

Feldsalat mit Putenstreifen und Sesam

ZUTATEN:

200 g Feldsalat, 300 g Putenbrust, 1 EL Sesamkörner, 20 ml Olivenöl, 1 Scheibe Weißbrot, 20 ml Öl, 20 ml Weinessig, etwas Petersilie, Kerbel, Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG:

Die Putenbrust in ca. 2 cm breite und 5 cm lange Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl scharf anbraten. Die Sesamkörner zugeben und mitbraten.

Den Feldsalat gut waschen und die Wurzeln, falls vorhanden, abschneiden.

Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen.

Den Feldsalat mit dem Dressing anmachen.

Das Weißbrot in Streifen schneiden und knusprig anbraten, mit den Putenstreifen auf dem Salat anrichten.

Zum Schluss die feingehackten Kräuter zugeben und alles über dem Salat anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 05.01.99 von Doris-Katharina Hessler

"Leichte Küche"

Gemüserisotto

ZUTATEN:

100 g Risottoreis, 3/4 l Gemüsefond, je 50 g Karotten, Kohlrabi, Staudensellerie, gewürfelt, 1 Schalotte, gewürfelt, 1 Bund gehackte, glatte Petersilie, 50 g geriebenen Parmesan, 100 g geschlagene Sahne, Pflanzenfett zum Braten, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Schalotten in Pflanzenfett anschwitzen, den Reis dazugeben und alles glasig werden lassen, dabei ständig rühren. Mit etwas Gemüsefond ablöschen, dabei immer rühren, erst wenn die Flüssigkeit weitgehend aufgesogen ist, Brühe nachgießen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und das Risotto ca. 12 - 15 Minuten kochen. Die Gemüsewürfel in Salzwasser bissfest kochen.

Das Gemüse dann in einer Pfanne mit Pflanzenfett anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie untermischen. Das Gemüse mit dem Reis in einem Topf mischen und nochmals aufkochen, evtl. nachwürzen.

Die geschlagene Sahne und den Parmesan untermischen und das Risotto anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 06.01.99 von Vincent Klink

"Leichte Küche"

Gedünsteter Chicoree mit Thymiansauce

ZUTATEN:

4 Stauden Chicoree, 1 TL Puderzucker, 1 Msp. Piment, 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale, 1/2 TL gerebelten, getrockneten oder frischen Thymian, 1 Schalotte, feingehackt, 1 Knoblauchzehe, zerdrückt, 1/8 l Weißwein, 1/8 l Bio-Instant-Gemüsebrühe, 1 EL Butter, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Chicoreestauden halbieren und die Strünke herausschneiden. Die Blätter mit Puderzucker bestreuen und in Klarsichtfolie dicht einpacken, damit sie sich nicht braun verfärben. 10 Minuten in kochendes Wasser geben.

Den Chicoree auspacken und leicht in Butter anbraten. Die Schalotte und den Knoblauch dazugeben, etwas später den Thymian und Piment einstreuen und die Zitronenschale dazugeben. Mit Weißwein und der Brühe ablöschen.

Den Chicoree nach fünf Minuten herausnehmen und warmstellen. Die Flüssigkeit in der Pfanne so lange reduzieren, bis nur noch 3 EL übrig sind. Die Sauce mit Butter binden und den Chicoree damit überziehen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 07.01.99 von Vincent Klink

"Leichte Küche"

Fischsuppe

ZUTATEN:

300 g gewürfeltes Fischfilet (Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs), 500 g Fischkarkassen (Gräten), Zwiebel, grob gewürfelt, 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, gehackt, 1/4 l Weisswein, 1 Bund Suppengemüse, 1 Fenchel, 1 Karotte, 1 Bleichsellerie, 100 g Kartoffeln, 1/2 Stange Lauch, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Salbei, 1 Tomate, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Gräten in reichlich Wasser wässern und gut durchspülen. Die Gräten dann in einem Liter Wasser in einem doppelt so großen Topf zum Kochen bringen. Das Suppengemüse hineingeben und eine halbe Stunde kochen lassen. Pfeffern und salzen, abschäumen und passieren.

Das Gemüse und die Kartoffeln in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl goldbraun anbraten und mit den Kartoffeln in die Brühe geben, die leicht vor sich hin köcheln sollte. Ungefähr fünf Minuten später das gewürfelte Gemüse hinzugeben, außer der Tomate und dem Lauch. Nach zehn Minuten kochen das gewürfelte Fischfilet und den Lauch hinzugeben. Feingeschnittenen Salbei, Petersilie und die Tomate dazugeben. Aufkochen, vom Herd nehmen und den Weisswein dazugeben. Die Suppe mit Weißbrot reichen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 08.01.99 von Vincent Klink

"Leichte Küche"

Rosenkohl-Champignon-Salat

ZUTATEN:

200 g Rosenkohl, 100 g weiße Champignons, in Scheiben geschnitten, 12 schwarze Oliven, entsteint und halbiert, 1 EL geschälte, gewürfelte Tomaten, 6 Walnüsse, 2 Eier, in Essig und Salzwasser pochiert, 2 EL Knoblauchcroutons (Weißbrotwürfel in geklärter Butter mit etwas Knoblauch goldbraun gebraten), 1/2 EL Kerbel feingehackt

Für die Vinaigrette:

2 EL Olivenöl, 1 TL Walnussöl, 1 TL Sherryessig, Saft von 1/4 Zitrone, 1/2 EL Petersilie feingehackt, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Rosenkohl blanchieren, die Blätter abzupfen. Die Zutaten für die Vinaigrette vermischen und abschmecken.

Die Rosenkohlblätter einige Minuten in der Vinaigrette ziehen lassen.

Dann Champignons, Tomaten Oliven und Walnüsse dazugeben und die Eier darauflegen.

Mit Knoblauchcroutons und Kerbel garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 11.01.99 von Rainer Strobel

"Kochen mit Käse"

Schweinelenden mit Roquefortrahm und grünen Nudeln

ZUTATEN:

400 g Schweinefilet, 200 g Roqüfort, 2 EL Öl, 1 Schalotte, 200 g grüne Nudeln, 100 g Champignons, 2 Tomaten, 150 ml Sahne, 20 g Butter, Basilikum, Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:

Medaillons vom Schweinefilet schneiden und ganz leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit wenig Öl rosa braten und warm stellen. Im Bratfett eine fein gewürfelte Schalotte glasig werden lassen. Jetzt den Roquefort zugeben und schmelzen lassen. Mit Sahne auffüllen und leise köcheln lassen, etwas Pfeffer aus der Mühle zugeben.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen. Tomaten abziehen, Kerne entfernen und fein würfeln. Die Champignons in Scheiben schneiden und mit den Tomaten in einer Pfanne mit den Nudeln in Butter anschwanken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Schweinemedallions anrichten und mit der Sauce überziehen. Die Nudeln daneben geben. Alles mit frisch gehacktem Basilikum bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 12.01.99 von Susanne Hornikel

"Kochen mit Käse"

Rigatoni mit vier Käsesorten

ZUTATEN:

300 g Rigatoni, 50 g Gorgonzola piccante, 50 g Greyerzer, 50 g Fontina, 50 g Provolone, 1 EL Butter, 1 TL Mehl, 1 Glas Milch, frisch geriebenen Parmesan, Salz, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Käse in sehr kleine Würfel schneiden und mit etwas Milch begießen. 10 Minuten einweichen lassen. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl anschwitzen und die Milch angießen. Unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen und abgießen. Den Käse in die Sauce einrühren und schmelzen lassen. Die Käsesauce mit den Rigatoni vermischen und mit Parmesan und schwarzem Pfeffer bestreut servieren.

Dazu passt grüner Salat.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 14.01.99 von Vincent Klink

"Kochen mit Käse"

Paniertes Wirsingblatt mit Schafskäse

ZUTATEN:

6 große Wirsingblätter; 250 g Fetakäse, klein gewürfelt; 2 Schalotten, feingehackt; 1/2 Zehe Knoblauch, gequetscht; 1 EL Koriander, geschrotet; 200 g geriebenes Weißbrot (Brötchen vom Vortag); 2 Eier; 2 EL Mehl; 1 EL Butter; Salz; Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Wirsingblätter in leicht gesalzenem Wasser weich blanchieren. Kalt abschwenken und trockentupfen.

Die Schalotten und den Knoblauch in Butter hellbraun rösten. Groben Pfeffer dazugeben.

Den Fetakäse mit dem Koriander dazugeben. Zwei Minuten durchschwenken, die

Wirsingblätter damit füllen. Die Blätter erst in Mehl, dann in Ei wenden und anschließend mit geriebenem Brot panieren. In Butter bei kleiner Flamme ausbacken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 15.01.99 von Frank Bundschu

"Kochen mit Käse"

Kalbsschnitzel mit Parmesan

ZUTATEN:

100 g Parmesankäse, frisch gerieben, 2 Eier, 1 EL Mehl, 300 g Kalbsfilet, 4 Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50 ml Brühe, 10 schwarze Oliven, Olivenöl, Thymian, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Parmesankäse mit den Eiern und dem Mehl verrühren.

Die Tomaten mit einem Küchenmesser einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen und dann die Schale abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen, dann die Tomatenwürfel dazugeben. Mit der Brühe ablöschen, etwas Thymian zugeben und 2 Minuten einkochen lassen.

Die Oliven, wenn nötig, entsteinen, in kleine Streifen schneiden und zu den Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kalbfleisch in dünne Scheiben schneiden, in der Parmesan-Panade wenden und in der Pfanne in Öl von beiden Seiten braten.

Als ideale Beilage eignen sich zu diesem Gericht Spaghetti.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 18.01.99 von Rainer Strobel

"Köstliches aus Gedörrtem und Getrocknetem"

Hähnchenpfanne mit getrockneten Tomaten

ZUTATEN:

4 Hähnchenkeulen; 100 g getrocknete und in Öl eingelegte Tomaten; 100 ml Weißwein; 1 Zwiebel; 2 Knoblauchzehen; 1 Zucchini; 1 Zweig Rosmarin; 1 EL Tomatenmark; 50 ml Olivenöl; Salz; Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenkeulen am Gelenk trennen, mit Salz, Pfeffer und mit etwas fein gehacktem Rosmarin würzen. Die Tomaten aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen. Danach in 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Zucchini in Streifen schneiden. In einem Topf die Hähnchenteile in heißem Olivenöl anbraten, Zwiebelwürfel und fein gehackten Knoblauch zugeben. Alles anbraten und etwas Tomatenmark zugeben.

Jetzt die Tomaten und die Zucchini beifügen und danach mit etwas Weißwein ablöschen. Alles ca. 12-15 Minuten schmoren lassen und den Rest Rosmarin zugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Als Beilage passen Reis oder Nudeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 19.01.99

"Köstliches aus Gedörretem und Getrocknetem"

Perlhuhnbrust auf Cous-Cous mit Datteln

ZUTATEN:

2 Perlhuhnbrüste, 200 g Cous-Cous, 50 g Korinthen, 50 g geröstete Pinien, 50 g gehackte Petersilie, 12 getrocknete Datteln, 1/4 l Gemüsebrühe, Garam Marsala (indische Gewürzmischung), Pflanzenfett zum Braten

ZUBEREITUNG:

Cous-Cous in Pflanzenfett anrösten, mit etwas Brühe ablöschen und auf kleiner Flamme köcheln. Die Perlhuhnbrüste mit Salz, Pfeffer und Garam Marsala würzen und von beiden Seiten anbraten, im Ofen bei 200 Grad ca. 6 Minuten fertig garen.

Die Datteln halbieren und in etwas Brühe kurz erhitzen. Korinthen und Pinien unter das Cous-Cous geben, mit Salz, Pfeffer und Garam Marsala abschmecken.

Petersilie untermischen. Die Perlhuhnbrüste auf das Cous-Cous setzen und die Datteln kurz in Pflanzenfett schwenken und dazugeben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 20.01.99 von Vincent Klink

"Köstliches aus Gedörretem und Getrocknetem"

Falsches Wildschweinschnitzel mit Dörripflaumen

ZUTATEN:

4 Dörripflaumen (getrocknete Pflaumen), 2 Scheiben Schweinehals à 150 g, 1/4 l Rotwein, 1 Msp Piment, 1 Msp Nelke, 1 Msp Kardamom, 1 TL Wacholderbeeren, zerdrückt, 1 Knoblauchzehe, 1/4 l Kalbsfond, 1/4 l Sauerrahm, 2 Schalotten, feingehackt, 1 EL Butter, 1 TL Mehlbutter (weiche Butter mit Mehl vermischt), Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Gewürze mit dem Rotwein vermischen und darin die Schnitzel 2 Stunden einlegen. Schnitzel herausnehmen, abtropfen, trockentupfen, pfeffern und salzen und in Butter von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten. Die Schnitzel zur Seite stellen.

In der Pfanne die Schalotten anrösten, den Knoblauch und die gewürfelten Dörripflaumen dazugeben und mit der Marinade und dem Kalbsfond ablöschen.

Den Fond um die Hälfte reduzieren. Passieren und nochmals um die Hälfte reduzieren. Mit etwas Mehlbutter binden, den Sauerrahm unterrühren und die Schnitzel in der kochenden Sauce noch einmal aufheizen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 21.01.99 von Vincent Klink

"Köstliches aus Gedörrtem und Getrocknetem"

Steinbeißer mit getrockneten Aprikosen

ZUTATEN:

400 g küchenfertiger Steinbeißer; 1 Tasse getrocknete Aprikosen, gewürfelt; 1/8 l kräftige Gemüsebrühe; 2 Schalotten, feingewürfelt; 1/8 l Weißwein; 1 Msp Cayennepfeffer; 1 Zweig Rosmarin, fein gehackt; Knoblauchzehe, gewürfelt; 1 Bund Petersilie; Schale einer halben Zitrone; 1 EL Butter; 1 TL Mehlbutter (weiche Butter zu gleichen Teilen mit Mehl vermischt); grober Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Aprikosen eine Stunde lang im Weißwein einweichen.

Den Steinbeißer gründlich unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke teilen.

Die Schalotten und den Knoblauch in einem Topf in Butter andünsten. Die Schalotten mit den im Wein vorbereiteten Aprikosen ablöschen. Brühe dazugießen, mit Cayennepfeffer und Zitrone abschmecken.

Den Steinbeißer in den Topf geben und zwanzig Minuten lang dünsten. Nach zehn Minuten kommen Rosmarin und grober Pfeffer über den Fisch. Den Fond mit Mehlbutter abbinden und mit der Petersilie anrichten. Dazu passen Weißbrot oder Ofenkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 22.01.99 von Otto Koch

"Köstliches aus Gedörrtem und Getrocknetem"

Eintopf aus getrockneten grünen Bohnenkernen

ZUTATEN:

100 g getrocknete grüne Bohnenkern, über Nacht in Wasser eingeweicht, 1/2 l
Geflügelbrühe, 1 kleine Zwiebel, gewürfelt, 20 g Butter, 4 Scheiben geräucherter Speck
ohne Schwarte, in Streifen geschnitten, 2 kleine Kartoffeln, geschält und gewürfelt, 1
Knoblauchzehe, 1/4 l Sahne, 1/8 l Crème fraiche, 1 TL Majoran, Thymian, getrocknet, 1 EL
Schnittlauch, fein geschnitten, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebeln in Butter anschwitzen, die eingeweichten Bohnen abtropfen und mit den
Speckstreifen dazugeben. Mit Geflügelbrühe auffüllen und einige Minuten kochen lassen.
Knoblauch dazupressen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian abschmecken. Kartoffeln
und Sahne zugeben und noch 20 Minuten kochen lassen.
Gut durchrühren und abschmecken. Anrichten, mit Crème fraiche verzieren und mit dem
Schnittlauch überstreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 25.01.99 von Rainer Strobel

"Spezialitäten aus Mecklenburg-Vorpommern"

Hiddenseer Fischsuppe

ZUTATEN:

800 g Hecht, Zander, Barsch, Aal, Scholle; 1 Zwiebel; 2 Lorbeerblätter; 3 Pimentkörner; 1/4 l trockener Weißwein; 1 Möhre; 2 Stangen Lauch; 1/2 Sellerieknolle; 1 Bund glatte Petersilie; 1 Bund Dill; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Fische putzen und filetieren, die Filets in mundgerechte Stücke schneiden. Die Fischkarkassen (Gräten) in einem Topf mit Wasser und Weißwein ansetzen und mit Salz würzen. Nun die in große Würfel geschnittene Zwiebel, die Lorbeerblätter und Pimentkörner zugeben. Alles 30 Minuten leicht kochen lassen.

Danach durch ein feines Tuch passieren und den Fischfond wieder zum Kochen bringen. Möhre, Sellerie und Lauch blättrig schneiden und in die Brühe geben. Ca. 5 Minuten leicht kochen lassen. Die Fischstücke zugeben und 6-8 Minuten leicht kochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss vor dem Anrichten gehackte Petersilie und reichlich Dill in die Suppe geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 27.01.99 von Vincent Klink

"Spezialitäten aus Mecklenburg-Vorpommern"

Mecklenburger Saueraal

ZUTATEN:

1 Aal (ca. 700 g) küchenfertig; 1/4 l Essig; 6 gehäufte EL Zucker; 1 Zweig Dill; 1 TL Pfefferkörner; 2 große Zwiebeln; 1 EL Salz; 5 Scheiben Meerrettich, dünn geschnitten; 4 Lorbeerblätter

ZUBEREITUNG:

1 1/2 l Wasser zum Kochen bringen. Zwiebeln grob zerschneiden, mit Essig, Salz, Zucker, Meerrettich, Dill, Lorbeerblättern und Pfefferkörnern ins kochende Wasser geben. Aalkopf und -ende abtrennen, dazugeben, abdecken und zehn Minuten kochen lassen. Aale in etwa daumenlange Stücke schneiden. Gewürze aus dem Sud nehmen, Aalstücke hineingeben, kurz aufkochen und ca. zehn Minuten ziehen lassen.

Die gegarten Aalstücke in eine flache Schüssel legen. Den Sud abschmecken (er sollte einen kräftigen Geschmack haben).

Die Aalstücke und die Brühe werden in einem Suppenteller angerichtet. Am besten passt Weißbrot, oder mehliges Salzkartoffeln, die den Sud gut aufsaugen.

Kalt gestellt, geliert das Gericht über Nacht und schmeckt kalt am nächsten Tag.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 28.01.99 von Vincent Klink

"Spezialitäten aus Mecklenburg-Vorpommern"

Pommersche Leberknödel

ZUTATEN:

250 g Schweineleber; 250 g frischer Speck, grob geschnitten; 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt; 100 g entrindetes Weißbrot, eingeweicht und ausgedrückt; 50 g Grieß; 2 Eier; 1 Prise geriebener Majoran; evtl. Semmelbrösel; Salz, Zucker

ZUBEREITUNG:

Leber waschen, Adern und Haut entfernen, grob schneiden und zusammen mit dem Speck, der Zwiebel sowie dem Weißbrot zweimal durch den Fleischwolf drehen. Mit Grieß, Eiern und Gewürzen verkneten. Sollte die Masse zu dünn sein, so mengt man noch etwas Semmelbrösel dazu. Knödel formen und im schwach siedenden Wasser etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 29.01.99 von Otto Koch

"Spezialitäten aus Mecklenburg-Vorpommern"

Buttermilchsuppe

ZUTATEN:

1 1/4 l Buttermilch, 2 mittelgroße Kartoffeln, 1/2 EL Stärkemehl, 125 g geräucherter Speck, in Streifen geschnitten, 1 TL Butter, 1 Zwiebel, gewürfelt, Salz

ZUBEREITUNG:

Geschälte Kartoffeln in Scheiben schneiden und in Salzwasser weich kochen. Abgießen. Die Kartoffeln mit 1 l Buttermilch aufkochen. Die restliche Buttermilch mit dem Stärkemehl verquirlen und einrühren. Auf kleiner Flamme durchkochen, mit Salz abschmecken. Inzwischen Speck und Zwiebeln in der Butter kross anbraten und beim Anrichten auf die Suppe streuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 01.02.99 von Susanne Hornikel

"Köstliches aus Hülsenfrüchten"

Hähnchenbrust auf Erbsensalat mit Minze

ZUTATEN:

1 Hähnchenbrust; 2 dünne Scheiben rohen Schinken; 8 Blätter frische Minze; 1 Paket tiefgekühlte Erbsen; 1 kleiner Ziegenfrischkäse; 4 Perlzwiebeln oder kleine Zwiebel; 1 Tasse Bouillon; Rotweinessig; Zucker; Butter; Olivenöl; Salz; Pfeffer

ZUBEREITUNG:

In die Hähnchenbrust eine Tasche schneiden, mit dem Schinken, etwas Ziegenfrischkäse und 2 Pfefferminzblättern füllen. Salzen, pfeffern und in Olivenöl auf der Hautseite goldbraun braten. Wenden und im Backofen ca. 10 Minuten bei 175 Grad garen.

Die Zwiebelchen schälen, vierteln und in Butter, Zucker und Salz andünsten.

Mit der Bouillon aufgießen und 5 Minuten dünsten. Die Erbsen zufügen und zugedeckt erhitzen. Die Erbsenmischung in eine Salatschüssel gießen, die restliche feingeschnittene Minze zugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Rotweinessig und Olivenöl abschmecken.

Die Erbsen auf 2 Tellern anrichten und den restlichen Ziegenkäse in kleinen Stückchen darübergerben. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und auf dem Erbsensalat anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 02.01.99 von Doris-Katharina Hessler

"Köstliches aus Hülsenfrüchten"

Schaumsuppe von rosa Linsen mit Garnelen

ZUTATEN:

500 g rosa Linsen; 4 Garnelen; 1 Bund Zwiebellauch; 1 l Geflügelbrühe; 1/4 l Sahne; 4 cl Sherryessig; 8 cl Noilly Prat; 2 EL geschlagene Sahne; Pflanzenfett; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

150 g der Linsen in kochendem Wasser kochen und am Herdrand noch etwas ziehen lassen. Einen Teil des Zwiebellauches in feine Rollen schneiden, den Rest grob schneiden und mit den restlichen Linsen in Pflanzenfett anschwitzen. Mit Essig, Noilly Prat, Brühe und Sahne ablöschen und solange kochen lassen, bis die Linsen weich sind.

Die Garnelen schälen und würzen. Die Suppe im Küchenmixer mixen und durch ein Sieb streichen, nochmals aufkochen lassen. Die gekochten Linsen mit den Zwiebellauchröllchen in Pflanzenfett anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Garnelen ebenfalls in Pflanzenfett braten. Die Suppe mit der geschlagenen Sahne schaumig schlagen und mit dem Lauchgemüse und den Garnelen anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 03.02.99 von Vincent Klink

"Köstliches aus Hülsenfrüchten"

Bohnensuppe mit Miesmuscheln

ZUTATEN:

100 g rote Bohnenkerne (sie sollten über Nacht in reichlich Wasser eingeweicht sein); 500 g Miesmuscheln; 200 g Fleischtomaten; 1/2 l Weißwein; 1/4 l kräftigen Fischfond; 1 Schalotte, feingeschnitten; 2 Knoblauchzehen, fein gequetscht; 2 Zweige Basilikum; 1 EL Petersilie, gehackt; 1 TL Stärke, mit etwas Wein vermischt; 2 EL Olivenöl; Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Bohnen in leicht gesalzenem Wasser mindestens 1 Stunde lang weichkochen. Die Schalotte in einem großen Topf in Olivenöl andünsten. Etwas später kommt der Knoblauch hinzu. Bevor die Bräunung eintritt, Weißwein, Fischfond und die geputzten und gewaschenen Muscheln dazugeben. Zugedeckt bei großer Hitze fünf Minuten gut durchkochen lassen. Anschließend die gewürfelten Tomaten und die weichen Bohnen in den Topf geben und die Stärke einrühren. Die feingewiegte Petersilie und den gezupften Basilikum über alles streuen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Baguettebrot servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 04.02.99 von Vincent Klink

"Köstliches aus Hülsenfrüchten"

Kichererbsen mit Lammschnitzel

ZUTATEN:

150 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht); 4 Lammschnitzel a 100 g; 2 Schalotten, feingehackt; 2 Knoblauchzehen, gequetscht; 1 rote Gemüsepaprika; 1 Chilischote; 1 Zweig Thymian; 1 Lorbeerblatt; 1/4 l Weißwein; 1/2 l Gemüsebrühe; 1 Bund Petersilie, gehackt; 1 Tasse Tomaten, gewürfelt; 1 EL Rosmarin, feingehackt; 1/8 l Rotwein; Olivenöl; 1 EL Butterflocken; Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Schalotten in Olivenöl andämpfen, den Knoblauch und die kleingewürfelte Paprika dazugeben. Die Chilischote kleinwürfeln und nur so viel dazugeben, wie man scharf essen gewohnt ist. Thymian, Lorbeerblatt in den Topf geben, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel langsam ca. eine Stunde lang weichkochen.

Ist alles weich, die Tomaten dazugeben, einmal aufkochen lassen und mit der Petersilie bestreuen. Mit Salz und reichlich grobem, schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die Schnitzel flachklopfen, pfeffern, salzen und in etwas Olivenöl von beiden Seiten jeweils zwei Minuten scharf anbraten. Mit Rosmarin bestreuen, mit Rotwein ablöschen und auf großem Feuer mit etwas Butter binden. Die Kichererbsen mit den Lammschnitzeln anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 05.02.99 von Otto Koch

"Köstliches aus Hülsenfrüchten"

Erdnussoufflé mit frischer Currysahne

ZUTATEN:

150 g Erdnusspaste; 150 g Kartoffeln, gekocht und durchpassiert; 2 Eier; 1/8 l Milch; 1 TL frischer roter Thaicurry; 1/4 l Fischfond; 1/4 l Sahne; 1/8 l geschlagene Sahne; 75 g Shrimps, gekocht und kleingeschnitten; etwas weiche Butter zum Auspinseln der Souffléformen

ZUBEREITUNG:

Die Erdnusspaste mit der heißen Milch und dem Kartoffelpüree vermischen und mit einem Schneebesen glattschlagen. Zwei Eigelb darunterschlagen und abschmecken. Die Eiweiß steif schlagen, unter die Masse heben und in die mit gebutterten Souffléformen einfüllen. Im Wasserbad im Ofen bei 180 Grad 30 Minuten backen.

Für die Sauce die flüssige Sahne mit dem Fischfond etwas einkochen und dann mit dem Curry vermischen. Abschmecken und die geschnittenen Shrimps als Garnitur einrühren. Am Schluss die geschlagene Sahne unterrühren und über die gestürzten Soufflés gießen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 08.02.99 von Iris Precht-Halle

"Gaumenfreuden für die närrische Zeit"

Forellen-Burger mit errötender Sauce

ZUTATEN:

250 g Kartoffeln, festkochend; 2 Forellenfilets, ohne Haut; 1 kleiner Bund Schnittlauch; 100 g Crème fraiche; 1 EL Rote-Bete-Saft; Zitronensaft; etwas Walnussöl und Sherryessig; Öl zum Braten; Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln schälen und in kaltes Wasser legen. Die Forellenfilets entgräten und fein würfeln. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zitronensaft würzen. Den in Röllchen geschnittenen Schnittlauch unter das Tatar heben.

Die Crème fraiche mit etwas Walnussöl, Sherryessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Zum Schluss hebt man den Rote-Bete-Saft darunter. Er gibt eine tolle Farbe.

Kartoffeln abtropfen lassen und in feine, lange Streifen hobeln. Vorsichtig salzen. In heißem Öl etwa 8 cm große Rösti von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Forellentatar und die errötender Sauce zwischen 2 Rösti schichten. Mit dem restlichen Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 09.02.99 von Vincent Klink

"Gaumenfreuden für die närrische Zeit"

Blutwurstscheiben mit Püreehäubchen für lange Nächte

ZUTATEN:

250 g mehlig Kartoffeln; 1/2 l Milch; 30 g braune Butter; 2 Blutwürste oder einen Ring schwarze Wurst; 1 Zwiebel; 1 EL Butter; 1 EL Mehl; Pfeffer, Salz, Muskat

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser gut weich kochen. Die Milch separat zum Kochen bringen. Den Topf dabei zuerst mit kaltem Wasser benetzen, dies verhindert das Anbrennen.

Die Kartoffeln abschütten, den Topf mit den Kartoffeln wieder auf den Herd stellen und solange gut durchschütteln, bis die Kartoffeln zerfallen sind und sich weißer Kartoffelflaum gebildet hat.

Die Kartoffeln schnell durch ein Presse drücken, die heiße Milch nach und nach dazuschütten und mit dem Schneebesen alles durchschlagen. Die Butter unterarbeiten und evtl. mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

Die Zwiebel in Scheiben schneiden und in etwas Butter rösten. Leicht salzen.

Die Würste in Scheiben schneiden, mehlieren und in etwas Butter anbraten. Auf die Blutwurstscheiben Püreehäubchen setzen. Mit diesem Gericht im Bauch lassen sich die närrischen Tage gut überstehen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 11.02.99

"Gaumenfreuden für die närrische Zeit"

Verrückte Faschingsküchle

ZUTATEN:

250 g Mehl; 20 g Hefe; 40 g Butter; 35 g Zucker; 1 Vanillestange; 1 Prise Salz; 1 Ei; 2 Eigelb; 60 ml Milch; Puderzucker; Schokoglasur; Zuckerguss; Zuckerperlen; Marmelade zum Füllen

ZUBEREITUNG:

Die Milch leicht erwärmen und darin die Hefe auflösen. Das Mehl in eine Schüssel geben in die Mitte eine Vertiefung machen, dort hinein die anderen Zutaten, Zucker, Eier, Vanille und Salz geben. Die Zutaten von der Mitte ausgehend miteinander vermischen. Nach und nach die lauwarme Milch hinzugeben. Die Butter auflösen und zum Teig geben.

Den Teig sorgfältig verkneten, mit einem Tuch abdecken und ungefähr 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Dann den Teig noch einmal gut durchkneten.

Mit einem Wellholz diesen ungefähr 1-2cm dick auswellen. Mit Ausstechern und Teigradchen verrückte Formen herstellen. Zum Beispiel lange Streifen die um einen Kochlöffel gewickelt werden, oder gebundene Schleifen.

Die Küchle müssen um das doppelte aufgehen, bevor sie in heißem Fett von beiden Seiten goldbraun gebacken werden. Die Faschingsküchle mit Zuckerguss, Schokoglasur bepinseln und mit Zuckerperlen oder Schokotalern verzieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 12.02.99 von Otto Koch

"Gaumenfreuden für die närrische Zeit"

Flambierter Weißbrotscheiterhaufen für wildgewordene Jecken

ZUTATEN:

4 - 6 Scheiben Weißbrot vom Vortag; 100 g Mehl; 50 g zerlassene Butter; 4 Eier; 1/8 l Wasser; 1/4 l Milch; 4 cl Kaffeelikör (Kaluha); Butter zum Ausbacken; 4 cl Rum zum Flambieren; 200 g Himbeeren, durch ein feines Sieb passiert; ca. 80 g Zuckersirup; 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

Die Weißbrotscheiben in gleichbreite wie dicke Streifen schneiden. Gleichmäßig mit dem Kaffeelikör betreufeln. Einen Pfannkuchenteig aus Mehl, Eiern, Wasser und Milch kneten. Die Brotscheiben durch den Pfannkuchenteig ziehen und in Butter goldbraun ausbacken. Auf Tellern wie einen "Scheiterhaufen" anrichten.

Die Himbeeren durch ein Sieb passieren, mit dem Sirup verrühren und in einer Sauciere extra anrichten.

Zum Servieren den Rum anwärmen, anzünden und etwas über den Scheiterhaufen gießen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 16.02.99 von Doris-Katharina Hessler

"Fasten (und -speisen)"

Matjestatar auf Pumpernickel mit Spiegelei

ZUTATEN:

2 Matjesfilets, geputzt; 1 Bund Dill; 1/2 Salatgurke; 2 Schalotten, gewürfelt; 50 g saure Sahne; 1 Päckchen Pumpernickelbrot; 2 Eier; 1 TL Senf; Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Matjes in feine Würfel schneiden. Dill, bis auf 2 Zweige, fein hacken. Die Gurke halbieren, die Kerne entfernen und auch würfeln.

Alles zusammenmischen, Senf und saure Sahne untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Person zwei Scheiben Pumpernickelbrot mit einem Ausstecher rund ausstechen und auf jede Scheibe etwas Tatar geben, auf das Tatar wieder eine Scheibe Pumpernickel geben, dann wieder etwas Tatar.

Die Eier braten, ebenfalls rund ausstechen, auf die letzte Tatarschicht geben und mit dem Dill garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 17.02.99 von Vincent Klink

"Fasten (und -speisen)"

Kresserösti, Kohlsalat und Kapern

ZUTATEN:

300 g Kartoffeln, geschält; 2 Handvoll Kresse; 4 Scheiben Käse; 2 EL Butter; 1/4 Kohlkopf; 1/2 Bund Schnittlauch, feingehackt; 1 EL Kapern, feingehackt; 1 TL Weißweinessig; 1 EL Olivenöl; Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln grob reiben. Die Kartoffelspäne in ein Küchentuch geben und fest ausdrücken. Etwas Butter in der Pfanne und die Hälfte der Kartoffeln auf dem Pfannenboden verteilen. Mit Käsescheiben belegen und die Kresse darüber streuen. Mit den restlichen Kartoffelspänen alles locker bedecken und ausbacken. Ist die eine Seite des Röstis braun, dann wenden. Von beiden Seiten goldbraun rösten, pfeffern und salzen. Den Kohl in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne kurz andünsten. Abkühlen lassen und mit Essig und Öl anmachen. Die Kapern und den Schnittlauch daruntergeben, mit Salz und grobem, schwarzem Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 18.02.99 von Vincent Klink

"Fasten (und -speisen)"

Saure Schweinsnierchen

ZUTATEN:

300 g Schweinenierchen; 2 Zwiebeln, feingehackt; 1/8 l kräftige Fleischbrühe; 1/4 l Rotwein;
1 EL Butter; 1 EL Essig; 1 TL Majoran; 1 TL scharfer Senf; 1 TL Mehl

ZUBEREITUNG:

Die Nierchen kleinschnitzeln und in einer Pfanne mit etwas Butter rundum anrösten. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Jetzt die Zwiebeln mit Butter solange rösten, bis sie sehr dunkelbraun sind. Den Senf dazugeben und mit Mehl bestäuben. Mit Essig und Rotwein ablöschen, alles gut durchkochen.

Den Fleischsaft der Nieren, die Brühe und den Majoran dazugeben. Die Sauce so reduzieren, bis sie sämig ist. Nun die Nieren in der Sauce erwärmen, mit Salz und grobem Pfeffer abschmecken.

Am besten passen Bratkartoffeln dazu.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 19.02.99 von Otto Koch

"Fasten (und -speisen)"

Bratkartoffeln mit Kräutern und Kressesalat

ZUTATEN:

500 g kleine Kartoffeln gekocht, geschält; 2 kleine Zwiebeln; 50 g Butter; 1TL Petersilie; 1 TL Schnittlauch; 1 TL Basilikum; 1/2 TL Majoran; 1/2 TL Thymian; 1 Bund Brunnenkresse; 2 Schalotten, fein geschnitten; 1 Knoblauchzehe, gepresst; etwas Rotweinessig; 1 TL mittelscharfer Senf; 1 Ei, gekocht und gehackt; Olivenöl; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln mit Butter und Zwiebeln anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Vinaigrette mit Essig, Senf, Öl, Schalotten anmachen. Abschmecken mit Knoblauch, Salz und Pfeffer.

Die Kresse gezupft in einer Schüssel anmachen. Abschmecken. Basilikum, Majoran, Schnittlauch, Petersilie und Thymian feinhacken.

Die Bratkartoffeln vor dem Anrichten nochmal durchschwenken und die Kräuter unterrühren.

Die Bratkartoffeln dann auf große Teller geben und den Kressesalat mit dem gehackten Ei bestreuen und neben den Bratkartoffeln anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 23.02.99 von Doris-Katharina Hessler

"Spezialitäten aus Sachsen-Anhalt"

Püree von Grünkohl und Wirsing

ZUTATEN:

300 g Grünkohl ohne harte Rippen; 500 g Wirsingblätter; geriebene Muskatnuss; 1/4 l süße Sahne; 1 Prise Zucker; 1 Tasse Schlagsahne; 2 EL Butter; 2 Scheiben Fleischkäse a 120 g; Pflanzenfett; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Beide Kohlarten in Stücke schneiden. In Salzwasser nicht ganz weich kochen. Das kann im gleichen Topf geschehen, wenn man den Grünkohl der längeren Garzeit wegen 15 Minuten früher einlegt.

Gekochten Kohl abgießen und so viel Kochwasser wie möglich herausdrücken.

Anschließend mit einem schweren Küchenmesser noch etwas kleiner hacken.

In einem Topf mit dickem Boden die Butter schmelzen, den gut ausgedrückten Kohl darin unter Rühren angehen lassen. Würzen mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker und reichlich Muskat. Mit der süßen Sahne verrühren. Nochmals durchkochen und dann in der Küchenmaschine pürieren oder durch den Fleischwolf drehen. Wieder gut erhitzen.

Den Fleischkäse mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in Pflanzenfett anbraten.

Unmittelbar vor dem Anrichten des Pürees die geschlagene Sahne unterheben und nochmals würzen. Mit dem Fleischkäse servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 24.02.99 von Vincent Klink

"Spezialitäten aus Sachsen-Anhalt"

Köthener Schusterpfanne

ZUTATEN:

300 g Schweineschulter; 200 g Birnen; 200 g Kartoffeln; 1 EL Schweineschmalz; 1/2 l Fleischbrühe; 1/2 TL gehackten Kümmel; Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Das Fleisch mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer einreiben und im Schmalz rundum anbraten. Die Brühe angießen und zugedeckt eine Stunde schmoren lassen.

Die Birnen und Kartoffeln schälen und würfeln. Die Kartoffeln nach 30 Minuten zum Fleisch geben, die Birnen 10 Minuten später.

Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Sobald alles gar ist, im Ofen bei größter Oberhitze kurz bräunen.

Das fertige Gericht wird in der Pfanne aufgetragen.

Dazu passen Bratkartoffeln oder Kartoffelklöße.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 25.02.99 von Vincent Klink

"Spezialitäten aus Sachsen-Anhalt"

Gebratene Maränen

ZUTATEN:

2 Maränen, je 350-400 g (ersatzweise Felchen, Renken oder Forellen); 2 EL Zitronensaft; 1 EL Mehl; 1 EL Semmelbrösel; 150 g Butter; etwas Weißwein; 2 EL Mandelblättchen; 2 EL Schmand; Salz, weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Maränen sind eine Felchenart, verwandt mit den bayerischen Renken.

Maränen gibt es u.a. im Arendsee in Sachsen-Anhalt.

Die Fische in Zitronensaft kurz marinieren und mit weißem Pfeffer und Salz würzen. In Mehl und Semmelbröseln wenden. 50 g Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen und die Fische beidseits vorsichtig etwa 7 Minuten insgesamt braten. Nach 5 Minuten Bratzeit mit einem Spritzer Weißwein ablöschen.

Die Fische aus der Pfanne nehmen und warm halten. Mit dem Weißwein den Bratensaft lösen, durch ein Haarsieb abgießen, Schmand zufügen und auf die Hälfte einkochen.

