

Alle KOCHREZEPTE von www.schenie.de

Version: 13.05.2003-20:53

- Antipastiplatte
- Spaghetti Aglio e Oglio con Peperoncino
 - Allgäuer Käsespatzen
 - Bärlauch Pesto
 - Bärlauch Risotto
 - Blau-, Weißkrautsalat
 - Blechkartoffeln
 - Brezenknödel
 - Bunter Reis
- Champignon-Rahm-Schnitzel
- Chinakohlsalat mit roten Zwiebeln
 - Feinschmeckersalat
 - Fenchel-Paprika-Gemüse
- Fenchelsalat mit Kümmel und Senfsauce
 - Forellen, gefüllt, im Speckmantel
 - Gedünstete Möhren
 - Gourmetsalat
 - Gurkensalat
 - Honigbraten
- Kabeljaufilets in Zitronensauce
 - Karotten-Rohkostsalat
- Lachssteak mariniert und gegrillt
 - Lammrücken
 - Linzen mit Spätzle
- Maischolle an gebratenem Schinken mit Gurken
 - Salat mediterraner Art
 - Paprikagemüse mit Penne
 - Risotto mit Waldpilzen
 - Rotbarschfilet in Bierteig
 - Saure Zipfel
- Schollenfilets in Kräutersahne
- Seebarschfilets mit sahniger Mandelsauce
 - es ist Spargelzeit...
 - Spießbraten
 - Tomatensalat
 - Zander mit Koriander
- Gourmet World - Amerika - Tortillas mit Schinkenfüllung
- Gourmet World - Asien - Thai-Putenbrust Chop Suey
- Gourmet World - Schweden - Gedämpfte Schollenröllchen
 - Gourmet World - Griechenland - Moussaka
 - Gourmet World - Spanien - Paella
- Gourmet World - Italien - Gefüllte Nudelvariationen
 - Gourmet World - England - Gebratenes Lamm
 - Gourmet World - Holland - Stamppot
 - Gourmet World - Frankreich - Coq au Riesling
 - Gourmet World - Österreich - Wiener Tafelspitz
- Gourmet World - Deutschland - Rheinischer Sauerbraten
 - Meine Lieblingsrezepte - Rinderrouladen

Antipastiplatte

für vier Personen (Beilage/Hauptspeise)

- 2 / 4 kleine Zucchineschoten
 - 4 / 8 kleine Zwiebeln
 - 8 / 16 braune Egerlinge
 - 2 / 4 rote Paprikaschoten
 - 1 / 2 gelbe Paprikaschote
 - 2 / 4 EL Olivenöl
- Meersalz aus der Mühle bzw. Streuwürze je nach Geschmack

Alle KOCHREZEPTE von www.schenie.de

- Das Gemüse sorgfältig waschen
 - Zucchini's längsseits vierteilen
- Zwiebeln äußere Schale entfernen und halbieren
 - Egerlinge nur mit Krepp putzen und halbieren
- Paprikaschoten halbieren, Strunk und Kerne entfernen
 - jedes Gemüse mit Olivenöl bepinseln
- mit Salz oder Streuwürze jedes Gemüse nach Gusto bestreuen
 - das Gemüse auf ein Backblech legen
- bei 150...180°C im Heissluftofen ca. 30...50Min. übergrillen
 - öfters mal nachschauen
 - wenn die Paprikas Blasen werfen sind sie ideal
- Dieses Gericht eignet sich als Vorspeise zu Pizza und Pasta
 - sowie als Beilage zu allen Grillgerichten, Geflügel...
 - aber auch kalt als Zwischenspeise mit Weißbrot, Reis...
- Vorzüglich passt hier in allen Lagen ein Rothaus Tannenzäpfle dazu

Aglio e Ogllo con Peperoncino

für zwei Personen

- 250g Spaghetti
 - 25g Salz
 - 2,5l Wasser
 - einige Esslöffel Olivenöl
- 5 Zehen Knoblauch, geschält und klein gewürfelt.
 - 2 getrocknete Chilischoten
 - ein Büschel glatte Petersilie
- Einige Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen und
 - den kleingewürfelten Knoblauch
- mit den Chilischoten darin langsam und vorsichtig dünsten
 - bis er glasig wird.
 - Vorsicht! Nicht braun werden lassen.
- Man kocht ca zwei Liter Wasser mit ca. 25g jodiertes Kochsalz auf.
 - Wenn das Wasser strudelt kocht man 250g Spaghetti
 - (z.B.: Barilla No.3 (dünn) bzw. Barilla No. 5 (dicker))
- al dente d.h. mit Biss (der Nudelkern sollte noch leicht weiß zu sehen sein).
 - Wenn die Nudel abgeseiht sind
 - gibt man in das Knoblauchöl eine Hand voll
 - zerkleinerte frische glatte Petersilie hinzu.
- Das ganz Gemisch schüttet man über die Spaghetti und
 - rührt alles durch.
- Normalerweise gibt man dazu keinen Parmesankäse.
 - Weil er wieder die leckere Ölschicht aufsaugt.
 - Aber wer es gerne mag.
 - Warum eigentlich nicht.
 - Dazu etwas gemischter Salat.
 - Weißbrot.
 - Ein vollmundiger Wein.
 - Bon appetito!
 - Italienische Faustregeln:
 - 1) je 100 g Pasta => 10 g Salz => 1 Liter Kochwasser
- 2) 150g Pasta je Person ohne Beilage sind mehr als ausreichend

Bärlauch Pesto

für vier Personen

- 50g Bärlauch
- 25g Pinienkerne (als Ersatz gehen auch enthäutete Mandeln)
 - 4EL bestes Olivenöl
 - 1EL geriebener Parmesan

- Meersalz aus der Mühle
- 500g Spaghetti oder andere lange aber nicht zu breite Pasta
 - Bärenlauch abwaschen,
- in ein zusammengefaltetes Geschirrtuch zum Trocknen geben,
 - grob klein schneiden.
- Pinienkerne bzw. Mandeln mit Olivenöl mit dem Mixer fein pürieren,
 - danach Bärenlauch zugeben,
- Vorsicht! Bärlauch ist sehr zart, nicht zu fein zerkleinern
 - Parmesan zuletzt zumischen
 - und mit Meersalz abschmecken.
- In der Zwischenzeit die Pasta al dente kochen.
- Zwei EL Pesto in jeden tiefgezogenen Pastateller geben,
 - mit einem EL Pasta-Kochwasser verrühren.
- Auf jeden Tellerrand eine geviertelte Cocktailtomate zur Dekoration legen
 - Die Pasta abgießen,
 - portionsweise in die Teller geben,
 - möglichst warm geniessen
- Dazu passt ein italienischer Soave ausgezeichnet.
 - Als Abschluss einen italienischen Espresso
 - mit feinstem italienischem Mandelgebäck.
 - Italien ist einfach ein Genuss

Bärlauch Risotto

für vier Personen

- 2 Schalotten in Würfel geschnitten
 - 2-3EL extra natives Olivenöl
 - 400g besten Risottoreis
- 50ml guten Weißwein (Riesling, Kabinett)
 - 1 Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 50g beste Butter (z.B. Weihenstephaner...)
 - 100g geriebener Parmesan
 - 1 Bund frischer Bärlauch
 - 2 Zehen gekochten Knoblauch
 - ideale Beilage für Fischgerichte
 - dazu ein Glas Prosecco reichen

