Stefans Buch des Kochens

Stefan B. Kaintoch

30. Dezember 2006

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Saucen

1.1 Béchamelsauce, Sauce Mornay

Zutaten

- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 1 Glas heiße Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- Butter und Mehl unter ständigem Rühren aufkochen.
- Bevor das Mehl braun wird, mit der Milch in kleinen Portionen ablöschen.
- Kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Noch etwas Butter unterrühren.

Anmerkung

Wird mit 50 g Emmentaler zur Sauce Mornay. Aus [13] Seite 58.

Kapitel 2

Suppen

2.1 Kartoffelsuppe (à la Stefan Kaintoch)

Zutaten

- Kartoffeln
- Brühe
- Majoran, Oregano, Lorbeerblatt
- Pfeffer
- Butter

Zubereitung

- Kartoffeln schälen, kleinschneiden, kochen und passieren.
- Kartoffeln in die heiße Brühe einrühren.
- Majoran, Oregano, Lorbeer dazugeben und leise $\frac{1}{4}$–$\frac{1}{2}$ Stunde köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
- Nach Geschmack pfeffern.
- Etwas Butter dazugeben.

Anmerkung

Evtl. Sahne unterrühren.

2.2 Irische Kartoffelsuppe

Zutaten

- 400 g Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe
- 160 g Butter
- $\frac{1}{4}$ l Sahne
- Muskat, Pfeffer, Salz, Petersilie, Kerbel
- 60 g Steinpilze

Zubereitung

- 400 g geschälte Kartoffeln in Salzwasser garen, abgießen und pürieren.
- Zurück in den Topf geben und noch heiß mit 80 g Kerrygold-Butter und 1/4 1 süßer Sahne glattrühren.
- 1/2 l Fleischbrühe zugeben, die Suppe aufkochen und schaumig rühren. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.
- 60 g Steinpilze putzen, in Scheiben schneiden und unter Rühren in 80 g Kerrygold-Butter braten. Anschließend mit Petersilie oder Kerbel würzen und auf die angerichtete Suppe verteilen.
- Heiß servieren.

Anmerkung

Rezept von Kerry-Gold-Butterpackung.

Anstelle von Steinpilzen kann man auch Speck und Brotwürfe1 in Butter anrösten und über die Kartoffelsuppe geben.

2.3 Kürbissuppe (à la Stefan Kaintoch)

Zutaten

- ca. 3/4 kg Kürbis (z.B. Hokaido)
- 3/4 l Brühe
- 3 Gelberüben
- Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- Zwiebel
- 1–2 Chilis
- Pfeffer, Salz
- Butter
- 2–3 EL Sahne
- Kürbiskernöl oder Trüffelöl

Zubereitung

- Vom Kürbis und Ingwer etwas für Julienne auf die Seite nehmen.
- Kürbis in Würfel schneiden und in Butter dünsten.
- Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer kleinhacken.
- Wenn der Kürbis halb weich ist, Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer und Chilis dazugeben.
- Gelberüben klein schneiden.
- Wenn der Kürbis fast gar ist, Gelberüben dazugeben.
- Gar kochen und pürieren.
- Brühe dazugeben und noch 20 min köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
- Nach Geschmack pfeffern und salzen. Evtl. etwas Zucker dazugeben.
- 5 min vor Ende der Kochzeit Kürbis- und Ingwerjulienne einrühren.
- Mit der Sahne abschmecken.
- Beim Servieren Kürbiskernöl oder Trüffelöl in die Teller träufeln.

Kapitel 3

Salate und Salatsaucen

3.1 Salatsauce japanische Art (à la Stefan Kaintoch)

Zutaten

- Sesamöl
- Sojasauce
- Senf (süßer Weißwurstsenf)
- Mirin
- Reisessig
- Sesamkörner
- Miso

Zubereitung

- Alle Zutaten vermengen.
- Paßt zu Mais, Blattsalaten.

Anmerkung

Sojasauce macht salzig, Mirin süß. Man kann auch scharfen Senf nehmen.

3.2 Krautsalat

ZUTATEN

- Weißkraut
- geräuchertes Wammerl (Bauchspeck)
- Salz, Pfeffer, Öl, Essig, Kümmel

ZUBEREITUNG

- Wammerl in Würfel schneiden und in der Pfanne auslassen.
- Kraut in feine Streifen schneiden und mit dem Kümmel und etwas Salz leicht andünsten.
- Alles vermengen und mit Pfeffer, Essig und Öl würzen.
- Durchziehen lassen.

ANMERKUNG
Variante: Das Kraut nicht andünsten, sondern mit Salz solange kneten, bis es weich und saftig ist. Dann das ausgelassene Wammerl unterheben.

3.3 Gurkensalat mit Garnelen

ZUTATEN

- 2 Eier
- 1 Salatgurke
- 1 TL Salz
- 2 EL Weinessig
- 1 EL Sojasauce
- $\frac{1}{2}$ TL Zucker
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 200 g gekochte Garnelen
- 1 Bund Dill

ZUBEREITUNG

- Eier 8 min kochen, schälen, in 8 Teile teilen.
- Gurke würfeln.
- Soßenzutaten verrühren, Sonnenblumenöl untermischen.
- Alles vermischen, mit Dill bestreuen, mit Eiern garnieren.

ANMERKUNG
Aus [15] S. 36

Kapitel 4

Vorspeisen

4.1 Avocado

Zutaten

- 1 Avocado
- Aceto Balsamico (20 Jahre)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Avocado der Länge nach halbieren und Kern entfernen.
- Die Avocadohälften kräftig pfeffern und wenig salzen. Mit Aceto Balsamico und Olivenöl füllen. Mit Weißbrot servieren

4.2 Netzmelone und Parmaschinken

Zutaten

- 1 Netzmelone
- Parmaschinken

Zubereitung

- Melone in Schnitze teilen.
- Schnitze mit je einer Scheibe Parmaschinken garnieren.

