

Thomas Fehige

Des Schafhalters
stets unfertigen Kochbuchs
zweiter Band

Stand 23. Dezember 2016

INHALT

SCHAF UND LAMM

1	Filets mit Portwein-Honig-Jus	5
2	Pirzola – türkische Lamm-Koteletts	6
3	Ravioli mit Lammfleischfüllung und Tomatensauce	7
4	Navarin de mouton	9
5	Lammbrust geschmort, paniert und gebraten	10
6	Brust: gerollt, confiert, gebraten	11
7	Geschmorte Lammschulter mit Fenchel und Orange	12
8	Haggis	13

BROT

1	Baguette no. 1 von Bernd's Bakery	15
2	Chapati	16
3	Rundbrot lang	17
4	Topfbrot aus Hefeteig	18
5	Französisches Steinmühlenbrot	19
6	Sauerteig pflegen	20
7	Hefezöpfe	21
8	Julibrot	22
9	Pumpernickel im Einmachglas	23

SALAT

1	Sellerieremoulade (Coleslaw)	25
2	Tzatziki	26
3	Rote-Bete-Tzatziki	27
4	Cacik	28
5	Dreikräutersalat mit roter Zwiebel	29
6	Caesar Salad – originalgetreu	30
7	Caesar Salad nach Vincent Klink	31
8	Rucola mit Erdbeeren und Pecorino	32

GEMÜSE

1	Gemüsebrühe nach Helmut Gote	34
2	Grünkohleintopf mit Mettendchen	35
3	Porree	36
4	Rotkohl klassisch	37
5	Lauchquiche	38
6	Ratatouille	39
7	Gefüllte Paprika alla Turca	40
8	Rote-Bete-Risotto	41
9	Rote-Bete-Gemüse	43
10	Kichererbsensuppe	44

11	Teltower Rübchen	45
12	Yalanci dolma (gefüllte Weinblätter)	46

EINTOPF

1	Risotto con asparagi	48
2	Navarin d'Agneau	49

GEBÄCK

1	Zwiebelkuchen auf Hefeteig	51
2	Rote-Bete-Tarte	52
3	Sigara böreği	54

KONSERVEN

1	Powidl	56
2	Salzzitronen	57

HÖRNCHEN UND WAFFELN

1	Gebrauchsanweisung für Cloer-Hörncheneisen	59
2	Anishörnchen	60
3	Zimthörnchen	61
4	Echt ostfriesische Neujahrskuchen	62
5	Eiserkuchen (Grundrezept)	63

NUDELN

1	Grundrezept Ravioli	65
2	Ravioli mit Ricottafüllung	66
3	Rote-Bete-Ingwer-Ravioli	67
4	Ravioli mit Kartoffel-Minze-Füllung	68
5	Mohnbutter mit Meerrettich	69
6	Thymian-Knoblauch-Butter	70
7	Orangen-Chili-Butter	71

SCHAF UND LAMM

1 Filets mit Portwein-Honig-Jus

ZUTATEN

- 2 Filets vom Schaf oder Lamm
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Olivenöl
- 20 g Butter
- 150 ml Portwein
- 2 EL Balsamico
- etwas Thymian
- 1 EL Honig

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 120° vorheizen (Manz 120° OH, 120° UH).
2. Filets mit Salz und Pfeffer einreiben, in Olivenöl und Butter anbraten und auf einem Teller o.ä. in den Ofen stellen (Manz: Den Ofen ausstellen). Mindestens 15 Minuten nachgaren.
3. Dieweil die Bratpfanne mit Portwein und Balsamico ablöschen, Thymian zufügen, etwas dicklich einkochen. Am Schluss den Honig einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kombination verschiedener Rezepte.


2 Pirzola – türkische Lamm-Koteletts

ZUTATEN

- ca. 1 kg Lamm-Karrees
- Olivenöl
- grobes Salz
- Zitronenthymian
- Zimt
- frischer Knoblauch

ZUBEREITUNG

1. Die Lamm-Karrees auf einem Küchenbrett ausbreiten und Messer scharf wetzen.
2. Zwischen den Rippen die einzelnen Koteletts mit dem Messer durchtrennen.
3. Mit dem Boden eines stabilen Trinkglases die Koteletts flach drücken. Geht behutsam mit dem Fleisch um, sonst reißen die Fasern!
4. Nun das Fleisch würzen mit Zimt, Salz, Knoblauch, Zitronen-Thymian und Olivenöl. Die Gewürze kräftig in das Fleisch einmassieren. Dabei die Lamm-Koteletts immer wieder im Öl wenden.
5. Die Lammkoteletts gut zugedeckt ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Ca. 1–2 Stunden vor dem Servieren die Schale zugedeckt bei 80 °C in Ofen schieben. Nun gart das Fleisch bei Niedrigtemperatur im eigenen Saft.
6. Ca. 20 Minuten vor dem Servieren die Koteletts in einer Pfanne kross braten. Achtung, hier nicht zu heiß werden, sonst wird das Fleisch zäh. Ruhig mehrmals wenden und dabei darauf achten, dass das Fett ausbrät.
7. Mit türkischen Vorspeisen oder Weißkohlsalat mit Sumach servieren. Oder mit Ratatouille und Brot. Oder...

Nach Orhan Tançgil auf [KochDichTürkisch](#) 

3 Ravioli mit Lammfleischfüllung und Tomatensauce

ZUTATEN

Für die Füllung

- 450 g Lammfleisch (z.B. Schulter oder Nackenlachse)
- 2-3 Schalotten
- 1-2 Knoblauchzehen
 - Butterschmalz
 - roter Portwein
 - Lammbrühe
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Eigelb
- 100-200 ml Crème fraîche (je nach Feuchtigkeit der Füllung)
- 1 Eiweiß

Für den Teig

- 300 g Mehl Typ 550 oder Spätzlemehl, plus Mehl zum Bestäuben
- 3 Eier
- 1 EL Olivenöl
 - Salz

Für die Tomatensauce

- 1 kg reife Tomaten (San Marzano, Roma); außerhalb der Saison lieber 2 Dosen Cubetti
- 1 große Zwiebel (gehackt)
- 1 Knoblauchzehe
- 0,3 l trockenen Weißwein (Typ Riesling, Fendant)
- 1-2 EL Butterschmalz
- 400 ml Lammfond, auf 200 ml reduziert
- 2-3 EL Crème fraîche
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bd Basilikum
 - frisch geriebener Pecorino oder Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch ausbeinen und in große Ragoutstücke schneiden.
2. Im Butterschmalz anbraten, Schalotten und Knoblauch beifügen. Weiter braten bis alles schön braun ist.
3. Salzen, pfeffern, mit Portwein ablöschen und mit Lammbrühe auffüllen. Auf kleinem Feuer bis zu Glace de viande reduzieren. Anschließend vollständig abkühlen lassen. (Über Nacht.)
4. Anderntags für den Teig das Mehl in die Schüssel des Rührwerks geben, mit dem Knetarm auf langsamen Touren die Eier stückweise zufügen, dann das Öl zugeben und auf schnellen Touren zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
5. Aus dem Teig pflaumengroße Stücke schneiden, mit dem Handballen zu einem flachen Rechteck drücken. Den grössten Walzenabstand einstellen. Den Teig mit Hartweizendunst bestäuben und durch

die Walzen drehen. Den Walzenabstand jeweils um zwei Stufen verkleinern. Den Teig um 90° drehen und den Vorgang wiederholen bis der Teig so dünn wie möglich ausgerollt und die Stücke gleich groß sind.

6. Die Teigbänder vor dem Weiterverarbeiten leicht antrocknen lassen.
7. Die Fleischmasse durch den Fleischwolf treiben, das Eigelb und zuletzt die Crème fraîche mit einer Holzgabel darunterschlagen. Nicht rühren! Die Masse darf zum Schluss nicht mehr an der Schüssel kleben.
8. Für die Ravioli auf ein Teigstück in gleichmäßigen Abständen die Füllung mit dem Spritzsack dresieren.
9. Die Zwischenräume mit Eiweiß bestreichen.
10. Das zweite Teigstück, von einer Seite her arbeitend, sorgfältig darüber ausbreiten.
11. Den Teig zwischen den Häufchen andrücken.
12. Mit dem Teigrädchen die einzelnen Ravioli ausschneiden und auf ein bemehltes Küchentuch legen.
13. Für die Sauce die Tomaten blanchieren, pellen, entkernen und ausdrücken.
14. Zwiebeln und Knoblauch im Butterschmalz glasig dünsten.
15. Die Tomaten beifügen, salzen, pfeffern, mit Weißwein ablöschen.
16. Den Lammfond dazugeben und auf mittlerem Feuer kochen, bis Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch verkocht sind.
17. Am Schluss Crème fraîche und den frisch in Streifen geschnittenen Basilikum darunter ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
18. Die Ravioli in schwach siedendem Salzwasser garen und sofort mit der Tomatensauce und Reibkäse servieren.

4 Navarin de mouton

ZUTATEN

- 2 kg Schaf- oder Lammfleisch (Schulter, Hals) ohne Knochen
- 100 g Fett zum Braten Öl, Schmalz ...
- 500 g Röstgemüse: Möhre, Sellerie, Zwiebel, Porreegrün
- 60 g Mehl
- 1 EL Tomatenmark
- 6 Knoblauchzehen
- 200 ml Rotwein
 - 1 Kräutersträußchen aus Lauch, Thymian und Petersilienstängeln
- 2 l dunkle Brühe
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 30 kleine Kartoffeln
- 400 g Gemüse der Saison: junge Möhren, Erbsen, dicke Bohnen, grüne Böhnchen, Kohlrabi, Fenchel, Grünspargel, Mairübchen, Porree ...
- 10 Schalotten (optional)
 - Petersilienblätter (deren Stängel sind im Bouquet garni)
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einen Gewürzbeutel geben.
2. Röstgemüse putzen und kleinschneiden. Knoblauchzehen vierteln.
3. Fleisch in Stücke von 2–3 cm schneiden. In einem ofenfesten Topf portionsweise scharf anbraten. Beiseitestellen.
4. Backofen auf 150° vorheizen.
5. Röstgemüse im selben Topf anbraten. Gegen Ende Tomatenmark und Knoblauch etwas mitbraten, das Fleisch dazugeben, mit dem Mehl bestäuben, salzen und Pfeffern und etwas weiterbraten. Mit dem Rotwein ablöschen, Kräutersträußchen und Gewürzbeutel dazugeben, die Flüssigkeit etwas einkochen lassen, dabei alles gut vermischen.
6. Mit der Brühe auffüllen, auf dem Herd aufkochen und dann zugedeckt im Backofen 40 Minuten schmoren lassen.
7. In der Zeit die Gemüseeinlagen und die Kartoffeln putzen, schälen, dörren usw. Nach den 40 Minuten mit in den Bräter geben und weitere 20–30 Minuten schmoren, bis die Gemüse gar sind und das Fleisch zart ist.
8. Die Schalotten, falls vermedet, in Stückchen schneiden, in etwas Fett anbraten, mit Puderzucker bestäuben und glasieren.
9. Kräutersträußchen und Gewürzbeutel entfernen, das Ragout abschmecken und mit den Schalotten und gehackter Petersilie anrichten.