Blau-, Weißkrautsalat

für 4 bis 6 Personen

- ein kleiner bis mittlerer Kopf Blaukraut (Rotkraut)
 - Meersalz
 - gequetschter Kümmel
 - 3EL Sonnenblumenöl
 - 3EL Weinessig
- Vom Krautkopf die äußeren Blätter entfernen.
- Strunk (Wurzelansatz) kegelförmig herausschneiden.
 - Krautkopf vierteln.
 - Restliche Strunkreste sorgfältig entfernen.
- Mit Gemüsehobel (z.B. Börner) auf feinsten Platte hobeln.
 - Dabei jedes Viertel kräftig salzen.
 - Mit der geballten Faust fest zusammendrücken.
- Wer es gerne mag den gequetschten oder gemahlten Kümmel hinzufügen.
 - Wenn alle Viertel gehobelt, gesalzen und kräftig gedrückt sind,
 - Öl und Essig hinzufügen.
 - Ziehen lassen, dabei öfters durchrühren.
 - Variante: Weißkraut
- wie oben aber statt Blaukraut nur Weißkraut verwenden
 - Variante: Deftig

Alle KOCHREZEPTE von www.schenie.de

- Einige Scheiben geräucherten Schweinbauch in 3-5mm Würfel schneiden.
 - kurz in der Pfanne ohne Fett anrösten.
 - über den Krautsalat geben und durchmengen.

Brezenknödel

für 4 bis 6 Personen

- 2 altbackene Laugenbrezeln und 2 altbackene Semmel
 - 200ml warme Milch
 - 2 Eier
 - 1 kleine Zwiebel
 - ein Bündel frische Petersilie
 - eine Prise Salz
 - Muskatnuss
 - evtl. eine halbe Tasse geriebene Semmelbrösel
 - Die altbackenen Brezen und Semmel
 - in ca. 3-5mm dicke Scheiben schneiden.
 - Die Schnipsel in eine Schüssel geben,
 - die erwärmte Milch dazuschütten,
 - etwas vermengen,
 - ziehen lassen.
 - Die Zwiebel schälen und ganz klein schneiden,
 - das geht am besten mit dem Börner Hobel mit der Schneideplatte 3,2mm.
 - Die gewaschene Petersilie klein schneiden.
 - Die zwei Eier, die Prise Salz, frisch geriebene Muskatnuss
 - den Petersilie und die Zwiebeln
 - zu der Brezen- und Semmelmischung hinzufügen.
 - Kräftig durchmengen,
 - noch etwas ruhen lassen.
 - Bei Bedarf
 - zu flüssig - Semmelbrösel zufügen.
 - zu dick - Milch bzw. Wasser zufügen.
 - Leicht gesalzenes Wasser im Kochtopf zum Kochen bringen,
- die Knödel mit angefeuchteten Händen zu ca. 5cm großen Knödeln formen,
 - es gibt ca. 6 bis 8 Knödel, je nach geformter Größe,
 - wenn das Wasser sprudelt
 - die Knödel nacheinander in den Topf geben,
 - kurz aufkochen lassen,
 - auf kleiner Hitze (leicht wallend) ca. 20-25 Minuten ziehen lassen.

Bunter Reis

für 2 bis 4 Personen

- 125g bzw. 250g Reis (egal ob: im Kochbeutel, offener Basmati-Reis...)...)
 - eine Prise Salz für das Kochwasser
- 300g Butter- bzw. Kaisergemüse, gefrostet, besteht aus Erbsen, Möhren, Blumenkohl, Mais mit feiner Butter-Kräutersoße
 - Reis zwei Minuten weniger kochen wie normal
 - also statt 15 Minuten nur 13 Minuten kochen.
 - In der Zwischenzeit das gefrostete Buttergemüse in einer Pfanne erhitzen.
 - Wenn der Reis fertig gekocht ist zu dem Gemüse geben und durchrühren.
 - Zwei Minuten noch den Saft ziehen lassen
 - Als Beilage servieren
 - Das Auge ist mit.
 - Besonders Kinder essen buntes gerne.
 - TIP - Reis kochen:
 - 1. den Reis in einen Topf geben
 - 2. eine Prise Salz hinzufügen
 - 3. nur so viel Wasser hinzufügen das der Reis gerade bedeckt ist

- alles umrühren
- 4. bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel garen
 - dabei mehrmals durchrühren
 - Reis nie zu weich kochen!

Champignon-Rahm-Schnitzel

für 2 bis 4 Personen

- 2 bzw. 4 Schweine- bzw. Putenschnitzel
 - 200ml Schlagrahm
- 250g Champignons bzw. braune Egerlinge
 - 1 bis 2 EL Olivenöl zum Anbraten
 - 200 bis 400ml Wasser
 - Soßenfond
- Die Schnitzel waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen
 - beidseitig nach Gusto würzen
 - In der Pfanne Olivenöl erhitzen und
- die Schnitzel darin beidseitig erst scharf anbraten
 - danach noch ca. zehn Minuten fertig braten
- herausnehmen auf eine Schale und warm stellen
- Pilze anbraten und dabei mehrmals umrühren
 - Rahm hinzufügen
 - Wasser hinzufügen
 - Soßenfonds hinzufügen
 - aufkochen lassen
- Dann die Schnitzel wieder in die Soße legen und
 - dabei die Soße etwas einköcheln
- eventuell etwas Soßenbinder zur Hilfe einrühren
- Dazu passen normale Spätzle bzw. bunter Reis
 - und ein bunter Salat bzw. grüner Kopfsalat
- Als Getränk passt Mineralwasser, Wein und Bier.

Chinakohlsalat mit roten Zwiebeln

für 4 bis 6 Personen

- Ein Kopf Chinakohl
- 2 kleine rote Zwiebeln
 - Salatgewürz
- gemahlener oder gequetschter Kümmel
 - 3EL Distelöl
 - 3EL Altmeister Kräuter Essig
- Vom Chinakohl den Strunk herausschneiden.
 - Chinakohl in feine Scheiben schneiden.
 - Unter fließendem Wasser abbrausen,
 - abtropfen lassen.
- Die Zwiebeln schälen, halbieren und in superfeine Scheiben schneiden.
 - Chinakohl mit den Zwiebeln in eine Schüssel geben.
 - Salatgewürz, Kümmel, Öl und Essig hinzufügen.
 - Durchrühren und ziehen lassen.
 - Variante: Joghurt
- Statt Öl einfach Joghurt verwenden oder eine Mischung daraus.

