

Inhalt

Teil IV - Rezepte für Geübte ★★★★★

Grundrezepte

Fleisch vorbereiten/panieren.....	3	Hefeteig süß.....	5
Hefeteig pikant.....	4	Gelatine verarbeiten.....	6

Suppen/Suppeneinlagen

Zwiebelsuppe.....	7	Zitronengrassuppe.....	7
-------------------	---	------------------------	---

Salate

Essig-Öl-Marinade.....	8	Fruchtiger Salatteller.....	9
Joghurt-Dressing.....	8	Pikanter Karottensalat.....	9
Balsamico-Marinade.....	8	Bunte Salatplatte.....	10
French-Dressing.....	8		

Beilagen

Gnocchi.....	11	Umwickelte Bohnen.....	13
Kartoffelkroketten.....	12	Umwickelte Datteln.....	13

Soßen

Tex-Mex-Soße.....	14	Kräutersoße.....	14
-------------------	----	------------------	----

Fleischgerichte

Gefüllte Schnitzel.....	15
-------------------------	----

Nudelgerichte

Cannelloni mit Tomatenfüllung.....	16	Krautkrapfen.....	17
------------------------------------	----	-------------------	----

Gemüsegerichte

Auberginenauflauf.....	18	Zucchini-Puffer mit Kräuterquark.....	20
Ratatouille.....	19		

Fingerfood

Putennuggets mit Dips.....	21	Senfdip.....	21
Currydip.....	21	Pikante Reistaler.....	22

Gebäck, pikant

Zwiebelkuchen.....	23
--------------------	----

Gebäck, süß

Gedeckter Apfelkuchen.....	24	Nusszopf.....	26
Windbeutel mit Sahnefüllung.....	25		

Süßspeisen

Einfache gekochte Creme.....	27	Roh gerührte Creme.....	27
------------------------------	----	-------------------------	----

MUSTER

Hefeteig, pikant

Menge	Zutaten	Zubereitung
300 g	Mehl	in eine Rührschüssel sieben, Grube formen
1/2 Würfel 2 EL 1/2 TL	Hefe lauwarmes Wasser Zucker	Vorteig in einer Tasse herstellen, in die Mehlgube gießen, mit einem sauberen Geschirrtuch zudecken und 5 Min. gehen lassen
3 EL	Öl	
150 ml 1/2 TL	lauwarmes Wasser Salz	an den Mehtrand gießen, nicht in die Hefe
		nach und nach zugeben, mit den Knethaken verkneten, bis er sich vom Schüsselrand löst
		<ul style="list-style-type: none"> • Teigkugel formen • mit Mehl bestäuben • in einer Metallschüssel im Backofen bei 50 °C mind. 20 Min. gehen lassen • je nach Rezept weiterverarbeiten



MUSTER

Gelatine verarbeiten

Tipps zur Zubereitung	
	<p>Gelatineblätter in einer hohen Rührschüssel mit kaltem Wasser ca. 10 Min. einweichen.</p> <p>Crememasse nach Rezept herstellen.</p>
	<p>Gelatineblätter ausdrücken und im Wasserbad unter ständigem Rühren auflösen.</p>
	<p>5 EL der kalten Crememasse in die Gelatine einrühren = Wärmeaustausch.</p>
	<p>Gelatinemasse mit dem Schneebesen in die Crememasse einrühren.</p>
	<p>Creme anrichten und mind. 1 Std. kalt stellen.</p> <p>Creme mit Sahne und passender Garnitur verzieren.</p>

MUSTER

Gnocchi

Menge	Zutaten	Zubereitung
300 g	Kartoffeln (mehligkochend)	im Dampfdrucktopf 10 Min. garen Kartoffeln schälen, auf das Backbrett pressen, großzügig ausbreiten und auskühlen lassen
100 g ¼ TL etwas 1	Mehl Salz Muskat Ei	zugeben, mit der Gabel einrühren, zügig zusammen- kneten
n. Bed.	Stärke	je nach dem Feuchtigkeitsgehalt der Kartoffeln zugeben
reichlich	Salzwasser	zum Kochen bringen <ul style="list-style-type: none"> • Teig in zwei Portionen teilen • zu fingerdicken Röllchen formen • 2-3 cm lange Stücke abschneiden • jedes Teigstückchen auf der Innenseite mit einer Gabel eindrücken • Gnocchi ins kochende Wasser geben, sobald die Gnocchi oben schwimmen mit dem Schaumlöffel herausnehmen • sofort servieren
1 EL n. Bed.	Parmesan Basilikum	darüber streuen vorbereiten, garnieren

Tipps:

- Koche die Gnocchi erst kurz vor dem Verzehr.
- Reiche zu den Gnocchi eine pikante Tomatensoße oder Pesto.
- Du kannst die Gnocchi auch als Hauptgericht servieren.