Nach [SunnyKirRoyal](http://www.chefkoch.de) auf www.chefkoch.de 

5 Lammbrust geschmort, paniert und gebraten

ZUTATEN

- 1 Lammbrust ohne Knochen
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zwiebel
- 1 dicke Möhre
- ½ Bd. glatte Petersilie
- ½ Bd. frische Minze
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL getr. Thymian
- Dijon-Senf
- 1 Ei
- Paniermehl (frisch)
- 1 Zitrone
- Öl

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160° vorheizen.
2. Zwiebel und Möhre halbieren, in Scheiben schneiden und in einen Bräter legen. Die Lammbrust flach darauf ausbreiten, salzen und pfeffern. Petersilie und Minze hacken und auf dem Fleisch verteilen, den getrockneten Thymian ebenso. Lorbeerblätter etwas quetschen und dazugeben. Soviel Wasser angießen, dass es das Fleisch nicht ganz bedeckt. Zugedeckt für 3 Stunden in den Ofen schieben.
3. Fleisch aus der Brühe heben und auf eine Platte legen, mit Pergamentpapier abdecken und eine zweite Platte darüberlegen, mit Konservendosen o. ä. beschweren und vollständig abkühlen lassen (z. B. über Nacht).
4. Fleisch in handliche Stücke schneiden (ca. Fischstäbchen), das Ei in einem Teller verschlagen. Die Fleischstückchen auf beiden Seiten mit Senf bepinseln, durch das Ei ziehen, panieren und die Panade im Kühlschrank ½ Stunde fest werden lassen.
5. Die Lammstücke bei mittlerer Hitze im Öl knusprig braun braten und mit Zitronenspalten anrichten.

Scott Rea, *Slow-Braised Breast of Lamb* [↗](#)

6 Brust: gerollt, confiert, gebraten

ZUTATEN

- 1 Brust von Lamm oder Schaf
- Salz
- Pfeffer
- getr. Thymian (optional)
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 160° vorheizen.
2. Lammb Brust ggfs. ausbeinen und überschüssiges Fett rausschneiden; rechteckig schneiden, Innenseite salzen und pfeffern, aufrollen (dabei die Abschnitte mit einrollen) und fest binden (4–5 Fäden).
3. Von außen mit Pfeffer, Salz und ggfs. Thymian würzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten.
4. In einen Bräter legen, 1–2 cm Wasser angießen und zugedeckt 2–3 Std. im Ofen schmoren bis das Fleisch sehr zart ist. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
5. Noch warm sehr eng in Klarsichtfolie einwickeln und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen (oder z.B. vakuumieren und einfrieren).
6. (Ggfs. auftauen), auspacken, Fäden entfernen und die Rolle quer in dicke Scheiben schneiden. Diese in Olivenöl von beiden Seiten knusprig braten.

Z.B. mit **Sellerieremoulade (S. 25)** servieren.

Scott Rea, *How To Cook Breast Of Lamb (Boning and Rolling)* [↗](#)


7 Geschmorte Lammschulter mit Fenchel und Orange

ZUTATEN

- 1,35 kg Lammschulter ohne Knochen
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 1–2 Knollen Fenchel
 - 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knolle Knoblauch
- 240 ml trockener Weißwein
 - 1 Bio-Orange
 - 2 Lorbeerblätter
 - 1 Zimtstange
- 1 400g-Dose Tomatenstücke
- 400 ml Lammbrühe, ersatzweise Geflügelbrühe aus dem Glas
 - 2 EL Granatapfelsirup (optional)

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160° vorheizen. Fenchel und Zwiebel putzen und grob hacken (Fenchelgrün für den Salat aufheben), Knoblauchknolle einmal quer zur Wuchsrichtung halbieren. Orange ungeschält in Stücke schneiden.
2. Das Fleisch trockentupfen, von überflüssigem Fett und Sehnen befreien und in 8 Stücke teilen. Salzen und pfeffern. Öl in einem schweren Bräter auf mittlerer Flamme erhitzen und das Fleisch portionsweise von allen Seiten bräunen (je ca. 6–8 Minuten). Beiseitestellen.
3. Fenchel, Zwiebel und Knoblauch im selben Topf unter häufigem Rühren anbraten bis sie goldbraun und die Zwiebeln glasig sind. Mit dem Wein ablöschen, Bodensatz lösen.
4. Das Fleisch und die restlichen Zutaten bis auf den Granatapfelsirup zugeben, auf dem Herd aufkochen und dann zugedeckt im Ofen schmoren bis das Fleisch zart ist, etwa 1½–2 Stunden.
5. Das Fleisch auf eine Servierplatte legen. Den Sud absieben und zurück in den Bräter geben; 20–30 Minuten einkochen bis eine samtige Konsistenz entsteht.
6. Ggfs. den Granatapfelsirup einrühren, das Fleisch zurück in die Sauce geben und erhitzen, dabei immer wieder mit der Sauce überziehen.
7. Mit Tsatsiki, Dreikräutersalat und Fladenbrot servieren.

Nach: Zoi Antonitsas vom Restaurant Westward in Seattle, [veröffentlicht in bon appétit](#) 

8 Haggis

ZUTATEN

- 1 Geschlinge vom Lamm – Lungen, Herz, Leber
- 500 g Nierenfett vom Lamm
- 2–3 Zwiebeln
- ca. 500 g Haferschrot oder feine Haferflocken
 - Kräuter: Rosmarin, Salbei, Thymian, Bohnenkraut
- alternativ Gewürze wie bspw. Piment, Muskat, Muskatblüte, Koriander, Cayenne...
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1–2 Rinderbutten
 - Metzgergarn

ZUBEREITUNG

1. Das Geschlinge waschen, dabei insbes. das Herz von geronnenem Blut befreien, und in leicht gesalzenerem Wasser köcheln bis es zart ist, normalerweise 1½ Stunden. Dabei die Luftröhre über den Topf rand ragen lasse, da treten Verunreinigungen aus (am Topfgriff festbinden). Über Nacht in der Kochflüssigkeit abkühlen lassen. Das Nierenfett in fleischwolfgerechte Stücke schneiden und in einer Dose über Nacht in den Gefrierschrank geben.
2. Anderentags die Rinderbutten mit kaltem Wasser ausspülen und bis zur Verwendung in kaltes Wasser legen. Das Fett aus dem Gefrierschrank nehmen.
3. Das Geschlinge aus der Kochflüssigkeit heben (diese aufbewahren!), zerlegen und in fleischwolfgerechte Stücke schneiden, dabei Luftröhre und anderes Geknorpel entfernen. Zuerst das Nierenfett, dann Lunge, Herz und Leber durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs lassen.
4. Zwiebeln schälen und fein würfeln, zum Fleisch geben. Haferschrot oder -flocken in einer großen Pfanne ohne Fett leicht hellbraun anrösten und ebenfalls zum Fleisch geben. Mit grob gemahlenem Pfeffer, Salz und den Kräutern würzen.
5. Alles sehr gut vermischen und dabei ungefähr ½ l von der Kochflüssigkeit zugeben. Die Masse soll leicht feucht sein, aber nicht matschig.
6. Die Rinderbutten aus dem Wasser nehmen, nochmal abspülen und trockentupfen. Mit einem Wurstfüller, einem Marmeladentrichter oder einfach mit einem Esslöffel etwas mehr als halbvoll füllen. Luft herausdrücken und abbinden, dann die Wurst so kneten, dass die Füllung über die ganze Länge gut verteilt ist. Je nach Bedarf große oder kleine Haggisse¹ machen.
7. Wasser in einem ausreichend großen Topf auf 80° erhitzen – ein Thermometer oder ein automatischer Einkochtopf wären hier hilfreich – darin die Haggisse 1½ Stunden garziehen lassen. Herausheben und abtrocknen.
8. Die fertigen Haggisse können sofort serviert werden oder nach dem Abkühlen luftdicht verpackt (z.B. vakuumiert) im Kühlschrank noch ein paar Tage durchziehen. Danach können sie auch tiefgekühlt werden. Vor dem Servieren müssen sie jedenfalls wieder gründlich aufgewärmt werden.

¹ Weiß der Kuckuck, was der korrekte (deutsche) Plural von „Haggis“ ist. Im Englischen hört man schonmal ein küchenlateinisches „Haggi“.

BROT

1 Baguette no. 1 von Bernd's Bakery

für drei Baguettes von je 280 g

ZUTATEN

Sauerteig

4 g Anstellgut vom Roggensauer
23 g Wasser
23 g Roggen-Vollkornmehl

Hauptteig

325 g Wasser
der Sauerteig
2 g Hefe
450 g Weizenmehl T65, ersatzweise Weizenmehl 550
25 g Roggen-Vollkornmehl
10 g Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Sauerteigzutaten vermengen und bei fallenden Temperaturen (35° Anfangstemperatur) ca. 12 Stunden gehen lassen.
2. Den Sauerteig im Wasser auflösen, die Hefe zugeben und auflösen, am Schluss das Mehl und Salz zugeben, alle Zutaten mit der Hand gut vermengen, aber nicht kneten (keine Mehreste mehr).
3. 60 Minuten Teigruhe bei 24 Grad, dabei nach 20 und nach 40 Minuten jeweils dehnen und falten.
4. 48 Stunden abgedeckt bei 4-6 Grad.
5. Am Backtag zwei Stunden bei 24 Grad akklimatisieren lassen.
6. Backofen frühzeitig auf 270° vorheizen.
7. Den Teig auf eine leicht bemehlte Fläche geben und vorsichtig in 3 Teile von je 280 g teilen. Jedes vorsichtig zu einem Zylinder aufrollen und im Backleinen 15 Minuten bei 24° entspannen lassen.
8. Die Zylinder zu Baguette formen und weitere 30 Minuten bei 24° gehen lassen.
9. Mit viel Dampf anbacken und Temperatur auf 250° zurücknehmen
10. Dampf nach ca. 10 Minuten ablassen und die Baguette in ca. 25 Minuten fertig backen – die letzten 5 Minuten mit leicht geöffneter Ofentür

Nach [Bernd's Bakery](#) 

2 Chapati

ZUTATEN

- 260 g Weizenmehl Type 1050
- 2 TL Pflanzenöl (Sesam, Raps, Sonnenblume ...)
- etwas Salz
- 160 ml sehr warmes Wasser (knapp 50°)
- Flüssige Butter oder Ghee (optional)

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Öl und Salz in einer Küchenmaschine gut vermengen.
2. 1/3 von dem Wasser zugeben und verkneten. Weiterkneten und nach und nach Wasser zugeben, bis sich ein knetbarer, geschmeidiger Teig bildet.
3. 1 Minute kräftig durchkneten. Mit einem feuchten Tuch bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
4. Den Teig von Hand nochmal durchkneten und in zwei gleiche Teile teilen.
5. Jede Hälfte zu einer Walze formen und mit dem Messer in acht gleiche Teile schneiden. Jedes zu einer kleinen Kugel formen und alles wieder mit dem feuchten Tuch abdecken.
6. Nun die ersten vier Brote formen. Dazu jeweils eine Kugel auf die bemehlte Arbeitsfläche legen und mit reichlich Mehl zu einem Kreis von knapp 20 cm Durchmesser ausrollen. Beiseitelegen, lose mit einem Küchentuch abdecken. Die nächsten drei Teigkugeln ebenso behandeln.
7. Eine große, schwere Pfanne oder die gusseiserne Bratplatte des Grills ohne Fett sehr heiß vorheizen. Den ersten Teigkreis drauflegen und 30–45 Sekunden(!) backen, oder bis sich auf der Unterseite die typischen braunen Stippen zeigen. Mit einem breiten Spatel wenden und die andere Seite ebenfalls backen.
8. Weiterbacken und dabei ein paar weitere Male wenden. Die Chapatis bekommen nun Blasen und ein blätteriges Innenleben.
9. Entweder frisch servieren oder bis zum Essen warmstellen. Nach Wunsch mit flüssiger Butter oder Ghee bestreichen.

