LEBENSMITTEL AUS ÖKOLOGISCHEM ANBAU

Nicht zuletzt durch die vielen Lebensmittelskandale achten immer mehr Menschen auf die Herkunft ihrer Lebensmittel und bevorzugen ökologisch angebaute Produkte. Darunter werden Lebensmittel verstanden, die unter weitgehendem Verzicht auf Düngemittel, Pflanzenschutzmittel und auf Tierarzneien und Futterzusatzstoffe hergestellt werden.
Bio-Produkte werden häufig ab Hof verkauft. Viele Hofläden bieten den Verbrauchern Abokisten mit Gemüse und Obst der Saison an, die sogar ins Haus geliefert werden. Damit wird der Bequemlichkeit vieler Verbraucher Rechnung getragen.
Diese Lebensmittel sind durch verschiedene Prüfsiegel gekennzeichnet. Hier die wichtigsten:

EU-Biosiegel

ZIELE DES ÖKOLOGISCHEN LANDBAUS:

- die Bodenfruchtbarkeit erhalten
- die Nährstoffkreisläufe schließen
- Tiere nach ihren artgemäßen Bedürfnissen halten und füttern
- gesunde Lebensmittel erzeugen
- die natürlichen Lebensgrundlagen Boden, Wasser und Luft schützen
- die Umwelt möglichst wenig belasten
- aktiven Natur- und Artenschutz betreiben
- Energie- und Rohstoffvorräte schonen
- Arbeitsplätze in der Landwirtschaft sichern

OBST UND GEMÜSE

Beim Einkauf bieten EU-Normen Hilfe. Die bislang nur in Deutschland geltenden Handelsklassen sind zum 1.1.2007 weggefallen, sodass der Verbraucher beim Einkauf besonders gut hinsehen muss. Die Frische kann optisch beurteilt werden. Frisches Obst und Gemüse, das nach Güteklassen angeboten wird, muss ganz gesund, frisch, sauber, frei von fremdem Geruch oder Geschmack und zu viel Feuchtigkeit sein.
Die EU hat gemeinsame Qualitätsnormen festgelegt:

Güteklasse	Qualität
Extra	Höchste Qualität
I	Gute Qualität
II	Marktfähige Qualität

Diese Einstufung ist nur für bestimmte Obst- und Gemüsearten vorgeschrieben, andere Arten haben Güteklassen, die nur in der Bundesrepublik gelten.

Die Einteilung nach Güteklassen gibt lediglich Auskunft über das "äußere Erscheinungsbild" der Frucht oder des Gemüses. Hierbei werden weder die Nährstoffzusammensetzung noch die Schadstoffbelastung berücksichtigt.
Nach dem Aufbau unterteilt man Gemüse in Blattgemüse, Kohlgemüse, Fruchtgemüse, Wurzelgemüse, Zwiebelgemüse und Stängelgemüse.

Nach dem Aufbau der Frucht oder dem Samen unterscheidet man Kernobst, Steinobst, Beerenobst, Südfrüchte und Schalenobst.

- Je wasserreicher ein Gemüse ist, desto geringer ist seine Lagerfähigleit.
- Obst und Gemüse sollten überwiegend in den **Erntezeiten** gekauft werden, weil
  - der Geschmack intensiver ist,
  - der Preis i. Allg. niedriger ist,
  - der Gehalt vor allem an bestimmten Vitaminen (z. B. Ascorbinsäure) höher ist.

Dies trifft vor allem auf einheimische Obst- und Gemüsesorten zu. **Importiertes Obst und Gemüse** haben sehr lange – ökologisch nicht immer vertretbare – Transportwege und können **nie** zum Erntezeitpunkt vermarktet werden, weil reife Früchte und Gemüsesorten einen langen Transport nicht überstehen würden.

In den Verbraucherzentralen gibt es Saisonkalender für das Obst- und Gemüseangebot.

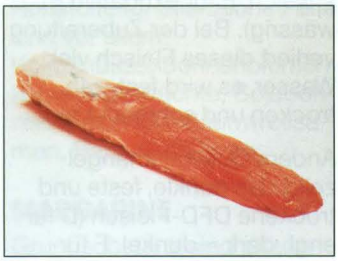
TIPP

- Die Fleischteile beim Schwein und Lamm unterscheiden sich von denen des Rindes nur durch ihren andersartigen Zuschnitt und teilweise andere Bezeichnungen.
- Man sollte die Fleischstücke je nach dem Verwendungszweck auswählen und nicht die teuersten Bratenstücke zum Kochen nehmen.