4.3 Gebackene Auberginen (à la Stefan Kaintoch)

Zutaten

- Auberginen
- Mehl
- Salz, Pfeffer
- Pflanzenöl

Zubereitung

- Auberginen waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Öl in der Pfanne erhitzen. Die Scheiben salzen und pfeffern, leicht in Mehl wenden und goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Anmerkung
Eigenkreation

4.4 Sizilianische Schalotten

Zutaten

- 750 g Schalotten
- 1 TL Salz
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- $\frac{1}{2}$ Tasse milder Weinessig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise weißer Pfeffer

Zubereitung

- Schalotten schälen. 10 min in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen.
- Schalotten in Öl rundherum leicht braten, mit Zucker bestreuen, 4–5 min weiterbraten.
- Essig angießen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- abkühlen lassen.

Anmerkung

Aus [15] S. 46

4.5 Marinierte Auberginen

Zutaten

- 750 g Auberginen
- 1 EL Salz
- 2–3 Zehen Knoblauch
- 1 TL Oregano
- 3 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ Tasse Weißweinessig
- $\frac{1}{2}$ Tasse trockener Weißwein
- 1 Messerspitze Salz
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer

Zubereitung

- Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, 30 min durchziehen lassen.
- Knoblauch mit Oregano kleinhacken.
- Auberginen kalt abspülen und trockentupfen.
- Im heißen Öl goldbraun portionsweise anbraten und abtropfen lassen.
- Marinade aus Knoblauch, Oregano, Cayennepfeffer, Salz, Essig und Wein.
- Auberginen mit Marinade begießen. 24 h ziehen lassen.

Anmerkung
Aus [15] S. 47

Kapitel 5

Pasta und Pastasaucen

5.1 Gorgonzolasauce

Zutaten

- Gorgonzola (ohne Mascarpone)
- Sahne
- Pfeffer

Zubereitung

- Gorgonzola bei geringer Hitze in einer nicht haftenden Pfanne schmelzen. Sahne unterrühren.
- Erhitzen aber nicht kochen. Nach Geschmack mit Pfeffer würzen.

Anmerkung
Passend zu diversen Nudelsorten und Gnocchi.

5.2 Sizilianische Pastasauce

Zutaten

- 6 Tomaten, gehäutet und entkernt
- 2–3 Zehen Knoblauch
- 2–3 Chilis
- 10–20 schwarze Oliven, entkernt und halbiert
- 2 El Kapern
- 3 Sardellen (Anchovis)
- 1 Prise Salz
- Petersilie, kleingehackt
- Olivenöl

Zubereitung

- Knoblauch und Chilis kleinhacken und in Olivenöl anschwitzen.
- Tomaten, Oliven, Kapern und Sardellen dazugeben und reduzieren.
- Mit Salz abschmecken.
- Kurz vor dem Servieren die Petersilie dazugeben.

Anmerkung
Rezept von Pina Esposito (früher Russo).

Für Spaghetti puttanesca. Puttanesca bedeutet “nach Art der Hure”.

5.3 Schinken-Sahne-Sauce

Zutaten

- Kochschinken
- Knoblauch
- Sahne
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Schinken in kleine Stückchen schneiden. Knoblauch kleinhacken. Beides in der Pfanne andünsten.
- Mit Sahne ablöschen und noch einmal kurz aufkochen. Nach Geschmack mit Pfeffer würzen.

ANMERKUNG
Passend zu diversen Nudelsorten und Gnocchi.

5.4 Tomatensauce

ZUTATEN

- Knoblauch
- 4 geschälte Tomaten oder 1 Dose Pizzatomaten
- 1 Prise Chili
- 1 Prise Salz
- 2 TL Kräuter der Provence
- Lorbeerblätter
- Schafskäse

ZUBEREITUNG

- Knoblauch schälen, kleinhacken und andünsten.
- Tomaten zerkleinern (nicht pürieren) und mit den Tomaten den Knoblauch ablöschen.
- Die restlichen Gewürze zugeben und alles aufkochen.
- Bei schwacher Hitze ca. $\frac{1}{4}$ h köcheln.
- Kurz vor dem Servieren den zerkleinerten Schafskäse unterrühren und leicht anschmelzen.

ANMERKUNG
Eigenkreation von Stefan Kaintoch. Passend zu Gnocchi, Ravioli und Tortellini. Nicht so gut zu fleischgefüllter Pasta.

5.5 Champignon-Sahne-Sauce

ZUTATEN

- Champignons

- Knoblauch
- 1 Zwiebel
- Sahne
- Pfeffer

Zubereitung

- Champignons in Scheiben schneiden. Knoblauch kleinhacken. Zwiebeln würfeln. Alles in der Pfanne andünsten.
- Mit Sahne ablöschen und kurz aufkochen. Bei geringer Hitze köcheln lassen. Nach Geschmack mit Pfeffer würzen.

Anmerkung

Rezept von Sabine Stammermann. Passend zu Nudelsorten aus Hartweizengrieß.

5.6 Lachs-Frischkäse-Sauce

Zutaten

- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 2 EL Weinbrand
- Cayennepfeffer
- Muskat
- ungespritzte Zitronenschale
- 200 g Räucherlachs
- 30 g Butter

Zubereitung

- Frischkäse mit Cayennepfeffer, etwas geriebener Zitronenschale, Weinbrand und Muskat bei sehr kleiner Hitze langsam erwärmen.
- Zerlassene Butter und den kleingehackten Räucherlachs untermischen.

Anmerkung

Rezept von einer Nudelpackung. Passend zu Spinat-Ravioli.

Kapitel 6

Beilagen

6.1 Kartoffelbankerl, Fingernudeln

Zutaten

- gedämpfte Kartoffeln (mehlig, trocken)
- 1 Ei
- Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- Kartoffeln schälen, reiben.
- Ei, Mehl und Gewürze untermengen.
- in flache Küchlein oder Würstchen (4 cm lang, 1 cm dick) formen.
- in der Pfanne in neutralem Pflanzenöl ausbacken.