Verschiedene Quellen.

3 Rundbrot lang

Zwei Brote

ZUTATEN

Sauerteig

210 g Roggenvollkornmehl
210 g Wasser
20 g Anstellgut Roggensauer

Pouliche

310 g Dinkelmehl 1050
310 g Wasser
0,4 g Frischhefe

Hauptteig

der Sauerteig
die Pouliche
520 g Weizenmehl 1050
180 g Wasser
10 g Frischhefe
20 g Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Pouliche in der Rührschüssel zusammenmischen, 20 Stunden reifen lassen.
2. Sauerteig in einer Teigschüssel anrühren und bei 25° 18 Stunden reifen lassen.
3. Sobald beide kräftig Blasen schlagen, alle Zutaten zusammen zur Pouliche geben, 4 Minuten auf niedrigster und 1–2 Minuten auf höherer Stufe kneten.² Teig: schwach klebend, straff, elastisch und vollständig vom Schüsselboden gelöst.
4. Stockgare 1 Std. bei 24°, nach ½ Std. auf der bemehlten Arbeitsfläche dehnen und falten.
5. Teig halbieren, jede Hälfte kräftig ausstoßen, langwirken und Stückgare bei 24° im Körbchen, Schluss nach oben.
6. Auf den bemehlten Schieber kippen, je 1 Längsschnitt, und bei 250° – fallend auf 190° – mit Schwaden backen, nach 10 Minuten Schwaden ablassen. Gegen Ende Oberhitze 230° zuschalten und Ofentür etwas geöffnet lassen.

Nach Lutz Geißler, *Das Brotbackbuch Nr. 1*, S. 63 f.

² Knetzeiten angepasst.

4 Topfbrot aus Hefeteig

ZUTATEN

283 g Weizenmehl Type 1050
257 g Weizenmehl Type 550
60 g Roggenvollkornmehl
180 g Joghurt natur (5°C)
320 g Wasser (40°C)
1 Eigelb
12 g Salz
3 g Frischhefe
12 g Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 10 Minuten auf zweiter Stufe zu einem straffen, sich vom Schüsselrand lösenden Teig kneten. Vom Wasser dabei erstmal nicht die ganze Menge zugeben und mit dem Rest die Konsistenz einstellen. (Teigtemperatur: 27°).
2. 2 Stunden Gare bei Raumtemperatur (20–22°). Dabei nach 1 Stunde den Teig dehnen und falten.
3. Den Teig straff rundwirken und mit Schluss nach oben in den bemehlten Gärkorb setzen. Statt Gärkorb ersatzweise eine Schüssel mit bemehltem Tuch ausgelegt. Zugedeckt 12 Stunden bei 5° reifen lassen.
4. Backofen mit gusseisernem Bräter und Deckel gründlich (ca. 1 Std.) auf 250° vorheizen. Fallend auf 220° ca. 45–50 Minuten backen. Nach gut der Hälfte der Zeit den Deckel abnehmen.

Nach Lutz Geißler, „Römertopf-Brot“ [↗](#).

5 Französisches Steinmühlenbrot

Zwei Brote

ZUTATEN

Vorteig

100 g französisches Weizenmehl T80 (ersatzweise eine Mischung aus 80% Weizenmehl
1050 und 20% Weizenvollkornmehl)
100 g Wasser
0,1 g Frischhefe


Autolyseteig

900 g Weizenmehl T80 (ersatzweise s. o.)
640 g Wasser

Hauptteig

Der Vorteig
Der Autolyseteig
6 g Frischhefe
26 g Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Vorteigzutaten vermengen und bei ca. 20° 12–20 Stunden reifen lassen.
2. Den Autolyseteig 3 Minuten³ auf niedrigster Stufe vermengen und 1 Stunde ruhen lassen.
3. Die Hauptteigzutaten 6 Minuten auf niedrigster Stufe und 1½ Minuten auf zweiter Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. In der Rührschüssel 60 Minuten bei 20° gären lassen.
4. Anschließend dehnen und falten, in eine Teigwanne praktizieren und 24 Stunden bei 4–5° reifen lassen.
5. ½ Stunde bei 24° akklimatisieren lassen, dann den Teig schonend aus der Wanne kippen, schonend einschlagen ([Video](#) ) , sodass eine grob längliche Form entsteht. 30 Minuten bei 24° mit Schluss nach unten im bemehlten Gärkorb ruhen lassen.
6. Backofen mit 2 gusseisernen Brättern inkl. Deckel auf 250° vorheizen.
7. Teigling straff zu einem länglichen Laib einschlagen (s. o.) und erneut 30 Minuten bei 24° im Korb gehen lassen (Schluss unten).
8. Mit Schluss nach oben (evtl. mit Klinge nachziehen) bei 250° – fallend auf 230° – 40–50 Minuten in den Brättern backen, nach 20 Minuten den Deckel abnehmen und den Ofen lüften.

Nach Lutz Geißler, „[Französisches Steinmühlenbrot](#)“ .

³ Rührzeiten angepasst

6 Sauerteig pflegen

Alle 7 (bis maximal 14) Tage.

ZUTATEN

10 g Sauerteig
50 g Mehl – Weizenmehl 1050 oder Roggenmehl 1370, ersatzweise 1150
50 g Wasser (ca. 40°)

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten mischen und 8–15 Stunden bei einer Temperatur zwischen 20° und 30° gehen lassen (je wärmer, desto schneller geht das und desto milder wird der Sauerteig). Die Aufwölbung soll noch nicht anfangen, wieder einzufallen. Danach im Kühlschrank aufbewahren.

Nach Lutz Geißler, „[Sauerteig hegen und pflegen](#)“ 

7 Hefezöpfe

ZUTATEN

Vorteig (Poolish)

80 g Dinkelmehl 1050
80 g Wasser
0,1 g Frischhefe

Hauptteig

der Vorteig
450 g Weizenmehl 550
210 g Milch (3,5% Fett, kalt)
15 g Frischhefe
10 g Salz
100 g Butter
50 g Zucker
1 Messerspitze Anis (Pulver)
½ Zitrone, Bio, die abgeriebene Schale davon
1 kleine Orange, dito
1 Ei zum Abstreichen

ZUBEREITUNG

1. Die Vorteigzutaten verrühren und 18 Stunden bei ca. 20°C reifen lassen.
2. Alle Zutaten außer Butter und Zucker 3 Minuten auf niedrigster und 10 Minuten auf zweiter Stufe zu einem straffen Teig verarbeiten. Die Butter in Stücken zugeben und 5 Minuten einkneten. Anschließend <https://www.youtube.com/watch?v=JReTij6bN7o&t=593s> den Zucker einrieseln lassen und nochmals 5 Minuten zu einem glatten, nicht klebenden Teig kneten, der sich vollständig vom Schüsselboden löst (Teigtemperatur 26°C).
3. 2 Stunden Gare bei 24°C. Nach 1 Stunde ausstoßen.
4. 8 Teiglinge zu ca. 125 g abstechen, rundschleifen und lang vorformen.
5. 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
6. ca. 30 cm lange Stränge formen und gut bemehlt nach Belieben zu Zöpfen flechten.
7. Das überschüssige Mehl abbürsten und die Zöpfe auf Backpapier mit Ei einstreichen.
8. 90 Minuten Gare bei 24°C. Das Volumen sollte sich mehr als verdoppelt haben.
9. Nochmals mit Ei abstreichen, bei Bedarf mit Zucker, Nüssen etc. bestreuen und anschließend bei 230°C fallend auf 180°C 20 Minuten ohne Dampf backen.

Lutz Geißler, „Auf der Walz – Feine Hefezöpfe“, 12. Februar 2014 [🔗](#)

8 Julibrot

Für zwei Brote

ZUTATEN

Autolyseteig (Vortag vormittags Kühlschrank)

840 g Weizenmehl 550

560 g Wasser (kalt)

Sauerteig (Vortag 14:30 Zimmertemperatur, 20:30 Kühlschrank)

200 g Roggenmehl 1150

100 g Roggenvollkornmehl

300 g Wasser (50°C)

40 g Anstellgut

Vorteig (Vortag im Anschluss an den Sauerteig, Zimmertemperatur)

300 g Weizenmehl 550

300 g Wasser (kalt)

0,4 g Frischhefe

Hauptteig (Backtag 8:30)

der Sauerteig

der Vorteig

der Autolyseteig

10 g Frischhefe

28 g Salz

40 g Olivenöl

(fertig ca. 13:00)

ZUBEREITUNG

1. Mehl und Wasser für die Autolyse mischen und zugedeckt 20–24 Stunden bei 5° ruhen lassen.
2. Die Sauerteigzutaten mischen, 6 Stunden bei Raumtemperatur (ca. 20–22°) reifen lassen, danach 6–12 Stunden bei 5° im Kühlschrank lagern.
3. Die Vorteigzutaten mischen und ca. 12–20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.
4. Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 5 Minuten auf zweiter Stufe zu einem glatten, weichen Teig kneten (Teigtemperatur ca. 14°C).
5. 3 Stunden Teigruhe bei Raumtemperatur (Teigtemperatur nach 2 Stunden ca. 21°), innerhalb der ersten 2 Stunden alle 30 Minuten dehnen und falten. ½ Std. vor Ende den Ofen mit Topf auf 250° vorheizen.
6. Den Teig halbieren, schonend rundwirken und mit offenem Schluss nach unten 30 Minuten in Gärkörben reifen lassen.
7. Mit Schluss nach oben bei 250°C fallend auf 230°C 45 Minuten backen. Zu Anfang kräftig schwaden, nach 10 Minuten Schwaden ablassen.