In einer zweiten Pfanne 100 g Butter schmelzen, die Mandelblättchen hineingeben, Farbe nehmen lassen, vom Herd nehmen und warm stellen. Die Fische mit der Sauce und den Mandelblättchen garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 26.02.99 von Frank Bundschu

"Spezialitäten aus Sachsen-Anhalt"

Gehackte Stippe

ZUTATEN:

200 g Hackfleisch; 2 Zwiebeln; 4 Essiggurken; 4 Senfgurken; 1 EL Tomatenmark; 50 ml Rotwein; 50 ml Brühe; 1 EL Mehl; 4 mittelgroße, gekochte, kalte Pellkartoffeln; frische Petersilie; Butter; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebeln und zwei Essiggurken würfeln und in einer Pfanne glasig anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und gut anbraten. Einen Löffel Tomatenmark und Mehl zugeben und gut unter das Hackfleisch mischen. Nach und nach mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Mit der Brühe auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln in Scheiben und in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas frischer Butter und gehackter frischer Petersilie fertigstellen.

Als Garnitur in die restlichen Essig- und Senfgurken in Scheiben schneiden und dazu servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 01.03.99 von Rainer Strobel

"Gerichte, nicht nur für Rheumatiker"

Blattsalat mit Ziegenkäse und Folienkartoffeln mit Kräutercreme

ZUTATEN:

2 große Kartoffeln; 200 g Magerquark; 50 ml Weizenkeimöl; 1 kleine Zwiebel; je 1 EL Dill, Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Sauerampfer (gehackt); 1 Knoblauchzehe; 100 g Eichenblattsalat oder Roquet-Salat; 100 g Ziegenkäse; 20 g Sonnenblumenkerne; 50 ml Walnussöl; 50 ml Himbeeressig oder anderen Essig; einige Tropfen Himbeerkonzentrat; 1 TL scharfer Senf; Salz, Pfeffer, Zucker; Alufolie

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln in Alufolie wickeln und im Backofen bei 180 Grad rund 40 Minuten garen. Für die Kräutercreme Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Das Öl langsam in den Quark einrühren. Gehackte Kräuter, Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Salatdressing das Walnussöl unter ständigem Rühren tröpfchenweise unter den Senf geben, so dass eine homogene Masse entsteht. Danach den Essig und das Himbeerkonzentrat untermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Den Salat zupfen, den Ziegenkäse in Würfel schneiden. Mit dem Nussdressing übergießen und mit den Sonnenblumenkernen verzieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 02.03.99 von Doris-Katharina Hessler

"Gerichte, nicht nur für Rheumatiker"

Zucchini in Haselnusspanade mit Kartoffelauflauf

ZUTATEN:

2 große Kartoffeln; 2 Zucchini; 50 g grob geraspelte Haselnüsse; 50 g Gouda; 100 ml Milch;
1 TL Weizenkeimöl; 30 g Magerquark; 25 g Vollkornweizenmehl; Muskat, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Für den Auflauf die Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, in eine feuerfeste Form schichten und mit einer Mischung aus geriebenem Gouda und Milch auffüllen. Im Backofen bei 180 Grad 20-30 Minuten backen.

Zucchini waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. In Magerquark, Mehl und zuletzt in den Haselnüssen wälzen, in einer Pfanne mit Weizenkeimöl goldbraun backen. Zum Kartoffelauflauf servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 03.03.99 von Vincent Klink

"Gerichte, nicht nur für Rheumatiker"

Scharfes Bananen-Chutney

ZUTATEN:

2 reife Bananen; 1 rote, milde Chili-Schote; 1 grüne, scharfe Chili-Schote; 1/2 TL Ingwer, geschält u. feingehackt; 1/4 TL schwarzer, frisch gemahlener Pfeffer; 1 TL Kreuzkümmel (ganz); 1/2 Zitrone, unbehandelt; 100 g Magerjoghurt; 1 EL Distelöl; 1 TL Zucker; Salz

ZUBEREITUNG:

Rote Chilli-Schoten entkernen und in feine Streifen schneiden, grüne ebenfalls entkernen und fein zerhacken.

Zitrone gut mit heißem Wasser abwaschen und die Haut fein abraspeln, den Saft auspressen und zur Seite stellen. In einem Topf oder Wok Öl nicht zu stark erhitzen und die rote und grüne Chili-Schote anrösten.

Zucker, Ingwer, abgeraspelte Zitronenschale und Kreuzkümmelsamen dazugeben und gut umrühren.

Pfeffer und die in Scheiben geschnittenen Bananen sanft unterrühren. Für wenige Minuten leicht rösten. Vom Herd nehmen, Joghurt, Zitronensaft und Salz dazugeben und nochmals gut umrühren, dabei aber darauf achten, dass die Bananen ihre Form behalten.

Das Chutney kühl servieren. Dazu passt Reis.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 04.03.99 von Vincent Klink

"Gerichte, nicht nur für Rheumatiker"

Lauch-Champignon-Pizza

ZUTATEN:

200 g Dinkelmehl; 250 g Lauch; 125 g Champignons; 150 g Tomaten; 100 g Sauerrahm; 10 g Hefe; 70 ml lauwarmes Wasser; 2 TL Sonnenblumenöl; Thymian, Oregano, Basilikum (gehackt); Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Hefe im Wasser auflösen und mit Dinkelmehl, Salz und Öl zu einem Teig verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt eine halbe Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit Gemüse putzen, Lauch in Ringe, Champignons in Scheiben schneiden. Von den Tomaten die grünen Stengelansätze entfernen und dann ebenfalls in Scheiben schneiden.

Ein Blech mit etwas Dinkelmehl bestäuben, den Teig ausrollen und das Blech damit belegen.

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Den Teig mit Gemüse belegen, reichlich mit Kräutern bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Sauerrahm verquirlen und darübergießen.

Die Pizza ca. 35-40 Minuten backen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 05.03.99 von Otto Koch

"Gerichte, nicht nur für Rheumatiker"

Forelle mit Basilikum und Soja-Sahnecreme

ZUTATEN:

2 Bach- oder Regenbogenforellen a 300 g; 6 Pellkartoffeln; 100 g süße Sahne; 2 Zweige Basilikum; 1/2 EL Zitronensaft; 1 EL Olivenöl; 1 Fleischtomate (ca. 400g); 2 1/2 EL Sojasauce; 1/2 EL Essig; 2-3 Tropfen Tabasco; weißer Pfeffer; Alufolie

ZUBEREITUNG:

Die Forellen innen und außen kalt waschen und trockentupfen. Zitronensaft mit Pfeffer mischen und die Forellen innen damit beträufeln, jeweils einen Basilikumzweig hineinlegen. Tomaten überbrühen, enthäuten, entkernen und kleinschneiden. Mit der Sojasauce, dem Essig und Tabasco aufkochen und pürieren. Sahne hinzufügen und im offenen Topf etwas einkochen lassen, warm stellen, aber nicht mehr kochen lassen.

Zwei große Stücke Alufolie mit Öl bestreichen. Forellen mit Olivenöl bepinseln und in die Folien einpacken. Im Backofen bei 170 Grad ca. 10 bis 15 Minuten garen.

Die Forellen mit der Sojacreme und den Pellkartoffeln servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 08.03.99

"Mittagstips für eilige Eltern"

Reistopf

ZUTATEN:

1 kleine Zwiebel; 1/2 Knoblauchzehe; 1 EL Öl; 1 große Tasse Reis; 2 Tassen heiße Gemüsebrühe; 1 Stange Lauch; 125 g Tomaten; 1 EL Crème fraiche; 1 EL gehackte Petersilie; Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und im Öl glasig braten. Reis dazugeben. Kurz mitbraten lassen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und auf kleine Hitze zurückschalten.

Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden. Tomaten enthäuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Beides nach 10 Minuten zu dem Reis geben und unterrühren.

Zusammen noch ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Crème fraiche unterziehen und mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Kleingehackte Petersilie überstreuen.

Statt Reis können Sie auch einmal die gleiche Menge Hirse verwenden. Das Gericht wird dann genauso zubereitet.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 09.03.99 von Doris-Katharina Hessler

"Mittagstips für eilige Eltern"

Gebackene Grießschnitten mit Apfelbrei

ZUTATEN:

1/2 l Milch; 100 g Hartweizengrieß; 2 Eier; 100 g Paniermehl; 1 Glas Apfelbrei (selbstgemacht oder gekauft); 50 g Butter; Salz, Pfeffer, Muskat; Pflanzenfett zum Braten

ZUBEREITUNG:

Milch mit Grieß, Salz, Butter, Pfeffer und Muskat aufkochen. Die Grießmasse auf ein gebuttertes Blech mit ca. 2 cm hohen Rand geben und erkalten lassen.

Aus der Grießmasse die Schnitten ausschneiden, in verquirltem Ei, dann in Paniermehl wenden. Die Schnitten in der Pfanne mit Pflanzenfett von beiden Seiten goldbraun backen. Den Apfelbrei kurz erwärmen und mit den Schnitten anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 10.03.99 von Vincent Klink

"Mittagstips für eilige Eltern"

Rotbarschfilet mit Gemüse

ZUTATEN:

200 g Rotbarschfilet, 1/2 Salatgurke, 1 kleine, rote Paprikaschote, 1 kleine Zwiebel, 10 g Vollkornmehl, 1/8 l Gemüsebrühe, 2 EL Crème fraiche, 1 Zitrone, 1/2 Bund Schnittlauch, etwas Butter, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Salatgurke schälen, halbieren, mit einem Löffel entkernen und in Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und würfeln, die Zwiebel schälen und würfeln. Alles in Butter 6 Minuten dünsten. Vollkornmehl darüber stäuben, kurz anschwitzen lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen.

Crème fraiche unterrühren und weitere 6 Minuten köcheln lassen.

Rotbarschfilet waschen, würfeln und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Zum Gemüse geben und zugedeckt noch einmal 6 Minuten garen, dann den Schnittlauch darüber schneiden und anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 11.03.99 von Vincent Klink

"Mittagstips für eilige Eltern"

Hähnchenbrustfilets mit Möhrensauce

ZUTATEN:

2 Möhren; 2 Hähnchenbrüste ; 1/2 Päckchen Kresse; 60 ml Geflügelbrühe (Instant); 50 ml Sahne; 1/2 TL Speisestärke; Salz, Pfeffer; Butterschmalz

ZUBEREITUNG:

Die Möhren werden geschält, in Scheiben geschnitten und in Geflügelbrühe ca. 20 Minuten gegart. Mit dem Handmixer pürieren oder durch ein Passiergerät drehen. Sahne dazugeben, aufkochen lassen, mit Speisestärke binden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hähnchenbrüste salzen, pfeffern und in Butterschmalz von beiden Seiten je 3 Minuten goldbraun braten. Anschließend einen Deckel auf die Pfanne geben und diese vom Herd ziehen. Die Hähnchenbrüste so 10 Minuten nachgaren lassen.

Das Fleisch zusammen mit der Sauce anrichten, mit Kresse bestreuen. Dazu passen Nudeln.

Die Möhrensauce kann natürlich auch einmal ohne Fleisch zu Nudeln oder Kartoffeln serviert werden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 12.03.99 von Otto Koch

"Mittagstips für eilige Eltern"

Spaghetti mit Zucchini

ZUTATEN:

2 Zucchini; 250 g Vollkorn-Spaghetti; 1 Bund Basilikum; 120 g Greyerzer oder Parmesan; Olivenöl; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Zucchini in dünne Scheiben schneiden und ca. 8 Minuten bei starker Hitze in 2 EL Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Anweisung kochen.

Nach Belieben Basilikumblätter fein hacken.

Die Spaghetti abtropfen lassen und mit den Zucchini und 2 weiteren EL Öl und dem Basilikum vermischen. Mit Pfeffer würzen und frisch geriebenen Greyerzer oder Parmesan dazu reichen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 15.03.99 von Rainer Strobel

"Gerolltes und Gewickeltes"

Thüringer Sauerkrautroulade

ZUTATEN:

200 g frisches Sauerkraut; 2 Scheiben Schweinekamm à 180 g; 4 Scheiben Frühstücksspeck; 20 g Schmalz; 1/4 l Rinderbrühe; 1 Möhre; 2 EL Senf; 1 Zwiebel; 3 Zweige Dill; Kümmel, Majoran; Salz, Pfeffer; Küchengarn

ZUBEREITUNG:

Den in Scheiben geschnittenen Schweinekamm plattieren und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen. Das rohe Sauerkraut klein schneiden, die Möhre raspeln, Dill hacken und alles mit dem Senf mischen.

In die Mitte der Kammscheiben den Frühstücksspeck und die Sauerkrautmasse geben und alles zusammenrollen. Mit Küchengarn die Rouladen binden.

In heißen Schmalz von allen Seiten gut anbraten und mit Brühe auffüllen.

Alles im Ofen bei 180 Grad 30 Minuten schmoren lassen. Die Rouladen dabei wiederholt mit dem in der Kasserolle entstandenen Fond übergießen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fäden von den Rouladen lösen und anrichten. Dazu passt gut Kartoffelpüree.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 16.03.99 von Doris-Katharina Hessler

"Gerolltes und Gewickeltes"

Frühlingsrolle

ZUTATEN:

1 Paket Frühlingsrollenteig (tiefgefroren); je 100 g in Streifen geschnittene Karotten, Sellerie, Lauch, Kohlrabi; 100 g frische Sojasprossen; 2 Schalotten, feingehackt; 1 Bund Petersilie gehackt; 50 g Pinienkerne; 1/4 l Geflügelfond; 1/4 l Sahne; 1/2 Bund Frühlingszwiebellauch; 1 Bund Schnittlauch, feingeschnitten; je 1 EL Essig und Sherry; etwas Erdnussöl; etwas Eiweiß; Pflanzenfett; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Gemüse putzen und kleinschneiden. Die Schalotten in Pflanzenfett anschwitzen, das kleingeschnittenen Gemüse dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz mit anrösten. Gemüse in eine Schüssel geben und erkalten lassen. Für die Sauce den Lauch der Frühlingszwiebeln kleinschneiden und mit Geflügelfond, Sahne, Essig und Sherry aufkochen.

Die erkalteten Gemüse mit den Sprossen, Pinienkernen und der Petersilie mischen. Die Frühlingsrollenteigblätter mit dem Gemüse füllen, die Ränder dabei mit Eiweiß bestreichen. Die Rollen in sehr heißem Erdnussöl von allen Seiten anbraten.

Wichtig ist, dass die Schnittstelle der Rollen zuerst angebraten werden, da die Rollen sonst aufgehen können.

Die Sauce passieren, den Schnittlauch zugeben und mit dem Stabmixer schaumig schlagen. Die Frühlingsrollen halbieren und mit der Sauce anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 17.03.99 von Vincent Klink und Peter Howard

"Gerolltes und Gewickeltes"

Kalbsrouladen nach australischer Art

ZUTATEN:

2 Kalbssteaks a 100 - 120 g (flachgeklopft); 100 g Kalbshackfleisch; 1/2 EL Frühlingszwiebeln, gehackt; 1 Zehe Knoblauch, zerdrückt; 1/2 TL Ingwer, feingehackt; 1 Ei; einige Brösel von altbackenem Weißbrot; etwas Mehl; etwas Butter; 1 Zwiebel geschält und grob gehackt; 1 Karotte, gewürfelt; 120 g Sellerie, gewürfelt; Kalbsfond oder Rinderfond; trockener Weißwein (Chardonnay oder Sauvignon); 1 Sternanis; gehackte Petersilie; Sahne; Salz und Pfeffer; Zahnstocher oder Küchenbindfaden

ZUBEREITUNG:

Die Frühlingszwiebeln in Butter leicht anschwitzen.

Kalbshackfleisch, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Ingwer und Ei gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Masse zu feucht ist, etwas Weißbrotbrösel untermengen, die die Flüssigkeit aufnehmen.

Die Kalbssteaks mit der Masse bestreichen und vorsichtig aufrollen. Mit einem Zahnstocher oder Küchenfaden fixieren.

Die Kalbsrouladen in Mehl wenden. In einer feuerfesten Form bei leichter Hitze Butter erhitzen und Zwiebel-, Karotten- und Selleriewürfel ca. 2 Minuten leicht anschwitzen. Die Kalbsrouladen in die Form geben und ringsum leicht anbraten, dabei nochmals mit Mehl bestäuben.

Nun den Kalbsfond, Weißwein und den Sternanis dazugeben. Den Deckel auf die Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad ca. 45 - 60 Minuten garen.

Dann aus dem Backofen nehmen, die Sahne einrühren und die gehackte Petersilie zugeben. Die Kalbsrouladen auf vorgewärmten Tellern anrichten und jeweils mit der Sauce übergießen. Dazu Kartoffelbrei und grünes Gemüse reichen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 18.03.99 von Vincent Klink

"Gerolltes und Gewickeltes"

Schnitzelwickel mit Brotfüllung

ZUTATEN:

4 Schweineschnitzel à 100 g; 2 Schalotten, feingehackt; 1 Knoblauchzehe, feingehackt; 1/8 l Rotwein; 1/8 l brauner Fond; 1/4 Kastenweißbrot; 2 Scheiben gekochten Schinken, feingewürfelt; 1 Ei; 1/8 l Sahne; 1 Bund Blatt Petersilie, feingehackt; 2 - 3 EL Butter; Salz, Pfeffer; Küchenbindfaden

ZUBEREITUNG:

Die Schnitzel flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte der Schalotten in Butter mit dem feingewürfelten Schinken anschwitzen.

Das Kastenweißbrot von der Rinde befreien und anschließend in kleine Würfel schneiden.

Die Brotwürfel in eine Schüssel geben, mit Sahne, Ei, Petersilie, den angeschwitzten Schinkenzwiebeln vermengen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Je einen Esslöffel der Brotmasse in die Mitte der Schnitzel geben, diese aufrollen und mit Bindfaden fixieren. Die Rouladen von allen Seiten in Butter anbraten, danach die restlichen Schalotten und den Knoblauch dazu geben und alles bräunen.

Mit Rotwein und Fond ablöschen und in den 150 Grad heißen Ofen geben, darin etwa 20 Minuten garen. Anschließend die Rouladen aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Den Fond reduzieren, mit etwas Butter binden und über die Rouladen geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 19.03.99 von Otto Koch

"Gerolltes und Gewickeltes"

Salatwickel

ZUTATEN:

4 große grüne Salatblätter, 150 g Champignons, gewürfelt, 150 g Kartoffeln, gekocht und gewürfelt, 100 g Tofu, gewürfelt, 2 Knoblauchzehen, 2 Schalotten, 1 Stück frischer Galgant oder Ingwer, 1 Bund frischer Koriander, gehackt, 2 Frühlingszwiebeln, Schale einer unbehandelten Zitrone, Sojasauce, Chilipulver, Salz und Pfeffer, Olivenöl

Für den Dip:

1 dl Sojasauce, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 1 EL Honig, Saft einer Zitrone

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln und Champignonwürfel mit Olivenöl in einer feuerfesten Pfanne anbraten, dann die Tofuwürfel dazugeben. Bei 75 Grad im Ofen warmhalten.

Zur Herstellung des Dips die Sojasauce mit 2 zerdrückten Knoblauchzehen und Honig vermengen und mit Zitronensaft abschmecken.

Knoblauchzehen, Schalotten, Galgant, Frühlingszwiebeln in feine Würfelchen schneiden und mit dem gehackten Koriander in eine Schüssel geben. Die Masse nun mit den Kartoffel-Champignons vermischen. Alles mit Chili, Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, in die vier Salatblätter verteilen und einrollen. Die Salatrollen mit dem Dip servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 22.03.99 von Rainer Strobel

"Festliche Speisen zu Ostern"

Seezunge mit Gemüsefüllung in der Cocotte

ZUTATEN:

1 Seezunge (ca. 400 g), 40 g Butter, 50 ml Noilly Prat, 50 ml süße Sahne, 1 Möhre, 1/2 Zucchini, 1/4 Blumenkohl, 100 g Erbsen oder Erbsenschoten, Dill, Petersilie, 1 Zitrone, 1 Schalotte, Muskat, Salz, Pfeffer, Alufolie, Küchenbindfaden

ZUBEREITUNG:

Die Haut der Seezunge vom Schwanz her abziehen und die Außenflossen abschneiden. (Dies kann auch vom Fischhändler gemacht werden.) Die geputzte Seezunge an der Gräte soweit einschneiden, dass sie an Kopf- und Schwanzende und an den Außenseiten noch verbunden ist.

Alle Gemüse putzen und in Salzwasser kurz blanchieren und danach abschrecken.

Eine feuerfeste Form gut buttern und die Seezunge mit Salz und Pfeffer würzen und in die Form legen. Schalotten um die Seezunge streuen. Jetzt die Filets aufklappen und die Gemüse in die Seezunge füllen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und Butterflocken oben auf.

Jetzt den Noilly Prat, die Sahne und etwas Zitronensaft in die Cocotte (Auflaufform) geben, alles mit Alufolie bedecken und einem Bindfaden fixieren. Die Folie sollte luftdicht schließen. Die Form auf den Herd stellen und ca. 8 Minuten leise köcheln lassen, dann 2 Minuten ruhen lassen. Danach Folie lösen, die Seezunge mit Dill und Petersilie bestreuen und mit Petersilienkartoffeln servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 23.03.99 von Doris-Katharina Hessler

"Festliche Speisen zu Ostern"

Lammrücken in Kräuterkruste und Kartoffelgratin

ZUTATEN:

1/2 ausgelöster Lammrücken, 100 g Butter, 2 Eigelb, je 50 g gehackten Thymian, Rosmarin, Petersilie, 2 Knoblauchzehe, 1 große rohe Kartoffel, in dünne Scheiben geschnitten, 1/8 l Milch, 1/8 l Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat, etwas Butter

ZUBEREITUNG:

Sahne und Milch mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und um die Hälfte einkochen lassen. Eine Auflaufform mit einer Knoblauchzehe ausreiben und mit etwas Butter ausfetten. Die Kartoffelscheiben einschichten und mit der Sahne übergießen und im Backofen bei 220 Grad ca. 25 Minuten backen.

Die Butter weich werden lassen und mit den Kräutern, Eiern, Knoblauch mit dem Mixer quirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Lammrücken von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Im Backofen mit den Kartoffeln, je nach Dicke des Rückens, 3 - 5 Minuten weitergaren.

Den Lammrücken mit der Butterkräutermasse bestreichen und nochmals kurz gratinieren.

Den Lammrücken aufschneiden und mit dem Kartoffelgratin anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 24.03.99 von Vincent Klink

"Festliche Speisen zu Ostern"

Festtagssuppe mit Markklößchen und Kräutern

ZUTATEN:

4 Eier, 100 g Ochsenmark, 2 altbackene Brötchen, 1 Schalotte, feingehackt, 1/4 Bund Schnittlauch, 1/4 Bund Petersilie, 1 Handvoll Kerbel, 2 Blatt Borretsch, 4 Sauerampferblätter, 2 Zweige Pimpinelle, 2 Zweige Zitronenmelisse, 1/2 l Gemüsebrühe, 1 EL Butter, Salz, weißer Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:

Das Ochsenmark zerhacken und in einem Topf schmelzen.

Für die Klößchen zunächst die Brötchen in eine schmale hohe Schüssel reiben.

Das flüssige Mark nach und nach hineingeben. Mit einem Mixer die Eier verquirlen und unterrühren. Solange mixen, bis eine Paste entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Aus der Masse Klößchen formen.

Die Schalotte in etwas Butter anschwitzen. Mit Brühe auffüllen. Aufkochen lassen, die Klößchen für 15 Minuten ziehen lassen.

Die Kräuter putzen, waschen, das Wasser gut abschütteln und fein hacken.

Die Klößchen in Suppentassen anrichten, die Kräuter und die Brühe über die Klößchen geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 25.03.99 von Vincent Klink

"Festliche Speisen zu Ostern"

Kaninchenkeulen mit wildem Schnittlauch

ZUTATEN:

2 Kaninchenkeulen, 1 Bund Wurzelgemüse, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund wilder Schnittlauch oder Schnittlauch, 1/4 l Fleischbrühe, 1/8 l Weißwein, 2 EL feine Karotten- und Lauchwürfel, 1/8 l Sahne, 1 TL Mehl, etwas flüssige Butter, Pfeffer, Salz, Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebeln und das Wurzelgemüse grob würfeln. Die Kaninchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und den Zwiebeln und dem Wurzelgemüse in Olivenöl anrösten.

Kurz danach den zerdrückten Knoblauch hinzugeben. Mit Fleischbrühe und Weißwein ablöschen und fünfzehn Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Dann die Karotten- und Lauchwürfel und die Sahne dazu geben.

Das Mehl mit etwas flüssiger Butter vermischen und damit die Sauce andicken. Auf kleinem Feuer, bei geschlossenem Deckel nochmals 20 Minuten garen.

Kurz vor dem Anrichten mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den fein geschnittenen Schnittlauch dazugeben, kurz aufkochen und anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 26.03.99 von Otto Koch

"Festliche Speisen zu Ostern"

Falsche Ostereier im Wirsingnest

ZUTATEN:

300 g junge Wirsingblätter; 1/8 l heller Kalbsfond; 3 Schalotten, feingehackt; 30 g Butter; 1/4 l Sahne; 1 Bund Kerbel, grob gehackt; Salz, Pfeffer

Für die Eier:

250 g feines Kalbsbrät; 50 - 75 g Rote Bete, feinpüriert; 3 EL Sahne

ZUBEREITUNG:

Die Wirsingblätter blanchieren und in feine Streifen schneiden. Schalotten in Butter anschwitzen, Wirsingstreifen dazugeben. Mit dem Kalbsfond ablöschen und mit 1/4 l Sahne auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sachte einkochen lassen.

Das Kalbsbrät langsam in einer Schüssel mit dem Rote Bete Püree vermischen.

Abschließend noch etwas Sahne zugeben. Mit einem Suppenlöffel eiförmige Klößchen ausstechen und in kochendes Wasser einlegen. Etwa 15 Minuten pochieren.

Das Wirsinggemüse nestförmig anrichten und die "Eier" ins Nest setzen. Mit Kerbel bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 29.03.99 von Rainer Strobel

"Köstliches zur Karwoche"

Lachsforellenwürfel in Kressesauce

ZUTATEN:

400 g Lachsforellenfilet, 40 g Butter, 50 ml Noilly Prat, 50 ml Weißwein, 100 g Sahne, 2 Bund Brunnenkresse, 1 Zitrone, 1 Schalotte, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Das Lachsfilet kurz abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach die Haut abziehen. Das Filet in ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden.

Die Schalotte in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne in Butter die Schalottenwürfel andünsten und den Lachs zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit Wein, Noilly Prat und Sahne auffüllen und alles zugedeckt 6 Minuten dünsten lassen.

Danach den Fond abgießen und in einen Mixer geben. Die geputzte und gewaschene Brunnenkresse zugeben und alles aufmixen.

Die Sauce über die Lachswürfel geben und nochmals erhitzen.

Als Beilage passen Reis oder Butternudeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 30.03.99 von Doris-Katharina Hessler

"Köstliches zur Karwoche"

Mangold-Auflauf mit Shitakepilzen

ZUTATEN:

1 Bund Mangold (ca. 6-8 Blätter), 500 g frische Shitakepilze oder andere Pilze, 2 Schalotten, in kleine Würfeln geschnitten, je 1 Bund gehackte Petersilie, Thymian und Majoran, 100 g Gouda am Stück, 100 g Parmesan am Stück, 1/4 l Geflügelbrühe, 1/4 l Sahne, 3 Eigelb, Salz und Pfeffer, Pflanzenfett, Butter

ZUBEREITUNG:

Von den Mangoldblättern die Strünke entfernen und diese in feine Streifen schneiden. Die Pilze ebenfalls in Streifen schneiden. Die Mangoldblätter blanchieren. Die Mangoldstrünke mit den Schalottenwürfeln in Pflanzenfett anschwitzen und die Pilze dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die gehackten Kräuter untermischen. Eine feuerfeste Form ausbuttern und mit der Hälfte der Mangoldblätter auslegen, einen Teil der Pilzmischung daraufgeben. Darauf die restlichen Mangoldblätter und die restliche Pilzmischung geben. Geflügelbrühe mit der Sahne aufkochen. Parmesan und Gouda reiben. Die Eigelbe mit der eingekochten Sahne mischen und über das Gemüse geben, Käse darüberstreuen und im Ofen bei 250 Grad ca. 20 - 25 Minuten backen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 31.03.99 von Vincent Klink

"Köstliches zur Karwoche"

Saure Forelle

ZUTATEN:

2 Forellen, 1 Bund Schnittlauch, 1 Schalotte, feingehackt, 1/2 Chilischote, feingehackt, 1 EL Balsamicoessig, 1/8 l Apfelsaft, 1/2 TL Speisestärke in einem EL Apfelsaft aufgelöst, 1 EL Pflanzenöl, 1 EL Butter, 1 EL Mehl, 1 Ei, 1 TL flüssige Butter, Pfeffer und Salz

Beilage:

1 Kopfsalat, 1 EL Dijonsenf, 4 EL Olivenöl, 3 EL Weißwein, 1 EL Zitronensaft, schwarzer Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Mehl, Ei und flüssige Butter zu einem glatten Teig vermischen, diesen pfeffern und salzen. Die Forellen filetieren (oder filetiert vom Fischhändler besorgen), pfeffern und salzen. Die Hautseite mit Schnittlauch panieren. Diese Seite durch den Teig ziehen. Die Filets auf der Teigseite in Pflanzenöl langsam braten. Nach drei Minuten Garzeit aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die Pfanne säubern und die andere Seite der Filets in Butter zwei Minuten braten. Die Filets herausnehmen und warmstellen.

In der gleichen Pfanne die Schalotten anrösten, die feingehackte Chilischote dazu geben.

Mit Apfelsaft und Balsamicoessig ablöschen. Fünf Minuten kochen lassen und anschließend mit Speisestärke abbinden.

Abschmecken mit grobem Pfeffer und Salz. Kurz vor dem Anrichten den Schnittlauch hineingeben. Die Filets mit der Soße anrichten.

Als Beilage passt Kopfsalat mit Senfdressing:

Die Zutaten für die Vinaigrette in ein Marmeladenglas füllen, dicht verschließen und kräftig schütteln. Den Salat mit dem Dressing anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 01.04.99 von Vincent Klink

"Köstliches zur Karwoche"

Spinatomelett

ZUTATEN:

100 g Spinat, 4 Eier, 2 Sardellen, feingehackt, 1 Schalotte, feingehackt, 1 Knoblauchzehe, feingehackt, 1 EL Butter, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Schalotten in Butter andünsten, Knoblauch und Sardellen dazu geben.

Die gewaschenen und vom Stiel befreiten Spinatblätter so lange in der Pfanne wenden, bis sie zusammengefallen sind. Auf großem Feuer solange weiterdünsten bis evtl. ausgetretene Flüssigkeit verdunstet ist.

Nun die zuvor gewürzten und schaumig geschlagenen Eier darunterheben und zum Omelett ausbacken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 06.04.99

Hirsepfannkuchen mit Spinat

ZUTATEN:

125 g gemahlene Hirse, 100 ml Milch, 1 Ei, 200 g Blattspinat, kleingeschnitten, 1 Schalotte, feingewürfelt, 100 g Schafskäse, gewürfelt, 1 Bund Basilikum, 1/8 l Sahne, 1 Knoblauchzehe, Muskatnuss, Olivenöl, Butterschmalz, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Aus Hirse, Milch und Ei einen glatten Teig rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und eine halbe Stunde quellen lassen.

Das Basilikum klein hacken, die Knoblauchzehe zerdrücken, vermengen und dann Schafskäse und etwas Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus dem Teig pro Person zwei gleichgroße Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne in etwas Butterschmalz goldbraun von beiden Seiten ausbacken.

Den Spinat mit den Schalotten anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der Sahne ablöschen.

Zwei Pfannkuchen mit Spinat und dem marinierten Schafskäse belegen und mit den übrigen Pfannkuchen abdecken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 07.04.99

Gefüllte Lammschnitzel

ZUTATEN:

4 Lammschnitzel a 100 g, 2 Schalotten, feingehackt, 1 EL Haselnüsse, 1 Knoblauchzehe, zerdrückt, 1 TL Rosmarinnadeln, feingehackt, 1/4 l Rotwein, Butter, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett dunkel rösten, dann herausnehmen.

Die Schalotten und den Knoblauch mit dem Rosmarin in Butter leicht andünsten. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und wiederum reduzieren lassen, dann die Haselnüsse zugeben.

Die Lammschnitzel sehr flach klopfen, pfeffern und salzen. Die Paste auf zwei Schnitzel verteilen, so dass die äußeren Ränder der Schnitzel frei von der Paste sind.

Nun die restlichen Schnitzel auf die bestrichenen legen und die Ränder festdrücken.

Nochmals würzen und auf kleiner Flamme jeweils 5 Minuten von beiden Seiten braten.

Einige Minuten im Ofen warmstellen, damit sich der Saft verteilt. Die Pfanne dann wieder auf den Herd stellen und den Bratensatz mit dem restlichen Rotwein ablöschen, reduzieren lassen und mit etwas Butter binden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 08.04.99 von Vincent Klink

"Rezepte aus dem neuen Kochbuch - Guten Appetit"

Frühlingsgemüse mit gebratenem Ziegenkäse

ZUTATEN:

200 g fester Ziegenfrischkäse, 1 Kohlrabi, 1 Fenchelknolle, 100 g junge Karotten, 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig (oder 1 Zitrone), je 1/2 Bund Schnittlauch, Pimpinelle, Petersilie, Estragon, etwas Semmelbrösel, 1 TL Zucker, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Kohlrabi, Fenchelknolle und Karotten zusammen in einem Topf weichkochen.

Anschließend die Karotten der Länge nach halbieren, den Kohlrabi würfeln und die Fenchelknolle in Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel vermischen.

Für die Vinaigrette Schnittlauch, Pimpinelle, Petersilie und Estragon fein schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Öl, Essig und Zucker abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit der Vinaigrette anmachen.

Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden, in Semmelbrösel wälzen und in Olivenöl kurz und kross von beiden Seiten bräunen. Den Gemüsesalat mit dem Käse anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 09.04.99 von Otto Koch

"Rezepte aus dem neuen Kochbuch - Guten Appetit"

Feine Linsen mit Schillerlocken

ZUTATEN:

8 Schillerlocken, 100 g schwarze Linsen, auch feine oder grüne Linsen genannt, 2 Schalotten, 2 Scheiben Räucherspeck, 1/4 l Fischfond, 1 große Tomate, 1/2 Bund Schnittlauch, Kräuternessig, Butter, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Linsen für drei Stunden in Wasser einweichen.

Die Schalotten hacken, den Speck würfeln und in Butter andünsten, die eingeweichten Linsen dazugeben und mit dem Fischfond aufgießen.

Die Linsen so lange kochen, bis sie weich sind, dabei öfter umrühren, zum Schluss die Tomate schälen, würfeln und zugeben. Das Linsengemüse soll leicht flüssig sein.

Vor dem Anrichten etwas Butter einrühren, mit Salz, Pfeffer und Kräuternessig abschmecken.

Die Schillerlocken in schräge Scheiben schneiden und auf den Linsen verteilen.

Den Schnittlauch fein schneiden und darüberstreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 12.04.99 von Rainer Strobel

"Gerichte gegen Frühjahrsmüdigkeit"

Hähnchen-Sprossen-Pfanne

ZUTATEN:

2 Hähnchenbrüste a 200 g, 2 Knoblauchzehen, gehackt, 1/4 Ingwerwurzel, gehackt, 10 g Sesamöl, 20 g Sojasauce, 1 kleine Zwiebel, gewürfelt, 20 g Sonnenblumenöl, 1 Möhre, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 rote Paprika, 80 g Champignons oder Shitakepilze, 50 g Mungosprossen, 50 g Radieschen, Saft einer Zitrone

ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenbrüste ohne Knochen in 2 cm breite Streifen schneiden, mit etwas Knoblauch und Ingwer, mit Sojasauce und Sesamöl marinieren und ca. 1 Stunde kühl stellen.

Das Gemüse und die Pilze putzen und in feine Streifen schneiden.

Die eingelegten Hähnchenbrüste in einer Pfanne oder einem Wok mit Sonnenblumenöl erst scharf anbraten, sie dann wieder aus der Pfanne nehmen.

Nochmals etwas Öl erhitzen und jetzt kurz das Gemüse und die Pilze anbraten, mit Ingwer und Sojasauce würzen, danach das Fleisch zugeben und alles durchschwenken.

Jetzt die Sprossen zugeben, kurz mitdünsten und mit Zitronensaft abschmecken. Als Beilage eignet sich am besten Basmatireis.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 13.04.99 von Iris Precht - Halle

"Gerichte gegen Frühjahrsmüdigkeit"

Rahmsuppe von Brunnenkresse mit Krabben und Kürbiskernen

ZUTATEN:

1/2 Bund Brunnenkresse, 50 g Nordseekrabben, 1/2 kleine Schalotte, gehackt, 1 kleine Knoblauchzehe, feingehackt, 25 g Butter, 1/4 l Geflügelbrühe, 1/4 l Sahne, 25 g Kürbiskerne, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Brunnenkresse zupfen und mit der Schalotte und etwas Knoblauch in der Butter anschwitzen. Die Geflügelbrühe dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Die Sahne zur Brühe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe kurz verkochen lassen, anschließend mit einem Pürierstab mixen.

Die Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen aufzuplatzen.

Die Krabben in die Suppentassen geben, die heiße Suppe einfüllen und mit den gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 14.04.99 von Vincent Klink

"Gerichte gegen Frühjahrsmüdigkeit"

Rucola-Variation

ZUTATEN:

4 Sträußchen Rucola, 2 EL Walnüsse, 1 EL Korinthen, 1 Granatapfel, 1 EL Olivenöl, 1 TL Essig, 1/8 l Weißwein, 1 TL Meerrettichsenf, etwas Parmesan, 2 EL Schnittlauch, feingeschnitten, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Stiele des Rucolas abschneiden. Die Blätter waschen und trockenschleudern.

Die Nüsse hacken und mit den Korinthen in einer Pfanne rösten.

Die harte Schale des Granatapfels nicht abschneiden sondern ringsum einritzen, anschließend entzweibrechen. Die roten Kerne nun vorsichtig aus dem Granatapfel separieren und beiseite stellen.

Für die Vinaigrette Öl, Essig, Weißwein, Senf, Salz, Pfeffer verrühren.

Den Rucola mit der Vinaigrette anmachen, einige Parmesanspäne darunter mischen und den Salat mit dem Schnittlauch, den Nüssen, Korinthen und den Granatapfelkernen garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 15.04.99 von Vincent Klink

"Gerichte gegen Frühjahrsmüdigkeit"

Wurzelgemüse in Balsamico mit Kalbsschulter

ZUTATEN:

400 g Kalbsschulter, je 1/2 Tasse Petersilienwurzel, fein gewürfelt, Karotte, in Scheiben geschnitten, Sellerieknolle, fein gewürfelt, Teltower Rübchen, fein gewürfelt, 1 TL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten, 1 EL Blattpetersilie, gezupft, 1 TL Rotweinessig, 1 TL Bierhefe, 2 EL Distelöl, grobes Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Zwei Liter Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und darin die Kalbsschulter ca. eine Stunde lang weichkochen.

Die letzten zehn Minuten Petersilienwurzel, Karotte, Sellerieknolle und Rübchen mitkochen. Fleisch und Gemüse absieben, die Brühe kann aufbewahrt und anderweitig verwendet werden.