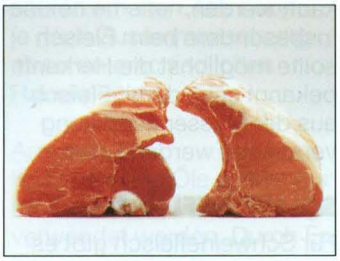
ZEICHENERKLÄRUNG

① Kochen
② Schmoren
③ Braten im Ofen
④ Kurzbraten (Pfanne)
Preisrelationen
100%

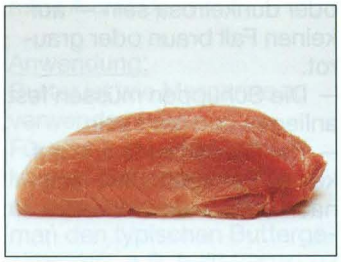
EINIGE FLEISCHTEILE VOM SCHWEIN



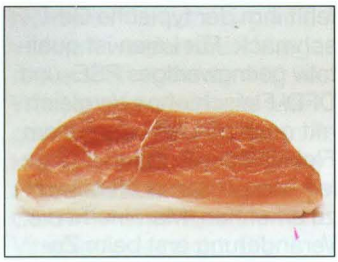
④ Filet



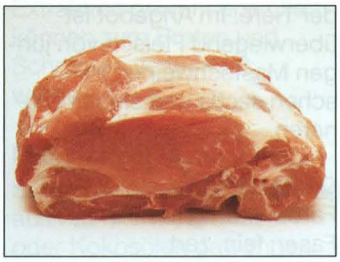
④ Kotelett



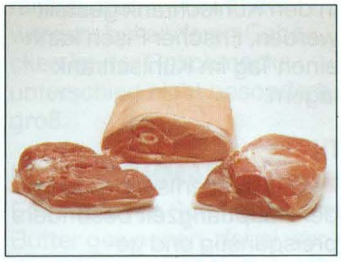
③④ Oberschale



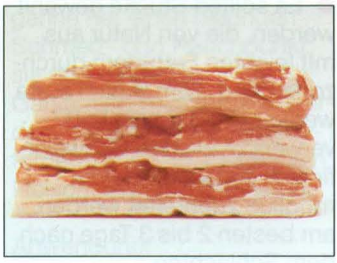
②③④ Unterschale



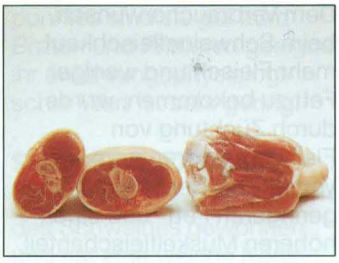
②③ Nacken/Kamm



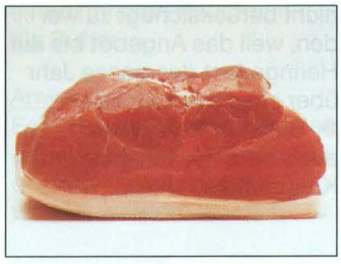
①②④ Schulterblatt



①②③④ Bauch

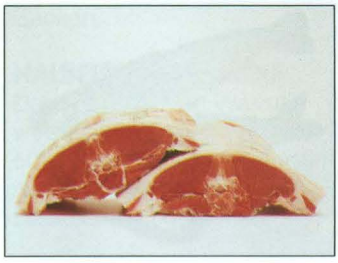


①② Eisbein

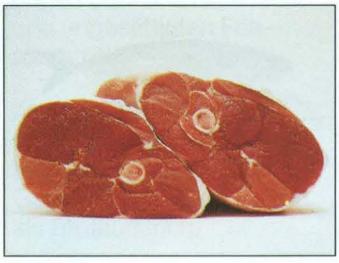


②③ Schinkenspeck

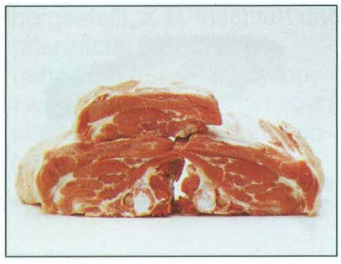
EINIGE FLEISCHTEILE VOM LAMM



③④ Rücken mit Filet

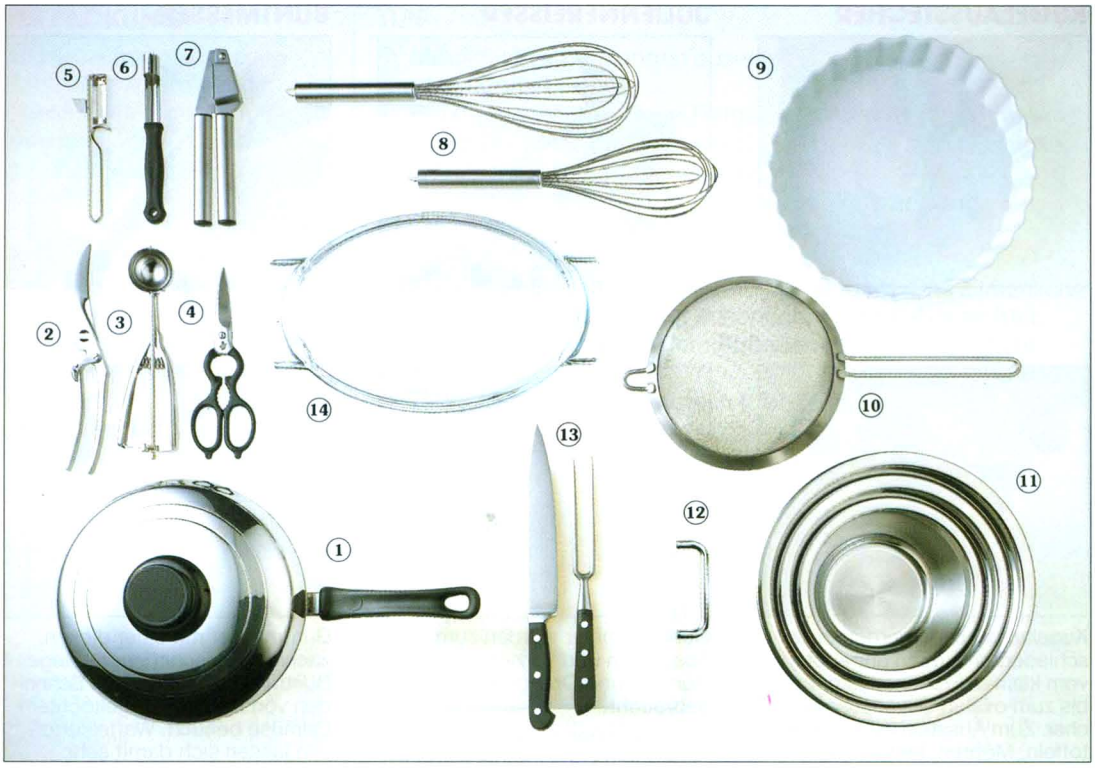


②③④ Keule



① Dicke Rippe

Küchengeräte



Vorbereitungstechniken

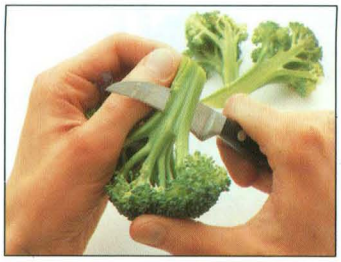
BROKKOLI PUTZEN UND ZERKLEINERN

1. Blätter vom Brokkolistrunk entfernen. Geöffnete und gelbe Röschenknospen ebenfalls.

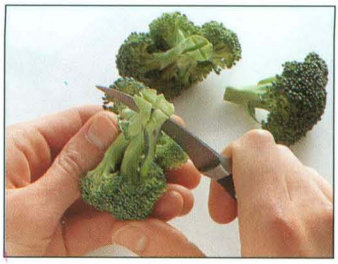
2. Brokkoliröschen mit dünneren Stielen vom dicken Strunk schneiden.

3. Dicken Strunk schälen, da er unter der Schale meist etwas holzig ist.

4. In mundgerechte Bissen schneiden.

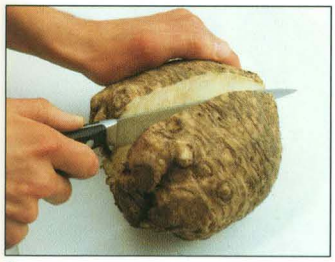


5.1 Große Brokkoliröschen längs halbieren oder



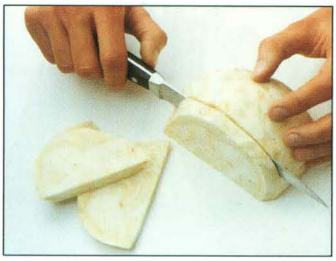
5.2 Stiel einkreuzen, damit alles gleichmäßig gar wird.