Anmerkung

Dazu paßt Tomatensoße.

Man kann Sesam in den Teig mengen und die Kartoffelbankerl in Sesamöl ausbacken.

6.2 Kartoffelkroketten

Zutaten

- Kartoffeln (mehlig)
- 4 Eigelb
- geschmolzene Butter
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Semmelbrösel
- Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung

- Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser kochen. Die Kartoffeln 2–3 h ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken.
- 2 Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat und geschmolzene Butter untermengen. Alles zu einem glatten Teig kneten.
- Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Kartoffelteig in Rolle (2–3 cm dick) ausrollen. Die Rolle in Stücke (5 cm lang) schneiden.
- Die Kroketten in Eigelb und anschließend in den Semmelbröseln wenden.
- Die Kroketten in neutralem Pflanzenöl in 3–4 min ausbacken.

Anmerkung

Dazu paßt Tomatensoße.

6.3 Reiberdatschi, Reibekuchen

Zutaten

- rohe Kartoffeln
- 1 Ei
- Mehl
- Zwiebel

Zubereitung

- Kartoffeln schälen, reiben. Wasser abgießen.
- Ei, Mehl und feingehackte Zwiebel untermengen.
- in der Pfanne ausbacken.

Anmerkung

Dazu paßt Apfelmus.

6.4 Olivenpolenta

Zutaten

- 250 g Polentagries
- $\frac{1}{2}$ l Milch
- $\frac{1}{2}$ l Geflügelbrühe
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL gehackte grüne Oliven
- 2 Zweige Thymian

Zubereitung

- Milch und Hühnerbrühe aufkochen. Gehackten Thymian und die gehackten Oliven dazu geben.
- Polentagries einrieseln lassen, kurz aufkochen und 5 Minuten quellen lassen.
- Die Polenta direkt servieren oder in einer Pfanne im Öl anbraten.

Anmerkung

Kapitel 7

Hauptgerichte

7.1 Leberwurstkartoffeln (à la Stefan Kaintoch)

Zutaten

- 12 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- ca. 400 g feine Leberwurst (oder Streichwurst) zum Füllen der Kartoffeln
- 300 ml Fleischbrühe (auch Instantbrühe)
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 4 TL Oregano (wilder Majoran)
- 2 TL Majoran
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- Pflanzenfett

Zubereitung

- Kartoffeln schälen. Von einer Seite her aushöhlen. Die andere Seite (Standfläche) der Kartoffeln eben abschneiden. Die Reste der Kartoffeln aufheben.
- Kartoffeln mit Leberwurst füllen.
- Zwiebeln in Würfel schneiden und in einem flachen Topf oder einer hohen Pfanne im Fett goldbraun anbraten.
- Mit der Brühe löschen. Lorbeerblätter und Pfeffer dazugeben. Die Kartoffelreste dazugeben. Umrühren.
- Die gefüllten Kartoffeln nebeneinander in den Topf stellen. Sie sollten von der Brühe nicht bedeckt werden.
- Mit Oregano und Majoran bestreuen.
- Aufkochen und bei geschlossenem Deckel 35–40 Minuten garen.

Anmerkung

Rezept ursprünglich von Irmgard Kaintoch.

Das Gericht nicht salzen, da es durch Majoran und Leberwurst schon genug Salz abbekommt. Zu Leberwurstkartoffeln paßt Brot und Salat. Gericht läßt sich 1 Tag im Kühlschrank aufheben. Nicht zum Einfrieren geeignet.

7.2 Zwiebelkuchen

Zutaten

- 300 g Mehl
- 20 g Hefe
- $\frac{1}{8}$ l Milch
- 80 g Butter
- 1 TL Salz
- 1,5 kg Zwiebeln
- 100 g durchwachsener Speck
- $\frac{1}{4}$ l saure Sahne

- 4 Eier
- eine Prise Salz
- 1 EL Kümmel
- Butter für das Backblech

Zubereitung

- Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, die Hefe hineinbröckeln und mit lauwarmer Milch auflösen. Mit wenig Mehl bestaubt zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.
- Die Butter zerlassen, mit dem Salz zum Hefeansatz geben und alles zu einem glatten Hefeteig schlagen, bis er Blasen wirft. Nochmals 20 Minuten gehen lassen.
- Die geschälten Zwiebeln in Ringe schneiden.
- Den Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen, Zwiebeln zugeben und glasig dünsten.
- Sahne mit Eiern, Salz und Kümmel verquirlen, Zwiebeln und Speck daruntermischen.
- Den Teig ausrollen und ein gefettetes Backblech damit belegen. Die Zwiebelmasse gleichmäßig darauf verteilen, nochmals 15 Minuten gehen lassen und bei 200°C 45 Minuten backen.
- Heiß servieren.

Anmerkung

Rezept von Irmgard Kaintoch.

Statt saurer Sahne sauren Rahm verwenden (Schmandt). Von der Zwiebelmasse mehr verwenden.

7.3 Flammkuchen

Zutaten für Boden

- 120 g Mehl
- 60 g Butter
- 40–45 ml Wasser
- Salz

Zutaten für Belag

- 1 große Zwiebel
- 50 g durchwachsener Speck
- 200 g Frischkäse
- 70 g geriebener Emmentaler
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Mehl, Salz, Butter vermengen. Wasser dazugeben, bis es einen geschmeidigen Teig gibt. Teig einstechen und $\frac{1}{2}$ h im Kühlschrank ruhen lassen. Blech einfetten und Teig auf Blech auswalzen.
- Zwiebeln in Ringe schneiden und dünsten. Gewürfelten Speck und Frischkäse unterheben. Salzen und pfeffern.
- Die Masse auf dem Boden verteilen. Backen bis die Masse schön braun ist.