Kabeljaufilets in Zitronensauce

für vier Personen

- vier Kabeljaufilets á 180g
 - 2EL Zitronensaft
 - Pfeffer und Salz

Alle KOCHREZEPTE von www.schenie.de

- 1 ungespritzte Zitrone
- 1 ... 2 Poreestangen
- 250g Champignons
 - 6EL Butter
 - 1 Knoblauchzehe
- 3EL gehackte Petersilie
 - 10 Oliven
- Die Fischfilets mit dem Zitronensaft beträufeln
 - mit Salz und Pfeffer würzen
- Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden
- Den Lauch in dünne Scheiben schneiden
 - Eine Bratenform ausbuttern
 - die Fischfilets mit dem
- Poree, Champignons und Zitronenscheiben einschichten
 - 4EL Weißwein zugeben
 - 4EL Butter mit
 - 2EL Zitronensaft sowie
 - der zerdrückten Knoblauchzehe und mit
 - dem Petersilie verrühren
 - Über die Kabeljaufilets verteilen und
 - zugedeckt im Backofen (ca. 200°C) garen.
- Anrichten und mit den in Scheiben geschnittenen Oliven garnieren.
 - Als Beilage passen Salzkartoffeln, Reis, Bandnudeln
 - Ein gemischter Salat
 - Als Getränk würde ich als Wein einen Chardonnay empfehlen

Tomatensalat

- 1Kg frische Tomaten waschen.
- Stielansatz beseitigen.
- Längs in acht Teile schneiden.
- Eine halbe rote Zwiebeln ganz fein würfeln.
- Schichtweise in eine Schüssel geben.
- Abwechselnd mit Oregano, Knoblauchpulver, Tomatengewürz bestreuen.
- Ganz am Schluss mit Olivenöl übergießen
- ziehen lassen
- und sorgfältig durchrühren.
- Keinen Essig verwenden!
- In Mittelmeerländern serviert man ihn vor dem Essen.
- In Deutschland nach dem Essen.
- Probiere doch mal nur den Salat alleine, dazu ein rösches Ciabattabrot

Feinschmeckersalat

für vier Personen

- 1 Stange Lauch
- 3 gelbe Rüben
- 1/2 Kopf Weißkraut
- 1/4 Knolle Sellerie
- 1 Zitrone ausgepresst
- 1 Becher Joghurt
- Pfeffer aus der Mühle
- Meersalz aus der Mühle
- Gewürze nach Gusto (einfach ausprobieren - colorieren)

Paprikagemüse mit Penne

- Man nehme für 4-6 Personen
- je eine rote, grüne und gelbe Paprika

Alle KOCHREZEPTE von www.schenie.de

- 2-3 mittelgroße Zwiebeln
- 500g Tomaten
- 1/2 Tube Tomatenmark
- einige Löffeln Olivenöl
- je 100g Nudeln 10g Salz mit Jod
- je Person 150g Nudeln
- Käse am Stück (egal was) zum darüberreiben
- Paprikaschoten sorgfältig säubern und je nach Belieben entweder in ca. 1cm (fein) bzw. 2cm (rustikal) breite Rechtecke schneiden.**
- Zwiebeln putzen und ebenfalls je nach Auge in ca. 5mm bzw. 10mm breite Stücke zurechtschneiden.**
- Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, ganz fein (ca. 3mm) würfeln.**
- Alles in das Olivenöl geben und gleichmäßig durch verrühren mit dem Öl benetzen.**
- bei niederer Hitze ca. 1h zusammenköcheln. Nach einer 1/2h das Tomatenmark dazufügen. Würzen mit den Gewürzen die einem am besten dazu schmecken ((Chilischoten, Oregano, Muskatnuss, Salz..., einfach mal ausprobieren)**
- Für die Nudeln Wasser zum Kochen bringen. Salz hinzufügen. Die Nudeln al dente kochen. Abseihen. In den Topf zurückgeben. Paprikagemüse darüber schütten. Gut vermengen. Ca. 1min. ziehen lassen.**
- In einem Alfred Biolek Teller anrichten. Käse darüber reiben. Mit einem Basilikumblättchen liebevoll auf den Tellerrand gelegt servieren.**
- Dazu unbedingt knuspriges Stangenweissbrot reichen. In Italien ist es nicht unanständig damit die Sossenreste vom Teller zu wischen. Es ist ein Zeichen für den Koch. Diese Sauce war spitze.**
- Und ein Wein der dazu schmeckt. Es darf sogar ein weißer sein. Die Zeiten ändern sich.**
- Am besten war es wenn die Teller wieder weiß sind.**

Fenchel-Paprika-Gemüse

für vier Personen

- ca. 400g Fenchel
- ca. 400g gelber, grüner und roter Paprika
 - 50g Butter
 - 1-2EL Olivenöl
- 1 Schalotte oder ein Bund Frühlingszwiebeln oder eine kleine Zwiebel
 - Saft 1/2 Zitrone
- Fenchel und Paprika sorgfältig putzen,
 - Strünke entfernen,
 - Fenchelkraut auf die Seite legen,
 - Kerne entfernen,
 - waschen,
- alles in gleichmäßige Streifen schneiden,
 - die Schalotten putzen und fein würfeln.
- Fenchel, Paprika und Schalotten in Butter und Olivenöl andünsten,
 - etwas Wasser zugeben.
 - Fünf Minuten köcheln lassen,
- mit mediterranen Gewürzen abschmecken z.B. Liakada von Rila-Feinkost,
 - zum Schluss das Fenchelkraut zugeben.
- Eignet sich besonders gut zu mediterranen Speisen
 - zusammen mit einem spritzigen Weißwein.

Fenchelsalat mit Kümmel und Senfsauce

für vier Personen

- drei Fenchelknollen zu je 200g
 - 70g junger Schafskäse
 - 1TL Kümmel
- 1EL scharfer Senf (Löwensenf oder Thomy)
 - 1/2 Zitrone

- 4EL Olivenöl Extra Vergine
- Meersalz aus der Mühle
- Fenchel putzen, dabei evtl. die äußeren härteren Blätter entfernen,
 - die Stiele abschneiden,
 - das zarte Grün beiseite legen.
- Beides waschen und gut abtropfen lassen.
 - Fenchel halbieren und
- mit dem Börner Küchenhobel mit der feinen Schneideplatte
 - in dünne Scheiben schneiden.
- Das Grün mit einem Küchenmesser klein schneiden.
 - Den Schafskäse in kleine Würfelchen schneiden.
- Den Fenchel, das Grün und den Käse auf einem Teller anrichten,
 - den zerquetschten Kümmel darüber streuen und mischen.
 - Die Zitrone auspressen,
 - mit dem scharfen Senf,
 - einer Prise Salz
 - und dem Olivenöl gut vermischen.
- Diese Senfsauce über den Fenchel gießen und vermischen.

Forellen, gefüllt, im Speckmantel

für vier Personen

- vier Portionsforellen
- Pfeffer, Salz, Zitronensaft von einer Zitrone
 - 1 Dose 400ml Primadonna Pizzatomaten
- 10 grüne Oliven in feine Scheibchen geschnitten
 - 2 zerdrückte Knoblauchzehen
 - 1EL gehacktes Basilikum
- vier Scheiben Frühstücksspeck
 - etwas Mehl
 - 1EL Butterschmalz
- Die ausgenommenen Forellen abspülen
 - innen und außen trockentupfen
 - mit etwas Pfeffer, Salz und Zitronensaft würzen.
- Pizzatomaten, Knoblauch, Basilikum und Oliven vermischen,
 - in den Bauch der Forellen füllen,
 - mit Frühstücksspeck umwickeln,
 - leicht mehlieren und
 - in Butterschmalz langsam beidseitig braten.
- Dazu passen in Scheiben geschnittene, gesalzene, in Mehl gewendete
 - und in Butter gebratene Zucchini
 - sowie in Butter geschwenkte Frühlingkartoffeln
 - und ein Gurkensalat mit Dill
- Als Getränk würde ich einen kühlen italienischen Pinot Grigio empfehlen.