SELLERIEKNOLLE SCHÄLEN UND ZERKLEINERN

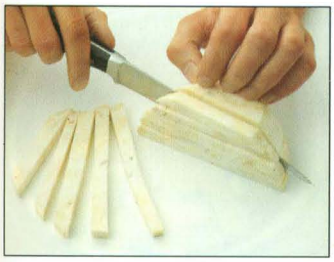


1. Eine Sellerieknolle zu schälen ist recht mühsam, aber es gibt einen Trick: gewaschene Knolle zunächst mit einem großen Messer halbieren.

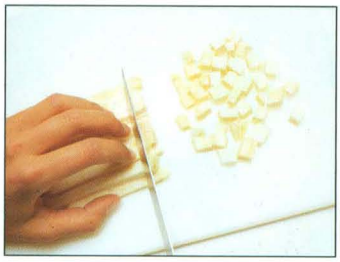
2. Knolle mit der Schnittfläche nach unten auf ein Schneidbrett legen und die Schale in Streifen von oben nach unten hinunterschneiden.



3. Geschälte Knolle in dicke oder dünne Scheiben schneiden. Je dünner die Scheiben, desto feiner die Streifen oder Würfel.



4. Geschnittene Scheiben aufeinander legen. Dickere Scheiben werden in Stäbchen geschnitten, dünnere in feine Streifen.



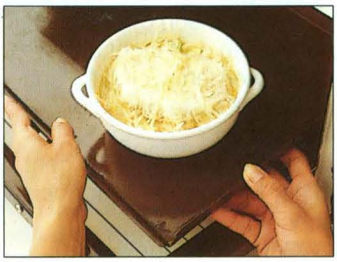
5. Aus den Stäbchen oder Streifen können nun grobe oder feine Würfel geschnitten werden.

6. Geschnittene Sellerieknolle sofort mit Zitronensaft beträufeln, da sie leicht bräunlich wird.

GRILLEN

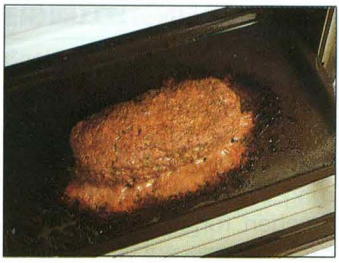
Garen durch Bräunen in geöffnetem Grillraum durch Strahlungshitze bei einer Temperatur von 350°C.
Eine scharfe Krustenbildung wird vermieden. Das Eiweiß gerinnt sofort, dadurch entsteht kein Saftverlust. Nährstoffe und Eigengeschmack bleiben weitgehend erhalten.
Gegrilltes eignet sich gut für leichte Vollkost und Diät, da ohne Fettzugabe gegart werden kann.
Gegrilltes ist sehr schnell zubereitet.
Bei Fleisch, Fisch, Brathähnchen.

1. Grill mindestens 3 Min. vorheizen.
2. Grillgut auf den Rost legen oder am Drehspieß befestigen.
3. Grillgut leicht mit Öl bestreichen, man kann aber auch ohne Fettzugabe grillen.



GRATINIEREN

Gratinieren (überbacken) ist ein Bräunen der Oberfläche unter gleichzeitiger Verkrustung durch Einwirkung starker Oberhitze (z. B. Käse).



BRATEN IM BACKOFEN

Garen und Bräunen in wenig Fett bei einer Temperatur von 200-250°C.
Anwendung bei großen Bratenstücken.

1. Fleisch würzen und auf die Fettpfanne legen.
2. Wenig Fett dazugeben.
3. Gemüse (Möhren, Zwiebeln, Sellerie) rund um den Braten legen.
4. Bei 250°C ca. 15 Min. braten.
5. Nur wenig Flüssigkeit zum Ablöschen dazugeben.
6. Die Hitzezufuhr regulieren und bei 200°C weiterbraten.
7. Den Braten während des Bratvorgangs mit Flüssigkeit begießen.
8. Bratenfond für eine Soße verwenden.

Alle Braten, die im Backofen gegart werden, können auch in der Folie gegart werden, die Garzeit verlängert sich um ca. 10 %.

BRATEN IM BRATSCHLAUCH

Schonendes Garen im eigenen Saft mit dem Vorteil, dass kein Fett verwendet werden muss.
Anweisungen des Herstellers beachten, damit der Schlauch nicht platzt!

BRATEN IN ALUFOLIE

Schonendes Garen bei hohen Temperaturen im Backofen. Bratgut bleibt auch ohne Zugabe von Fett saftig, bildet aber keine braune Kruste. Möchte man eine braune Oberfläche, öffnet man ca. 20 Min. vor Ende der Garzeit die Folie.
Anwendung bei Fleisch, Fisch, Gemüse und Kartoffeln.

BACKEN

Garen und leichtes Bräunen an der Oberfläche (Kruste) durch heiße Luft im Backofen bei Temperaturen zwischen 150° und 200°C. Anwendung bei Kuchen, Torten, Pizzen, Wähen, Pies, Quiches und in Teig eingeschlagenem Gemüse, Fleisch sowie Fisch.

TOMATENSUPPE

20 g Margarine oder Butter
3 Zwiebeln
1 kg Fleischtomaten
1 Bd. Basilikum
½ l Wasser oder Brühe
1 Becher saure Sahne (150 g)
Salz, Pfeffer nach Geschmack

ENERGIE/NÄHRWERT

602 kJ
13 g KH, 8 g F, 4 g E

Garzeit: 35 Min.

VORBEREITUNG

1. Zwiebeln pellen, halbieren und in Ringe schneiden.
2. Tomaten waschen, Blüte entfernen und vierteln.
3. Basilikum waschen und Blätter von den Stielen zupfen.

TIPP

● Helgoländer Tomatensuppe wird ohne saure Sahne zubereitet. Dafür wird vor dem Servieren steif geschlagene Sahne mit gehackter Petersilie bestreut auf die Suppe gegeben.

ITALIENISCHE TOMATENSUPPE

Zutaten vgl. Tomatensuppe zusätzlich

50 g gekochter Schinken, gewürfelt
1 Zweig Thymian
1 Zwiebel, gewürfelt
30 g gehobelter Parmesan

ZUBEREITUNG

Vgl. Tomatensuppe, Schinken und Thymian mit den Zwiebeln in etwas Fett andünsten, zugeben. Parmesan überstreuen.

ZUBEREITUNG TOMATENSUPPE

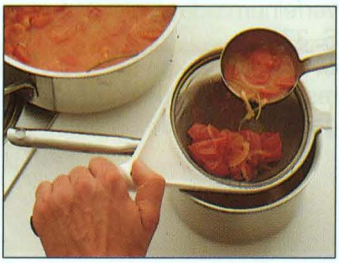
1. Zwiebelringe in zerlassenem Fett glasig dünsten.

2. Geviertelte Tomaten zugeben.

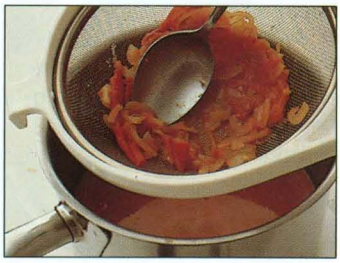
3. Basilikumstiele zugeben.

