

# „Was koche ich heute?“

## Rezepte für Vorspeisen aus der Kochecke

### Fleischlose Vorspeisen:

Bruschetta  
Caprese – Mozzarella mit Tomate und Basilikum  
Pecorino mit Rucola  
Marinierte Paprika  
Möhren mit Pepperoni-Dip  
Käsecreme mit Walnüssen  
Fagottino „Topik“

#### **Beilagen:**

Zwiebelchen, gedünstet in Aceto Balsamico  
Frittierte Rosmarin-Salbei-Kartoffeln  
Blattspinat mit Zwiebeln (indisch)

### Salate:

Orangensalat (herzhaft)  
Rucola-Frisee-Salat  
Gemischter Salat (Lollo Rosso mit Orangen und Kiwi)  
Waldorfsalat

### Vorspeisen mit fleischlichen Zutaten:

Melone mit Parmachinken  
Crostini  
Volatili  
Schinkenhörnchen

#### **Beilagen:**

Zwiebelchen, gedünstet in Aceto Balsamico  
Frittierte Rosmarin-Salbei-Kartoffeln  
Blattspinat mit Zwiebeln (indisch)

## Bruschetta

*Getoastete Weißbrotscheiben mit Tomaten*

**Zutaten:** (für 4 Personen als Vorspeise)

8 Scheiben Stangenweißbrot  
kaltgepreßtes Olivenöl 6 Kirschtomaten oder 4 mittelgroße „normale“ Tomaten  
1 – 2 Knoblauchzehen  
einige Blätter frisches Basilikum noch 4 EL mehr kaltgepreßtes Olivenöl ;-)  
2 EL frischer Zitronensaft oder Weinessig, nach Geschmack  
Pfeffer, Salz wer's mag: etwas frisch geriebenen Parmesan

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

1. Die Tomaten vierteln und den Stielansatz vollständig entfernen, sprich: da darf nix Grünes mehr zu sehen sein. Dann die Tomatenviertel in kleine Würfel würfeln und in eine Schale geben.

Die Knoblauchzehen fein *hacken*. Die Knoblauchpresse sollte heute ausnahmsweise mal brav im Schrank bleiben, geschnitten schmeckt es einfach besser! Der Knoblauch begibt sich dann zu den Tomaten.

Die Basilikumblätter ebenfalls kleinschneiden. Ebenfalls in die Schale geben.

2. Eine geringe Menge Marinade aus Olivenöl und Zitrone bzw. Weinessig im Verhältnis 2:1 bereiten, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Marinade über die Tomaten-Knoblauch-Basilikum-Masse geben. Etwas durchziehen lassen.

3. Die Weißbrotscheiben goldbraun toasten (das gelingt mir nie, aber ich gebe im Kampf mit dem Toaster nicht auf!) und dann mit etwas von dem guten Olivenöl beträufeln.

Jeweils zwei Scheiben auf einen Teller drapieren, etwas Tomatenmasse darauf verteilen. Für Leckermäuler und Käsesüchtige gibt's etwas frisch geriebenen Parmesan als Extra.

Ich bevorzuge die Variante ohne Parmesan, ist aber reine Geschmackssache!

## Caprese

*Tomaten, Mozzarella und Basilikum*

Eine der schnellsten Vorspeisen, sofern man Basilikum zur Hand hat! Findet aber auch viele Gegner: meine Freunde mögen entweder (a) keine Tomaten, (b) finden Mozzarella „geschmacklos“ oder (c) scheuen den Basilikum-Geschmack.

**Zutaten:** (Vorspeise für 4 Personen)

4 reife, mittelgroße Tomaten (oder auch ein paar mehr Kirschtomaten)  
200 g Mozzarella  
1 Bund Basilikum oder 6 – 8 Blätter aus dem Fensterbank-Topf geklaubt  
4 EL Olivenöl  
2 EL guten Essig (z. B. Weißweinessig oder Aceto Balsamico)  
frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle, Salz

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

1. Die hoffentlich lecker riechenden, sonnengereiften Tomaten waschen und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.
2. Den meist in Lake eingelegten Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
3. Aus Olivenöl, Essig, Pfeffer und Salz in einem kleinen Gefäß eine würzige Marinade anrühren (und abschmecken (*Auch Du, Uli !(Anm. d. S.)*). Die Basilikumblätter waschen und trockentupfen.
4. Auf einem flachen, großen Teller oder einer Servierplatte abwechselnd eine Scheibe Tomate, eine Scheibe Mozzarella und ein (Viertel) Blatt Basilikum kreisförmig legen. Die Marinade darübergießen. Vor dem Essen möglichst nicht länger als 10 – 15 Minuten stehen lassen.

**Mozzarella** hat in der Tat keinen nachhaltigen Eigengeschmack, aber durch dieses Gericht bin ich mittlerweile zur überzeugten Mozzarella-Esserin mutiert. Es gibt eine ganze Reihe unterschiedliche Mozzarella-Sorten, unter denen der *Mozzarella di buffalo*, also der Mozzarella aus Büffelmilch, der edelste und leider auch teuerste ist. Probieren Sie es einfach mal aus, welche Sorte Ihnen schmeckt – nicht jedeR schmeckt die feinen Unterschiede. Ich zum Beispiel werde nicht von spontaner Übelkeit befallen, wenn ich keinen Büffel-Mozzarella vorgesetzt bekomme.

**Basilikum** ist eine Sonnenpflanze. In den Sommermonaten besorge ich mir immer einige Töpfe Basilikum vom Markt und pflanze sie an eine sonnige Stelle im Garten. Einige Freunde schaffen es auch, Basilikum im Topf auf der Fensterbank zu halten, aber ich muß gestehen, daß dies bei mir nicht von Erfolg gekrönt ist. Es darf darüber spekuliert werden, ob es an mir oder an meiner Fensterbank liegt.

## **Pecorino mit Rucola**

*Sommerliche Vorspeise*

Rucola ist eine Salatsorte, die leicht nußig schmeckt, vielleicht vergleichbar mit Feldsalat. Die Optik erinnert an Löwenzahn.

Ist ruck-zuck fertig und kann auch gut vorbereitet werden, z. B. als Vorspeise zu einem Menü.