Für die Salatsauce Schnittlauch, Petersilie, Essig, Bierhefe und Öl in einer Schüssel gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse dazugeben. Die Kalbsschulter in Scheiben schneiden, mit grobem Salz und Pfeffer bestreuen und mit dem Gemüsesalat servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 16.04.99 von Otto Koch

"Gerichte gegen Frühjahrsmüdigkeit"

Warmer Gemüsesalat mit gebackenem Ei

ZUTATEN:

je 50 g Sellerie, Karotten, weiße Rübchen oder Rettich, Kartoffeln, gekocht, Broccoliröschen, Blumenkohlröschen, Kaiserschoten, feine Bohnen, etwas Gemüsebrühe, Olivenöl, Sherryessig, etwas Senf, etwas Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum zum Dekorieren, 2 Frühlingszwiebeln, 2 Eier, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Broccoli und Blumenkohl abkochen, die Kaiserschoten und die Bohnen kurz blanchieren. Sämtliches Gemüse, die Frühlingszwiebeln und die Kartoffeln in Stifte schneiden.

Für die Vinaigrette Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer mit der Gemüsebrühe mischen. Das Gemüse mit der Vinaigrette vermischen und anmachen, abschmecken und in einer Schwenkpfanne erwärmen. Beiseite stellen und ziehen lassen.

Die Eier pochieren. Dazu die Eier aufschlagen, vorsichtig ins kochende Wasser gleiten lassen und kurz ziehen lassen.

Die Salate anrichten und die Eier darüber legen. Mit den Kräutern garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 20.04.99 von Doris-Katharina Hessler

"Gerichte aus Niedersachsen"

Heidschnuckenbraten mit Preiselbeeren

ZUTATEN:

1 kleine Heidschnuckenkeule ohne Knochen (ersatzweise Lamm), 2 Karotten, in Scheiben geschnitten, 2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten, 5 Wacholderbeeren, zerdrückt, 2 Knoblauchzehen, gehackt, 2 Lorbeerblätter, 1/2 l Rotwein, 1 Becher saure Sahne, 2 cl Cognac, 2 Birnenhälften, gekocht, 1 Glas Preiselbeeren, Öl, Pfeffer, Salz, Küchengarn

ZUBEREITUNG:

Die Keule pfeffern und salzen, mit einem Küchengarn zusammenbinden und im heißen Öl von allen Seiten scharf anbraten.

Zwiebeln, Karotten, Knoblauch, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren dazugeben, mitanrösten, und mit Rotwein ablöschen.

Im Backofen bei 220 Grad ca. 1 Stunde garen.

Das Fleisch aus der Sauce nehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren, saure Sahne zugeben und bei grosser Hitze 5 Minuten einkochen, mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken.

Das Fleisch aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Die Preiselbeeren in die Birnenhälften füllen und mit dem Fleisch anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 21.04.99 von Vincent Klink

"Gerichte aus Niedersachsen"

Niedersächsischer Steckrübeneintopf a la Vincent

ZUTATEN:

500 g Steckrüben, gewürfelt, 2 Hähnchenschlegel, 1/2 l Fleischbrühe, 2 Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe, gehackt, 2 Schalotten, grob gewürfelt, 1 Strauß Thymian, 1/2 Stange Lauch, in Scheiben geschnitten, 1 Scheibe Rauchspeck, 1 Prise Zucker, 1 TL Mehlbutter, 1 Sträußchen Petersilie, gehackt, 1 EL Butter, Salz, grober schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Schalotten und Knoblauch in Butter hell anschwitzen und mit der Fleischbrühe ablöschen. Die Steckrüben mit den Hähnchenschlegeln in die Brühe geben. Mit Thymian, etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die geschälten, rohen Kartoffeln in die kochende Brühe reiben, dann Lauch, Speck, Zucker, Mehlbutter, und Petersilie zufügen und alles langsam 30 Minuten kochen lassen.

Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gericht sollte sämig sein und muss evtl. mit etwas Wasser verdünnt werden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 22.04.99 von Vincent Klink

"Gerichte aus Niedersachsen"

Leberragout

ZUTATEN:

300 g Rinderleber, 4 Schalotten, feingewürfelt, 1 Tasse kräftige Fleischbrühe, 3 EL frisch geriebenes Weißbrot, 1/8 l Rotwein, 2 EL Kräutermischung, z.B. Petersilie, Thymian, Estragon, Öl, Salz und grober Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Leber enthäuten und fein schnetzeln, dann in etwas Öl scharf anbraten. Das Geschnitzelte auf einen Teller geben und zur Seite stellen.

Die Schalotten dunkelbraun anrösten, kurz vor dem Verbrennen mit der Brühe und dem Wein ablöschen.

Die Weißbrotkrumen einrühren und alles zu einer sämigen Sauce reduzieren.

Die gehackten Kräuter zugeben und mit der Leber kurz aufkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 23.04.99 von Otto Koch

"Gerichte aus Niedersachsen"

Steinhuder Aal mit Petersiliensauce

ZUTATEN:

500 g Aal ohne Kopf, 400 g neue Kartoffeln, 1/4 l Weißwein, trocken, 1/2 Zitrone, 1/4 l Sahne, 1 Eigelb, zwei Bund Petersilie, feingehackt, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln mit Schale weichkochen. Den Aal filetieren, von Haut und Gräten befreien. Die Aalfilets in Weißwein mit Salz und Pfeffer 10 Minuten pochieren, ihn dann aus dem Sud nehmen und warm stellen.

Die Sahne in den Sud geben und einige Minuten einkochen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Mit einem Schneebesen das Eigelb unterrühren und nicht mehr kochen lassen.

Im letzten Moment die ganz feingehackte Petersilie unterrühren.

Den Aal anrichten und mit der Sauce überziehen. Mit den Pellkartoffeln servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 26.04.99 von Rainer Strobel

"Nudelküche"

Capellinialat mit Meeresfrüchten

ZUTATEN:

200 g Capellini, 300 g Meeresfrüchte, z.B. Tintenfisch, Shrimps, Muscheln, 1 Bund Basilikum, 1 Bund Blatt Petersilie, 1 Schale Cocktailtomaten, 30 ml Olivenöl, 1 EL Balsamico, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Die Meeresfrüchte in Olivenöl braten, mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Balsamico abschmecken.

Den Knoblauch, den Basilikum und die Petersilie fein hacken und untermischen.

Die Meeresfrüchte mit den Capellini mischen, nochmals abschmecken und anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 27.04.99 von Doris-Katharina Hessler

"Nudelküche"

Tortellini mit Walnussfüllung und Salbeisauce

ZUTATEN:

400 g Mehl, 3 Eier, 6 EL Weißwein, 200 g Walnüsse, gemahlen, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, gehackt, 1 Bund frischen Salbei, 2 Schalotten, 1/4 l Gemüsebrühe, 1/4 l Sahne, 2 cl Essig, Parmesankäse, Olivenöl, Pflanzenfett, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Aus Mehl, Eiern, Weißwein und einer Prise Salz den Teig kneten. Den Teig eine Stunde lang kühl stellen und ruhen lassen.

Den Teig dünn ausrollen, daraus Quadrate von 5 x 5 cm schneiden.

In einer Pfanne die Walnüsse mit dem Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Petersilie unterziehen.

In die Mitte der Teigquadrate je einen Klecks der Masse geben, dann daraus Tortellinis formen. Die Tortellinis auf ein gemehltes Blech legen.

Für die Sauce 3/4 des Salbeis und die Schalotten grob schneiden und zusammen in Pflanzenfett anschwitzen, mit Essig, Brühe und Sahne ablöschen und einkochen.

Die Tortellini mit ein paar Tropfen Olivenöl in kochendes Salzwasser geben und ca. 2 Minuten ziehen lassen.

Die Sauce passieren, die restlichen Salbeiblätter fein hacken und dazugeben.

Die Tortellini in einer Pfanne mit Pflanzenfett kurz anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Sauce anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 28.04.99 von Vincent Klink

"Nudelküche"

Riebelesuppe

ZUTATEN:

1 l Fleischbrühe, 250 g Hartweizendunst (oder Weizenmehl), 2 Eier, 1 Eigelb, 1 TL kaltgepresstes Olivenöl, etwas Schnittlauch, in Röllchen geschnitten, Salz

ZUBEREITUNG:

Das Mehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte ein Loch freischieben. Die Eier und das Eigelb einschlagen, das Olivenöl, eine Prise Salz dazugeben und alles zu einem glatten, festen Teig kneten.

Ein Tip: zuerst etwas weniger Mehl nehmen und den Teig weich ankneten, anschließend soviel Mehl hinzugeben bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.

Auf einer Küchenreibe kleine Flocken vom Teigballen abhobeln und auf einem Küchensieb trocknen lassen. Man kann sie aber auch frisch verwenden.

Die Riebele in eine gut abgeschmeckte Fleischbrühe geben und fünf Minuten kochen lassen. In Suppentassen anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 29.04.99

"Nudelküche"

Spaghetti mit Tomaten und Kapern

ZUTATEN:

250 g Spaghetti, 250 g reife Tomaten, 1 Schalotte, feingehackt, 1 Knoblauchzehe, zerdrückt, 2 EL Olivenöl, 1 EL Kapern, 1 EL Butter, 100 g Parmesan, 1 Zweig Basilikum, fein geschnitten, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Tomaten vierteln und mit der Schalotte und dem Knoblauch in einer Pfanne anrösten. Mit Pfeffer und Salz würzen und immer gut durchschwenken, bis sich die Tomaten auflösen beginnen. Die Kapern hineingeben und gut durchschwenken. Die Pfanne zur Seite stellen.

Die Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser mindestens sieben Minuten bissfest kochen. Die Nudeln mit einem Holzlöffel immer wieder mal umrühren. Die Nudeln absieben und sie wieder in den Topf schütten. Einige Flocken Butter oder Olivenöl darunter mischen, damit nichts zusammenklebt.

Basilikum in die Tomatensauce geben und die Sauce mit den Spaghetti gut vermengen. Mit Parmesan bestreuen und anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 30.04.99 von Fred Nowak

"Nudelküche"

Orecchiette mit Spitzkohl und Knoblauch

ZUTATEN:

250 g Orecchiette, 1/2 Kopf Spitzkohl, 2 mittelgroße Strauchtomaten, 1 Knolle junger Knoblauch (ca. 15 Baby-Zehen), 1/8 l Weißwein oder Geflügelfond, 2 EL Creme fraiche, 1 kleiner Bund Schnittlauch, 2 Zweige Thymian, Balsamico, Olivenöl, Butter, Muskat, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Orecchiette in reichlich Salzwasser zwischen 6-8 Minuten bissfest kochen.

Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden, den Knoblauch schälen, die Tomaten abziehen, entkernen und vierteln.

Den Knoblauch kurz in heißem Olivenöl anschwitzen, wieder herausnehmen. Dann den Spitzkohl ca. 1 Minute anschwitzen, die Tomatenwürfel dazugeben, kurz mitdünsten lassen und mit dem Weißwein abloeschen.

Etwas Creme fraiche hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und erst jetzt den Knoblauch hinzugeben damit er schön knackig bleibt.

Die abgekochten Orecchiette zur Kohlmasse geben und umrühren.

Zum Schluss den Thymian zupfen und den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Zu den Nudeln geben, alles mit ein paar Tropfen Balsamico abschmecken und anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 03.05.99 von Rainer Strobel

"Neue Spargelrezepte aus dem ARD-Buffer-Kochbuch"

Spargelgemüse mit Morcheln

ZUTATEN:

800 g Spargel, 100 g frische Morcheln, 1 Zitrone, 60 g Butter, 150 ml süße Sahne, 1 Bund Kerbel, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Spargel schälen und aus den Schalen mit Salz und etwas Zucker einen Fond kochen. Die Schalen abschütten, den Fond passieren und Spargelstangen nun im Fond 10 Minuten kochen. Danach herausnehmen und jede Stange in 3 Teile schneiden.

Rund 300 ml Spargelfond abmessen und zusammen mit der Sahne auf 1/3 reduzieren lassen, mit etwas Zitronensaft abschmecken. Den Spargel und die frischen Morcheln kurz in Butter anschwanken und mit der gut reduzierten Sauce angießen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Kerbel garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 04.05.99 von Doris-Katharina Hessler

"Neue Spargelrezepte aus dem ARD-Buffer-Kochbuch"

Spargelparfait mit Kerbel

ZUTATEN:

500 g geschälter Spargel, 1/4 l Brühe oder Spargelfond, 100 g Butter, 200 g frischer Kerbel, 8 Blatt Gelatine, 250 g halbsteif geschlagene Sahne

ZUBEREITUNG:

Die Gelatine einweichen, die Sahne halbsteif schlagen.

Die Köpfe ca. 4 cm von den geschälten Spargel abschneiden, die restlichen Spargelstücke klein schneiden.

Die Brühe mit der Butter aufkochen, die Stiele hineingeben und weichkochen. Den Kerbel hacken. Den Spargel mixen und durch ein Sieb streichen, die eingeweichte Gelatine auflösen und untermischen. Den Kerbel und die Sahne unterheben. Die Masse in eine Parfaitform füllen und 2 - 3 Stunden kühl stellen.

Das Parfait aus der Form nehmen und die gekochten Spargelspitzen mit Essig und Öl anmachen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 05.05.99 von Vincent Klink

"Neue Spargelrezepte aus dem ARD-Buffer-Kochbuch"

Spargel Berner Art

ZUTATEN:

800 g Stangenspargel, 2 EL Butter, 1 Schalotte, 1 TL Mehl, 1/8 l Sahne, 4 Scheiben gekochter Schinken, 1 Prise Muskat, 1 TL Bio-Gemüsebrühe-Instantpulver, 50 g geriebener Bergkäse, etwas Thymian, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Spargel schälen und in Salzwasser mit einer Prise Zucker weichkochen.

Für die Sauce zunächst die Schalotte fein hacken und in Butter dünsten.

Das Mehl untermischen, die Instantbrühe dazugeben und mit dem Schneebesen die Sahne darunter rühren. Mit Muskat, Thymian, Pfeffer und Salz würzen und den Topf vom Herd nehmen. Zum Schluss den Käse grob reiben und unterarbeiten.

Den Spargel trocken tupfen, auf einer Platte anrichten, den Schinken darüber legen, so dass die Spargelköpfe sichtbar bleiben. Mit der Sauce bedecken und noch eine Minute unter dem Grill gratinieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 06.05.99 von Vincent Klink

"Neue Spargelrezepte aus dem ARD-Buffer-Kochbuch"

Spargelcremesuppe

ZUTATEN:

500 g Spargel, 1 Schalotte, feingehackt, 1 Knoblauchzehe, 1/2 l Gemüsebrühe, 1/2 l Weißwein, 1/8 l Sahne, 4 Eigelb, 1 Prise Muskat, 1 Bund Kerbel, etwas Zitronenschale, gerieben

ZUBEREITUNG:

Die Schalotte und den Knoblauch in Butter anschwitzen und mit Gemüsebrühe und Weißwein auffüllen.

Spargel schälen und die Schalen fünf Minuten in der Brühe auskochen. Schalen absieben. Spargel bündeln und weichkochen. Nach 15 Minuten den Spargel herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Spargel in Tellern anrichten.

Den Fond aufkochen, mit Muskat, Zitronenschale, Pfeffer und Salz abschmecken. Die kochende Brühe vom Herd nehmen, die Eigelbe mit der Sahne vermischen unter die Suppe mixen. Anrichten. Mit gehacktem Kerbel garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 07.05.99 von Otto Koch

"Neue Spargelrezepte aus dem ARD-Buffer-Kochbuch"

Spargelsalat mit Gambas

ZUTATEN:

800 g Spargel, 200 g Champignons, 300 g Gambas, 1 Ei, 2 EL Petersilie, gehackt, 2 EL Basilikum, gehackt, 1 Bund Kerbelblätter, etwas Balsamico-Essig, Kräuternessig, Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Den Spargel schälen und in Salzwasser bissfest kochen. Die Champignons in Viertel schneiden. Die Gambas schälen, das Ei hart kochen und vierteln.

Die Gambas und die Champignons in Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel in 4 - 5 cm lange Stücke schneiden, mit den Champignons und den warmen Gambas vermischen.

Mit Balsamico-Essig, Kräuternessig, dem Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter untermischen und anrichten. Die Kerbelblätter zupfen und als Garnitur verwenden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 10.05.99 von Rainer Strobel

"Quer durch Europas Küchen"

Waterzooi (Eintopf aus Nordseefischen)

ZUTATEN:

600 g Filets von Nordseefischen (Kabeljau, Rotbarsch, Wittling, Merlan, Lachs), 200 g Muscheln, 2 Schalotten, 1/4 l Fischfond, 1/4 l Weißwein, 1 Stange Lauch, 200 g Sellerie, 2 Möhren, 20 g Butter, 50 ml Sahne, 1 EL Petersilie, gehackt, Salz, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Muscheln gründlich waschen und putzen. Die Schalotten fein hacken und in einem großen Topf in Butter andünsten. Die Fischfilets salzen, pfeffern, in Stücke schneiden und zu den Schalotten geben. Mit Fischfond und Weißwein aufgießen und 10 Minuten pochieren. Den Fisch und die Muscheln aus dem Fond nehmen und warmstellen. Das Gemüse in Streifen schneiden und in einem separaten Topf mit etwas Butter andünsten.

Die Gemüsebrühe in den Fischfond gießen und einkochen. Die Sahne hinzufügen und alles auf ein Drittel einkochen, dann die restliche Butter unterziehen.

Das Gemüse, die Muscheln und den Fisch in Suppentellern anrichten, mit dem Fond übergießen und mit Petersilie bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 11.05.99 von Doris-Katharina Hessler

"Quer durch Europas Küchen" - Großbritannien

Lammhüfte mit grünen Bohnen in Minzsauce

ZUTATEN:

400 g Lammhüfte, 2 l Fleischbrühe, 1 Karotte, 1 Stück Sellerie, 1/2 Stange Lauch, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund frische Minze, etwas Pfeilwurzelmehl zum Binden, 2 EL Olivenöl, 400 g frische breite Bohnen, 40 g kalte Butter, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Fleischbrühe erhitzen. Sellerie, Karotten, Lauch, Knoblauch und die Stiele der frischen Minze mit der Lammhüfte in die heiße Fleischbrühe geben und ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen. Die Bohnen putzen, in Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und warmhalten. Das Gemüse absieben und den Fond nochmals einkochen. Die Minzblätter fein schneiden. Die Sauce mit Pfeilwurzelmehl abbinden, die kalte Butter untermischen und die Minzblätter dazugeben. Das Fleisch aufschneiden und mit Bohnen und Sauce anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 12.05.99 von Vincent Klink

"Quer durch Europas Küchen" - Portugal

Feijoada mit Speckhähnchen nach Manuela de Melo

ZUTATEN:

250 g Feuerbohnen, 2 Hähnchenschenkel, 4 schmale Speckscheiben, 1 l Fleischbrühe, 2 Schalotten, grob gewürfelt, 1 Knoblauchzehe, kleingeschnitten, 1/2 Sellerie, grob gewürfelt, 3 Tomaten, grob gewürfelt, 1 Lorbeerblatt, 1 Messerspitze Piment, 1 Chilischote, 1 Bund glatte Petersilie, grob gehackt, 1 grüne Paprikaschote, 1 rote Paprikaschote, etwas abgeriebene Zitronenschale, Salz, einige Zahnstocher

ZUBEREITUNG:

Die Bohnen über Nacht in der vierfachen Menge Wasser einweichen. Anderntags ca. 45 Minuten in Salzwasser kochen, so dass die Bohnen etwa zu Dreiviertel gar sind.

Die Hähnchenschenkel entbeinen und in walnussgroße Stücke schneiden. Diese jeweils mit einer Speckscheibe umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Stückchen pfeffern und rundum in Olivenöl anbraten.

In einem großen Topf Schalotten, Knoblauch und Sellerie in Olivenöl anrösten. Mit Brühe auffüllen, Bohnen, Chilischote, Paprika und Lorbeerblatt zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Dann kommen die Hähnchenstücke, die Petersilie, Tomaten und die abgeriebene Zitronenschale dazu. Nach 10 Minuten ist die Feijoada fertig.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 14.05.99 von Vincent Klink

"Quer durch Europas Küchen"

Kalbskutteln a la mode du caen

ZUTATEN:

200 g Kalbskutteln, vorgekocht (beim Metzger rechtzeitig bestellen), 3 Schalotten, feingehackt, 1 EL Butter, 1 Fleischtomate, 1 TL Tomatenmark, 1 Knoblauchzehe, gequetscht, 50 g geräucherte Speckschwarte, 1/2 l Bouillon (evtl. aus Fleischextrakt hergestellt), 1 Tasse Lauch, Sellerie und Karotten, feingewürfelt, 1/4 l Apfelsaft, besser noch Cidre (evtl. etwas Calvados), 1/8 l kräftiger Rotwein, 1 TL grob gemahlene Korianderkörner, 1 EL Essig, Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Die Kutteln gut putzen und von Fett befreien. Dazu nimmt man einen Esslöffel und kratzt damit das noch haftende Fett weg.

Butter in einem Topf schmelzen, Speckschwarte mit der Tomate und dem Tomatenmark darin gut anrösten, dann die Schalotten dazugeben. Wenn diese beginnen braun zu werden, mit der Bouillon und dem Apfelsaft ablöschen.

Die Kutteln in Streifen schneiden und dazugeben. Die Garzeit der Kutteln hängt davon ab, wie lange sie der Metzger vorgekocht hat.

Sind die Kutteln weich, so ist auch der Fond ziemlich reduziert.

Mit Rotwein auffüllen, Gemüsewürfelchen, Koriander und Essig hineingeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 17.05.99 von Rainer Strobel

"Quer durch Europas Küchen" - Griechenland

Moussaka

ZUTATEN:

2 Auberginen, 2 Zwiebeln, 300 g Lammhack, 2 Knoblauchzehen, gehackt, 300 g Tomaten, 2 EL Tomatenmark, 1 Glas Weißwein, 300 ml Sahne, 3 Eier, 50 g Käse, gerieben, 50 ml Olivenöl, 1 Stengel Petersilie, 3 EL Semmelbrösel, etwas Muskatnuss, Oregano, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Auberginen waschen und die Stiele entfernen. Längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben salzen und in einer Pfanne in heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Abtropfen lassen.

Dann die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Knoblauch und Hackfleisch zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Tomaten häuten. Dazu an der runden Seite kreuzweise sanft einschneiden, kurz in kochendes Salzwasser geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Nun lässt sich die Haut leicht abziehen. Dann die Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Diese zusammen mit Weißwein und Tomatenmark zu dem Hackfleisch geben und 10 Minuten köcheln lassen.

Eine Auflaufform mit Öl auspinseln und mit Semmelbröseln bestreuen. Abwechselnd Auberginen und Hackfleischsauce einschichten, mit einer Auberginenschicht abschließen. Sahne und Käse verrühren und über den Auflauf geben. Mit Muskat würzen. Im Ofen bei ca. 180 Grad 40 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 18.05.99 von Doris-Katharina Hessler

"Quer durch Europas Küchen" - Dänemark

Fischklößchen mit Sahnesauce und Spargelspitzen

ZUTATEN:

300 g Zanderfilet, 1 Schalotte, gewürfelt, 2 Eiweiß, 1/8 l Sahne, 100 g feine Semmelbrösel, 50 g Butter, 1/2 l Fleischbrühe, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1/4 l Fleischbrühe, 1/4 l Sahne, 2 cl Noilly Prat (Wermutwein), 1 Schalotte, 1 Glas Spargelspitzen oder 1 Pfund frischen weißen Spargel, 1 Prise Zucker, Salz

ZUBEREITUNG:

Zanderfilet durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Die Schalotten glasig dünsten. Fischmus mit Eiweiß, Sahne, den abgekühlten Schalotten und Semmelbröseln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Feuerfeste Form ausbuttern. Mit einem Esslöffel Klößchen ausstechen und in die Form geben. Mit der kochenden Fleischbrühe auffüllen und zugedeckt im Ofen bei 200 Grad 5-6 Minuten gar dünsten.

Für die Sauce alle Zutaten in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Den Spargel in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser mit einer Prise Zucker weich kochen. Die Fischklößchen aus der Brühe nehmen, mit den Spargelstückchen auf Tellern anrichten und die Sauce darübergeben.

In Dänemark isst man als Beilage dazu Reis und Tomatensalat.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 19.05.99

"Quer durch Europas Küchen"

Ravioli mit Ricottafüllung

ZUTATEN:

Nudelteig:

250 g Hartweizendunst (grobes Weizenmehl oder normales), 2 Eier, 1 Eigelb, 1 TL kaltgepresstes Olivenöl

Füllung:

200 g Ricotta gut abgetropft, 1/2 frisch geriebenes Brötchen, 1 Bund Basilikum, 2 EL geriebenen Parmesan, 3 Eigelb, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Mehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte ein Loch freischieben. Die Eier hineingeben, das Olivenöl zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Der Teig sollte fest sein und darf ruhig an Knetmasse erinnern. Am besten nimmt man zu Beginn etwas weniger Mehl, so dass zuerst ein weicherer Teig entsteht. Dann kann man nach und nach soviel Mehl hinzufügen, bis er die gewünschte Festigkeit erhält.

Für die Füllung Basilikumblätter von den Stengeln zupfen, kleinhacken und in eine Schüssel geben. Mit Brötchen, Eigelb vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig dünn auswellen und kreisrunde Stücke ausstechen. Sie sollten etwas größer als ein Fünfmarkstück sein. In die Mitte eines Teigstückchens setzt man einen Teelöffel Ricottafüllung und legt ein anderes darauf. Die Ränder werden festgedrückt. Für fünf Minuten die Ravioli in kochendem Salzwasser garen. Auf Tellern anrichten und mit Parmesankäse bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 20.05.99 von Vincent Klink

"Quer durch Europas Küchen" - Irland

Irish Stew

ZUTATEN:

250 g Lammschulter, gewürfelt, 500 g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, 1 l Fleischbrühe, 1/2 Stange Lauch, in Scheiben geschnitten, 1/2 Sellerieknolle, 1 Bund glatte Petersilie, etwas getrockneter Thymian, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln in grobe Stücke schneiden und in einen großen Bräter geben und mit dem gewürfelten Lammfleisch und dem Knoblauch andünsten.

Die Kartoffeln und den Sellerie ebenso in kleine Stücke schneiden. Mit der Brühe auffüllen und eine Dreiviertelstunde kochen.

Zur Hälfte der Zeit Thymian, Lorbeerblatt und den Lauch hinzugeben.

Zum Schluss mit Salz und reichlich schwarzem Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 21.05.99 von Otto Koch

"Quer durch Europas Küchen" - Luxemburg

Leberklöße (Liewerkniedelen)

ZUTATEN:

300 g Rinderleber, durchgedreht, 50 g Bauchspeck, durchgedreht, 1 TL Thymian, feingehackt, 1 TL Majoran, feingehackt, 1 EL Petersilie, feingehackt, 1 EL Schnittlauch, feingehackt, 1 Ei, 2 EL Weißbrotbrösel, 1 kleingeschnittenes, in Milch eingeweichtes Brötchen vom Vortag, 1 EL Mehl, etwas Fett, 2 EL Zwiebelwürfel, 2 EL Speckwürfel, Salz, Pfeffer

Beilage: Kartoffelpüree

ZUBEREITUNG:

Leber mit durchgedrehtem Speck und Kräutern vermischen. Ei, Weißbrot, Brösel und Mehl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse muss so fest sein, dass man mit zwei Löffeln Klöße abstechen kann. Diese werden in leicht simmerndes Salzwasser eingelegt. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel- und Speckwürfel in etwas Fett anrösten. Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und die Klöße daraufgeben. Mit Speck und Zwiebeln bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 25.05.99 von Doris-Katharina Hessler

"Quer durch Europas Küchen" - Österreich

Powidltascherln mit Pflaumenröster

ZUTATEN:

1/4 l Milch, 20 g Butter, 170 g Mehl, 2 Eier, 150 g Powidl (Pflaumenmus), 80 g Butter, 150 g Bisquitbrösel, 70 g gemahlene Walnüsse, 70 g Puderzucker, 1 Glas Pflaumenröster (eingemachte Pflaumen), Salz

ZUBEREITUNG:

Zuerst einen Brandteig herstellen. Dazu die Milch mit Butter und einer Prise Salz aufkochen. Dann das Mehl zugeben und solange rühren, bis sich der Teig zu einem Klumpen ballt und vom Boden löst. Den Topf vom Herd nehmen und ein Ei einarbeiten. Alles gut durchkneten und erkalten lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und mit einem runden Ausstecher Kreise mit einem Durchmesser von etwa 8 cm ausstechen. In die Mitte jedes Teigkreises etwas Powidl geben, die Ränder mit Ei bestreichen und gut zusammendrücken. In heißem Salzwasser 5 - 8 Minuten ziehen lassen.

Die Bisquitbrösel in Butter rösten und die Powidl darin wenden. Mit Nüssen und Puderzucker bestreuen. Den Röster lauwarm dazu servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 27.05.99

"Quer durch Europas Küchen" - Spanien

Tortilla de patatas und Tapas vom Schwein

ZUTATEN:

2 Pellkartoffeln, 3 Eier, 1 Schalotte, feingehackt, 1 Zweig Petersilie, 1 Knoblauchzehe, zerdrückt, 1 EL Olivenöl, 1 EL Oregano, Pfeffer und Salz

Tapas:

200 g kleine Würfel vom Schweinehals, 1 Tasse frische Salbeiblätter, 3 Schalotten, in Scheiben geschnitten, 2 Chilischoten, einige Schaschlikspieße, etwas Olivenöl, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Für die Tortilla die Kartoffeln pellen, würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die feingehackte Schalotte und den Knoblauch dazugeben. Die Eier verquirlen, mit Oregano, Pfeffer und Salze würzen und über die Kartoffeln geben.

Langsam stocken lassen. Zum Wenden einen flachen Teller auflegen, rasch umdrehen und die Tortilla zurück in die Pfanne gleiten lassen.

Tapas:

Abwechselnd Fleischwürfel, Chilischoten, Salbei und Schalottenscheiben auf die Spieße stecken. Pfeffern, salzen und in Olivenöl von allen Seiten jeweils 5 Minuten anbraten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 31.05.99

"Quer durch Europas Küchen" - Schweiz

Spargel Berner Art

ZUTATEN:

800 g Stangenspargel, 2 EL Butter, 1 Schalotte, 1 TL Mehl, 1/8 l Sahne, 4 Scheiben gekochter Schinken, 1 Prise Muskat, 1 TL Bio-Gemüsebrühe-Instantpulver, 50 g geriebener Bergkäse, etwas Thymian, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Spargel schälen und in Salzwasser mit einer Prise Zucker weichkochen.

Für die Sauce zunächst die Schalotte fein hacken und in Butter dünsten. Das Mehl untermischen, die Instantbrühe dazugeben und mit dem Schneebesen die Sahne darunter rühren. Mit Muskat, Thymian, Pfeffer und Salz würzen und den Topf vom Herd nehmen.

Zum Schluss den Käse grob reiben und unterarbeiten.

Den Spargel trocken tupfen, auf einer Platte anrichten, den Schinken darüber legen, so dass die Spargelköpfe sichtbar bleiben. Mit der Sauce bedecken und noch eine Minute unter dem Grill gratinieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 02.06.99 von Doris-Katharina Hessler

"Spargelrezepte"

Spargelparfait mit Kerbel

ZUTATEN:

500 g geschälter Spargel, 1/4 l Brühe oder Spargelfond, 100 g Butter, 200 g frischer Kerbel, 8 Blatt Gelatine, 250 g halbsteif geschlagene Sahne

ZUBEREITUNG:

Die Gelatine einweichen, die Sahne halbsteif schlagen.

Die Köpfe ca. 4 cm von den geschälten Spargel abschneiden, die restlichen Spargelstücke klein schneiden.

Die Brühe mit der Butter aufkochen, die Stiele hineingeben und weichkochen. Den Kerbel hacken. Den Spargel mixen und durch ein Sieb streichen, die eingeweichte Gelatine auflösen und untermischen. Den Kerbel und die Sahne unterheben. Die Masse in eine Parfaitform füllen und 2 - 3 Stunden kühl stellen.

Das Parfait aus der Form nehmen und die gekochten Spargelspitzen mit Essig und Öl anmachen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 04.06.99 von Otto Koch

"Spargelrezepte"

Spargelsalat mit Gambas

ZUTATEN:

800 g Spargel, 200 g Champignons, 300 g Gambas, 1 Ei, 2 EL Petersilie, gehackt, 2 EL Basilikum, gehackt, 1 Bund Kerbelblätter, etwas Balsamico-Essig, Kräuternessig, Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Den Spargel schälen und in Salzwasser bissfest kochen. Die Champignons in Viertel schneiden. Die Gambas schälen, das Ei hart kochen und vierteln.

Die Gambas und die Champignons in Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel in 4 - 5 cm lange Stücke schneiden, mit den Champignons und den warmen Gambas vermischen.

Mit Balsamico-Essig, Kräuternessig, dem Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter untermischen und anrichten. Die Kerbelblätter zupfen und als Garnitur verwenden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 07.06.99

"Feine Küche aus dem Mittelalter"

Maatjes met goene Bonen

ZUTATEN:

4 Matjesfilets, 300 g Kartoffeln, 300 g grüne Bohnen, 20 g Butter, 2 Zweige Bohnenkraut, 80 g Frühstücksspeck, 3 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Kümmel

ZUBEREITUNG:

Die Matjesfilets eventuell von restlichen Gräten befreien. Die Kartoffeln mit der Schale und mit etwas Kümmel in Salzwasser kochen. Die Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser ca. 6 - 7 Minuten blanchieren. Im Eiswasser oder kaltem Salzwasser abschrecken.

In einer Pfanne Butter zerlassen und die Bohnen mit gehacktem Bohnenkraut darin anschwitzen. In der Zwischenzeit Speck und zwei Zwiebeln würfeln und in einer Pfanne anschwitzen.

Eine Zwiebel in Ringe schneiden. Die Matjesfilets mit Zwiebelringen belegen, die Bohnen anrichten und auf die Bohnen den Speck und die Zwiebelwürfel geben. Kartoffeln pellen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 08.06.99 von Doris-Katharina Hessler

"Feine Küche aus dem Mittelalter"

Tafelspitz mit Apfelkren

ZUTATEN:

2 l Rinderbrühe, 500 g Tafelspitz, 1 Lorbeerblatt, einige weiße Pfefferkörner, etwas frischen Liebstöckel, 1 Bund Schnittlauch, 2 Äpfel, 100 g Meerrettich, 1 EL Öl, Saft von 1 Zitrone, Salz, Zucker

ZUBEREITUNG:

Die Brühe aufkochen, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Liebstöckel dazugeben, dann den Tafelspitz in die kochende Brühe geben und ca. 1,5 Stunden köcheln lassen.

Für den Apfelkren Zitronensaft in eine Schüssel geben, die Äpfel schälen und entkernen, in den Saft raspeln. Meerrettich und Öl unterrühren, mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Den Tafelspitz aufschneiden und mit feingeschnittenem Schnittlauch bestreuen, sowie etwas von der Brühe dazugeben. Das Fleisch mit dem Apfelkren servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 09.06.99 von Vincent Klink

"Feine Küche aus dem Mittelalter"

Tintenfischsalat apulisch

ZUTATEN:

300 g Tintenfisch, geputzt, 1 Stauden Sellerie, 1/8 l Weißwein, 2 Schalotten, gewürfelt, 1 Knoblauchzehe, feingequetscht, 2 EL Olivenöl, 1 Zitrone, Blatt Petersilie, grob gehackt, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Den Tintenfisch in Salzwasser mindestens 1 Stunde lang weichkochen.

Nach dem Garkochen absieben und mit Küchenkrepp trocknen. Den Tintenfisch mit etwas Olivenöl in einer heißen Pfanne zwei bis drei Minuten rundum leicht braun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und an den warmen Herdrand stellen.

Den Sellerie in daumenlange Stücke schneiden und in Salzwasser pochieren.

Die Schalotten und den Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen, bis die Knoblauchpartikel sich braun zu verfärben beginnen. Mit Weißwein ablöschen und soweit reduzieren, bis sich in der Pfanne nur noch die Menge eines Esslöffels befindet. Den Zitronensaft dazugießen. In dieser Marinade den Tintenfisch, die Petersilie und den Stauden Sellerie schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Weißbrot.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 10.06.99 von Vincent Klink

"Quer durch Europas Küchen"

Mince Pie

ZUTATEN:

250 g Schweineschulter, 1 Bund Blattpetersilie, 2 Zwiebeln, kleingehackt, 1 EL Butter, 1 Ei, 1 TL Rosenpaprika mild, 1 EL Dijonsenf, scharf, 1 TL Curry, 1 TL Thymianblättchen, 1 EL Gemüsebrühepulver, 1 TL schwarzer Pfeffer, etwas Muskatnuss, 300 g Mehl, 280 g kalte Butter, 3 Eigelb, 4 g Salz, knapp 1/8 l kaltes Wasser, 1 EL Milch

ZUBEREITUNG:

Das Fleisch und die Petersilie mit Stiel durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Zwiebeln, Butter, Ei, Rosenpaprika, Senf, Curry, Thymianblättchen, Gemüsebrühepulver, Pfeffer und Muskatnuss untermischen. Das Brät zum Schluss leicht salzen.

Für den Teig Mehl, Butter, zwei Eigelb, Salz und Wasser mit einem Messer untereinander hacken. Nur wenig mit den Händen arbeiten, damit der Teig sich nicht zu sehr erwärmt. Den Teig mindestens eine Stunde ruhen lassen. Dann 2/3 des Teiges auswellen und eine Backform auslegen.

Die ausgelegte Form mit dem Brät füllen und mit dem letzten ausgerollten Drittel des Teiges bedecken. In der Mitte der Abdeckung ein pfenniggroßes Loch machen, dort können die Dämpfe entweichen, die bei der Erhitzung des Fleisches entstehen.

Zum Schluss das letzte Eigelb und Milch vermischen und die Pastete damit bepinseln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 11.06.99 von Fred Nowack

"Quer durch Europas Küchen"

Spanferkelhaxe mit Sauerkraut

ZUTATEN:

2 Spanferkelhaxen (je 250 g - 300 g), 3 Schalotten, 2 Möhren, 1/2 Sellerieknolle, 300 ml Geflügelfond oder Rotwein, 2 Zweige Rosmarin, 2 EL Balsamico, 2 EL Honig, 500 g Sauerkraut, 3 Strauchtomaten, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, 1 Zweig Liebstöckel, 1 Msp. Kümmel, Butter, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Haxen salzen, pfeffern und kurz von allen Seiten anbraten. Schalotten, Möhren und Sellerie würfeln und dazugeben, zwei Minuten mitbraten, dann mit etwas Fond oder Rotwein ablöschen. Rosmarin zu den Haxen geben und sie bei 160 Grad für ca. 45 - 60 Minuten in den Ofen schieben.

Den Honig mit dem Balsamico vermischen und die Haxen damit alle 15 Minuten bestreichen. Die letzten 10 Minuten die Temperatur auf 180 Grad erhöhen, damit eine schöne Kruste entsteht.

In der Zwischenzeit das leicht gewässerte Sauerkraut mit etwas Zucker und zerstoßenem Kümmel ca. 30 - 40 Minuten weich kochen. Zum Sauerkraut noch eine gespickte Zwiebel geben. Dazu das Lorbeerblatt mit der Nelke auf der geschälten Zwiebel feststecken und die gespickte Zwiebel nach dem Weichkochen des Sauerkrautes wieder herausnehmen.

