangenes Olivenöl unterrühren, Olivenpaste mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
2. Blätterteigplatten auf bemehlter Arbeitsfläche jeweils etwas größer (20 x 20 cm) ausrollen. Olivenpaste auf einer der Platten verstreichen, die zweite Platte darauflegen. Mit einem Rollholz darüberrollen, dabei andrücken. Gefüllte Blätterteigplatte mit dem Teigrädchen in 1 cm breite Streifen schneiden.
3. Teigstreifen jeweils in sich zu Spiralen verdrehen, Enden zusammendrücken. Teigspiralen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 18-20 Minuten goldbraun backen. Oliven-Sticks auf dem Blech abkühlen lassen.
4. Inzwischen für die Suppe Schalotten in feine Ringe schneiden. Petersilienwurzeln putzen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Butter im Topf erhitzen, Schalotten und Petersilienwurzeln darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten dünsten. Mit Sherry ablöschen, auf die Hälfte einkochen. Mit Gemüsefond auffüllen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 15 Minuten kochen lassen.
5. Inzwischen für den Petersilien-Espresso-Schaum Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren, mit einer Schaumkelle herausheben und in eiskaltem Wasser abschrecken. Petersilie mit den Händen sehr gut ausdrücken und mit der Milch in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Schneidstab sehr fein püren, durch ein feines Sieb in eine Sauteuse gießen und beiseitestellen.
6. Sahne zur Suppe geben, Topfinhalt in einen Küchenmixer gießen und sehr fein mixen. Suppe zurück in den Topf gießen, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.
7. Für den Petersilien-Espresso-Schaum Petersilienmilch erwärmen (nicht kochen!), Espressopulver zugeben. Petersilien-Espresso-Milch mit einem feinen Schneebesen schaumig schlagen. Suppe in vorgewärmten Schalen anrichten, je 1-2 El Schaum daraufgeben. Mit Petersilie bestreuen und mit den Oliven-Sticks servieren.

TIPP

Sticks am Vortag backen (Schritt 1-3), abgekühlt in einer Keksdose aufbewahren. Suppe am Vortag vorbereiten (Schritt 4) und abgedeckt kalt stellen.



Foto: Thorsten Suedfels

Rinderfilet mit Morchelragout

Fertig in: 50 Minuten

Pro Portion: Energie: 516 kcal, Kohlenhydrate: 7 g, Eiweiß: 37 g,

Fett: 36 g

Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 4

Portionen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.

ZUTATEN für 15 PORTIONEN

- 75** g kleine getrocknete Morcheln
- 750** g kleine Kräuterseitlinge
- 75** g Schalotten
- 18%** El Olivenöl
- 150** g Butter
- Salz, Pfeffer
- 375** ml Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 375** ml Pilzfond (ersatzweise Gemüsefond)
- 562½** ml Milch
- 3¾** Tl Speisestärke
- 375** ml Schlagsahne
- 15** Rinderfiletmedaillons (à 150 g)

ZUBEREITUNG

- 1.** Für das Ragout Morcheln in reichlich warmem Wasser 10 Minuten einweichen. In ein Sieb gießen, sehr gut abspülen und ausdrücken. Kräuterseitlinge in dünne Scheiben schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden.
- 2.** 1 El Öl und 20 g Butter in einer Sauteuse (oder einem kleinen Topf) erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze 30 Sekunden dünsten. Morcheln zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wermut ablöschen und stark einkochen. Mit Fond und Milch auffüllen und bei milder Hitze 2-3 Minuten leicht kochen lassen. Mit der in wenig Wasser angerührten Speisestärke binden und höchstens 1 Minute leicht kochen lassen.
- 3.** 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Kräuterseitlinge darin bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter zugeben und bei milder Hitze 1-2 Minuten weiterbraten. Sahne zum Morchelragout geben und sämig einkochen lassen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Rindermedaillons darin bei mittlerer Hitze 30 Sekunden braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch wenden, erneut mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 4-5 Minuten braten, dabei öfter wenden. Fleisch aus der Pfanne nehmen und abgedeckt auf einem flachen Teller kurz ruhen lassen.
- 5.** Rinderfilet mit gebratenen Kräuterseitlingen, Morchelragout, Kürbisrösti und Romanesco (siehe Rezept: Kürbisrösti und Romanesco) auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

TIPP

• Etwas einfacher zum Anrichten, weil eine Komponente fehlt: Geben Sie die gebratenen Kräuterseitlinge in das Morchelragout. Das Ragout passt übrigens auch zu Pasta. • Wein-Tipp: Zum edlen Filet mit Pilzen passt ein aromatischer Blaufränkisch aus Österreich.

Kürbiströsti und Romanesco

Fertig in: 40 Minuten

Pro Portion: Energie: 262 kcal, Kohlenhydrate: 15 g, Eiweiß: 4 g,
Fett: 19 g



Foto: Thorsten Suedfels

Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 4 Portionen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.