4. Mit Wasser oder Brühe auffüllen.

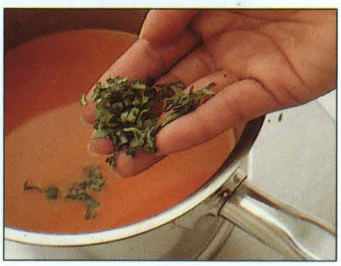
5. Zugedeckt köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen, ca. 25 Min.



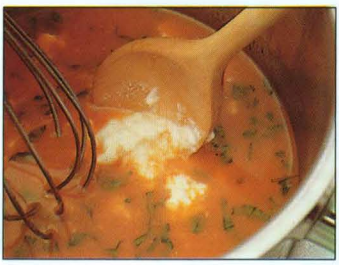
6. Suppe in einen anderen Topf durch ein Sieb gießen.



7. Tomatenfleisch soweit wie möglich durch das Sieb passieren.



8. Suppe erneut erhitzen, fein geschnittene Basilikumblätter unterrühren.



9. Saure Sahne unterrühren und abschmecken. Mit Basilikumblättern garnieren.

KOHLROULADEN

8 große Weißkohlblätter (ca. 500 g)
400 g Hackfleisch
5 Zwiebeln (250 g)
1 Bd. Petersilie
1 Ei
150 g geräucherter durchwachsener Speck
¼ l Wasser
2 EL Mehl
Salz, Pfeffer

ENERGIE/NÄHRWERT

2344 kJ
13 g KH, 44 g F, 27 g E

Garzeit: 25 Min.

VORBEREITUNG

1. Kohlkopf blanchieren und acht möglichst große Blätter ablösen, dicke Blattrippen flach schneiden.
2. Speck würfeln.
3. Zwiebeln pellen und würfeln.
4. Petersilie waschen und hacken.

CHINAKOHLROULADEN

1 kg Chinakohl
3 EL Öl
100 g Krabben
150 g Ananasstücke
200 g gekochter Langkornreis
2 Eier
1 TL Salz
30 g Margarine
¼ l Hühnerbrühe
Sojasoße
1 EL Ananassaft

ENERGIE/NÄHRWERT

956 kJ
8 g KH, 17 g F, 10 g E

Garzeit: 15 Min.

VORBEREITUNG

1. Chinakohl waschen und 6 große Blätter abtrennen.

ZUBEREITUNG

1. Öl erhitzen, Krabben und Ananas zufügen.
2. Reis zugeben, Eier und Salz unterrühren.
3. Chinakohlblätter mit der Mischung füllen und zusammenrollen, vgl. Phasenfoto 3 (Kohlroulade).
4. Margarine erhitzen und die Rouladen darin anbraten.
5. Mit Hühnerbrühe auffüllen und ca. 10 Min. garen.
6. Mit Sojasoße und Ananassaft abschmecken.

TIPP

- Da für Kohlrouladen fast nie der ganze Kohl Verwendung findet, kann man den restlichen Kohl klein schneiden, blanchieren und tiefgefrieren oder einen Krautsalat, vgl. S. 104, daraus herstellen.
- Das Ablösen der großen Kohlblätter geht leichter, wenn man den ganzen Kohlkopf ca. 10 Min. kocht.

ZUBEREITUNG KOHLROULADEN

1. Je zwei große Kohlblätter ineinander legen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten.

2. Hackteig herstellen, in vier Portionen teilen und auf die Kohlblätter geben.

3. Kohlblätter seitlich über das Hack falten, zusammenrollen.

4. Speck in einem Topf auslassen, Rouladen von allen Seiten darin anbraten.

5. Wasser zugeben und 25 Min. schmoren lassen. Rouladen herausnehmen.

6. Soße mit Mehl binden, abschmecken, Rouladen erneut darin erwärmen.

EISBERGSALAT MIT WALNÜSSEN

1 Eisbergsalat
100 g Walnüsse
1 Scheibe Weizenvollkornbrot
1 Knoblauchzehe
2 EL Weißweinessig oder Cidre
Pfeffer, Salz
1 TL Senf
6 EL Walnussöl
20 g Butter

ENERGIE/NÄHRWERT

1830 kJ
8 KH, 42 g F, 5 g E

VORBEREITUNG

1. Salat waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, vgl. S. 98.
2. Walnusskerne hacken.
3. Brot in Würfel schneiden.
4. Knoblauch pellen und pressen.

SALAT SUNSHINE VALLEY

6 Portionen

1 Kopfsalat
250 g Kirschtomaten
1 Lollo rosso
1 Salatgurke
je 1 rote, gelbe und grüne Paprika
1 rote Zwiebel
1 Bd. Frühlingszwiebeln
50 g Sonnenblumenkerne
4 EL milder Essig
Salz, Pfeffer
8 EL Olivenöl
1 TL Senf

ENERGIE/NÄHRWERT

1624 kJ
10 g KH, 48 g F, 6 g E

VORBEREITUNG

1. Kopfsalat und Lollo rosso waschen und putzen, vgl. S. 98.
2. Tomaten waschen und halbieren.
3. Gurke schälen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
4. Paprika waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.
5. Zwiebel pellen und würfeln.
6. Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden.

ZUBEREITUNG

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldgelb rösten.
2. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl eine Vinaigrette herstellen, vgl. S. 68.
3. Alle Gemüse mischen und mit der Vinaigrette übergießen.
4. Sonnenblumenkerne überstreuen, servieren.

TIPP

● Croutons werden häufig für Salate und Suppen verwendet um eine höhere Sättigung zu erreichen. Man kann sie auf Vorrat herstellen und kalt aufbewahren.

ZUBEREITUNG EISBERGSALAT MIT WALNÜSSEN

1. Aus Essig, Pfeffer, Salz und Öl ein Dressing aufschlagen, würzen.

2. Brot in der Butter und dem Knoblauch zu Croutons rösten.

3. Salat mit den Nüssen und dem Dressing gut mischen, mit Croutons servieren.

RÖSTEN VON SONNENBLUMENKERNEN ODER NÜSSEN

1. Fett erhitzen.

2. Sonnenblumenkerne oder Nüsse hineingeben, Pfanne laufend schwenken.

3. So lange rösten, bis die Sonnenblumenkerne oder Nüsse hellbraun sind.

KARTOFFELKROKETTEN

Grundrezept

1 kg geschälte gekochte Kartoffeln, abgekühlt
3 Eigelb
Salz
1 Pr. geriebene Muskatnuss

ZUM PANIEREN:

3 EL Mehl
2 Eier
3 EL Paniermehl
Plattenfett zum Fritieren

ENERGIE/NÄHRWERT

1188 kJ
46 g KH, 6 g F, 11 g E

Garzeit: 8 Min.