Anmerkung

Rezept von Esther Haffner (aus ihrem Mikrowellenkochbuch).

7.4 Gefüllte Paprika (à la Stefan Kaintoch)

Zutaten

- 1 Tasse Reis (Rundkorn)
- 3 Paprika (rot, gelb und grün)
- 1 Gelberübe
- $\frac{1}{2}$ Aubergine
- Schafskäse
- 5 schwarze Oliven
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 Messerspitze Kumin (Kreuzkümmel) gemahlen
- 1 Messerspitze Chilipulver
- Kräuter der Provence
- Oregano (Wilder Majoran)
- Thymian
- 3 Lorbeerblätter
- Brühe
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

- Reis waschen, $\frac{1}{2}$ Stunde einweichen und nicht ganz gar kochen.
- Deckel von der Paprika abschneiden. Paprika aushöhlen und waschen.
- Gelberübe und Aubergine waschen und in kleine Würfel schneiden. Oliven, Knoblauch und Zwiebel in Würfel schneiden. Schafskäse zerbröseln.
- Reis, Gelberübe, Aubergine, Schafskäse, Oliven, Knoblauch, die Hälfte der Zwiebel, Kumin, Chili, Kräuter der Provence, Oregano und Thymian vermengen. Die Masse nach Geschmack pfeffern und salzen, dann in die Paprika füllen. Mit dem abgeschnittenen Deckel verschliessen.
- Rest Zwiebeln anbräunen, mit der Brühe ablöschen. Lorbeerblätter dazugeben und zum Kochen bringen.
- Paprika in die Brühe stellen, übriggebliebene Füllung in die Brühe geben und bei geschlossenem Deckel $\approx$ 20 Minuten kochen.

Anmerkung

Eigenkreation von Stefan Kaintoch.

7.5 Kartoffelauflauf (à la Stefan Kaintoch)

Zutaten

- Mehlige oder festkochende, aber nicht speckige Kartoffeln (z.B. Nicola)
- Gewürze:
  - je Lage des Auflaufs ein $\frac{1}{2}$ TL Majoram, Oregano, Kräuter der Provence
  - Thymian
  - Pfeffer
  - Chili
  - Knoblauch
- Sahne
- Schafskäse

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Feuerfeste Form mit Butter ausfetten.
- Abwechselnd je eine Schicht Kartoffeln, Schafskäse und Gewürze in die Form schichten. Für die oberste Schicht Kartoffeln benutzen. Sie müssen die darunterliegenden Gewürze bedecken, damit sie nicht verbrennen.
- Butterflocken auf die oberste Schicht und die Form mit der Sahne $\frac{1}{2}$–$\frac{3}{4}$ hoch auffüllen.
- Mit Oberhitze bei ca. 180°C im Backofen garen.

Anmerkung
1000-e Variationen möglich. Man sollte keinen zu fetten Käse nehmen.

7.6 Krautwickerl

Zutaten

- 1 mittelgroßer Kopf Weißkraut
- 250 g Hackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 1–2 Eier
- 1–2 alte eingeweichte Semmeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Petersilie, Thymian, Basilikum, Liebstöckel
- 40 g Fett, $\frac{1}{4}$–$\frac{3}{8}$ l Brühe

Zubereitung

- Weißkrautblätter halb gar kochen.
- Fleischteig machen.

- Weißkrautblätter mit Fleischteig füllen, Seiten einschlagen und aufwickeln.
- Wickerl im Fett anbraten und in der Brühe fertigdünsten.
- Garzeit ca. 30 Minuten.

Anmerkung

7.7 Kraut und Hackfleisch

Zutaten

- Weißkraut oder Wirsing
- Hackfleisch
- Salz, Pfeffer
- Chilies
- Knoblauch
- Zwiebel
- Öl

Zubereitung

- Zwiebel, Knoblauch, Gewürze im Öl anschwitzen.
- Fleisch dazugeben und krümmelig braten.
- Kraut dazugeben und kurz andünsten.

Anmerkung

7.8 Zitronenhähnchen

Zutaten

- 4 frische Hähnchenbrustfilets mit Haut
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 kleine Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- Saft einer Orange
- $\frac{1}{2}$ frische Chillieschote
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Esslöffel Honig
- 100 ml Geflügelbrühe
- Salz/Pfeffer
- Olivenöl zum Braten
- 10 grüne Oliven
- 10 schwarze Oliven

- 12 Cherrytomaten

Zubereitung

- Paprika und Zucchini putzen und in grobe Würfel schneiden. Zitrone unter kaltem Wasser abbürsten, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Rosmarin abzupfen und hacken. Chillieschote entkernen, abspülen und in feine Streifen schneiden.
- Die gesalzene und gepfefferte Hähnchenbrust bei starker Hitze in Olivenöl anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- Das vorbereite Gemüse in die Pfanne geben und kurz anbraten. Oliven und Cherrytomaten dazugeben.
- Die angebratene Hähnchenbrust auf das Gemüse setzen und mit dem Geflügelfond soweit aufgießen, dass das Gemüse halb bedeckt ist.
- Den Honig über die Hähnchenbrust träufeln.
- Die ganze Pfanne bei 180 Grad 20 Minuten im Ofen garen und servieren.

Anmerkung

Dazu paßt als Beilage Olivenpolenta. Rezept von Bistro Lyz, Siegen.

Kapitel 8

Süßspeisen, Mehlspeisen

8.1 Pfannenkuchen

Zutaten

- Mehl
- 1–2 Eier
- Milch

Zubereitung

- Ei, Milch und Mehl zu einem flüssigen Teig vermengen.
- in der Pfanne ausbacken.

Anmerkung

Je mehr Eier desto zäher der Teig. Wenn man den Eischnee vor dem Vermengen schaumig schlägt, so werden die Pfannenkuchen lockerer.