**Zutaten:** (für 4 Personen als Vorspeise)

etwa 100 g mittelalten bis alten Pecorino (im Stück)  
1 Bund Rucola (auf deutsch: Salatrauke)  
4 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
frisch gemahlener Pfeffer, Salz  
einen Hobel (z. B. Gurken-)

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

1. Das Stück Pecorino wird mit dem Hobel oder einer Raspel grob in dünne Scheibchen geraffelt und auf 4 Teller locker verteilt. Die Raspeln müssen nicht ebenmässig sein, das bekommt man bei Hartkäse nicht hin.
2. In einem Kleinen Schälchen das Olivenöl mit dem Zitronensaft und Pfeffer und Salz zu einer Marinade verrühren.
3. Das Bund Rucola unten frisch abschneiden, waschen und eventuell die schlappen Blätter raussuchen und dem Kompost zuführen – auch so'n Regenwurm hat mal einen Leckerbissen verdient.
4. Den gut abgetropften, möglichst trockengeschleuderten Rucola auf die bereits mit Pecorino belegten Teller verteilen und mit der Marinade begießen.

Schon fertig!

Wenn man dies Gericht als Vorspeise vorbereiten will, kann man die Teller mit dem Pecorino bereitstellen, die Marinade und den Rucola vorbereiten, aber erst kurz vor dem Servieren Rucola und Marinade auf die Teller verteilen.

**Woher kommt der Rucola?** Ja, also, das ist was mit Bienchen und Blümchen ...

Bei ganz gediegenen Menschen wächst er gar im eigenen Garten, aber Obacht: rechtzeitig ernten, er schießt schnell! Die Samen gibt's zum Beispiel im *Samenhaus Knieke* am Steinweg.

Für Stadtmenschen gibt's Rucola auf dem Braunschweiger Markt, ich habe ihn auch schon in Gemüseläden in der Innenstadt gefunden und manchmal sogar im stinknormalen Supermarkt.

## Peperoni marinata

### *Marinierte Paprika*

Diese Vorspeise kann sehr gut bereits am Abend vorher zubereitet werden und eignet sich hervorragend zur Kombination mit anderen *Antipasti*.

**Zutaten:** (für 4 – 6 Portionen)

4 Paprikaschoten (2 rote, 2 gelbe)  
1 frisches Geschirrtuch  
1 Platte zum Anrichten  
Saft einer Zitrone  
2 Knoblauchzehen  
6 Eßlöffel gutes Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 20 – 30 Minuten (plus 1 Stunde marinieren)

1. Den Backofen auf 250 C aufheizen. Wenn möglich, den Grill oder auf Oberhitze einstellen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren und die Kerne und weißen Trennwände entfernen. Ich verwende nur rote und gelbe Paprika, da grüne Schoten unreifer sind und daher eine sehr dünne Haut haben, die sich schlecht abziehen läßt.

2. Die Schotenhälften mit der Außenseite nach oben auf einem Backblech in den Ofen schieben.

Immer ein Auge auf den Zustand der Paprika werfen: die Haut soll Blasen werfen, aber nicht verkohlen. Nach spätestens 10 Minuten sollte sich die Haut aufwerfen. Dann nehme man das Blech aus dem Ofen.

Nun feuchte man ein Geschirrtuch an und wickele die Paprikaschoten in das Tuch ein. Falls sich auf dem Backblech Saft gesammelt hat, gieße man ihn in die Schale, in der die Marinade gemixt wird.

3. Die Marinade wird aus dem Saft der Paprikaschoten, dem Zitronensaft und zwei geschälten, in dünne Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen angerührt. Die Mischung wird mit 6 EL Olivenöl abgerundet und mit Pfeffer und Salz gewürzt.

4. Die Schoten werden nun einzeln nach und nach aus dem feuchten Tuch genommen, in schmale, lange Streifen geschnitten und vorsichtig gehäutet. Das kann eine Weile dauern.

Die gehäuteten Streifen werden auf einer Platte angerichtet.

5. Abschließend begießt man die Paprikastreifen mit der Marinade und läßt sie abgedeckt an einem kühlen Ort mindestens eine Stunde durchziehen.

## **Möhren mit Pepperoni-Dip**

*Vitaminreiche Vorspeise, gelingt leicht*

Der leckere Pepperoni-Dip eignet sich als Vorspeise, aber auch zum Knabbern am Abend an Stelle von Chips oder Erdnüsschen.

**Zutaten:** (als Vorspeise für 4 Personen)

1 Bund Möhren

**Sauce:** (für 4 Personen)

200 g in Essig eingelegte Pepperoni  
5 EL Olivenöl  
2 EL Weißwein (z.B. Orvieto classico „Tenuta Le Velette“)  
2 TL Senf (gern scharfer Senf)  
1 TL Kapern  
100 g Parmesan

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

1. Man beginne mit dem Anmischen der Sauce. Der aufwendigste Teil daran ist das Zerkleinern der Pepperoni. Man nehme die kleinen scharfen Teile eine nach der anderen aus dem Glas und entferne zuerst den Stielansatz. Dann schlitze man sie mit einem Schälmesser der Länge nach auf und entferne die „Innereien“, indem man mit dem Daumen die Innenseite entlangfährt. Dann schneide man die Pepperoni in feine Würfel und gebe diese in eine Schale.
2. Die Pepperoniwürfel mische man nun mit 5 EL Olivenöl, 2 EL Weißwein, 2 TL Senf, 1 TL Kapern.  
  
Als Endspurt reibe man den Parmesan und mische ihn unter die Pepperonimasse. Den gut vermengten Dip schmecke man nun gegebenenfalls mit etwas Senf und Weißwein ab.
3. Das Gemüse sollte knackfrisch sein und erst kurz vor dem Servieren vorbereitet werden. Die Möhren schäle man mit einem Sparschäler und schneide sie der Länge nach in schmale Streifen. Die zerschnittenen Möhrenschnitze stelle man in eine hohes und nicht zu schmales Gefäß, das bestenfalls auch noch hübsch aussieht.

Gegessen wird das ganze so: man nehme sich einen Klacks vom Dip auf einen Teller, greife zu einem Schnitz Möhre. Diesen stippe man in die Pepperonimasse und schiebe es sich in den Mund. Haps! Jaja, recht würzig ...

Anstelle der Möhren oder zu ihrer Ergänzung kann man andere Gemüse als Rohkost verwenden. Dazu eignen sich zum Beispiel rote Paprika, Staudensellerie oder Salatgurken, alles in schmale Streifen geschnitten.

## **Käsecreme mit Walnüssen**

*dazu frische Birnen*

Als Vorspeise ist sie nicht gar so leicht, aber der Gegensatz von frischen Birnen und kräftigem Käse ist sehr reizvoll.

