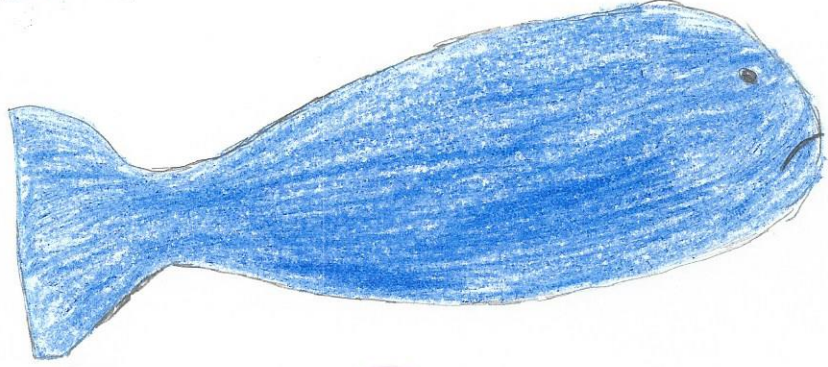


F I S C H - &

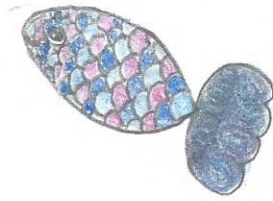
F L E I S C H -

G E R I C H T E



Y U M M Y

# Kräuter-Kabeljau



Vorbereitung: 15 min.

Zubereitung: 5 min.

Für 4 Portionen

4 Kabeljaufilets (tiefgekühlt;  
à 150 g; ersatzweise Seelachs)

1 Bund Petersilie

2 Scheiben Toastbrot

50g weiche Butter

1 EL Senf

1 TL abger. Zitronenschale

(unbehandelt)

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

1

Kabeljau auftauen lassen.

Petersilienblättchen abzupfen und feinhacken. Toastbrot in der Küchenmaschine fein zerbröseln. Butter mit Petersilie, Brotbröseln, Senf und Zitronenschale gut verkneten, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2 Backofen-Grill vorheizen. Kabeljaufilets abbrausen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Fischfilets darin von beiden Seiten 2 Minuten braten. Mit Petersilienmasse bestreichen. Unter dem Grill 3 Minuten gratinieren.

Dazu passen:

Linsen-Gemüse (siehe Beilage-Tipp) und Pellkartoffeln

Pro Portion: 245 kcal/1030 kJ; 1BE  
8g Kohlenhydrate, 31g Eiweiß, 10g Fett

Linsen-Gemüse - Tipp

300g rote Linsen nach Packungsangabe gar kochen, abgießen. 50g Lauchzwiebelringe, 100g Chicoräestücke und 100g Paprikawürfel in 3 EL Olivenöl andünsten, Linsen zugeben. Mit 3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

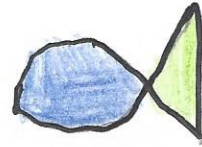
TIPPOX

# Lachs-Pilz-Ragout im Reisrand

## Zutaten

Für den Reisrand:

- 2 Kochbeutel Langkornreis
- 30g Butter
- 1 Döschen Safran



Für das Ragout:

- 600g frischer Lachs
- etwas Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini (200g)
- 150g Champignons
- 2 Tomaten
- 30g Butter
- 1/8l trockener Weißwein
- 1/4l klare Brühe (Instant)
- 200g Crème fraîche
- Soßenbinder
- Salz



weißer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

Reis nach Anwendung kochen und abtropfen lassen. Dann die Butter in einer Pfanne zerlassen, Safran und Reis einrühren. Alles mischen und in eine gut gefettete Reisrandform drücken. Im 50° heißen Backofen warm halten, Lachs abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln, Zwiebel und Zucchini würfeln, Pilze in Scheiben schneiden, Tomaten überbrühen, häuten und in Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin gold-gelb braten, Zucchini und Pilze zufügen, kurz andünsten. Wein, Brühe und Crème fraîche zugeben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen, Lachs salzen und würfeln. Lachs und Tomaten zugeben und ca. 6 Minuten garen. Lachs und Gemüse mit einer Schaumkelle herausnehmen, Soßenbinder unterstreuen und kurz durchkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Lachs und Gemüse wieder in die Soße geben. Den Reis auf eine vorgewärmte Platte stürzen, in die Mitte etwas von dem Ragout einfallen, restliches Ragout getrennt dazu reichen.