KARTOFFELPLÄTZCHEN

Zubereitung wie Grundrezept Kartoffelkroketten, jedoch nur aus 350 g Kartoffeln, ohne Panade.

ZUSÄTZLICHE ZUTATEN:

60 g durchwachsener Speck, gewürfelt
2 Zwiebeln, gewürfelt
2 EL gehackte Petersilie
1 Eigelb
Fett zum Braten

ENERGIE/NÄHRWERT

740 kJ
17 g KH, 10 g F, 4 g E

Garzeit: 6 Min.

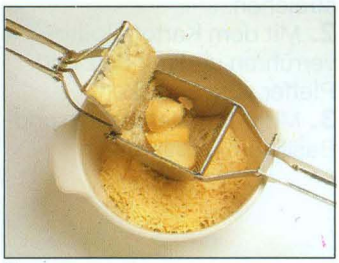
TIPP

- Die klassische Krokette hat eine längliche Form. Es können auch Bällchen aus der Masse geformt werden.
- Kroketten platzen beim Fritieren auf, wenn die Masse nicht fest genug ist. Daher sicherheitshalber nur eine Krokette panieren und zur Probe fritieren. Eventuell 1 EL Speisestärke unter die Krokettenmasse rühren.

BEI TISCH

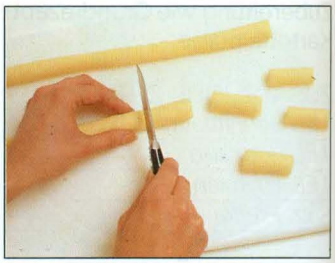
Fritierte Kartoffelbeilagen müssen frisch zubereitet und gleich gegessen werden, weil sie sonst weich werden.

ZUBEREITUNG KROKETTEN



1. Kartoffeln durch die Presse drücken.

2. Mit dem Eigelb verkneten und mit Salz und Muskatnuss würzen.



3. Zu einer ca. 2 cm dicken Rolle formen, davon 4 cm lange Stücke abschneiden.

4. Jede Krokette panieren, vgl. S. 33.

5. In heißem Fett schwimmend goldbraun fritieren.

6. In vorgewärmter Schüssel servieren.

ZUBEREITUNG KARTOFFELPLÄTZCHEN

1. Gewürfelten Speck ausbraten und die gewürfelten Zwiebeln darin glasig dünsten.

2. Fett abgießen, Speck mit den Zwiebeln, der Petersilie und dem Eigelb unter die Masse rühren.

3. Plätzchen formen. Anbraten und bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

RAVIOLI, SELBST HERGESTELLT

400 g Mehl, Type 550, oder
350 g Vollkornmehl
½ TL Salz
5 Eier
FÜR DIE FÜLLUNG:
250 g Spinat oder Mangold
250 g mageres Rindfleisch
40 g Butter
100 g gekochter Schinken
50 g Parmesankäse
Pfeffer, Muskat

ENERGIE/NÄHRWERT

2943 kJ
75 g KH, 26 g F, 39 g E

Garzeit: 10 Min.

VORBEREITUNG

1. Spinat waschen, verlesen.
2. Käse reiben.
3. 1 Ei trennen.

ZUBEREITUNG

1. Spinat blanchieren, abtropfen lassen und gut ausdrücken.
2. Fleisch in dünne Scheiben schneiden.
3. Schinken würfeln.
4. Butter erhitzen und das Fleisch darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Spinat, Fleisch und Schinken fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen.
6. 1 Eigelb mit der Fleisch-Gemüse-Farce verrühren, abschmecken.
7. Käse unterkneten.
8. Aus Mehl, 4 Eiern und Salz einen Nudelteig herstellen, vgl. Rezept S. 138, Phasenfotos 1-5.
9. Nudelteig halbieren und jede Hälfte möglichst dünn ausrollen.
10. Eine Teigplatte mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken, damit sie geschmeidig bleibt. Weitere Zubereitung vgl. Phasenfotos 11-16.

TIPP

● Maultaschen sind eine süddeutsche Spezialität und werden ebenso wie Ravioli hergestellt. Sie können sowohl mit einer Spinatfüllung (s. o.) als auch z. B. mit Bratwurstbrät gefüllt werden. Man reicht sie in Brühe oder als Beilage.

BEI TISCH

Tortellini und Ravioli sind in ihren Beilagen austauschbar, d. h. die Ravioli können auch in einer Käsesahnesoße gereicht werden. Zu Ravioli und Tortellini passt eine Tomatensoße, vgl. Rezept S. 61, und ein frischer Salat, vgl. Rezepte S. 98 ff.

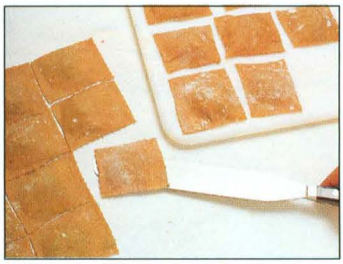
ZUBEREITUNG RAVIOLI

11. Auf die andere Platte mit 2 TL im Abstand von ca. 5 cm Häufchen der Farce setzen.

12. Die Zwischenräume mit Eiklar bestreichen.

13. Die zweite Teigplatte darüberlegen und jeweils fest um die Füllung andrücken.

14. Mit einem Teigrädchen oder Messer kleine Quadrate ausschneiden.



15. Die Ravioli voneinander trennen und kurz antrocknen lassen.

16. In viel Salzwasser (ca. 5 l) 10 Min. gar ziehen lassen.

SERBISCHES REISFLEISCH

500 g Schweinenacken
ohne Knochen
3 Zwiebeln
1 Chilischote
2 Paprikaschoten
150 g Tomaten
1 Bd. Petersilie
50 g Öl
40 g Tomatenmark
¾ l Brühe
1 TL Thymian, getrocknet
10 g Paprikapulver, süß
Salz, Pfeffer nach Geschmack
200 g Langkornreis
400 ml Wasser
½ TL Salz

ENERGIE/NÄHRWERT

3001 kJ
46 g KH, 48 g F, 22 g E

Garzeit: 40 Min.

VORBEREITUNG

1. Reis garen, vgl. S. 142.
2. Zwiebeln pellen und fein würfeln.
3. Paprika- und Chilischoten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
4. Tomaten abziehen und vierteln.
5. Fleisch in kleine Stücke schneiden.
6. Petersilie waschen und hacken.

RISI E BISI
aus Italien

400 g Rundkornreis
100 g Butter
2 Knoblauchzehen
⅛ l Weißwein
1 l Brühe
200 g gepalte Erbsen
150 g gekochter Schinken
100 g Parmesankäse
Salz

ENERGIE/NÄHRWERT

3344 kJ
80 g KH, 37 g F, 25 g E

Garzeit: 25 Min.

