

Sehr geehrte Genius-Kundin, sehr geehrter Genius-Kunde,

ein schmackhaftes und ansprechendes Gericht zuzubereiten erfordert eine Menge Vorbereitungsarbeit. Hier werden kleine Würfelchen von Gemüse benötigt, da Stifte von Obst; hauchdünne Scheiben oder gleichmäßige Streifen, Viertel oder Achtel müssen mühsam geschnitten werden, und abschließend werden noch Käse oder Schokolade gehobelt. Das kostet nicht nur Zeit, sondern man benötigt auch unzählige Küchenhelfer, Messer, Schüsseln, Schneidbretter, Hobel, Reiben u. v. m. Diese hat man nicht immer gleich zur Hand und darüber hinaus benötigen sie auch noch viel Stauraum in der Küche.

Mit dem Nicer Dicer Plus haben Sie alles in einem Set – einfacher, praktischer und platzsparender geht es wirklich nicht! Der Nicer Dicer Plus aus dem Hause Genius ist ein geniales System zur Zubereitung von Salaten, Gemüse- und Obstgerichten und vielem mehr. Leckere Rezepte, die sich im Handumdrehen und im Bruchteil der Zeit zubereiten lassen, haben wir Ihnen in diesem Rezeptheft zusammengestellt. Salate, Gemüseaufläufe, Suppen, Beilagen oder auch Desserts – mit dem Nicer Dicer Plus wird das Zubereiten zu einem Kinderspiel und die Schneidarbeiten machen richtig Spaß!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Zubereiten und Genießen – und einen Guten Appetit!

Ihr Genius-Team



Vorwort	1
Produktinformationen	3

Rezepte

Vorspeisen

Bruschetta mit	
Tomaten-Basilikum-Häubchen	10
Krabben Nachos.....	11
Frische Tomaten-Salsa	12
Mango- Papaya-Salsa	12
Frische Gemüse-Pizza	13

Suppen

Kartoffel-Mais-Suppe	14
Brokkoli Suppe.....	14
Französische Zwiebelsuppe	15
Gemüsesuppe Asia	15
Minestrone.....	16
Gemüse-Rindfleisch-Suppe.....	17

Salate

Tomaten-Mozzarella-Salat.....	18
Chefsalat mit Thunfisch	19
Warmer Hähnchen-Spinat-Salat	20
Frischer Gemüse-Nudel-Salat	21
Farmer-Salat.....	22
Taco-Schicht-Salat	23
Schicht-Salat	24
Griechischer Bauernsalat	25
Waldorfsalat.....	26
Spinat-Salat mit Parmesan	27
Eiersalat	27
Geflügelsalat mit Avocado	28
Heringsalat.....	29

Hauptgerichte

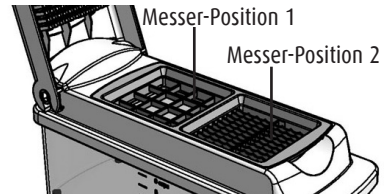
Rinderhüftsteak mit Zucchini	30
Zigeunergulasch	31
Gemüseforellen aus dem Römertopf	32
Currygarnelen „Mandala“	33
Zwiebelkuchen	34
Backgemüse mit Farfalle und Balsamico ..	35
Penne alla pizzaiola	36
Risotto mit Pilzen und Tomaten	37
Louisiana Jambalaya	38
Gemischtes Wokgemüse	39

Süßes

Apfelstrudel	40
Frischer Fruchtsalat.....	41
Flammierte Früchte mit Eis	41
Obstsalat „Karibik“	42
Mutters Apfelknusperli	42
Obstsalatkuchen	43

A. Messereinsätze

Den Messereinsatz immer so einlegen, dass das gewünschte Messer an Messer-Position 1 liegt. Einzige Ausnahme ist das Schneiden von Achteln (siehe Punkt B).



Schneid-Oberteil aufklappen, um den gewünschten Messereinsatz einzulegen. Dazu diesen so in das Schneid-Unterteil einführen, dass die leicht abgerundete schmale Seite des Messereinsatzes in der entsprechenden Aussparung im Rahmen des Schneid-Unterteils aufliegt. Nun die andere Seite des Messereinsatzes herunterdrücken, bis Sie einen Klick hören.



Schneidgut auf das Messer (Messer-Position 1) legen. Bei großen Stücken oder Stücken, die hochkant geschnitten werden sollen, das Schneidgut mit der Hand fixieren und mit dem Schneid-Oberteil leicht andrücken, so dass es nicht mehr verrutschen kann.

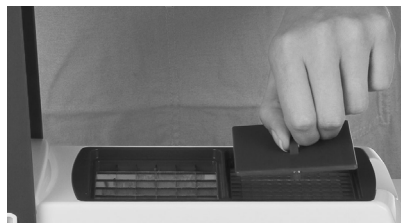


Das Schneid-Oberteil mit beiden Händen schwingvoll herunterdrücken. Das Geschnittene wird durch das heruntergedrückte Stifteraster in gleichmäßige Würfel, Stifte oder Scheiben geschnitten (je nach Messereinsatz) und automatisch im transparenten Auffangbehälter aufgefangen.



Um den Auffangbehälter zu öffnen und das Schneidgut zu entnehmen, einfach den kompletten Schneid-Deckel an einer schmalen Seite anheben und abnehmen. Den transparenten Auffangbehälter dabei mit der anderen Hand fixieren.

Am äußeren Ende des Schneid-Unterteils befindet sich eine Griffmulde. Zum Herausnehmen lässt sich der Messereinsatz hier leicht anheben und herausnehmen.



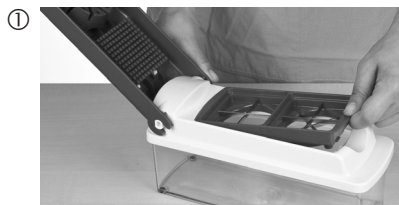
Teil-Abdeckung für Messereinsätze:

Mit der Teil-Abdeckung für Messereinsätze können Sie das äußere Messer (Messer-Position 2) abdecken. Somit schützen Sie die Klingen und es besteht keine Verletzungsgefahr.

☛ **Tipps:**

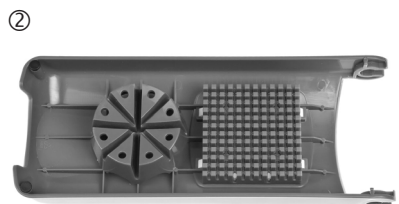
- Um **Würfel** zu schneiden, legen Sie das Schneidgut flach auf den Messereinsatz. Für eine Kartoffelsuppe z. B. schneiden Sie die Kartoffel zunächst in Scheiben. Zum Würfeln lassen sich mehrere Scheiben übereinander auf das Messer legen. So können Sie auch mit Salatgurken, Zucchini usw. verfahren.
- Um **Stifte** zu schneiden, wie z.B. für Pommes Frites, legen Sie die Kartoffeln hochkant auf den Messereinsatz. So lassen sich auch leckere Stifte von Gurken, Karotten, Äpfeln usw. zum Dippen schneiden.

B. Messereinsatz zum Vierteln bzw. zum Achteln mit aufsteckbarem Schneid-Stempel



Messereinsatz zum Vierteln bzw. Achteln wie unter Punkt A beschrieben einlegen.

Besonderheit: Diesen Messereinsatz immer so einlegen, dass das Messer zum Vierteln immer in Messer-Position 1 und das Messer zum Achteln immer in Messer-Position 2 (siehe Skizze Seite 3) liegt.



Auf der Innenseite des Schneid-Oberteils befinden sich neben dem Stifteraster Verstrebungen. Auf der Rückseite des Schneid-Stempels zum Achteln befindet sich eine Halterung in Kreuzform. Zum Fixieren des Schneid-Stempels im Schneid-Oberteil stecken Sie diese Halterung auf die Verstrebungen (siehe Abbildung).

⚠ Achtung!

- Beim Einlegen des Messereinsatzes darauf achten, dass die leicht abgerundeten schmalen Seiten der Messereinsätze bündig im Schneid-Unterteil aufliegen.
- Die Messer sind extrem scharf für ein optimales Schneidergebnis. Bitte achten Sie darauf, beim Gebrauch nicht mit Ihren Händen die Klingen zu berühren.
- Der aufsteckbare Schneid-Stempel zum Achteln ist NUR aufzustecken, wenn der Messereinsatz zum Vierteln bzw. Achteln verwendet werden soll. Wenn Sie mit einem anderen Messereinsatz schneiden möchten, den aufsteckbaren Schneid-Stempel zum Achteln NICHT aufstecken bzw. bei vorherigem Gebrauch unbedingt entfernen!

👉 Tipps:

- Lebensmittel mit Schale wie Paprikaschoten, Äpfel oder Birnen immer mit der Schale nach oben auf den Messereinsatz legen. So sparen Sie Kraft.
- Leichtes Schneiden durch richtige Technik: Legen Sie Ihre starke Hand, d.h. Linkshänder die linke Hand, Rechtshänder die rechte Hand auf das Schneid-Oberteil und drücken Sie es unterstützt mit Ihrer schwächeren Hand nach unten. So sparen Sie Kraft und Zeit!