Die gewürfelten Tomaten in Olivenöl anbraten, bis sie weich sind. Mit gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Die fertige Tomatensauce unter das Sauerkraut mischen und mit feingeschnittenem Liebstöckel abschmecken. Das Sauerkraut mit der Haxe anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 14.06.99 von Rainer Strobel

"Feine Küche aus dem Mittelalter"

Mittelalterlicher Lammtopf

ZUTATEN:

500 g Lammfleisch aus der Keule, 3 Zwiebel, in Ringe geschnitten, 3/4 l Rinderbrühe, 20 g Butterschmalz, 4 EL Petersilie, gehackt, 5 Salbeiblätter, 1 Msp. Macisblüte (Muskatblüte), 1 EL Ysop (Essigkraut), gehackt, 2 Lorbeerblätter, Piment, Semmelmehl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebelringe in kochender Brühe 5 Minuten kochen. Die Fleischstücke kurz in die Brühe geben, bis das Fleisch seine Farbe verändert. Im Schmortopf Schmalz heiß werden lassen. Die Zwiebeln zugeben und leicht bräunen. Das Fleisch zugeben, mit Salz, Pfeffer, Piment, Lorbeer und Macisblüte würzen. Mit Brühe auffüllen, bis alles bedeckt ist. Auf kleiner Flamme 30 Minuten langsam köcheln lassen.

Wenn das Fleisch gar ist, den Fond mit in wenig Wasser eingeweichtem Semmelmehl aufquellen lassen. Petersilie, Salbei und Ysop zugeben und servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 15.06.99 von Doris-Katharina Hessler

"Feine Küche aus dem Mittelalter"

Forelle a la cameline

ZUTATEN:

4 Forellenfilets, 1/2l Fischfond, 50 g Ingwer, 1/8 l Rotwein, etwas Zimt, Safran, Muskatnuss, Pfeilwurzelmehl, Butter zum Binden, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Forellenfilets säubern, von den Gräten entfernen, im warmen Fischfond 5 Minuten ziehen lassen und warmhalten.

Den Ingwer fein reiben und mit etwas Safran und Zimt in den Fischfond geben. Den Rotwein dazugeben und um 1/3 einkochen lassen, anschließend die Sauce passieren.

Die Sauce mit Pfeilwurzelmehl und Butter binden und mit den pochierten Filets anrichten. Dazu serviert man im Zwiebelsud gedünstete grüne Bohnen und Brot.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 16.06.99 von Vincent Klink

"Feine Küche aus dem Mittelalter"

Blamensier (Hühnerragout mit Mandelmilch)

ZUTATEN:

2 Hühnerbrüste, 1 EL Butterschmalz, 1 Zwiebel, grob gehackt, 1 TL Reismehl zum Binden, 1 TL Veilchenblüten, 50 g Mandeln, 1/4 l Wasser, Zucker, Salz

ZUBEREITUNG:

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Mit Wasser aufgießen, Salz zufügen und zu einer Brühe kochen. Dann die Zwiebeln absieben. Die Hühnerbrüste in der heißen Brühe einige Minuten pochieren, herausnehmen und beiseite stellen.

Für die Mandelmilch 1/4 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Mandeln hinzufügen und kurz kochen lassen. Mandeln abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Schalen ablösen. Mandeln in ein hohes Gefäß geben, Zwiebelbrühe hinzufügen und alles ganz fein pürieren, so dass eine milchartige Flüssigkeit entsteht.

Das Reismehl mit etwas Wasser anrühren. Die Mandelmilch in einem Topf erwärmen, Reismehl umrühren und ganz kurz aufkochen. Die in Würfel geschnittenen Hühnerbrüste dazugeben. Alles vorsichtig erwärmen und zuletzt die Veilchenblüten einrühren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 17.06.99 von Vincent Klink

"Feine Küche aus dem Mittelalter"

Sommerkraut mit Schinkenkrusteln

ZUTATEN:

1 junger Kohlkopf, 1 Zwiebel, 1 Scheibe Speck, 3 Scheiben Schwarzbrot, 6 Scheiben Kochschinken, 1 TL Kümmel, gemahlen, Schweineschmalz, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Das Kraut halbieren, den Strunk herausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel in Scheiben schneiden und mit dem Kraut in Schweineschmalz braun rösten. Mit Kümmel, Pfeffer und Salz würzen.

In einer Pfanne etwas Schmalz heiß werden lassen und die Brotscheiben darin rösten. Mit Schinken belegen und auf der Schinkenseite noch einmal anrösten. Die Brotscheiben in kleine Quadrate schneiden. Das Kraut anrichten und obenauf die Brotquadrate legen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 18.06.99 von Iris Precht-Halle

"Feine Küche aus dem Mittelalter"

Brouet vert (Grüne Suppe)

ZUTATEN:

1/2 Bund Petersilie, 2 EL Greyerzer oder Emmentaler, 1/2 Bund Salbei, 1 Prise Safran, 3 Scheiben altbackenes Weißbrot, gerieben, 3/4 l Gemüsebrühe, 1 TL Ingwer, 5 cl Weißwein, 2 Eier, 3 EL Speck, fein gewürfelt, 1 EL Schmalz, Essig

ZUBEREITUNG:

Einen 3/4 Liter Wasser mit einem Schuss Essig in einem großen Topf erhitzen und die Eier darin pochieren. Eier beiseite stellen.

In einem anderen Topf Speck in Schmalz anbraten, die Speckwürfel dann aus dem Fett nehmen. Heiße Gemüsebrühe mit einem Schuss Wein zugießen. Safran und geriebenen Ingwer dazugeben und köcheln lassen.

Weißbrot und gehackte Kräuter einrühren. Alles pürieren. Danach den Käse unterrühren. Auf Tellern anrichten und Speckwürfel sowie die Eier darübergeben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 21.06.99 von Rainer Strobel

"Genießen im Freien: Picknick-Küche"

Gerollte Eierkuchen mit Käse-, Fisch- und Fruchtfüllung

ZUTATEN:

150 g Mehl, 1/4 l Milch, 2 Eier, 2 Eigelb, 20 g Öl, Salz

Käsefüllung:

50 g Frischkäse, Petersilie, Schnittlauch, 2 EL Meerrettich gerieben, 2 Scheiben

Kochschinken

Fischfüllung:

50 g Creme fraiche, 2 EL Kapern, 1 Zitrone, 1 Dose Thunfisch, 2 Zweige Petersilie, Salz, Pfeffer

Fruchtfüllung:

50 g Speisequark, 1 Orange, 5 Erdbeeren, 1 TL Zucker

ZUBEREITUNG:

Aus Mehl, Milch, Eiern und einer Prise Salz einen Teig rühren und ca. 20 cm große Eierkuchen backen. Die Eierkuchen nach dem Backen abkühlen lassen.

Für die Käsefüllung den Frischkäse mit geriebenem Meerrettich, Schnittlauch und Petersilie mischen und auf einen Eierkuchen 3 - 4 mm stark aufstreichen. Darauf den Schinken legen, alles zusammenrollen, mit Frischhaltefolie einwickeln und kalt stellen.

Für die Fischfüllung Crème fraîche mit gehackten Kapern, Zitronensaft, gehacktem Thunfisch, Petersilie, Salz und Pfeffer mischen. Alles gleichmäßig auf den Eierkuchen verteilen und zusammenrollen. In Frischhaltefolie einrollen und kaltstellen.

Für die Fruchtfüllung den Speisequark mit Zucker, Orangenfilets, Orangensaft und fein gewürfelten Erdbeeren vermischen. Auf den Eierkuchen streichen und zusammenrollen. In Folie einschlagen und kaltstellen.

Die gerollten Kuchen beim Servieren in 3 - 4 cm große Stücke schneiden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 22.06.99 von Doris-Katharina Hessler

"Genießen im Freien: Picknick-Küche"

Ratatouille mit Fenchel, Eiern und Baguette

ZUTATEN:

1 Fenchelknolle, 1 Gemüsezwiebel, 1 Bund Zwiebellauch, 1 Zucchini, 1 Stange Lauch, 100 g blaue Oliven ohne Kern, 2 Knoblauchzehen, 1 Zitrone, 1 Zweig Thymian und Salbei, 1/8 l Weißwein, 1/8 l Olivenöl, 4 EL Kräuteressig, 2 Eier, Baguette

ZUBEREITUNG:

Fenchel, Gemüsezwiebel, Zwiebellauch, Zucchini und Lauch putzen und in gleich große Streifen schneiden. Zunächst nur Fenchel und Gemüsezwiebel in Olivenöl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den geschälten Knoblauch dazugeben und 5 Minuten weiter dünsten. Inzwischen die Eier hart kochen.

Die restlichen Gemüsestreifen dazugeben und etwas mitdünsten, dann die Oliven und die gezupften Thymian- und Salbeiblätter zugeben. Mit Wein und Essig ablöschen und so lange kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Das restliche Olivenöl zum Ratatouille gießen und kalt stellen.

Zum Servieren Baguettestücke ins Ratatouille tunken und die hartgekochten Eier dazu reichen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 23.06.99 von Vincent Klink

"Genießen im Freien: Picknick-Küche"

Fleischküchle und Kartoffelsalat

ZUTATEN:

250 g Kartoffeln, festkochend, 1 kleine Zwiebel, 1/8 l kräftige Brühe, 2 Msp. Curry, 1/2 TL Feuersenf, ca. 1 TL Essig, 300 g Schweinehack, 1 Brötchen, altbacken, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Ei, 1 EL scharfer Senf, 1 TL Majoran, getrocknet, 1/8 l Milch, Salz, Pfeffer, Öl

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln wie Pellkartoffeln in Salzasser weichkochen, abkühlen lassen, schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.

Mit der kräftigen Brühe übergießen. Essig, Curry, 1 Msp. Salz, Senf, Pfeffer und eine feingeschnittene Zwiebel dazugeben.

Mit zwei EL Öl übergießen und alles durcheinandermischen. Den Kartoffelsalat eine halbe Stunde stehen lassen und nochmals nachwürzen.

Für die Fleischküchle eine Zwiebel und die Knoblauchzehe kleinschneiden und in Öl anschwitzen. Das Brötchen in Scheiben schneiden, mit heißer Milch überbrühen und alle Zutaten vermischen.

Aus der Masse Fleischküchle formen und in Öl bei kleinem Feuer braten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 24.06.99 von Vincent Klink

"Genießen im Freien: Picknick-Küche"

Geflügelsalat mit grünem Spargel

ZUTATEN:

1 Hähnchen, 500 g grüner Spargel, 2 Eigelb, 2 TL scharfer Senf, 1 EL Weißwein, Pflanzenöl, 1 Bund Kerbel, gehackt, 1/2 Bund Schnittlauch, gehackt, 1 Essiggurke, feingehackt, 1 Ei, hartgekocht und feingehackt, Butterflocke, Zucker, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Das Hähnchen pfeffern und salzen und im Ofen bei 180 Grad 45 Minuten garen. Nach dem Erkalten die Knochen auslösen und das Fleisch in Streifen schneiden.

Den grünen Spargel nur an den Enden etwas schälen und fünfzehn Minuten in kochendem Salzwasser pochieren. Ins Kochwasser auch eine Prise Zucker und eine Butterflocke geben.

Den Spargel 15 Minuten weichkochen, kurz in kaltem Wasser abschrecken und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden.

Für eine Mayonnaise das Eigelb, den Senf und den Wein miteinander verrühren bis eine homogene Masse entstanden ist. Dann erst das Öl langsam tröpfchenweise unterrühren.

Nun das Hähnchenfleisch und die Spargelstücke mit der Mayonnaise anmachen. Den Kerbel, den Schnittlauch, die Gurke und das Ei dazugeben und vorsichtig verrühren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 25.06.99 von Otto Koch

"Genießen im Freien: Picknick-Küche"

Gemüsetarte

ZUTATEN:

200 g feines Vollkornmehl, 5 Eier, 150 g Butter, gekühlt, Mehl, Fett für die Form, 3 Paprikaschoten (grün, gelb, rot), 3 kleine Zucchini, 100 g Erbsen mit Schoten, 150 g Frühstücksspeck, durchwachsen, 2 Schalotten, gehackt, 2 EL Öl, 250 g Cocktailtomaten, 250 g Sahne, 2 EL Petersilie, gehackt, Butterflocken, Salz, weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und ein Ei hineinschlagen. Den Rand mit Butterflockchen belegen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zu einem glatten Teig verkneten. Mit Folie umhüllt eine Stunde kühlstellen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren und würfeln, die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Erbsen aus den Schoten lösen und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Den Speck und die Schalotten würfeln und in Öl anschwitzen. Danach auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Mürbeteig auf einem bemehlten Brett zu einer runden Platte von 30 cm Durchmesser ausrollen. Boden und Rand einer gefetteten Form damit auskleiden. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den äußeren Rand mit zwei Reihen Zucchinischeiben belegen.

Paprika und Erbsen mit den Speckwürfeln vermischen und in die Mitte geben. Die Cocktailtomaten dazwischen verteilen. Die Sahne mit den restlichen vier Eiern gründlich verquirlen und mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahnemischung über dem Gemüse verteilen und die Tarte etwa 35 Minuten backen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 28.06.99 von Rainer Strobel

"Sommerliche Gerichte mit einem Schuss Wein"

Gebackene Erdbeeren mit Weinschaumsauce

ZUTATEN:

400 g Erdbeeren, 140 g Mehl, 1/8 l Bier, 2 EL Öl, 4 Eigelb, 2 Eiweiß, 10 g Zucker, Butterschmalz oder Pflanzenfett zum Ausbacken, 1/8 l Weißwein, 1 Ei, 80 g Puderzucker, Prise Salz

ZUBEREITUNG:

Mehl, Bier, Öl, zwei Eigelb und Salz kurz zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig nicht länger rühren als unbedingt notwendig, da er sonst beim Backen zäh wird. Den Teig etwas ruhen lassen. Vor dem Backen das Eiweiß mit dem Zucker zu einem festen Schnee schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Die Erdbeeren waschen, putzen und trocken tupfen, mit etwas Mehl benetzen und danach in den Teig tunken. Die Erdbeeren in 160 Grad heißem Fett ca. 2 Minuten backen. Abtropfen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

In einer Metallschüssel die zwei restlichen Eigelb und das Ei mit dem Weißwein und den 80 g Puderzucker über Wasserdampf schaumig schlagen und sofort mit den Erdbeeren servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 29.06.99 von Doris-Katharina Hessler

"Sommerliche Gerichte mit einem Schuss Wein"

Kabeljau "Mediterrane" in Rotweinsauce

ZUTATEN:

400 g Kabeljau, 2 getrocknete Tomaten, 1 Zucchini, 1 Aubergine, 1 Knoblauchzehe, 2 Zweige Thymian, 50 g blaue, entsteinte Oliven, 1/4 l Kalbsfond, 1/4 l trockener Rotwein, 1 cl Rotweinessig, 1 Schalotte, Pfeilwurzelmehl, kalte Butter zum Binden

ZUBEREITUNG:

Aubergine und Zucchini in Scheiben schneiden und salzen, den Thymian zupfen und die Schalotte grob schneiden. Rotwein, Kalbsfond, Essig, Schalotte und Thymianzweige kochen und um 1/3 reduzieren. Die getrockneten Tomaten in Scheiben schneiden.

Den Kabeljau von beiden Seiten salzen und pfeffern, in der Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten anbraten und im Ofen bei 200 Grad noch ca. 8 Minuten weitergaren.

Die Auberginen- und Zucchinischeiben ausdrücken, mit den Tomaten in Olivenöl anschwitzen und würzen. Knoblauch und Thymian dazugeben. Die Sauce durch ein Sieb passieren.

Die Sauce zuerst mit Pfeilwurzelmehl binden, dann ein Stück kalte Butter dazugeben. Den Fisch mit dem Gemüse und der Sauce anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 30.06.99 von Vincent Klink

"Sommerliche Gerichte mit einem Schuss Wein"

Vitello Tonnato (Kalbfleisch mit Thunfischsauce)

ZUTATEN:

200 g Kalbsfrikandeau (Schnitzelfleisch von der Keule), 1 kleine Dose Thunfisch in Öl, 4 Eigelb, 1/4 l Weißwein, etwas Öl, 4 Kapern, 1 Sardelle, 1 TL Balsamico, 2 TL scharfer Senf, ca. 1/2 l Sonnenblumen-, Distel-oder Olivenöl, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Das Fleisch kräftig pfeffern und salzen, von allen Seiten gut anbraten und im Ofen bei 180 Grad braten. Das Fleisch sollte innen noch etwas roh, an den äußeren Schichten durchgegart und trocken sein. Das Fleisch mit Alufolie einwickeln, bis es aufgeschnitten wird.

Zunächst eine Mayonnaise zubereiten. Zwei Eigelb in eine möglichst kleine Schüssel geben. Die Hälfte des Weißweins, den Senf und den Essig dazugeben und gut durchrühren. Unter stetem Rühren das Öl hineinlaufen lassen, bis die gewünschte Dicke der Mayonnaise erreicht ist.

Nun die Sauce zubereiten. Dazu den Thunfisch, zwei Eigelb, Kapern, Sardelle, den restlichen Weißwein, etwas Öl und Balsamico miteinander vermischen. Diese Sauce anschließend in die Mayonnaise einrühren.

Das Kalbfleisch, lauwarm oder kalt, in dünne Scheiben schneiden, auf einer Platte fächerförmig anrichten und die Sauce darüber träufeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 01.07.99

"Sommerliche Gerichte mit einem Schuss Wein"

Zucchiniweinsuppe mit Croutons

ZUTATEN:

2 Schalotten, gewürfelt, 1/4 Stange Lauch, in Streifen, 50 g Butter, 3 Zucchini, 3/4 l Milch, 1/4 l Weißwein, 1 EL Gemüsebrühepulver (Bio), 1 Prise Muskat, 2 Knoblauchzehen, feingehackt, 1 Msp. Majoran, 1/8 l Sahne, 4 Weißbrotscheiben, 1 TL Oregano, 1 Msp. Chili, feingehackt, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Eine Schalotte und Lauchstreifen in Butter glasig dünsten. Zwei Zucchini grob würfeln und mit anschwitzen, aber ohne dass sie Farbe bekommen. Mit Milch und Wein auffüllen, eine Knoblauchzehe und den Majoran hinzugeben und alles 15 Minuten gut durchkochen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Sahne verfeinern und mit dem Mixstab gut durcharbeiten.

Für die Croutons eine Schalotte, eine Knoblauchzehe und eine feingewürfelte Zucchini in Olivenöl andünsten, Chili und Oregano dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Weißbrotscheiben in Olivenöl rösten, pfeffern, salzen und mit der Zucchini- und Knoblauchmasse bestreichen. Das Brot in feine Würfel schneiden und erst kurz vor dem Servieren als Einlage in die Zucchiniweinsuppe geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 02.07.99 von Otto Koch

"Sommerliche Gerichte mit einem Schuss Wein"

Melonensalat mit Portwein

ZUTATEN:

1/4 reife Wassermelone, 1 kleine Honigmelone, 1 kleine Kantalupmelone, (z.B. Cavaillonmelone), 8 EL Portwein, etwas geriebener Ingwer, 10 Pfefferminzblätter, Zitronensaft, Puderzucker

ZUBEREITUNG:

Die Melonen halbieren, Kerne entfernen und mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch in Form von Kugeln ausstechen.

Den Saft während des Ausstechens auffangen. Die Melonenkugeln in ein großes, verschließbares Kunststoffgefäß füllen. Den aufgefangenen Melonensaft mit Zitronensaft, Zucker, Ingwer und Portwein vermischen und über die Kugeln geben.

Den Melonensalat im Kühlschrank durchziehen lassen, anschließend nochmals abschmecken. Den Salat zum Servieren in die ausgehöhlten Melonenschalen füllen. Mit Pfefferminzblättchen garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 05.07.99 von Rainer Strobel

"Grillzeit"

Saltimbocca vom Seeteufel mit Kräutersauce

ZUTATEN:

400 g Seeteufelfilet, 6 Scheiben Parmaschinken, 1 Bund Salbei, 8 EL kaltgepresstes Olivenöl, 2 Zitronen, 1/2 Bund Basilikum, 1/2 Bund Blattpetersilie, Salz, weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Das Seeteufelfilet in sechs gleiche Teile schneiden und mit weißem Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Salbeistengel abzupfen, so dass die Blätter übrig bleiben. Den dünn geschnittenen Parmaschinken in breite Streifen schneiden.

Den Salbei auf die Fischstücke legen und alles mit den Schinkenstreifen einschlagen und andrücken. Darauf achten, dass der ganze Fisch eingeschlagen ist.

Die Fischstücke auf dem Grill von beiden Seiten drei bis vier Minuten grillen.

Für die Sauce Olivenöl und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneebesen aufschlagen. Basilikum und Petersilie hacken und unter die Sauce geben.

Als Beilage frisches warmes Baguette vom Grill servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 06.07.99 von Doris-Katharina Hessler

"Grillzeit"

Poularden-Gemüsespieße mit Currysauce

ZUTATEN:

2 Poulardenbrüste, 2 Scheiben Ananas, 1 Fenchelknolle, 2 milde rote Chilischoten, 4 Knoblauchzehen, 1/4 l saure Sahne, 1 Limone, Currypulver, Senf, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Poulardenbrüste, die Ananasscheiben und den Fenchel in gleich große Stücke schneiden. Die Chilischoten entkernen, den Knoblauch schälen und halbieren.

Alle Zutaten abwechselnd auf einen Spieß stecken, salzen, pfeffern und mit Olivenöl bestreichen. Die Spieße auf dem Grill von beiden Seiten fünf bis acht Minuten grillen, dabei immer wieder drehen.

Für die Sauce die saure Sahne mit Senf, Curry und Limonensaft vermischen und mit Salz abschmecken. Die Sauce zu den Spießen servieren. Dazu passt Reis.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 07.07.99 von Vincent Klink

"Grillzeit"

Lammkoteletts und Würstchen mit Barbecue-Sauce

ZUTATEN:

6 Lammkoteletts, 3 Paar Nürnberger Würstchen, 2 rote Paprika, kleingewürfelt, 2 Schalotten, gewürfelt, 1 Knoblauchzehe, gequetscht, 1/4 l Gemüsebrühe, 1/2 TL Esskastanienhonig, 2 Fleischtomaten, gewürfelt, 1 EL Estragonessig, 1/8 l Weißwein, 1 Bund Petersilie, gehackt, 1 Msp. Cayennepfeffer, Olivenöl, grober schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Paprika, Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl so lange rösten, bis alles etwas Farbe nimmt. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, den Esskastanienhonig und die Tomatenwürfel dazugeben und bei geschlossenem Deckel weichdünsten lassen. Die Sauce in der Pfanne reduzieren lassen. Danach alles in eine Schüssel geben und mit 2 EL Olivenöl, Weißwein, Estragonessig, Petersilie und Cayennepfeffer vermengen und abschmecken.

Eine Grillpfanne anheizen, mit Öl bepinseln und die mit Pfeffer und Salz gewürzten Lammkoteletts und auch die Würstchen von beiden Seiten jeweils vier Minuten rösten. Die Barbecue-Sauce zu dem Fleisch und den Würstchen reichen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 08.07.99 von Vincent Klink

"Grillzeit"

Sommergemüse mit Marinade

ZUTATEN:

1 Fenchelknolle, 1 Fleischtomate, 1 Tomate, einige grüne, breite Bohnen, 1 große gekochte Kartoffel, 1 EL Thymian, feingehackt, 1 EL Rosmarin, feingehackt, 1 EL Petersilie, feingehackt, 4 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, gehackt, 1 EL Balsamico, 1 TL grober schwarzer Pfeffer, 1 TL grobes Meersalz

ZUBEREITUNG:

Die Fenchelknolle und die Bohnen in Salzwasser blanchieren. Anschließend auf Küchenfließ trocknen und den Fenchel in Scheiben schneiden. Fleischtomate und Kartoffel auch in Scheiben schneiden.

Für die Marinade Olivenöl, Knoblauch, mit den Kräutern und dem Pfeffer vermengen. Das Gemüse einlegen und mit einer Gabel herausnehmen, auf Küchenkrepp trocknen und auf den Grill legen.

Die Tomate enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die restliche Marinade mit Balsamico und den Tomatenwürfeln vermischen und als Sauce zum gegrillten Sommergemüse reichen. Das Meersalz über das Sommergemüse streuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 09.07.99 von Otto Koch

"Grillzeit"

Pellkartoffeln mit gegrillten Zucchini und Kräuterdip

ZUTATEN:

500 g Pellkartoffeln, vorwiegend festkochend, 400 g Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten, 8 Scheiben Rauchspeck, 2 Knoblauchzehen, gehackt, 250 g Creme fraiche, 1 EL Schnittlauch, geschnitten, 1 EL Petersilie, gehackt, 1 EL Basilikumblätter, gehackt, Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Etwas Öl mit dem Knoblauch mischen. Die Zucchinis Scheiben mit dem Knoblauchöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Grill legen.

Die Zucchinis Scheiben danach auf einen Teller legen und mit Olivenöl und Balsamico marinieren. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die Speckscheiben so lange auf den Grill legen, bis sie kross sind.

Die Creme fraiche mit Petersilie und Schnittlauch anrühren und abschmecken. Die Pellkartoffeln halbieren. Die Kartoffeln in der Mitte auf den Zucchinis Scheiben anrichten und mit dem Kräuterdip überziehen. Mit den Speckscheiben und den Basilikumblättern verzieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 12.07.99 von Rainer Strobel

"Bärenstarke Beerenküche"

Beerensülze mit Vanillecreme

ZUTATEN:

200 g Erdbeeren, 200 g Himbeeren, 100 g Johannisbeeren, 100 g Heidelbeeren, 50 g Zucker, 4 cl Grand Manier, 400 ml Säurkirschsafte oder Johannisbeersafte, 8 Blatt Gelatine, eingeweicht, 100 g Mascarpone, 100 ml Sahne, 2 Vanilleschoten, frische Minze

ZUBEREITUNG:

Die Beeren putzen und mit etwas Zucker und Grand Manier marinieren.

100 ml Saft erhitzen und darin 2 EL Zucker und die Gelatine auflösen. Jetzt den restlichen Saft zugeben und leicht abkühlen lassen.

Alles mit den marinierten Beeren mischen und in eine längliche Form geben. Die Sülze im Kühlschrank drei bis vier Stunden kalt stellen. Wenn sie fest ist, kann sie gestürzt werden.

Für die Vanillecreme Mascarpone, Sahne, den restlichen Zucker und das ausgekrazte Vanillemark mit einem Schneebesen verrühren. Die gestürzte Sülze in Scheiben schneiden und anrichten. Die Sauce außen herum geben und mit Minze garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 15.07.99 von Doris-Katharina Hessler

"Bärenstarke Beerenküche"

Kalte Beerensuppe mit weißer Mousse

ZUTATEN:

300 g Erdbeeren, 200 g Johannisbeeren, 200 g Brombeeren, 200 g Himbeeren, 200 g Fruchtzucker, 1 Schuss Sekt oder Prosecco

Mousse

100 g weiße Kuvertüre, 250 g Sahne, Mark einer Vanillestange, etwas Zitronenmelisse

ZUBEREITUNG:

Zunächst das Mousse zubereiten. Dazu die Sahne aufkochen, vom Herd nehmen und darin die kleingeschnittene Kuvertüre auflösen. Das Vanillemark unterrühren. Die Masse in eine Schüssel geben und in den Kühlschrank stellen, bis die Masse kalt ist. 100 g Erdbeeren und je 50 g von den anderen Beeren als Einlage wegstellen.

Die Erdbeeren kleinschneiden und mit den anderen Beeren und etwas Fruchtzucker mischen. Die restlichen Beeren mit dem restlichen Fruchtzucker aufkochen. Mit dem Küchenmixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Zum Schluss den Sekt dazugeben. Das eiskalte Mousse mit dem Handrührgerät aufschlagen. Die Beereneinlage und das Mousse in die abgekühlte Suppe geben, mit Zitronenmelisse garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 16.07.99 von Susanne Hornikel

"Bärenstarke Beerenküche"

Kirschauflauf mit Vanilleeis

ZUTATEN:

1 kg Sauerkirschen, 100 g Mehl, 100 g gemahlene Mandeln, 100 g ganze, geschälte Mandeln, 100 g Zucker, 150 g Butter, 1 Prise Salz, Vanilleeis oder Sahne

ZUBEREITUNG:

Die Sauerkirschen entsteinen und in eine mit Butter ausgestrichene flache Auflaufform geben.

Mehl, gemahlene Mandeln, Zucker, Butter und Salz zu Streuseln kneten, zum Schluss die ganzen Mandeln zufügen. Die Streuselmasse locker auf den Kirschen verteilen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. eine Stunde backen.

Noch lauwarm mit halbsteif geschlagener Sahne oder Vanilleeis servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 19.07.99 von Frank Bundschu

"Camping und Co - Kochen unterwegs"

Penne in feuriger Tomatensauce

ZUTATEN:

200 g Pennini piccoli (kleine Penne), 50 g Speck, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Chilischote, 50 g Tomatenmark, 2 große Fleischtomaten, 200 ml Gemüsebrühe, 50 g Parmesan, gerieben, frischer Basilikum, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Zwiebel, Knoblauch und Speck in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in Olivenöl glasig anbraten. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen. und klein schneiden. Das Chili nach Belieben zu den Zwiebeln in den Topf geben.

Die Fleischtomaten klein schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark in den Topf geben. Mit der Gemüsebrühe den Saucenansatz ablöschen.

Die Penne in der Sauce bissfest kochen. Je nach Dicke der Nudeln eventuell nochmals etwas Brühe zufügen, wenn die Penne fertig gekocht sind, sollte die Flüssigkeit verdampft sein.

Die Penne mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluss Parmesankäse und Basilikum unterrühren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 22.07.99 von Doris-Katharina Hessler

"Camping und Co - Kochen unterwegs"

Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Joghurtsauce

ZUTATEN:

200 g Zucchini, 300 g Kartoffeln, 1 Ei, 1 Joghurt, 1 TL Senf, 1 Knoblauchzehe, zerdrückt, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 EL Mehl, Öl

ZUBEREITUNG:

Die rohen Kartoffeln schälen und mit den Zucchini zusammen in eine Schüssel raspeln, das Ei und 1 EL Mehl untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie hacken und die Hälfte untermischen.

Die Puffer in einer Pfanne in Öl von beiden Seiten knusprig backen.

Joghurt mit Senf, Knoblauch und der restlichen Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Puffer servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 23.07.99 von Fred Nowack

"Camping und Co - Kochen unterwegs"

Fruchtreis

ZUTATEN:

1 Tasse Langkornreis, 1/4 Tasse trockener Weißwein, 2 Tassen Geflügelbrühe, 2 kleine Bananen, 2 Aprikosen, 1/2 Honigmelone, 80 g Joghurt, 15 geschälte Mandeln, 1 EL Creme fraiche, 1/2 Zitrone, 1 Prise Curry, Öl, Cayennepfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Das Öl erhitzen, den Reis darin anschwitzen, bis er glasig wird. Mit dem Wein und der Geflügelbrühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel 20 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Inzwischen die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Aprikosen klein schneiden. Die Kerne der Melone entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herausstechen. Alle Fruchtstücke mit dem gegarten, heißen Reis mischen.

Joghurt und Creme fraiche verrühren, mit Salz, Cayennepfeffer und Curry würzen und unter den Fruchtreis mischen. Die Mandeln über den Reis streuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 26.07.99 von Iris Precht-Halle

"Leicht und vegetarisch"

Quarkauflauf auf Tomatensalat

ZUTATEN:

125 g Ziegenquark oder Magerquark, 1 Ei, 2 Fleischtomaten, 25 g Kürbiskerne (ohne Öl geröstet), einige Basilikumblätter, Butter, Salz, Pfeffer

Vinaigrette:

1 EL Balsamico, 1 1/2 EL Gemüsebrühe, 1/2 EL Olivenöl, 1 1/2 EL trockener Weißwein, 1/2 EL Honig, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Ziegen- oder Magerquark auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Vier Auflaufförmchen oder Kaffeetassen ausbuttern und in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Ei trennen, Eigelb und den Quark mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Handrührer schaumig schlagen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

Die Masse auf die Auflaufformen verteilen und in ein heißes Wasserbad stellen. Im Ofen ca. 20 Minuten garen.

Die Tomaten in Scheiben schneiden und kreisförmig auf die Teller legen.

Für die Vinaigrette Balsamico, Gemüsebrühe, Olivenöl, Wein, Honig, Salz und Pfeffer mischen und über die Tomaten geben. Den Auflauf in die Mitte der Tomaten geben. Mit Basilikumblättern reichlich garnieren und die gerösteten Kürbiskerne darüber streuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 27.07.99 von Doris-Katharina Hessler

"Leicht und vegetarisch"

Möhren mit Kräutersahne

ZUTATEN:

500 g Möhren mit Grün, 1/4 Liter Gemüsebrühe, 1/4 Liter Sahne, etwas Kräuteressig, 1/2 Bund Schnittlauch, 1/2 Bund glatte Petersilie, 1/2 Bund frischer Majoran, Pflanzenfett zum Braten

ZUBEREITUNG:

Die Möhren mit einem Sparschäler schälen, das Grün bis auf vier cm abschneiden. Die Möhren in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Sahne, Gemüsebrühe und Kräuteressig aufkochen und um 1/3 reduzieren.

Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie und Majoran fein hacken.

Die Möhren in Pflanzenfett von allen Seiten anbraten. Die Kräuter in die Sauce geben und mit den Möhren anrichten, dazu kleine gekochte Kartoffeln servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 28.03.99 von Vincent Klink

"Leicht und vegetarisch"

Gefüllte Zucchini mit Bulgur

ZUTATEN:

50 g Bulgur (grob geschroteter Hartweizen), 2 mittelgroße Zucchini, 1 Schalotte, feingewürfelt, 1 Knoblauchzehe, zerhackt, 3/4 l Gemüsebrühe, 1 TL Oregano, 1/2 Chilischote, gehackt, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zucchini der Länge nach teilen und das Innere mit einem Kaffeelöffel herauspulen. Die Zucchinischalen in Salzwasser blanchieren. Das Zucchiniflesh fein hacken. Schalotte und Knoblauch in Olivenöl andünsten, Bulgur dazufügen und mit der Brühe auffüllen.

Ca. 20 Minuten bei kleinem Feuer kochen lassen. Das Zucchiniflesh, Oregano und die Chilischote dazugeben und nochmals ca. 10 Min. kochen lassen.

Ist die Masse gar, mit Pfeffer und Salz abschmecken und zurück in die Zucchinischalen füllen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 29.03.99 von Vincent Klink

"Leicht und vegetarisch"

Kalte Estragonsuppe mit Ricotta

ZUTATEN:

1 Tasse Knollensellerie, gewürfelt, 1 Tasse rohe Kartoffeln, gewürfelt, 1 Schalotte, gewürfelt, 1 Zitrone, 1/2 l Geflügelbrühe, 1 Zweig Petersilie, 1 Bund Estragon, feingehackt, 1/4 l Milch, 1 EL Butter, 2 Eigelb, 50 g Ricotta, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Schalotte mit Butter in einem Topf andünsten. Kartoffeln und Sellerie dazugeben und mit der Brühe auffüllen. Alles ca. 15 Minuten weichkochen lassen.

Etwas Zitronensaft dazugießen. Estragon und Petersilie hineingeben und mit einem Mixer verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe nochmals aufkochen lassen vom Herd ziehen und das Eigelb mit der Milch vermischt unterquirlen. Den Ricotta zerbröseln und über die abgekühlte Suppe streuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 30.07.99 von Otto Koch

"Leicht und vegetarisch"

Bunter Kopfsalat a la Otto

ZUTATEN:

1 Kopfsalat, 1 mittlerer Kopf Radicchio, 1 Eigelb, 1 TL Senf, scharf, 1 TL Schalotten, feingehackt, 2 Knoblauchzehen, gepresst, 5 EL Olivenöl, 1 TL Estragonessig, etwas flüssige Gemüsebrühe, 1 Bund Schnittlauch, feingeschnitten, 2 EL Weißbrotwürfel, gebraten, 2 EL Maiskörner, 1 Bund Koriander, gezupft, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Blätter des ganzen gewaschenen Kopfsalates vorsichtig lockern. Zwischen die Blätter des Kopfsalats vorsichtig und gleichmäßig die Radicchioblätter einfügen. Den Salatkopf auf einer großen runden Platte anrichten.

Für die Sauce den Senf mit dem Eigelb, einer Knoblauchzehe und den Schalotten vermischen. Öl und Essig langsam mit einem Schneebesen unterrühren. Zwischendurch auch immer je nach Geschmack von der Brühe unterrühren. Den Schnittlauch unterrühren und abschmecken.

Die Sauce über den Salat gießen. Die Weißbrotwürfel in Olivenöl und mit einer Knoblauchzehe goldbraun anbraten. Den Salat mit den Weißbrotwürfeln und den Maiskörnern bestreuen und mit Koriander garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 02.08.99 von Fred Nowack

"Sommersalate und COOLE Sommerdrinks"

Römersalat mit Robbiola und Kräutercroutons und Drink: Sommertraum

ZUTATEN:

1 Kopf Römersalat, 200 g Robbiola, 4 Scheiben Toastbrot, 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Rosmarin, 2 Zweige Thymian, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Schnittlauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Für das Dressing:

3 EL Creme fraiche, Saft einer Zitrone, Saft einer Orange, 1 Knoblauchzehe, 20 g Anchovis, 1 TL Dijonsenf, fein, 1/2 TL Dijonsenf, grob, 1 TL Kapern, 3 EL Mineralwasser, Salz, Pfeffer

Sommertraum:

50 ml Pfirsichsaft, 150 ml weißer Traubensaft, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 TL Kokossirup, 1 große Kugel Vanilleeis, 1 TL Grenadinesirup, 3 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Toastbrot entrinden und fein würfeln, in Olivenöl goldgelb rösten. Die Knoblauchzehe mitrösten, später wieder herausnehmen.

Die Kräuter hacken, dabei zwei Petersilienblätter für das Dressing aufbewahren. Die Kräuter mit den Brotwürfeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing alle Zutaten, bis auf das Mineralwasser, in einen Mixbecher geben und mixen. Später das Mineralwasser dazugeben und solange mixen bis das Dressing schön luftig ist.

Den Salat anrichten und das Dressing in die Salatherzen geben. Zum Schluss Robiola und Kräutercroutons locker über den Salat streuen.

Drink: Sommertraum

Pfirsich-, Trauben- und Zitronensaft zusammen mit drei Eiswürfeln und dem Kokossirup in einen Shaker geben. Gut schütteln und durch ein Sieb in ein Longdrinkglas geben. Das Vanilleeis daraufsetzen und den Grenadinesirup darüber laufen lassen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 03.08.99 von Rolf Straubinger

"Sommersalate und COOLE Sommerdrinks"

Schwarze Nudeln mit Black Tiger Garnelen und Artischocken und Drink: Mitternachtscocktail

ZUTATEN:

3 Stück Garnelen "Black Tiger", 2 Eier, 1 Eigelb, 100 g Mehl Typ 405, 100 g ital. Hartweizengrieß Farina Typ 00, 3 g Tintenfischfarbe (im Feinkostladen erhältlich), 4 cl Weißwein, 0,1 l Fischfond oder Geflügelfond hell, 1 Msp. Knoblauch, feingedrückt, 1 Msp. Pimento, 1 Thymianzweig, 1 frische Artischocke, ca. 450 g, Saft einer Zitrone, 4 Strauchtomaten, getrocknet, einige Basilikumblätter, 1 cl Basilikumpesto, Parmesan, frisch gerieben, nach Belieben, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Mitternachtscocktail:

2 cl Fernet Branca, 2 cl Wermut rot, 1 cl Pfefferminzlikör (Creme de mente, grün), zerstoßenes Eis (Eiswürfel in ein Tuch wickeln und zertrümmern), 1 Pfefferminzzweig zur Dekoration

ZUBEREITUNG:

Eier und Eigelb mit 1 cl Olivenöl, Tintenfischfarbe und Salz verrühren, zum Mehl und Hartweizengrieß geben und zu einem geschmeidigen Nudelteig verarbeiten. Den Teig in Folie einpacken und ca. 1/2 Stunde ruhen lassen. Mit wenig Mehl in der Nudelmaschine den Teig zu Nudeln nach gewünschter Art ausrollen. (Für das Gericht genügen 90 g Nudeln. Die restlichen trocknen und bei Bedarf später verwenden.)