VORBEREITUNG

1. Knoblauch pellen und durchpressen.
2. Zwiebeln pellen und fein würfeln.
3. Schinken in Streifen schneiden.
4. Käse reiben.

ZUBEREITUNG

1. Risotto aus Reis, 30 g Butter, Knoblauch, Zwiebeln, Weißwein und Brühe zubereiten, vgl. Rezept Seite 144.
2. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Erbsen und die Schinkenstreifen zufügen.
3. Käse und die restliche Butter unterrühren. Mit Salz abschmecken.

ZUBEREITUNG SERBISCHES REISFLEISCH

1. Öl in einem großen Topf erhitzen.

2. Fleischstücke kräftig anbraten.

3. Zwiebeln, Tomatenmark und etwas Brühe zugeben.

4. Paprika, Chilischoten und Tomaten unter das Fleisch mischen und 10 Min. garen.

5. Abgetropften Reis unter das Fleisch mischen.

6. Abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

RINDERROULADEN

600 g Rinderrouladen (4 Scheiben á 150 g)
2 EL Senf
2 Gewürzgurken (ca. 125 g)
1 Zwiebel
1 Tomate (ca. 80 g)
1 Möhre (ca. 100 g)
60 g geräucherter durchwachsener Speck in Scheiben
2 EL Öl
3/4 l Wasser
2 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer

ENERGIE/NÄHRWERT

1602 kJ
9 g KH, 23 g F, 22 g E

Garzeit: 100 Min.
Im Dampfdrucktopf: 40 Min.

VORBEREITUNG

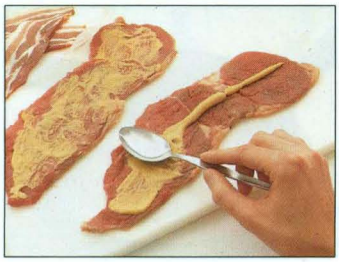
1. Gewürzgurken in Stifte, Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und vierteln, Möhren ebenfalls schälen, waschen und würfeln.
2. Küchengarn (4 x 80 cm) abschneiden oder Rouladenklammern bzw. Zahnstocher bereitlegen.

VARIATIONEN

Füllung 1
(pro Roulade)
1 Scheibe gekochter Schinken
1 EL Frischkäse
2 Champignons (in Scheiben)
einige Lauchringe
Salz, Pfeffer
Thymian

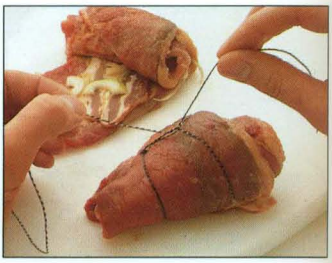
Füllung 2
(pro Roulade)
2 EL Sauerkraut
1/4 Paprikaschote in Streifen
Salz, Pfeffer
Petersilie

ZUBEREITUNG RINDERROULADEN



1. Rouladen leicht salzen und mit Senf bestreichen.

2. Speckscheiben, Gurkenstifte und Zwiebelringe darauf verteilen.



3. Vorsichtig aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden bzw. zusammenklammern.

4. Rouladen im heißen Öl von allen Seiten kräftig anbraten.

5. Tomaten- und Möhrenstücke zugeben und kurz mitbraten.

6. Wasser aufgießen, salzen, pfeffern. Mit Deckel ca. 1½ Std. schmoren. Herausheben, warm stellen.

7. Schmorflüssigkeit in einen anderen Topf sieben.

8. Gemüsereste mit einem Löffel durch das Sieb streichen. Soße aufkochen.

9. Soße mit etwas in Wasser angerührter Speisestärke binden und abschmecken.

DÜNSTEN IM GEMÜSEBETT

Grundrezept

1 Möhre
1 kl. Stange Lauch (Porree)
1 Staudensellerie (ca. 220 g)
¼ l Wasser
1 EL Butter
Salz, Pfeffer
1 kg Kochfisch

ENERGIE/NÄHRWERT

910 kJ
7 g KH, 6 g F, 27 g E

Garzeit: 20 Min.

VORBEREITUNG von Gemüse für Fischgarmachungsarten

1. Gemüse waschen.
2. Möhren und Sellerie in feine Streifen schneiden.
3. Staudensellerie und Lauch in Ringe schneiden.

BRATEN

4 Rotbarschfilets oder andere Filets, 600 g
Salz, Pfeffer
3 EL Mehl
20 g Margarine

TIPP

- Für alle Gerichte können verschiedene Kochfischarten oder Fischfilets verwendet werden.
- Zum Braten eignen sich auch sehr gut küchenfertige Heringe, vgl. S. 195.

ZUBEREITUNG GEDÜNSTETER FISCH IM GEMÜSEBETT

1. Gemüsestreifen in eine feuerfeste Form legen.

2. Wasser zugießen.

3. Butterflöckchen auf das Gemüse verteilen.

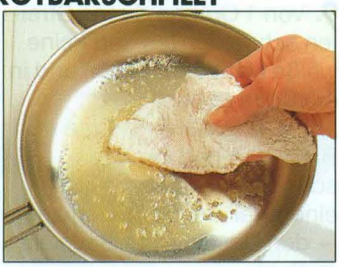
4. Den Fisch auf das Gemüsebett legen und würzen.

5. Den Fisch im Backofen bei 200° C ca. 20 Min. dünsten.

6. Fisch auf einer Platte anrichten, Gemüse dazu garnieren.

ZUBEREITUNG GEBRATENES ROTBARSCHFILET

1. Fischfilet von jeder Seite in Mehl wenden.



2. Zwei Fischfilets in das heiße Fett legen und 2-3 Min. braten.

3. Fischfilet vorsichtig wenden und weitere 2-3 Min. braten.

HIMBEER-HIRSE-AUFLAUF

300 g TK-Himbeeren oder
400 g frische Beeren
250 g Hirse
1 l Milch
1 Pr. Salz
1 Zimtstange
1 Zitrone, unbehandelt
4 Eier
100 g Zucker
2 EL Kakao
1 Vanillezucker
1 EL Puderzucker
FÜR DIE FORM:
20 g Butter

ENERGIE/NÄHRWERT

2743 kJ
93 g KH, 21 g F, 22 g E

Garzeit: 80 Min.

VORBEREITUNG

1. Auflaufform fetten.
2. Eier trennen.
3. Zitronenschale abreiben.
4. Himbeeren auftauen lassen oder frische Himbeeren waschen und verlesen.

TIPP

● Der Himbeer-Hirse-Auflauf kann auch anstelle von Hirse mit Buchweizen zubereitet werden.

POLENTA MIT MANDELKRUSTE

250 g Maisgrieß (Kukuruz)
Salz
3 EL Honig
60 g Butter oder Margarine
100 g Mandelblättchen
FÜR DIE FORM:
20 g Fett

ENERGIE/NÄHRWERT

2276 kJ
50 g KH, 33 g F, 9 g E

Garzeit: 45 Min.