C. Reib-Einsatz mit Schutzabdeckung

- ① Das Schneid-Oberteil aufklappen in 90°-Stellung (senkrecht) und nach oben wegziehen, so dass sich das Schneid-Oberteil aus seinen seitlichen Halterungen löst.
- ② Entfernen Sie zunächst die Schutzabdeckung des Reib-Einsatzes, indem Sie mit dem Daumen die seitlich befindlichen Haken etwas nach oben drücken, sodass sich diese aus der Halterung lösen und die Schutzabdeckung einfach abgenommen werden kann. Nach dem Gebrauch die Schutzabdeckung wieder anbringen, in dem Sie die Haken an der einen Seite an die entsprechenden Halterungen des Reib-Einsatzes ansetzen und die andere Seite herunterdrücken, bis die Schutzabdeckung einrastet.
- ③ Führen Sie die „Füßchen“ des Reib-Einsatzes in die vorgesehenen Aussparungen im Schneid-Unterteil ein (siehe nebenstehende Abbildung). Nun drücken Sie die andere Seite leicht herunter, bis der Reib-Einsatz einrastet.



- ④ Nun können Sie die gewünschten Zutaten direkt in den Auffangbehälter reiben, indem Sie die zu reibende Zutat durch Hin- und Her-Bewegung über die Reibfläche führen.

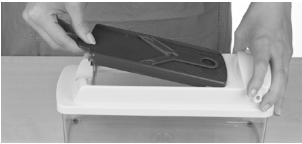
Am äußeren Ende des Schneid-Unterteils befindet sich eine Griffmulde. Zum Herausnehmen lässt sich der Reib-Einsatz hier leicht anheben und herausnehmen.

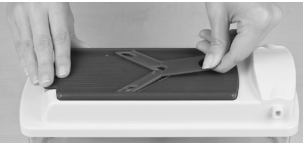
⚠ Achtung!

- Die Reibfläche ist extrem scharf, daher bei der Benutzung unbedingt darauf achten, dass Sie nicht mit der Reibfläche in Berührung kommen.
- Zum Schutz vor Verletzungen und Beschädigung der Reibfläche die Schutzabdeckung nach jeder Benutzung wieder aufsetzen!

D. Hobel-Einsatz inklusive Klingenschutz und Schneidguthalter

- ① Das Schneid-Oberteil aufklappen in 90°-Stellung (senkrecht) und nach oben wegziehen, so dass sich der Stempel aus seinen seitlichen Halterungen löst.

- ②  Führen Sie die „Füßchen“ des Hobel-Einsatzes in die vorgesehenen Aussparungen im Schneid-Unterteil ein (siehe nebenstehende Abbildung). Nun drücken Sie die andere Seite leicht herunter, bis der Hobel-Einsatz einrastet.

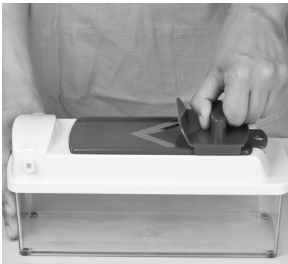
- ③  Entfernen Sie nun den Klingenschutz, indem Sie diesen mit Hilfe der Griff-Verlängerung von der Edelstahl-V-Klinge weg drücken.

- ④ Führen Sie das Schneidgut in zügigen Bewegungen über die Zuführplatte, während Sie mit der anderen Hand den Nicer Dicer Plus fixieren. Die Edelstahl-V-Klinge schneidet dabei vom Schneidgut gleichmäßige Scheiben in gleich bleibender Schnittstärke. Zur Sicherheit sollten Sie bei kleinerem Schneidgut immer den Schneidguthalter benutzen (siehe Punkt „Schneidguthalter“)!

⚠ Achtung!

Zum Schutz vor Verletzungen und Beschädigung der Klinge nach Gebrauch den Klingenschutz wieder anbringen. Diesen dazu an der Griff-Verlängerung über die Edelstahl-V-Klinge ziehen. Achten Sie dabei darauf, dass die drei Halterungen auf der Unterseite des Klingenschutzes unter der Edelstahl-V-Klinge einrasten. Erleichtern Sie sich die Anbringung des Klingenschutzes, indem Sie diesen mit dem Daumen mittig andrücken.

Schneidguthalter:



Das Schneidgut (falls angeschnitten mit der Schnittfläche nach unten) auf die Zuführplatte legen. Den Schneidguthalter mittig aufsetzen, so dass die Haltespitzen an der Unterseite in das Schneidgut eindringen können. So wird ein Verrutschen des Schneidgutes während des Schneidvorgangs verhindert und eine problemlose und sichere Arbeitsweise gewährleistet. Achten Sie darauf, dass die hochgezogene Seite des Schneidguthalters vom Griff des Hobel-Einsatzes weg zeigt (siehe Abbildung).

☛ Tipp:

Tauchen Sie vor Arbeitsbeginn die Einsätze ins Wasser. Nasse Messer schneiden schneller und Sie benötigen weniger Kraft. Während des Schneidens werden die Einsätze durch die Feuchtigkeit des Obstes oder Gemüses feucht gehalten.

⚠ Achtung!

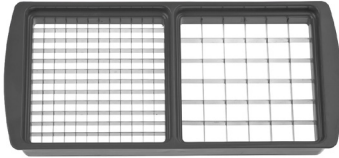
Für ein perfektes Schneidergebnis sind die Klingen der Messereinsätze, die Reibfläche des Reib-Einsatzes und die Edelstahl-V-Klinge des Hobel-Einsatzes extra-scharf. Das Gerät gehört deshalb nicht in die Hände von Kindern!

Info:

- Rutschfeste Noppen auf der Unterseite des Auffangbehälters garantieren einen sicheren Stand des Nicer Dicer Plus auf Ihrer Arbeitsfläche.
- Zur Aufbewahrung des Schnittguts können Sie den Auffangbehälter mit dem mitgelieferten Frischhaltedeckel verschließen. So kann der Auffang-Behälter als Frischhalte-Dose genutzt werden – jetzt schneiden, später verwenden!

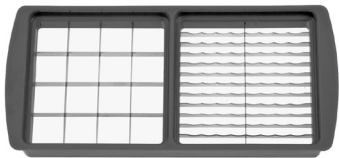
Verwendungsmöglichkeiten:

Messereinsatz 1 (6 mm x 6 mm) bzw. Messereinsatz 2 (12 mm x 12 mm)



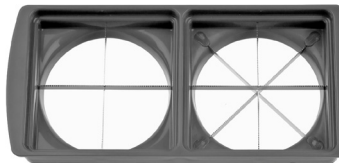
Schalotten, Knoblauch, Zwiebeln, Peperoni, Chilischoten für Dips wie z. B. Salsa oder für Saucen, Wurst für Wurstsalate oder Aufläufe, Gurken, Pilze, Möhren, Zucchini, Kartoffeln, Tomaten für Salate, Gemüsegerichte oder als Einlagen für Suppen - und vieles mehr...

Messereinsatz 3 (18 mm x 18 mm) Messereinsatz 4 (6 mm x 36 mm)



Zwiebeln z. B. zum Kochen für Gulasch oder Zwiebelsauce; Paprika, Zucchini, Pilze für Rohkostsalate oder Wokgerichte; Kartoffeln, Salatgurken, Tomaten für Salate oder Gemüsegerichte; Schinken oder gekochte Geflügelbrust; Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen, Ananas, Melonen, Papa-ya, Mango oder Bananen für Obstsalate - und vieles mehr...

Messereinsatz 5 (Viertel) bzw. Messereinsatz 6 (Achtel)



Kartoffeln für Kartoffel-Ecken oder Salzkartoffeln; Tomaten für Tomatensalate oder Gemüseplatten; Eier (gekocht) für eine Häppchenplatte mit Ei; Salatgurken, Radieschen, Zucchini für Salate, Gemüsegerichte und -platten; Champignons oder andere Pilze für Champignongerichte, Pilzpfannen oder Salate; Käse (Gouda, Edamer, Emmentaler,

Mozzarella, Fetakäse etc.) für Käsehäppchen oder kalte Platten; große Oliven für Tsatsiki, mediterrane Küche; Erdbeeren, Äpfel, Birnen, Kiwis, Pflaumen, Bananen, Pfirsiche, Aprikosen etc. für Obstsalate, Fitnesssteller mit Obstspalten, Cocktails, Bowlen; Zitrusfrüchte wie Orangen, Limetten, Zitronen etc. für Cocktails, Bowlen oder zum Garnieren von Gerichten - und vieles mehr...



Reib-Einsatz (grob/Band-Reibe)

Käse (z. B. Mozzarella, Cheddar-Käse), Schokolade, Obst (Äpfel, Birnen etc.), Gemüse (z. B. Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Gurken), Butter - und vieles mehr.



Hobel-Einsatz mit Edelstahl-V-Klinge

Gurken, Radieschen, Pilze, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, Schalotten, Kohlrabi, Rettich, Sellerie, Kiwis, Äpfel, Birnen, Bananen, Zitronen, Orangen, Limetten, Kartoffeln, Eier – und vieles mehr.

◆ Pflege und Reinigung:

Grundsätzlich sollte der Nicer Dicer Plus vor der ersten Inbetriebnahme und nach jedem Einsatz gereinigt werden. Alle Teile des Nicer Dicer Plus können entweder unter fließendem Wasser oder in der Geschirrspülmaschine gereinigt werden.