Nach Lutz Geißler, „Julibrot“ [🔗](#)

9 Pumpernickel im Einmachglas

Ich habe es in Twist-Off-Sturzgläsern gebacken. Man kann natürlich auch eleganter Einmachgläser in Sturzglasform nehmen, dann legt man beim Backen einfach den Glasdeckel ohne Gummi auf.

Das Rühren ist eine Herausforderung für die Küchenmaschine. Die Kitchen Aid war mit der halben Menge schon heillos überfordert. Wichtig ist, dass die Maschine den Teig ständig vom Schüsselrand löst. Wenn man das bei der zäh klebrigen Masse eine halbe Stunde lang händisch machen muss, verliert man schnell die Lust.

ZUTATEN

1200 g Roggen (ganze Körner)
 1100 ml Wasser (kochend)
 2 EL Salz
 300 g Roggenschrot (fein geschrotet)

ZUBEREITUNG

1. Roggenkörner spülen und mit heißem Wasser ansetzen; min. 12 Std. quellen lassen.
2. Von den gequollenen Körnern ggfs. das Wasser abgießen und in die Rührschüssel geben. Die Körner durch den Fleischwolf lassen (4 bis 5 mm Scheibe), ebenfalls in die Rührschüssel.
3. Roggenschrot und Salz dazugeben, 4 Min. auf langsamer und mindestens 15 Min. auf höherer Stufe rühren.
4. Latexhandschuhe anziehen und aus der Brotmasse passende Walzen formen, etwas dünner als die Sturzgläser, in die Gläser setzen und andrücken. Es soll unter dem Teig keine Luftblase sein, die dehnt sich beim Backen aus, der Teig drückt den Deckel hoch und wird obendrauf trocken und hart. Gläser mit Untertassen oder Glasdeckeln abdecken und bei 120° Umluft ca. 24 Std. backen, bis das Brot die richtige Farbe hat.
5. Brote abkühlen lassen und auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden (11/2–21/2 mm). Die Brote wieder zusammensetzen und zurück in die Gläser füllen.
6. Gläser mit Schraubdeckeln bzw. mit Glasdeckeln, Gummis und Klammern verschließen und 2 Std. im Backofen bei 80° Umluft pasteurisieren. Beim Rausnehmen ggfs. Schraubdeckel nochmal festziehen, abkühlen lassen und lichtgeschützt aufbewahren. Mindestens drei Tage reifen lassen; dabei werden auch die evtl. etwas harten und trockenen oberen Scheiben wieder weich. Angebrochene Gläser halten sich im Kühlschrank ca. eine Woche.

Hauptsächlich nach [Werner33 im Brotbackforum](#) 

SALAT

1 Sellerieremoulade (Coleslaw)

ZUTATEN

- 1 Sellerieknolle
- 1 Zitrone (der Saft davon)
- 2 TL Dijon-Senf (oder Coleman's)
- 3 EL Crème fraîche
- 1 Bd. glatte Petersilie
 - 1 rote Zwiebel
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Sellerie schälen und zu Juliennes schneiden (streichholzgroße Streifchen). In Zitronenwasser aufbewahren. Die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Petersilie hacken.
2. Zitronensaft, Senf, Crème fraîche, Salz und Pfeffer verrühren, Selleriestifte, Zwiebel und Petersilie unterheben.

Scott Rea, [How To Cook Breast Of Lamb \(Boning and Rolling\)](#) ↗

2 Tzatziki

ZUTATEN

- 1 kleine Salatgurke
- 2-4 Knoblauchzehen
- 400 g griechischer Joghurt (oder Joghurt und Quark zu gleichen Teilen)
- 2-4 EL Dill oder Minze, fein gehackt
- 2 EL frischer Zitronensaft oder etwas Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Gurke nach Geschmack schälen; jedenfalls raspeln oder fein hacken. Mit Salz vermischen und in einem Küchentuch aufhängen und ½ Stunde abtropfen lassen.
2. Falls der Joghurt zu flüssig ist, ebenfalls in einem Küchentuch aufhängen und ½ Stunde abtropfen lassen.
3. Dill oder Minze fein hacken, in eine Schüssel geben, Knoblauch dazupressen.
4. Gurke, Joghurt, Zitronensaft/Essig und Öl zugeben und alles verrühren, dabei mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kühlstellen und mindestens ½ Stunde ziehen lassen, gern auch über Nacht.

Nach, u.a.: Zoi Antonitsas vom Restaurant Westward in Seattle, [veröffentlicht in *bon appétit*](#) 

3 Rote-Bete-Tzatziki

ZUTATEN

- 1-2 rote Bete
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Rotweinessig
- 3 EL Dill, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 200 g griechischer Joghurt
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Rote Bete vom Grün befreien, vorsichtig Waschen und 15-25 Minuten kochen. Abgießen, abkühlen lassen, häuten und grob raspeln.
2. Knoblauch dazupressen und Dill, Essig und Olivenöl daruntermischen. Gut mit dem Joghurt vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens ½ Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Nach „[The 10 best beetroot recipes](#)“, *The Guardian*, 23.2.2013 [↗](#).

4 Cacık

ZUTATEN

200–300 g griechischer oder türkischer Joghurt (10% Fettgehalt, möglichst stichfest, gern aus Schafsmilch)

2 Mini-Gurken

1–2 Knoblauchzehe(n)

½ Bd. Dill

- Salz

- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- Pul Biber (Chilliflocken) oder Piment d'Espelettes

- Olivenöl

optional

- glatte Petersilie, gehackt

- frische Minze, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Gurke dünn schälen und in sehr kleine Stücke schneiden (ca. 2 mm). Dill und ggfs. andere Kräuter fein hacken. Knoblauch pressen.
2. Joghurt mit Gurke, Knoffi und Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zum Servieren mit ein paar Dillspitzen, Olivenöl und Chiliflocken o.ä. verzieren.

Nach: [KochDichTürkisch](#) 


5 Dreikräutersalat mit roter Zwiebel

ZUTATEN

- ¼–½ rote Zwiebel
- 1 Bd. Dill oder dieselbe Menge frisches Fenchelgrün
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1 Bd. frische Minze
- 120 ml Olivenöl
- 60 ml Rotweinessig
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden oder hobeln.
2. Kräuter waschen und schleudern und die Blättchen abzupfen.
3. Kräuterblätter und die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen, dabei mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Zoi Antonitsas vom Restaurant Westward in Seattle, [veröffentlicht in *bon appétit*](#) 

6 Caesar Salad – originalgetreu

ZUTATEN

- 120 ml + 2 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 16 Scheiben vom Baguette, ca. 6 mm dünn
- 1 Kopf Romanasalat
- 12 Tropfen Worcestersauce
- 1 Zitrone, der Saft davon
- 1 Limette, der Saft davon
- 2 Eier
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 120 ml frisch geriebener Parmesan
- 1 EL zerdrückte Anchovis (optional)

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 120° vorheizen. Knoblauch in die 120 ml Olivenöl pressen, etwas ziehen lassen. Die Baguettescheiben auf einem Backblech ausbreiten und mit dem Knoblauchöl einpinseln. Im Ofen trocknen lassen. Danach in einer Pfanne im restlichen Knoblauchöl anbraten. Ggfs. etwas Anchovipaste auf die Scheiben streichen.
2. Den Salatkopf in einzelne Blätter zerlegen, diese aber ganz lassen, höchstens vielleicht etwas vom Strunk abschneiden. Blätter waschen, trockenschleudern und kühlen.
3. Die Eier 1 Minute in kochendem Wasser pochieren. Die Zitrone und die Limette auspressen. Parmesan reiben.

7 Caesar Salad nach Vincent Klink

ZUTATEN

- 1 Kopf Romanasalat (ersatzweise Eisbergsalat); für zwei Personen reicht ein halber oder ein kleiner
- 2-3 aromatische Tomaten
- 1 Brötchen oder Stück Baguette
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- 1-2 Sardellenfilets
- 20 g Roquefort
- 1 Eigelb
- 50 ml Weißwein
- 1 TL Worcestershiresauce
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Spritzer Zitronensaft, Weißwein- oder Cideressig
- 30 g Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Weißbrot ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden, in 3 EL Olivenöl knusprig rösten, dabei leicht salzen.
4. Für das Dressing die Sardelle(n) grob schneiden, Roquefort dazubröseln und mit 3 EL Olivenöl, Eigelb, Wein und Worcestershiresauce in einem Mixbecher mit einem Pürierstab verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft oder Essig abschmecken.
5. Salatblätter mit der Tomate in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing vermischen, portionsweise anrichten, gebratene Brotwürfel dazu verteilen und Parmesan drüberhobeln. Sofort servieren.

Nach Vincent Klink, [Caesar Salad mit Blue-Cheese Sauce](#) .

8 Rucola mit Erdbeeren und Pecorino

GEMÜSE

1 Gemüsebrühe nach Helmut Gote


ZUTATEN

- 500 g Knollensellerie
- 500 g Staudensellerie
- 250 g Möhren
- 400 g Kartoffeln
- 500 g Tomaten, außerhalb der Saison aus der Dose
- 500 g Champignons
- 1 Stange Porree
 - 3 Zwiebeln
 - 3 Knoblauchzehen
- 1 kl. Bd. Petersilie
- 10 Zweige Thymian
 - 1 EL Koriandersaat
 - 6 Gewürznelken
- 1 Rispe langer Pfeffer
 - 1 TL schwarze Pfefferkörner

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse so wie jeweils nötig schälen, putzen oder waschen, große Teile grob zerkleinern. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen quer zur Wuchsrichtung halbieren. Alles zusammen mit den Kräutern und Gewürzen in einem sehr großen Topf in kaltes Wasser geben und zum Kochen bringen. So viel Wasser aufgießen, dass das Gemüse gut bedeckt ist.⁴
2. Eine Stunde offen köcheln. Hitze abschalten und die Suppe zugedeckt mit dem Gemüse ganz kalt werden lassen.
3. Durch ein Sieb abgießen, sofort verwenden und/oder portionsweise einfrieren.