Gedünstete Möhren

- 1Kg Gelbe Rüben waschen und schälen.
- In der Länge zweimal auseinanderschneiden
- Danach in ca 4-5cm lange Stücke zerteilen.
- In einen Topf geben.
- Mit etwas Olivenöl benetzen.
- Etwas Aroma Fond darüberstreuen.
- Deckel auf den Topf.
- Bei der kleinsten Hitze ca. 1h dünsten.
- Abundzu umdrehen.
- Ich habe es schon erlebt das eine ganze Schale
- noch dampfender Gelbe Rüben
- nur mit den Fingern stibitzt ratzeputz vernascht wurden.
- So gut sind die!

Alle KOCHREZEPTE von www.schenie.de

- Man kann förmlich süchtig werden nach diesen Gelben Rüben.
- Kalt schmecken sie auch.

Gourmetsalat

für zwei/vier Personen

- 50/100g Feldsalat (Rapunzel)
- 50/100g Friseesalat (federnartiger Endiviensalat)
 - 50/100g Radicciosalat
 - 1/2...1 Zehe Knoblauch
- 1/2TL getrocknete Paprikaflocken (oder Frischware) wegen der Optik
 - 1/2...1EL bester Balsamico-Essig
 - 1-2/4EL bestes Olivenöl

Gurkensalat

für 2 bis 4 Personen als Beilage

- 1 grüne Salatgurke
- 2EL Hengstenberg Gurkenmeister
 - 1EL Distelöl
- 3-5EL Kondensmilch oder Schlagrahm
- 1-2TL Kräuter-Streu-Würze z.B. von Gefro
- einige Zweiglein frischen Dill, kleingeschnitten
- Die Gurke sorgfältig waschen und trockenreiben,
 - die beiden Enden abschneiden,
 - 1a) gar nicht schälen (bei Biogurke möglich!)
 - 1b) streifig schälen (immer von der Blüte zum Stiel!(*))
 - 1c) komplett schälen (*)
 - 2a) entweder von Hand in dickere Scheiben schneiden
 - 2b) oder mit dem Küchenhobel in feine Scheibchen hobeln
- Die Kräuter-Streu-Würze und den Dill dazu geben,
 - gut vermengen,
 - etwas Saft ziehen lassen,
- abschmecken mit Gurkenmeister, Öl und Kondensmilch,
 - öfters mal durchrühren.
- Passt zu vielen Fleisch-, Fisch- und Pastaspeisen.

Honigbraten

für vier bis sechs Personen

- 1Kg Schweinehals
- 2-3 EL Honig z.B. vom Imker aus Illerbachen
 - 1/3 Tube Tomatenmark
 - 3 Tomaten
 - 1 Gelbe Rübe
 - 3 mittlere Zwiebeln
 - 1 Stange Lauch
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1/2 Schale braune Egerlinge
 - Salz, Pfeffer, Würze
 - Schweineschmalz
 - Wasser zum aufgießen
- Fleisch waschen und abtrocknen
- Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
- In der Bratenform das Schweinefett erhitzen.
- Den Braten von allen Seiten kräftig anbraten
 - bis er eine schöne Farbe erhält.

Alle KOCHREZEPTE von www.schenie.de

- Geputzte und zerkleinerte Knoblauchzehen, Lauchstange,
- Tomaten, Tomatenmark und Zwiebeln kurz mit anrösten.
 - Heißes Wasser aufgießen.
 - Bratentopf zudecken.
- Im Heißluftthermofen bei ca. 150°C zwei Stunden garen.
 - Ca. halbstündlich wenden und übergießen.
 - Die letzte halbe Stunde Temperatur erhöhen und
- die geputzten und in feine Scheibchen geschnittenen Egerlinge dazugeben,
 - obere Bratenseite mit dem Honig bestreichen und aus der Mühle salzen
 - jede Seite ca. 15 Minuten
 - auf Grillstufe ohne Deckel
 - etwas überkrusten lassen.
- Dazu passen als Beigabe Spätzle und ein Chinakohlsalat
- Als Getränk würde ich ein Augustiner Weißbier servieren.

Karotten-Rohkostsalat

für 2 bis 4 Personen

- 500g Karotten
- 1 Zitrone
- 1-2EL Sonnenblumenöl
- Salatgewürz bzw. etwas Salz
- Die gelben Rüben waschen und schälen,
 - entweder auf einer Raspel reiben oder
- mit dem Börner Küchenhobel mit Schneidplatte 1,6mm fein hobeln.
 - Die Zitrone auspressen,
 - dann die Kerne entfernen,
- über die Karottenstifte schütten und sorgfältig vermengen.
 - Mit dem Salatgewürz nach Gusto abschmecken,
 - das Öl dazugeben,
- besonders wichtig für den Aufschluß vom Vitamin A

Maischolle an gebratenem Schinken mit Gurken

für vier Personen

- vier frische Maischollen
- Saft von einer Zitrone
- Meersalz aus der Mühle
- Pfeffer aus der Mühle
- Butter nach Gusto
- eine kleine Salatgurke
- 200g gekochten Schinken
- Die frischen und ausgenommenen Schollen abspülen und trockentupfen
 - mit Zitronensaft und Meersalz würzen
 - Die Maischollen im Butter braten und warmstellen
- Die gewaschene und gut abgeriebene Salatgurke
 - mit der Schale in kleine Würfel schneiden (ca. 5-10mm)
 - ebenso den gekochten Schinken würfeln
- Die Gurken und Schinkenwürfel in der Bratbutter anbraten
 - mit Pfeffer aus der Mühle würzen
 - Die Schollen auf Tellern anrichten
 - mit den Schinken- und Gurkenwürfeln überstreuen
- Als Dekoration ein Stück gezupften Dill an den Tellerrand legen
 - Frische Kartoffeln passen ausgezeichnet dazu
 - und ein Gläschen trockenen Riesling

Salat mediterraner Art

- Man benötigt für 4-6 Personen:
- je eine rote, grüne und gelbe Paprikaschote

Alle KOCHREZEPTE von www.schenie.de

- eine grüne **Salatgurke** mit Schale
- ein bis zwei **Zwiebeln** (je nach eigenem Geschmack)
- braune türkische **Oliven** mit Stein
- Fetakäse** oder Schafskäse (je nach Geschmack)
- Olivenöl**
- Oregano**
- Jodsalz**
- Paprikaschoten waschen, abtrocknen.**
- Kerngehäuse und weiße Fleischreste entfernen.**
- Bei der Gurke nach dem Waschen**
- vorne und hinten ein kleines Stück entfernen.**
- Bei den Zwiebeln die äußeren Schalen entfernen.**
- Nun werden immer wieder in eine Schüssel**
- schichtweise gemischt die Zutaten**
- ganz fein hineingehobelt**
- die Zwiebelschicht wird dabei gesalzen,**
- die Paprikaschicht wird mit Oregano bestreut,**
- die Gurkenschicht wird leicht mit**
- Aroma Fond, Salat Würze oder Salat Fein bestreut (je nach Gusto)**
- Alles gut durchziehen lassen.**
- Beim Servieren türkische Oliven mit Stein dazugeben**
- und Fetakäse darüber raspeln.**
- Bunter Pfeffer aus der Mühle darüber.**
- Dazu schmeckt eine Scheibe Brot.**

Risotto mit Waldpilzen

für zwei Personen

- Es reicht schon eine Hand voll gefundener **Waldpilze**.
- Wer keine Waldpilz hat nimmt frische **Champignons, Egerlinge, Shiitaki...**
- Pilze säubern und in feine Scheiben schneiden.
- Knoblauch** von der Schale befreien und ganz fein würfeln.
- Alles zusammen in **Olivenöl** anbraten.
- Eine Tasse **Risottoreis** hinzugeben.
- Den Saft in den Reis hineinziehen lassen.
- Jawohl, zu einem guten Risotto gehört **Zeit!**
- Mit einem Glas **Weißwein** ablöschen.
- Wieder den Reis voll der Flüssigkeit saugen lassen.
- In der Folge geht das nun am besten mit **Fleischbrühe**.
- Bis der Reis keinen weißen Kern mehr hat.
- Vor dem Servieren **Salz** und **Pfeffer** hinzufügen und mit **Muskatnuss** würzen.
- dazu empfehle ich den guten Weißwein den man zum Ablöschen nahm.
- viel Spaß beim Reduzieren.