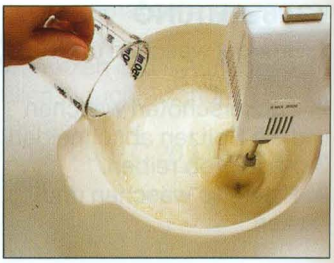
VORBEREITUNG

Form ausfetten.

ZUBEREITUNG HIMBEER-HIRSE-AUFLAUF

1. Hirse mit Milch, Salz und Zimtstange zum Kochen bringen. 20 Min. ausquellen lassen.

2. Hirse in zwei Portionen teilen, Zimtstange entfernen. Unter jede Hirseportion 2 Eigelb rühren.



3. Eiklar steif schlagen, dabei 75 g Zucker einrieseln lassen. Menge halbieren.

4. Eine Hirseportion mit Kakao und Vanillezucker mischen.

5. Die 2. Hirseportion mit der abgeriebenen Zitronenschale mischen.

6. Himbeeren bis auf einige zum Verzieren mit dem restlichen Zucker pürieren.

7. Unter beide Hirseportionen jeweils die Hälfte des Eischnees ziehen.

8. Kakaomasse einfüllen, pürierte Himbeeren darübergeben. Zitronenmasse darauf verteilen.

9. Bei 175° C ca. 60 Min. backen. Mit Puderzucker bestreut servieren.

MINESTRONE
aus Italien
6 Portionen

50 g getrocknete rote Bohnen*
50 g getrocknete weiße Bohnen*
150 g geräucherter durchwachsener Speck
2 Zwiebeln
100 g Möhren
150 g Lauch
100 g Staudensellerie
100 g Kartoffeln
150 g Zucchini
100 g Wirsingkohl
100 g Erbsen, entpalt/TK
100 g grüne Bohnen
300 g Fleischtomaten
1 Bd. Petersilie
1 Bd. Basilikum
1 l Brühe
Salz, Pfeffer, Paprika nach Geschmack
100 g Rundkornreis
50 g Parmesankäse

* bei frischen Bohnen jeweils 100 g

ENERGIE/NÄHRWERT
1497 kJ
36 g KH, 18 g F, 14 g E

Garzeit: 70 Min.

VORBEREITUNG
1. Rote und weiße Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, vor dem Verwenden abtropfen lassen.
2. Möhren und Kartoffeln waschen und schälen.
3. Lauch, Staudensellerie, Zucchini, Wirsing und Bohnen waschen, evtl. Fäden von den Bohnen entfernen, zerkleinern.
4. Zwiebeln pellen.
5. Speck fein würfeln.
6. Kräuter waschen und fein hacken.

TIPP
- Zum Letscho Reis, vgl. S. 142, oder Brot reichen.
- Die Zeit für die Herstellung der Minestrone kann verkürzt werden, wenn TK-Suppengemüse genommen wird.

LETSCHO

2 Zwiebeln
1000 g rote und grüne Paprika
600 g Fleischtomaten
60 g Fett
Paprika, Salz

ENERGIE/NÄHRWERT
762 kJ
18 g KH, 16 g F, 4 g E

Garzeit: 15 Min.

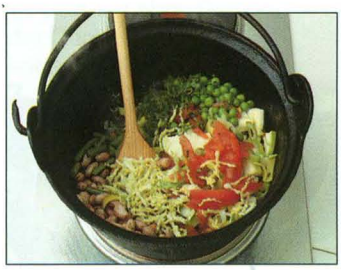
VORBEREITUNG
1. Zwiebel pellen, würfeln.
2. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden.
3. Tomaten abziehen, vgl. S. 53, und achteln.

ZUBEREITUNG
1. Fett erhitzen und Zwiebeln darin andünsten.
2. Paprika zugeben, 10 Min. mitgaren.
3. Tomaten zugeben, 5 Min. mitgaren.
4. Mit Salz und Paprika abschmecken.

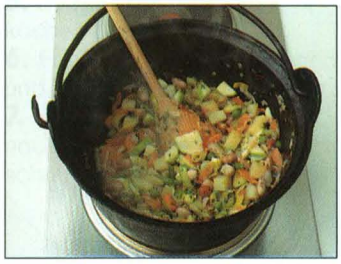
ZUBEREITUNG MINESTRONE

1. Speck und Gemüse fein zerkleinern, die Kräuter und Zwiebeln fein hacken.

2. Speck in einem großen Topf auslassen. Zwiebelwürfel darin andünsten.



3. Gemüse und Kräuter zufügen.



4. Unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. dünsten.

5. Mit Brühe auffüllen und ca. 40 Min. köcheln lassen.

6. Reis ca. 15 Min. mitgaren. Abschmecken und mit Parmesankäse bestreut servieren.

ROTE GRÜTZE

400 g gemischte Beerenfrüchte (Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Stachelbeeren, – geputzt)
⅛ l Orangensaft oder Wasser
ca. 60 g Zucker (nach Geschmack)
30 g Sago

ENERGIE/NÄHRWERT

1837 kJ
103 g KH, 1 g F, 3 g E

VORBEREITUNG

Obst waschen, putzen und abtropfen lassen.

Garzeit: 25 Min.

BEI TISCH

Rote Grütze schmeckt gut mit Milch, Vanillesoße, süßer Sahne oder Schlagsahne. Apfelmus kann mit Vanillesoße, pur oder als Beilage zu Lebergerichten serviert werden.

APFELMUS

1 kg gemischte Äpfel
ca. 100 g Zucker
Zitronenschale
100 ml Wasser

ENERGIE/NÄHRWERT

1207 kJ
69 g KH, 1 g F, 0 g E

VORBEREITUNG

Äpfel waschen und grob zerkleinern.

ZUBEREITUNG

1. Zerkleinerte Äpfel in einen Topf geben, Wasser zugeben.
2. Äpfel musig kochen lassen (ca. 15 Min.).
3. Äpfel auf ein Haarsieb geben.
4. Mit Kochlöffel oder Passierrolle durchrühren.
5. Mit Zucker und Zitronenschale abschmecken.
6. Abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren, um eine Hautbildung zu vermeiden.

SORBET

Grundrezept

½ l Fruchtsaft oder
½ l Fruchtpüree

ZUBEREITUNG

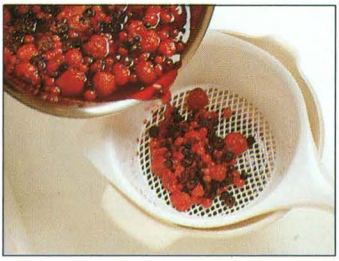
1. Fruchtsaft oder -püree mindestens 2 Std. im TK-Fach tiefgefrieren lassen, herausnehmen.
2. 2 Min. auftauen lassen und mit einem stumpfen Messer zerkleinern.
3. Mit dem Pürierstab eines Handrührgerätes zerkleinern, bis das Sorbet geschmeidig ist.