Nehmen Sie dazu den Nicer Dicer Plus wie folgt auseinander:



Das Schneid-Oberteil aufklappen in 90°-Stellung (senkrecht) und nach oben wegziehen, so dass sich der Stempel aus seinen seitlichen Halterungen löst.



Um das Schneid-Unterteil abzunehmen, einfach an einer schmalen Seite anheben und abnehmen. Den transparenten Auffangbehälter dabei mit der anderen Hand fixieren.



Der Nicer Dicer Plus verfügt über eine Selbstreinigungs-Funktion des Stifterasters. Drücken Sie den Knopf auf der Oberseite des Schneid-Oberteils. Die im Stifteraster integrierte transparente Reinigungsplatte wird automatisch nach unten gedrückt und reinigt das Stifteraster selbst von kleinsten Schneidgutresten.

Bruschetta mit Tomaten-Basilikum-Häubchen

Zutaten für 8 Personen:

3-4 Roma-Tomaten, längs
halbiert
50 g frisches Basilikum
1 EL Olivenöl
3 TL Knoblauch zehen
1/4 TL Salz
1/4 TL Pfeffer, frisch gemahlen
25 g weiche Butter
1 Knoblauchzehe
1/8 TL Salz
1/8 TL schwarzer Pfeffer
450 g Baguette in schräg
geschnittenen Scheiben
50 g frischen Parmesan- oder
Romano-Käse

Zubereitung:

Belag:

Mit dem Messer 2 die Tomaten würfeln. Den Knoblauch schälen, den Wurzelansatz entfernen, längs halbieren und mit dem Messer 1 fein würfeln. In einer mittleren Schüssel Tomaten, Basilikum, Olivenöl, 2/3 des Knoblauchs, Salz und Pfeffer mischen und beiseite stellen.

Knoblauch-Butter:

Den restlichen Knoblauch mit weicher Butter, Pfeffer und Salz in einer kleinen Schüssel mischen. Die Knoblauch-Butter gleichmäßig auf eine Seite der Brotscheiben streichen. Die Brotscheiben dann mit der Butter-Seite nach unten auf den Rost eines offenen Grills legen und 2 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze toasten, bis sie leicht braun sind. Umdrehen und den Belag mit einem Esslöffel darauf geben. Mit der Reibe den Käse reiben und auf den Belag geben.

Abgedeckt 3-4 Minuten grillen bis alles erwärmt ist und die Brotscheiben getoastet sind. Gut beobachten, damit die Brotscheiben nicht anbrennen.

Vom Grill nehmen und sofort servieren.

Krabben-Nachos

Zutaten für 4 Personen:

225 g Krabbenfleisch-Ersatz
3 Schalotten
1/2 rote Paprika
2 EL Koriander, gehackt
1 Avocado, geschält und entkernt
1 Limette
1 TL Chilipulver
1 TL Kümmel, gemahlen
1/2 TL Paprikapulver
115 g Käse
Runde Tortilla-Chips
Saure Sahne (nach Wunsch)

Backofen auf 190°C vorheizen

Zubereitung:

Mit dem Messer 2 den Krabbenfleisch-Ersatz würfeln. Schalotten schälen, halbieren und mit Messer 1 fein würfeln. Paprika und Avocado ebenfalls mit Messer 1 in feine Würfel schneiden. Die geschnittene Avocado mit 1 EL Limettensaft verrühren und beiseite stellen. 1 TL Limettenschale mit allen geschnittenen Zutaten, außer der Avocado, vermischen. Mit der Reibe den Käse grob reiben. Tortilla-Chips in einer Lage in eine ofenfeste Form legen, die Mischung darüber geben, mit Käse bestreuen und 8-10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Aus dem Ofen nehmen und Avocado darüber geben. Sofort servieren; nach Wunsch mit saurer Sahne.

FrISChe Tomaten-Salsa

Zutaten für 4 Personen:

450 g feste, reife Tomaten
25 g rote Zwiebeln, geschält
50 g rote Paprika, entkernt
50 g grüne Paprika, entkernt
50 g gelbe Paprika, entkernt
1 mittlere Jalapeño-Paprika,
entkernt
25 g Koriander, gehackt
25 g Italienisches Dressing
1/4 TL Salz
Scharfe Soße (nach Wunsch)
Tortilla-Chips

Zubereitung:

Mit dem Messer 1 die Tomaten, Zwiebel und Paprikas würfeln. Zusammen mit Koriander, Dressing, Salz und scharfer Soße (wenn gewünscht) mischen. Sofort servieren mit Tortilla-Chips oder abdecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Mango-Papaya-Salsa

Zutaten für 4 Personen:

1 reife Mango, geschält und
entkernt
1 Papaya, geschält
1 große Roma-Tomate, entkernt
25 g rote Zwiebeln, geschält
1 Chipotl-Chilischote
25 ml Limettensaft, frisch
gepresst
1 EL Honig
3 Knoblauchzehen
1/4 TL schwarzer Pfeffer, frisch
gemahlen
25 g Korianderblätter
Salz zum Abschmecken

Zubereitung:

Mit dem Messer 2 Mango, Papaya und Tomate würfeln und mit dem Messer 1 die Zwiebeln und die Chipotl-Chili schneiden. Beiseite stellen. Knoblauch schälen, den Wurzelansatz entfernen und der Länge nach halbieren. Mit dem Messer 1 fein würfeln und mit Limettensaft, Honig, Knoblauch, Kümmelkörner, Pfeffer, Koriander und Salz vermischen. Mit den gewürfelten Früchten und dem Gemüse mischen und kühl stellen.

FrISChe GemüSe-Pizza

Zutaten für 4 Personen:

450 g Pizzateig zum
Fertigbacken
200 g frISChe Pilze
100 g Tomaten, entkernt
50 g grüne Paprika
50 g Zwiebeln
100 g Brokkoli
225 ml saure Sahne
1-2 EL Meerrettich
1/4 TL Salz
1/8 TL Pfeffer

Zubereitung:

Pizzateig in eine ungefettete Backform (ca. 38 x 25 x 3 cm) legen. Am Boden und am Rand etwa 2,5 cm hoch festdrücken. 15-20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Komplet abkühlen lassen.

Die Pilze mit Messer 4 in feine Scheiben schneiden. Tomaten halbieren, Paprika halbieren und entkernen und mit Messer 2 würfeln. Die Zwiebel schälen, ebenfalls halbieren und mit Messer 1 fein würfeln. Den Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen. Saure Sahne, Meerrettich, Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verrühren. Gleichmäßig über den Pizzaboden geben. Mit dem gewürfelten Gemüse belegen. In kleine Häppchen schneiden und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Backofen auf 190°C vorheizen

Kartoffel-Mais-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

3/4 grüne Paprika, entkernt
1/3 Zwiebel, geschält
2 große Kartoffeln, geschält
275 ml Hühnerbrühe
1 TL Meeressalz
1/4 TL Pfeffer
25 g Maisstärke
225 ml Milch
225 g Maiskörner
45 g Piment

Zubereitung:

Mit dem Messer 1 die Paprika und Zwiebel würfeln. Die Kartoffeln halbieren und ebenfalls würfeln (Messer 2). Beiseite stellen. Paprika und Zwiebel in einer gefetteten Pfanne bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie weich sind. Hühnerbrühe, Kartoffeln, Salz und Pfeffer hineinrühren. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und köcheln, bis die Kartoffeln gar sind. In einer kleinen Schüssel Maisstärke und Milch glatt rühren. Unter ständigem Rühren vorsichtig zu der Kartoffelmischung geben. Maiskörner und Piment hineinrühren. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Solange kochen und rühren bis die Masse eingedickt ist. Sofort servieren.

Brokkoli-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

150 g Brokkoli
25 g Sellerie
25 g Zwiebeln
100 ml Hühnerbrühe
200 ml Magermilch
2 EL Maisstärke
1/4 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1/2 TL gemahlener Thymian
25 g Schweizer Käse

Zubereitung:

Brokkoli putzen, Sellerie schälen und beides in passende Stücke schneiden. Zwiebel schälen und halbieren. Mit dem Messer 2 Brokkoli, Sellerie und Zwiebel würfeln. Das Gemüse und die Brühe in eine Pfanne geben. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und Gemüse garen. Milch, Maisstärke, Salz, Pfeffer und Thymian mischen und zu dem gekochten Gemüse geben. Rühren, bis die Suppe dicker wird und die Mischung wieder zu kochen beginnt. Vom Herd nehmen. Mit der Reibe den Käse reiben, hinzugeben und rühren, bis dieser geschmolzen ist.

Französische Zwiebelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

450 g Zwiebeln
50 g Butter
1 EL Öl
1 l Fleischbrühe
50 ml Weißwein
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Knoblauchzehe
Weißbrotscheiben
Käse

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, halbieren und mit dem Hobel in feine Scheiben schneiden. Butter und Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelscheiben hinzufügen und bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie leicht braun sind. Die Fleischbrühe in den Topf gießen und das Ganze ca. 15 Minuten kochen lassen. Den Weißwein dazugeben, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5–10 Minuten köcheln lassen. Den Knoblauch schälen und den Wurzelansatz entfernen. Die Weißbrotscheiben tosten, mit dem Knoblauch einreiben und anschließend diagonal halbieren. Die Suppe auf Tellern anrichten und jeweils ein Weißbrotdreieck in die Mitte legen. Den Käse mit der Reibe grob reiben, auf die Brotscheiben geben und anschließend im vorgeheizten Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Sofort servieren.