**Zutaten:** (als Vorspeise für 4 Personen)

200 g reifer Brie  
100 g Frischkäse  
4 EL Sahne  
50 g Walnußkerne  
frisch gemahlener weißer Pfeffer

**Deko-Material und i-Tüpfelchen:**

2 Birnen  
1 Kistchen Kresse

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

1. Der Brie wird „geschält“, also die weiße Rinde dünn abgeschält. Den verbleibenden Brie würcle man fein in eine Schüssel. Dort mische man ihn mit den 100 g Frischkäse, am besten quetscht man beide Zutaten mit einer Gabel. Damit das ganze schön kremig wird, gebe man noch 4 EL Sahne dazu.
2. Dann zerbröscle oder hacke die Walnußkerne und mische sie unter die Käsecreme und würze sie abschließend mit weißem Pfeffer. Zum Durchziehen stelle man Sie einen Moment beiseite.
3. Man stelle 4 flache Teller bereit und wasche die Birnen. Man entferne das Kerngehäuse und schneide die Birnen in schmale Spelten, die man möglichst dekorativ auf die Teller verteile. (Ein Viertelkreis macht sich immer ganz hübsch!) Mit einem Teelöffel setze man nun kleine Käsecreme-Klopse neben die Birnenspelten. Im Endspurt werden nun die Kressesprossen mit der Schere über den Tellern abgeschnippelt. Fertig ist die dekorative, wohlschmeckende Vorspeise.

Die Käsecreme kann man auch gut zur Bereicherung eines Buffets einsetzen oder als Brotaufstrich für Mittwoch abends ...

## **Fagottino „Topik“**

*Kichererbsen-Kartoffel-Kloß mit Rosinen-Pinienkern-Füllung,  
mariniert in Zitronensaft und Olivenöl*

Klingt ungewöhnlich, sieht nicht sehr umwerfend aus und schmeckt erstaunlich frisch und lecker. Da es eine Vorspeise ist, die kalt serviert wird, kann man das Gericht auch gut vorbereiten.

Ein Fagottino sieht aus wie ein dicker, fetter Kartoffelklops und überraschen den Kartoffelkloß-gewohnten Deutschen durch einen frischen Zitronen-Geschmack. Auch die Füllung überrascht: Pinienkernen und Rosinen in etwas Marinade püriert bilden den ungewöhnlichen Inhalt des Klopses ... es hat eine ganze Weile gedauert, bis ich die Zutaten dieses Gerichtes herausgefunden hatte!

**Zutaten:** (für 6 Personen)

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 kleine Dose Kichererbsen (gibt's im türkischen Lebensmittelgeschäft)
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL Rosinen
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Pürierstab
- 6 kleine Schälchen

**Marinade:**

- 4 EL Olivenöl
- 4 – 6 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Saft von 1 1/2 Zitronen
- Salz
- einige Blatt glatt Petersilie zum Garnieren

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten (plus 1 – 2 Stunden Marinieren)

1. Die Kartoffeln schrubbe man gründlich. Dann gebe man sie in einen kleinen Topf und bedecke sie mit kaltem Wasser und einer Prise Salz. Auf dem Herd zum Kochen bringen, dann die Hitze herunterregeln und etwa 20 Minuten lang garkochen.
2. Während die Kartoffeln kochen, widme man sich der Zubereitung der Marinade. Dazu wird das Öl mit dem Olivenöl und dem Saft von 1 1/2 Zitronen in einer Schale kräftig verrührt und mit Salz abgeschmeckt. Die Marinade sollte ein wenig frischer und zitroniger schmecken, als bei einer Salatmarinade üblich.

Nun ist es Zeit für die Füllung: die Rosinen fülle man in ein Wasserglas und begieße sie mit kaltem Wasser. In einen möglichst schmalen, hohen Mixerbecher gebe man die 2 EL Pinienkerne zusammen mit 2 Eßlöffeln Marinade. Dann gieße man die eingeweichten Rosinen ab und fülle sie in den Mixerbecher. Nun kommt wieder mein Lieblingsküchengerät zum Einsatz: mit dem Pürierstab zerhacke man die Pinienkern-Rosinen-Füllung grob, so daß noch einige Brocken Pinienkern und Rosine erkennbar bleiben.

3. Mittlerweile sollten die Kartoffeln gar sein. Man gieße sie ab und pelle sie unter Zuhilfenahme einer Gabel und eines Schälemessers. Die gepellten Kartoffeln gebe man in einen ausreichend großen, hohen Mixerbecher. Die Kichererbsen aus der Dose befreien, in einem Sieb abtropfen lassen und mit klarem Wasser abspülen. Anschließend zu den Kartoffeln geben. 2 EL Olivenöl, Saft 1/2 Zitrone und 2 EL Wasser hinzufügen.

Nun kommt Pürierstabs zweiter Auftritt, er darf jetzt die Kartoffeln und Kichererbsen matschen. Ist die Masse zu fest, gebe man noch ein wenig Wasser hinzu. Die Menge hängt von der Kartoffelsorte ab, es heißt also wieder „Auge beweisen“. Das fertige Püree mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken.

4. Man stelle die 6 Schälchen bereit. Nun steche man mit einem Eßlöffel jeweils einen Fagottino aus der Kartoffelmasse ab und forme ihn mit einem zweiten Löffel zu einer Kugel. In die Mitte drücke man dann eine kleine Vertiefung und gebe einen Teelöffel der Füllung hinein. Dann stürze man den Klops in ein Schälchen. Das Verfahren wird wiederholt, bis alle Schälchen gefüllt sind. Im günstigen Fall sind dann auch die gesamten Zutaten zu Klopsen verarbeitet!

Jeder Klops wird nun mit etwas Marinade begossen, es sollte der ganze Klops bedeckt sein. Vor dem Servieren bestreiche man die Oberfläche nochmals mit etwas Marinade, die man um den Kloß abschöpft. Mit einem Blatt gewaschener und abgetupfter glatter Petersilie garniert serviere man den Fagottino als Vorspeise zu einem trockenen, leichten Weißwein.

Natürlich kann man auch trockene Kichererbsen verwenden. Ich verwende für dieses Gericht lieber Kichererbsen aus der Dose, da man nur eine relativ geringe Menge braucht. Obwohl ich sonst sehr gern trockene Hülsenfrüchte verwende, finde ich es hier zu aufwendig, die kleine Menge erst über Nacht einzuweichen und anschließend noch mehr als eine halbe Stunde zu kochen.

## **Zwiebelchen, gedünstet in Aceto Balsamico**

*eine toskanische Beilage, warm oder kalt ein Genuß*

Bei mir war es Liebe auf den ersten Blick. und als es erst zum Äußersten gekommen war ... nicht nur der Anblick läßt mir das Wasser im Mund zusammenlaufen, die kleine Zwiebelaffäre hat auch kein reuiges Nachspiel: da die Zwiebeln gekocht werden, blähen sie nicht sonderlich.

Ich weiß noch, es war bei „Leo“ in Lucca, als ich sie das erste Mal kostete. Zurück zu Hause durchwühlte ich meinen gesamten Vorrat an Kochbüchern, fand aber nirgends ein Rezept. Daher probierte ich einfach aufs Geratewohl herum und siehe da – ich bekam ein ansehnliches Ergebnis zustande.