Rotbarschfilet in Bierteig

für vier Personen

- 800g Rotbarschfilet**
 - 1 Zitrone**
 - 100g Mehl**
 - 1 Ei**
- 125ml Bier (z.B. Rothaus Tannenzäpfle)**
 - Meersalz aus der Mühle**
 - Pfeffer aus der Mühle**
 - 1l Sonnenblumenöl**
- Die Rotbarschfilets in mundgerechte Stücke schneiden,**
 - mit dem ausgepressten Zitronensaft marinieren.**
 - Aus dem Mehl,**
 - dem verrührten Ei und dem Bier einen glatten Teig bereiten,**

- mit Salz und Pfeffer würzen.
- 15 Minuten quellen lassen.
- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen,
- die Rotbarschfilets durch den Teig ziehen
- und in dem Öl ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken.
- Dazu passt eine Remoulade (fix aus der Tube, gut demnächst hier)
 - frisches Weißbrot oder Toastbrot
 - und selbstverständlich ein Tannenzäpfle von Rothaus

Saure Zipfel

für vier Personen

- 12 Nürnberger Rostbratwürste
- bzw. vier Paar fränkische Schweinsbratwürste
 - 2 gelbe Rüben
 - 1/4 Stück Sellerieknolle
 - 2 mittlere Zwiebeln
 - 1 kleine Stange Lauch
 - 1TL Salz
 - 2 Lorbeerblätter
 - 5 Wacholderbeeren
 - 2l Wasser
 - 1/4l guten Essig
 - 1EL Schnittlauchröllchen
 - 1EL fein gehackte Petersilie
 - Gelbe Rüben, Sellerie und Zwiebeln schälen.
 - Gelbe Rüben in feine Streifen schneiden,
- Lauch halbieren und stückeln, waschen und in Streifen scheiden
 - Sellerie in Würfel schneiden,
 - Zwiebeln in Ringe schneiden
- 2l Wasser mit Salz, Gewürzen und Essig aufkochen.
- Je nach Geschmack dazu mehr oder weniger Essig verwenden.
 - Das Gemüse hinzufügen und einige Minuten kochen.
 - Den Topf von der Hitze nehmen
 - und die Bratwürste einlegen.
 - 10 Minuten ziehen lassen.
 - Mit Schnittlauchröllchen und Petersilie bestreuen.
 - Die Würste im Sud servieren.
 - Dazu passt ein Sauerteigbrot,
 - z.B. Original Pfister Frankenlaib aus München
 - und ein Aecht Schlenkerla Rauchbier
 - so richtig gut.

Allgäuer Käsespatzen

für vier Personen

- 400 g bestes Allgäuer Spätzlemehl
 - 4 Eier
 - 1 Teelöffel Salz
 - evtl. 1-2 Esslöffel Wasser
 - 125 g beste Allgäuer Butter
- je 100 g grob geraffelten besten Allgäuer Emmentaler und Bergkäse
 - 4 Zwiebeln
 - Spätzleteig bereiten:
 - Mehl in eine Schüssel sieben
 - in die Mitte eine Vertiefung drücken
 - die vier Eier hineinschlagen
 - Salz hinzufügen
 - mit einer Gabel verrühren

- dann so lange kneten bis der Teig geschmeidig ist
 - eventuell noch etwas Wasser hinzufügen
 - Teig portionsweise in einen Spätzlehobel geben
- und in reichlich sprudelnd kochendes Salzwasser hineinhobeln
- die nach oben gestiegenen Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen
 - abtropfen lassen
- ganz kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen
 - abtropfen lassen
- in eine feuerfeste mit Butter gefettete Form schütten
 - lagenweise Spätzle und Käse einfüllen
 - den Abschluss sollten Spätzle bilden
 - die Form mit Alufolie verschließen
- die Form in den vorgeheizten Backofen 220 °C stellen
 - nach 10 Minuten ist der Käse geschmolzen
 - in der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen
 - in Ringe schneiden
 - in der restlichen Butter goldgelb braten
 - über die Spätzle geben
 - und in der Form servieren
 - dazu Endivien-, -, Kopf- oder Tomatensalat
 - in einer herzhaften Essig-Öl-Marinade reichen
- als Getränk passt hier besonders gut ein Bier von Zötler aus Rettenberg
 - Pikante Variante:
- statt Bergkäse ca. 100 g würfeligen Allgäuer Romadur verwenden
 - wenn man die Schmiere dran lässt wird es noch pikanter!
 - aber den Geschmack muss man mögen
 - interessante Beigabe:
 - dazu schmeckt sehr gut Apfelbrei
 - einfach mal ausprobieren
 - Tip:
 - Teigschüssel und Spätzlehobel sofort nach Gebrauch
 - in KALTES WASSER legen und säubern!
 - So bindet das Eiweiß nicht ab und löst sich sehr leicht.

Lachssteak mariniert und gegrillt

für vier Personen

- vier Lachssteak á ca. 200g
 - 1/2 TL Rosmarin
 - 1/2 TL Thymian
- 2 Zehen Knoblauch zerdrückt
 - 2EL Zitronensaft
 - 2EL Cognac
 - 5-6EL Olivenöl
 - 1TL Meersalz
 - 1 Messerspitze gemahlener Pfeffer
- Eine Marinade aus dem Öl, Cognac, Zitronensaft herstellen
 - mit dem Rosmarin und Thymian vermengen
 - abschmecken mit Meersalz, Pfeffer und Knoblauch
- Die Lachssteaks allseitig mit der Marinade einpinseln
 - ca. zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
 - Auf dem Grill oder in einer Grillpfanne grillen.
 - dazu nur Weißbrot und Salate reichen.
- Als Getränk würde ich einen Württemberger Riesling auswählen.

Linsen mit Spätzle

Alle KOCHREZEPTE von www.schenie.de

für vier Personen

- 250g getrocknete Linsen
- 50g durchwachsener Speck
 - 1 Zwiebel
 - 1 Petersilienwurzel
 - 1 Bund Suppengrün
 - 1 kleine Kartoffel
 - 1 EL Olivenöl
 - 2l Wasser
 - 8cl. Rotwein
 - 1 Lorbeerblatt
 - einige Pfefferkörner
- Zwiebel, Kartoffel und Petersilienwurzel schälen
 - und wie den Speck würfeln
- das Suppengrün waschen und in Streifen schneiden
 - das Öl in einem Schmortopf erhitzen
 - die Speckwürfel darin glasig braten
- Zwiebel, Kartoffel und Petersilienwurzel und Suppengrün hinzufügen
 - kurz mit anrösten
 - Linsen, Wasser, Rotwein und Gewürze hinzufügen
- bei leichter Hitze zugedeckt ca. 60 Min. gar kochen lassen
 - die Linsen sollen innen weich sein
 - dürfen aber nicht platzen
 - dazu passen Spätzle
 - je ein Paar Saiten (sind Wiener Würstchen)
 - oder je ein gekochtes Ripple
- manch einer möchte noch einen Spritzer Altmeister Essig dazu haben
 - Tip:
 - Linsen dürfen zu Beginn nicht gesalzen werden
 - sonst werden sie nicht weich!
 - Frische Linsen können direkt gekocht werden.
 - Ältere Linsen weicht man besser am Vorabend ein.