Kapitel 9

Desserts, Kleingebäck

9.1 Rote Grütze (à la Gudrun Braun)

Zutaten

- 200 g Himbeeren
- 200 g schwarze Johannisbeeren
- 200 g rote Johannisbeeren
- 200 g Kirschen
- $\frac{3}{8}$ l Wasser/Fruchtsaft
- 200–300 g Zucker
- $\frac{1}{8}$ l Port (Sherry)
- 40–60 g Speisestärke

Zubereitung

- Früchte, Wasser, Zucker 10 min aufkochen lassen.
- Durch Sieb streichen.
- Je $\frac{1}{2}$ l Saft 40–60 g Stärke.
- Saft, Stärke, Port aufkochen.
- Früchte unterheben.

Anmerkung

Aus [11] .

9.2 Waffeln

Ca. 5 Waffeln

Zutaten

- 60 g Butter oder Margarine
- 25 g Zucker
- 1 EL Vanillinzucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 125 g gesiebtes Mehl
- $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
- $\frac{1}{2}$–1 Tasse Buttermilch

Zubereitung

- Butter, Zucker, Vanillinzucker und Salz schaumig rühren.
- Nach und nach Eier, Mehl und Backpulver zugeben.
- Soviel Buttermilch dazugeben, daß ein dünnflüssiger Teig entsteht.
- Waffeleisen aufheizen, einfetten und Waffeln backen.

Anmerkung

Dazu passen heiße Kirschen, Vanilleeis, Sahne.

9.3 Tiramisu

Zutaten

- 500 g Mascarpone
- $\frac{1}{8}$ l Espresso
- 4 Eigelb
- 2 Eiweiß
- 100 g Puderzucker
- 2 cl Amaretto oder Weinbrand
- ca. 200 g Löffelbisquits
- ca. 3 EL Kakaopulver

Zubereitung

- Löffelbisquits mit Espresso tränken. Aber keinen Matsch erzeugen.
- Eigelb, Puderzucker und Amaretto zu dicker Creme schlagen. Mascarpone dazumischen. Steifgeschlagenes Eiweiß darunterheben.
- Creme und Bisquits in Lagen in eine Form schichten. Mit Creme beginnen, mit Bisquits enden.
- 2–4 h im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren dick mit Kakao bestreuen.

Anmerkung

Aus Rezeptbeilage zu Mascarpone Galbani. Tia Maria ist besser als Amaretto.

9.4 Eistorte (à la Sandra Hagen)

Zutaten für Baiserböden

- 6 Eiweiß
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 375 g Zucker

Zubereitung von Baiser

- Eiweiß über Wasserbad (Wasser darf nicht kochen) zu sehr festem Schnee schlagen. Nach und nach Zucker einrieseln lassen.
- In Spritzbeutel füllen und auf Blechen (mit Backpapier) zwei Tortenböden ($\not{o}$ 24 cm) spritzen.
- 35 min bei 100°C, $3\frac{1}{2}$–4 h bei 75°C trocknen.

Zutaten für Eis

- 4 Eigelb

- 1 EL Rum
- 75 g Zucker
- $\frac{1}{2}$ l Schlagrahm

Zubereitung von Eis

- Eigelb mit Rum und Zucker zu Creme schlagen.
- $\frac{1}{2}$ l Sahne mit 2 Päckchen Sahnesteif schlagen.
- Eicreme unter Sahne heben und 2 h ins Gefrierfach.

Zutaten für Eistorte

- $\frac{1}{2}$ l Schlagrahm
- 500 g Sauerkirschen (im Glas)
- 2 Päckchen Choco Crossies

Zubereitung der Eistorte

- 1 Päckchen Choco Crossies hacken.
- Sahne steifschlagen und die gehackten Choco Crossies unterheben.
- Die Torte in folgenden Schichten aufbauen: 1 Baiserboden, $\frac{1}{2}$ vom Eis, $\frac{1}{2}$ der Kirschen, 1 Päckchen Choco Crossies, Rest der Kirschen, Rest vom Eis, 1 Baiserboden.
- Die Torte mit Choco Crossie-Sahne umhüllen.
- Mindestens 3 h in den Gefrierschrank.
- Vor dem Servieren leicht antauen lassen.

Anmerkung

Rezept von Sandra Hagen.

9.5 Heiße Kirschen und Vanilleeis (à la Ernst Schmidt)

Zutaten

- 2 Gläser Sauerkirschen
- 4 EL Zucker
- Cognac
- 200 g Kirschen
- 40–60 g Speisestärke
- Vanilleeis

Zubereitung

- Kirschen abgiesen. Saft nicht wegschütten. Kirschen mehrere Stunden in Cognac einlegen.
- Zucker in Pfanne schmelzen bis er vollständig flüssig und braun ist. Mit dem Kirschsaft aufgiesen und zum Kochen bringen.

- Kirschen hinzufügen und nochmal aufkochen.
- Stärke anrühren und dazugeben.
- Mit Cognac flambieren.
- Mit Vanilleeis servieren.

ANMERKUNG
Rezept von Ernst Schmidt.

9.6 Stachelbeerdessert mit Streuseln “Crumble”

ZUTATEN

- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 125 g brauner Zucker
- $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
- 1 kg Stachelbeeren
- 200 g Zucker

ZUBEREITUNG

- Mehl, Butter, Backpulver zu Teig verkneten. Braunen Zucker dazugeben.
- Stachelbeeren waschen, mit Zucker verrühren und in ofenfeste Form füllen.
- Teigmischung zwischen den Händen zerreiben und die Streusel über die Stachelbeereb geben.
- 45 Minuten bei 180°C backen.
- Heiß mit Schlagsahne servieren.

ANMERKUNG
Rezept von Kerry-Gold-Butterpackung.

Auch andere Obstsorten geeignet. Bei süßen Früchten Zuckermenge entsprechend verringern.