Den Stielansatz der Artischocke brechen und die Artischocke der Länge nach halbieren. Die Schnittfläche auf ein Schneidebrett legen. Mit einem Messer rundherum die Blätter abschneiden und den Boden freilegen. Das Heu der Artischocke herausnehmen, den Artischockenboden in Ecken schneiden. Die Artischockenecken mit etwas Olivenöl ca. 2 Minuten bissfest anbraten, dann zur Seite stellen.

Garnelen ausbrechen und den Darm entfernen. Die Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Tip: Garnelen nicht zu lange braten, sonst werden sie zäh. Mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch und Pimento beifügen und kurz mitbraten. Die Artischockenecken hinzugeben. Mit etwas Zitronensaft, Weißwein und dem Fisch- oder Geflügelfond ablöschen und die Pfanne beiseite stellen.

Parallel die Nudeln in viel Salzwasser mit einem Schuss Olivenöl abkochen. Frische Nudeln garen sehr schnell, in ca. 1 - 2 Minuten. Die Nudeln mit einer Schaumkelle in die Pfanne zu den Garnelen geben, die getrockneten Tomaten, Thymian sowie die Basilikumblätter und das Pesto hinzugeben. Alles kurz durchschwenken, evtl. mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Drink: Mitternachtscocktail

Die Zutaten in einem Rührglas oder in einem Shaker mischen. Den Drink dann in ein Glas mit zerstoßenem Eis gießen. Den Pfefferminzzweig am Glas drapieren und sofort trinken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 04.08.99 von Vincent Klink

"Sommersalate und COOLE Sommerdrinks"

Eisbergsalat mit Bleichsellerie-Kräuter dressing und Drink: Grüne Spinne

ZUTATEN:

1 Eisbergsalat, 1 Stange Bleichsellerie, 1 Ei, 1/8 l Öl, 1/8 l Gemüsebrühe, kalt und kräftig gewürzt, 1 EL Essig, 1 TL Zucker, 1 EL scharfen Senf, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Estragon, Salz, Pfeffer

Grüne Spinne:

4 cl Korn, 2 cl Zitronensaft, 1 Zitronenscheibe, 1 Minzweig, 2 cl Pfefferminzsirup, Mineralwasser, Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Den Eisbergsalat vierteln. Den Strunk nicht ausschneiden, da er die Salatblätter zusammenhält. Die Salatviertel unter fließendem Wasser waschen. Dabei die Salatviertel etwas auseinanderblättern, damit alles gut ausgewaschen wird.

Den Bleichsellerie waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Kräuter grob hacken. Das Ei in einen Mixbecher geben. Kräuter, Öl, Essig, Gemüsebrühe, Zucker und Senf zugeben und gut durchmischen. Die Selleriestreifen unter die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce sollte dick und cremig sein. Ist sie zu dünn, dann muss noch etwas Öl untergemixt werden. Die Sauce über die Salatviertel gießen.

Drink: Grüne Spinne

Korn, Pfefferminzsirup und Zitronensaft in ein Longdrinkglas geben. Eiswürfel zugeben und mit Mineralwasser auffüllen, mit Zitronenscheibe und Minzweig garnieren und mit einem Strohhalm servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 05.08.99 von Vincent Klink

"Sommersalate und COOLE Sommerdrinks"

Broccolisalat mit Ricotta und Rucoladressing und Drink: Vitaminschocker

ZUTATEN:

1 Broccoli, 2 Sträußchen Rucola, feingeschnitten, 2 EL Pinienkerne, 3 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, 1-2 Frühlingszwiebeln, 50 g Ricotta, groben, schwarzen Pfeffer, Salz

Vitaminschocker:

150 ml naturtrüber Apfelsaft, 50 ml Karottensaft, Saft einer halben Limette, 1-2 TL Ahornsirup, 1 Kugel Ananaseis, Zitrone und Melisse zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

Die Röschen des Broccoli mit einem kleinen Messer abtrennen und in Salzwasser bissfest blanchieren. Anschließend kalt abschrecken.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und zur Seite stellen. Die Frühlingszwiebeln in hauchfeine Scheiben schneiden, Rucola dazugeben und mit Olivenöl und Zitronensaft vermengen; mit Pfeffer und Salz abschmecken. Damit die gut abgetropften Broccoliröschen anmachen.

Nochmals salzen und den Ricotta darüberbröseln. Zum Schluss werden Pinienkerne und grober, schwarzer Pfeffer darüber gestreut.

Drink: Vitaminschocker

Den kalten Apfel-, Karotten- und Limettensaft, den Ahornsirup sowie das Ananaseis in einen Shaker geben, gut durchmischen und in ein bauchiges Glas gießen. Mit Zitronenscheibe und Melisse garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 06.08.99 von Otto Koch

"Sommersalate und COOLE Sommerdrinks"

Spinatsalat mit marinierten Meeresfrüchten und Drink: Karibikfieber

ZUTATEN:

300 g Spinatblätter, 250 g Fischfilet, z.B. Lachsfilet, Zander oder Lachsforelle, 100 g Shrimps, gekocht, Saft von 3 Zitronen, 2 Knoblauchzehen, gehackt, 150 g Tomaten, geschält und gewürfelt, 50 g Zwiebeln, feingeschnitten, 1 EL Basilikum, feingeschnitten, 1 EL Petersilie, gehackt, 1 EL Koriander, gehackt, 20 Weißbrotstifte (5 cm lang und 1 cm dick), Salz, Pfeffer, Butter, Olivenöl, Kräuteressig

Karibikfieber:

4 cl Kokossirup, 2 cl ungeschlagene Sahne, 8 cl Ananassaft, 8 cl Orangensaft, 3 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Die Spinatblätter waschen und die Stiele abzupfen. Die Shrimps und die rohen Fische in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft marinieren. Im Kühlschrank 15 - 20 Minuten ziehen lassen.

Danach die Meeresfrüchte mit den Kräutern und Zwiebeln, einer gehackten Knoblauchzehe, den Tomatenwürfeln und dem Koriander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Olivenöl dazugeben.

Die Weißbrotstifte in einer Pfanne mit Butter und einer gehackten Knoblauchzehe goldbraun rösten. Die Spinatblätter mit etwas Olivenöl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer anmachen und abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit den marinierten Meeresfrüchten garnieren.

Drink: Karibikfieber

Die Zutaten in einem Shaker schütteln. Die Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben, den Drink einfüllen. An den Glasrand ein Stückchen Ananasscheibe stecken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 09.08.99

"Kinder kochen für Kinder"

Häschens Nudelglück

ZUTATEN:

1/2 Bund Möhren, 2 Frühlingszwiebeln, 1 TL Butter oder Margarine, 1/4 Tasse Orangensaft, 1 Prise Salz und Pfeffer, 1/2 TL Tomatenmark, 125 g Bandnudeln, 50 g magerer gekochter Schinken, 1/4 Tasse süße Sahne

ZUBEREITUNG:

Das Grün von den Möhren abschneiden, die Möhren waschen und mit einem Kartoffelschäler schälen. Dann auf dem Brettchen in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln waschen, Wurzelhaare und welke Blattenden abschneiden und auch in dünne Scheiben schneiden.

Möhren- und Zwiebelscheiben in einen mittleren Topf im Fett unter Rühren andünsten.

Wenn das Gemüse anzusetzen beginnt, den Saft zugeben und eine Prise Salz und Pfeffer sowie Tomatenmark zufügen. Den Deckel auflegen und das Gemüse ungefähr eine Viertelstunde bei kleiner Hitze dünsten.

Inzwischen in einem Topf einen Liter Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsangabe darin garen. Danach durch ein Sieb abgießen, mit heißem Wasser kurz abbrausen, abtropfen lassen. Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Sind die Möhren weich, den Schinken und die Sahne zufügen. Einmal aufkochen lassen und abschmecken.

Nudeln mit den Sahnemöhren mischen und in eine Schüssel füllen, Hasenfamilie zusammenrufen, fertig!

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 10.08.99

"Kinder kochen für Kinder"

Pizzatoast und Gurkenmännchen

ZUTATEN:

Pizzatoast:

2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Maiskörner, 2 Tomaten, 2 EL Alfalfa-Sprossen oder Kresse, 2 Scheiben Emmentaler

Gurkenmännchen:

1 kleine Gurke, 1 Bund Pimpinelle, 50 g Frischkäse, 25 g Schafskäse, 1/2 Bund Radieschen, 1 schwarze Olive, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Backofen-Grill vorheizen. Das Brot von beiden Seiten toasten. Dann mit dem Tomatenmark bestreichen. Den Mais darauf verteilen. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Diese auf den Mais legen. Die Alfalfa-Sprossen oder die Kresse gut abbrausen, abtropfen lassen und auf die Tomate legen. Die Käsescheibe darauf legen und das Brot solange grillen, bis der Käse zerlaufen ist.

Für die Gurkenmännchen die Gurke waschen, in etwa 2 cm lange Stücke teilen und jedes Stück etwas aushöhlen. Die Pimpinelle waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Das Gurkeninnere mit der Pimpinelle pürieren, nach und nach den Frisch- und den Schafkäse dazugeben. Mit Pfeffer würzen.

Die Masse in die ausgehöhlten Gurken füllen und glattstreichen. Mit einem Kaffeelöffel aus der restlichen Käsemasse kleine Kugeln formen und diese als Kopf auf die gefüllten Gurken setzen. Die Radieschen putzen, quer halbieren und als Hütchen darauf setzen. Aus den restlichen Radieschen lachende Münder schneiden. Aus der Olive Augen schnitzen. Jede Käsehaube damit verzieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 12.08.99

"Kinder kochen für Kinder"

Apfelpfannkuchen

ZUTATEN:

2 Eier, 75 g Weizen-Vollkornmehl, 1/4 l Buttermilch, 25 g gemahlene Haselnüsse, 1 Prise Salz, 2 kleine Äpfel, 1 EL Mineralwasser, 10 g Butterschmalz, 2 TL Ahornsirup, Zimtpulver zum Bestäuben

ZUBEREITUNG:

Die Eier in einer Rührschüssel aufschlagen. Das Mehl nach und nach im Wechsel mit der Buttermilch hinzufügen und mit dem Handrührgerät verrühren. Die Haselnüsse und das Salz dazugeben. Die Äpfel waschen, schälen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse ausstechen. Die Äpfel in Ringe schneiden.

Den Teig mit 1 EL Mineralwasser verdünnen. 1 TL Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Die Apfelringe dicht an dicht hineinlegen und ein Viertel des Teiges darüber verteilen. Den Deckel auflegen und die Pfannkuchen bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten backen. Den Pfannkuchen mit Hilfe des Deckels wenden und von der anderen Seite goldgelb backen und warm halten. Weitere Pfannkuchen auf diese Weise backen.

Die Pfannkuchen auf je einen Teller legen, mit Zimt bestäuben und den Ahornsirup darauf verteilen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 13.08.99

"Kinder kochen für Kinder"

Katers Tomatenfische mit Knabbermais

ZUTATEN:

125 g parboiled Langkornreis, 1 TL Öl, 250 g Schollenfilets, 2 EL Zitronensaft, 1/4 l Kräuterbrühe, 25 g Tomatenmark, 20 g Butter oder Margarine, 25 g Mehl, 50 ml süße Sahne, etwas Salz und Pfeffer

Knabbermais:

2 Maiskolben, Olivenöl, Alufolie

ZUBEREITUNG:

Den Reis in einem Topf mit Öl anschwitzen. Dann 1/4 l Wasser und 1/2 TL Salz zugeben, alles aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze zugedeckt quellen lassen.

Die Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In der heißen Kräuterbrühe etwa 10 Minuten ziehen lassen. Fischfilets herausheben und warmstellen.

Das Tomatenmark in die Brühe rühren. Die Butter mit Mehl verrühren und in kleinen Stückchen unter die Sauce geben und solangeiterrühren bis die Sauce glatt ist. Die Sahne schlagen und unter die Tomatensauce ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce in eine flache Form gießen und die Filets darin verteilen. Mit dem Reis servieren.

Für den Knabbermais die Maiskolben entblättern, den Stiel bis zu den Körnern abschneiden. Nun die Maiskolben in einen Topf mit kochendem Wasser legen und 5 Minuten kochen lassen.

Die Maiskolben mit Öl bestreichen, auf den Grillrost legen und öfters wenden, bis sie ein bisschen angeröstet sind. Am besten eine Aluschale oder Alufolie darunter legen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 16.08.99 von Rainer Strobel

"Es grünt so grün: Frisches aus dem Garten"

Lammschulter mit grünen Bohnen

ZUTATEN:

500 g Lammschulter ohne Knochen, 400 g grüne Bohnen, 50 g Frühstücksspeck, 1 Zwiebel, 1 Stange Lauch, 3 Möhren, 1 Petersilienwurzel, 1/2 Knolle Sellerie, 300 g Kartoffeln, 3 Zweige Bohnenkraut, Salz, Pfeffer, Petersilie, feingehackt, Butter

ZUBEREITUNG:

Die Lammschulter waschen und mit heißem Wasser ansetzen. Zwiebel schälen, Lauch, Möhren, Petersilienwurzel, Sellerie waschen und putzen.

Nach einer halben Stunde Kochzeit den Lauch, eine Möhre, eine halbe Petersilienwurzel, eine halbe Zwiebel und ein Stückchen Sellerieknolle zugeben und die Brühe mit Salz und Pfeffer würzen.

Nochmals ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Lammschulter herausnehmen und die Brühe durch ein Küchentuch passieren.

Die Bohnen waschen und putzen. Kartoffeln schälen. Bohnen, Kartoffeln und restliche Möhren, Petersilienwurzel und Sellerie in 1x1 cm große Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel in die Brühe geben und bissfest kochen.

Den Speck und die restliche Zwiebel in feine Würfel schneiden. In Butter anschwitzen und anschließend in die Suppe geben. Die Lammschulter in Würfel schneiden.

Das Fleisch, Bohnenkraut und Petersilie in die Suppe geben und servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 17.08.99 von Doris-Katharina Hessler

"Es grünt so grün: Frisches aus dem Garten"

Gartengemüse mit Graupenrisotto

ZUTATEN:

150 g Graupen, 1 Schalotte, 1/2 Liter Gemüsebrühe, 1-2 EL Weißwein, 100 g Pastinaken, 100 g Karotten, 100 g Sellerie, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Schnittlauch, 100 g Parmesankäse, gerieben, Pflanzenfett, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Schalotte in kleine Würfel schneiden und mit den Graupen in Pflanzenfett anschwitzen, mit Weißwein und 1/4 l Gemüsefond ablöschen.

Gemüse und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Pflanzenfett anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und bissfest kochen. Zum Schluss Schnittlauch fein schneiden und dazu geben. Das Gemüse mit den Graupen mischen, mit Parmesan bestreuen und anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 18.08.99 von Vincent Klink

"Es grünt so grün: Frisches aus dem Garten"

Paprika mit Chinakohlfüllung

ZUTATEN:

4 große rote Paprika, 1 Chinakohl, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, gepresst, 1-2 EL Mehl, 1 TL Gemüsebrühen-Pulver, 1/4 l Milch, 1 Msp Kurkuma, 1 Msp Cayennepfeffer, 1 Msp geriebene Zitronenschale, 1 EL frischen Ingwer, fein gehackt, Pfeffer, Salz, Butter

ZUBEREITUNG:

Den Stielansatz des Paprika wie einen Deckel abschneiden. Die Paprikaschote aushöhlen. Den Deckel und die ausgehöhlte Schote ca. zehn Minuten in Salzwasser blanchieren. Den Chinakohl in feine Streifen schneiden.

Die feingeschnittene Zwiebel in einer großen, hohen Pfanne mit Butter glasig dünsten. Dann den Knoblauch und kurz darauf die Chinakohlstreifen dazugeben und alles gut durchschwenken. Gewürze, Gemüsebrühen-Pulver, Ingwer und Zitronenschale hinzufügen. Wenn der Chinakohl halb gegart und zusammengefallen ist, alles mit Mehl bestäuben, gut durchschwenken und mit Milch auffüllen. Auf großem Feuer so lange reduzieren, bis dem Chinakohl fast die gesamte Flüssigkeit entzogen ist.

Diese Füllung in die Paprikaschoten geben, den Deckel darauf setzen und mit Butterflocken unter dem Grill gratinieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 19.08.99 von Vincent Klink

"Es grünt so grün: Frisches aus dem Garten"

Blumenkohlaufauf mit Bergkäse

ZUTATEN:

1 Blumenkohl, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, gepresst, 1/2 l Milch, 2 EL Mehl, 2 EL flüssige Butter, 3 Eigelb, 150 g Bergkäse, in kleine Würfel geschitten, 1 TL Gemüsebrühen-Pulver, einige Butterflöckchen, Butter zum Anschwitzen, Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:

Die Röschen vom Blumenkohl abtrennen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch in einem Topf mit etwas Butter andünsten. Die Milch mit dem Gemüsebrühen-Pulver vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über den Blumenkohl gießen. Zehn Minuten kochen lassen. Anschließend den Topf zur Seite stellen.

Mehl mit der flüssigen Butter und den drei Eigelb vermischen. Die Masse unter den Blumenkohl mischen und alles in eine gebutterte Auflaufform geben. Bei 200 Grad im Ofen ca. 20 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit das Gemüse mit Käsewürfeln und Butterflocken belegen und 2 Minuten im Ofen schmelzen lassen. Mit grobem Pfeffer bestreuen und anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 20.08.99 von Otto Koch

"Es grünt so grün: Frisches aus dem Garten"

Rettichcarpaccio mit Ölvariationen

ZUTATEN:

1 Rettich (etwa 400 g - 500 g), ca. 1 EL Olivenöl, ca. 1 EL Distelöl, ca. 1 EL Kürbiskernöl,
100 g Frischkäse, 100 g reifer Camembert, Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer,
Paprikapulver

ZUBEREITUNG:

Den Rettich schälen und in gleichmäßig dünne Scheiben hobeln. Leicht salzen und mischen.
15 Minuten ziehen lassen, so dass der Rettich zum "weinen" kommt.

Die Rettichscheiben gleichmäßig auf Tellern anrichten und mit dem Rettichwasser
übergießen.

Die verschiedenen Öle darüber träufeln. Schnittlauch und Petersilie klein schneiden und
darüberstreuen. Den Frischkäse und den Camembert mit einer Gabel zerdrücken und mit
Pfeffer, Salz und Paprikapulver anmachen und in die Mitte als Garnitur setzen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 23.08.99 von Rainer Strobel

"Göthe Kulinarisch"

Laubfrösch

ZUTATEN:

250 g altbackenes Weißbrot, 1/2 l Milch, 1 TL gehackter Majoran, 1 Prise Muskat und Salz, 2 Eier, 20 g Mehl, 6 schöne Mangoldblätter, Butter, Rinderbouillon, nach Wunsch Käse zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

Das Brot in Würfel schneiden, in der leicht erwärmten Milch einweichen und gut ausdrücken. Anschließend in einer Schüssel mit den Eiern, dem Mehl und den Gewürzen vermischen. Die Masse soll weich und gleichzeitig fest sein, falls nötig fügt man noch etwas Mehl hinzu. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen die Mangoldblätter von der Mittelrippe befreien und im heißen Wasser kurz blanchieren. Die Blätter herausheben und auf einem Küchentuch trocknen. Nun die Brot-Farce auf den Blättern verteilen und zu kleinen Päckchen einrollen.

In eine Gratinform legen, mit Butterflocken bestreuen und mit Rindsbouillon knapp bedecken. Im vorgeheizten Ofen etwa eine halbe Stunde backen. Je nach persönlicher Vorliebe, kann man die Laubfrösch' auch mit Käse bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 25.08.99 von Vincent Klink

"Göthe Kulinarisch"

Bekränzte Kartoffeltorte

ZUTATEN:

500 g Kartoffeln, 250 g Zucker, 8 Eigelb, 8 Eiweiß, 1 Zitrone, Butter

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln weichkochen, schälen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln mit einer Reibe fein reiben oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Aus Zucker, Eigelb und Zitronenschale eine schaumige Creme rühren und diese unter die geriebenen Kartoffeln ziehen.

Das Eiweiß zu Schnee schlagen und vor dem Backen ebenfalls unterziehen. Eine Gratinform gut ausbuttern und die Kartoffelmasse einfüllen. In den heißen Ofen schieben und etwa eine halbe Stunde bei 160 Grad backen. Wenn man bei der Garprobe mit einem spitzen Messer hineinsticht und nichts von der weichen Masse daran hängen bleibt, ist die Kartoffeltorte fertig.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 26.08.99 von Vincent Klink

"Göthe Kulinarisch"

Stufato mit Polenta aus schwarzer Blende

ZUTATEN:

400 g gespickter Rinderbraten, 1 Zimtstange, einige Thymianzweige, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 1 EL Mehl, ca.1/4 l Rindsbrühe, ca.1/4 l Weißwein, Salz, Pfefferkörner, Nelken

Polenta:

3/4 l Wasser, 150 g Buchweizenmehl, 40 g grobes Maismehl, 50 g Butter, in kleine Stücke geschnitten, 100 g Parmesan, gerieben, Salz

ZUBEREITUNG:

Den gespickten Braten salzen und zu jedem Speckstreifen abwechselnd eine Nelke, ein Stücklein Zimt, ein Thymianzweiglein und ein paar Pfefferkörner dazustecken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Dann in einem nicht zu großen Topf das Olivenöl erhitzen und darin das Fleisch mit den Zwiebeln und dem Knoblauch rundum anbraten. Anschließend alles mit Mehl bestäuben.

Nun soviel Rindsbrühe und Weißwein auffüllen, dass das Fleisch zur Hälfte darin liegt. Den Topf verschließen und bei kleiner Hitze langsam dämpfen, bis das Fleisch mürbe ist. Dies dauert etwa anderthalb bis zweieinhalb Stunden. Das gar gekochte Rindfleisch herausheben, die Sauce durch ein Sieb passieren und, falls sie zu wenig kräftig ist, bei großer Hitze einkochen und abschmecken.

Die Polenta wie folgt zubereiten: Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die beiden Mehlsorten einstreuen. Bei sehr schwacher Hitze und unter ständigem Rühren je nach Feinheit des Mehls etwa eine Dreiviertelstunde bis Stunde kochen, bis sich der Brei vom Topfrand ablöst. Am Schluss Butter und Käse beifügen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 27.08.99

"Göthe Kulinarisch"

Zander mit Parmesankruste

ZUTATEN:

400 g Zanderfilet, 1 kleine Zwiebel, knapp 1/4 l Rahm, 1/8 l Weißwein oder Wasser, etwas Butter, Zitronensaft nach Belieben, etwas Speisestärke, 75 g frisch geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zanderfilets waschen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und anschließend kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebel darin weich dünsten. Dann die Fischstücke dazu legen, bei kleiner Hitze nur halb durch garen und in einer Gratinform im Ofen warmstellen.

In die Pfanne, in der der Fisch zubereitet wurde, den Rahm gießen und einmal aufkochen lassen. Die zuvor in kaltem Weißwein oder Wasser aufgelöste Speisestärke dem heißen Rahm zugeben und so lange rühren, bis eine sämige Sauce entsteht. Abschmecken und ca. 3/4 der Sauce über die Fischfilets gießen. Den Rest der Sauce separat servieren.

Die Fischfilets mit dem Parmesan bestreuen und im Backofen kurz gratinieren. Als Beilage passen Blattspinat und Kartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 30.08.99

Mulligatawny-Soup (Hühnchencurrysuppe)

ZUTATEN:

1 Geflügelbrust ohne Haut und Knochen, 1/2 l kräftige Hühnerbrühe, 1 kleine Zwiebel, 1/2 Apfel, 1/2 Banane, 1 TL Curry, 1 EL Zitronensaft, 1 Nelke, 1/2 Knoblauchzehe, gepresst, etwas Ingwer, 1-2 EL Joghurt, Butter, 3 EL gekochten Reis als Einlage

ZUBEREITUNG:

Zwiebel, Apfel und Banane würfeln und zusammen mit der Geflügelbrust in Butter anbraten. Curry zugeben und einige Minuten mit anrösten. Knoblauch, Ingwer und die Nelke dazugeben.

Mit der Hühnerbrühe ablöschen, Zitronensaft und Joghurt dazugeben. Sachte 15 Minuten köcheln lassen, dann die Hühnerbrust herausnehmen.

Die Brühe aber noch weitere 20 Minuten kochen lassen, dann abpassieren oder mit dem Mixstab pürieren. Die Geflügelbrust würfeln und mit dem Reis als Einlage in die Suppe geben.

Mulligatawnysoup hat sich im 18. Jahrhundert aus Indien kommend in England eingebürgert. Der Ausdruck kommt aus Südindien und bedeutet im tamilischen "Pfefferwasser".

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 31.08.99 von Doris-Katharina Hessler

"Klappe, die Erste: Essen wie im Film"

Filet Colbert aus dem Film "Es muss nicht immer Kaviar sein"

ZUTATEN:

400 g Rinderfilet, 100 g Champignons, 1/2 Bund Petersilie, 4 große Wirsingblätter, 4 Scheiben durchwachsener Speck, 1/4 l Fleischbrühe, 3 Schalotten, etwas Rotwein, Balsamico, Butter, Salz, Pfeffer, evtl. 200 g grüne Prinzessböhnchen

ZUBEREITUNG:

Das Filet an der oberen Längsseite so einschneiden, dass sich eine cm dicke Fleischplatte zurückschlagen lässt. Eine Schalotte, Petersilie und Champignons fein hacken und in heißer Butter anrösten, dann in das Filet einfüllen.

Die Wirsingblätter in siedendem Salzwasser eine Minute kochen. Das Filet zuerst in die Wirsingblätter einwickeln, danach mit den Speckscheiben umwickeln und mit einem Faden umbinden.

Im Ofen bei 200 Grad ca. 5-8 Minuten garen. Den Bratensaft entfetten und mit Rotwein, Balsamico, zwei gehackten Schalotten und Fleischbrühe zu einer Sauce einkochen. Mit Butter binden.

Als Beilage schmecken grüne Bohnen. Dazu die Prinzessbohnen in Salzwasser pochieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Bohnen in einer Pfanne in Butter schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Filets servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team

Mittwoch, 01.09.99 von Vincent Klink

"Klappe, die Erste: Essen wie im Film"

Spaghetti mit Tomatensauce und Garnelenschwänzen aus dem Film "Man spricht deutsch"

ZUTATEN:

500 g Spaghetti, 6 Garnelenschwänze, 1/2 kleine Zwiebel, 1/2 Knoblauchzehe, 500 g reife Tomaten, 2 EL Olivenöl, 1/2 Bund Basilikum, Butter, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel in Scheiben schneiden und die Knoblauchzehe feinhacken. Die Stielansätze an den Tomaten entfernen und die Tomatenhaut kreuzweise mit dem Messer einritzen. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die in daumenlange Stücke geschnittenen Garnelenschwänze anrösten. Die Zwiebelscheiben hinzugeben und kurz bevor sie glasig werden, auch den Knoblauch. Dann die Tomaten und Basilikum hineingeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und eindicken lassen.

Währenddessen die Spagetti in Salzwasser "al dente" kochen und anschließend mit der Tomaten-Garnelensauce vermischen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 02.09.99 von Vincent Klink

"Klappe, die Erste: Essen wie im Film"

Forelle blau aus dem Film "Der Forellenhof"

ZUTATEN:

2 Bachforellen, 1 Zwiebel, 1 Nelke, 1 Lorbeerblatt, 1/2 Bund Petersilie, Saft einer halben Zitrone, 1/2 Lauchstange, etwas Selleriegrün, 1/2 l Wasser, 1/2 l Weißwein, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel mit Nelke und Lorbeerblatt spicken. Dazu die Zwiebelhaut abschälen und das Lorbeerblatt mit der Gewürznelke an der Zwiebel festdrücken. Wasser, Weißwein, Petersilie, Zitronensaft, Lauchstange und Selleriegrün in einen Topf geben. Der Topf sollte so groß sein, dass die Forellen der Länge nach hineinpassen. Diesen Sud zum Kochen bringen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit die Forellen richten. Vom Fischhändler kommend, sollten sie bereits ausgenommen sein. Die Forellen gut auswaschen, in den kochenden Sud geben und sie darin höchstens zehn Minuten ziehen lassen. Zu den Forellen blau passen Salzkartoffeln mit Petersilie.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 03.09.99 von Otto Koch

"Klappe, die Erste: Essen wie im Film"

Linsensuppe nach Else Kling aus der Serie Lindenstraße

ZUTATEN:

250 g getrocknete Linsen, 1/2 l Wasser, 2 Frankfurter oder Wiener Würstchen, 1 Zwiebel, 1 Bund Suppengrün, 125 g durchwachsener Speck, 1 Lorbeerblatt, 1 Prise getrockneter Thymian, 1/2 l heiße Fleischbrühe, 2 Kartoffeln, 1 Stange Porree, 2 EL Essig, Salz, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Linsen über Nacht in einem halben Liter Wasser quellen lassen.

Die Zwiebel kleinhacken, das Suppengrün putzen und klein schneiden, den Speck würfeln. Speck und Zwiebel glasig anbraten, die Linsen abgießen. Das Suppengrün, die Linsen und die Gewürze zum Speck geben.

Fleischbrühe zugießen und alles bei mittlerer Hitze 1 Stunde kochen lassen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Porree putzen und in feine Ringe schneiden. Beides nach 30 Minuten Kochzeit der Suppe hinzufügen. Suppe zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Als Einlage die Würstchen in Scheiben schneiden und dazugeben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 06.09.99 von Rainer Strobel

"Wald- und Wiesenpilze"

Rahmsteinpilze mit gebratenen Serviettenknödeln

ZUTATEN:

500 g Steinpilze, 1 Schalotte, 100 ml Sahne, 2 Knoblauchzehen, 4 Brötchen vom Vortag, 3 Eier, 150 ml Milch, 40 g Butter, 1 Bund Petersilie, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat, Alufolie

ZUBEREITUNG:

Für die Knödel die Brötchen in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Eier trennen. Das Eigelb mit Milch, Salz und etwas Muskat verquirlen und über die Semmelwürfel gießen, die Masse zusammendrücken und eine halbe Stunde ziehen lassen. Die Hälfte der gehackten Petersilie zugeben. Das Eiweiß steif schlagen und den Schnee unter die Semmelmasse ziehen.

Ein Stück Alufolie mit Butter bestreichen. Die Knödelmasse zu einer Rolle formen mit 7 - 8 cm Durchmesser formen und in die Alufolie einwickeln. Dann die Rolle in Salzwasser ca. 35 Minuten kochen.

Nach dem Kochen auswickeln und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Steinpilze nur putzen, nicht waschen. Danach in größere Würfel schneiden. Die Schalotte würfeln, den Knoblauch hacken und in Olivenöl erhitzen. Dann die Pilze darin scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne auffüllen. Die Sahne auf die Hälfte einkochen. Mit einem Löffel Butter und restlicher Petersilie verfeinern. Die Rahmsteinpilze mit den Knödelscheiben servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 07.09.99 von Doris-Katharina Hessler

"Wald- und Wiesenpilze"

Gebackene Polentaschnitte mit Maronenpilzen

ZUTATEN:

500 g frische Maronenpilze, 1/2 l Milch, 60 g Butter, 100 g Maisgrieß, 2 Eigelb, 50 g Parmesankäse, gerieben, 2 kleine Schalotten, 1 Bund glatte Petersilie, 1/4 l Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, Pflanzenfett

ZUBEREITUNG:

Die Milch mit der Butter aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Grieß mit dem Schneebesen einrühren und etwas andicken lassen. Die Masse vom Herd nehmen, das Eigelb und den Käse untermischen. Den Grieß auf ein gefettetes Blech geben, glattstreichen und im Ofen bei 200 Grad ca. 15-20 Minuten backen.

Die Schalotten in kleine Würfel schneiden, Petersilie fein hacken. Die Maronenpilze mit einem Tuch putzen und evtl. kleinschneiden. Eine Pfanne mit Pflanzenfett erhitzen, die Pilze darin anschwitzen, Schalotten dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sahne ablöschen und einkochen lassen, zum Schluss die Petersilie untermischen.

Aus der gebackenen Polenta Schnitten oder runde Plätzchen ausstechen, mit etwas Pflanzenfett von beiden Seiten goldgelb backen und mit den Pilzen anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 08.09.99 von Vincent Klink

"Wald- und Wiesenpilze"

Pfifferlingsouffle

ZUTATEN:

100 g Pfifferlinge, 250 g Magerquark, 2 Eier, 1 EL Butter, 1 Brötchen, gerieben, 1 kleine Zwiebel, feingeschnitten, 1 Bund Petersilie, 1 Zweig Thymian, 1 Prise Muskat, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Pfifferlinge putzen und mit den Zwiebeln in Butter anrösten. Die Eier verquirlen und mit den Brötchenbröseln vermengen. Die Pfifferlinge dazugeben und anschließend den Quark unterheben. Die gehackte Petersilie und die Thymianblättchen unterziehen. Die Masse mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

Eine Souffle- oder Auflaufform ausbuttern, die Masse einfüllen und bei 180 Grad ca. 20 Minuten im Ofen backen. Mit Bandnudeln servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 08.09.99 von Vincent Klink

"Wald- und Wiesenpilze"

Champignonweißweinsuppe

ZUTATEN:

50 g Champignons, in feine Scheiben geschnitten, 1 Schalotte, feingewürfelt, 1 Knoblauchzehe, feingeschnitten, 1/4 l Geflügelbrühe, 1/4 l Milch, 3 Eigelb, Pfeffer und Salz, 1/4 l Weißwein, 1 Bund Petersilie, feingeschnitten, 1 Zweig Thymian, 1 EL Butter

ZUBEREITUNG:

Die Schalotte mit Butter in einem Topf andünsten, den Knoblauch und die Champignons dazugeben und weiterdünsten. Mit Brühe und Wein auffüllen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Brühe anschließend absieben und wieder in den Topf geben und nochmals aufkochen lassen. Die Champignons als Suppeneinlage aufbewahren. Petersilie und Thymianblättchen zur Weinbrühe hinzufügen.

Das Eigelb mit der Milch vermischen. Die Suppe vom Herd ziehen und die Eigelb-Milch-Mischung mit einem Schneebesen oder Mixstab solange unterschlagen, bis eine sämige Suppe entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Champignons wieder in die Suppe geben und anrichten. Mit Baguette servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 10.09.99 von Otto Koch

"Wald- und Wiesenpilze"

Stockschwämmchenrisotto

ZUTATEN:

200 g Risottoreis (Sorte Arborio), 75 g längliche Parmesanstreifen, 200 g frische Stockschwämmchen, 1 Zwiebel, feingewürfelt, 1/2 l Geflügelbrühe, ca. 1/4 l Weißwein, ca. 2 EL Parmesan, frisch gerieben, 1/2 Kopf Radicchio, 1 EL Olivenöl, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Parmesanstreifen in einer kleinen Teflonpfanne dünn und gleichmäßig einstreuen. Auf dem Herd kurz anbraten, bzw. schmelzen lassen. Dann in eine kleine Schüssel geben, an den Rand andrücken und erkalten lassen. Die erkaltete »Parmesanblüte« vorsichtig aus der Schüssel nehmen. 3/4 der Zwiebelwürfelchen mit dem Reis in Olivenöl glasig anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, mit Weißwein auffüllen und 15 Minuten unter ständigem Rühren garen. Weißwein oder Brühe nachfüllen, wenn das Risotto zu dick werden sollte.

Die sauberen Stockschwämmchen kurz in Butter mit den restlichen Zwiebelwürfeln anschwitzen und im letzten Moment unter den Risotto mischen. Mit 2 Esslöffeln Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto in die Parmesanblüte füllen. Radicchioblätter waschen, in Streifen schneiden und kurz in Butter anbraten. Das Risotto mit dem Radicchio garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 13.09.99 von Rainer Strobel

"Präventive Küche: Stichwort Jod"

Gedämpftes Seelachsfilet mit Tomaten-Concasse und Feldsalat

ZUTATEN:

450 g Seelachsfilet, 1 Zitrone, 3 Tomaten, 1 Schalotte, 2 Zweige Basilikum, 2 EL Olivenöl, 1 EL Butter, Muskat, Jodsalz, Pfeffer

Feldsalat:

200 g Feldsalat, 2 Tomaten, 1/2 Zitrone, 1 EL Olivenöl, je 1 EL Dill, Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

Für das Seelachsfilet Wasser in einem Topf mit Einsatz zum Kochen bringen und mit etwas Jodsalz und Zitronensaft würzen. Die Seelachsfilets portionieren, auf den Einsatz legen und bei geschlossenem Deckel über Dampf 8-10 Minuten garen.

Die Tomaten blanchieren und enthäuten, danach in feine Würfel schneiden. Die Würfel in Olivenöl mit kleingehackter Schalotte anschwanken, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum klein schneiden und vermischen.

Das Tomaten-Concasse auf die gedämpften Seelachsfilets legen.

Für den Salat den Feldsalat und die Tomaten waschen, die Tomaten in Scheiben schneiden. Eine Salatsauce aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer herstellen und mit den kleingeschnittenen Kräutern verfeinern. Den Salat kurz vor dem Servieren mit der Sauce anmachen.

Den Feldsalat vor oder mit dem Seelachs servieren. Als Beilage schmecken Reis oder Kartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 14.09.99 von Doris-Katharina Hessler

"Präventive Küche: Stichwort Jod"

Kalbshüfte mit Brokkoli

ZUTATEN:

1 Kalbshüfte (ca. 700 g), 200 ml Weißwein, 1 EL Tomatenmark, 200 ml Fleischbrühe, 750 g Brokkoli, Jodsalz, schwarzer Pfeffer, Öl

ZUBEREITUNG:

Die Hüfte in Öl anbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Danach das Tomatenmark dazugeben, mit der Brühe auffüllen und alles in einer geschlossenen Kasserolle etwa 50-60 Minuten zart dünsten.

Den Brokkoli putzen und in Salzwasser garen. Anschließend dezent mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

Die Kalbshüfte aus der Kasserolle nehmen und ebenfalls warm stellen. Den Bratensaft über ein Sieb gießen und aufkochen lassen, damit die Sauce leicht bindet. Die Kalbshüfte in Scheiben schneiden und auf der Sauce zusammen mit dem Brokkoli anrichten. Als Beilage passen Salzkartoffeln oder Teigwaren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 15.09.99 von Vincent Klink

"Präventive Küche: Stichwort Jod"

Kabeljau im Blätterteig

ZUTATEN:

2 Kabeljaufilets a 150 g, 1 kleines Paket Tiefkühlblätterteig, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Paprikaschote, 1 kleine rote Peperoni, 1/2 Bund Dill, 2 EL Sherry fino, 7 EL Öl, 1 Eigelb, Jodsalz, weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Blätterteig-Platten aus den Packungen nehmen und nebeneinander auf einer Arbeitsfläche bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten auftauen lassen. Das Fischfilet kurz waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Zum Einlegen des Fisches den Knoblauch schälen. Paprikaschote, Frühlingszwiebel und Peperoni putzen, gut waschen und zusammen mit dem Knoblauch sehr klein schneiden. Den Dill zerkleinern und mit Sherry, Öl, Jodsalz und Pfeffer vermischen.