Blechkartoffeln

je Person ca. 2-3 Kartoffeln als Beigabe rechnen

- ca. 10 bis 15 mittelgroße Kartoffeln gut abbürsten und waschen
 - ungeschält halbieren
 - mit Salz und Kümmel bestreuen
 - ein Backblech mit etwas Olivenöl einpinseln
- Kartoffeln mit der Schnittfläche auf das Backblech legen
 - im Umluftherd bei ca. 150 °C und mittlerer Schiene
- solange braten bis die Kartoffeln schön knusprig und gar sind (ca. 45Min.)
 - Tip:
 - Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech legen
 - mit Öl einpinseln und würzen
 - in den Grill schieben
 - so werden es Blaskartoffeln
- Das ganze geht neben her und ist eine ideale Beigabe beim Grillen.

Seebarschfilets mit sahniger Mandelsauce

für vier Personen

- vier Seebarschfilets je ca. 150..200g

- eine kleine Zwiebel
 - 1EL Butter
- Saure und süße Sahne ca. 200ml
 - Zitronensaft einer Zitrone
 - 2-3EL Mandelblättchen
 - Schnittlauchröllchen
 - Salz, Pfeffer
 - eine Hand voll Mehl
- Die Seebarschfilets waschen und trockentupfen
 - salzen und pfeffern
 - beidseitig in Mehl wenden
 - in Butter je Seite ca. 4 ... 5 Minuten anbraten
- Gehackte Zwiebeln in Butter glasig dünsten
- Saure Sahne und Süße Sahne dazugeben
 - Zitronensaft hinzu
 - alles verrühren und aufkochen lassen
- Mandelblättchen in Butter anrösten
- zusammen mit den Schnittlauchröllchen
 - in die Sahnesauce geben
- Die Seebarschfilets mit der Sauce überziehen und servieren.
 - Dazu passen Salzkartoffeln
 - und ein Endiviensalat.
- Als Getränk würde ich einen italienischen Frascati mit 12°C servieren.

Spießbraten

für vier bis sechs Personen

- 1Kg Schweinehals
 - 2-3 EL Dijonsenf
- etwas Paprikapaste in der Tube (z.B. von Fuchs)
 - 1/3 Tube Tomatenmark
- einige Scheiben geräucherter Heissrauchchinken
 - 1 rote Paprikaschote
 - 3 Tomaten
 - 1 Gelbe Rübe
 - 5 mittlere Zwiebeln
 - 1 Eck Sellerie
 - 1/2 Stange Lauch
 - 2 Knoblauchzehen
 - Salz, Pfeffer
 - Schweineschmalz
 - Wasser zum aufgießen
- Fleisch waschen und abtrocknen
- Mit einem scharfen Messer U-förmig aufschneiden,
 - damit man es zusammenrollen kann.
- Fleisch beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Einseitig mit dem Dijonsenf bestreichen.
- Längsseitig die Paprikapaste zweireihig auftragen.
- Die Heißrauchschinkenscheiben gleichmäßig auflegen.
- Zwiebeln ganz fein gehobelt gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen.
- 1/3 Paprikaschote fein gehobelt ebenfalls gleichmäßig verteilen.
 - Den Braten zusammenrollen.
- Mit mehreren Schasliknadeln aus Edelstahl diagonal eingestochen zusammenhalten.
 - In der Bratenform das Schweinefett erhitzen.
- Den Braten von allen Seiten kräftig anbraten bis er eine schöne Farbe erhält.
 - Geputzte und zerkleinerte Knoblauchzehen, Lauchstange,
- Tomaten, Sellerie, restliche Paprika und Zwiebeln kurz mit anrösten.
 - Heißes Wasser aufgießen.
 - Bratentopf zudecken.
- Im Heißlufttherd bei ca. 150°C zwei Stunden garen.

Alle KOCHREZEPTE von www.schenie.de

- Ca. halbstündlich wenden und übergießen.
- Die letzte halbe Stunde Temperatur erhöhen und
 - auf Grillstufe ohne Deckel
 - etwas überkrusten lassen.
- Dazu passen als Beigabe Brezenknödel und ein Krautsalat
- Als Getränk würde ich einen Augustiner Edelstoff servieren.

Zander mit Koriander

für vier bis sechs Personen

- einen Zander von einem befreundeten Angler
- 1 Dose gewürfeltes Tomatenfruchtfleisch
 - 1 gelbe Rübe
 - 1 Staudensellerie
 - 1 Zwiebel
- 1/2 Glas trockener Weißwein (z.B. Sauvignon Blanc - Chile)
 - 1 gehäufte EL Koriander
 - 1 Bund glatte Petersilie
 - 3EL bestes Olivenöl
 - Pfeffer und Salz
- Gemüse putzen, waschen, kleinschneiden
- mit dem Olivenöl in einer Kasserolle andünsten.
 - Koriander und Tomaten dazugeben,
- umrühren und 1 Min. bei hoher Hitze einköcheln lassen.
 - Den Weißwein aufgießen,
 - salzen, pfeffern und
- bei mittlerer Hitze nochmals 5 Min. köcheln lassen
 - Die Petersilie waschen und klein schneiden.
- Inzwischen den Backofen auf 200°C vorheizen,
- den gewaschenen und vom Angler in Filets zerlegten Teilen
 - in einer feuerfesten Form verteilen,
 - salzen, pfeffern und die
 - Sauce darübergießen.
 - Abdecken und im Ofen 15 Min. garen.
- Die Zanderfilets auf einer Platte anrichten,
 - mit der Sauce begießen,
- die Petersilie darüberstreuen und servieren.
 - dazu passt Reis, Kartoffeln, Weißbrot
 - ein gemischter Salat
- als Getränk würde der Sauvignon Blanc aus Chile gut passen.

Lammrücken

für vier Personen

- 800g Lammrückenfilet
- cholesterinfreies Bratfett z.B. von Gefro
 - Meersalz aus der Mühle
 - Pfeffer aus der Mühle
 - 2EL Dijonsenf
 - 2-3 Knoblauchzehen
 - 3EL Olivenöl
 - 15g Rosmarin
 - 15 Thymian
- Aus dem Olivenöl, dem Dijonsenf und dem zerdrückten Knoblauch
 - eine Marinade herstellen
 - mit Meersalz und Pfeffer würzen
- Die Lammrückenfilets mit der Marinade gleichmäßig einpinseln,
 - abdecken und einen Tag durchziehen lassen,
 - erst dann das Fleisch salzen.