9.7 Fruit Crumble

FRUIT CRUMBLE
This just has to be the quickest dessert to make in the whole world! Everyone loves it, and you can use whatever fruit is in season. Serve it with custard, cream, ice-cream, mascarpone or vanilla cream (see page 201).

There are several different variations on the theme. I´ll give you the basic recipe to start with.

Serves 6.

CRUMBLE

- 225 g/18 oz plain flour

- 115 g/14 oz butter
- 90 g/3 oz sugar
- pinch of salt

Fruit

- 455 g/1 lb fruit, washed and prepared
- 3 tablespoons sugar

Zubereitung

- Just stick all the crumble ingredients in a food processor and blitz until it resembles fine breadcrumbs (you can also do this in a mixer or by hand — just rub the mixture between your hands).
- Put the fruit into a shallow ovenproof serving dish and sprinkle with the sugar. Spread the crumbte mix over the prepared fruit. Give the dish a bit of a shake and bake it in the oven at about 200°C/400°F/gas 6 for about half an hour or until the top is evenly golden. (If it starts to go darker round the edge, turn the oven down a little.)

Crumble

You can replace half the flour with porridge oats or replace some of the flour with chopped or ground nuts. You can even add a teaspoon of ground ginger.

Fruit

Any fruit or combination of fruits works for this recipe: apples, apples and blackberries, apricots, rhubarb, blackcurrants, gooseberries, peaches, plums, raspberries, pears, summer fruits (a great crumble warm, with ice-cream). Try using soft brown sugar instead of white — it seems to make a more caramelly juice.

Anmerkung

Rezept von Veronica Kuhn.

9.8 Boxer (à la Irma Huber)

Zutaten

- 200 g Margarine oder Butter
- 150 g Zucker
- 3 Eier
- 500 g Mehl
- 1 gestr. TL Backpulver
- 1 Rumaroma
- $\frac{1}{2}$ Bittermandelaroma
- Sultanienen

Zubereitung

- Butter, Zucker und Eier schaumig schlagen.
- Mehl, Backpulver und Aromen einrühren.
- Sultanienen unterheben.
- Mit der Masse auf dem eingefetteten Backblech nicht zu kleine Haufen formen.
- 25 min backen.

Anmerkung

Rezept ist von Irma Huber.

9.9 Löffelbisquit

Zutaten

- 1 Bisquitboden wie in Abschitt 10.1 auf Seite 50.

Zubereitung

- Nicht zu größe Häufchen (Menge ungefähr 1 sehr gut gehäufter Kaffeelöffel) des ungebackenen Teigs auf ein gefettetes Backblech verteilen. Die Häufchen dürfen nicht zu nah beieinander sein, da der Teig im Ofen noch verläuft.
- Die Bisquits backen.
- Bisquits auf der gewölbten Seite mit Schokolade oder Kuvertüre bestreichen.
- Servieren mit Sahne.

Anmerkung

Rezept von Irmgard Kaintoch.

Man kann das Blech auch mit Backpapier bedecken anstatt es zu fetten.

9.10 Anisplätzchen (à la Irma Huber)

Zutaten

- $\frac{1}{2}$ Pfund Zucker
- $\frac{1}{2}$ Pfund Mehl
- 3 Eier
- 1 EL Anis

Zubereitung

- Zucker und Eier ca. 1h schaumig schlagen.
- Mehl und Gewürz einrühren.
- Backblech einfetten und mit Mehl bestäuben. Kleine Häufchen auf das Blech setzen.
- 15–20 min bei 150–175°C backen. Auf dem Blech auskühlen lassen.

Anmerkung

Rezept ist von Irma Huber.

Anmerkung von Irmgard Kaintoch: Die Häufchen über Nacht stehen lassen. (Vielleicht muß sich irgendwas absetzen.)

9.11 Istrische Fritule

Zutaten

- 500 g Mehl
- 20 g Hefe
- 2 Eigelb
- 80 g Rosinen
- 50 g Kristallzucker
- 25 g Puderzucker
- 20 g Butter
- 150–200 ml Milch (erfahrungsgemäß mehr!, damit der Teig auch weich ist)
- 50 ml Schnaps
- abger. Zitronenschale
- etwas Salz
- Öl zum Ausbacken

Zubereitung

- Gesiebtes Mehl, Salz, Eigelb, Zucker, Rosinen, zerlassene Butter, die Hälfte des Schapses und Zitronenschale in eine Schüssel geben.
- Hefe mit etwas Zucker in 100 ml warmer Milch anrühren und an einem warmen Ort gehen lassen.
- Zum Mehl geben und soviel Milch dazugeben, daß mit einem Kochlöffel ein weicher Teig gerührt werden kann.

- Teig 30 min ruhen lassen.
- Mit einem Löffel jeweils etwas Teig abstechen und in heißem Öl von allen Seiten hellbraun backen.
- Fritule auf einem Teller in Kristallzucker wälzen.

Anmerkung

Rezept ist von Helga Korn.

Nach Geschmack kann man auch 200 g geraspelte Äpfel in den Teig geben.

9.12 Nußecken

Zutaten für Boden

- 300 g Mehl
- 1 Tl Backpulver
- 130 g Zucker
- 1 Pkt Vanillezucker
- 2 Eier
- 130 g Margarine

Zutaten für Schicht

- 7 El Aprikosenkonfitüre

Zutaten für Belag

- 100 g Zucker
- 250 g Butter
- 2 Pkt Vanillezucker
- 4 El Wasser
- 200 g Haselnüsse, gehackt
- 200 g Mandeln, gehackt

Zubereitung

- Tteig zubereiten.
- Teig auf ein Blech auswalzen und mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen.
- Den Belag mischen und auf den Teig streichen.
- Backen.

Anmerkung

Man kann ruhig mehr Aprikosenkonfitüre und Belag nehmen.