Die Fischstücke in diese Marinade legen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen; zwischendurch wenden. In der Zwischenzeit die Blätterteigscheiben auf bemehlter Arbeitsfläche auf 13 x 17 cm ausrollen.

Nach der Marinierzeit die Fische auf einem Sieb abtropfen lassen. Auf je eine halbe Blätterteigscheibe ein Stück Fisch legen und noch etwas von der Marinade auf den Fisch geben. Die Ränder des Blätterteigs mit Eigelb bestreichen, die leere Scheibe Teig über den Fisch klappen und zusammendrücken. Die Oberfläche auch mit Eigelb bestreichen.

Aus der restlichen Teigplatte Verzierungen ausschneiden und damit die Päckchen belegen. Auf der mittleren Einschubleiste des Herdes bei 220 Grad ca. 10 Minuten goldgelb backen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 16.09.99 von Vincent Klink

"Präventive Küche: Stichwort Jod"

Überbackener Blattspinat mit rosa Champignons in Sauerrahm und Ofenkartoffeln

ZUTATEN:

500 g junger Blattspinat, 1 Schalotte, 200 g rosa Champignons, 150 g Sauerrahm, 2 EL frisch geriebener Parmesan, 2 große Kartoffeln, Jodsalz, Pfeffer, Öl, Kräuterbutter,

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln in Alufolie einwickeln und im Ofen ca. 30 - 40 Minuten bei 250 Grad backen.

Den Spinat entstielen und waschen. In kochendem Wasser eine Minute blanchieren, in Eiswasser oder sehr kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und sehr gut ausdrücken. Die Schalotte würfeln und in einer beschichteten Pfanne in Öl glasig dünsten. Den Spinat zufügen und 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann in eine feuerfeste Form geben.

Die Champignons putzen und häuten, in hauchdünne Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig auf den Spinat verteilen.

Den Sauerrahm in einer Pfanne zur Hälfte einköcheln lassen und mit einer Prise Salz abschmecken. Über den Pilzen verteilen, Parmesan darüber streuen und im Ofen 3 Minuten mit Oberhitze bei 200 Grad gratinieren. Mit den Ofenkartoffeln und Kräuterbutter servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 17.09.99 von Otto Koch

"Präventive Küche: Stichwort Jod"

Schellfisch mit Gurkensauce

ZUTATEN:

2 Scheiben Schellfisch mit Mittelgröße a 250 g

Fischfond:

1 Zwiebel, klein, 1 Zweig Dill, 1 Gewürznelke, 1 Zweig Thymian, 1/2 Lorbeerblatt, 1/8 l trockener Weißwein, 1/4 l Wasser, etwas Zitronensaft

Fischsauce:

1/4 l Fischfond, 25 g Sauerrahm, etwas Mehlbutter, etwas Zitronensaft

Gurkensauce:

1/2 kleine Salatgurke, 1/2 TL Dijonsenf, 1 TL Dillspitzen, Fischweißweinsauce, Butter, Jodsalz

ZUBEREITUNG:

Zunächst den Fischfond zubereiten. Dazu die Zwiebel abziehen und halbieren. Zusammen mit Dill, Nelke, Thymian, Lorbeerblatt, Wein und dem Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und bei milder Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Den Schellfisch mit Zitronensaft säuern, mit Salz würzen und in eine Pfanne legen. Den Schellfisch mit dem Fond angießen und dann einen Deckel auflegen, einmal aufkochen lassen und den Fisch bei geringer Hitze ca. fünf Minuten ziehen lassen. Den garen Fisch aus dem Fond nehmen und warmstellen.

Um aus dem Fond die Sauce zuzubereiten, ca. 1/4 l Fischfond mit der Mehlbutter langsam zum Kochen bringen und auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Sauerrahm zufügen und wieder auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Für die Gurkensauce die Gurke dünn schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne entfernen, in dünne Scheiben schneiden und in der erhitzten Butter andünsten. Die Fischweißweinsauce zufügen und 2 Minuten köcheln lassen. Mit Senf, Dillspitzen, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Den Schellfisch mit der Gurkensauce servieren. Als Beilage schmecken Spinatnudeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 20.09.99 von Paolo Mattia

"Essen verbindet: Köche fremder Länder tischen auf"

Penne-uccelate/Italien (Nudeln mit Rinderfiletstreifen und Champignons)

ZUTATEN:

200 g Rinderfilet, 250 g Penne, 3 Champignons, 1/8 l Rotwein (Barolo oder Chianti), 250 g Sahne, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Penne in reichlich Salzwasser nicht länger als 10 Minuten kochen. Das Rinderfilet und die Champignons in feine Streifen schneiden. Beides in Olivenöl solange anbraten, bis das Fleisch Farbe angenommen hat. Dabei das Fleisch nur mit Pfeffer würzen und mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Hat das Fleisch Farbe angenommen, den restlichen Wein eingießen und reduzieren lassen. Danach die Sahne zugeben und wieder etwas reduzieren lassen.

Die Nudeln absieben und in die Pfanne geben und mit der Sauce vermischen. Die Penne in der Sauce noch 2 Minuten gar werden lassen. Jetzt erst haben sie die richtige Bissfestigkeit erreicht und es kann serviert werden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 21.09.99 von Nitaya

"Essen verbindet: Köche fremder Länder tischen auf"

Gäng-Gai Sapparot/Thailand (Hähnchencurry mit Ananas)

ZUTATEN:

400 g Hähnchenbrustfleisch, 200 g feste, geschälte Ananas, 3-4 Zitronenblätter, 2 Basilikumzweige (Bai Horapa), 2 rote Peperoni, 400 ml Kokosmilch, 1 EL rote Currypaste, 2-3 EL Fischsauce, 1-2 EL Palmzucker, 50 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Ananas in Würfel schneiden. Die Zitronenblätter und Basilikumzweige waschen, trockentupfen, die Zitronenblätter zerkleinern, die Blätter beim Basilikum abzupfen. Etwa 6-8 EL Kokosmilch mit der Currypaste in einem Wok unter Rühren bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten erhitzen. Das Hähnchenfleisch dazugeben und kurz erhitzen.

Ananas, Fischsauce, Palmzucker und Zitronenblätter dazugeben. Die restliche Kokosmilch unterrühren, wenn notwendig mit etwas Wasser verdünnen. Alles kurz aufkochen lassen. Peperoni waschen, Stielansatz entfernen, die Schoten zweimal der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Das Hähnchencurry mit Basilikum und Peperoni abschmecken und mit Reis servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 22.09.99 von Emmanuel Willer

"Essen verbindet: Köche fremder Länder tischen auf"

Tartelette a la tomate et au fromage de chevre/Frankreich (Tomaten-Ziegenkäse-Tarte)

ZUTATEN:

4 Tomaten, 2 junge Ziegenkäse a 100 g, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Zucker, 2 g frische Hefe, 50 g Mehl, 1 TL Fenchelsaat, etwas Mehl zum Bearbeiten, 100 ml lauwarmes Wasser, 6 Basilikumblätter, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Tomaten einritzen, in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten, halbieren und entkernen. Ein Backblech mit Olivenöl bepinseln, die Tomaten mit der Schnittstelle nach unten daraufsetzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad etwa 2 1/2 bis 3 Stunden trocknen.

Für den Teig 20 ml lauwarmes Wasser mit etwas Olivenöl und der zerbröckelten Hefe verrühren. Nach und nach Mehl, Salz und Fenchel mit dem Knethaken untermischen und zu einem glatten Teig kneten. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Den Teig mehrmals kräftig durchkneten und auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Kreis ausrollen. Eine kleine Tarteform mit Olivenöl bepinseln, den Teig hineinlegen und in der Form nochmals 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Dann mehrmals in den Teigboden einstechen.

Den Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden. Zuerst eine Schicht Käse auf den Teig legen, salzen, pfeffern, etwas Olivenöl darüberträufeln und einige Basilikumblätter darauflegen. Dann eine Schicht Tomaten und wieder eine Schicht Käse daraufgeben, salzen und pfeffern, Olivenöl und Basilikum darauf verteilen, mit den restlichen Tomaten bedecken und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Im vorgeheizten Backofen auf der ersten Einschubleiste von unten bei 225 Grad 15 - 20 Minuten backen. In der Form auf einem Gitter abkühlen lassen und mit Basilikum dekorieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 23.09.99 von Jesus Jara

"Essen verbindet: Köche fremder Länder tischen auf"

Pollo al ajillo/Spanien (Hähnchen in Knoblauchsauce)

ZUTATEN:

1 Hähnchen (ca. 1200 g), 5 EL Olivenöl, 1 Knolle Knoblauch, 1 Chilischote, 1 Bund Petersilie, 1/8 l trockener Weißwein, Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Das Hähnchen in 8 Stücke zerteilen und die Haut entfernen. Das Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer grossen, tiefen Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile rundherum anbraten.

Inzwischen die Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. (Tipp: Die grünen Triebe sollten entfernt werden, da der Knoblauch sonst bitter schmeckt.) Die Chilischote aufschlitzen und entkernen. (Vorsicht: Sofort die Hände gründlich waschen!)

Die gebräunten Hähnchenteile aus der Pfanne nehmen. Die Hitze reduzieren und nun Knoblauchscheiben und die Chilischote in der Pfanne kurz andünsten. Die Hähnchenteile wieder in die Pfanne geben.

Alles bei kleiner Hitze schmoren lassen, dabei das Fleisch mehrmals wenden, damit sich die Knoblauchwürze auf das Fleisch überträgt. Die gehackte Petersilie darüberstreuen, den Wein angießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Deckel auf die Pfanne setzen und bei kleiner Hitze noch 20 Minuten schmoren.

Mit Gemüse nach Belieben und Weißbrot servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 24.09.99 von Gottfried Bachler

"Essen verbindet: Köche fremder Länder tischen auf"

Kärntner Kas- und Schwammerlnudeln/Österreich

ZUTATEN:

1 kg Mehl halbgriffig, 6 Eier, 6 Eigelb, Prise Salz, 1/2 l lauwarmes Wasser

Schwammerlfüllung:

500 g Eierschwammerl (Pfifferlinge) oder Steinpilze, 1 Zwiebel, 1 Ei, Öl

Kasfüllung:

500 g Topfen (Quark), 250 g Erdäpfel (Kartoffeln), gekocht und gepresst, getrocknete Minze, Salz, Pfeffer, Butterschmalz

ZUBEREITUNG:

Das Mehl mit dem lauwarmen Wasser anrühren. Eier, Eigelb und das Salz dazugeben und den Teig kneten, bis er glatt ist; dann etwas ruhen lassen. Den Teig dünn ausrollen.

Die Füllung der Schwammerlnudeln herstellen: Die geputzten Pilze grob hacken und mit Zwiebel in Öl anschwitzen, bis das ausgetretene Wasser verdunstet ist. Mit einem Ei binden.

Die Masse zu kleinen Bällchen formen und auf den Teig legen, zusammenschlagen und ausstechen. Den Rand kräftig andrücken und in Salzwasser vorsichtig ca. 10 Minuten kochen lassen.

Für die Kasnudelfüllung den Topfen mit den gepressten Erdäpfeln abkneten, die getrocknete Minze dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Quarkmasse ebenfalls zu kleinen Bällchen formen und auf den dünn ausgerollten Teig darauflegen, zusammenschlagen, ausstechen, die Ränder andrücken und in Salzwasser vorsichtig kochen lassen.

Die fertigen Nudeln abtropfen lassen und anrichten, mit heißem Butterschmalz übergießen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 27.09.99 von Rainer Strobel

"Kräftig-deftig: Pfannengerichte"

Rumpsteak Strindberg mit Bratkartoffeln

ZUTATEN:

2 Rumpsteaks a 180 g, 250 g Kartoffeln, geschält, 1 Zwiebel, 2 Schalotten, 1 EL Senf, 2 Eier, 1 EL Meerrettich, 2 EL Mehl, Öl, Curry, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Rumpsteaks leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Senf mit etwas Curry würzen und den Meerrettich unterziehen.

Die Steaks von beiden Seiten damit bestreichen. Die Schalotten in feine Würfel schneiden und auf den Senf geben. Alles vorsichtig andrücken. Die Steaks in Mehl wenden und durch aufgeschlagene und verquirlte Eier ziehen. Die Steaks in einer beschichteten Pfanne langsam goldgelb braten.

Als Beilage die rohen Kartoffeln und die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und in heißem Öl braun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bratkartoffeln zu den Rumpsteaks servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 28.09.99 von Doris-Katharina Hessler

"Kräftig-deftig: Pfannengerichte"

Paprika-Kartoffel-Pfanne mit Spiegelei

ZUTATEN:

2 rote Paprikaschoten, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Zwiebellauch, 300 g gekochte Kartoffeln, 1/2 Bund frischen Majoran, 2 Eier, Olivenöl, Pflanzenfett, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Paprika vierteln und entkernen, auf ein Blech geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und in den 250 Grad heißen Backofen ca. 15-20 Minuten backen. Dann die Haut der Paprika entfernen. Dies macht zwar viel Arbeit, aber Paprika schmeckt einfach viel besser ohne Haut.

Zwiebellauch, Paprikaviertel, Kartoffeln und Knoblauch klein schneiden. Alles in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, zum Schluss den feingeschnittenen Majoran dazugeben und zur Seite stellen.

In etwas Pflanzenfett noch zwei Spiegeleier ausbraten. Das Gemüse anrichten und darauf die Spiegeleier geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 29.09.99 von Vincent Klink

"Kräftig-deftig: Pfannengerichte"

Hähnchengeschnetzeltes mit Honig und Sesam

ZUTATEN:

2 Hähnchenbrüste, 1 Knoblauchzehe, gepresst, 2 Frühlingszwiebeln, etwas Zwiebelgrün, 1 rote Paprika, gewürfelt, 1/2 Chilischote, feingewürfelt, 2 EL Waldhonig, 2 EL Apfelessig, 1 EL Sesam, 1 TL gestossener, schwarzer Pfeffer, Salz, Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenbrüste schnetzeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Olivenöl rundherum anbraten und dann warm stellen. Die Frühlingszwiebeln und Zwiebelgrün in feine Streifen schneiden. Zwiebeln, Paprika- und Chiliwürfel mit Sesam in Olivenöl gleichmässig dunkelbraun rösten. Den Knoblauch und wenig später den Honig hinzu geben. Solange weiter rösten bis der Honig karamelisiert. Mit Essig ablöschen, Zwiebelgrün und Hähnchenfleisch darunter geben und alles zusammen noch einmal gut durchschwenken. Mit Reis servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 30.09.99 von Vincent Klink

"Kräftig-deftig: Pfannengerichte"

Schweinemedallions mit geröstetem Gemüse

ZUTATEN:

500 g Schweinefilet, 1 Zucchini, 2 Gemüsepaprika (gelb oder rot), 1 große Zwiebel, 1 Zwiebel, feingehackt, 1 Aubergine, 1 EL Rosmarin, feingehackt, 1 Knoblauchzehe, gepresst, 2 Fleischtomaten, gewürfelt, 1/4 l Fleischbrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Schweinefilet in Medallions schneiden, pfeffern, salzen und in Olivenöl von beiden Seiten jeweils drei Minuten braten. Anschließend das Fleisch herausnehmen und zur Seite stellen. In derselben Pfanne die feingehackte Zwiebel, den Knoblauch und die gewürfelten Tomaten andünsten. Mit der Fleischbrühe ablöschen. Etwas einkochen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zur Seite stellen.

Die Gemüsepaprika halbieren, die Kerne herausnehmen und in große Würfel schneiden. Die große Zwiebel schälen, halbieren und die einzelnen Schichten der Zwiebel voneinander trennen. Paprika und Zwiebel in Salzwasser fünf Minuten blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und auf Küchentuch trocknen.

Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden und mit der Paprika und den Zwiebelhälften rundum in Olivenöl goldbraun rösten. Pfeffern, salzen und mit Rosmarin bestreuen.

Die Schweinemedallions in den Tomaten noch mal anwärmen und mit dem gerösteten Gemüse servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 01.10.99 von Susanne Hornikel

"Kräftig-deftig: Pfannengerichte"

Kaiserschmarrn mit Kompott von Herbstfrüchten

ZUTATEN:

4 Eier, 125 g Mehl, 1/2 Tasse Milch, 1 Prise Salz, 1 Prise Backpulver, 4 EL Butter, 1 EL Pinienkerne, 1 Apfel, 1 Birne, 300 g Zwetschgen, 1/2 Zimtstange, 1 kleines Glas Portwein, 1 Stück Zitronenschale, Puderzucker, Zucker

ZUBEREITUNG:

Die Eier trennen. Mehl, Milch, 2 EL Zucker, Salz, Backpulver und das Eigelb mit dem Schneebesen glattrühren und 10 Minuten ruhen lassen.

Das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Die Pinienkerne in einer beschichteten ohne Fett Pfanne rösten. Apfel und Birne schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Zwetschgen halbieren und entkernen. Portwein mit Zimt, etwas Zucker und Zitronenschale aufkochen, die Früchte zufügen und bei milder Hitze maximal fünf Minuten dünsten, danach abkühlen lassen. Zimtstange und Zitronenschale aus dem Kompott nehmen.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun braten. Den Pfannkuchen drehen, die restliche Butter zufügen und auch von der anderen Seite goldbraun braten.

Den Pfannkuchen mit zwei Gabeln in Stücke reißen und nochmals kurz weiterbraten. Den Kaiserschmarrn vor dem Servieren mit Puderzucker und Pinienkernen bestreuen und mit dem Kompott anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 04.10.99 von Fred Nowack

"Nachschlag: Kürbis-, Gurken- und Zucchini-gerichte"

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch und Tomatensauce

ZUTATEN:

2 Zucchini, mittelgross, 1 Zwiebel, 200 g Hackfleisch, 60 g gekochter Basmatireis, 1/4 l Fleischbrühe, 50 g Butter, 50 g Fontina (ital. Käse), 2 EL Creme fraiche, 1 Knoblauchzehe, 2 Zweige Basilikum, 2 Strauchtomaten, Thymian, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zucchini gründlich waschen, vom Blütenansatz und Stiel befreien, längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen.

Die Zwiebeln würfeln, in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten, würzen und zum Abkühlen herausnehmen.

Zwiebeln mit der Hackmasse und dem Reis vermischen, mit Salz und Pfeffer, Knoblauch und Thymian abschmecken. Die ausgehöhlten Zucchini füllen und in eine feuerfeste Form geben. Auf die Zucchini Käse und Butterflocken geben. Mit Fleischbrühe angießen und im Ofen bei 180 Grad 30 Minuten garen.

Nach dem Garen den ausgetretenen Saft aus der Auflaufform in eine Pfanne gießen, etwas reduzieren lassen, die gewürfelten Tomaten zugeben und einkochen lassen. Die Sauce mit Creme fraiche binden und mit dem frischen Basilikum würzen. Die Sauce zu den gefüllten Zucchini reichen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 05.10.99 von Doris-Katharina Hessler

"Nachschlag: Kürbis-, Gurken- und Zucchini-gerichte"

Kürbis-Gnocchi mit Basilikumsauce

ZUTATEN:

300 g Kürbis; 1 Ei; 200 g Weizenmehl; 1/4 l Kalbsfond; 1/4 l Sahne; 2 cl weißer Portwein; 1 cl Sherryessig; 1 Bund Basilikum; 50 g geriebener Parmesan; 1 Knoblauchzehe; Olivenöl zum Braten; Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:

Den Kürbis würfeln, in wenig Salzwasser weich kochen, abtropfen und mit dem Rührstab pürieren. Für die Sauce Kalbsfond, Sahne, Portwein und Essig zusammen in einem Topf aufkochen.

Das Kürbispüree mit dem Ei und 1 EL Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Mehl nach und nach zugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Mit leicht bemehlten Händen aus dem Teig daumendicke Rollen formen und in 2 cm große Stücke schneiden, mit einer Gabel leicht andrücken.

Gnocchi in kochendes Salzwasser geben, sobald sie oben schwimmen, sind sie gar.

Olivenöl erhitzen, die Gnocchi mit der zerdrückten Knoblauchzehe darin anschwemmen, nach Belieben würzen.

Die Sauce mit den gezupften Basilikumblättern mixen und passieren. Die Gnocchi mit der Sauce anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 06.10.99 von Vincent Klink

"Nachschlag: Kürbis-, Gurken- und Zucchiniengerichte"

Süßsaures Gurkenragout in Blätterteig

ZUTATEN:

300 g Gurken (kleinere Gartengurken); 30 g Butter; 2 Schalotten; 1 Knoblauchzehe; 1/4 l Gemüsebrühe; 1 TL Curry; 1 Zweig Salbei; 1 TL scharfen Senf; 1 TL Mehl; 1 TL Zucker; 1 EL Apfelessig; Salz, Pfeffer; Butter; 1 Päckchen gefrorenen Blätterteig; 1 Eigelb mit etwas Milch vermischt zum Bepinseln

ZUBEREITUNG:

Die Gurken schälen und der Länge nach vierteln. Haben die Gurken unangenehm grosse Kerne, so werden die Kerne mit einem großen Löffel abgestreift. Nun die Gurken in sehr kleine Würfel schneiden.

Die Schalotten schälen, fein schneiden und in etwas Butter hellbraun rösten. Den gequetschten Knoblauch und die Gurkenstücke bei großem Feuer gut durchschwenken. Mit dem Mehl bestäuben, die Brühe und den Essig über die Gurken gießen und fünf Minuten bei geschlossenem Deckel kochen. Senf, Zucker und den in feine Streifen geschnittenen Salbei dazu. Deckel abnehmen, den Fond reduzieren und ganz einkochen lassen. Den Curry darüber streuen, durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles abkühlen lassen. Den Blätterteig ausrollen, mit der Ei-Milch-Masse bepinseln, das Gurkenragout darauf geben und darin einschlagen. Die Teigrolle auch von außen bepinseln und für 20 Minuten in den Ofen bei 180 Grad schieben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 07.10.99 von Vincent Klink

"Nachschlag: Kürbis-, Gurken- und Zucchini-gerichte"

Zucchini-Gratin mit Bergkäse und Makkaroni

ZUTATEN:

500 g Zucchini; 1 Schalotte, fein gehackt; 1 Knoblauchzehe, fein gehackt; 1 Zweig Thymian; 200 g Bergkäse, in dünnen Scheiben; 1 kleines Päckchen Makkaroni a 250 g; 3 Eier; 1/4 l Milch; Butter, Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:

Die Makkaroni in reichlich Salzwasser al dente kochen. Eine Auflaufform ausbuttern. Schalotten und Knoblauch in etwas Butter glasig dünsten und in der Auflaufform verteilen. Makkaroni in die Auflaufform legen, so dass sie kreisförmig den Boden bedecken. Die Zucchini in feine Scheiben schneiden und auf die Makkaroni fächern. Die Eier mit Milch vermischen, mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen, den Thymian hineinzupfen und die Melange über die Zucchini gießen. Im Ofen zwanzig Minuten bei 200 Grad backen. Sollte die Oberfläche zu stark bräunen, zwischenzeitlich mit Alufolie abdecken. Die letzten fünf Minuten den Grill einschalten, den Auflauf mit Käse belegen und gratinieren. Ist der Käse zerflossen und beginnt zu bräunen, ist das Gericht fertig.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 08.10.99 von Frank Bundschu

"Nachschlag: Kürbis-, Gurken- und Zucchinigerichte"

Kürbiscremesuppe und Croutons

ZUTATEN:

1 großer gelber Kürbis; 1/8 l Sahne; 1/8 l Gemüsebrühe; 1/2 Zwiebel; 25 g Weißes vom Lauch; 25 g Sellerie; 1/2 EL Butter; 1 TL Mehl; 1 EL Kürbiskernöl; Kerbelblätter; 2 Scheiben Toastbrot; 1 Knoblauchzehe; 15 Kürbiskerne, getrocknet; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Hälfte des ausgeschnittenen Kürbisfleisches (ca. 400 g) in kleine Scheiben oder Würfel schneiden. Mit kleingeschnittenen Zwiebeln, Lauch und Sellerie in Butter anschwitzen. Mit etwas Mehl bestäuben, mit der Brühe auffüllen und kochen lassen. Nach 20 Minuten die Sahne zugeben und nochmals einige Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Stabmixer pürieren, nochmals abschmecken. Für die Croutons die Toastscheiben würfeln, mit Knoblauch in einer Pfanne anbraten, die Kürbiskerne mitrösten.

Die Suppe in Tellern anrichten und vor dem Auftragen mit wenigen Tropfen Kürbiskernöl beträufeln und mit Kerbelblättern garnieren. Die Croutons und die Kürbiskerne als Einlage verwenden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 11.10.99 von Rainer Strobel

"Kochen und Comedy"

Potpourri von musikalischem Gemüse

ZUTATEN:

2 rote Zwiebeln; 2 Knoblauchzehen; 1 Zucchini; 1/2 Salatgurke; 2 Paprikaschoten; 200 g Kürbisfleisch; 1 Aubergine; 1/4 Weißkohl; 2 Tomaten; 1 EL Tomatenmark; 100 ml Olivenöl; Thymian, Rosmarin, Salbei; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Das Gemüse putzen, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Das Gemüse würfeln, die Zwiebeln in Ringe schneiden, den Knoblauch hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zuerst Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Dann den Kohl zufügen und etwas später auch das Tomatenmark. Alles leicht anrösten. Das restliche Gemüse zugeben und ca. 10 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kräuter hacken und das Potpourri damit verfeinern.

Als Beilage schmeckt Vollkornreis.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 12.10.99 von Doris-Katharina Hessler

"Kochen und Comedy"

Heinz Beckers Hausmannskost: Fleischkäse und Bratkartoffeln

ZUTATEN:

2 Scheiben Fleischkäse a 150 g; 2 Eier; 300 g kleine längliche Kartoffeln; 1 Bund Zwiebellauch; 1 Zweig Rosmarin; 1 Zehe Knoblauch; 1 Kopf grüner Salat; 1 Bund Rucola; 1 Bund Schnittlauch; 1 Schale kleine rote Tomaten; Olivenöl; Kräuternessig

ZUBEREITUNG:

Gekochte Kartoffeln längs vierteln, Zwiebellauch in Ringe schneiden. Den Kopfsalat und Rucola putzen, Schnittlauch in Röllchen schneiden und Tomaten halbieren.

Die Kartoffeln in Olivenöl braten, mit Salz und Pfeffer würzen, Zwiebellauch und Rosmarinnadeln sowie den Knoblauch dazu geben.

Aus Olivenöl, Kräuternessig und Schnittlauch eine Vinaigrette herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fleischkäse in einer Pfanne mit Pflanzenfett von beiden Seiten anbraten.

Den Salat mit den Tomaten in der Vinaigrette anmachen, Fleischkäse aus der Pfanne nehmen, und in dem restlichen Fett die Spiegeleier backen. Alles zusammen anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 13.10.99 von Vincent Klink

"Kochen und Comedy"

Bio-Suppe

ZUTATEN:

1 Zwiebel, grob gewürfelt; 1 kleine Sellerieknolle, gewürfelt; 1 l Gemüsebrühe; 1 Zitronengras, in feine Scheibchen geschnitten (oder etwas geriebene Zitronenschale); 1 Knoblauchzehe, feingehackt; 1 EL Ingwerwurzel, gerieben; 1 Chilischote, feingeschnitten; 1/2 Stange Lauch, gewürfelt; 1/2 TL Tomatenmark; 50 g asiatische Eier-Mie-Nudeln; Saft einer Zitrone; Olivenöl; Salz

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln und Selleriewürfel in etwas Olivenöl anschwitzen und mit der Brühe auffüllen, fünf Minuten durchkochen. Die restlichen Zutaten, außer Zitronensaft und Nudeln dazugeben und wieder fünf Minuten durchkochen lassen.

Nun die Nudeln dazu geben, weitere fünf Minuten kochen, Zitronensaft und das Zitronengras hinzufügen, mit Salz abschmecken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 14.10.99 von Susanne Hornickel

"Kochen und Comedy"

Fondue fatal*

ZUTATEN:

1 Hähnchenbrust
1 Schweinefilet
14 Schaschlikspieße
1 l kräftige Fleischbrühe
Pfeffer- und Salzstreuer
Fondueset

Dips auf Mayonnaisenbasis

2 Eigelb
1 TL Meerrettichsenf
1 EL Weißwein
1/4 l Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
1 EL Essig

Grüner Pfeffer-Dip

1 EL grüne Pfefferkörner
1 Bund gehackte Petersilie
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Tomaten-Paprika-Dip

2 Tomaten, gewürfelt
1 rote Paprika, fein gewürfelt

ZUBEREITUNG:

Hähnchenbrust und Schweinefilet in dünne Scheiben, Knoblauch in längliche Stifte schneiden. Die Fleischscheiben um die Spieße wickeln.

Dips zubereiten. Dazu eine Grundmayonnaise herstellen. Das Eigelb in eine möglichst kleine Schüssel geben, so dass die Besen des Handrührgeräts noch darin Platz finden.

Den Weißwein, den Senf und den Essig vermischen. Unter ständigem Rühren das Öl hineinlaufen lassen und solange verrühren, bis die Masse andickt. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Mayonnaisemasse teilen und jeweils mit den beiden Dips vermischen.

Die kochende Fleischbrühe in den Fonduetopf füllen. Fleischspieße ca. drei Minuten in der Brühe garen und anschliessend in Dips nach Wahl tunken.

*Fondue fatal meint, als Partygag können Knoblauchzehen oder Chilischoten unter die Fleischscheiben geschmuggelt werden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 15.10.99 von Otto Koch

"Kochen und Comedy"

Eddis gefüllte Kartoffelpuffer mit Sauce tartare

ZUTATEN:

3 große mehligte Kartoffeln; 80 g Schafskäse, gewürfelt; 1 Eigelb; 1 TL scharfer Senf; Salz, Pfeffer, Muskat

Sauce tartare:

1 Eigelb; 1 TL scharfer Senf; 4 EL Olivenöl; 4 EL Sonnenblumenöl; 1 EL Petersilie, gehackt; 1 kleine Essiggurke; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die rohen Kartoffeln reiben und mit dem Eigelb vermischen, mit Salz, Pfeffer, Senf und Muskat abschmecken. Die Hälfte der Kartoffelmasse in eine Teflonpfanne mit Öl geben und mit dem Ausbacken beginnen. Den Schafskäse gleichmäßig darauf verteilen.

Die andere Hälfte der Kartoffelmasse darübergerben und festdrücken. Einige Minuten braten lassen und dann umdrehen. Auf dieser Seite braten lassen bis der Puffer schön goldbraun ist.

Für die Sauce das Eigelb mit einem Schneebesen und Senf verrühren und langsam die Öle zugeben. Wenn die nötige Dicke erreicht ist, die Petersilie und die gehackte Essiggurke dazumischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce zu den Kartoffelpuffer reichen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 18.10.99 von Rainer Strobel

"Harte Schale, weicher Kern: Nüsse + Co."

Palatschinken Gundelart

ZUTATEN:

Für den Teig:

3 Eier; 250 g Mehl; 200 ml Milch; 1 TL Zucker; 1 Prise Salz; 20 g Butter; 1/4 l Sodawasser

Für die Füllung:

100 ml Sahne; 100 g gemahlene Walnüsse; 50 g gehackte Rosinen; 50 g Zucker; 2 EL Rum; Orangenschale

Für die Sauce:

60 g Schokolade, halbbitter; 100 ml Milch; 2 Eigelb; 1 EL Kakaopulver; 1 EL zerlassene Butter; 1 EL Zucker; 2 EL Rum

ZUBEREITUNG:

Aus Mehl, Eiern, Milch, Zucker und Salz einen glatten Teig rühren, eine Stunde ruhen lassen. Kurz vor dem Backen das Sodawasser unter den Teig rühren.

In einer Pfanne Butter erhitzen, und dünne Eierkuchen backen, warm stellen.

Für die Füllung die Sahne kurz aufkochen und die Zutaten hinzugeben. Etwa 1 Minute köcheln lassen. Auf jeden Eierkuchen 1 EL Füllung geben und zusammenrollen.

Die Schokolade in der erwärmten Milch schmelzen lassen. Zunächst Eigelbe, dann Kakao, Butter, Zucker und Rum einrühren und glatt rühren. Die Sauce über die Palatschinken geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 19.10.99 von Doris-Katharina Hessler

"Harte Schale, weicher Kern: Nüsse + Co."

Rinderfiletsteaks mit Haselnusskruste auf Haselnussspinat in Gorgonzolasauce

ZUTATEN:

2 Rinderfilet a 150 g; 150 g Butter; 200 g Haselnüsse; 500 g Blattspinat; 2 Schalotten, gewürfelt; 1/4 l Sahne; 1/4 l Geflügel- oder Kalbsfond; 100 g Gorgonzola; 2 Eigelb; 50 g Semmelbrösel; 2 cl Sherryessig; Muskat, Pflanzenfett; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Filetsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten anbraten und in den Ofen bei 200 Grad geben.

Eine Schalotte, Gorgonzola, Fond, Sahne und Essig in einen Topf geben und um 1/3 einkochen. Die andere Schalotte in Pflanzenfett anschwitzen, den Spinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. 130 g Butter schmelzen. Ca. 70 g der Nüsse grob hacken, den Rest fein mahlen und mit der geschmolzenen Butter, den Semmelbröseln und den zwei Eigelb mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Steaks aus dem Ofen nehmen, in eine feuerfeste Form geben und mit der Nusskruste bestreichen, nochmals in den Backofen geben, die Oberhitze dabei auf 250 Grad einstellen, sollten Sie einen Grill haben, dann unter den Grill stellen und so lange darunter stehen lassen, bis die Kruste goldbraun ist.

Die Gorgonzolasauce durch ein Sieb passieren und mit der restlichen Butter binden. Die gehackten Haselnüsse unter den Spinat geben, die Filetsteaks auf dem Spinat anrichten und mit der Sauce umlegen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 21.10.99

"Harte Schale, weicher Kern: Nüsse + Co."

Kastanien-Kartoffel-Gemüse

ZUTATEN:

200 g Kartoffeln (festkochend); 200 g Esskastanien; 1/2 l Milch; 80 g Butter; 2 kleine Zwiebeln; 1 TL Majoran; 1 Bund Petersilie; 1 Bund Schnittlauch; 1 Knoblauchzehe; 2 EL Apfelessig; 1 l kräftige Gemüsebrühe; Mehl, Prise Muskat; Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Esskastanien kreuzweise über die Spitze zentimeterlang einritzen. Auf dem Ofenblech bei 180 Grad so lange rösten, bis die Schale abplatzt, was ca. eine halbe Stunde dauert. Die Schalen entfernen.

Die Zwiebeln würfeln, in Butter andünsten, mit etwas Mehl bestäuben und leicht anbräunen. Mit Essig ablöschen. Gemüsebrühe aufgießen und alles aufkochen.

Die Kartoffeln in Kastaniengröße würfeln, dazugeben und auf kleinem Feuer weich kochen. Den fein gehackten Majoran dazugeben, mit einer Prise Muskat, evtl. etwas Salz würzen. Etwas Mehl mit etwas Wasser verrühren und das Kartoffel-Gemüse andicken.

Abschmecken, mit gehackter Petersilie und Schnittlauch bestreuen und mit den Kastanien servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 22.10.99 von Vincent Klink

"Harte Schale, weicher Kern: Nüsse + Co."

Süßes Maronenpüree mit warmer Apfelgrütze

ZUTATEN:

400 g Maronen; 2 mittelgroße Äpfel; 1/4 l Wasser; 150 g Zucker; 1 Vanilleschote; 1 Zimtstange; 50 g Rosinen, eingeweicht; 100 g tiefgekühlte rote Johannisbeeren; Saft einer halben Zitrone; 1 TL Kartoffelstärke zum Binden; 1/4 l Sahne; 4 cl Kirschwasser; 1/8 l Milch; etwas Zucker; frischer Ingwer nach Geschmack; evtl. geschlagene Sahne zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

Die Maronen zunächst ohne Öl in einer Pfanne braten, schälen und anschließend ca. 45 Minuten weich kochen.

Für die Apfelgrütze das Wasser mit dem Zucker aufkochen. Die ganze Vanilleschote und die Zimtstange dazugeben. Die Kartoffelstärke mit wenig Wasser anrühren und die Masse binden.

Die Äpfel würfeln, die Rosinen zugeben und noch 2 - 3 Minuten kochen lassen. Die Johannisbeeren zugeben und nochmals aufkochen. Mit Zitronensaft abschmecken, dann abkühlen lassen und die Vanilleschote sowie die Zimtstange entfernen.

Die Maronen durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Milch und 1/8 l Sahne verrühren. Mit dem Kirschwasser, etwas Zucker und evtl. Ingwer nach Vorliebe abschmecken.

Das Püree in Suppenteller füllen, aber eine kleine Menge nochmals durch die Kartoffelpresse drücken und auf der Suppe garnieren. Mit der Apfelgrütze anrichten, mit geschlagener Sahne garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 25.10.99 von Rainer Strobel

"Neue Rezepte aus dem ARD-Buffer Kochbuch"

Kaninchenkeule in Rosmarinsauce und Macaire-Kartoffeln

ZUTATEN:

2 Kaninchenkeulen von ca. 200 g; 1 Zwiebel; 200 g Wurzelgemüse (Sellerie, Möhre, Porree); 2 Tomaten; 2 Knoblauchzehen; 2 EL Senf, mittelscharf; 1 Zweig Rosmarin; 30 ml Öl; 300 ml brauner Fond; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Kaninchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kaninchenkeulen von beiden Seiten braun anbraten. Das Wurzelgemüse, Zwiebel und Knoblauch würfeln und mit anbraten.

Jetzt die Tomaten in achteil Stücke schneiden und zugeben und mit anbraten lassen.

Danach den Rosmarinzweig dazugeben und mit etwas Fond angießen.

Alles für ca. 40 Minuten in den Ofen geben und bei ca. 170 Grad garen. Die Keulen öfters drehen und mit Fond übergießen. Wenn die Keulen weich sind, herausnehmen und warm stellen.

Die Sauce evtl. noch reduzieren lassen, danach durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage schmecken Rosenkohl und Serviettenknödel.

Macaire-Kartoffeln

Rohe Kartoffeln nach Belieben schälen und kochen, abschütten und kurz abkühlen lassen. Anschließend durchpassieren. Einige Butterstückchen, etwas Salz und Muskat unter die noch heiße Kartoffelmasse geben. Zusätzlich gebratenen Speck und Zwiebelwürfel, sowie gehackte Petersilie begeben. Auf bemehlter Fläche zu Walzen formen und auskühlen lassen. Später in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in schwach gefetteter Pfanne beidseitig goldgelb formen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 26.10.99 von Doris-Katharina Hessler

"Neue Rezepte aus dem ARD-Buffer Kochbuch"

Putenbrust mit Mango in der Sesamkruste

ZUTATEN:

2 Putenschnitzel a 150 g; 1/2 Bund frischer Koriander; 1 kleine Mango; 100 ml Sahne; 100 g weißer Sesam; Salz, Pfeffer, Currypulver; Erdnussöl zum Braten; Alufolie

ZUBEREITUNG:

Die Putenschnitzel mit einem Plattierer sehr dünn klopfen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und mit einigen gezupften Korianderblättern belegen.

Die Mango würfeln, in Erdnussöl anschwitzen, mit der Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Ist die Sahne eingekocht, die restlichen Korianderblätter hacken und mit einen Teelöffel Sesam untermischen.