## indische Mango Chicken Curry

### Zutaten für das marinierte Hühchen:

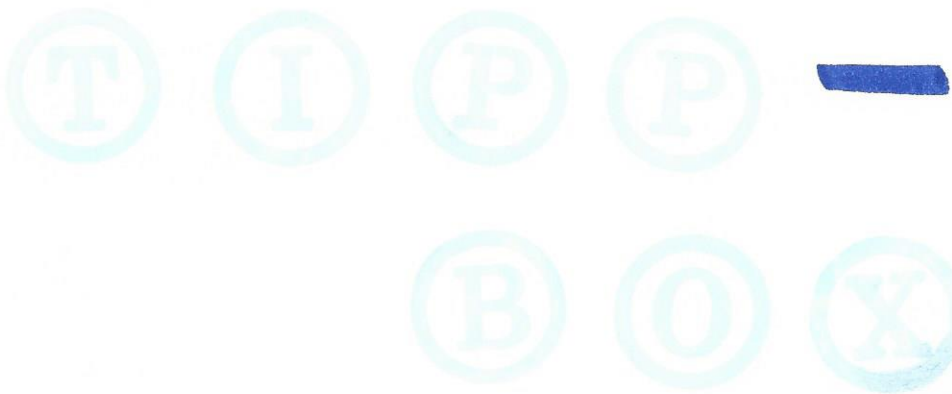
- 400 gr. Hähnchen
- 115 gr. (1/2 Cup) griechischer Joghurt
- je 1 EL geriebener Knoblauch + geriebener Ingwer
- 1 EL Chillipulver - Kashmiri Chilli  
(-mehr Farbe, weniger scharf)
- 1 EL Korianderpulver
- 1 TL Kreuzkümmel / Cuminpulver
- 1 gestr. TL Kukurmapulver
- 1 TL Salz

↳ alle Zutaten mischen und das Hühchen marinieren

↳ für mindestens 30 min. im Kühlschrank aufbewahren und nach 15 Minuten nochmal mischen

## restliche Zutaten:

- 3 EL Öl
- 2 Stk. Kardamom
- 1 Stange Zimt
- 2 Stk. Nelken
- 1 Zwiebel - mittelgroß, fein gewürfelt
- ~ 450gr. Mango Püree (gerne etwas mehr)
- 1 TL gram Masala
- 2 EL (gerne mehr) Creme Fraiche oder Kokosnusscreme
- 2-3 Zweige Minzblätter (zur Dekoration)



Mango Püree Alphonso (Asialaden) oder  
Rewe Mangospalten in Flüssigkeit ein-  
gelegt (diese pürieren)

## Anleitung:

- 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, 2 Stk. Kardamom, 1 Zimtstange, 2 St. Nelken hinzugeben - 1 fein geschnittene Zwiebel <sup>hinzufügen und</sup> glasig werden lassen, Kardamom, Zimt + Nelken herausnehmen. - eventuell

Wasser von marinierten Hähnchen abgießen und es in die Pfanne geben, auf mittlere Hitze braten

- 150 ml Wasser hinzugeben

Deckel drauf und etwa 10 min.

köcheln lassen. - Mangopüree hinzugeben, 1 TL gram Masala, creme fraiche oder Kokosnusscreme je nach gewünschter Cremigkeit hinzugeben

- mit Zucker und Salz abschmecken

- alles nochmal mischen und 3-5 min.

köcheln lassen - Gericht vom Herd

nehmen und mit Minzblättern ver-

zieren

T I P P -

B O X

- je nach Geschmack mit frisch geriebenen Kokosnüssen oder Mangastücken garnieren
- Basmatireis als Beilage schmeckt am besten





# Hähnchen „Mexiko“

4 Portionen

## Zutaten:

- 4 Hähnchenbrustfilets (140g)
- 150g Tortilla Chips
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL ÖL
- 1 Dose Mais - Texas - Mix
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel

## Zubereitung:

Fleisch abbrauen, trockentupfen und in 3-4 cm große Stücke schneiden. Chips grob zerhacken. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Petersilienblättchen abzupfen, hacken.

Hähnchen in Mehl, dann in Eiern und Chips wenden. 2 EL ÖL erhitzen, Fleischstücke darin bei mittlerer Hitze pro Seite 3-4 Minuten braten. Inzwischen Mais-Mix abtropfen lassen.

Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Übriges ÖL (2 EL) in der Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten.

Mais-Mix und Tomatenwürfel zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unterheben.