Kapitel 10

Kuchen, Torten

10.1 Bisquit (Variante 1)

Zutaten

- 3 EL Zucker
- 3 Eier
- 3 gehäufte EL Mehl
  oder 2 gehäufte EL Mehl und 1 gehäufter EL Stärke (Gustin)
- 1 gestr. TL Backpulver

Zubereitung

- Eier trennen. Eiweiß mit $\frac{1}{3}$ vom Zucker fest schlagen.
- Eigelb schlagen. $\frac{2}{3}$ vom Zucker dazu. Weiter schlagen, bis Zucker aufgelöst (Eigelb wird heller).
- Backpulver unter Mehl mengen.
- Eiweiß und Mehl unter Eigelb heben.
- Eine $\frac{1}{2}$ Stunde bei 170°C backen.

Anmerkung
Rezept von Heike Schmidt.

10.2 Bisquit (Variante 2)

Zutaten

- 1 Ei
- 30 g Zucker
- 40 g Mehl
- evtl. 1 TL Backpulver

Zubereitung

- Eier trennen.
- Eiweiß mit dem ganzen Zucker zu festem Eischnee schlagen.
- Eidotter auf den Eischnee. Das Mehl darauf sieben. Backpulver dazugeben, falls welches verwendet wird. Alles vorsichtig verquirlen.
- Bei geraden Kuchenformen nur den Boden fetten und mit Mehl bestäuben. Bei schrägen, gewellten die ganze Form, da sich der Boden sonst nicht aus der Form lösen läßt.
- Teig in die Form.
- Backen

Anmerkung
Rezept von Irmgard Kaintoch.

Für Löffelbisquits das Backpulver weglassen.

Für den Eischnee nur die Hälfte Zucker verwenden, und den Rest Zucker mit dem Eidotter zum Eischnee geben.

Für zu halbierende Böden die 2–3-fache Menge. Für zu drittelnde Böden die 5-fache Menge.

10.3 Mürbteig

Zutaten

- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 70 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1 EL Wasser

Zubereitung

- Mehl, Salz, Zucker in eine Schüssel geben und vermischen. In der Mitte eine Mulde machen.
- Butter klein schneiden. Butter und Ei in die Mulde geben. Von außen nach innen zu einem Teig verkneten.
- Wenn der Teig zu trocken wird, vorsichtig Wasser zugeben, bis er die richtige Konsistenz hat.

Anmerkung

Rezept von Irmgard Kaintoch.

Teigmenge ist für runde Springform ohne Deckel gedacht.

10.4 Obsttorte mit Streuseln

Teig

- 150 g Weizenmehl
- $1\frac{1}{2}$ g Dr. Oetker Backpulver Backin ($\frac{1}{2}$ gestrichener Teel.)
- 65 g Zucker
- 1 Päckchen Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 1 kleines Ei
- 65 g Butter oder Margarine
- 1 EL Weizenmehl für den Teigrand

Füllung

- 500–750 g Äpfel oder Pflaumen

Streusel

- 150 g Weizenmehl
- 75–100 g Zucker
- 1 Päckchen Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 1 Messerspitze gemahlener Zimt
- 75–100 g Butter oder Margarine
- Bei zu kleinen Streuseln einige Tropfen Milch zusetzen, bei zu großen Streuseln noch etwas Mehl hinzugeben!

Zubereitung

- Für den Teig Mehl und Backin mischen und auf ein Backbrett (Tischplatte) sieben.
- In die Mitte eine Vertiefung eindrücken, Zucker, Vanillin-Zucker und Ei hineingeben und mit einem Teil des Mehls zu einem Brei verarbeiten.
- Darauf das in Stücke geschnittene kalte Fett geben, es mit Mehl bedecken und alle Zutaten schnell zu einem Teig verkneten. Sollte er kleben, ihn kalt stellen.
- $\frac{2}{3}$ des Teiges auf dem Boden einer Springform (Durchmesser etwa 26 cm) ausrollen.
- Unter den Rest den Eßl. Mehl kneten. Dann den Teig zu einer Rolle formen, sie als Rand auf den Boden legen und so an die Form drücken, daß der Rand knapp 3 cm hoch wird. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
- Gas: 5 Minuten vorheizen große Flamme, backen, $\frac{1}{2}$ große Flamme ; Regler 5 Minuten vorheizen 3–4, backen 3–4. Strom: 10 Minuten vorheizen O3–U3, backen O2–U3; Regler 200–225. Backzeit : 15–20 Minuten.

Zubereitung

- Für die Füllung die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Dle Pflaumen waschen, entsteinen und in Viertel schneiden. Die Äpfel (Pflaumen) gleichmäßig auf den abgekühlten Boden geben.

Zubereitung

- Für die Streusel das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Zucker, Vanillin-Zucker und Zimt vermischen.
- Das Fett in Flöckchen dazugeben und alles mit 2 Gabeln zu Streuseln vermengen. Diese gleichmäßig auf den mit Obst belegten Tortenboden geben. Gas: $\frac{1}{2}$ große Flamme; Regler 3–4. Strom: O2–U3; Regler 200–220. Backzeit: 25–30 Minuten.

10.5 Bananenkuchen (à la Schmidt)

Zutaten für Bisquitboden

- 3 EL Zucker

- 3 Eier
- 3 gehäufte EL Mehl
  oder 2 gehäufte EL Mehl und 1 gehäufter EL Stärke (Gustin)
- 1 gestr. TL Backpulver

Zubereitung des Bisquitbodens

- Eier trennen. Eiweiß mit $\frac{1}{3}$ vom Zucker fest schlagen.
- Eigelb schlagen. $\frac{2}{3}$ vom Zucker dazu. Weiter schlagen, bis Zucker aufgelöst (Eigelb wird heller).
- Backpulver unter Mehl mengen.
- Eiweiß und Mehl unter Eigelb heben.
- Eine $\frac{1}{2}$ Stunde bei 170°C backen.