Gemüsesuppe Asia

Zutaten für 4 Personen:

50 g Kochschinken
1 kleine Zwiebel
1 Möhre
1 Sellerie
½ rote Paprika
½ grüne Paprika
25 g eingeweichte chin. Pilze
1 Chilischote
1 EL Sesamöl
50 g Glasnudeln
3 EL Essig
2 EL Sojasauce
1 l Fleischbrühe
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Den Kochschinken mit dem Messer 4 in Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Möhre schälen, beides der Länge nach halbieren und mit dem Messer 2 würfeln. Den Sellerie schälen, in Spalten zerteilen und mit dem Hobel in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, Stiele und Kerne entfernen und waschen. Die Pilze abgießen und etwas ausdrücken. Paprika und Pilze mit dem Messer 3 würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und mit dem Messer 1 in feine Würfel schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Chiliwürfel darin anbraten. Die Schinkenstreifen kurz mitbraten. Das gewürfelte Gemüse dazugeben und darin glasig schwitzen. Anschließend die Glasnudeln, den Essig, die Sojasauce und die Fleischbrühe dazugeben und das Ganze 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Minestrone

Zutaten für 4 Personen:

250 g Borlotti-Bohnen
1 kleiner Kopf Wirsing
3 Kartoffeln
3 Möhren
2 Stangen Lauch (Porree)
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Sellerieblätter
1 Bund frische Petersilie
3 Salbeiblätter
30 g Butter
50 g gewürfelter Speck
2 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer aus der Mühle
100 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Die Bohnen mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen. Das Wasser abschütten, Bohnen in einen großen Kochtopf geben, erneut mit kaltem Wasser bedecken, salzen und zum Kochen bringen. Die Bohnen 90 Minuten lang weich kochen, anschließend abschütten und abtropfen lassen. Den Wirsing halbieren, den Strunk entfernen und mit dem Hobel fein schneiden. Die Kartoffeln schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Möhren ebenfalls schälen und der Länge nach halbieren. Den Lauch putzen, waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln, Möhren und Lauch mit dem Messer 2 in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, den harten Wurzelansatz entfernen, längs halbieren und mit Messer 1 fein würfeln. Die Sellerie-, Petersilien- und Salbeiblätter waschen, gut trocknen und anschließend fein hacken.

Die Butter in einem Topf erwärmen und die Speckwürfel darin glasig schwitzen. Das Gemüse (bis auf die Kartoffeln) sowie den Knoblauch und die Kräuter hinzufügen und kurz andämpfen. Das Ganze mit der heißen Brühe ablöschen, salzen, pfeffern und aufkochen lassen. Anschließend die Kartoffelwürfel hinzugeben und die Suppe bei kleiner Hitze 30 Minuten kochen lassen. Dann die Bohnen hinzufügen und die Minestrone 15 Minuten gar ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Reibe den Parmesan grob reiben und über die fertige Minestrone streuen.

Gemüse-Rindfleisch-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

4 Karotten
2 Stangen Sellerie
4 mittlere Kartoffeln
3 kleine Zwiebeln
2 grüne Paprika
1/2 Kohlkopf
900 g Suppenfleisch (Rind)
25 g Mehl
2 EL Pflanzenöl
400 ml Wasser
1 EL Worcestershire-Soße
2 TL Meeressalz
1 TL Knoblauchsatz
3/4 TL Pfeffer
1/4 TL Piment, gemahlen
2 Lorbeerblätter
3 EL Mehl
3 EL Wasser

Zubereitung:

Karotten schälen und längs halbieren. Sellerie putzen und beides in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und längs halbieren. Zwiebel schälen und halbieren. Paprika halbieren und entkernen. Mit dem Messer 3 Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Zwiebeln und Paprika würfeln. Den Strunk vom Kohl entfernen, vierteln und mit dem Hobel fein schneiden. Beiseite stellen. Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Rindfleisch in 25 g Mehl wenden und in den Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Fleisch braun ist. Das Wasser und die nächsten 6 Zutaten hinzufügen. Zum Kochen bringen. Deckel auf den Topf setzen und 2 Stunden köcheln, bis das Fleisch zart ist. Lorbeerblätter herausnehmen und wegwerfen. Alle gewürfelten Zutaten zu der Rindfleisch-Mischung geben, Deckel auf den Topf setzen und köcheln, bis das Gemüse gar ist.

Tomaten-Mozzarella-Salat

Zutaten für 4 Personen:

8 mittlere Tomaten, halbiert
2 kleine Zwiebeln
225 g Mozzarella
Salz
Pfeffer
Olivenöl
Rotweinessig
Frisches Basilikum

Zubereitung:

Mit dem Messer 2 die Tomaten würfeln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Würfel schneiden (Messer 1). Den Mozzarella mit Messer 3 würfeln. Tomaten, Zwiebeln und Käse in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Rotweinessig abschmecken. Mit frischem Basilikum garnieren.

Chefsalat mit Thunfisch

Zutaten für 4 Personen:

2 Dosen Thunfisch (à 140 g)
100 g Maiskörner (Dose)
1 kleiner Kopf Eisbergsalat
1 gelbe Paprikaschote
½ Salatgurke
80 g Kochschinken
100 g Kirschtomaten
4 hart gekochte Eier

Für das Dressing:

2 EL Balsamicoessig
1 EL Zitronensaft
3 EL Orangensaft
3 EL Naturjoghurt
2 EL Salatcreme
Salz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Thunfisch abtropfen lassen und den Mais abgießen. Den Thunfisch mit einer Gabel leicht zerpfücken. Eisbergsalat putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Paprika halbieren, putzen und waschen. Die Gurke waschen, trocknen, in ca. 5 cm große Stücke schneiden und diese längs halbieren. Die Paprikastücke mit dem Messer 2 würfeln. Gurkenhälften in halbe Scheiben (Messer 4) schneiden. Den Kochschinken ebenfalls mit Messer 4 in Streifen schneiden und zusammen mit den Gurkenscheiben auf den Salat geben. Die Kirschtomaten waschen, mit Messer 5 vierteln und den Stielansatz entfernen. Die Tomatenstücke zusammen mit dem Thunfisch und dem Mais in die Salatschüssel geben. Eier pellen und mit Messer 6 in Achtel teilen.

Für das Dressing den Essig mit Zitronen- und Orangensaft, Joghurt und Salatcreme verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und mit dem Salat vermischen. Anschließend den Salat mit den Eierachteln garnieren.

Warmer Hähnchen-Spinat-Salat

Zutaten für 4 Personen:

1 mittlere rote Zwiebel, geschält
2 rote oder grüne Paprika, entkernt und halbiert
600 g Spinatblätter, gezupft
200 g Salatblätter
1 Knoblauchzehe
340 g Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen
1/2 TL Rosmarin, getrocknet und gemahlen
1/2 EL Zitronenpfeffer
1 TL Bratöl
2 TL Balsamico-Essig
2 TL Wasser
Frische Rosmarinzwige

Zubereitung:

Mit dem Messer 2 die Paprika und mit dem Messer 1 die Zwiebel würfeln. Beiseite stellen. Spinat und Salat waschen, gut trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. In einer großen Salatschüssel Spinatblätter, Salatblätter, Zwiebel und Paprika mischen. Abdecken und bis zu 2 Stunden kühl stellen. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und mit Rosmarin und Zitronenpfeffer würzen. Die Knoblauchzehe schälen, den Wurzelansatz entfernen und längs halbieren. Mit Messer 1 fein würfeln. In einem Wok oder einer Pfanne Bratöl erhitzen und bei mittlerer bis starker Hitze die Hähnchenbruststücke mit dem Knoblauch 2-3 Minuten braten, bis das Hähnchenfleisch zart und nicht mehr rosa ist. Hähnchenbrust herausnehmen und zur gekühlten Salatmischung geben. Dressing: Essig und Wasser in den Wok oder die Pfanne geben, rühren, um alle gebräunten Teilchen zu lösen. Dressing über den Salat geben. Zum Mischen vorsichtig in der Schüssel schütteln. Auf Tellern verteilen und mit Rosmarinzwigen garnieren.

Frischer Gemüse-Nudel-Salat

Zutaten für 4 Personen:

1 große Karotte
1 kleine Kohlrabi
1 kleine Zucchini
50 g rote Paprika
1-2 Knoblauchzehen
25 g frische Petersilie, gehackt
2 EL Salatöl
2 EL Weinessig
2 EL Wasser
12 TL Senf
1/4 TL Salz
1/4 TL schwarzer Pfeffer,
gemahlen
35 g Nudeln „Linguine“,
halbiert
50 g Erbsen
35 g Gruyère oder Schweizer
Käse
Salatkräuter (nach Wunsch)

Zubereitung:

Karotte schälen, längs halbieren und in 5 cm lange Stücke teilen. Kohlrabi schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Paprika halbieren und entkernen. Mit dem Messer 1 Karotten, Kohlrabi und rote Paprika in Würfel schneiden, die Zucchini in Stifte. Knoblauch schälen, den Wurzelansatz entfernen und längs halbieren. Mit Messer 1 fein würfeln.