**Zutaten:** (als Beilage für 4 Personen)

- 400 g kleine Zwiebelchen (z. B. Schalotten)
- 1 Schnitz Butter (1/2 cm dick)
- 3 EL Aceto Balsamico (brauner Balsamessig)
- 1 Prise Zucker

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

1. Die Zwiebelchen werden zuerst einmal entblößt. Weg mit der Schale! Sodann gebe man sie in einen kleinen Topf und bedecke sie mit Wasser. Den Topf setze man nun mit geschlossenem Deckel auf den Herd und bringe das Wasser zum Kochen. Sobald es kocht, regele man die Hitze herunter und koche die Zwiebeln etwa 5 Minuten; wenn sie nicht ganz klein sind, sollten sie etwas länger kochen.
2. Dann gieße man das Wasser ab, gebe das Stück Butter hinein und stelle sie wieder auf die Herdplatte. Nachdem die Zwiebeln rundum ein wenig im Fett gebräunt sind, gebe man 3 EL Balsamessig dazu, schließe den Deckel und lasse sie noch eine Weile dünsten. In dieser Zeit kann man gut Kurzgebratenes Fleisch zubereiten oder den Tisch decken.

Eine Servierplatte oder einen Teller leicht vorwärmen.

3. Dann schmecke man ab: in jedem Fall eine kleine Prise Zucker, falls der Essig zu stark durchschmeckt, gebe man ein wenig mehr Butter oder Olivenöl hinzu.

Dann auf die vorgewärmte Platte geben und servieren.

Die Zwiebeln schmecken sowohl warm als Beilage zu Fleisch wie auch kalt, als Vorspeise oder auf einem Buffet.

## **Frittierte Rosmarin-Salbei-Kartoffeln**

Pommes Frites sind die armseligen Verwandten, noch dazu diejenigen, die die Küche vollstänkern. Der Trick bei den Rosmarin-Salbei-Kartoffeln besteht darin, daß beim Frittieren Kräuter und ganze Knoblauchzehen dem Öl beigegeben werden, so daß die Küche nicht unangenehm nach Fett riecht, sondern den viel angenehmeren Geruch nach Rosmarin und Salbei ausstrahlt.

**Zutaten:** (als Beilage für 4 Personen)

6 mittelgroße Kartoffeln (keinesfalls junge, die haben zuviel Wasser und es wird beim Frittieren Kartoffelmatsch!)  
ca. 500 ml Öl zum Frittieren (z. B. Sonnenblumenöl)  
2 Knoblauchzehen  
je ein Zweiglein frischen Rosmarin und Salbei  
etwas Küchenkrepp zum Abtropfen der gebackenen Kartoffeln

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, trockentupfen und grob in Viertel zerteilen. Den Rosmarin und den Salbei waschen und trockentupfen.
2. Eine Pfanne oder einen breiten Topf gut 5 cm hoch mit Öl füllen. Den Topf mit dem Öl erhitzen. Es ist heiß genug, wenn sich um ein Holzstäbchen herum kleine Bläschen bilden – es wellt dann auch ein wenig. Die Hitze dann auf mittlere Temperatur herunterregeln und die Kartoffeln ins Fett geben. Obenauf lege man die ganzen Knoblauchzehen (mit der Schale!) und den Rosmarin und Salbei.
3. Bei offenem Topf lasse man die Kartoffeln nun etwa 20 Minuten garen, ab und zu wende man sie im Topf.

Man stelle eine Servierplatte bereit, auf die man ein bis zwei Lagen Küchenkrepp lege. Das Küchenkrepp nimmt das überschüssige Fett der fertigen Kartoffeln auf.

4. Sobald die Kartoffeln goldbraun sind, hebe man sie mit einer Schaumkelle aus dem Topf, lasse sie gut abtropfen und lege sie auf das Küchenkrepp. Als Dekoration kann man auch die Kräuter und den Knoblauch dazulegen, allerdings sollte man sie nicht mitessen, da sie schon zu stark frittiert wurden.

Heiß serviert sind die Kartoffeln eine ideale Ergänzung zu kurzgebratenem Fleisch.

## Blattspinat mit Zwiebeln

*Aus Indien (Region Uttar Pradesh)*

Ein schnelles Gericht, vegetarisch und eine prima Ergänzung zu Huhn in Mandelsauce.

Ist auch für Spinatmuffel zu empfehlen, da durch Zugabe zahlreicher Gewürze ein ganz neuer Spinatgeschmack rauskommt.

**Zutaten:** (für 4 Personen)

600 g tiefgefrorener Blattspinat  
3 mittelgroße Zwiebeln  
1 Stück frischer Ingwer (etwa 3 cm lang)  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Butterschmalz oder Sonnenblumenöl  
1/2 TL Chilipulver (Cayennepfeffer)  
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)  
1 TL Kurkuma (auch: Gelbwurz)  
1 TL Koriander (gemahlen)  
reichlich Salz (d. h. 1 guten TL)  
125 ml Sahne

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

1. Den tiefgefrorenen Blattspinat auf einem tiefen Teller auftauen lassen, eventuell währenddessen mit einem Messer kleinschneiden.  
Die 3 Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.  
Den Ingwer schälen und auf einer feinen Reibe raffeln.  
Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Gewürze in einem Schälchen abmessen und griffbereit neben den Herd stellen:  
1/2 TL Chilipulver (Cayennepfeffer) 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)  
1 TL Kurkuma (auch: Gelbwurz)  
1 TL Koriander (gemahlen)
3. Das Fett (Butterschmalz oder Sonnenblumenöl) in einen Topf erhitzen und die Zwiebelringe hineingeben. Die Temperatur auf mittlere Hitze herunterregeln und die Zwiebeln unter Rühren etwa 10 Minuten lang anbräunen, bis sie gleichmäßig dunkelbraun sind.  
Dann den Knoblauch und geriebenen Ingwer dazugeben und kurz anbraten.
4. Die Gewürze aus dem Schälchen dazugeben und 1 Minute bei starker Hitze rösten. Dann den Spinat dazugeben. Reichlich Salz (d. h. 1 guten TL) dazugeben.  
Den Spinat zudecken und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Zum Schluß den Topf vom Herd nehmen und vorsichtig 125 ml Sahne unterrühren.

## Orangensalat

*nicht süß, sondern eine herzhafte Beilage*

**Zutaten:** (für 4 Personen)

2 schön saftige Orangen  
1/2 Fenchelknolle  
2 kleine weiße Zwiebeln 1/2 TL getrockneter oder 1 Zweiglein frischer Rosmarin  
1 EL Weißweinessig  
4 EL leckeres Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

1. Den Orangen wird für diesen Salat die Schale nicht abgepellt, sondern richtig mit einem Messer geschält, damit auch die leicht bittere weiße Haut entfernt wird. Dabei tropft guter Saft aus den Orangen, den man in einer kleinen Schale auffängt.