Die Mangomasse abkühlen lassen und auf das Fleisch geben. Die Schnitzel einrollen, in Alufolie wickeln und in sanft siedendem Wasser ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Die Rolle auspacken, in Sesam wenden und anschließend mit Erdnussöl in der Pfanne von allen Seiten braun braten. Zum Servieren die Rolle aufschneiden und mit Reis anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 27.10.99 von Vincent Klink

"Neue Rezepte aus dem ARD-Buffer Kochbuch"

Rotbarsch mit Kümmelkruste und Herzoginkartoffeln

ZUTATEN:

2 Rotbarschfilets a 180 g; 2 Schalotten; 1 Knoblauchzehe; 1 Bund Petersilie; 1 TL gemahlener Kümmel; weiche Butter; Semmelbrösel

ZUBEREITUNG:

Für die Gratinierpaste die Schalotten fein hacken und mit Semmelbrösel in heißer Butter goldbraun anrösten. Die Pfanne zur Seite stellen und so lange weiche Butter unterarbeiten, bis eine feste Paste entsteht. Die Petersilie hacken, mit Salz, Pfeffer und Kümmel unter die Paste mischen.

Die Rotbarschfilets waschen, trockentupfen, pfeffern und salzen. In einer Pfanne (mit feuerfestem Griff) in Butter von beiden Seiten jeweils vier Minuten braten.

Die Fischfilets mit Semmelbrösel bestreuen und 0,5 cm dick mit der Gratiniermasse bestreichen. Nun unter die bereits glühenden Grillschlangen stellen und so lange grillen, bis die Oberfläche zu bräunen beginnt. Gut dazu schmecken Salzkartoffeln und Kopfsalat.

Herzoginkartoffeln:

Ca. 500 g heiße Kartoffeln, 15 g Butter, 2 Eigelb, Salz und Muskat zu einem Teig kneten. Diese Masse in beliebig kleine Teilchen formen. Am besten mittels Spritzsack kleine Rosetten auf ein Backblech setzen. Diese mit Eigelb bestreichen und im Backofen bei 180 Grad backen, bis sie eine goldgelbe Farbe angenommen haben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 28.10.99 von Vincent Klink

"Neue Rezepte aus dem ARD-Buffer Kochbuch"

Gefüllte Kartoffeln und Lammschnitzel Provencale

ZUTATEN:

Gefüllte Kartoffeln

4 große, mehlig Kartoffeln; 1 Zwiebel; 1 EL Speck, fein gewürfelt; 1/4 Stange Lauch; 1/8 l saure Sahne; 50 g Feta-Ziegenkäse; 1 Knoblauchzehe; 1 TL Kräuteressig; 1 Msp. Muskat; 1 Bund Blatt Petersilie; 2 EL Butter; Pfeffer, Salz

Lammschnitzel Provencale

8 kleine Schnitzel vom Lammrücken (insg. 250 g); 4 Schalotten, gewürfelt; 1 Knoblauchzehe; 1 TL Rosmarin, gehackt; 1 TL Thymian, gehackt; 1 EL Petersilie, gehackt; 1 Tomate, gewürfelt; 1 EL Brotbrösel; 2 EL Olivenöl; Pfeffer, Salz; Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Gefüllte Kartoffeln

Die Kartoffeln in der Schale abkochen, halbieren und mit einem Apfelsausstecher so viel herausnehmen, dass Platz für die Füllung entsteht.

Die Zwiebel würfeln, den Lauch in Ringe schneiden, beides in einer Pfanne mit dem Speck in Butter andünsten. Die Knoblauchzehe zerdrücken und dazugeben. Das ausgehöhlte der Kartoffeln mit Sahne und Essig mischen, dazugeben und gut durchkochen. Mit Muskat, Pfeffer und evtl. Salz würzen. Die Petersilie hacken und einstreuen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den in kleine Würfel geschnittenen Feta-Käse dazugeben.

Die Masse in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen, eine Butterflocke obenauf geben und im Ofen bei 250 Grad rund eine Minute lang gratinieren.

Lammschnitzel Provencale

Die Lammschnitzel pfeffern, salzen und in Olivenöl, von beiden Seiten jeweils 4 Minuten anbraten. Warm stellen. Die anderen Zutaten in Olivenöl rösten und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Auf den Schnitzel anrichten und mit den gefüllten Kartoffeln servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

"Neue Rezepte aus dem ARD-Bufferet Kochbuch"

Karpfenragout mit Paprikacreme

ZUTATEN:

1 Karpfenfilet a 600 g; 1/8 l trockener Weißwein; 1/8 l Wasser; 1 Zwiebel; 1 rote Paprikaschote; 1 Nelke; 1 Lorbeerblatt; 50 g Butter; 150 g Spinatblätter; 1/2 EL zerlassene Butter; 1 EL Fleischbrühe; 1/2 kleine Zwiebel; Sherryessig; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Das Karpfenfilet vorsichtig von den Gräten und der Haut befreien und in Stücke schneiden. Auf die Zwiebel eine Nelke und ein Lorbeerblatt spicken.

Den Weißwein mit dem Wasser und der gespickten Zwiebel aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Karpfenfilet in den Sud legen und zwei Minuten ziehen, nicht kochen lassen und herausnehmen. Den Fisch mit Pergamentpapier abdecken und warm stellen.

Für die Sauce die Paprikaschote entkernen, in kleine Stücke schneiden und in dem Fischsud weich kochen. Herausnehmen und im Mixer pürieren. Dabei so viel Fischsud zugeben, dass eine leicht flüssige Sauce entsteht. In einer Kasserolle oder Pfanne erhitzen, mit dem Schneebesen Butterflocken unterrühren, mit Salz und Sherryessig abschmecken.

Für den Blattspinat die halbe Zwiebel fein schneiden, in Butter anschwitzen, Brühe und die Spinatblätter dazugeben. Deckel auf den Topf und eine Minute kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Karpfenstücke mit dem Spinat anrichten und zum Schluss mit der Paprikasauce umgießen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Bufferet-Team!

Montag, 01.11.99 von Rainer Strobel

"Präventive Küche: Stichwort Herz-Kreislauf"

Lammkeule mit Kartoffelgratin

ZUTATEN:

4 Kartoffeln, mittelgroß; 2 Tomaten; 75 ml Gemüsebouillon; 1 kleine Lammkeule; 2 Knoblauchzehen, in Stifte geschnitten; Olivenöl; frischer Thymian; Salz, Pfeffer; Butter für die Form

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln schälen. Rohe Kartoffeln und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Eine Gratinform ausbuttern, die Kartoffeln und Tomatenscheiben reihenweise einschichten, salzen, pfeffern und einige Esslöffel Wasser darüber verteilen.

Das Fett von der Lammkeule wegschneiden. Mit einem spitzen Messer das Fleisch rundherum einschneiden und in die Einschnitte Knoblauchstifte stecken. Die Lammkeule salzen, pfeffern und mit Olivenöl einpinseln. Die Lammkeule auf die Kartoffeln und Tomaten legen. Den Gratin zunächst auf mittlerer Schiene 5 Minuten bei 230 Grad garen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und weitere 10 Minuten garen.

Das Kartoffelgratin mit der Gemüsebouillon benetzen, Thymianblättchen darüberstreuen, 5 Minuten weitergaren und noch 10 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 02.11.99 von Doris-Katharina Hessler

"Präventive Küche: Stichwort Herz-Kreislauf"

Farfalle mit Ziegenkäse und Rucola

ZUTATEN:

2 Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten; 6 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten; 3 EL Olivenöl; 400 g Farfalle; 200 g weicher milder Ziegenkäse; 200 g Rucola, Stengel entfernt und fein gehackt; 50 g Walnüsse oder Pinienkerne, leicht geröstet und gehackt; 50 g Parmesan gerieben; Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebeln und den Knoblauch im Olivenöl goldbraun braten. Salzen, pfeffern und warmstellen. Die Farfalle in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen und 1/4 Tasse Kochwasser auffangen.

In dem warmen Kochwasser den Ziegenkäse schmelzen. Nudeln, Zwiebeln und Knoblauch beifügen, anschließend Rucola, Nüsse und den Parmesan. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut umrühren und die Farfalle servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 03.11.99 von Vincent Klink

"Präventive Küche: Stichwort Herz-Kreislauf"

Gemüse mediterrane und Rosmarinkartoffeln

ZUTATEN:

500 g gemischtes Gemüse wie Peperoni, Paprika, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Zucchini und Blumenkohl; 1/2 Lauchstange, in Scheiben geschnitten; 1 kleine Zwiebel, längs in Streifen geschnitten; 1 Knoblauchzehe

Kochsud:

25 ml Olivenöl; 75 ml Weißwein oder Apfelwein; 1 EL Zitronensaft; 1 Thymianzweig; 1 Lorbeerblatt; 1/2 TL Korianderkörner; einige Pfefferkörner; 1/2 TL Akazienhonig; 1/2 TL Salz; Dill, grob gehackt

Rosmarinkartoffeln

500 g Kartoffeln, in der Schale gekocht; 1 Rosmarinzweig; 50 ml Weißwein; 4 EL Olivenöl; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten für den Kochsud in einem großen Topf oder Wok mischen und aufkochen. Das Gemüse waschen, kleinschneiden und in den Sud geben, zugedeckt einige Minuten garen, dass es noch bissfest ist. Als Beilage Rosmarinkartoffeln reichen.

Rosmarinkartoffeln

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine Gratinform ausbuttern und einen halben Rosmarinzweig auf den Boden legen. Die gekochten Kartoffeln längs vierteln und in die Form geben. Den Weißwein dazugießen.

Die Rosmarinnadeln des restlichen Zweiges abzupfen und über den Kartoffeln verteilen. Mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen und mit als Beilage zum Gemüse mediterrane reichen.

Übrigens können die Rosmarinkartoffeln auch in der Bratpfanne zubereitet werden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 04.11.99 von Vincent Klink

"Präventive Küche: Stichwort Herz-Kreislauf"

Fisch auf Fenchelbett und Limonenreis

ZUTATEN:

400 g Seelachsfilets; 300 g Fenchel, grob gehackt; 100 g Zwiebeln, in Streifen geschnitten; 1 Knoblauchzehen, gepresst; 1 TL Akazienhonig oder Zucker; 100 ml Weißwein oder Apfelwein; 1/4 rote Paprika oder Peperoni, fein gewürfelt; etwas Dill oder Petersilie; etwas Koriander; Olivenöl; 1/2 Zitrone, unbehandelt und in Scheiben geschnitten; Salz, Pfeffer aus der Mühle

Limonenreis

150 g Basmatireis; 1 Limone, unbehandelt; weißer Pfeffer; 1 EL Butter

ZUBEREITUNG:

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, darin die Fenchelstücke und Zwiebelstreifen etwa 10 Minuten langsam zugedeckt dämpfen. Knoblauch, Honig und den Weißwein dazugeben, etwas salzen und nochmals kurz aufkochen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Gratinform mit Butter oder Öl ausstreichen und das Gemüse hineingeben. Die Paprika- oder Peperoniwürfel darüberstreuen.

Die Fischfilets waschen, trockentupfen, salzen, ggf. in mundgerechte Stücke schneiden und schön angeordnet auf das Gemüse legen. Mit den gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und Koriander bestreuen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Auf jedes Fischfilet eine Zitronenscheibe legen. Im vorgeheizten Ofen je nach Dicke der Filets etwa 20 Minuten backen.

Für den Limonenreis mit einem Sparschäler etwas Schale von der Limone abschälen. Den Reis mit den Schalen und der doppelten Menge Wasser weich kochen. Den Reis abseits vom Herd 5 Minuten nachquellen lassen. Die Limonenschalen entfernen, den Reis mit Pfeffer würzen und die Butter unterziehen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 05.11.99 von Frank Bundschu

"Präventive Küche: Stichwort Herz-Kreislauf"

Zitronenpoularde

ZUTATEN:

1 kleine Poularde; Olivenöl; 4 - 6 Knoblauchzehen, geschält; 2 kleine Zitronen, unbehandelt; 80 - 100 ml Hühnerbouillon; diverse Kräuter wie Zitronenthymian, Rosmarin, Petersilie, Salbei, Majoran, Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Eine Zitrone auspressen, die zweite Zitrone in Scheiben schneiden.

Die Poularde in Stücke schneiden, waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einem großen Bräter einige Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Poulardenstücke darin auf beiden Seiten anbraten. Knoblauch und reichlich Kräuter beifügen und alles mit dem Zitronensaft ablöschen.

Die Zitronenscheiben zwischen das Fleisch stecken. Die Bouillon dazugießen und das Fleisch zugedeckt im vorgeheizten Ofen 30 Minuten braten, dann den Deckel entfernen und weitere 30 Minuten fertig braten. Mit Gemüse und Pommes frites servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 08.11.99 von Rainer Strobel

"Auflauf-Variationen"

Brokkoliauflauf

ZUTATEN:

400 g Brokkoli; 300 g geschälte Kartoffeln; 3 Knoblauchzehen; 50 ml Olivenöl; 3 Eier; 1/8 l Sahne; 1 Zweig Thymian; 100 g Bergkäse; Salz, Muskat

ZUBEREITUNG:

Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, die Röschen in kaltem Wasser abschrecken, auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Die geschälten Kartoffeln in 1x1 cm große Würfel schneiden und in heißem Olivenöl mit gehacktem Knoblauch und Thymian scharf anbraten. Ebenfalls auf ein Sieb geben, um das Olivenöl ablaufen zu lassen.

Die Eier und die Sahne gut verrühren, mit Salz und Muskat würzen. Die Brokkoliröschen und die Kartoffeln in eine Auflaufform schichten. Die Eiermasse darüber geben und mit geriebenem Bergkäse bestreuen.

Bei 180 Grad 20 Minuten im Backofen backen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 09.11.99 von Doris-Katharina Hessler

"Auflauf-Variationen"

Rosenkohlaufauf mit Cashewkernen

ZUTATEN:

400 g kleine Rosenkohlröschen; 150 g Parmaschinken; 1 Schalotte, gewürfelt; 100 g Schmand; 4 Eigelb; 100 g Cashewkerne; 100 g Greyerzer Käse, gerieben; Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:

Den geputzten Rosenkohl 5-6 Minuten blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Den Parmaschinken in feine Streifen schneiden und mit den Schalotten in einer Pfanne goldgelb dünsten. Die Nüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten und grob hacken, alles zusammen mit dem Rosenkohl mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in eine ausgebutterte Auflaufform geben.

Den Schmand mit dem Eigelb mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Auflauf geben. Den Käse darüberstreuen und im Backofen bei 220 Grad ca. 15-20 Minuten backen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 10.11.99 von Vincent Klink

"Auflauf-Variationen"

Spinat-Walnuss-Auflauf

ZUTATEN:

500 g Spinat; 1 Schalotte, feingehackt; 1 Knoblauchzehe, feingehackt; 100 g Walnüsse; Butter; Pfeffer, Salz

Bechamelsauce:

1 Schalotte, feingehackt; 1 Knoblauchzehe, gequetscht; 2 EL Mehl; 1/2 l Milch; 1 TL Thymian, gehackt; etwas Zitronenschale, unbehandelt; 3 Eier; 4 Toastscheiben, feingewürfelt; 2 EL Butter; Pfeffer, Salz, Muskat

ZUBEREITUNG:

Schalotte und Knoblauch in etwas Butter glasig dünsten und den geputzten, von Stielen befreiten Spinat dazugeben. Solange auf dem Feuer lassen bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Evtl. das sich sammelnde Wasser in der Pfanne abgießen und den Spinat in einem Sieb etwas ausquetschen. Die Walnüsse grob hacken und separat in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten.

Für die Bechamelsauce die Schalotte und den Knoblauch in etwas Butter anschwitzen. Das Mehl dazugeben, verrühren und sofort mit der Milch auffüllen. Ständig rühren, damit nichts klumpt.

Mit Thymian, Zitronenschale, Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Vom Herd nehmen und die Eier unterquirlen. Jetzt die Walnüsse dazugeben.

Den Spinat und die Bechamelsauce in einer gebutterten Auflaufform schichtweise einfüllen. Die Weißbrotwürfel obenauf streuen und mit einigen Butterflocken gratinieren und den Auflauf ca. 20 Minuten bei 200 Grad garen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 11.11.99 von Vincent Klink

"Auflauf-Variationen"

Frischkäse-Birnen-Auflauf

ZUTATEN:

300 g Frischkäse; 200 g Birnen, geschält, geviertelt; 1 EL Zucker; 4 EL Preiselbeeren aus dem Glas; 4 cl Rum; 3 Eier; 1 Vanilleschote; 1 TL Zimt; 1 abgeriebene Zitrone; 2 Brötchen vom Vortag, feingerieben

ZUBEREITUNG:

Die Birnen in Butter anbraten, mit Zucker bestreuen und karamelisieren, mit Rum ablöschen und flambieren. Somit ist der Alkohol verbrannt und das Birnenaroma sehr intensiv.

Den Frischkäse mit den geriebenen Brötchen glattrühren, ausgekratztes Vanillemark darunter geben.

Den Käse mit abgeriebener Zitronenschale, den Preiselbeeren und Zimt verfeinern. Zum Schluss die Eier unterrühren.

Den Frischkäse abwechselnd mit den Birnen in eine flache gebutterte Form geben und im Ofen 30 Minuten bei 180 Grad garen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 12.11.99 von Otto Koch

"Auflauf-Variationen"

Lachsauflauf mit Weißweinsauce

ZUTATEN:

400 g Lachsfilet ohne Haut und Gräten; 1 Eiweiß; 150 g Sahne; wenig Weißwein; Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Sauce:

1/4 l Fischfond; 1/8 l trockener Weißwein; 100 g Creme double; 50 g Butter; Salz, Pfeffer; etwas Cognac; 200 g Tomaten, gehäutet und geviertelt; 1 Schalotte, fein geschnitten; 1 Knoblauchzehe, gepresst; einige Kerbelblätter für die Garnitur

ZUBEREITUNG:

Vom Lachs 2 Scheiben a ca. 120 g schneiden.

Den Rest des Lachsfilets einmal durch die feinste Scheibe des Fleischwolfs drehen oder in der Moulinette fein pürieren. Langsam das Eiweiß und die Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die beiden Lachsscheiben mit dieser Farce gleichmäßig bestreichen und in einer gebutterten Auflaufform mit etwas Weißwein in den Ofen schieben. Bei 200 Grad ca. 15 Minuten garen.

Für die Sauce den Fischfond und den Wein zur Hälfte einkochen. Die Creme double zugeben und nochmals einkochen lassen. Vor dem Servieren mit kalter Butter aufmontieren, mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Cognac abschmecken.

Die Tomatenstücke mit Schalotten und Knoblauch anschwitzen und abschmecken. Den Lachsauflauf auf den Tomaten anrichten und mit der Sauce umgießen.

Mit Kerbelblättern garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 15.11.99 von Rainer Strobel

"Kohl und Konsorten"

Zanderfilet in Spitzkohlhülle

ZUTATEN:

1/2 kleiner Spitzkohl; 400 g Zanderfilet; 100 ml Sahne, gekühlt; 20 g Butter; 1/2 Bund Dill; 1 Zitrone; 4 Scheiben Frühstücksspeck; Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:

Den Spitzkohl putzen, halbieren und in einzelne Blätter zerlegen. Den Strunk aus diesen Blättern entfernen. Die Blätter in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten blanchieren und danach abschrecken.

Um eine Farce herzustellen, nur ein Drittel des Zanderfilets in grobe Würfel schneiden. Die Würfel in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Zitronensaft 10 Sekunden mixen. Danach die kalte süße Sahne zugeben und noch eine halbe Minute weiter mixen.

Die Spitzkohlblätter abtrocknen und mit der Fischfarce bestreichen. Das restliche Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Fischfarce gehackten Dill streuen. Das Zanderfilet auflegen und ebenfalls mit Fischfarce und Dill bestreichen.

Jetzt alles zu einer Roulade zusammenrollen. Die Rouladen in eine feuerfeste Form setzen und mit einer Scheibe Frühstücksspeck belegen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 160 Grad backen. Als Beilage eignen sich sehr gut Dillkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 16.11.99 von Doris-Katharina Hessler

"Kohl und Konsorten"

Wirsingroulade mit Frischkäse in Kapernsauce

ZUTATEN:

1 kleiner Wirsingkopf; 200 g Frischkäse (z.B. Ricotta); 1 EL Petersilie, gehackt; 1 EL Schnittlauch, geschnitten; 50 g Walnüsse, gehackt; 1 Eigelb; 1/4 l Gemüsebrühe; 1/4 l Sahne; etwas Sherryessig; etwas Wermut, trocken; 2 Schalotten, gewürfelt; 1 Glas Minikapern; Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:

Vier große äußere Blätter des Kohls blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Den Frischkäse mit den Kräutern, dem Eigelb und den Walnüssen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Kohlblätter füllen. Diese mit Küchengarn zusammenbinden und in einer Pfanne mit Pflanzenfett von allen Seiten vorsichtig anbraten, in den Backofen geben und ca. 10 Minuten bei 200 Grad darin lassen.

Für die Sauce eine Schalotte mit der Brühe, Sahne, Sherryessig und Wermut in einen Topf geben und um 1/3 einkochen. Den restlichen Wirsing von Strunk befreien und in feine Streifen schneiden und mit der zweiten Schalotte in Pflanzenfett anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit wenig Sahne ablöschen. Solange kochen bis der Wirsing bissfest ist.

Die Sauce durch ein Sieb passieren und die Kapern hineingeben. Die Roulade auf dem Wirsing anrichten und die Sauce dazu reichen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 17.11.99 von Vincent Klink

"Kohl und Konsorten"

Rosenkohl-Schinken-Omelette

ZUTATEN:

200 g Rosenkohl; 150 g Schinken; 1 EL Butter; 2 Schalotten; 2 Tomaten; 6 Eier; 1 Bund Petersilie, gehackt; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Rosenkohl putzen und am Strunk über Kreuz einschneiden. Den Rosenkohl in Salzwasser 5-6 Minuten blanchieren. Die Tomaten enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Schalotten würfeln, den Schinken in Streifen schneiden. Die Schalotten in etwas Butter anschwitzen, den Schinken dazugeben, alles kurz durchschwenken und die Petersilie untermischen. Dann zur Seite stellen.

Die Eier gut verquirlen, pfeffern und salzen und in die heiße, gebutterte Pfanne geben. Mit einem Holzlöffel so lange rühren, bis das Flüssige sich verfestigt.

Den Rosenkohl in der Zwischenzeit mit dem Schinken vermischen und erwärmen und in die Mitte des Omelettes geben, dieses über die Füllung schlagen und anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 18.11.99 von Vincent Klink

"Kohl und Konsorten"

Grünkohluppe

ZUTATEN:

200 g junger Grünkohl; 1 Zwiebel; 1 Knoblauchzehe; 1 Scheibe Speck, geräuchert; 1 EL Bio-Gemüsebrühenpulver; 1 l Milch; 1 TL Majoran; 1 Msp. Muskat; 1 EL Mehl; Petersilie; Butter; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Grünkohl putzen, von den Stielen befreien und in feine Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Speck würfeln und im Topf mit Butter andünsten. Die Grünkohlstreifen dazugeben. Mit Milch auffüllen und 15 Minuten kochen lassen, dann mit Gemüsebrühepulver, Majoran und Muskat würzen.

Das Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die kochende Suppe geben. Nach dem Kochen die Suppe durch ein Sieb passieren, die abgeseibten Grünkohlstreifen auf die Teller verteilen. Die Suppe im Topf mit dem Mixer nochmals aufschäumen und über den Kohl gießen.

Die Grünkohluppe mit gehackter Petersilie garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 19.11.99 von Otto Koch

"Kohl und Konsorten"

Chinakohl-Geflügelröllchen

ZUTATEN:

1 kleiner Chinakohl; 250 g Geflügelfleisch; 120 g Möhren; 1/2 Zitrone, Saft davon; 100 ml Sahne; 1 Scheibe Toastbrot; 1 Ei; 100 ml Gemüsebrühe; 1 Bund Petersilie; 100 g Creme fraiche; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Sechs bis acht Kohlblätter abtrennen, waschen, in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren und kalt abschrecken. Die Kohlrücken flachschneiden. Die Möhren dünsten, das Geflügelfleisch kleinschneiden, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Möhren und Geflügelfleisch durch den Fleischwolf drehen.

Das Brot in der Sahne einweichen und mit der Fleisch-Möhrenmasse vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Kohlblätter streichen.

Je ein Kohlblatt zu einem Röllchen formen, in eine Form legen und die Brühe angießen.

Einen Deckel auflegen und die Röllchen bei 200 Grad ca. 20 Minuten garen, dann herausheben und warmhalten.

Die Petersilie feinhacken, mit der Brühe und der Creme fraiche in einem Mixer gut verquirlen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, erhitzen und zu den Röllchen servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 22.11.99 von Iris Precht-Halle

"Wildküche"

Gebratene Wildentenbrust mit Hagebuttenäpfel und Sesamplätzchen

ZUTATEN:

2 Wildentenbrüste; 1/4 l Gemüsebrühe; 5 Ei Weizengrieß; 5 EL Sesam, geschält; 2 EL Apfeldicksaft; 2 EL Weißwein; 2 EL Zitronensaft; 30 g Hagebuttenkonfitüre; 30 g Butter; 200 g kleine Äpfel (Boskop); Fett zum Braten; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Wildentenbrüste von Sehnen und Fetträndern befreien, mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Fett von beiden Seiten anbraten und im 200 Grad heißen Backofen 7 Minuten weiterbraten. Zugedeckt ruhen lassen.

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Weizengrieß und Sesam mischen und in die Brühe einrühren. Kurz aufwallen lassen und zum Abkühlen in ein anderes Gefäß umfüllen.

Die Äpfel schälen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel jeweils in 3 Spalten schneiden. Den Apfeldicksaft, Weißwein und Zitronensaft verrühren und erwärmen. Die Konfitüre und Butter darin auflösen. Die Äpfel in die Hagebuttenmischung geben und 5 Minuten bei milder Hitze garen.

Die Sesammasse zu einer Rolle formen und die Plätzchen schneiden, in heißem Fett von beiden Seiten knusprig braten.

Die Entenbrüste unter dem Grill noch einmal kross werden lassen, in gleichmäßige Scheiben schneiden und auf den Tellern anrichten. Die Hagebuttenäpfel dazugeben und die Plätzchen ebenfalls verteilen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 23.11.99 von Doris-Katharina Hessler

"Wildküche"

Gamsrücken mit Spekulatiuskruste in Gewürzsauce

ZUTATEN:

300 g Gamsrücken, ausgelöst; 100 g Spekulatius; 50 g Semmelbrösel; 100 g Butter; 1/4 l Wildfond; 50 g Lebkuchen, gerieben; 1/8 l Rotwein; 2 cl roter Portwein; 2 Sternanis; 1 Zimtstange; je 2 Kardamomkapseln, Nelken; 50 g Spekulatius, gerieben; Lebkuchengewürz; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Für die Spekulatiuskruste die Butter schmelzen, den Spekulatius fein mahlen und mit den Semmelbröseln in die geschmolzene Butter geben, mit Salz, Pfeffer und etwas Lebkuchengewürz würzen.

Rotwein, Portwein, Sternanis, Zimt, Kardamomkapseln, Nelken und Lebkuchen für die Sauce zusammen in einem Topf aufsetzen und um 1/3 einkochen. Den Gamsrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl auf beiden Seiten anbraten, im Ofen bei 200 Grad noch 8 - 10 Minuten weitergaren.

Die Spekulatiuskruste auf dem Fleisch verteilen und kurz im Ofen oder unter dem Grill gratinieren. Die Sauce durch ein Tuch passieren; sollte sie zu dünn sein, einfach mit Pfeilwurzelmehl binden.

Den Gamsrücken mit der Gewürzsauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 24.11.99 von Vincent Klink

"Wildküche"

Fasan auf Weinkraut

ZUTATEN:

1 Fasan, entbeint; 1 Zwiebel, feingehackt; 1 Knoblauchzehe; 1/4 l Rotwein; 1 TL Wacholderbeeren, zerquetscht; 1 EL Weinessig; 1/4 l Sahne; 1 TL Mehlbutter; Butter; Salz, Pfeffer

Weinkraut:

2 Schalotten feingehackt; 200 g Sauerkraut, frisch aus dem Fass; 1 Knoblauchzehe; 1 TL Bio-Gemüsebrühenpulver; 1/4 l trockener Weißwein; 1 Lorbeerblatt; 1 TL zerdrückte Wacholderbeeren; 1 EL Butter

ZUBEREITUNG:

Die Fasanenknöchel kleinhacken, in etwas Butter anrösten und einen kurzen Fond davon ziehen. Fasanenkeulen die Sehnen ziehen. Fasanenteile sanft von allen Seiten braten. Nach 5 Minuten die Zwiebel, den Knoblauch und die Wacholderbeeren dazugeben.

Nach 10 Minuten mit dem Fond ablöschen. Deckel darauf legen und nach fünf Minuten die Fasanenbrüste aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Die Keulen benötigen zehn Minuten länger. Die Keulen auch warmstellen, die Pfanne stark erhitzen, Wein und Essig zugeben und alles um zwei Drittel reduzieren. Mit Mehlbutter abbinden, mit Pfeffer und Salz abschmecken und passieren. Das Fasanenfleisch auf dem Weinkraut anrichten, mit Sauce umgeben.

Als Beilagen passen:

Weinkraut

Die Schalotten mit etwas Butter in einer Pfanne glasig dünsten, den Knoblauch etwas später dazu, da er schnell dunkel wird. Nichts darf braun werden, deshalb nur mäßig Hitze. Den Wein und die restlichen Zutaten mit dem Sauerkraut in die Pfanne geben. Mit einer Gabel vermengen und 15 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen (Dosenkraut nur 2 Minuten). Die Flüssigkeit sollte restlos verflüchtigt sein, dazu evtl. den Deckel abnehmen und bei großem Feuer reduzieren. Die Butter untermischen und anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 25.11.99 von Vincent Klink

"Wildküche"

Rehragout mit Backpflaumen in Rotwein

ZUTATEN:

1 Rehschulter; 2 EL Butterschmalz; 1 Zwiebel; 1 Karotte geschält; 1/4 Sellerieknolle geschält; 1 Knoblauchzehe; 20 g Speckwürfel; 2 EL Balsamico Essig; 1 TL zerdrückte Wacholderbeeren; 1/4 l Rotwein; 1/4 l Fleischbrühe; Salz, Pfeffer

Backpflaumen

100 g Backpflaumen, entkernt; 1/4 l Rotwein; 1 EL Essig; je 1 Msp. Pfeffer, Kurkuma, Kardamom, Zimt, Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG:

Die Rehschulter entbeinen und von den größten Sehnen befreien und pfeffern.

Salz wird dem Gericht erst am Schluss beigegeben, da der Speck meist schon genügend Salz enthält. Das Fleisch in 2 cm große Stücke schneiden und mit etwas Butterschmalz in einer vorgeheizten Pfanne auf größter Flamme mit Speck, den Zwiebeln und dem gewürfelten Gemüse rundum braun braten.

Das Fleisch mit allen anderen Zutaten mindestens 45 Minuten schmoren. Immer wieder mit etwas Rotwein ablöschen, damit am Topfboden nichts ansitzt.

Mit einer Gabel die Fleischstücke in einen anderen Topf umstechen, die Sauce mixen. Abschmecken.

Backpflaumen

Die entkernten Backpflaumen mit Rotwein, Essig und den Gewürzen aufkochen. Fünf Minuten bei kleiner Hitze kochen. Die Hitze erhöhen, bis nahezu der ganze Rotwein eingekocht ist und nur noch etwas Sirup die Backpflaumen umgibt.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 26.11.99 von Otto Koch

"Wildküche"

Warmes Hirschcarpaccio mit Walnusspesto

ZUTATEN:

250 g Hirschrücken, ausgenommen und 2 Stunden tiefgekühlt; 30 g Walnusskerne; 1 Knoblauchzehe; 1 Bund Basilikum; 30 g frisch geriebener Parmesan; Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Hirschrücken mit einem Elektromesser oder Schneidemaschine sehr dünn aufschneiden. Zwei Teller mit Olivenöl dünn bepinseln, darauf die Fleischscheiben anrichten und diese ebenfalls leicht mit Öl bepinseln.

Für das Pesto die Walnusskerne in Olivenöl rösten, die Knoblauchzehe und das Basilikum feinhacken und mit 200 ml Öl und dem Parmesan mit einem Rührstab mixen oder in einem Mörser zerreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Carpaccio vor dem Servieren bei 180 Grad wenige Minuten im Ofen erwärmen, herausnehmen und sofort mit einem Löffel das Walnusspesto überziehen. Dazu passt Baguette.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 29.11.99 von Rainer Strobel

"Suppenvielfalt"

Klare Suppe mit Gemüse und Grießnocken

ZUTATEN:

1 Beinscheibe vom Rind, ca. 400 g; 1 Stück Rinderbrust mit Knochen, ca. 400 g; 2 Möhren; 1/2 Sellerieknolle; 1 Petersilienwurzel; 2 Zwiebeln; 1 Stange Lauch; 2 Eier; 120 g Butter; 240 g Grieß; Salz, Muskat; Petersilie

ZUBEREITUNG:

Um eine richtig kräftige Brühe zu erhalten, wird das Fleisch in kaltem Wasser mit etwas Salz angesetzt. Langsam erhitzen und den dabei sich bildenden Schaum abschöpfen. Alles ca. 1 1/2 Stunden leise köcheln lassen und 20 min vor dem Ende das geputzte Wurzelgemüse zugeben und mitkochen. Danach das Gemüse herausnehmen und in 1 cm große Würfel schneiden. Das Fleisch ebenfalls würfeln und die Brühe durch ein Tuch passieren.

Für die Grießnocken zimmerwarme Butter mit 2 Eiern verrühren und danach den Grieß untermischen. Salz und Muskat dazugeben und alles im Kühlschrank eine Stunde kaltstellen. Danach mit dem Löffel Nocken abstechen und im kochendem Salzwasser 10 Minuten garziehen lassen.

Das Gemüse und das Fleisch in die Brühe geben, aufkochen, abschmecken und die fertigen Grießnocken dazugeben, zum Schluss mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 30.11.99 von Doris-Katharina Hessler

"Suppenvielfalt"

Schaumsuppe vom Topinambur

ZUTATEN:

500 g Topinamburknollen; 3/4 l Gemüse- oder Fleischbrühe; 1/4 l Sahne; 2 Schalotten; 1 Gänsebrust, geräuchert; 2 cl Sherryessig; 1/2 Bund Petersilie, gehackt; 2 EL Sahne, geschlagen

ZUBEREITUNG:

Die Topinamburknollen zuerst mit der Schale garkochen. Die Knollen schälen, zwei schöne Stücke für die Einlage zurücklegen und in grobe Würfel schneiden. Schalotten klein schneiden und mit den Topinamburstücken in Pflanzenfett anschwitzen, mit Essig, Brühe und Sahne ablöschen. Die Suppe mixen und durch ein Sieb streichen.

Die restlichen zwei Topinamburstücke in der Pfanne mit etwas Pflanzenfett anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie darüberstreuen und in die Suppenteller geben, die Gänsebrust kalt aufschneiden und auf die Topinamburstücke legen.

Die Suppe mit der geschlagenen Sahne aufmixen und über die Gemüse und Gänsebrust gießen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 01.12.99 von Vincent Klink

"Suppenvielfalt"

Fenchelsuppe

ZUTATEN:

1 Zwiebel, grob gewürfelt; 1 Knoblauchzehe, feingeschnitten; 1/2 l kräftige Fleischbrühe; 1/8 l Weißwein; 200 g Fenchel; 1 Karotte; 1/4 Sellerieknolle; 1 EL Mehlbutter (1 EL Mehl mit flüssiger Butter vermengt); 1 EL Olivenöl; 1 Msp. Kurkuma; grober schwarzer Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl goldgelb rösten und mit der Brühe auffüllen.

Fenchel, Karotte und Sellerie grob würfeln und mit dem Kurkuma in die kochende Brühe geben. Den Fenchel nach 20 Minuten aus dem Topf nehmen, in Streifen schneiden und als Einlage zur Seite stellen. Die restliche Brühe absieben und mit dem Wein nochmals aufkochen.

Die Mehlbutter mit dem Handmixer unterquirlen. Mit Pfeffer und mit Salz abschmecken. Den Fenchel in den Tellern anrichten und mit Suppe übergießen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 02.12.99 von Vincent Klink

"Suppenvielfalt"

Reissuppe

ZUTATEN:

2 EL Langkornreis; 1 Zwiebel, feingehackt; 1 l Fleischbrühe; 1 Knoblauchzehe; 1 Karotte;
1/4 Stange Lauch; 20 g durchwachsenen Speck, gewürfelt; 1 Zweig Rosmarin; einige
Safranfäden; 1 EL Olivenöl; Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Reis, Speck, Zwiebel und Knoblauch in etwas Butter andünsten. Den Safran dazugeben und zehn Minuten kochen. Den Rosmarinzweig im Ganzen zugeben.

In der Zwischenzeit die Karotte, und den Sellerie fein würfeln und in die kochende Brühe geben. Die gesamte Kochzeit beträgt 25 Minuten. Der Lauch wird sehr fein gewürfelt und kommt erst in den letzten fünf Minuten dazu. Abschmecken mit grobem schwarzen Pfeffer und evtl. mit etwas Salz.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 03.12.99 von Fred Nowack

"Suppenvielfalt"

Sauerkrautsuppe mit Räucheraal unter Blätterteig

ZUTATEN:

3 Schalotten, 200 g frisches Sauerkraut, 3 süße Williamsbirnen (300 g Fruchtfleisch), 500 ml Geflügelbrühe, 500 ml Milch oder Sahne, 2 Zweige frischer Majoran, 1 EL Crème fraiche, 100 g Räucheraal ohne Gräten und Haut, 4 Platten Blätterteig, 2 Eigelb, Butter, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Schalotten würfeln und in Butter anschwitzen. Das Sauerkraut, die Birnen sowie die Milch und Brühe hinzugeben. 20 Minuten kochen und abschmecken. Danach mixen und durch ein feines Sieb passieren.

Den Blätterteig einen Zentimeter größer als eine Suppentassenform ausstechen, dünn ausrollen und mit einer Gabel den Blätterteig einige Male einstechen.

Die Suppe in die Suppentassen füllen, den Räucheraal und den gehackten Majoran hineingeben. Die Ränder der Suppentassen mit Eigelb bestreichen und den Blätterteig auf die Tasse aufdrücken.

Die Sauerkrautsuppe mit Blätterteighaube im Backofen 15 Minuten bei 180 Grad backen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 06.12.99 von Rainer Strobel

"Kochen mit weihnachtlichen Gewürzen"

Lebkuchenpudding

ZUTATEN:

50 g Butter; 25 g Marzipan; 2 cl Rum; 3 Eigelb; 50 g Mandeln, gemahlen; 50 g Lebkuchen, fein gehackt; 25 g Schokolade, geraspelt; 50 g Zucker; 3 Eiweiß

Vanillesauce

2 Eigelb; 1 Ei; 1 Vanilleschote; 100 ml Milch; 100 ml Sahne; 50 g Zucker

ZUBEREITUNG:

Für den Auflauf die Butter schaumig rühren und mit Marzipan und Rum glattrühren. Nach und nach die Schokolade, die gemahlene Mandeln und die Lebkuchenbrösel unter die Masse geben. Das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Die Auflaufmasse in gebutterte Förmchen füllen, bis ca 2 cm unter dem Rand, da die Masse stark aufgeht. Dann in ein Wasserbad stellen und im Backofen bei ca. 190 Grad garziehen lassen.