- In dem Bratfett bei 160°C allseitig braten
 - das dauert ca. 15 bis 20 Minuten.
- Das Fleischinnere sollte bei ca. 55°C noch rosa sein.
 - Bratpfanne von der Hitze nehmen,
 - Fleisch warm stellen.
 - Als Beilage paßt Bohnengemüse,
 - Kartoffelklöße,
 - mediterrane Salate
- Als Getränk würde ich einen gehartzten griechischen Retsina empfehlen.
 - Weißbrot auf den Tisch.
- mit entsprechendem Abstand würde ich eine würzige Käseplatte reichen.
 - Als Abschluß ein Obstsalat aus
 - süßen Feigen, reifer Honigmelone und fruchtigen Trauben
- abgeschmeckt mit einem fruchtigen Schnaps oder Likör z.B. von Salzgeber.

Gourmet World - Amerika - Tortillas mit Schinkenfüllung

für vier Personen

- 200g Weizenmehl
- 175g Maismehl
 - 1TL Salz
 - 1 Ei
- je 1 rote und grüne entkernte und gehackte Peperoni
 - 2 Tomaten
 - 200g Speisequark
 - 1EL Sahne
 - 400g gewürfelter Schinken
 - 1 gewürfelte Zwiebel
 - 1/2 TL Salz
 - 1 Prise weißer Pfeffer
 - 4EL Öl

Gourmet World - Asien - Thai-Putenbrust Chop Suey

für vier Personen

- 4 getrocknete chinesische Pilze
 - 400g Putenbrustfilet
 - 3EL Sojasauce
 - 2TL Maisstärke
 - 2TL Zucker
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Pfefferschote
 - 4 Frühlingszwiebeln
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
 - 6EL Öl
 - 50g Sojasprossen
 - 200ml Tomatensaft
 - 100ml Brühe
 - Salz
 - Pfeffer
 - Ingwerpulver

Gourmet World - Schweden - Gedämpfte Schollenröllchen

für vier Personen

- 2 Möhren
- 150g Zucchini
- 350ml Gemüsebrühe

Alle KOCHREZEPTE von www.schenie.de

- 1 Bund Zitronenthymian
- 8 Schollenfilets à 100g
 - 6EL Zitronensaft
 - Salz
 - Pfeffer
 - 8 Zahnstocher
 - 1 Beet Kresse
 - 125g Crème double
 - 2EL heller Saucenbinder
- 50g kalte Butter in Stückchen
 - Cayennepfeffer
 - Zucker
- Möhren und Zucchini längs in dünne Scheiben hobeln.
 - Gemüsebrühe im Kochtopf aufkochen
 - und Gemüsestreifen darin etwa 1 Minute blanchieren.
 - Filets mit 2EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- Möhren- und Zucchinistreifen darauf verteilen, einrollen und feststecken.
- Brühe nochmals aufkochen und Fischröllchen mit Thymianzweigen
 - in einen Topfeinsatz legen.
- Den Topfeinsatz auf den Kochtopf setzen, Deckel auflegen.
 - Etwa 10 Minuten dämpfen.
 - Einsatz abnehmen.
- Thymianzweige entfernen und Schollenröllchen warm halten.
- Kresse, Crème double und Saucenbinder in die Sauce rühren
 - und einmal aufkochen.
- Butter unterschlagen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
 - Zu den Röllchen servieren.
 - Als Beilage eignen sich
- in Butter abgeschwenkte gekochte Kartoffelchen
 - und gedünstete Buschbohnen
 - Als Getränk eignet sich
- ein Glas kühler, trockener Riesling

Gourmet World - Griechenland - Moussaka

für vier Personen

- 500g Auberginen
 - Salz
 - 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
 - 4EL Olivenöl
- 750g frisches Hackfleisch
 - Pfeffer
 - Oregano
- 1 kleine Dose Tomaten
 - 60g Paniermehl
- 500g Fleischtomaten
- 100g geriebener Parmesan
- 1EL gehackte Petersilie

Gourmet World - Spanien - Paella

für vier Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets in Scheiben
 - 100g Speck in Scheiben
- 2 Cabanossi à 50g in Scheiben
- 2 rote Paprikaschoten in Würfeln
 - 2 Zwiebeln in Würfeln
 - 2EL Olivenöl

Alle KOCHREZEPTE von www.schenie.de

- 500g Risottoreis
- 1l Hühnerbrühe
- 1 Messerspitze Safran gemahlen
 - 2 Knoblauchzehen
 - 150g Tiefkühl Erbsen
 - Salz
 - Pfeffer
 - Cayennepfeffer
- 500g küchenfertige Miesmuscheln
 - 200g Fischfilet in Streifen
 - 8 Garnelen

Gourmet World - Italien - Gefüllte Nudelvariationen

für vier Personen

- 1EL Olivenöl
- 100g Tortellinis
 - 100g Ravioli
- 100g Nudelsäckchen
- 100ml Tomatensauce
 - 1TL Olivenöl
- 150g Räucherlachs
- 1TL Saucenbinder
- 1 Spritzer Sherry
 - Pfeffer
- 100ml Milch
 - 1 Eigelb
- 50g geriebener Gouda
- 2 Liter Salzwasser

Gourmet World - England - Gebratenes Lamm

für vier Personen

- 1EL Sojasauce
- 2EL Orangensaft
 - 2EL Sherry
 - 5EL Rotwein
 - Zimt
 - Fett
- 1,5kg ausgelöste Lammkeule
 - Salz
 - Pfeffer
- 1 Glas (400ml) Wildfonds
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 2EL rotes Johannisbeergelee
 - Saucenbinder

Gourmet World - Holland - Stampot

für vier Personen

- 600g flache Schweineschulter
 - Salz
 - Pfeffer
 - 2EL Butterschmalz
 - 1/2 Liter Fleischbrühe
- je 500g Weiß- und Rotkohl in Streifen geschnitten
 - 800g geschälte und halbierte Kartoffeln
 - 50g Butter

Gourmet World - Frankreich - Coq au Riesling

für vier Personen

- 1 küchenfertige Poularde à 1kg
 - 2EL Butterschmalz
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 zerdrückte Knoblauchzehe
 - 150g gehackte Schalotten
 - 2EL gehacktes Petersilie
 - 1 Bund gehacktes Estragon
 - 200g Champignons in Scheiben
 - 400ml trockener Riesling Weißwein
 - 300ml Geflügelfonds
 - 1 Becher 200g Crème fraîche
 - 150g Bundmöhren
 - 150g kleine Paprikaschoten
 - 150g Brokkoli in Röschen
 - 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Poularde waschen, trocken tupfen und in 8 Portionsstücke teilen.
 - Butterschmalz im Bräter erhitzen.
- Poulardenstücke darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Knoblauch, Schalotten, Estragon und Petersilie zufügen.
 - Mit Wein und Fond ablöschen.
 - Champignon und Crème fraîche unterrühren
- und im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 60 Minuten schmoren.
 - Dabei gelegentlich mit Bratenfond übergießen.
- Möhren schälen, Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden.
 - Zusammen mit Brokkoli und Paprikaschoten
 - ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.
 - Gemüse ca. 5 Minuten vor Ende der Schmorzeit
 - in den Bräter geben und ohne Deckel fertig garen.
- Dazu eignet sich reichlich in Scheiben geschnittenes Stangenweißbrot.
- Als Getränk würde ich den trockenen Riesling Weißwein reichen.
- Zum Nachtisch passt hier eine gemischte deftige Käseplatte