Nach [Helmut Gote auf WDR 2](#) 

⁴ Ich salze im Gegensatz zu Herrn Gotes Originalrezept die Brühe *nicht* vorher sondern erst bei Verwendung. Begründung: (a) behindert m. W. das Salz im Wasser die Migration der wasserlöslichen Geschmacksstoffe aus dem Gemüse ins Wasser – beim Gemüse-, Kartoffeln- und Nudelkochen wird ja umgekehrt reichlich Salz ins Wasser gegeben, damit „das Gute“ nicht aus dem Gemüse etc. ausgelaugt wird – und (b) wird die Brühe vielleicht später noch kräftig reduziert, dann würde auch die Salzkonzentration steigen. Vgl. u. a. www.koch-welten.de ,

2 Grünkohleintopf mit Mettendchen

ZUTATEN

- 120 g fetter Speck
- 1-2 Zwiebeln
- 2 Pakete TK-Grünkohl „grob gehackt“ à 600 g, oder entsprechen frischen
- 1 kg Kartoffeln vfk
- 8 Mettendchen, geräuchert
- 1-2 Birnen
- 1-3 EL feine Haferflocken
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Fetten Speck würfeln und bei mittlerer Hitze glasig auslassen.
2. Zwiebel(n) würfeln und im Speckfett etwas Farbe annehmen lassen.
3. TK-Grünkohl auf Speck und Zwiebeln legen, etwas Wasser angießen und bei schwacher bis mittlerer Hitze auftauen lassen.
4. Dieweil die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden (1½–2 cm). Die Mettendchen mit einem spitzen Gegenstand allseits mehrfach anpieksen.
5. Wenn der Grünkohl aufgetaut ist, gut mit Speck und Zwiebeln vermischen und die Kartoffeln obendraufschieben. Zum Abschluss die Mettendchen drauflegen. ca. ¾ Std. leise köcheln lassen. Die Birne(n) waschen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln (1 cm).
6. Wenn Kartoffeln und Grünkohl gar sind, die Mettendchen rausnehmen und beiseitelegen. Die Birnenstückchen zugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggfs. Haferflocken zugeben, um Feuchtigkeit aufzunehmen. Falls der Eintopf zu stückig erscheint, mit dem groben Kartoffelstampfer etwas nachhelfen. Mettendchen wieder drauflegen und alles noch 10 Min. ziehen lassen.

3 Porree

ZUTATEN

- 2-3 Stangen Porree
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 150 ml Milch
- 150 ml Wasser
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Muskat

ZUBEREITUNG

1. Porree putzen und in 1 cm breite Ringe schneiden. In der Butter anschwitzen, dabei salzen und pfeffern.
2. Per Teesieb das Mehl drüberstäuben und gründlich mit anschwitzen.
3. Milch und Wasser angießen und gut unterrühren. Bei kleiner Hitze zu Ende garen. Gegen Ende mit Muskat abschmecken.

4 Rotkohl klassisch

ZUTATEN

- 1 Rotkohl (ca. 750 g)
- etwas fetten Speck, geräuchert, ersatzweise Gänse- oder Schweineschmalz
- 2 Zwiebeln
 - Salz
 - Pfeffer
- 3 El Johannisbeergelee
 - 1 Lorbeerblatt
 - 3 Wacholderbeeren
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Äpfel
 - 1 TL Speisestärke
 - 2 EL Rotweinessig
 - Thymian

ZUBEREITUNG

1. Rotkohl putzen, äußere abstehende Blätter entfernen, den Kohl vierteln und den Strunk heraus-schneiden. Viertel quer in feine Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln.
2. Speck fein würfeln, in einem Topf vorsichtig auslassen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Rotkohl zugeben und 5 Min mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Johannisbeergelee würzen. Lorbeerblatt, Wachol-derbeeren und Gemüsebrühe zugeben, zugedeckt 20 Min. garen.
3. Inzwischen Äpfel schälen, entkernen und 1 cm groß würfeln. Zum Rotkohl geben und weitere 10 Min. garen. Speisestärke mit Rotweinessig verrühren, unter den Rotkohl mischen und einmal unter Rühren aufkochen. Mit etwas Thymian garniert servieren.

Nach [essen & trinken](#) 

5 Lauchquiche

ZUTATEN

Mürbeteig

200 g Weizenmehl Type 550
 1 Ei
 ½ TL Salz
 5 EL Milch
 80 g kalte Butter, in Stückchen

Belag

800 g Lauch
 125–150 g durchwachsener Speck
 etwas Butter
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 ½ TL Kümmel
 1–2 Scheiben altbackenes helles Brot

Guss

200 g Sahne
 4 Eier
 100 g geriebener Bergkäse (Emmentaler, Gruyère...)
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 - Muskat
 1 Msp. Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Mürbeteigzutaten in der Küchenmaschine oder per Hand schnell zu einem relativ glatten Teig kneten. Zur Kugel formen und für ½ Stunde luftdicht verpackt in den Kühlschrank stellen.
2. Backofen auf 200° vorheizen (Manz: O=200°, U=170°).
3. Speck in kleine Streifen oder Würfel schneiden und bei relativ kleiner Hitze mit etwas Butter in einem großen Topf glasig auslassen.
4. Lauch putzen und in feine Scheiben schneiden (3–5 mm). Zum Speck geben, salzen, pfeffern, Kümmel unterheben und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. weich dünsten.
5. Quiche- oder Springform mit Butter einfetten. Den Teig auf bemehlter Fläche mit bemehlter Rolle dünn ausrollen, locker auf die Teigrolle wickeln und vorsichtig in die Form legen. Überstehenden Teig abschneiden und vorsichtig in die Ecken der Form drücken. Form mit Teig für ca. ¼ Stunde in den Kühlschrank stellen.
6. Lauchmischung vom Feuer nehmen. Brot relativ fein würfeln (ca. 5 mm) und unter die Lauchmischung rühren. Zusammen abkühlen lassen.
7. Die Zutaten für den Guss mit der Küchenmaschine oder von Hand vermischen.
8. Form mit Teig aus dem Kühlschrank holen, Lauchmasse auf dem Teig verteilen, Gussmasse gleichmäßig drüberlöffeln und ca. 50 Minuten backen.

Nach [regional-saisonal](#) 

6 Ratatouille

ZUTATEN

- 2 große Auberginen (Das genaue Verhältnis der Gemüse ist nicht so entscheidend. Wenn's ausgewogen aussieht, ist's gut.)
- 2-3 große Zucchini
- 2-4 rote Paprika
- 2-4 gelbe Paprika
- 6-8 reife aromatische Tomaten (Roma, San Marzano o.ä.; außerhalb der Saison: Dose)
- 2-4 Zwiebeln
- 4-8 Knoblauchzehen
- 1-3 rote Chilis
 - frische Kräuter – Rosmarin, Thymian, Salbei ...
- ½ TL Kräuter der Provence
- ½ TL Piment d'Espelette
- 1-2 TL Zucker (je nach Süße der Tomaten)
- 2 EL Tomatenmark
 - Olivenöl
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Auberginen und Zucchini putzen und in Stücke von 2½–3 cm Kantenlänge schneiden. Die Auberginen salzen und 10–20 Minuten ziehen lassen.
2. Paprika längs halbieren, Innereien rausschneiden. Paprika quer zur Maserung in ½ cm breite Streifen schneiden.
3. Die Zwiebel grob, den Knoblauch fein hacken. Die Kräuter und die Chilis waschen und fein hacken.
4. Die Auberginenwürfel abspülen und gut abtropfen lassen oder trockentupfen. In einem großen Bräter in Olivenöl anbraten, mit dem Schaumlöffel rausnehmen und beiseitestellen.
5. Die Zucchiniwürfel im selben Bräter anbraten, die Paprikastreifen gegen Ende dazugeben und kurz mitbraten; alles rausnehmen und beiseitestellen.
6. Zwiebeln im Bräter anbraten. Tomatenmark, Knoblauch, Chilis und Kräuter zugeben und unter Rühren mitbraten bis das Tomatenmark duftet; mit den Tomaten ablöschen. Die beiseitegestellten Gemüse zurück in den Bräter geben.
7. Mit Zucker, Pfeffer und Salz würzen und auf mittlerer Flamme 15–20 Minuten köcheln; das Gemüse sollte noch etwas Biss haben.

Nach [Die Ernährungs-Docs](#) , NDR, z. B. 11. Juli 2016.


7 Gefüllte Paprika alla Turca

ZUTATEN

- 5-10 Paprikaschoten
- 400 g Hackfleisch vom Schaf oder Lamm
- 1-2 Zwiebeln
- 1 Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Bd. Petersilie
- 200 g Langkornreis
- 80 g Rosinen
- 2 Dosen stückige Tomaten oder entsprechend viele frische Saucentomaten
- 400 g Joghurt griechischer Art
 - Olivenöl
 - Salz und Pfeffer
 - Kurkuma (gemahlen)
 - Kreuzkümmel (gemahlen)
 - Piment (gemahlen)
 - Piment d'Espelette
 - Zimt (gemahlen)
- 80 g Feta

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180° vorheizen.
2. In einem kleinen Topf etwas Olivenöl heiß werden lassen. Darin den Reis mit den Rosinen und ½ TL Kurkuma anbraten. Mit 400 ml Wasser ablöschen. Salzen und auf kleiner Flamme ca 15 Min. köcheln lassen, bis er gar ist, aber noch Biss hat. Das Wasser sollte dann verdampft sein. Warmhalten.
3. Zwischenzeitlich Paprikaschoten längs halbieren; Kerne und Stege entfernen, Stielansatz dranlassen. Die Paprikahälften in eine Ofenform stellen. Petersilie hacken. Chilischote hacken. Feta klein würfeln.
4. Das Hack mit der Zwiebel und dem Chili in etwas Öl anbraten.
5. Ein Drittel vom Reis unter das Hack mischen und Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Piment, Piment d'Espelette und Zimt sowie reichlich Petersilie gründlich untermischen, damit die Paprika füllen. Den restlichen Reis warmhalten.
6. Frische Tomaten würfeln. Tomaten mit Salz, schwarzem Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Piment, Piment d'Espelette und Zimt würzen und mit dem Stabmixer passieren.
7. Die passierten Tomaten über die Paprikaschoten verteilen und alles für ca. 40 Min. in den vorgeheizten Ofen geben (untere Schiene). Nach ca. der Hälfte der Zeit den Feta drüber verteilen.
8. Unterdessen den Joghurt plus Salz und durchgepresstem Knoblauch mit dem Schneebesen gründlich verrühren, in Portionsschälchen füllen und die Oberfläche mit Piment d'Espelette bestreuen.
9. Mit dem warmgehaltenen Reis servieren.

Variante: Tomatensauce zuerst in die Form, gefüllte Paprika draufsetzen. 20 Min. mit Deckel in den Ofen, dann offen mit Feta bestreut zu Ende überbacken. Nach: „[hershel](#)“ auf [chefkoch.de](#) .