Für das Dressing Petersilie, Salatöl, Weinessig, Wasser, Knoblauch, Senf, Salz und Pfeffer in einem Mixer mischen. Beiseite stellen.

Die Nudeln gemäß Anweisung auf der Verpackung in einem großen Topf kochen. In den letzten 3-4 Minuten Kochzeit Karotten, Kohlrabi und Erbsen hinzufügen und solange weiter kochen, bis das Gemüse gar ist. Abtropfen lassen, mit kaltem Wasser übergießen und wieder abtropfen lassen.

Käse mit dem Messer 2 würfeln. In einer großen Salatschüssel die gekochte Nudelmischung, Zucchini, Paprika und Käse mischen. Dressing hinzugeben. Schütteln, bis das Dressing komplett verteilt ist. Zum Servieren je nach Wunsch Salatschüssel mit Salatkräutern säumen.

Farmersalat

Zutaten für 4 Personen:

2 Eier
1 Dose Mais (ca. 285 g)
150 g Kirschtomaten
1 orangefarbene Paprika
½ Salatgurke
1 rote Zwiebel
½ Kopf Eisbergsalat
150 g Bacon in Scheiben

Für das Dressing:

2 EL Weißweinessig
Salz
schwarzer Pfeffer
1-2 TL Dijon-Senf
1-2 TL flüssiger Honig
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Eier in 10–12 Minuten hart kochen. In der Zwischenzeit den Mais aus der Dose abschütten. Die Kirschtomaten waschen. Die Eier herausnehmen, kalt abschrecken, pellen und mit Messer 4 in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote halbieren, putzen und waschen. Die Gurke waschen und trocknen. Die Zwiebel schälen und halbieren. Den Eisbergsalat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen und in eine die große Salat-Schüssel geben. Die Zwiebelhälften mit dem Hobel in Scheiben schneiden. Die Paprika und die Gurkenhälften würfeln (Messer 2). Die Kirschtomaten mit Messer 5 vierteln. Alles zusammen mit dem Mais in die Schüssel geben.

Für das Dressing den Essig mit Salz, Pfeffer, Senf und Honig verrühren. Das Olivenöl mit dem Schneebesen nach und nach unterrühren.

Eine Pfanne heiß werden lassen. Den Bacon darin knusprig und braun braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Salat mit dem Dressing gut vermischen, mit den Eiern und den Baconscheiben garnieren.

Taco-Schicht-Salat

Zutaten für 4 Personen:

1 mittlere Tomate, entkernt
25 g Oliven
25 g grüne Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
150 g Cheddar-Käse
425 g dunkle Bohnen, abge-
spült und abgetropft
400 g Salat, gezupft
110 g grüne Chilischoten aus
dem Glas
170 g Avocado-Dip
50 ml saure Sahne
1 TL Milch
1/2 TL Chilipulver
1 kleine Tomate
200 g Tortilla-Chips, zerdrückt

Zubereitung:

Mit dem Messer 4 die Tomaten schneiden. Zwiebel schälen und halbieren. Knoblauch schälen, Wurzelansatz entfernen und längs halbieren. Oliven, Zwiebeln und Knoblauch würfeln (Messer 1). Mit der Reibe den Cheddar-Käse reiben. In eine ca. 1,5 l Glasschüssel in Lagen dunkle Bohnen, Salat, Tomaten, Käse, Oliven und Zwiebeln legen.

Die Chilischoten mit Messer 1 fein würfeln. Für das Dressing Avocado-Dip, saure Sahne, Chilischoten, Milch, Knoblauch und Chilipulver zusammenrühren und auf den Salat geben. Die kleine Tomate halbieren, den Stielansatz entfernen und mit Messer 2 würfeln. Des Salat damit bestreuen.

Schüssel mit einer Frischhaltefolie abdecken und für mindestens 2 oder bis zu 24 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren Salat in der Schüssel durchmischen und über zerdrückten Tortilla-Chips servieren.

Schichtsalat

Zutaten für 8 Personen:

2 kleine Köpfe Eisbergsalat
2 gelbe Paprika
2 rote Paprika
300 g Feta (Schafskäse)
1 große Salatgurke
2 Möhren
5 Scheiben Toast
40 g Butter

Für das Dressing:

150 g Mayonnaise
2 EL brauner Zucker
Knoblauchpulver
Currypulver
Salz

Zubereitung:

Den Salat putzen, den Strunk entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trocknen. Die Hälfte des Eisbergsalates auf den Boden einer großen Salat-Schüssel legen. Die Paprika in passende Stücke schneiden, Stiel und Kerne entfernen, waschen und anschließend mit dem Messer 3 schneiden. Die Paprika so auf dem Eisbergsalat verteilen, dass eine gleichmäßige Schicht entsteht. Den Feta mit dem Messer 2 würfeln und ebenfalls gleichmäßig verteilen. Die Gurke waschen, trocknen, in ca. 5 cm lange Stücke teilen, ebenfalls würfeln (Messer 2) und auf den Salat geben. Die Gurkenstifte gleichmäßig verteilen und mit dem restlichen Eisbergsalat bedecken. Die Möhren schälen, mit der Reibe grob reiben und zum Salat geben. Die Toastscheiben übereinanderlegen, die Rinde abschneiden und die Brotscheiben mit dem Messer 2 nacheinander in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Brotwürfel hinzufügen und unter Rühren gleichmäßig goldbraun anrösten. Die Croûtons aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Für das Dressing Mayonnaise, braunen Zucker, Knoblauch und Currypulver (nach Geschmack) glatt rühren, mit etwas Salz abschmecken und gleichmäßig auf der oberen Salatschicht verteilen. Die Salat-Schüssel abdecken und im Kühlschrank min. 2 Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren mit den Croûtons bestreuen.

Griechischer Bauernsalat

Zutaten für 4 Personen:

½ Salatgurke
4 reife Strauchtomaten
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
1 große Gemüsezwiebel
200 g griechischer Schafskäse
16 schwarze Oliven

Für die Marinade:

2 Knoblauchzehen
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
4 EL milder Weinessig
Saft von ½ Zitrone
8 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Salatgurke waschen, trocknen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und diese der Länge nach halbieren. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Paprikaschoten in passende Stücke scheiden, Stiele und Kerne entfernen, waschen und anschließend vierteln. Die Gemüsezwiebel schälen und halbieren. Das gesamte Gemüse und den Schafskäse mit dem Messer 2 würfeln und in eine Schüssel geben. Die schwarzen Oliven hinzufügen. Für die Marinade den Knoblauch schälen, den Wurzelansatz entfernen, längs halbieren und mit dem Messer 1 in feine Würfel schneiden. Salz und Pfeffer dazugeben und mit Weinessig und Zitronensaft verrühren. Das Olivenöl nach und nach unterschlagen und die Marinade über den Salat gießen. Einmal gründlich durchmischen. Den griechischen Bauernsalat vor dem Servieren etwas ruhen lassen, noch einmal durchmischen und abschmecken.

Tipp:

Der griechische Bauernsalat lässt sich hervorragend mit geröstetem Fladenbrot und Zaziki kombinieren.

Waldorfsalat

Zutaten für 4 Personen:

80 g Walnusskerne
400 g Knollensellerie
3 säuerliche rote Äpfel
Saft von ½ Zitrone
1 Baby-Ananas
5 getrocknete Softaprikosen
80 g Salatcreme
100 g Sahne
½ TL Zucker
1 Msp. Currypulver
¼ TL Salz
1 EL Apfelessig

Zubereitung:

Die Walnusskerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann abkühlen lassen und grob hacken. Den Sellerie schälen, in Spalten schneiden und mit dem Hobel fein hobeln. Die Äpfel waschen, abtrocknen, mit Messer 5 vierteln und entkernen. Die Äpfel mit der Reibe in feine Streifen reiben. Beides sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Die Ananas großzügig schälen, vierteln und den harten Strunk entfernen. Die Ananas und die Softaprikosen mit dem Messer 3 würfeln und in die Schüssel geben. Alle Salatzutaten vermischen. Für das Dressing die Salatcreme mit Sahne, Zucker, Currypulver, Salz und Apfelessig verrühren. Das Dressing mit dem Salat vermischen. Den Salat abdecken und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

Spinatsalat mit Parmesan

Zutaten für 4 Personen:

600 g frische Spinatblätter
1 säuerlicher Apfel
50 g Walnusskerne
80 g Parmesan
2 EL weißer Balsamicoessig
Salz
schwarzer Pfeffer
1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Rapsöl
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Den Spinat verlesen, waschen, gut trocknen und auf Teller verteilen. Den Apfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und mit dem Messer 1 in kleine Stifte schneiden. Die Walnusskerne hacken und zu den Äpfeln geben. Den Parmesan mit der Reibe grob reiben und alles gut vermischen.

Für das Dressing den Essig mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Das Raps- und Olivenöl mit dem Schneebesen nach und nach unterrühren. Das Dressing mit der Apfel-Parmesan-Mischung verrühren und auf dem Spinatsalat verteilen.