Mais-Gemüse und evtl. einige Tortilla-Chips zu den Hähnchenstücken servieren.

## Rindergulasch

Zutaten für 4 Personen

- 750g Rindfleisch, aus der Schulter, Bus
- 15g Schweine Schmalz
- 1 große Zwiebel, rot
- 1 m.-groß Zwiebel, braun
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 EL, gestr. Paprikapulver, edesüß
- 1 TL, gehäuft Paprikapulver, rosenscharf
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Rotwein, trocken
- 1 TL, gestr. Kümmel, gemahlen
- 1 MSP. Koriander, gemahlen
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 150 ml saure Sahne
- 1 EL Mehl

Zubereitung: Das Fleisch und Zwiebeln würfeln und Knoblauch fein hacken. Dann in einem großen Schmortopf den Schweineschmalz schmelzen lassen. Die Fleischwürfel darin gut anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit braten und wenn die Zwiebeln leicht glasig sind den Topf von der Hitze nehmen, dann beide Paprika Sorten hinein geben und dann mit einem Holzlöffel alles umrühren. Dann Tomatenmark untermischen und dann den Topf wieder auf die Kochstelle stellen. Jetzt alles mit Rotwein ablöschen dann mit Wasser abgießen bis das Fleisch bedeckt ist. 1.

Dann kurz aufkochen lassen, dann Kümmel,

Koriander Zucker, und Salz unterrühren. Mit Deckel 2 $\frac{1}{2}$  Stunden bei geringer Hitze schmoren lassen. Ab und zu Wasser zugeben, sodass das Fleisch immer leicht bedeckt ist. Das Gulasch mit den Gewürzen abschmecken. Dann die Sahne mit dem Mehl gut verquirlen und das Gulasch damit binden. Noch ein paar Minuten köcheln lassen, dann servieren.

Tipp: Dazu passen Nudeln, Spätzle, Reis oder Semmelknödel.

Arbeitszeit! Ca. 30 min  
Kochzeit! 2h 40 min  
Gesamtzeit! 3h 10 min  
Kalorien p.P. Ca. 482



# Spießbraten

Zutaten für 14 Personen:

- Rind: Roastbeef, Lende, Haherippe,

- Schwein: Lende ausgebeinte Kottlettsstücke,  
vorder Schinken, Kammstücke

- Salz, Pfeffer, Knoblauch, (Zwiebeln)

Zubereitung:

6-10 Stunden vor dem Grillen  
mit Pfeffer und Salz bestreuen,  
Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden,  
mit Pfeffer würzen und mit  
den Händen einmassieren, das

Fleisch damit eingeiben, anschließend  
lagenartig das Fleisch mit den  
Zwiebeln einlegen <sup>mit</sup> Zwiebeln enden.

Vor dem Auflegen das Fleisch  
mit Knoblauch und Zwiebeln spicken.

Das Feuer am besten mit Buchen oder  
Sichtenholz vorbereiten. Dann

die Fleischstücke auf den heißen Grillrost  
legen, bis sie von jeder Seite gold-  
braun sind.

Tipp! Immer gut abgekochenes Fleisch  
nehmen am besten 3-5 cm dicke Stücke  
und dazu am besten noch ein  
bisschen Kräuter Butter zum Fleisch  
nehmen.

# Gefüllte Kürbisse

## Zutaten:

- 2 Stangen Lauch
- 2 kleine Tomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 80g Schafskäse oder Feta
- 200g Hackfleisch
- 2 EL Öl
- 1 Prise (n) Chilliflocken
- Salz
- Pfeffer
- 0.5 Bund Schnittlauch
- 250g Joghurt

## Zubereitung:

Kürbis grünlich waschen. Den Deckel im oberen Viertel abschneiden und Fasern und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Dann einen Teil des Fruchtfleisches herauskratzen und beiseite stellen. Kürbis mit Deckel in eine Ofenform setzen und für 15 Minuten bei 180°C Ober-/Unterhitze garen.

Währenddessen Lauch waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Schafskäse zerbröseln. Hackfleisch in Öl anbraten, das Kürbisfleisch zugeben und mit Chilliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Dann Lauch, Tomaten, Knoblauch und Schafskäse dazugeben und kurz mitbraten. Petersilie, 6-Kräuter und Sahne zugeben. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, mit der

Hackfleisch-Mischung füllen und weitere

15-20 Minuten im Ofen backen.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und dem Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis mit dem Schnittlauch Joghurt servieren.