8 Rote-Bete-Risotto

ZUTATEN

- 250 g Frische rote Bete
- 2 Schalotten
- 2 Knoffizehen
- 800 ml Lammbrühe, ersatzweise Hühner- oder Gemüsebrühe
- 35 g Butter, plus 1 EL für später
- etwas Olivenöl
- 150 g Risotto-Reis
- 80 ml Weißwein
- etwas frischer Thymian
- ½ Zitrone, Zesten und Saft davon
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Optionale Zugaben*
- 50 g Blauschimmelkäse, z.B. Stilton
- 1 EL Mascarpone, Sahne oder Crème fraîche
- ein paar Blätter Baby-Spinat oder Romana-Salat
- Parmesan (gehobelt), Ziegenkäse ...
- 2 EL Saure Sahne oder Joghurt
- ein paar geröstete Walnüsse
- ½ EL Sahnemeerrettich

ZUBEREITUNG

1. Blätter von den Beten abdrehen, Rüben behutsam waschen und in kaltem Wasser zum Kochen aufsetzen, 15–20 Minuten kochen, je nach Größe. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Brühe in einem Topf aufkochen und auf kleiner Hitze am Köcheln halten.
3. Die roten Bete häuten und unter Zugabe von ca. 4 EL Brühe mit dem Stabmixer pürieren.
4. Schalotten und Knoblauch pellen und würfeln. Halbe Zitrone auspressen und von der Schale Zesten reißen. Parmesan reiben.
5. Im gusseisernen Wok (o.ä.) Butter und Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch anschwitzen – nicht zu heiß – und in ca. 5 Minuten glasig werden lassen.
6. Den Reis dazugeben und unter Rühren ebenfalls glasig werden lassen (ca. 1 Minute). Die Hitze hochschalten und mit dem Wein ablöschen. Weiterrühren bis der Wein fast ganz verkocht ist, dann eine ordentliche Kelle Brühe zugeben, und den Thymian. Die Hitze etwas zurücknehmen, so dass es noch kocht.
7. Wenn die Flüssigkeit fast ganz aufgesogen ist, eine weitere Kelle Brühe zugeben – Rühren nicht vergessen. Das wird wiederholt bis die Brühe aufgebraucht und der Reis al dente ist – ca. 15–20 Minuten. Salz, Pfeffer und Zitronensaft zufügen.
8. Zwei Drittel des Rübenpürees einrühren, ggfs. nochmal nachwürzen. Den restlichen Püree, die Hälfte des Parmesans und 1 EL Butter einrühren und nochmal abschmecken.

9. Vom Feuer nehmen, zudecken und 3 Minuten ruhen lassen. Auf tiefen Tellern anrichten und mit dem restlichen Parmesan und optionalen Zugaben nach Wahl garniert servieren.

Nach „[The 10 best beetroot recipes](#)“, *The Guardian*, 23.2.2013 [↗](#).

9 Rote-Bete-Gemüse

ZUTATEN

- 700 g nicht zu große rote Bete
- 30 g Butter
- 1 TL Rübensirup
- ½ TL frisch geriebener Ingwer
- 3-5 Lauchzwiebeln
- 1 Blatt Maggikraut
 - 2-3 Blätter von der Staudensellerie
 - weitere Kräuter nach Geschmack und Saison
- ½ TL Kümmel
- 1 EL Zitronensaft
- ⅛ l Sahne
 - Salz

ZUBEREITUNG

1. Von den roten Beten das Blattgrün abdrehen – nicht schneiden. Knollen waschen, dabei nicht verletzen, damit kein Saft ausfließt. In kräftig gesalzenem Wasser 20-40 Minuten (je nach Knollengröße) garkochen, abgießen und etwas abkühlen lassen, häuten und putzen und in ca. 1 cm dicke Stifte oder Würfel schneiden.
2. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden, dabei grüne und weiße Teile getrennt aufheben. Ingwer schälen und reiben. Kräuter hacken.
3. Butter in einem Topf erhitzen, das Weiße von den Lauchzwiebeln darin glasig andünsten. Rote Bete, Zwiebelgrün, Kräuter, Ingwer, Sirup, Kümmel und Salz in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Wenden 5 Minuten anbraten.
4. Zitronensaft unterrühren, dann die Sahne. Alles nochmal aufkochen und abschmecken.

10 Kichererbsensuppe

ZUTATEN

- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 4 Salbeiblätter, gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1/8 l Olivenöl
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 100 g gewürfelte Möhren
- 50 g gewürfelte Stangensellerie
- 4 große Zweige Thymian
- 1 Bd. glatte Petersilie oder Stangensellerieblätter
- 3 TL Salz
- 1 1/2 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Balsamico
- 200 g Sahne (optional)
 - durchwachsener Speck oder etwas Sahne sowie Zitronenmelisse zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen am Vorabend in reichlich Wasser einweichen. Tags darauf abgießen und in der Gemüsebrühe (plus Wasser nach Bedarf) zusammen mit den Salbei- und Lorbeerblättern nicht ganz garkochen – ca. 1/2 Stunde. Zwischendurch nach Bedarf etwas heißes Wasser auffüllen.
2. Unterdessen Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Stangensellerie und Petersilie hacken. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen bis die Zwiebeln glasig sind. Möhren- und Selleriewürfel kurz mit anschwitzen. Salz, Pfeffer, Thymianstengel und die Kichererbsen mit ihrer Kochflüssigkeit zum Gemüse geben und alles 20 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.
3. Das restliche Olivenöl und die Petersilie zugeben. Weitere 10 Minuten köcheln. Lorbeerblätter und Thymianstengel herausfischen.
4. Falls Sahne verwendet wird: Mit einem Schaumlöffel ca. ein Drittel der Kichererbsen und des Gemüses herausnehmen und als Einlage beiseitestellen. Sahne in die Suppe geben, pürieren, Einlage zurückgeben.
5. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico abschmecken, z. B. mit gerösteten Speckwürfelchen oder einem Klecks Sahne und etwas Zitronenmelisse oder Petersilie garniert servieren.

Nach diversen Rezepten im Internet.

11 Teltower Rübchen

ZUTATEN

- 800 g Teltower Rübchen (mit Grün)
- 1/4 l Fleischbrühe
- 60 g Butter
- 1 EL Zucker
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 - Salz
- 1/2 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Die Teltower Rübchen putzen. Dafür die Blätter – bis auf die kleinen jungen – entfernen. Den Blattansatz sorgfältig schaben. Die Rübchen nach Belieben schaben oder schälen und waschen.
2. Die Butter in einem Bräter erhitzen, die Rübchen dazugeben und bei schwacher bis mittlerer Hitze andünsten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Rübchen unter häufigem Rühren leicht karamellisieren. Die Brühe angießen und aufkochen. Die Rübchen zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 35 Minuten bissfest garen. Dann aus dem Topf nehmen und warm halten.
3. Die Garflüssigkeit noch leicht sirupartig einkochen lassen. Die Rübchen wieder in den Topf geben und unter Schwenken mit der eingekochten Sauce überziehen.
4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Teltower Rübchen kurz vor dem Servieren mit der Petersilie vermischen.

Nach www.berlin.de .

12 Yalancı dolma (gefüllte Weinblätter)

ZUTATEN

- ca. 250 g eingelegte oder frische Weinblätter
- 300 g Zwiebeln
- 200 g Rundkornreis
- 5 kleine Frühlingszwiebeln
- 50 g Sultaninen
- ¼ l Olivenöl
- 25 g Pinienkerne
- 1 unbehandelte Zitrone – Abrieb und Saft
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL glatte Petersilie, gehackt
- 2 EL frische Minze, gehackt
- 2 EL Dill, gehackt

ZUBEREITUNG

1. In Salzlake eingelegte Weinblätter ½ Stunde in viel lauwarmem Wasser liegen lassen. Frische Weinblätter blanchieren: in kochendes Wasser geben, vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Wasser jeweils abgießen.
2. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Kräuter sehr fein hacken. Zitronenschale dünn abreiben und Zitrone auspressen.
3. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten.
4. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die gehackten Zwiebeln darin kurz anbraten. Den Reis zugeben und bei mittlerer Hitze glasig braten.
5. Wie beim Risotto nach und nach heißes Wasser zugeben und unter Rühren köcheln, bis der Reis fast gar ist. Nach ca. der Hälfte der Kochzeit Pinienkerne, Frühlingszwiebeln, Zitronenabrieb, Sultaninen und Kräuter zugeben. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung gut abkühlen lassen, nochmal abschmecken.
6. Weinblätter vereinzeln, Stiele abschneiden, mit der glatten Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen und je eine walnussgroße Portion der Füllung darin einwickeln. Die gefüllten Röllchen dicht an dicht mit der Naht nach unten in einen breiten Topf schichten.
7. Soviel Wasser angießen, dass die Päckchen nicht ganz bedeckt sind, den Zitronensaft drübergießen und die Röllchen mit einem flachen Teller o. ä. beschweren. Ca. 55 Minuten köcheln. Warm oder kalt servieren, z. B. mit Brot und Cacık oder Tsatsiki.

Nach: Adil und Roswitha Beytorun, *Aus türkischen Küchen*, München, Wien, Zürich (BLV) 1986, S. 40 f.

EINTOPF

1 Risotto con asparagi

ZUTATEN

- 400 g sehr frischer grüner Spargel, gern die dünnen Stangen
- 700 ml Salzwasser
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 200 g Vialone- oder Avorio-Reis
- 100 ml trockener Weißwein
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Spargel waschen, ggfs. holzige Enden abschneiden. Die Spargelköpfe abschneiden und beiseitelegen. Die restlichen Stangen in kurze Stücke (1 cm) schneiden und in dem Salzwasser 25 Minuten kochen.
2. Die Zwiebel fein hacken.
3. Spargelabschnitte mit der Schaumkelle aus dem Kochsud nehmen, mit dem Zauberstab oder im Mixer pürieren und in den Sud zurückgeben. Warmhalten.
4. In einem breiten Topf oder gusseisernen Wok das Olivenöl erhitzen. Zwiebelwürfel unter Rühren glasig andünsten (nicht braun werden lassen). Spargelspitzen kurz mitbraten, den Reis einstreuen und glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen.
5. Den Reis unter ständigem Rühren ausquellen lassen und dabei nach und nach von der heißen Spargelbrühe angießen. Sollte die Brühe nicht reichen um den Reis soweit quellen zu lassen, dass nurmehr ein kleiner bissfester Kern bleibt, am Schluss mit etwas kochendem Wasser weitermachen.
6. Die Butter und den frisch geriebenen Parmesan unter das fertige Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Nach Reinhard Hess, Sabine Sälzer, *Die echte italienische Küche*, München 2007, S. 95.