Eiersalat

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier
½ rote Paprika
100 g Kochschinken
4 mittelgroße Gewürzgurken
8 schwarze Oliven ohne Stein

Für das Dressing:

½ Bund frischer Schnittlauch
½ Kästchen Kresse
150 g Crème fraîche
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Kräuteressig
Salz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Eier in 10–12 Minuten hart kochen. In der Zwischenzeit die Paprika halbieren, entkernen und mit dem Schinken mit dem Messer 2 würfeln. Die Gewürzgurken in Scheiben (Messer 4) und die Oliven in feine Würfelchen (Messer 1) schneiden. Die Eier herausnehmen, kalt abschrecken, pellen und mit Messer 4 in Scheiben schneiden. Alles vermischen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Für das Dressing die Crème fraîche mit dem Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Schnittlauchröllchen unterrühren. Das Dressing mit den Salatzutaten vermischen und den Salat anrichten. Die Kresse vom Beet schneiden und den Salat damit garnieren.

Geflügelsalat mit Avocado

Zutaten für 4 Personen:

800 ml Geflügelfond (Glas)
1 Lorbeerblatt
3 Pimentkörner
3 Gewürznelken
450 g Hähnchenbrustfilets
1 Schalotte
1 grüne Chilischote
(z. B. Jalapeño)
½ orangefarbene Paprika
1 unbehandelte Zitrone
2 EL Salatcreme
2 EL Crème fraîche
Salz
schwarzer Pfeffer
3 Köpfe Mini-Romanasalat
2 Avocados
2 EL Rapsöl
100 g saure Sahne

Zubereitung:

Den Fond zusammen mit dem Lorbeerblatt, den Pimentkörnern und Nelken in einem Topf aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in den Fond legen. Das Hähnchenfleisch bei kleiner Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Die Filets herausnehmen, abkühlen lassen und würfeln. Die Schalotte schälen und halbieren. Die Chilischote halbieren, putzen und waschen. Die Paprika in passende Stücke schneiden, putzen und waschen. Die Schalotte und die Chilischote mit dem Messer 1, die Paprika mit Messer 2 würfeln. Die Zitrone waschen, trocknen, von der Zitronenschale 1 TL fein abreiben und 4 EL Zitronensaft auspressen. Die Salatcreme mit der Crème fraîche, den Schalottenwürfeln und der Zitronenschale verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit den Chili-, Paprika- und Hähnchenwürfeln vermischen. Den Romanasalat putzen und zupfen, anschließend waschen und gut trocknen. Den Salat auf Teller verteilen. Die Avocados halbieren, jeweils den Kern entfernen, schälen und mit dem Messer 2 würfeln. Die Hälfte der Avocadowürfel zum Geflügelsalat geben und vermischen. Die restlichen Avocadowürfel für das Avocadodressing mit Zitronensaft, Rapsöl und 2 EL Geflügelfond in ein hohes Gefäß geben, pürieren und anschließend die saure Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Romanasalat träufeln. Den Geflügelsalat auf dem Salat anrichten und servieren.

Heringsssalat

Zutaten für 4 Personen:

400 g Salzheringsfilets
100 g gekochte Pellkartoffeln
1 Apfel
50 g eingelegte Rote Bete
1 Salzgurke

Für das Dressing:

3 EL Apfelmus
1 TL mittelscharfer Senf
Saft von 1 Zitrone
1 TL Kräuteressig
1 EL Sonnenblumenöl
Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer

Außerdem:

4 EL frischer Schnittlauch
Schwarzbrot und Butter
zum Servieren

Zubereitung:

Die Heringsfilets etwa 3 Stunden wässern, anschließend abgießen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Kartoffeln pellen, den Apfel schälen, halbieren, entkernen und beides mit dem Messer 2 würfeln. Die Rote Bete und die Salzgurke abtropfen lassen und fein zu den anderen Zutaten würfeln (Messer 1). Die Heringsstücke ebenfalls dazugeben und gut durchmischen.

Für das Dressing Apfelmus, Senf, Zitronensaft, Essig und Öl glatt rühren. Mit Zucker, etwas Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. Das Ganze gut durchmengen, die Schüssel mit einem Frischhalte-Deckel verschließen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend nochmals durchrühren und abschmecken.

Den Schnittlauch putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Heringssalat mit Schnittlauch bestreuen und mit Schwarzbrot und Butter servieren.

Rinderhüftsteak mit Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

½ Bund frische glatte Petersilie
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
800 g kleine Zucchini
4 Rinderhüftsteaks à 250 g
2 EL Olivenöl
200 ml heißer Gemüsefond
(Glas)
1 TL edelsüßes Paprikapulver
schwarzer Pfeffer
30 g Butterschmalz
Salz
Kräutersalz
Saft von ½ Zitrone

Zubereitung:

Die Petersilie waschen, trocknen und anschließend hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, halbieren und beides mit dem Messer 1 würfeln. Die Zucchini waschen, putzen, in 5 cm große Stücke teilen und mit dem Messer 2 in grobe Stifte schneiden. Die Steaks waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und glasig andünsten. Die Zucchini- und Paprikawürfel dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten braten. Den heißen Fond dazugießen, das Gemüse mit dem Paprikapulver und Pfeffer würzen und zugedeckt in 8-10 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit das Butterschmalz in einer gusseisernen Pfanne sehr heiß werden lassen. Die Steaks in die Pfanne geben und von jeder Seite etwa 3-5 Minuten braten, je nachdem, ob das Fleisch rare, medium oder durchgebraten werden soll. Nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 2 Minuten vor dem Ende der Garzeit das Gemüse offen garen, bis der Fond fast verdampft ist. Das Gemüse mit Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken und die Petersilie untermischen. Das Gemüse mit den Steaks servieren.

Tipp:

Wichtig ist, dass die Steaks in sehr heißem Fett scharf angebraten werden. So bilden sich Röstaromen und Kruste. Nach dem Braten können dicke Stücke in Alufolie gewickelt und im Ofen bei 100-120 Grad weitere 10 Minuten gebraten werden. So bleiben sie saftig.

Zigeunergulasch

Zutaten für 4 Personen:

3 EL Olivenöl
700 g Gulasch vom Rind
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
4-5 Zwiebeln
1 TL Paprikapulver
425 ml Wasser
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
65 ml Wasser
65 ml Rotwein
2 Chilischoten
1-2 EL Maisstärke
frisch gehackte glatte Petersilie

Zubereitung:

Das Olivenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Gulaschfleisch dazugeben und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die Zwiebeln schälen und halbieren, mit dem Messer 3 in Stücke schneiden, zum Rindfleisch geben und glasig dünsten. Das Paprikapulver einrühren. 425 ml Wasser hinzufügen, umrühren und die Pfanne abdecken. Unter gelegentlichem Rühren 60 Minuten köcheln lassen. Falls notwendig, noch etwas Wasser hinzufügen.

Die Paprikaschoten in passende Stücke schneiden, Stiele und Kerne entfernen und waschen. Mit dem Messer 3 würfeln und ebenfalls in die Pfanne geben. 65 ml Wasser und den Rotwein dazugeben. Die Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und waschen. Mit dem Messer 1 fein schneiden und zum Gulasch in die Pfanne geben. Die Pfanne abdecken und das Gulasch nochmals 60 Minuten köcheln lassen. Falls notwendig, noch etwas Wasser hinzufügen.

Nach der Garzeit die Maisstärke zunächst mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, dann mit dem Schneebesen einrühren und das Gulasch zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp:

Für eine andere Variante geben Sie dem Gulasch zusammen mit den Paprikawürfeln 200 g abgetropftes Sauerkraut dazu. In diesem Fall sollte auch mehr Flüssigkeit hinzugefügt werden.

Gemüseforellen aus dem Römertopf

Zutaten für 2 Personen:

2 küchenfertige Forellen
Saft von ½ Zitrone
Salz
frisch gemahlener weißer
Pfeffer
200 g Möhren
250 g Lauch
250 g Kartoffeln
1 Lorbeerblatt
50 ml Weißwein
1 EL Mandelblättchen

Zubereitung:

Den Römertopf wässern. Die Forellen unter fließendem Wasser sorgfältig abspülen und gut trocken tupfen. Die Fische außen und innen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Möhren schälen und der Länge nach halbieren. Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren und sorgfältig waschen. Möhren und Lauch in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und mit dem Messer 2 würfeln. Die Kartoffeln waschen, schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden und ebenfalls würfeln (Messer 3). Das Gemüse in den Römertopf füllen, leicht salzen und das Lorbeerblatt darauflegen. Die Forellen auf das Gemüse betten. Den Wein über den Fisch gießen. Die Mandelblättchen darüberstreuen. Den Römertopf mit dem Deckel verschließen und in den kalten Backofen stellen. Bei 180 Grad ca. 50 Minuten garen. Anschließend das Gemüse abschmecken, die Forellen portionsweise auf dem Gemüsebett anrichten und servieren.

Tipp:

Für die pikantere Variante je 1–2 EL Zitronenschale, vermischt mit Chilistreifen, Knoblauch und grob gemahltem Pfeffer, vor dem Garen direkt in die Bäuche der Forellen geben.