Sind die Orangen überall schön geschält, werden sie auf einem Brett in Scheiben geschnitten und der Saft wiederum aufgefangen.

2. Die 1/2 Fenchelknolle wird gesäubert, das Grün abgezupft und beiseitegestellt. Der Fenchel wird dann in feine Würfel geschnitten.

Die beiden kleinen Zwiebeln werden gepellt und in feine Ringe geschnitten.

3. Nun geht es an das Zubereiten der Marinade. Dazu gebe man zu dem aufgefangenen Orangensaft den EL Weißweinessig und 4 EL feines Olivenöl. Diese Mischung würze man mit dem zerbröseltem trockenen bzw. gehackten Rosmarin sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Man lege den Fenchel für etwa 5 Minuten in die Marinade.

4. Die Orangenscheiben lege man nun auf eine Platte und verteile die Zwiebelringe darüber. Dann fische man den Fenchel aus der Marinade und streue ihn über die Zwiebelringe. Das Ganze begieße man mit der Marinade und dekoriere es mit dem Fenchelgrün.

## Rucola-Frisee-Salat

Zugegeben, die beiden Salatsorten sind nicht immer ganz leicht aufzutreiben. Auch ich renne schon mal vom Markt zum Supermarkt zum Gemüsehändler, bis ich fündig werde. Das tue ich aber auch nur, weil ich weiß, wie gut das Ergebnis der Mühen schmeckt!

Wenn Sie also rein zufällig mal das Glück haben und beide Salatsorten finden, probieren Sie doch mal den Salat aus. Gerade für die Grillsaison eine „gesunde“ Ergänzung zu den dort üblichen Fleischmengen.

### Was tun mit den „angebrochenen“ Salaten?

Der übrigbleibende Friseesalat hält sich im Kühlschrank noch einige Tage frisch. Auch Radicchio kann ein paar Tage aufbewahrt werden. Ich wechsele fuer die Salatbeilage in den folgenden Tagen immer ein wenig die Zutaten, so daß die Salatreste in verschiedenen Variationen im Lauf der Woche auf den Tisch kommen.

Radicchio ist übrigens auch gekocht lecker, z. B. in einer Sahne-Nudelsauce ...

### Zutaten: (für 8 Personen)

4 mittelgroße Möhren  
3 Stangen Staudensellerie  
2 Bund Rucola (ca. 60 g)  
1/2 Kopf Friseesalat  
(wer mag: 6 – 8 Blätter Radicchio)  
200 g Kirschtomaten  
4 – 6 Blättchen frisches Basilikum

### für die Marinade:

3 EL Apfelessig  
6 EL gutes Olivenöl (leider ein weiter Begriff ...)  
frisch gemahlener Pfeffer, Salz

### Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Man stelle eine große, umrührfreudige Salatschale bereit, hole das große Schneidbrett hervor und wähle aus dem Messervorrat ein bis zwei Messer aus. Auch den Sparschäler und ein Abtropfsieb brauchen wir. Nun kann die Schnippelei losgehen.

Die Möhren werden mit dem Sparschäler geschält, der Länge nach halbiert und dann in (halbe) Scheiben geschnitten. Die gemetzten Möhren wandern in die Salatschale.

2. Von den 3 Stangen Staudensellerie werden die Enden abgeschitten, dann wasche man sie unter kaltem Wasser ab und schneide auch sie in feine Scheiben. Der Sellerie leistet dann den Möhren Gesellschaft.
3. Wenden wir uns nun dem Rucola zu. Hatten wir das Glück und konnten ihn als Bund erbeuten, schneiden wir dem Bund nun die Schnittstellen ein wenig ab, zupfen welche Blätter heraus und halten in gründlich unter kaltes Wasser. Anschließend wandert er als Bündel in ein

trockenes Geschirrtuch und wird leicht trockengetupft oder – vor der Tür – geschleudert. Dann zerschneide oder rupfe man den Bund zweimal der Länge nach, damit sich der Rucola halbwegs anständig essen läßt und nicht von der Gabel springt.

Leider wird Rucola auch in Plastikschaalen angeboten, in denen er eher unsortiert herumliegt und gar nicht treu-deutsch schön alle Stielenden in eine Richtung. In dem Fall muß man ihn vorher erst noch sortieren – oder wahlweise den Rucola ins Wasser werfen und dann die Blätter einzeln herausfischen.

Der Rucola wandert ebenfalls in die Salatschale.

4. Auch der 1/2 Friseesalat will gesäubert werden. Dazu zupfe man etwa die Hälfte die Blätter vom Kopf ab, wasche sie in kaltem Wasser und lasse sie in einem Sieb abtropfen. Anschließend schüttele man auch den Friessesalat in einem Tuch trocken.

Damit auch der Friseesalat einfach zu essen ist, zerrupfe man die Salatblätter in mundgerechte Stücke und gebe sie in die Salatschale.

5. Wer den leicht bitteren Radicchio mag, wasche, trockne und zerrupfe auch noch 6 – 8 Blätter, natürlich wieder in mundgerechte Stücke.
6. Die Kirschtomaten werden gewaschen, abgetrocknet und dann geviertelt. Die Stielansätze entferne man und gebe die Tomatenviertel in die Salatschale.
7. In einem Gefäß verrühre man die Zutaten für die Marinade: 2 EL Apfelessig, 6 EL Olivenöl mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz.
8. Kurz vor dem Servieren zupfe man die gewaschenen Basilikumblätter klein und streue sie über den Salat. Dann gieße man die Marinade über den Salat und vermische alles gut miteinander.

Der Salat sollte nicht wesentlich länger als 1/4 Stunde mit der Marinade stehen.

Wenn man den Salat vorbereiten möchte, sollte man die Marinade in einem Gefäß anrühren, aber erst etwa 1/4 Stunde vor dem Servieren über den Salat gießen. Die grünen Salate werden sonst vorzeitig schlapp, da die Marinade den Salat quasi „vorverdaut“ – der Anblick ist dann nicht mehr appetitlich.

## Gemischter Salat (als Hauptgericht)

*Lollo Rosso, Orangen und Kiwi, begleitet von gerösteten Sonnenblumen- und Kürbiskernen*

Die Wege zur Rezept(er-)findung gehen oft recht ungewöhnliche Wege: ich dachte daran, einen herzhaften, sättigenden Salat mit Sellerie, Tomate, Käsewürfeln und ähnlichem zum Abendessen zu bereiten, als mein ausgewähltes Einkaufsparadies mir eine recht traurige Gemüseabteilung bot: leere Gemüseregale, die kläglichen Reste waren lappig, lappig und überhaupt mangelte es an den wichtigsten Zutaten. Dumm gelaufen, so kurz vorm Essen und vor Ladenschluß!