# Gefüllte Klöße

## Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- Kartoffelstärke
- 300 g Rauchfleisch
- 1 Zwiebel
- etwas Mehl
- 3 Eier
- etwas gehackte Petersilie
- eine halbe Lauchstange
- 6 altbackene Brötchen
- 100g Butter
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- 600 ml Sahne

## Zubereitung:

Die Hälfte der Kartoffeln (500g) wird geschält, roh gerieben und in ein sauberes Küchentuch gelegt und zum Abtropfen zum Ruhen vom Tuch umschlossen in einer Schüssel zur Seite gestellt. Die zweite Hälfte der Kartoffeln (500g) wird geschält und in Salzwasser ca. 15-20 Min. gar gekochten Kartoffeln zum Ausdampfen zur Seite stellen. Nach dem Abkühlen durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein zerstampfen.

Von den geriebenen Kartoffeln das abgesetzte Wasser in der Schüssel abgießen und mit der von der geriebenen Masse abgesetzten Kartoffel zur gekochten Kartoffelmasse geben.

1 Ei und 1 Ei gelb sowie etwas Salz und Muskat dazu geben.

Alles gut miteinander verkneten und ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die altbackenen Brötchen in kleine Würfel (ca. 1 cm) schneiden und mit 50 Gramm Butter in der Pfanne leicht anbräunen. 100 ml Sahne in die Pfanne gegeben sowie ein Ei zur Bindung. Schließlich noch die gehackte Petersilie und den Lauch in Streifen dazu und alles etwas auskühlen lassen.

Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu 4 gleichgroße Klöße formen, dann die Kartoffelbälle jeweils etwas flach in der Mitte drücken und mittig jeweils das geformte Brötchen darauf setzen und mit dem Kartoffelteig ummanteln. Die nun gefüllten Klöße in gesalzenem Wasser siedeln lassen, bis sie im Topf aufsteigen.

Für die Soße die Zwiebel und das Rauchfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mit der restlichen Butter dünsten. Danach die Soße mit etwas Mehl aufmontieren und mit der restlichen Sahne auffüllen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Klöße jeweils in einem tiefen Teller anrichten, etwas Soße darüber gießen und Petersilie garnieren. Dazu reicht man Apfelmus in einem Schälchen.

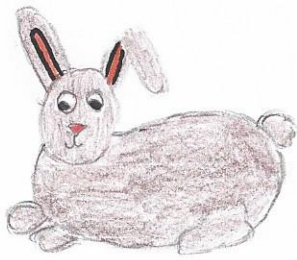
- Die gefüllten Klöße kann man statt mit Brotwürfeln, auch noch mit Hackfleisch oder einer Hackfleisch-Leberwurst-Mischung füllen.



Gefüllte Klöße (Gefüllte Klees)



# Falscher Hase



Zutaten: 1 Dose Erbsen  
500g Hackfleisch und Möhren  
1 Päckchen Zwiebelsuppe Kartoffeln  
1 Becher Schmand Paprikagewürz, Salz,  
Etwas Knoblauch Pfeffer, Öl

Das Hackfleisch mit der Zwiebelsuppe, dem Schmand und etwas Knobi vermischen. Backpapier auf einem Blech auslegen und das Hackfleisch in der Mitte als "dicke lange Wurst" auslegen. Auf die eine Seite die klein geschnittenen Kartoffeln legen und mit Paprikagewürz, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl darüber träufeln. Auf die andere Seite die Dose Erbsen und Möhren (ohne Flüssigkeit) verteilen. Nun etwas von der „Dosenflüssigkeit“ über ALLES geben und bei 170° circa 40 Minuten im Backofen garen.

Tipp!

Wenn man die Flüssigkeit weglässt werden die Kartoffeln sehr trocken.

# Hackbällchen „Kreeta“

Zutaten: Für 4 Personen

- 1 Brötchen vom Vortag
- 2 Zwiebeln
- 500g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei, Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 12 kleine Rosmarinzweige  
(ersatzweise Holzspieße)
- 1 EL Butter, 200g Langkornreis
- 1 Dose stückige Tomaten  
(ca. 400g), 400 ml Fleischbrühe  
(Instant), 300g TK-Erbesen
- Öl zum Braten

## Zubereitung:

**1** Brötchen in Wasser aufweichen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Die Hälfte der Zwiebelwürfel mit ausgedrücktem Brötchen, Hack und Ei verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Daraus 24 Bällchen formen, je 2 Bällchen auf einen Rosmarinzweig stecken. Alles zugedeckt kalt stellen.