ZUTATEN für 15 PORTIONEN

- 1312**½ g Hokkaido-Kürbis
- 562**½ g Kartoffeln
- Salz
- Muskat
- 3**¾ Romanesco (ca. 800 g; ca. 400 g geputzt)
- 22**½ El Olivenöl
- 75** g Butter
- 11**¼ El Mineralwasser (mit Kohlensäure)

ZUBEREITUNG

- 1.** Kürbis putzen, Kerne mit dem Esslöffel vollständig entfernen. Kürbis grob raspeln. Raspel in ein Tuch geben. Das Tuch fest eindrehen und den Saft auspressen. Raspel in eine Schüssel geben. Kartoffeln schälen und grob raspeln. Kartoffeln im Tuch ausdrücken, Kartoffelsaft in einer Schale auffangen und 10 Minuten ruhen lassen. Kartoffel- und Kürbistraspel mischen. Vom Kartoffelsaft die trübe Flüssigkeit entfernen, die abgesetzte Stärke am Boden unter die Kürbis-Kartoffel-Masse mischen. Masse mit Salz und Muskat würzen.
- 2.** Romanesco putzen, Stiele abschneiden. Romanesco in Röschen schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, herausnehmen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Romanesco feucht abgedeckt kalt stellen.
- 3.** 2 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Runden Ausstecher (6 cm Ø; ersatzweise Garnerring) in die Pfanne legen. Ca. 1 El der Kürbismasse in den Ring geben, fest andrücken und den Ring vorsichtig abziehen. Auf diese Weise nach und nach mit dem restlichen Öl insgesamt 12 Rösti bei mittlerer bis starker Hitze je 2-3 Minuten auf jeder Seite braten (Rösti immer erst wenden, wenn die untere Seite schön knusprig ist!). Rösti auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft 100 Grad) warm halten.
- 4.** Kurz vor dem Servieren Butter in einer Sauteuse zerlassen. Romanesco darin bei milder bis mittlerer Hitze kurz dünsten. Mineralwasser zugeben und zugedeckt in 1-2 Minuten erwärmen. Rösti und Romanesco mit Rinderfilet, Kräuterseitlingen und Morchelragout (Rezept: Rinderfilet mit Morchelragout) auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

TIPP

Statt Rösti passt auch Kürbis-Kartoffel-Püree, es lässt sich gut vorbereiten und warm halten.

Joghurt-Limetten-Mousse

Fertig in: 45 Minuten plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden

Pro Portion: Energie: 446 kcal, Kohlenhydrate: 52 g, Eiweiß: 6 g,

Fett: 21 g



Foto: Julia Hoersch

Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 6

Portionen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.

ZUTATEN für 15 PORTIONEN

Limetten-Mousse

- 10** Limetten (davon 2 Bio-Limetten)
- 12½** Kaffirlimettenblätter *o. Zitronengras*
- 250** g Zucker
- 12½** Blätter weiße Gelatine
- 1125** g griechischer Sahnejoghurt
- 625** ml Schlagsahne
- 5** Pk. Vanillezucker

Obstsalat

- 250** g Physalis (Kapstachelbeeren)
- 2½** Mangos (möglichst Flugmango)
- 5** Orangen
- 5** Pink Grapefruits
- 5** Clementinen
- 5** El Agavendicksaft
- 10** Baby-Bananen

ZUBEREITUNG

- 1.** Für die Mousse von den Bio-Limetten 2 Tl Schale fein abreiben, aus allen Limetten 8 El Saft auspressen. Kaffirblätter mit einer Schere mehrmals einschneiden, mit Zucker, 6 El Wasser und Limettensaft in einem kleinen Topf aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Durch ein feines Sieb gießen (ein Teil vom Sirup ist für den Obstsalat).
- 2.** Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Joghurt und 6 El Sirup gut verrühren. Gelatine gut ausdrücken. 2 El Sirup leicht erwärmen, Gelatine darin unter Rühren auflösen. Etwas Joghurtmasse zur Gelatinemischung rühren und diese angerührte Masse in die restliche Joghurtcreme rühren. Masse kalt stellen. Sobald sie fest zu werden beginnt, Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. 1/3 der Sahne und Limettenschale unter die Joghurtmasse rühren, restliche Sahne mit einem Spatel vorsichtig unterheben. In eine Schüssel (ca. 20 cm Ø) füllen und mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.
- 3.** Für den Obstsalat Physalis aus den Hülsen lösen und halbieren. Mango schälen, Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden, Scheiben in Spalten schneiden. Orangen, Grapefruit und Clementinen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Clementinen in dünne Scheiben schneiden. Von den Orangen und Grapefruits die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, herabtropfenden Saft dabei auffangen. Aufgefangenen Saft, restlichen Limettensirup (von der Mousse) und Agavendicksaft verrühren. Baby-Bananen schälen, längs vierteln und sofort mit der Sauce mischen. Restliches Obst auf Tellern oder einer Platte anrichten. Sauce und Bananen darüber verteilen. Aus der Limetten-Mousse mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel Nocken abstechen, auf dem Obstsalat anrichten und servieren.