Currygarnelen „Mandala“

Zutaten für 2 Personen:

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
20 g eingelegter Ingwer
½ Salatgurke
2 Scheiben frische Ananas
1 EL Butter
1 EL Currypulver
125 ml Fleischbrühe
3 EL Kokosmilch (Dose)
400 g Garnelenschwänze
Cayennepfeffer
1 EL Sojasauce

Zubereitung:

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, den Wurzelansatz entfernen, längs halbieren und mit dem Messer 1 würfeln. Den Ingwer aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und ebenfalls mit dem Messer 1 in feine Würfel schneiden. Die Salatgurke waschen, schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden und diese der Länge nach halbieren. Gurke und Ananas mit dem Messer 2 klein schneiden. In einer tiefen, beschichteten Pfanne die Butter zerlassen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Currypulver unterrühren und kurz mit anbraten. Den Ingwer dazugeben. Die Fleischbrühe und die Kokosmilch angießen und einmal aufkochen lassen. Gurkenwürfel, Ananasstücke und Garnelenschwänze in die Sauce geben und 5 Minuten bei milder Hitze darin ziehen lassen. Die Sauce mit dem Cayennepfeffer und der Sojasauce abschmecken und die Currygarnelen servieren.

Tipp:

Noch exotischer wird dieses Gericht, wenn man einige Rosinen und etwas gemahlene Kardamom hinzufügt.

Zwiebelkuchen

Zutaten für 4 Personen:

15 g frische Hefe
250 g Mehl
6 EL Olivenöl
Salz
800 g Gemüsezwiebeln
30 g Butter
4 frische Lorbeerblätter
2 mittlere rote Äpfel
grob gemahlener Pfeffer
2 EL Zitronensaft
100 g Crème fraîche
2 Eier
30 g Walnuskerne
2 Zweige Rosmarin

Außerdem:

Fett für die Form

Zubereitung:

Für den Teig die Hefe in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen, mit dem Mehl, 2 EL Olivenöl und Salz verkneten. Zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Währenddessen die Gemüsezwiebeln schälen und mit dem Hobel in feine Scheiben schneiden. Das restliche Olivenöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe zusammen mit dem Lorbeer 20 Minuten dünsten. Salzen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen, dabei den Fond auffangen. Die Äpfel ungeschält halbieren, vom Kerngehäuse befreien und mit dem Messer 4 in Scheiben schneiden. Anschließend im Zwiebelfond wenden und mit Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Den Teig noch einmal kurz durchkneten, zu einem Kreis von ca. 28 cm Durchmesser ausrollen und in eine gefettete Tortenboden- oder Tarteform (ca. 22 cm Durchmesser) legen. Die Zwiebeln und die Äpfel darauf verteilen, den überlappenden Teig nach innen falten. Den Zwiebelfond mit der Crème fraîche und den Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Zwiebelkuchen geben. Die Walnuskerne grob hacken. Den Rosmarin waschen, gut trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen, mit einem Kräutermesser fein hacken und beides über den Kuchen streuen. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Einschubleiste von unten 20 Minuten backen, dann weitere 5 Minuten auf dem Ofenboden. Heiß servieren.

Backgemüse mit Farfalle und Balsamico

Zutaten für 4 Personen:

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Zucchini
2 große Möhren
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g grüne Bohnen
4 TL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
400 g Farfalle
½ Bund frisches Basilikum
50 g Parmesan
Für das Dressing:
5 EL Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:
Fett für die Form

Zubereitung:

Die Paprika in passende Stücke schneiden, Stiele und Kerne entfernen und waschen. Die Zucchini waschen, die Möhren schälen und beides in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und diese der Länge nach halbieren. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Paprika, Zucchini, Möhren, und Zwiebeln mit dem Messer 2 in mundgerechte Stücke würfeln. Den Knoblauch schälen, den Wurzelansatz entfernen, längs halbieren und mit dem Messer 1 fein würfeln. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben, das Olivenöl darüberträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchmischen. Bei 180 Grad 35-40 Minuten garen, bis das Gemüse durch ist. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und warm halten.

Für das Dressing den Balsamicoessig mit Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum waschen, gut trocknen und mit einem Kräutermesser in feine Streifen schneiden. Das Gemüse aus dem Backofen nehmen, die Nudeln unterheben. Das Dressing und das Basilikum darübergeben, das Ganze nochmals vorsichtig vermengen, abschmecken und portionsweise anrichten. Den Parmesan mit der Reibe grob reiben und über die Teller streuen. Sofort servieren.

Penne Alla Pizzaiola

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kg Tomaten
6 Sardellenfilets in Öl
4 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
100 g schwarze Oliven
 ohne Stein
2 EL Kapern
350 g Penne
1 Bund frische glatte Petersilie
75 g Parmesan

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und halbieren. Den Knoblauch schälen, den Wurzelansatz entfernen, längs halbieren und beides mit dem Messer 1 fein würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, 1-2 Minuten stehen lassen und dann abgießen. Die Haut abziehen, die Tomaten halbieren, den Stielansatz entfernen und mit dem Messer 2 würfeln. Die Sardellenfilets in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. In einer Schmorpfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin goldgelb braten. Die Tomatenwürfel mit Saft dazugeben. Die Sardellenfilets unterrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

Währenddessen die Oliven mit dem Messer 4 in Scheiben schneiden und mit den Kapern zur Sauce geben. Die Sauce abschmecken und auf niedriger Stufe warm halten. Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, abgießen und kurz abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trocknen und mit einem Kräutermesser fein hacken. Den Parmesan mit der Reibe grob reiben. In einer vorgewärmten Schüssel die Nudeln anrichten, mit der Petersilie und dem Käse vermischen und die Sauce abschließend darüber geben. Sofort servieren.

Tipp:

Sehr lecker schmeckt dieses Gericht auch, wenn man 200 g gebratene Thunfisch-Stückchen unterhebt.

Risotto mit Pilzen und Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

200 g Steinpilze
200 g Champignons
2 Tomaten
4 Schalotten
50 g Butter
300 g Arborioreis
500 ml Gemüsebrühe
20 ml trockener Weißwein
Salz
weißer Pfeffer
80 g Parmesan
Olivenöl
1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Steinpilze und Champignons putzen, feucht abreiben und mit dem Messer 4 in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und in Würfel schneiden (Messer 2). Die Schalotten schälen, halbieren und mit dem Messer 1 fein würfeln. In einem ausreichend großen Topf die Hälfte der Schalottenwürfel in der Butter anschwitzen, bis sie glasig sind. Den Reis hinzufügen und so lange rühren, bis er auch etwas glasig wird. Nach und nach die Gemüsebrühe angießen und bei schwacher bis mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 15–18 Minuten einkochen lassen. Sobald die Flüssigkeit zum großen Teil aufgenommen ist, langsam den Weißwein dazugießen. Weiterrühren, bis der Wein aufgesogen ist und der Risotto eine breiartige Konsistenz hat. Falls nötig, weiteren Wein oder Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Parmesan mit der Reibe reiben, zu dem Risotto geben und vorsichtig unterziehen. Währenddessen die Pilzscheiben mit dem Rest der Schalottenwürfel in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie von den groben Stielen befreien, waschen und trocknen. Dann mit einem Kräutermesser klein hacken. Pilzscheiben und Petersilie behutsam unter den Risotto mischen. In einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren.

Louisiana Jambalaya

Zutaten für 4 Personen:

1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
500 g Chorizo (oder Andouille)
4 Scheiben Bacon
500 g frische Shrimps
250 g Naturreis
2 Geflügelbrühwürfel
240 ml Geflügelbrühe
240 ml Tomatensauce
Salz und Pfeffer
1 Zitrone

Zubereitung:

Die rote und die grüne Paprika in passende Stücken schneiden, den Stielansatz und die Kerne entfernen, waschen und mit Messer 2 würfeln. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen, halbieren und mit dem Messer 1 würfeln. Die Chorizo in Scheiben schneiden. Die Baconscheiben in einem großen Topf oder Bräter knusprig braun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und grob zerkrümeln. Im zurückgebliebenen Bratenfett die Shrimps mit den Wurstscheiben und ca. 60 ml Wasser auf hoher Stufe 5 Minuten köcheln. Die Paprika-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel, den Reis, die Geflügelbrühwürfel, die Geflügelbrühe und die Tomatensauce dazugeben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach weiteren 2 Minuten 60 ml Wasser hinzufügen, den Herd auf eine niedrige Stufe zurückschalten und alles für weitere 20 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Die Zitrone mit dem Messer 5 vierteln und auspressen. Kurz vor Ende der Kochzeit den Zitronensaft zum Jambalaya hinzufügen. Alles gut verrühren, nochmals abschmecken und von der Kochstelle nehmen.

Tipp:

Wenn Sie es gern etwas schärfer mögen, können Sie auch eine Chilischote hinzugeben.