2 Navarin d'Agneau

ZUTATEN

- 1,2 kg Lammschulter ohne Knochen
- 12 junge Möhren
- 12 kleine neue Kartoffeln
- 12 Mairübchen
- 12 Frühlingszwiebeln
- 200 g Zuckerschoten
- 250 g junge Dicke Bohnen
- 2 dickere gelbe Zwiebeln
- 1 EL Mehl
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Lammbrühe
- 2 EL Öl zum Braten
- 1 Bouquet garni
- reichlich frische Kräuter: Estragon, Schnittlauch, glatte Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch würfeln. Die beiden großen Zwiebeln schälen und hacken. Zwiebelwürfelchen in einem schweren Bräter im Öl anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. An ihrer Stelle das Fleisch golden anbraten, danach mit dem Mehl bestäuben, die angebratenen Zwiebeln und das Tomatenmark zugeben und unter Rühren etwas mitbraten. Bouquet garni dazugeben, mit der Brühe ablöschen und etwas einkochen. Salzen, pfeffern und 30 Minuten schmoren lassen.
2. Unterdessen die jungen Gemüse putzen, schälen und waschen. Größere Stücke teilen.
3. Nach den 30 Minuten Schmorzeit Kartoffeln, Möhren und Rübchen zum Fleisch geben und bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln.
4. Nun Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Bohnen dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Die Kräuter hacken.
5. Den Navarin auf vorgewärmtem Geschirr anrichten und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Nach Marie-Claire [Cuisine et vins de France](#) 

GEBÄCK

1 Zwiebelkuchen auf Hefeteig

ZUTATEN

Hefeteig

- 400 g Weizenmehl 550
- 50 g Butter oder Olivenöl
- ½-1 Würfel Hefe
- ca. 200 ml Wasser
- ⅓-½ TL Salz

Belag

- 1 kg Zwiebeln
- 50-100 g milder Räucherspeck
- ¼ l Crème fraîche oder saure Sahne
- 1-2 EL Butter
- 3-4 Eier
- 1-2 EL ganzer Kümmel
 - Cayennepfeffer
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 - Salz

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Hefeteig in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten und diesen Teig an einem warmen Ort, mit einem Tuch abgedeckt, 30 Minuten rasten lassen.
2. Den Teig nochmals durcharbeiten und erneut 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 180-200° vorheizen (Manz: U=180°, O=175°).
3. Die Zwiebeln pellen und auf einen Küchenhobel ca. 3 mm dick schneiden. In einer erhitzten Pfanne die Zwiebeln mit dem gewürfelten Speck bei milder Hitze weich dünsten lassen, sie sollten aber nicht braun werden. Der Masse den Kümmel zufügen, noch kurz weiter dünsten und schließlich die Masse abkühlen lassen.
4. Eier, Sahne und Salz miteinander verrühren.
5. Den Teig auf das eingefettete oder mit Backpapier ausgelegte Backblech ausrollen.
6. Die Zwiebelmasse auf dem Teigboden gleichmäßig verteilen, zum Schluss die Eier-Sahnemasse auf dem Kuchen verteilen.
7. In den vorgeheizten Backofen schieben und etwa 25 bis 35 Minuten backen lassen.

Nach kochwiki.org 

2 Rote-Bete-Tarte

ZUTATEN

Mürbeteig

- 175 g Weizenmehl Type 550
- 1 Prise Salz
- 125 g kalte Butter, nach Geschmack die Hälfte davon durch Schweineschmalz ersetzen
- ca. ¼ l sehr kaltes Wasser


Belag

- 75 g heller Roh-Rohrzucker
- 40 g Butter
- 1 Spritzer Sherry-Essig
- 1 EL Honig
- 7 Zweige Thymian
- 4 frische rote Bete
- 4 Scheiben Ziegenkäse
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zunächst den Teig herstellen. Die Butter würfeln und zwei Stunden ins Tiefkühlfach stellen, die Teigschüssel und ein Glas mit Wasser genauso lang in den Kühlschrank.
2. Die gekühlte Butter mit dem Mehl und dem Salz in die Schüssel geben und mit kalten Fingerspitzen verreiben oder (besser) mit dem Teigschneider oder einem oder zwei Messern verschneiden, bis die Klümpchen etwa erbsengroß sind. Weitermachen und dabei zügig nach und nach etwas kaltes Wasser einarbeiten bis der Teig zu binden beginnt. Es darf sich kein fein-homogener Teig bilden, das Ziel sind mehlmantelte Butterstückchen, die mehr schlecht als recht zusammenbleiben.
3. Eine dicke Scheibe formen und dicht in Klarsichtfolie eingepackt oder mit einem feuchten Tuch bedeckt mindestens eine Stunde kühlstellen, gern auch über Nacht oder für ein paar Tage.
4. Rote Bete waschen und putzen, dabei den Stielansatz dranlassen und die Schale nicht verletzen. In gut gesalzenem Wasser je nach Größe ca. ½ Stunde kochen. Schälen und in 7 mm dicke Scheiben schneiden.
5. Ofen auf 180° vorheizen.
6. Eine eher kleine schwere ofenfeste Pfanne auf mittlerer Hitze vorwärmen. Den Zucker hineingeben und rühren bis er sich verflüssigt hat, dann eine kräftige Prise Salz, die Butter und den Spritzer Sherry-Essig dazugeben und weiterrühren bis die Flüssigkeit mahagoni-braun ist. Vom Feuer nehmen.
7. 1 EL Honig in die Pfanne geben. Von 6 Thymianstengeln die Blättchen abzupfen und ebenfalls dazugeben, unterrühren. Den intakten Thymianstengel zur Dekoration in die Mitte des Karamell legen.
8. Die gekochten roten Bete in nicht zu dünne Scheiben schneiden und vorsichtig auf dem Karamell verteilen – spiralförmig von außen anfangend. Salzen und pfeffern.
9. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig so groß ausrollen, dass er die rote-Bete-Scheiben bedeckt. Mithilfe der Kuchenrolle auf die Pfanne breiten und an den Rändern dichtdrücken. Das ganze Werk nun ca. ½ Stunde im Ofen backen bis der Teig goldbraun ist. Evtl. gegen Ende für 5 Minuten den Grill zuschalten.

10. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen (handwarm oder über Nacht). Nun die Pfanne auf dem Herd erhitzen, ggfs. den Teigrand mit einem Messer von der Pfanne lösen und die Tarte auf einen flachen Teller stürzen. Portionen auf Tellern anrichten, im Backofen aufwärmen und mit einer Scheibe Ziegenkäse und einem Fädchen Honig garnieren.

Abgewandelt nach einem Rezept von [Tom und Henry Herbert](#) auf „[lovebeetroot.co.uk](#)“ . Dort mit fertig gekauftem Blätterteig.

3 Sigara böreği

ZUTATEN

- 1 Pckg. Yufka-Teigblätter
- 200 g Feta-Käse
- 3 EL glatte Petersilie, gehackt
- 1–2 EL Minze, gehackt, optional
- 1 EL Dill, gehackt, optional
- 1 TL Piment d'Espelette, optional
- 1 EL Schwarzkümmel, optional
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 - Öl zum Ausbacken

ZUBEREITUNG

1. Feta reiben oder mit einer Gabel fein zerbröseln/zerdrücken, Petersilie hacken, ggfs. optionale Zutaten (s.u.) zugeben und alles gut vermischen, dabei mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Yufka Teigblätter aus der Verpackung nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Eines nach dem anderen flächig mit der Hand anfeuchten (damit es geschmeidiger wird) und füllen (vgl. Video).
3. Das Öl erhitzen und die Röllchen darin ausbacken, ab und zu wenden, ca. 3–4 Minuten. Danach auf Küchenpapier ablegen. Warm oder kalt servieren.

Varianten: 1 EL Schwarzkümmel *oder* 2 EL gehackten Dill *oder* 1 Knoblauchzehe (gepresst) *oder* 1 TL Piment d'Espelette zur Füllung geben. Wenn der Schafskäse zu hart und trocken ist, 1–2 EL Olivenöl zugeben.

Rezept mit Video: [KochDichTürkisch](#) 

KONSERVEN

1 Powidl

ZUTATEN

viele Pflaumen, alias Zwetschen, Zwetschgen, Zwetschken usw., die kleinen blauen sind gemeint, und sehr reif und süß sollen sie sein
etwas Zimtpulver (optional)
etwas gemahlene Nelken (optional)
nach Geschmack Zucker – erstmal vorsichtig; zwischendurch bleibt genug Zeit zum Probieren und Nachsüßen

ZUBEREITUNG

1. Pflaumen waschen, entsteinen und kleinschneiden oder durch den Fleischwolf lassen (größte Lochung). Weitere Zutaten einrühren und über Nacht zugedeckt stehenlassen.
2. Am anderen Morgen die Masse in eine Reine oder ein tiefes Backblech geben und im Backofen bei 150° (Manz: 130° nur Unterhitze) viele Stunden eindicken lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist – eher warmer Teer als gewöhnliche Marmelade. Zwischendurch bei Bedarf lüften (Manz) umrühren und Angebackenes vom Rand schaben. Dabei auch probieren und ggfs. Süße einstellen.
3. In heiß ausgespülte Schraubdeckelgläser füllen und sofort verschließen.
4. Haltbarkeit ungeöffnet mindestens ein Jahr, der Powidl wird im Lauf der Zeit noch besser.

Nach GuteKueche.at 

2 Salzzitronen

Zwei Gläser à 400 ml

ZUTATEN

- 6 mittelgroße Zitronen
- 200 g Meersalz
- 1 Zimtstange
- 4 Nelken
- 2 TL Korianderkörner
- ½ EL Pfefferkörner
- 3-4 Lorbeerblätter
- 2 Zitronen (der Saft davon)

ZUBEREITUNG

1. Die Zitronen an den Stielenden kappen, dann senkrecht so einschneiden, dass sie am unteren Nippel noch gut zusammenhalten. Dabei die Früchte je nach Größe vierteln oder sechsteln.
2. Die Fruchtspalten ein wenig auseinanderdrücken, mit Salz füllen, wieder zusammendrücken und die ganzen Früchte in Schraubgläser packen, Hohlräume mit halben Früchten oder einzelnen Spalten ausfüllen. Dabei das restliche Salz und die Gewürze gerecht verteilen. Mit Zitronensaft auffüllen.
3. Die Gläser verschließen und die Zitronen vier Wochen durchziehen lassen. Dabei das Glas immer wieder auf den Kopf und am nächsten Tag zurückdrehen, damit sich das Salz auflöst und die Zitronen von der Lake umspült sind.
4. Tipp: Gut schmecken die Salzzitronen auch als Würze für Rindfleischsalat, nur teelöffelweise und sehr fein gewürfelt – das ergibt einen ausgeprägten, sehr interessanten Geschmack.