**2**

Butter in einem Topf erhitzen, übrige Zwiebelwürfel darin andünsten. Reis zugeben, glasig dünsten. Tomaten samt Saft und Brühe angießen. Reis salzen, pfeffern und bei kleiner Hitze in 20 Minuten vor Ende der Garzeit die tiefgekühlten Erbsen unterrühren.

**3**

Während der Reis gart, die Hackbällchen in heißem Öl rundum 3-4 Minuten braten. Reis mit Hackbällchen servieren.

Dazu passt gemischter Salat pro Portion 775 kcal/3070 kJ;  
62g Kohlenhydrate, 42g Eiweiß, 39g Fett  
Hackbällchen sind auch auf Party-Buffets der Hit.  
Wenn sie mal große Mengen zubereiten müssen:  
Die Hackmasse mit einem Eisportionierer formen.  
Damit geht's schnell und die Bällchen werden  
schön gleichmäßig.



# Cremiges Pilzrisotto mit Bacon

## Zutaten:

Portion für 2 Personen

- 600 ml heißes Wasser
- 4g Hühnerbrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 200g Risottoreis

- 150g Champignons
- 1 Birne
- 10g Schnittlauch
- 80g Baconscheiben
- Salz und Pfeffer
- 20g Walnüsse
- $\frac{1}{2}$  EL Zucker
- 20g Geriebener Hartkäse

## Zubereitung:

600 ml heißes Wasser mit der Hühnerbrühe vermischen. Zwiebel und Knoblauch feinschneiden. In einem großen Topf 1 Min. anschwitzen. Risottoreis zufügen und ca. 1 min. mit Öl anschwitzen. Mit wenig Brühe ablöschen und Risotto unter gelegentlichem Rühren ca. 20 min. weitergaren, dabei Brühe nach und nach weiter zugeben. Champignons in Scheiben schneiden, Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und Stücke nochmal halbieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Bacon Scheiben in eine kalte, große Pfanne legen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter gelegentlichem Wenden knusprig anbraten, dann kurz heraus nehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne ohne weitere Fettzugabe Champignonscheiben 3-4 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend ins Risotto geben. Pfanne auswischen, dann Birnenspalten und Walnüsse hinein geben und ca. 3 Min. anbraten.  $\frac{1}{2}$  EL Zucker darüber streuen, diesen 2-3 Min. leicht karamellisieren lassen. Geriebenen Hartkäse unter das fertige Risotto karamellisierte Birnenspalten, Walnüsse und knusprige Baconscheiben darauf verteilen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und genießen.

## Spaer ribs

Zutaten für 2 Stränge Rippchen:

- 2x Stränge Rippchen (unmariniert)
- 50 ml Honig
- 100 ml Olivenöl
- 200 ml Ketchup
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 100 ml Apfelsaft
- (50-100 ml BBQ Sauce scharf)

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Jetzt die Rippchen reinlegen und abdecken dann  $\frac{1}{2}$  bis 1 Tag ziehen lassen. Jetzt auf Buchen Holz auf offener Feuer grillen bis die Rippchen goldbraun sind.

# Krumbiere Wunseht (Kartoffelwurst)

## Zutaten:

1 Kg Schweinebauch

1 Kg Kartoffeln

4 Zwiebeln

Salz, Pfeffer, Majoran

## Zubereitung:

Das Fleisch kochen, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und alles durch einen Fleischwolf lassen. Die Wurstmasse mit den Gewürzen vermischen und abschmecken.

Nun wird das Ganze wieder durch den Fleischwolf gelassen, um die Wursthülle zuzustopfen. Es werden kleine Würste abgebunden. Die Kartoffelwurst bei 80°C heißem Wasser in einem großen Kochtopf 1 Std. kochen lassen.



# Leberwurstsoße

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Ring hausmacher Leberwurst oder 1 Dose
- ggf  $\frac{1}{4}$  Ring feine Leberwurst
- Butter
- Gewürze

1. Butter in eine Pfanne erhitzen
  2. Zwiebel kleinschneiden in die Pfanne geben und glasig dünsten.
  3. Die Leberwurst hinzugeben in der Pfanne verühren
  4. Optional: Soßenbinder und evtl. etwas Wasser hinzugeben
  5. Mit Pfeffer, Salz, Gewürzen und Maggi abschmecken.
- Dazu gequellte Kartoffeln kochen und zusammen essen