Aber ich bin ja an Krisenmanagement gewöhnt, also besah ich mir die Zutatenlage und disponierte kurzentschlossen um. Einen Kopf grünen Salat hatte ich bereits am Morgen ergattert, eine Grundlage war also vorhanden. Mir kam ein Salat in den Sinn, den ich kürzlich in einem Lokal gegessen hatte: grüner Salat mit Obst und Sonnenblumenkernen kombiniert, dazu eine unbekannte süß-scharfe Sauce ... welch größere Abenteuer kann man heute noch erwarten?

Und HEUREKA – das Ergebnis war ganz wie gedacht, mein persönlicher Kritiker bemängelte lediglich mehrmals und lautstark das Fehlen von grobgeraffeltem Parmesan, aber diesen Einwurf nehme ich nicht sonderlich ernst, schließlich ist er Parmesan-süchtig ...

**Zutaten:** (für 4 Personen als Hauptgericht)

- 1 Kopf Lollo Rosso, möglichst knackig-frisch
- 1/2 kleine Fenchelknolle
- 4 Möhren
- 1 kleine Salatgurke
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 Kiwi
- 2 Orangen
- 4 große Teller
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL grüne Kürbiskerne
- kein** grobgeraffelter Parmesan oder sonstiger Käse!

**Sauce:**

- 12 EL Sonnenblumenöl
- 6 EL Obstessig
- 1 1/2 TL Sambal Olek (Schleichwerbung: ich nehme das Sambal von Kattus)
- 1 – 2 TL Zucker, nach Geschmack und Schärfe des Sambals
- Salz

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

1. Von dem Kopf Salat etwa 20 Blätter abzupfen. Das ist eventuell schon der ganze Kopf, es kann aber auch sein, das ein Rest übrigbleibt. Die Blätter gründlich waschen, abtropfen lassen und ggf. trockenschleudern und dann in mundgerechte Größe zupfen und dekorativ auf den 4 Tellern auslegen.
2. In einer kleinen Pfanne röste man nun die Sonnenblumen- und Kürbiskerne bei sanfter Hitze ohne Fett an. Zwischendurch die Pfanne immer wieder leicht rütteln, damit sie nicht anbrennen.

Während die Kerne rösten, säubere man die halbe Fenchelknolle und schneide sie in kleine Schnitze, die man auf den Tellern über die Salatblätter verteile.

3. Man greife nun zum Sparschäler und bearbeite damit die Möhren. Die geschälten Möhren werden dann auf einer groben Reibe geraffelt und ebenfalls auf die Teller über die andern Zutaten verteilt.

Ähnlich verfährt man mit der Salatgurke, sie wird nach dem Schälen allerdings nicht geraffelt, sondern in feine Streifen geschnitten.

4. Die Paprika wird gewaschen, geviertelt und von den Kernen und weißen Rändern befreit. Dann wird jedes Viertel in hauchdünne Scheiben geschnitten, die wiederum auf die Teller verteilt werden.
5. Mittlerweile sind die Kerne lange genug in der Pfanne gewesen und sollten nun schon vor Hitze knacken. Man nehme die Pfanne vom Herd und gebe die Kerne in ein Schälchen, in dem sie abkühlen können. Sie werden später getrennt zum Salat gereicht.
6. Die Orangen werden mit einem Schälmesser wie ein Apfel geschält, so daß die weiße Schale ganz entfernt wird. Die nackten Orangen werden dann in dünne Scheiben geschnitten, die dekorativ auf die Teller drapiert werden.

Auch die Kiwi wird geschält und die Scheiben neben den Orangenscheiben angeordnet.

7. Nun muß noch die Sauce angerührt werden: sie sieht durch das Sambal Olek rötlich aus. Dazu vermische man das Öl, den Essig mit erst einmal einem Teelöffel Sambal Olek und einem Teelöffel Zucker. Man würze mit Salz und schmecke die Sauce ab. Gegebenenfalls gebe man noch Sambal Olek und/oder Zucker dazu. Die Sauce sollte zwar pikant schmecken, aber nicht brennen. Im Zweifel noch etwas Zucker hinzugeben.

Die Sauce wird dann kurz vor dem Servieren auf die Teller verteilt, dazu bietet man die gerösteten Kerne an.

Zusammen mit etwas Weißbrot ist der Salat eine vollwertige Mahlzeit.

Der Anteil an Grünzeug kann neben dem Lollo Rosso noch durch Chicoree oder Bleichsellerie ergänzt werden. Allerdings passen weder Tomate noch Käse noch Fleischliches.

## Waldorfsalat

*Ein Klassiker unter den Wintersalaten*

Dieser Salat ist nicht totzukriegen, erfreute er sich schon in meinen Kindertagen großer Beliebtheit. Ob er ein Buffet bereichert oder das klassische Abendbrot belebt – er paßt eigentlich immer.

**Zutaten:** (für 6 Personen)

1/4 – 1/2 kleine Knolle Sellerie  
2 – 3 Äpfel (z. B. Boskop, Cox Orange)  
Saft von 1 Zitrone  
150 – 200 g Schlagsahne (je nach Geschmack und Diätplan)  
10 – 12 Walnüsse

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

1. Waldorfsalat wird schnell braun, wenn Sellerie und Apfel nicht zügig mit Zitronensaft beträufelt werden. Daher ist die erste Tat: Man erpresse die Zitrone, bis sie keinen Saft mehr hat! Den erbeuteten Saft gebe man in eine Schale und schreite zum Schälen der halben Sellerieknolle: alle braunen, eingewachsenen Stellen der Schale sollten gründlich entfernt werden.
2. Der erfolgreich geschälte Sellerie wird nun auf einer feinen Reibe in die Schale mit dem Zitronensaft geraffelt und gut mit dem Saft vermengt. Nun werden auch die Äpfel geschält und ebenfalls mit der feinen Reibe zu dem Sellerie geraffelt (Vorsicht auf die Fingernägel!). Zwischendurch immer wieder gut durchrühren, damit der Salat nicht braun anläuft.
3. Die Schlagsahne wird in einem hohen Mixerbecher steif geschlagen und unter den Sellerie und Apfel gemischt. Als letzten Schritt gehe man nun den Walnüssen an den Kragen bzw. die Schale. Das Innenleben der Nüsse zerbrösele man mit den Fingern und mische es unter den Salat. Gewiefte Gourmets heben noch drei, vier Walnußhälften zum Dekorieren auf. **Übrigens:**  
In Ermangelung eines Nußknackers kann man Walnüsse auch mit einem Schraubenzieher oder festen Messer zu Leibe rücken: man führe dazu den Schraubenzieher oder das Messer in den weichen Schlitz am einen Ende ein und hebele sie so auf. Bei dieser Methode hat man eine recht hohe Ausbeute an unzerstörten Nußhälften.