Cannelloni mit Tomatenfüllung

Menge	Zutaten	Zubereitung
125 g 1 Pr. 1 1 EL 2-3 EL	Mehl Salz Ei Olivenöl Wasser	in einer Rührschüssel zu einem Nudelteig verkneten, auf einem Backbrett mit den Händen weiterkneten, bis er glatt und elastisch ist
1 kg	Tomaten	Tomatenfüllung vorbereiten, kreuzweise einritzen, in kochendes Wasser legen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten, entkernen, klein würfeln
½ Topf 1 EL 1 EL 1 1 Pck. (125 g) n. Bed.	Basilikum Oregano Thymian Knoblauchzehe Mozzarella Salz, Pfeffer	vorbereiten, fein schneiden, zugeben würzen vorbereiten, pressen, zugeben klein würfeln, zugeben, alles mischen würzen, abschmecken
1 D. (400 g) 2 EL 4 Blätter	Pizzatomaten Parmesan Basilikum	darüber geben bestreuen bei 200 °C ca. 15 Min. überbacken vorbereiten, garnieren

MUSTER

- Nudelteig portionsweise dünn auswellen
- in etwa 15 x 10 cm große Stücke schneiden
- Cannelloni füllen, zusammenrollen
- nebeneinander mit der Naht nach unten in eine vorbereitete Auflaufform legen
- restl. Füllung auf die Cannelloni verteilen

Tipps:

- Du kannst auch schon fertige Cannelloni verwenden.
- Nimm zum Füllen einen Teelöffel oder den Spritzbeutel.
- Verwende Dosentomaten, wenn du Zeit sparen möchtest.

Ratatouille

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Zwiebel	vorbereiten, fein würfeln
1	Knoblauchzehe	vorbereiten, pressen
1	rote Paprika }	vorbereiten, in feine Streifen schneiden
1	grüne Paprika }	
1	Aubergine }	vorbereiten, klein würfeln
1	Zucchini }	
1 EL	Öl	erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten, restliches Gemüse zugeben, mitdünsten
1 D. (400 g) 1/8 l	Pizzatomaten heiße Brühe	unterrühren aufgießen
n. Bed.	Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Basilikum, Oregano }	würzen, auf kleiner Stufe ca. 10 Min. köcheln lassen, nochmals abschmecken
4 Blätter	Basilikum	vorbereiten, garnieren

Tipps:

- Du kannst dieses Gericht als Hauptgericht oder Beilage zu Fleischgerichten zubereiten.
- Serviere Baguette zu diesem Gericht.

Zwiebelkuchen

Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g ½ Würfel 1 TL 2 EL 1 TL 3 EL	Mehl Hefe Zucker Wasser Salz Öl	Grundrezept Hefeteig pikant herstellen
1 kg 4 EL	Zwiebeln Olivenöl	Belag vorbereiten, in halbe Ringe schneiden erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, abkühlen lassen
1 B. (200 g) 1 ½ EL 2 n. Bed.	Sauerrahm } Stärke } Eier Salz, Pfeffer, } Kümmel }	verrühren, Zwiebeln zugeben unterrühren würzen • Hefeteig in einer vorbereiteten Springform ausrollen • Rand hochdrücken • Zwiebelmasse einfüllen
1 Pck. (200 g) ½ Bd.	ger. Käse Petersilie	darüber streuen bei 180 °C ca. 30 Min. backen garnieren

Tipps:

- Gib 150 g rohen Schinken oder geräucherten Bauchspeck dazu.
- Du kannst dieses Rezept auch in einen Lauchkuchen abwandeln, indem du die Zwiebeln durch 2 Stangen Lauch ersetzt.

Einfache gekochte Creme

Menge	Zutaten	Zubereitung
2 40 g 25 g	Eier Zucker Stärke Geschmackzutaten nach Wahl	trennen, Eiweiß fest schlagen zusammen mit dem Eigelb schaumig schlagen unterrühren
½ l	Milch	zugeben unterrühren, Crememasse zugeben <ul style="list-style-type: none"> • unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen • etwas auskühlen lassen • Creme unter den Eischnee heben • anrichten
½ B. (100 g)	Sahne	fest schlagen, garnieren

Geschmackszutaten nach Wahl:

Vanillecreme: 1-2 Pck. echter Vanillezucker

Haselnusscreme: 1 Pck. Vanillezucker, 60 g gem. Haselnüsse

Kaffeecreme: 1 Pck. Vanillezucker, 4 TL Instant-Kaffee

Schokoladencreme: 1 Pck. Vanillezucker, 30 g Kakao

Roh gerührte Früchtecreme

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 Blatt	Gelatine	einweichen
250 g	Erdbeeren <u>oder</u> Himbeeren	vorbereiten
4-6 EL 1 EL n. Bed.	Fruchtsaft Zitronensaft Zucker	zugeben, pürieren
½ B. (100 g)	Sahne	Gelatine ausdrücken, auflösen, Wärmeaus- tausch durchführen, in die Crememasse einrühren, kalt stellen fest schlagen, unter die angesteifte Creme ziehen, anrichten und mit Obststücken garnieren