Quelle: [WDR, Kochen mit Martina und Moritz](#) 

HÖRNCHEN UND WAFFELN

1 Gebrauchsanweisung für *Cloer*-Hörncheneisen

Das neue elektrische *Hörncheneisen* wird mit der vorschriftsmäßigen Schnur an die Steckdose angeschlossen und 10 Minuten lang erhitzt. Beide Backflächen werden mit Öl, Fett oder Butter mit einem Pinsel oder mit einer Speckschwarte leicht eingerieben. Das Einfetten kann später bei gutem Teig ganz entfallen. Dann wird der Teig mit einem Löffel auf die untere Backfläche gegeben. Der Teig für die Hörnchen muss dünnflüssig, und zwar etwas dünner als Pfannkuchenteig, angerührt werden. Die genaue Teigmenge wird zweckmäßig ausprobiert. Ein Esslöffel voll ist ungefähr ausreichend. Nach dem Einfüllen wird das Hörncheneisen schnell geschlossen und an den Griffen mit den Händen zusammengedrückt. Sobald kein Wasserdampf mehr entweicht, ist das Gebäck fertig und kann herausgenommen werden.

Die Hörnchen müssen nach dem Herausnehmen sofort, also noch heiß, gerollt werden. Man rollt die untere Seite nach innen, weil auf dieser Seite sich der unvermeidliche Teigeinflleck befindet. Nach dem Erkalten werden dieselben hart und lassen sich nicht mehr formen. Wichtig ist vor allen Dingen hierbei, dass das Füllen und Herausnehmen schnell vor sich geht, damit die Beheizung der oberen und unteren Backflächen immer gleichmäßig erfolgt. Wird zu langsam eingefüllt und geschlossen, erfolgt eine ungleichmäßige Erhitzung und damit auch eine ungleichmäßige Bräunung des Gebäcks. Wenn genau nach den angegebenen Rezepten gearbeitet wird und der Teig den richtigen Flüssigkeitsgrad hat, werden sich die Hörnchen schön gleichmäßig ausbacken lassen. Bei zu steifem Teig wird das Gebäck in der Stärke ungleichmäßig und dadurch ungleichmäßig gebräunt.

Aus: *Erprobte Rezepte für Cloer Hörncheneisen*, ca. 1950–1960.

2 Anishörnchen

Fürs Hörncheneisen

ZUTATEN

150 g Butter
 250 g feiner Zucker
 2 Eier
 ½ l lauwarmes Wasser (mehr nach Bedarf, s. o: etwas dünner als Pfannkuchenteig)
 500 g Mehl
 1 Msp Backpulver

Original-Anweisung

- Anis (nach Geschmack)
 1 Msp Zimt

Alternativ

1 TL gem. Kardamom
 1 TL Anissaat, ganz
 1 TL Anissaat, gemahlen
 ½ TL Zimt
 1 Msp gem. Vanille

ZUBEREITUNG

1. Butter, Zucker und Eier sahnig rühren (KA-Flachrührer). Nach und nach die anderen Zutaten unterrühren.
2. Esslöffelweise nach Anleitung im Hörncheneisen backen.

Nach dem Cloer-Rezeptheftchen aus den 1950ern.

3 Zimthörnchen

Fürs Hörncheneisen

ZUTATEN

125 g Butter
250 g Zucker
4-5 Eier
1 TL Rum
1 TL Zimt
etwas Salz
200 g Mehl

ZUBEREITUNG

1. Butter, Zucker und Eier sahnig rühren, nach und nach die anderen Zutaten unterrühren.
2. Esslöffelweise nach Anleitung im Hörncheneisen backen.

Nach dem Cloer-Rezeptheftchen aus den 1950ern.

4 Echt ostfriesische Neujahrskuchen

Fürs Hörncheneisen

ZUTATEN

- 250 g Mehl
- 175 g Fett
- 150 g Zucker (Kandis)
- 1 Ei
- Kardamom, Zimt oder Anis je nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Zucker oder Kandis in $\frac{1}{4}$ Liter lauwarmen Wassers auflösen und damit den Teig anrühren. **Der Teig muss dünner als Pfannkuchenteig sein**, notfalls noch etwas lauwarmes Wasser zugeben.
2. Esslöffelweise nach Anleitung im Hörncheneisen backen.

Aus dem Cloer-Rezeptheftchen aus den 1950ern.

5 Eiskuchen (Grundrezept)

Fürs Hörncheneisen

ZUTATEN

50 g Butter
60 g Zucker
½ l kochendes Wasser
125 g Mehl
1 Prise Salz
1 Msp Zimt
4–6 EL Milch

ZUBEREITUNG

1. Butter und Zucker werden mit dem kochenden Wasser übergossen und verrührt.
2. Nach dem Erkalten gibt man zunächst Ei und Gewürze hinzu, zuletzt das gesiebte Mehl. Das Mehl wird nur locker unter den Teig gehoben.
3. Man lässt den Teig bis zum folgenden Tag stehen und rührt dann 3–6 Esslöffel Milch hinzu.
4. Das Eisen zum Backen der Eiskuchen wird heiß mit einer Speckschwarte gefettet. Man gibt den Teig löffelweise hinein und backt die Kuchen bei mäßiger Hitze auf beiden Seiten hellbraun. Sind sie gar, so rollt man sie sogleich auf, da sie nach dem Abkühlen leicht brechen. Sie werden in einer Blechtrommel aufbewahrt, damit sie nicht weich werden.

Quelle: Mathilde Braun, Hildegardis-Schule Münster (Westf.), *Die Führung der bürgerlichen und feinen Küche mit Berücksichtigung der neuzeitlichen Ernährung und Krankenernährung*, 17. Aufl., Lingen-Ems 1957, S. 464.

NUDELN

1 Grundrezept Ravioli

ZUTATEN

- 500 g Hartweizendunst (Semola di grano duro rimacinata)
- 4 Eier (Größe M)
- 1 EL Wasser
 - Salz
 - Füllung
 - Sauce

ZUBEREITUNG

1. Alle Teigzutaten verkneten, zudecken und 30 Minuten ruhen lassen.
2. Teig portionsweise auf einer bemehlten Fläche oder mit der Nudelmaschine zu Streifen ausrollen. 3–4 cm von einer Kante im Abstand von 6 cm Füllungshäufchen von je ½ TL setzen (Maße für Raviolistecher von 6 cm Durchmesser). Teigbahn längs über die Häufchen klappen und um sie herum andrücken. Mit dem in Mehl gestupften Ravioliausstecher Halbkreise stechen.
3. In kräftig gesalzenem, kochendem Wasser ca. 3 Minuten bissfest garen.

Nach [Küchegötter](#) .

2 Ravioli mit Ricottafüllung

ZUTATEN

- 1 großer Bund Basilikum
- 1 EL gehackte Walnusskerne
- ½ Bio-Zitrone, die Schale davon
- 300 g weicher Ricotta
- 125 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Ei, Größe M

ZUBEREITUNG

1. Den Teig nach dem Ravioli-Grundrezept kneten und beiseitestellen.
2. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Walnusskerne hacken. Von der halben Zitrone die Schale fein abreiben.
3. Den Ricotta mit dem Parmesan und dem Ei verrühren. Basilikum, Walnüsse und Zitronenschale unterrühren, salzen und pfeffern.
4. Teig ausrollen und Ravioli oder Tortellini basteln.

Nach [Küchengötter](#) .

3 Rote-Bete-Ingwer-Ravioli

ZUTATEN

300 g Rote Bete
ca. 3 cm frischen Ingwer
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
75 g Semmelbrösel
50 g Feta
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Rote Bete waschen und in ca. 50 Min. weich kochen.
2. Dieweil den Teig nach dem Grundrezept kneten und beiseitestellen.
3. Rote Bete abgießen, abkühlen lassen, pellen, würfeln und fein pürieren.
4. Den Ingwer und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter zerlassen, Zwiebel und Ingwer darin ca. 1 Min. andünsten.
5. Semmelbrösel dazugeben, kurz mitrösten. Alles unter die Roten Bete mischen. Schafskäse (Feta) zerkrümeln und ebenfalls untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Nach Grundrezept Ravioli basteln und kochen. Diese Ravioli schmecken gut mit Mohnbutter.

Nach [Küchengötter](#) .

4 Ravioli mit Kartoffel-Minze-Füllung

ZUTATEN

- 400 g Kartoffeln (vfk)
- 1 Bd. Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g weicher Ricotta oder Frischkäse
 - Salz
 - Cayennepfeffer
 - Butter
 - Pinienkerne, trocken geröstet
 - Pecorino

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln mit Schale in ca. 25 Min. weichkochen.
2. Dieweil den Teig nach dem Grundrezept vorbereiten.
3. Ausdämpfen lassen, pellen, durch die Kartoffelpresse drücken oder fein stampfen und auskühlen lassen.
4. Minze waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
5. Knoblauch schälen und zu den Kartoffeln pressen. Mit Minze und dem Käse unter die Kartoffeln mischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
6. Nach Grundrezept Ravioli basteln, kochen und mit zerlassener Butter, gerösteten Pinienkernen und Pecorino in Spänen servieren.

Nach [Küchengötter](#) .

5 Mohnbutter mit Meerrettich

Zu Teigtaschen mit Rote-Bete-Ingwer-Füllung, zu Maultaschen oder Schlutzkapfen.

ZUTATEN

- ca. 3 cm frischer Meerrettich
- 4 EL Butter
- 2 EL ganze Mohnsamen
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Meerrettich schälen und fein reiben.
2. Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und leicht bräunen. die Mohnsamen dazugeben und 1-2 Min. rösten.
3. Die Mohnbutter leicht salzen und über den frisch gekochten Teigtaschen verteilen. Den Meerrettich darüberstreuen.

Nach [Küchegötter](#) .

6 Thymian-Knoblauch-Butter

Zu Teigtaschen mit Kürbisfüllung und zu Teigtaschen mit Ricottafüllung – jeweils statt der angegebenen Butter oder Sauce.

ZUTATEN

- 8 Zweige Thymian
- 4 Knoblauchzehen, am besten jung und rosa
- 3 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- Parmesan oder Pecorino

ZUBEREITUNG

1. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen.
2. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Butter und Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Thymian dazugeben und unter Rühren goldgelb braten, aber nicht zu braun werden lassen. Leicht salzen, pfeffern und über den frisch gekochten Teigtaschen verteilen. Parmesan oder Pecorino in Spänen darüberhobeln.

Nach [Küchengötter](#) .

7 Orangen-Chili-Butter

Zu Teigtaschen mit Gemüse- und Käsefüllung

ZUTATEN

- 1 rote Chilischote
- ½ Bio-Orange, die Schale davon
- 4 EL Butter
- 1 TL Fenchelsamen
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Chilischote waschen und den Stiel abschneiden, in feine Ringe schneiden.
2. Bio-Orange heiß waschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale mit dem Zestenreißer abschälen.
3. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, Chiliringe und Fenchelsamen darin bei schwacher Hitze 1–2 Min. garen. Dann leicht salzen und die Orangenstreifen untermischen. Über den frisch gekochten Teigtaschen verteilen.

Nach [Küchengötter](#) .