Gemischtes Wokgemüse

Zutaten für 4 Personen:

200 g Paprika
1 kleine Zucchini
1 Möhre
100 g Brokkoli
100 g Zuckererbsenschoten
150 g frische Champignons
4 Frühlingszwiebeln
100 g frische Sojabohnensprossen
4 Knoblauchzehen
6 EL Öl
2 EL Fischsauce
2 EL helle Sojasauce
2 EL Austersauce
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprika halbieren, Stiele und Kerne entfernen, waschen und anschließend in passende Stücke schneiden. Die Zucchini putzen, waschen, in ca. 5 cm große Stücke schneiden und anschließend beides mit dem Messer 3 würfeln. Die Möhre schälen, in ca. 3 cm lange Stücke und mit dem Messer 1 hochkant in Stifte schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen zerteilen. Die Zuckererbsenschoten putzen. Die Champignons und die Frühlingszwiebeln putzen und mit dem Messer 4 in Scheiben schneiden. Die Sojabohnensprossen verlesen, unter fließendem Wasser abwaschen und gut trocknen. Den Knoblauch schälen, den Wurzelansatz entfernen, längs halbieren und mit dem Messer 1 fein würfeln. Das Öl im Wok erhitzen und die Knoblauchwürfel darin andünsten. Paprika- und Zucchinistreifen, Möhrenstifte, Brokkoliröschen, Zuckererbsenschoten und Champignonscheiben dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren 2 Minuten dünsten. Fischsauce, Sojasauce und Austersauce dazugeben und alles gut verrühren. Frühlingszwiebeln und Sojabohnensprossen untermischen und das Gemüse mit Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Tipp:

Sehr lecker und außerdem äußerst dekorativ sind frische Radieschensprossen. Sie haben nicht nur eine sehr hübsche, kräftige rosa Farbe, sondern bringen auch noch eine leichte Schärfe mit.

Apfelstrudel

Zutaten für 4 Personen:

300 g feines Mehl
1 TL neutrales Öl
1 Prise Salz
1 kg säuerliche Äpfel
50 g Zucker
1 Prise Zimtpulver
100 g Mandelstifte
50 g Butter
100 g Sultaninen

Außerdem:

Öl zum Bestreichen
Mehl für die Arbeitsfläche
1 Tuch
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Mehl, Öl und Salz mit ausreichend lauwarmem Wasser zu einer weichen Masse verarbeiten und kneten, bis sie von der Hand rollt. Aus dem Teig einen Laib formen, mit etwas Öl bestreichen und, mit einer warmen Schüssel bedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Die Äpfel schälen, halbieren und die Kerngehäuse, Stiele und Blüten entfernen. Mit dem Messer 1 in feine Stifte schneiden und mit Zucker, Zimt und den Mandelstiften vermischen. Den Teig ausrollen und auf ein mit Mehl bestäubtes Tuch legen. Dann gleichmäßig in alle Richtungen ziehen, bis er ganz dünn ist. Die Butter in Flöckchen auf den Teig geben. Die Apfelmasse über den Teig verteilen (dabei ein Drittel auf einer Seite frei lassen) und mit den Sultaninen bestreuen. Den Strudel mithilfe des Tuches so zusammenrollen, dass das nicht belegte Drittel zuletzt aufgerollt wird. Auf ein mit Öl bestrichenes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad ca. 30 Minuten backen. Den Strudel noch heiß mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Tipp:

Als Variante je nach Geschmack 50–100 g Marzipanrohmasse in kleinen Flöckchen zusammen mit der Butter auf dem Teig verteilen.

Frischer Fruchtsalat

Zutaten für 4 Personen:

2 Mandarinen
4 frische Feigen
150 g kernlose blaue
Weintrauben
1 Apfel
1 Birne
2 Bananen
2 EL Weißwein
4 EL Limettensaft
2 EL Puderzucker

Zubereitung:

Die Mandarinen schälen und filetieren. Die Feigen waschen, trocken tupfen, von den Stielenden befreien und mit dem Messer 6 achteln. Die Trauben waschen, trocken, dann abzupfen und mit dem Messer 4 in Scheiben schneiden. Den Apfel und die Birne waschen, halbieren und jeweils das Kerngehäuse entfernen und mit Messer 2 in Stifte schneiden. Die Bananen schälen und mit dem Messer 4 in Scheiben schneiden.

Für das Dressing den Weißwein mit Limettensaft und Puderzucker glatt rühren. Das Dressing über den Fruchtsalat geben und alles vorsichtig vermischen. Den Salat abdecken und 15 Minuten ziehen lassen.

Flammbierte Früchte mit Eis

Zutaten für 4 Personen:

½ Ananas
3 Bananen
2 Orangen
50 g Butter
50 g brauner Zucker
4 cl Rum
4 Kugeln Vanille- oder
Orangeneis

Zubereitung:

Die Ananas schälen, vierteln, den harten Innenkern entfernen und anschließend mit dem Messer 3 würfeln. Die Bananen schälen und mit dem Messer 4 in Scheiben schneiden. Die Orangen schälen, filetieren und eventuell vorhandene Kerne entfernen. In einer Pfanne die Butter zerlassen. Dann den Zucker langsam einrühren, bis er geschmolzen ist. Das Obst in die Pfanne geben und so lange wenden, bis es rundherum mit der Zuckermischung überzogen ist. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Rum zum Obst geben und anzünden. Wenn die Flamme erloschen ist, das Obst auf Dessertschälchen verteilen. Je 1 Kugel Eis daraufsetzen und sofort servieren.

Obstsalat „Karibik“

Zutaten für 4 Personen:

1 Honigmelone
1 Mango
1 Ananas
4 Kiwis
4 Bananen
2 Orangen
1 Zitrone
1 Becher Naturjoghurt
1 Dose Kokosmilch
Zucker nach Belieben
frische Orangenzesten

Zubereitung:

Die Honigmelone vierteln, die Kerne entfernen und das Fleisch von der Schale trennen. Die Mango schälen, halbieren und vom Stein befreien. Die Ananas schälen, vierteln und den harten Innenteil entfernen. Alles in passende Stücke schneiden und mit dem Messer 3 würfeln. Die Kiwis schälen und das harte Ende entfernen. Die Bananen schälen und beides mit Messer 4 in Scheiben schneiden. Die Orangen und die Zitrone auspressen, mit dem Joghurt und der Kokosmilch verrühren. Abschmecken und eventuell nachsüßen. Das Obst vermischen und in Schälchen anrichten. Mit dem Dressing übergießen, mit Orangenzesten garnieren und servieren.

Mutters Apfelknusperli

Zutaten für 4 Personen:

3 große Äpfel
25 ml Orangensaft
50 g Zucker
½ TL Zimtpulver
50 g Mehl
1 Prise Salz
2 EL weiche Butter

Außerdem:

Fett für die Form

Zubereitung:

Eine rechteckige Backform (ca. 25 x 30 cm) leicht einfetten. Die Äpfel schälen, die Kerngehäuse entfernen, mit dem Hobel in Scheiben schneiden und gleichmäßig in die Backform legen. Den Orangensaft darüberträufeln. In einer Schüssel 25 g Zucker mit dem Zimt mischen und über die Äpfel streuen. In derselben Schüssel das Mehl, den restlichen Zucker und das Salz vermischen. Die Butter unterkneten, bis eine bröselige Masse entsteht. Die Streusel über die Apfelmischung streuen. Das Knusperli im auf 175 Grad vorgeheizten Backofen 40-45 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gold ist und die Äpfel weich sind.

Obstsalatkuchen

Zutaten für 12 Stücke:

200 g Mehl
1 TL Backpulver
65 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
30 ml Milch
50 g Butter
250 g frische Erdbeeren
150 g blaue Trauben
1 Nektarine
1 kleinen Apfel
1 Kiwi
1 Banane
Saft von ½ Zitrone

Für den Guss und die Sahne:

1 Pck. weißer Tortenguss
3 EL Zucker
200 g Sahne
1 Pck. Sahnesteif

Außerdem:
Backpapier

Zubereitung:

Das Mehl und Backpulver auf eine Arbeitsfläche sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Den Zucker, Vanillezucker und die Milch hineingeben. Mit der Hälfte des Mehls zu einem Brei verarbeiten. Die Butter in Flöckchen dazugeben und von der Mitte aus alles zu einem glatten Teig verkneten. Eine Springform mit Backpapier auslegen und 2/3 des Teiges auf dem Boden ausrollen. Den übrigen Teig zu einer Rolle formen, an den Rand der Form legen, ca. 2 cm hochziehen und etwas andrücken. Den Teig mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen. Dann abkühlen lassen. Die Früchte waschen und abtropfen lassen. Die Erdbeeren putzen. Die Trauben abzupfen. Die Nektarine halbieren und den Stein entfernen. Den Apfel schälen, halbieren und entkernen. Die Erdbeeren, Trauben, Nektarine und den Apfel mit dem Messer 2 in Würfel schneiden. Die Kiwi schälen, halbieren und den harten Innenteil entfernen. Die Banane schälen und beides mit dem Messer 4 in Scheiben schneiden. Die Früchte mit dem Zitronensaft vermischen. Das Tortengusspulver mit 2 EL Zucker und 250 ml Wasser glatt rühren. Die Flüssigkeit unter Rühren aufkochen und ½ Minute kochen lassen. Den Guss 3 Minuten abkühlen lassen, dann mit dem Obstsalat mischen. Den Obstsalat auf dem Tortenboden verteilen und fest werden lassen. Die Sahne mit dem restlichen Zucker und Sahnesteif steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und dekorativ auf den Kuchen spritzen.