Gourmet World - Österreich - Wiener Tafelspitz

für vier Personen

- 1 Bund Suppengrün
 - 800g Tafelspitz
 - 2 Lorbeerblätter
- einige Pfefferkörner
- 3 Wacholderbeeren
- 1-2TL Instant Brühe
 - 100g Möhren
 - 150g Porree
- 100g Sellerieknolle
 - 800g Kartoffeln
 - Salz
 - Pfeffer

Gourmet World - Deutschland - Rheinischer Sauerbraten

für vier Personen

- 2 gewürfelte Zwiebeln
- 1 gewürfelte Möhre
- 1/4l Weinessig

Alle KOCHREZEPTE von www.schenie.de

- 1TL Pfefferkörner
- 2 Wacholderbeeren
 - 2 Nelken
 - 1 Lorbeerblatt
- 1kg Rindfleisch
 - Salz
 - Pfeffer
- 4 Aachener Printen
- 60g Rosinen in 100ml Rotwein eingeweicht
 - je 1 Prise Zimt und Kardamom
 - Saucenbinder
- 1/2 Liter Wasser mit dem Gemüse,
- Essig, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Nelken und Lorbeerblatt
 - aufkochen und das Fleisch zwei Tage darin einlegen.
 - Fleisch aus der Marinade nehmen, würzen.
 - Fett im Bräter erhitzen und Fleisch anbraten.
 - Backofen auf 200°C vorheizen.
 - Marinade durchsieben und auffangen.
 - Gewürze und 1/8 Liter des Fonds zum Fleisch geben.
- Braten ca. 1,5 Stunden im Backofen zugedeckt schmoren.
- Dabei hin und wieder wenden und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.
 - Fleisch aus dem Bräter nehmen.
 - Bratenfond durch ein Sieb gießen.
 - In Stücke geschnittene Printen hineingeben.
 - Ca. 10 Minuten köcheln lassen und pürieren.
 - Rosinen mit Rotwein zugeben, aufkochen lassen.
- Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zimt und etwas Kardamom abschmecken.
 - Nach Wunsch mit Saucenbinder abbinden.
- dazu passen Blaukrautgemüse und Kartoffelklöße
- Als Getränk würde ich ein Glas Rotwein reichen

Meine Lieblingsrezepte - Rinderrouladen

für 4 / 6 Personen (die Mehr-Arbeit ist geringfügig)

- 4 / 6 Rinderrouladen vom Metzger seines Vertrauens
 - 1 Glas ((250ml) mittelscharfer Senf
 - 4 / 6 + 2 mittlere Zwiebeln
 - je Roulade eine dickere Scheibe geräucherter Schweinebauch
 - oder eine dünnere Scheibe angeräucherter Speck (ausprobieren!)
 - 1/2 Tube Tomatenmark
 - einige EL Olivenöl oder ähnliches je nach Gesundheitsstand
 - Salz, Pfeffer
 - zusätzlich für:
 - Variante Classic - 4 / 6 Cornichons
 - Variante Color - 1 Gelbe Rübe gestreifelt
 - Variante Balkan - frische Paprikastreifen
 - Variante Meer - 4 / 6 Garnelen
 - Variante Fix - 1 Instant Beutel
 - Variante Liebe - Gelbe Rüben, Sellerie, Tomaten, Zeit... Geheimnisse
 - zugeschnittene Rouladen waschen und trocken tupfen
- Zwiebeln von der Schale befreien und mittels Hobel bzw. Küchenmesser in hauchdünne Scheiben schneiden in extra Schüssel ablegen
- Speckscheiben in kleine ca. 5mm Streifen schneiden in extra Schüssel ablegen.
 - Zahnstocher, 8 -15 kleine Edelstahlnadeln, Küchenrolle bereitstellen
- jede Roulade mit Salz und Pfeffer beidseitig je nach Geschmacksempfindung würzen.
- jeweils 2 gehäufte TL Senf einseitig mit langem Messer auf die Rouladen verteilen.
 - gleichmäßig auf jede Roulade eine dünne Zwiebelscheibenschicht auflegen.
 - gleichmäßig auf jede Roulade den Speck (geräuchert bzw. frisch) verteilen.
 - je nach Variante:
- Cornichons. Gelbe Rübe. Paprikastreifen. Garnele oder nichts mehr an den Wickelanfana

Alle KOCHREZEPTE von www.schenie.de

- legen.
 - Roulade vorsichtig aufrollen.
- Dabei seitlich mit den Fingern den herausquellenden Einlagen Widerstand entgegensetzen.
 - Zusammengerollt mit Zahnstochern bzw. Stahlnadeln diagonal / quer durchstechen.
 - Alle Rouladen derart zusammenrollen und bereitstellen.
 - Öl / Fett in einen geräumigen Topf geben und erhitzen.
 - Alle Rouladen von allen Seiten scharf anbraten (Nadeln sind etwas im Weg)
 - restliche (geviertelte) bzw. übrige Zwiebeln dazulegen
 - übrig gebliebenen Senf dazufügen (Senf passt hier ausgezeichnet)
 - Wasser aufgießen ((heiß/kalt?)?)
 - Variante Fix:
 - nach Anleitung ((heiß/kalt) die Instant-Mischung einrühren
 - aufkochen lassen
 - 1,5 Stunden bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze schmoren
 - Variante Liebe:
 - zu einem gutem Fond gehören Zeit, Zwiebeln, Wurzelgemüse, Tomaten evtl. Knochen vom Metzger.
 - Alle Rouladen von allen Seiten scharf anbraten (Die Nadeln sind hierbei etwas im Weg)
 - restliche (geviertelte) bzw. übrige Zwiebeln dazufügen
 - übrig gebliebenen Senf dazufügen (Senf paßt hier ausgezeichnet)
 - Wasser aufgießen ((heiß/kalt?)?)
 - Deckel schliessen und hin und wieder aufgießen und abschmecken.
 - nach 1,5 Stunden, durchsieben und genießen
 - Als Gemüsebeilage würde ich Blaukraut bzw. Rosenkohl servieren
 - Als Soßenbeilage eignen sich besonders Kartoffelklöße bzw. Spätzle
 - Als Getränk empfehle ich ein frisches Mineralwasser

Schollenfilets in Kräutersahne

für vier Personen

- vier Schollenfilets je 150-180g
 - Butter
 - 1 Becher Schlagrahm
 - 1 Becher Joghurt
 - Meersalz aus der Mühle
 - Kerbel
 - Basilikum
 - grüne Pfefferkörner eingelegt aus dem Glas
 - Schollenfilets waschen und trockentupfen
 - eine Auflaufform ausbuttern
 - die Schollenfilets hineinlegen
 - Schlagrahm mit dem Joghurt und den Kräutern verrühren
 - mit dem Meersalz abschmecken
 - Über die Schollenfilets verteilen
 - zudecken (Alufolie, Deckel...)
 - kurz aufkochen
 - danach ca. 5...8 Minuten ziehen lassen
 - Dazu passt ein warmer Spargelsalat mit Salzkartoffeln
 - Ein trockener Weisswein ist ein guter Begleiter hier.

hier findet man bestimmt was schmackhaftes...

hier findet man sicher einen guten Tropfen...

hier sind die Rezepte sogar bebildert...

hier findet man Kräuter...

Alle KOCHREZEPTE von www.schenie.de

Copyright: Wilfried Eichfelder = www.schenie.de

Copyright by www.schenie.de Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Site darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von www.schenie.de reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.