Da es unüblich ist, Sellerie in Hälften zu erstehen, stellt sich die Frage „Was tun mit der verbleibenden halben Sellerieknolle?“. Ich verwende sie entweder für die Tomatensauce einer Lasagne oder hobele das Stück in feine Scheiben, die ich blanchiere und dann in kleinen Portionen für Gemüsesuppe und ähnliches einfriere.

## Melone mit Parmaschinken

*Eine sommerliche Köstlichkeit*

**Zutaten:** (je nach Gier für 2 – 4 Personen)

- 1 Netzmelone (außen grün-gelb, innen gelb oder orange)
- 8 Scheiben hauchdünn geschnittener Parmaschinken

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

1. Wenn die Einkäufe erledigt sind, ist die Vorspeise so gut wie fertig! Parmaschinken ist fast überall gegen Einwurf kleiner Münzen erhältlich. Bei der Melone wird es etwas schwieriger, da in Supermärkten oft unreife Früchte angeboten werden. Ich gehe lieber zu „meinem Türken um die Ecke“, weil sie dort richtig reif sind. Ich nehme keine Honigmelonen mit der gelben Schale und der Football-Form, sondern die kleinen, kugeligen Melonen, deren genauer Name mir auch noch nicht geläufig ist – bloe.de! Wer ihn kennt, sage mir bitte <mailto:cmueller@gaertner.de> Bescheid!</A> Sofern sie im Angebot sind, nehme ich am liebsten die außen grünen Melonen mit einem hellen Schorf, der sich netzartig über die Frucht zieht. Davon gibt es zwei äußerlich ähnliche Sorten, wovon eine innen gelblich ist, die andere quietsch-orange. Am liebsten davon sind mir die quietsch-orangen.
2. Diese Melone wird mittels eines furchterregend langen Dolches in zwei Hälften geteilt. Mit einem Eßlöffel schabe ich die Kerne aus der Melonenmitte – ab in den Kompost damit. Dann schneide ich die Melone zu 8 Schiffchen. Aus jedem Schiffchen schneide ich den genießbaren Teil heraus und ordne die Ausbeute nett adrett auf einem Teller an.
3. Der Parmaschinken wird direkt vor dem Servieren scheibenweise auf die Melonen drapiert. Und aufessen!

## Crostini mit Hühnerlebercreme

*Geröstete Weißbrotscheiben mit einer Paste bestrichen*

Crostini sind ein Vorspeise aus der Toskana. Geröstete Weißbrotscheiben werden mit gutem Olivenöl beträufelt und dann mit einer Creme bestrichen. Mit diesem Rezept schlage ich eine Creme aus Hühnerleber vor, aber die Vielfalt an Aufstrichen kennt fast keine Grenzen: von einem Belag aus frischen Tomaten (das heißt dann Bruschetta) über Olivenpaste bis hin zu Artischockencreme finden sich zahlreiche Variationen zum Thema Crostini.

Ich habe sogar schon eine Party veranstaltet, bei der ausschließlich Crostini mit verschiedenen Aufstrichen gereicht wurden. Dazu benötigt man allerdings eine relativ „professionelle“ Ausstattung. Die Pasten kann man gut vorbereiten und die Gäste sind begeistert von der Vielfalt kleiner Häppchen. Bei einer Feier können die Massen an zu röstenden Brotscheiben wohl nur mit einem Toaster bewältigt werden, der auch in vielen italienischen Bars eingesetzt wird: das Brot wird dabei auf eine dicke Metallplatte mit Rillen gelegt und dann die zweite Metallplatte darübergelegt. Mit solchen Toastern kann man nicht nur viele kleine Scheibe gleichzeitig rösten, sondern auch sehr gut mit Olivenöl bestrichene Scheiben toasten. Einige Partydienste bieten solche Geräte zum Leihen an.

**Zutaten:** (für etwa 20 Scheiben, als Vorspeise für 4 – 5 Personen)

200g Hühnerleber  
1/8 l Rotwein (z. B. einen Chinati)  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Wacholderbeeren  
  
1 kleine Zwiebel  
1 Stange Staudensellerie  
1 Möhre  
2 EL Olivenöl  
1 Schnitz Butter (1 cm breit vom 250 g Stück)  
  
1 Pürierstab  
  
1 große Dose Tomatenmark  
1-2 EL Zitronensaft  
etwas abgeriebene Zitronenschale  
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
  
1/2 Bund glatte Petersilie  
1 EL Kapern (das ist etwa 1 kleines Gläschen)  
noch 1 Schnitz Butter  
  
1 Baguette  
gutes Olivenöl zum Beträufeln der Scheiben

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten (plus eine Nacht zum Marinieren)

1. Die Hühnerleber hole ich frisch vom Markt. Ist die Beute zu Hause angekommen, säubere ich die Leberstücke und schneide sie klein. Dann gebe ich sie mit dem Lorbeerblatt und dem Teelöffel Wacholderbeeren in ein Schälchen und begieße das ganze mit dem 1/8 Liter Rotwein. Mit einem Teller abgedeckt stelle ich die Schale dann über Nacht zum Marinieren in den Kühlschrank.

2. Am nächsten Tag gehe ich an die Zubereitung der Creme. Zunächst putze ich die Zwiebel, die Selleriestange und die Möhre und schneide alles in feine Stücke. In einem breiten Topf erhitze ich das Olivenöl und schmelze darin den ersten Schnitt Butter. Dann gesellt sich das kleingeschnittene Gemüse dazu und wird zart angedünstet. Während das Gemüse dünst, nehme ich die Leber erst aus dem Kühlschrank und dann aus der Marinade, tupfe sie mit einem Küchenkrepp trocken und gebe sie dann in den Topf zum Gemüse. Dort brate ich sie kurz an.
3. Die Marinade gebe ich durch ein Sieb und verrühre sie dann mit dem Tomatenmark. Das Gemisch gebe ich dann auch in den Topf und lasse es eine Weile, etwa 10 – 15 Minuten leicht köcheln. Dann schmecke ich mit Salz, Pfeffer und zunächst 1 EL Zitronensaft ab – falls der Geschmack noch etwas Zitronensaft verträgt, gebe ich noch einen zweiten Löffel Zitronensaft dazu. Die Petersilie feinhacken und ebenfalls darangeben. Ein Eßlöffel Kapern rundet die Würze ab. Die leicht abgekühlte Mischung wird nun in einen Mixerbecher umgefüllt und mit dem Pürierstab zerkleinert. Der zweite Schnitt Butter wird zu der noch warmen Creme gegeben und gut verrührt.
4. Das Baguette schneide ich nun in Scheiben, pro Person rechne ich etwa 4 – 5 Stück. Dann röste ich die Scheiben entweder im Toaster oder auf einem Blech im Backofen. Wenn ich sie auf dem Backblech toastete, träufele ich etwas Olivenöl auf jede Scheibe, bevor ich das Blech für 5 Minuten bei 200 C in den Ofen schiebe. Falls ich einen Toaster benutze, röste ich die Scheiben zuerst an und gebe hinterher das Öl darauf. Die Brotscheiben werden dann mit der Creme bestrichen, die Dicke des Aufstriches können Sie nach Ihrem Geschmack wählen.