Für die Vanillesauce Milch und Sahne erhitzen, Vanille auskratzen und hinzugeben.

In einer Schüssel Eigelb und Ei mit Zucker anschlagen und das heiße Sahne-Milch-Gemisch dazurühren.

Den Lebkuchenpudding stürzen und mit der Sauce anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 07.12.99 von Doris-Katharina Hessler

"Kochen mit weihnachtlichen Gewürzen"

Entenbrust in Orangen-Sternanissauce mit Steckrübenpüree

ZUTATEN:

2 weibliche Entenbrüste; 1 kleine Steckrübe; 2 kleine Schalotten, gewürfelt; 1/4 l Gemüsebrühe; 1/4 l Sahne; 1/4 l Orangensaft, frisch gepresst; 1/4 l Geflügelfond; 8 Stück Sternanis; Pfeilwurzelmehl; etwas kalte Butter zum Binden; Pfeffer, Salz, Muskat

ZUBEREITUNG:

Die Steckrübe schälen und klein schneiden, mit den Schalotten in Pflanzenfett anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen und solange kochen, bis die Steckrüben weich sind.

Die Entenbrüste von der Hautseite her einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite zuerst in wenig Pflanzenfett anbraten. Die Entenbrüste in der Pfanne wenden und im Ofen bei 200 Grad noch weitere 4 - 6 Minuten fertig garen.

Für die Sauce Geflügelfond, Orangensaft und Sternanis in einen Topf geben und um 1/3 reduzieren lassen. Inzwischen die Steckrüben mixen und durch ein Sieb streichen. Dann die Geflügelsauce passieren und mit Pfeilwurzelmehl und Butter abbinden.

Das Steckrübenpüree mit der Ente anrichten und mit der Sauce umgießen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 08.12.99 von Vincent Klink

"Kochen mit weihnachtlichen Gewürzen"

Karpfenfilets mit Kardamom und Piment

ZUTATEN:

2 Karpfenfilets a ca. 200g; 2 Frühlingszwiebeln mit Grün; 2 EL Butter; 2 EL Noilly Prat (weißer, trockener Wermut); 1/4 l kräftiger Fischfond; 1 Tomate; je 1 Msp. Kardamom, Piment, Nelke; einige kalte Butterflocken; 1 Bund Petersilie; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Karpfenfilets waschen, mit Küchenkrepp trocknen und pfeffern und salzen. Die Fische in Butter 2 Minuten von jeder Seite anbraten, herausnehmen und warmstellen.

Die Pfanne ausreiben. Die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und in Butter andünsten. Mit dem Wermut und dem Fischfond ablöschen und Kardamom, Piment sowie Nelke dazugeben. Den Fond um die Hälfte reduzieren.

Die Tomate häuten, entkernen und würfeln, die Petersilie waschen und hacken.

Petersilie und Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Butter binden. Die Karpfenfilets mit der Sauce umgießen.

Als Beilage passen Reisküchlein:

Dazu etwas Pfannkuchenteig mit gekochtem Reis vermischen und kleine Pfannküchlein in Butter ausbacken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 09.12.99 von Vincent Klink

"Kochen mit weihnachtlichen Gewürzen"

Gewürzorangen mit Omelette

ZUTATEN:

6 Orangen; 1/2 l Rotwein; 2 EL Agavensirup; 1 Zimtstange; 1 Msp. Nelken, gemahlen; 1 Msp. Ingwerpulver; 1 Msp. Koriander, gemahlen; 1 Msp. Kardamom; 1 Msp. Piment; 2 cl Rum; 2 cl Grenadin

Omelette

6 Eier; 3 EL Sahne; 1 EL Butter; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Orangen filieren. Alle restlichen Zutaten zusammenschütten, kurz aufkochen und die Orangenfilets hineingeben. Die Orangenfilets in diesem Sud mindestens eine Nacht ziehen lassen.

Omelette

Die Eier in eine Schüssel schlagen, pfeffern, salzen und verquirlen. Butter in eine heiße Pfanne geben und das verquirlte Ei hinterher geben. Mit einem Holzlöffel in der Pfanne rühren bis nur noch wenig flüssiges Ei vorhanden ist.

Pfanne vom Herd nehmen und schütteln. Der äußere Rand des Omeletts rollt sich zusammen. Das Omelette nimmt immer mehr eine walzenförmige Form an je näher es sich auf den Pfannenstiel hin zu rollt. Das Omelette mit den Orangenfilets anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 10.12.99 von Otto Koch

"Kochen mit weihnachtlichen Gewürzen"

Kalbsragout mit Karotten-Zimt-Sauce

ZUTATEN:

300 g Kalbfleisch vom Hals, gewürfelt; 1 Zwiebel; 2 EL Butter; 100 ml Weißwein; 100 ml Kalbsfond; etwas geriebene Zitronenschale (unbehandelt); 1/4 l Crème double oder Sahne; Zimt gemahlen; Mehl; etwas Weißwein zum Binden der Sauce; 150 g junge kleine Karotten; 3 EL Kalbsfond oder Fleischbrühe; Zucker, Zimt; einige Blätter Petersilie; Salz und Pfeffer; Bandnudeln als Beilage

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel würfeln und kurz in Butter anschwitzen, das Kalbfleisch für einige Minuten dazugeben. Leicht mit Mehl bestäuben. Mit dem Kalbsfond ablöschen und mit dem Weißwein auffüllen. Mit Crème double auffüllen und mit geriebener Zitronenschale, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch etwa 25 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Karotten in Butter mit wenig Fond oder Brühe erwärmen. Die Karotten mit Zucker und Zimt abschmecken.

Als Beilage Bandnudeln kochen und auf dem Teller mit den glasierten Karotten garnieren, gehackte Petersilie darüber geben und mit dem Kalbsragout anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 13.12.99 von Rainer Strobel

"Sternemenüs für die Festtage"

Hauptspeise: Hummer mit Rahmschwarzwurzeln Nachspeise: Gewürzcaffeeschaum

ZUTATEN:

1 Hummer ca. 500 g; 1/2 Zwiebel; 1/2 TL Kümmel

Sauce:

Olivenöl; 1/4 Sellerieknolle; 1 Möhre; 1 Knoblauchzehe; 1 EL Tomatenmark; 4 cl Weinbrand; 200 ml Sahne; 1 Zweig Rosmarin; Sternanis; Salz, weißer Pfeffer

Schwarzwurzelgemüse:

400 g Schwarzwurzeln; 1 Zitrone; 100 ml Sahne; 1/2 Bund Kerbel; 30 g Butter; Salz, weißer Pfeffer

Gewürzcaffeeschaum mit Obstfilets

1 Tasse starker Kaffee; 4 cl Kaffeelikör; 2 cl Pernod; 1/2 Vanilleschote; 1 Sternanis; 1/2 Zimtstange; 1 Msp. Lebkuchengewürz; 150 g dunkle Schokolade; 2 Blatt Gelatine; 2 Eigelb; 1 Ei; 200 g geschlagene Sahne; Obst nach Belieben, z.B. Orangen, Birnen, Äpfel

ZUBEREITUNG:

Den Hummer lebend oder schon gekocht kaufen. Einen lebenden Hummer in reichlich Salzwasser mit einem halben Teelöffel Kümmel und einer halben Zwiebel ca. 7 Minuten sprudelnd kochen und ihn danach in kaltem Wasser abschrecken.

Den Hummer jetzt längst halbieren und das Fleisch herausnehmen. Auch die Eingeweide entfernen. Mit einem großen Messer die Scheren aufschlagen und mit einer Gabel das Hummerfleisch herausziehen. Die Schalen kurz abspülen. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalen kurz anrösten.

Sellerie und Möhre klein würfeln und dazugeben. Kurz mit Tomatenmark und Knoblauch anrösten, mit Weinbrand und Sahne ablöschen. Etwas Sternanis und einen Rosmarinweig dazugeben und alles 30 Minuten köcheln lassen. Die Sauce danach durch ein feines Sieb passieren und mit etwas Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Die Schwarzwurzeln schälen und in Salzwasser mit Zitronensaft ca. 10 Minuten kochen und danach in kaltem Wasser abschrecken. Die Schwarzwurzeln in 1 - 2 cm lange Stücke schneiden und in etwas Butter in einer Pfanne kurz anschwemmen. Sahne dazugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Frisch gehackten Kerbel dazugeben.

Das ausgelöste Hummerfleisch jetzt in der Sauce kurz warm werden, nicht kochen lassen. Die Schwarzwurzeln auf einen Teller anrichten und das Hummerfleisch daraufgeben. Die Sauce kurz aufmixen und um den Hummer drappieren und noch mit etwas Kerbel garnieren.

Gewürzcaffeeschaum mit Obstfilets

Den Kaffee mit Kaffeelikör, Pernod und den Gewürzen in eine Kasserolle schütten. Alles auf 1/3 der Menge einkochen lassen. Die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen. Die Gelatine 5 Minuten in Wasser einweichen, danach gut ausdrücken und in dem warmen Caffeesud auflösen.

Caffeesud und Schokolade mischen, dabei das Ei und die 2 Eigelb mit dem Schneebesen unterrühren. Die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Masse heben, in eine Schüssel geben und mindestens eine Stunde kaltstellen.

Mit einem Löffel Nocken des Gewürzcaffeeschaums abstechen und mit Obstfilets anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 14.12.99 von Doris-Katharina Hessler

"Sternemenüs für die Festtage"

Vorspeise: Salat von Bachkresse mit Garnelen Hauptgang: Lachs im Blätterteig

ZUTATEN:

1 Bund Bachkresse; 6 Garnelen; 1 Bund Schnittlauch in Röllchen; 2 cl. Noilly Prat; 1/4 l Sahne, gekühlt; Sherryessig; Traubenkernöl für das Dressing
1 Paket TK-Blätterteig; 400 g frischen Lachs ohne Haut; 1/4 l Sahne; 1 Bund Dill, gehackt; 50 g Lachskaviar; 4 g Mangold- oder Spinatblätter, blanchiert; 2 Eier

ZUBEREITUNG:

Zunächst 1/3 des Lachses fein würfeln und für ca. 10 Minuten in den Tiefkühler stellen. Den Rest in zwei Teile schneiden und in den Kühlschrank stellen. Die Garnelen schälen, dabei jeweils die letzte Schwanzflosse dran lassen und auch kühl stellen.

Den gekühlten Lachswürfel mit der Sahne in der Moulinette zerkleinern und durch ein Sieb streichen, Dill und Kaviar untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein leicht angeschlagenes Eiweiß untermischen.

Den Blätterteig ausrollen und mit ein wenig Lachsfarce bestreichen, dann die Mangold- oder Spinatblätter darauf geben. Nochmals etwas Farce darauf streichen, dann den Lachs daraufgeben, darauf die restliche Farce geben. Die Blätterteigränder mit Eiweiß bestreichen, den Lachs einpacken und die Ränder festdrücken.

Aus den Teigresten Dekoratives ausschneiden und auf das Lachspaket legen, mit dem Eigelb einstreichen. Den Lachs im Ofen bei 200 Grad ca. 6-8 Minuten backen.

Das Salatdressing aus Traubenkernöl, Sherryessig, Schnittlauch Salz und Pfeffer herstellen und die Bachkresse damit anmachen.

Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in Pflanzenfett von beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Pfanne mit Noilly Prat und Sahne ablöschen, kurz einkochen lassen und durch ein Sieb streichen.

Die Garnelen zum Bachkressesalat dazu geben und mit der Sauce nappieren.

Den Lachs aufschneiden. Als Beilage zum Fisch passt Brokkoli.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 15.12.99 von Vincent Klink

"Sternemenüs für die Festtage"

Vorspeise: Risotto Milanese Hauptgang: Gefülltes Kalbsrückensteak

ZUTATEN:

Risotto Milanese

80 g Reis (Arborio Superfino oder Carnaroli Superfino); 2 Schalotten, gewürfelt; 50 g Butter; 1 Knoblauchzehe; 1 l Fleisch-, Hühner- oder Gemüsebrühe; 2 g Safran; Parmesan

Gefülltes Kalbsrückensteak

2 Kalbsrückensteaks a 180 g; 65 g Spinat (grobgehackt); 1 Schalotte, feingehackt; 100 g gekochter Schinken, feingewürfelt; 30 g Blattpetersilie, gehackt; 30 g Weißbrot, gerieben; Butter; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Risotto Milanese

Den Reis mit einem TL Butter und den Schalotten in einem heißen Topf geben scharf anrösten. Sobald die Schalotten oder der Reis zu bräunen beginnen, den Reis mit der Brühe ablöschen und anschließend solange mit Brühe auffüllen, bis die Brühe doppelt so hoch ist wie die Reismenge. Dann den Safran dazugeben.

Den Topf mit einem Deckel schließen und bei kleinem Feuer köcheln. Nach fünfzehn Minuten umrühren und immer wieder etwas Brühe dazugießen. Danach aufpassen, dass nichts anbrennt.

Ist der Risotto im Kern weich, wird die Butter in großen Flocken mit dem Kochlöffel eingearbeitet, dabei gleichzeitig vom Feuer gehen.

Den Risotto auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Gefülltes Kalbsrückensteak

Schalotten und Schinken in Butter anschwitzen, den Spinat dazugeben, leicht pfeffern und salzen, evtl. entstehenden Fond einkochen. Die Petersilie und das Weißbrot dazugeben.

Die Kalbssteaks in der Mitte aufschneiden, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Spinat-Schinkenmasse füllen.

Die Kalbssteaks auf beiden Seiten bei geringer Hitze jeweils zehn Minuten sanft braten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 16.12.99 von Vincent Klink

"Sternemenüs für die Festtage"

Vorspeise: Linsensalat Hauptgang: Ossobuco vom Truthahn

ZUTATEN:

Linsensalat

250 g kleine Linsen; Dressing: 7 EL Olivenöl; je 2 EL Rotweinessig, Weißwein; 2 TL Dijonsenf; 1 TL Salz; 1 Msp. Zimt; je 1 TL Zucker, Pfeffer; 1 Karotte; 1 Schalotte, feingehackt; 1 Bund Schnittlauch, feingehackt; Olivenöl; Pfeffer und Salz

Ossobuco vom Truthahn

1 Truthahnkeule, in daumendicke Scheiben geschnitten; 1 Bund Wurzelgemüse, gewürfelt; 2 Tomaten; 1 Zwiebel, gewürfelt; 1 Knoblauchzehe, zerdrückt; 1 Zweig Rosmarin, gehackt; 1 Msp. Zitronenschale, gerieben; 1/4 l Rotwein; Olivenöl; grober schwarzer Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Linsensalat

Die Linsen 20 Minuten in Salzwasser weichkochen, etwas Biss dürfen sie noch haben.

Alle Zutaten des Dressings, außer der Karotte, Schnittlauch und Schalotte in ein Marmeladenglas füllen, den Deckel verschließen und gut durchschütteln.

Die Karotte erst in dünne Scheiben, anschließend in Streifen schneiden und dann fein würfeln. Mit der Schalotte und etwas Olivenöl anschwitzen, den Schnittlauch dazugeben und mit den Linsen vermischen. Den Linsensalat mit dem Dressing anmachen und anrichten.

Ossobuco vom Truthahn

Die Truthahnscheiben pfeffern und salzen und in einem flachen großen Topf mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Bei mittlerer Hitze das Wurzelgemüse, die Tomaten, die Zwiebel, den Knoblauch und den Rosmarin mit in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel langsam 10 Minuten schmoren.

Setzt sich das Fleisch zu sehr auf dem Topfboden an, dann immer wieder mit etwas Wasser ablöschen. Nach weiteren zehn Minuten die Zitronenschale hineingeben und mit Rotwein ablöschen.

Die Sauce dickflüssig eingekochen und über die Truthahnscheiben gießen.

Als Beilage passen Rigatoni oder Gnocci.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 20.12.99 von Rainer Strobel

"Gerichte aus biblischer Zeit"

Esaus Linsengericht

ZUTATEN:

1/2 Zwiebel, gehackt; 1/2 EL Olivenöl; je 1/4 TL Kümmel und Koriander, gemahlen; 1 Knoblauchzehe, feingehackt; 300 ml Rindfleisch- oder Gemüsebrühe; 75 g rote Linsen; 75 g Spinat- oder Sauerampferblätter, geschnitten; Salz

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel in einem großen Bratentopf in Olivenöl mit Kümmel und Koriander anbraten. Anschliessend den Knoblauch kurz mitbräunen. Linsen und Brühe zufügen. Gut umrühren und zum Kochen bringen. Herdplatte zurückstellen und 25 - 35 Minuten leicht kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Fünf bis zehn Minuten vor dem Servieren den Spinat in die Suppe geben. Mit Salz abschmecken.

Esaus Linsengericht ist in die Geschichte eingegangen und bis heute sind in den Ländern der Bibel verschiedene Eintöpfe mit roten Linsen als "Esaus Linsengericht" bekannt. Esau ließ sich, wie sein Vater, allzu gern vom Duft eines gut zubereiteten Mahls verführen. Dadurch wurde der leichtsinnige Esau Opfer einer Intrige seines Bruders und seiner Mutter. (1. Mose 25 und 27)

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 21.12.99 von Doris-Katharina Hessler

"Gerichte aus biblischer Zeit"

Shish Kebabs vom Lamm mit gerösteter Gerste und Gemüsestücken

ZUTATEN:

400 g Hammelfleisch ohne Fett, gewürfelt

Marinade:

100 ml Rotwein; 50 ml Olivenöl; 1/2 Knoblauchzehen; 1 - 2 Wacholderbeeren; 1

Lorbeerblatt; 50 ml Aprikosennektar; 1 Prise Zimt; Salz

Gemüse zu Shish Kebabs nach Geschmack

- Perlwiebeln oder Stücke von weißen Rüben, vorgekocht oder Brokkoliröschen

- Rettichstücke oder blanchierte Pastinake in Stücken

Geröstete Gerste:

150 g Gerste; 250 ml Wasser; 1/2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Zunächst eine Marinade aus den Zutaten herstellen. Die Hammelstücke mindestens eine Stunde darin marinieren. Abgießen und die Marinade aufheben.

Das Gemüse nach Belieben einige Minuten in die Marinade legen, abgießen. Die Marinade wieder aufheben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und leicht weiterkochen lassen.

Hammelfleisch- und Gemüsestücke auf Spieße stecken. Im Backofen bei 190 Grad ca. 10 bis 15 Minuten grillen. Dabei mit Marinade bestreichen.

Die geröstete Gerste auf eine Platte häufen und die Kebabs obenauf legen. Darüber die erhitzte Marinade schütten. Nach Geschmack salzen.

Geröstete Gerste:

Die Gerste auf einem Backblech oder in einer flachen Pfanne im Ofen bei 180 Grad rösten, bis die Körner leicht gebräunt sind.

Dann die Gerste in einem Topf mit dem Wasser und dem Olivenöl zum Kochen bringen, danach Hitze reduzieren. Topf schließen und ca. 40 Minuten leicht kochen lassen, bis die Gerste weich ist.

Damit die Gerste locker wird, nach dem Kochen ein Handtuch oder Papier zwischen Topf und Deckel legen. Noch 5 Minuten ruhen lassen.

Der Verzehr von Lammfleisch war für viele Menschen im fruchtbaren Morgenland mit einer geistlichen Bedeutung verbunden. Für die Juden war Lammfleisch eine große Delikatesse, für die Ägypter jedoch waren Milch und Wolle der Schafe so kostbar, dass sich daraus Tabus entwickelten und ein regelmäßiger Fleischgenuss untersagt war.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 22.12.99 von Vincent Klink

"Gerichte aus biblischer Zeit"

Suppe der Sieben Leiden

ZUTATEN:

25 ml Olivenöl; 20 g Weizenvollkornmehl; 1 große Zwiebel, gehackt; 1 Knoblauchzehe; 1/2 Bund Petersilie; 1/2 Bund Rettichgrün; 75 g Sauerampfer oder 1/2 Bund Spinat; 1 kleiner Chicoree; 1/2 Bund Senfkraut (evtl. genügt auch ein 1/4 Bund); 1/2 Bund Rübenstengel (evtl. genügt auch 1/4 Bund); 1/2 Büschel Koriander

Anstelle der aufgelisteten Kräuter können auch das Grün der roten Bete, Mangold, Grünkohl, Möhrenkraut o.a. verwendet werden.

3/4 l Wasser; 1/2 TL Salz; 1/2 EL Essig

ZUBEREITUNG:

Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und langsam Mehl einrühren. Das Mehl anbräunen, bis es dunkelbraun ist. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und bei niedriger Temperatur solange unter ständigem Rühren anbräunen, bis sie weich sind.

Sämtliches grüne Gemüse waschen, kleinschneiden, in den Suppentopf geben und mit der Flüssigkeit auffüllen, bis das Gemüse überdeckt ist. Bei Bedarf Wasser nachgießen. Salzen und mindestens 30 Minuten köcheln lassen.

Abschmecken und nach Belieben mit Essig und Salz nachwürzen. Sauerampferbrühe - im Reformhaus erhältlich - kann das Wasser und den Sauerampfer zum Teil ersetzen.

Die genaue Kochzeit richtet sich nach Ihrem persönlichen Geschmack. Diese streng schmeckenden Gemüse werden jedoch gern gar gegessen. Zwei Stunden Kochzeit ist normalerweise ausreichend. Croutons, Brot und Käse passen sehr gut zu dieser Suppe.

Sieben bittere Kräuter gehören zu dieser Suppe. Sie symbolisieren die sieben Leiden Marias, der Mutter Jesu. Das Festmahl der Sieben Leiden, eine alte Tradition, wurde am sechsten Freitag der Fastenzeit gehalten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 23.12.99 von Vincent Klink

"Gerichte aus biblischer Zeit"

Gegrillter Petrusfisch und gebackene Zwiebeln

ZUTATEN:

2 kleine ganze Fische (Äsche, Brasse oder Makrele); 1 EL Salz; 40 g Petersilie, gehackt; 1 Zwiebel, fein gehackt; 50 ml Olivenöl; 25 ml Essig

Gebackene Zwiebeln:

2 große Gemüsezwiebeln; 3 EL kräftige Brühe oder 1 Bouillonwürfel pro Zwiebel; große Kohlblätter nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Den Grill anstellen. Die Oberfläche der Fische mehrmals diagonal einritzen. Innen und außen salzen und 30 Minuten ruhen lassen. Die Fische mit Petersilie und Zwiebeln füllen und mit Zahnstochern zustecken. Fische mit Öl einpinseln und auf einen geölten Grill legen. Öl und Essig miteinander vermischen und den Fisch in regelmässigen Abständen damit beizen. Nicht zu nahe an der Flamme grillen, der Fisch kann sonst von aussen anbrennen und innen roh bleiben. Wenn die erste Seite knusprig ist, wenden. Mit Brot und gebackenen Zwiebeln servieren.

Gebackene Zwiebeln:

Jede Zwiebel pellen und die Spitze so abschneiden, dass sich ein Bouillonwürfel in die Zwiebel quetschen lässt oder stattdessen je einen Löffel Brühe auf jede Zwiebel gießen. Jede Zwiebel in ein großes Kohlblatt wickeln und in eine Auflaufform legen. Zugedeckt 1 Stunde bei 180 Grad backen.

Petrusfisch oder mushat ist - so glaubt man - der Fisch, von dem Jesu sagte, man werde einen Steuertaler in seinem Maul finden (Matthäus 17,27)

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 27.12.99 von Susanne Hornikel

"Mitternachtsideen"

Scharfer Kokos-Hühnertopf

ZUTATEN:

1 Zwiebel; 1 Knoblauchzehe; 2 Chilischoten; 1 Stengel Zitronengras; 1 EL Erdnussöl; 2 Scheiben Galgantwurzel oder 1 Prise Galgantpulver; 3 Kaffirzitroneblätter; 1-2 TL rote Currypaste; 500 ml Hühnerbrühe; 1 Dose ungesüßte Kokosmilch; 1 Becher Sahne; 2 Hähnchenbrustfilets, gewürfelt; 100 g Champignons; 2 Tomaten; 2 Frühlingszwiebeln; 1 Bund frischer Koriander; Limettensaft; Fischsauce

ZUBEREITUNG:

Zwiebel, Knoblauch, Chili und Zitronengras feinhacken und zusammen mit dem Galgant (thailändische Ingwerwurzel) und der Currypaste in Öl anschwitzen. Zitronenblätter zufügen und mit Hühnerbrühe aufgießen. 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Kokosmilch und die Sahne zufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Fischsauce und Limettensaft kräftig abschmecken.

Währenddessen Hühnerbrust, Champignons und Tomaten würfeln, Frühlingszwiebeln in schräge 1 cm lange Streifen schneiden.

Die Korianderblätter von den Stielen zupfen. 5 Minuten vor dem Servieren alles bis auf den Koriander zur Suppe geben und ziehen lassen. Abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 28.12.99 von Doris-Katharina Hessler

"Mitternachtsideen"

Ofenkartoffeln mit Heringsalat gefüllt

ZUTATEN:

4 mittelgroße Kartoffeln; 4 Heringe, gewässert; 100 g feine gekochte Prinzessbohnen; 1 Schalotte, gewürfelt; 1 Bund Schnittlauch in Röllchen geschnitten; 50 g Shrimps; 100 g Crème fraîche; 1 TL Senf; 50 g Mungo- oder Alfalfasprossen; etwas Butter; etwas Essig; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, die Kartoffeln gründlich waschen und gut trocken reiben, mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit Butter bepinseln. Im Ofen ca. 40 Minuten garen. Crème fraîche mit Senf mischen, etwas Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, kleingeschnittene Heringe, Shrimps, Bohnen, Schalotten und Schnittlauch untermischen. Die Kartoffeln halbieren und mit einem Löffel aushöhlen, mit dem Salat füllen und den Sprossen garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 29.12.99 von Vincent Klink

"Mitternachtsideen"

Pfefferpotthast a la Vincent

ZUTATEN:

500 g Rinderschulter ohne Fett; 4 Zwieback, im Mörser zerstoßen; 1/2 TL gestoßener Piment; 1 Lorbeerblatt; 1 l Fleischbrühe; 400 g Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten; 1/2 Zitrone (ungespritzt); 1 EL frisch gestoßener Pfeffer; Salz

ZUBEREITUNG:

Fleisch, Zwiebeln, abgeriebene Zitronenschale in einen genügend großen Topf geben und mit leicht gesalzener Fleischbrühe bedecken.

Zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme 45 Minuten bei geschlossenem Deckel garen lassen. Zu Beginn der letzten Viertelstunde Zwieback, Piment und Lorbeerblatt dazugeben.

Das Fleisch herausnehmen und würfeln, die Brühe abgießen, abschmecken und das Fleisch wieder zugeben. Als Beilage passt Bauernbrot oder Bagütte.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 30.12.99 von Vincent Klink

"Mitternachtsideen"

Creolisches Schweinefricassee

ZUTATEN:

400 g Schweinehals, gewürfelt; 4 Zwiebeln, feingehackt; 6 EL Tomatenmark; 1 EL Honig; 2 große Kartoffeln, gewürfelt; 2 Stangen Staudensellerie, gehackt; 1 EL frischen Ingwer, gehackt; 1 EL Mangochutney, gehackt; 1 Knoblauchzehe, gepresst; 1 l Fleischbrühe; 1 Pepperoni; Butter; grober schwarzer Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Das Schweinefleisch mit den Zwiebeln in Butter rösten. Tomatenmark, Knoblauch, Peperoni und Honig dazugeben und kurz weiterrösten.

Kartoffeln, Mangochutney, Ingwer und reichlich Pfeffer in den Topf geben. Mit der Fleischbrühe auffüllen und 20 Minuten kochen.

Die letzten fünf Minuten die Staudensellerie zum Fricassee dazugeben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Apfelfannkuchen 140
 Beerensülze mit Vanillecreme 122
 Bekränzte Kartoffeltorte 147
 Bio-Suppe 182
 Blamensier (Hühnerragout mit Mandelmilch) 104
 Blumenkohlaufauf mit Bergkäse 145
 Blutwurstscheiben mit Puereehaeubchen für lange Naechte 25
 Bohnensuppe mit Miesmuscheln 21
 Bratkartoffeln mit Kraeutern und Kressesalat 31
 Broccolisalat mit Ricotta und Rucoladressing und Drink: Vitaminschocker 136
 Brokkoliaufauf 199
 Brouet vert (Grüne Suppe) 106
 Bunter Kopfsalat a la Otto 132
 Buttermilchsuppe 18
 Capellinisalat mit Meeresfrüchten 73
 Champignonweißweinsuppe 158
 Chinakohl-Geflügelröllchen 208
 Creolisches Schweinefricassee 235
 Eddis gefüllte Kartoffelpuffer mit Sauce tartare 184
 Eintopf aus getrockneten gruenen Bohnenkernen 14
 Eisbergsalat mit Bleichsellerie-Kräuter dressing und Drink: Grüne Spinne 135
 Entenbrust in Orangen-Sternanissauce mit Steckruebenpueree 220
 Erdnussoufflee mit frischer Currysahne 23
 Esaus Linsengericht 228
 Falsches Wildschweinschnitzel mit Doerrpflaumen 12
 Farfalle mit Ziegenkäse und Rucola 195
 Fasan auf Weinkraut 211
 Feijoada mit Speckhühnchen nach Manuela de Melo 85
 Feine Linsen mit Schillerlocken 63
 Feldsalat mit Putenstreifen und Sesam 1
 Fenchelsuppe 216
 Filet Colbert aus dem Film "Es muss nicht immer Kaviar sein" 151
 Fisch auf Fenchelbett und Limonenreis 197
 Fischklößchen mit Sahnesauce und Spargelspitzen 88
 Fischsuppe 4
 Flambierter Weissbrotscheiterhaufen fuer wildgewordene Jecken 27
 Fleischküchle und Kartoffelsalat 109
 Fondue fatal* 183
 Forelle a la cameline 103
 Forelle blau aus dem Film "Der Forellenhof" 153
 Forellen-Burger mit erroetender Sauce 24
 Frischkäse-Birnen-Auflauf 202
 Fruchtreis 127
 Frühlingsgemüse mit gebratenem Ziegenkäse 62
 Gamsrücken mit Spekulatiuskruste in Gewürzsauce 210
 Gäng-Gai Sapparot/Thailand (Hähnchencurry mit Ananas) 166
 Gartengemüse mit Graupenrisotto 143
 Gebackene Erdbeeren mit Weinschaumsauce 112
 Gebackene Polentaschnitte mit Maronenpilzen 156
 Gebratene Maraenen 34
 Gebratene Wildentenbrust mit Hagebuttenäpfel und Sesamplätzchen 209
 Gedämpftes Seelachsfilet mit Tomaten-Concasse und Feldsalat 160
 Geduensteter Chicoree mit Thymiansauce 3
 Geflügelsalat mit grünem Spargel 110
 Gefüllte Kartoffeln und Lammschnitzel Provencale 192
 Gefüllte Lammschnitzel 61
 Gefüllte Zucchini mit Bulgur 130
 Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch und Tomatensauce 175
 Gegrillter Petrusfisch und gebackene Zwiebeln 231
 Gehackte Stippe 35
 Gemueserisotto 2
 Gemüse mediterrane und Rosmarinkartoffeln 196
 Gemüsetarte 111
 Gerollte Eierkuchen mit Käse-, Fisch- und Fruchtfüllung 107
 Gewuerzorange mit Omelette 222
 Grünkohlsuppe 207
 Haehnchenbrust auf Erbsensalat mit Minze 19
 Haehnchenpfanne mit getrockneten Tomaten 10
 Hähnchengeschnetzeltes mit Honig und Sesam 172
 Hähnchen-Sprossen-Pfanne 64
 Häschens Nudelglück 138
 Hauptspeise: Hummer mit Rahmschwarzwurzeln Nachspeise: Gewuerzkaffee Schaum 224

Heidschnuckenbraten mit Preiselbeeren 69
 Heinz Beckers Hausmannskost:
 Fleischkäse und Bratkartoffeln 181
 Hiddenseer Fischsuppe 15
 Hirsepfannkuchen mit Spinat 60
 Irish Stew 90
 Kabeljau "Mediterrane" in Rotweinsauce 113
 Kabeljau im Blätterteig 162
 Kaiserschmarrn mit Kompott von Herbstfrüchten 174
 Kalbshüfte mit Brokkoli 161
 Kalbskutteln a la mode du caen 86
 Kalbsragout mit Karotten-Zimt-Sauce 223
 Kalbsschnitzel mit Parmesan 9
 Kalte Beerensuppe mit weißer Mousse 123
 Kalte Estragonsuppe mit Ricotta 131
 Kaninchenkeule in Rosmarinsauce und Macaire-Kartoffeln 189
 Kärntner Kas- und Schwammerlnudeln/Österreich 169
 Karpfenfilets mit Kardamom und Piment 221
 Karpfenragout mit Paprikacreme 193
 Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Joghurtsauce 126
 Kastanien-Kartoffel-Gemüse 187
 Katers Tomatenfische mit Knabbermais 141
 Kichererbsen mit Lammschnitzel 22
 Kirschauflauf mit Vanilleeis 124
 Klare Suppe mit Gemüse und Grießnocken 214
 Koethener Schusterpfanne 33
 Kresseroesti, Kohlsalat und Kapern 29
 Kürbiscremesuppe und Croutons 179
 Kürbis-Gnocchi mit Basilikumsauce 176
 Lachsauflauf mit Weißweinsauce 203
 Lammhüfte mit grünen Bohnen in Minzsauce 84
 Lammkeule mit Kartoffelgratin 194
 Lammkoteletts und Würstchen mit Barbecue-Sauce 119
 Lammschulter mit grünen Bohnen 142
 Laubfrösch 147
 Leberklöße (Liewerkniedelen) 91
 Leberragout 71
 Lebkuchenpudding 219
 Linsensuppe nach Else Kling aus der Serie Lindenstraße 154
 Maatjes met goene Bonen 97
 Matjestatar auf Pumpernickel mit Spiegelei 28
 Mecklenburger Saueraal 16
 Melonensalat mit Portwein 116
 Mince Pie 100
 Mittelalterlicher Lammtopf 102
 Möhren mit Kräutersahne 129
 Moussaka 87
 Mulligatawny-Soup (Hühnchencurrysuppe) 150
 Niedersächsischer Steckerübeneintopf a la Vincent 70
 Ofenkartoffeln mit Heringssalat gefüllt 233
 Orecchiette mit Spitzkohl und Knoblauch 77
 Palatschinken Gundelart 185
 Paniertes Wirsingblatt mit Schafskäse 8
 Paprika mit Chinakohlfüllung 144
 Paprika-Kartoffel-Pfanne mit Spiegelei 171
 Pellkartoffeln mit gegrillten Zucchini und Kräuterdip 121
 Penne in feuriger Tomatensauce 125
 Penne-uccelate/Italien (Nudeln mit Rinderfiletstreifen und Champignons) 165
 Perlhuhnbrust auf Cous-Cous mit Datteln 11
 Pfefferpotthast a la Vincent 234
 Pfifferlingsouffle 157
 Pizzatoast und Gurkenmännchen 139
 Pollo al ajillo/Spanien (Hähnchen in Knoblauchsauce) 168
 Pommersche Leberknödel 17
 Potpourri von musikalischem Gemüse 180
 Poularden-Gemüsespieße mit Currysauce 118
 Powidltascherln mit Pflaumenröster 92
 Pueree von Gruenkohl und Wirsing 32
 Putenbrust mit Mango in der Sesamkruste 190
 Quarkauflauf auf Tomatensalat 128
 Rahmsteinpilze mit gebratenen Serviettenknödeln 155
 Rahmsuppe von Brunnenkresse mit Krabben und Kürbiskernen 65
 Ratatouille mit Fenchel, Eiern und Baguette 108
 Ravioli mit Ricottafüllung 89
 Rehragout mit Backpflaumen in Rotwein 212
 Reissuppe 217
 Rettichcarpaccio mit Ölvariationen 146
 Riebesuppe 75
 Rigatoni mit vier Käsesorten 7

Rinderfiletsteaks mit Haselnusskruste auf
Haselnussspinat in Gorgonzolasauce
186
Römersalat mit Robbiola und
Kräutercroutons und Drink:
Sommertraum 133
Rosenkohlaufauf mit Cashewkernen 200
Rosenkohl-Champignon-Salat 5
Rosenkohl-Schinken-Omelette 206
Rotbarsch mit Kümmelkruste und
Herzoginkartoffeln 191
Rucola-Variation 66
Rumpsteak Strindberg mit Bratkartoffeln
170
Saltimbocca vom Seeteufel mit
Kräutersauce 117
Sauerkrautsuppe mit Raeucheraal unter
Blaetterteig 218
Saure Schweinsnierchen 30
Scharfer Kokos-Huehnertopf 232
Schaumsuppe vom Topinambur 215
Schaumsuppe von rosa Linsen mit
Garnelen 20
Schellfisch mit Gurkensauce 164
Schwarze Nudeln mit Black Tiger
Garnelen und Artischocken und Drink:
Mitternachtscocktail 134
Schweinelenden mit Roquefortrahm und
gruenen Nudeln 6
Schweinemedailleurs mit geröstetem
Gemüse 173
Shish Kebabs vom Lamm mit geroesteter
Gerste und Gemuesestuecken 229
Sommergemüse mit Marinade 120
Sommerkraut mit Schinkenkrusteln 105
Spaghetti mit Tomaten und Kapern 76
Spaghetti mit Tomatensauce und
Garnelenschwänzen aus dem Film
"Man spricht deutsch" 152
Spanferkelhaxe mit Sauerkraut 101
Spargel Berner Art 80, 94
Spargelcremesuppe 81
Spargelgemüse mit Morcheln 78
Spargelparfait mit Kerbel 79, 95
Spargelsalat mit Gambas 82, 96
Spinatomelett 59
Spinatsalat mit marinierten
Meeresfrüchten und Drink: Karibikfieber
137
Spinat-Walnuss-Auflauf 201
Steinbeisser mit getrockneten Aprikosen
13
Steinhuder Aal mit Petersiliensauce 72
Stockschwämmchenrisotto 159
Stufato mit Polenta aus schwarzer Blende
148
Suppe der Sieben Leiden 230
Süßes Maronenpüree mit warmer
Apfelgrütze 188
Süßsaures Gurkenragout in Blätterteig
177
Tafelspitz mit Apfelkren 98
Tartelette a la tomate et au fromage de
chevre/Frankreich (Tomaten-
Ziegenkäse-Tarte) 167
Tintenfischsalat apulisch 99
Tortellini mit Walnussfüllung und
Salbeisauce 74
Tortilla de patatas und Tapas vom
Schwein 93
Überbackener Blattspinat mit rosa
Champignons in Sauerrahm und
Ofenkartoffeln 163
Verrueckte Faschingskuechle 26
Vitello Tonnato (Kalbfleisch mit
Thunfischsauce) 114
Vorspeise: Linsensalat Hauptgang:
Ossobuco vom Truthahn 227
Vorspeise: Risotto Milanese Hauptgang:
Gefuelltes Kalbsrueckensteak 226
Vorspeise: Salat von Bachkresse mit
Garnelen Hauptgang: Lachs im
Blaetterteig 225
Warmer Gemüsesalat mit gebackenem Ei
68
Warmes Hirschcarpaccio mit
Walnusspesto 213
Waterzooi (Eintopf aus Nordseefischen)
83
Wirsingroulade mit Frischkäse in
Kapernsauce 205
Wurzelgemüse in Balsamico mit
Kalbsschulter 67
Zander mit Parmesankruste 149
Zanderfilet in Spitzkohlhülle 204
Zitronenpoularde 198
Zucchini-Gratin mit Bergkäse und
Makkaroni 178
Zucchiniweinsuppe mit Croutons 115