TIPP

- Statt Sago können auch 40 g Speisestärke oder Vanillepuddingpulver zum Binden von Roter Grütze verwendet werden.
- Apfelmus aus mürben Äpfeln schmeckt sehr gut, wenn die geschälten, gegarten Äpfel nicht durch ein Sieb gestrichen werden.

ZUBEREITUNG ROTE GRÜTZE

1. Obst mit Orangensaft aufkochen.



2. Alles auf ein Sieb geben und den Saft auffangen.

3. Die Flüssigkeit mit Sago in einen Topf geben und auf kleiner Stufe 15 Min. kochen lassen.

4. Obst und Zucker hinzufügen und noch einmal aufkochen lassen.

5. In eine Schüssel füllen und mit Zucker bestreuen, damit sich keine Haut bildet.

6. Mit flüssiger Sahne oder Vanillesoße servieren.

RÜHRMASSE

Grundrezept

15 STÜCK

250 g Butter oder Margarine
200 g Zucker
4 Eier
400 g Mehl, Type 405
125 ml Milch
1 Tüte Backpulver
1 Pr. Salz
1 Zitrone, natur

FÜR DIE FORM:

20 g Fett
20 g Grieß oder Semmelmehl

ENERGIE/NÄHRWERT

1262 kJ
35 g KH, 15 g F, 5 g E

Backzeit: 50-70 Min.

VORBEREITUNG

1. Zutaten abwiegen.
2. Backform ausfetten und ausstreuen.
3. Butter oder Margarine auf zimmerwarme Temperatur bringen.
4. Zitrone waschen und Schale abreiben.
5. Backpulver mit dem Mehl und Salz mischen.

SANDMASSE

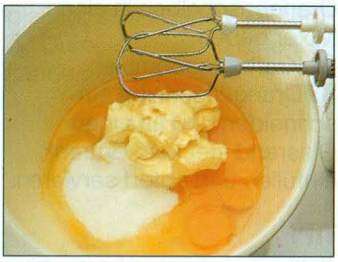
Grundrezept

Vgl. Grundrezept Rührmasse, anstelle von 400 g Mehl, 200 g Speisestärke und 200 g Mehl nehmen. Anstelle des Backpulvers werden 2 EL Rum verwendet.

ZUBEREITUNG

Masse als Sandkuchen in einer Kastenform oder in einer Kranzform backen und zum Frankfurter Kranz weiterverarbeiten.

ZUBEREITUNG RÜHRMASSE — GRUNDREZEPT



1. Butter, Eier und Zucker in eine Rührschüssel geben.

2. Mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, bis der Zucker gelöst ist.

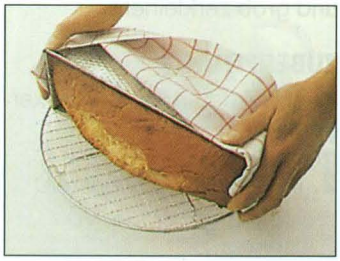
3. Backpulver-Mehl-Salz-Gemisch auf die Masse geben. Milch unter Rühren hinzugeben.

4. Geschmackszutaten (Zitrone) kurz unterrühren.

5. Masse in die Form geben. ⅓ der Form muss frei bleiben. Form in den Ofen schieben.

6. Bei 190° C ca. 50 Min. backen. Garprobe machen.

7. Fertig gegarten Kuchen herausnehmen und ca. 10 Min. ruhen lassen.



8. Kuchen auf ein Kuchenrost stürzen.

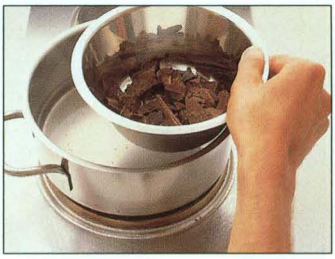
9. Frühestens nach ca. 60 Min. anschneiden.

TIPP

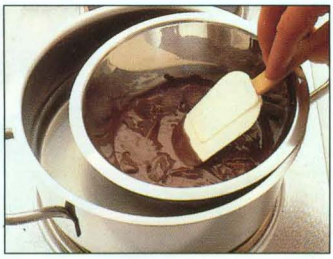
- Wenn Gebäck mit Kuvertüre überzogen werden soll, vorher aprikotieren, vgl. S. 276.
- Um das schwierige Auflösen der Kuvertüre zu umgehen, können zwei Tüten fertiger Schokoladenguss nach Herstellerhinweis erwärmt werden.
- Kuvertüre, die durch falsche Behandlung im Wasserbad fest wurde, kann mit Kokos- oder Erdnussfett wieder verflüssigt werden.

ZUBEREITUNG KUVERTÜRE

1. Die Kuvertüre mit einem großen Messer grob zerkleinern.



2. Zwei Drittel der gehackten Kuvertüre in die Schüssel füllen und ins Wasserbad stellen.



3. Die Kuvertüre unter Rühren mit dem Gummischaber auflösen.

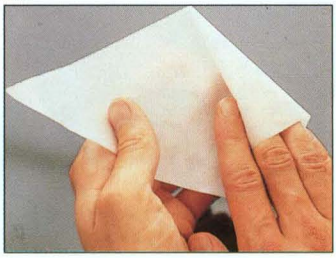
4. Die Schüssel aus dem heißen Wasserbad heben.

5. Die restliche Kuvertüre zufügen. Rühren, bis sie aufgelöst ist.

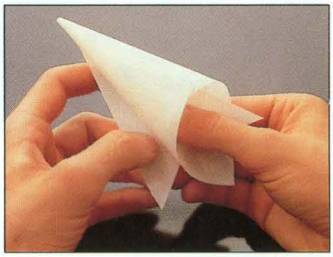
6. Zur Probe einen Löffel hineintauchen. Die Kuvertüre muss in kurzer Zeit fest werden.

ZUBEREITUNG TÜTENGARNITUR

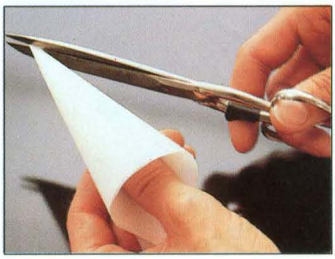
1. Aus Backpapier ein gleichschenkliges Dreieck schneiden.



2. Die Längsseite vom Körper weghalten, die rechte Ecke einrollen.



3. Die linke Seite um die Tüte schlagen, dabei die Spitze zuziehen.



4. Mit einer Schere ein winziges Stück der Spitze abschneiden.

5. Den oberen Rand umkniffen. Die Tüte für feinste Spritzmuster verwenden.

6. Cremes oder Gebäck beliebig verzieren.