Crostini schmecken am besten, wenn die Masse noch lauwarm ist. Wenn ich sie aber als Vorspeise vor einem aufwendigen Essen gedacht habe, serviere ich sie genauso gut kalt.

## **Volatili**

### *Kalter Putenbraten mit Thunfisch-Mayonnaise*

Dieses Rezept verdanke ich meiner Freundin Andrea, die es beim Darmstädter „Lagerhaus“ erst kennengelernt und dann nachgekocht hat.

**Zutaten:** (als Vorspeise für 10 Personen)

1 kg Putenbraten (als Rollbraten oder im Stück)  
2 – 3 EL Löwensenf (keinesfalls mittelscharfen Senf)  
Pfeffer, Salz  
Öl zum Anbraten  
etwa 200 ml Weißwein

### **Thunfisch-Mayonnaise:**

1 Pürierstab  
150 g Naturjoghurt  
2 Gläschen Kapern  
4 EL neutrales Öl  
2 EL Obst- oder Weißweinessig  
2 TL Löwensenf  
Pfeffer, Salz  
evtl. 1 Prise Zucker  
1 – 2 Dosen Thunfisch  
Kräuter, Kräuter und Kräuter, Standard sind

- 2 Bund Schnittlauch
- 2 Bund Dill
- 2 Bund Petersilie
- 1 Kistchen Kresse  
(im Winter ist durchaus auch Tiefkühlware zugelassen)

150 Schmand oder Creme fraiche

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten (plus 1 Stunde Garzeit und die Zeit zum Erkalten)

#### 1. *Putenbraten:*

Das Putenfleisch lege man auf einen Teller und streiche den Braten mit einem Messer (oder den Händen) mit einer dicken Schicht Senf ein. Dann salze und pfeffere man den Braten kräftig. In einem breiten Topf, zu dem ein passender Deckel vorhanden ist, erhitze man das Öl und brate die Pute rundum kräftig darin an. Sobald sie von allen Seiten angebräunt ist, lösche man den Braten mit einem Glas Weißwein ab, so daß der Topfboden gut fingerdick mit Flüssigkeit bedeckt ist. Nun gare man den Braten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 1 Stunde. Anschließend lasse man den Braten erkalten.

#### 2. *Thunfisch-Mayonnaise:*

Man öffne eines der Kaperngläschen, lasse die Kapern abtropfen und püriere sie sodann kurz mit dem Joghurt. Dann gebe man alle anderen Zutaten, die unter der Thunfisch-Mayonnaise aufgelistet sind, dazu und püriere die Masse.

Achtung: der Schmand sollte nicht mit dem Joghurt püriert werden, da sonst die Sauce zu flüssig wird. Ich rühre daher den Schmand zum Schluß mit einem Löffel unter. Die Mayonnaise im Kühlschrank kalt stellen.

3. Vor dem Servieren wird der Putenbraten in feine Scheiben geschnitten und auf eine Hälfte einer Bratenplatte drapiert. Auf die andere, noch freie Hälfte der Platte gieße man die Thunfisch-Mayonnaise und bestreue diese mit den Kapern aus dem zweiten Gläschen.

Dazu paßt gut frisches Baguette.

## Schinkenhörnchen

*Mürbeteiggebäck, schnell und einfach zubereitet!*

Vielseitig einsetzbar, immer gern gegessen und auch als fleischlose Variante denkbar: man ersetze den Schinken durch kräftige Käse, z. B. Appenzeller, Greyerzer oder Emmentaler.

Die vorherrschende Maßeinheit des Rezeptes ist „200 g“ – gut zu merken! Auch der Rest ist kinderleicht.

### Zutaten für den Teig: (für 4 – 6 Personen)

200 g Quark  
200 g Mehl  
200 g Butter  
1 Eigelb  
1 Prise Salz

### außerdem:

200 g Schinken (ersatzweise: Käse)  
1 Ei  
etwas Milch  
1 Backpinsel  
evtl. etwas Backpapier

### Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus 20 Minuten Backzeit)

1. Dolle einfaches Rezept: die 200g Quark, Mehl, Butter mit dem Eigelb und der Prise Salz in eine Schale geben, kräftig verkneten. Den Teig zu einem Kloß formen und kühl stellen.

2. Falls der Schinken noch nicht gewürfelt ist: den Schinken in Würfel schneiden.

Das Ei in einer Tasse mit einem Schuß Milch verquirlen und zusammen mit einem Backpinsel neben dem Backblech bereitlegen. Den Ofen auf 170 C vorheizen.

3. Auf der bemehlten Arbeitsfläche nun den Teig zu einer etwa 2 cm dicken Platte ausrollen. Dann mit einem Messer kleine Dreiecke ausschneiden. Am einfachsten ist es, zunächst Quadrate von etwa 10x10cm zu schneiden und diese diagonal zu halbieren.

Ich habe mich bei der Formulierung von einem Mathematiker beraten lassen, auch folgende Beschreibung sollte korrekt sein. Die Version für mathematisch Begabte: man schneide lauter gleichschenklige, rechtwinklige Dreiecke mit Kathetenlänge 10 cm, Hypotenuse also entsprechend = Wurzel 200 ;-)

4. In die Mitte eines jeden Dreieckes lege man nun ein kleines Häfchen Schinken und wickele die Dreiecke von der langen Diagonalseite aus auf (mathematisch: in Richtung des rechten Winkels rollen). Jedes so entstandene Hörnchen lege man auf das Backblech und bepinsele man mit der Milch-Ei-Mischung.

Das Backblech muß bei Mürbeteig nicht eingefettet werden, da der Teig selbst genug Fett enthält. Wer nicht so gern Backbleche schrubbt, kann sich die Arbeit durch Verwendung von Back- oder Pergamentpapier erleichtern. Allerdings erzeugt das wieder mehr Müll ...

Nun für 20 Minuten ab damit in den Ofen. Sie schmecken auch noch heiß machen dann aber leicht Bauchschmerzen.