Zutaten für Belag

- 1 Bisquitboden wie oben oder in Abschitt 10.2 auf Seite 50.
- 4–5 Bananen
- Sahne
- Eierlikör
- Schokolade

Zubereitung des Kuchens

- Bananen halbieren und damit den Bisquitboden belegen.
- Mit der geschlagenen Sahne bedecken (Lücken schließen) und aus der Sahne einen Rand aufbauen.
- Mit Eierlikör füllen.
- Schokolade im Wasserbad schmelzen und den Kuchen bestreichen/verzieren.
- Kühl stellen.

Anmerkung

Rezept ist von Fam. Schmidt. Im Kühlschrank lagern, aber nicht lange. Bisquitboden wie in 10.2 auf Seite 50.

10.6 Whiskeytorte

Zutaten

- 3–4 Packungen Löffelbiskuits
- 300 g Butter
- 300 ml Milch
- 1 Packung Dr. Oetker Tortencreme Schoko
- 100 g gemahlene Mandeln
- 4 Teelöffel Nescafé
- 0,6 l Sahne
- 2 Packungen Sahnesteif

- 1 Tasse Whiskey
- $1\frac{1}{2}$ Tassen Wasser

Zubereitung

- 30 Löffelbiskuits zerstoßen und mit 100 g Butter vermengen. Eine Springform damit auslegen.
- Tortencreme nach Rezept herstellen, mit 200 g Butter mischen, 100 g gemahlene Mandeln und 4 Teelöffel Nescafé dazugeben. Eine Cremeschicht auf die zerstoßenen Biskuits streichen.
- Dann Löffelbiskuits in Whiskeywasser tränken und auf die Cremeschicht legen. Abwechselnd Creme und Löffelbiskuits. Mit Creme beenden.
- 3 Tage im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Servieren mit der Sahne bestreichen und mit Schokostreuseln verzieren.

Anmerkung

Rezept von Angelika Heidner.

10.7 Käsekuchen

Zutaten für Quarkfüllung

- 2 Pfd (1000 g) Topfen (od. Magerquark)
- 4 Eier
- Zucker nach Belieben
- $\frac{1}{8}$ Butter oder Rama oder nichts
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Stärke (Gustin)
- etwas Backpulver
- Rosinen

Zutaten für Mürbteig

- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 70 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1 EL Wasser

Zubereitung der Quarkfüllung

- Eier trennen. Eiweiß mit $\frac{1}{2}$ vom Zucker fest schlagen.
- Restliche Zutaten vermengen.
- Eischnee unterheben.

Zubereitung des Mürbteigs

- Mehl, Salz, Zucker in eine Schüssel geben und vermischen. In der Mitte eine Mulde machen.
- Butter klein schneiden. Butter und Ei in die Mulde geben. Von außen nach innen zu einem Teig verkneten.
- Wenn der Teig zu trocken wird, vorsichtig Wasser zugeben, bis er die richtige Konsistenz hat.

Zubereitung des Kuchens

- Kuchenform ausfetten. Boden und Rand der Kuchenform mit Teig dünn auslegen
- Kuchenform mit Quarkfüllung auffüllen.
- Backen (40 Minuten bei 170°C).

Anmerkung

Rezept von Irmgard Kaintoch.
Statt Rosinen kann man als Früchte für die Füllung auch Aprikosen oder Pfirsiche aus der Dose, oder ähnliches nehmen. Sie müssen gut abtropfen. Um das Durchweichen des Kuchenbodens zu verhindern, sollte man ihn vor dem Füllen mit Eiweiß bestreichen.

10.8 Gedeckter Apfelkuchen

Zutaten

- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 70 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1 EL Wasser
- Äpfel
- Zimt, Zucker nach Geschmack
- Puderzucker

Zubereitung

- Mürbteig wie in Abschnitt 10.3, Seite 51, zubereiten.
- Kuchenform ausfetten. Boden und Rand der Kuchenform mit Teig dünn auslegen. Kuchenform und restlichen Teig kaltstellen.
- Äpfel schälen und in Schnitze teilen.
- Kuchenform mit Äpfeln auffüllen. Mit Zimt und nach Geschmack mit Zucker würzen.
- Den restlichen Teig zu einer Scheibe ausrollen. Die Scheibe als Deckel auf den Kuchen legen und am Rand festdrücken.
- Backen (40 Minuten bei 170°C).
- Kuchen abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen.

Anmerkung

Rezept von Irma Kaintoch.

Die Teigmenge muß für das Rezept um die Menge für den Deckel erweitert werden.

Kapitel 11

Pralinen

11.1 Weiße Trüffel

Ca. 40 Stück

ZUTATEN

- 0.1 l süße Sahne
- 200 g weiße Schokolade/Kuvertüre
- 50 g Kokosfett
- 2 EL weißer Rum
- Pralinenförmchen

ZUBEREITUNG

- Sahne aufkochen und vom Herd nehmen.
- Schokolade und Fett in Sahne auflösen. Rum unterrühren.
- Kühl stellen. Wenn die Masse fest wird (genauer Zeitpunkt ist kritisch), schaumig aufschlagen.
- Mit Spritztülle in Förmchen spritzen.
- Kühl lagern.

ANMERKUNG
Rezept von Luise Kantor.

Nicht zuviel Rum nehmen, sonst bleibt die Masse zu flüssig. Mehr Sahne macht die Masse nach dem Aufschlagen schaumiger und lockerer, weniger macht sie fester.

11.2 Schokoladepralinen

ZUTATEN

- 200 g Butter
- 200 g Puderzucker
- 2 EL Weinbrand
- 200 g zartbittere Schokolade

ZUBEREITUNG

- Butter, Puderzucker und Weinbrand gut verrühren.
- Schokolade mit wenig Hitze schmelzen und unter die Buttermasse rühren.
- Die Masse mit dem Spritzbeutel verarbeiten oder im Kühlschrank festwerden lassen und kleine Portionen abstechen.
- Pralinen mit Kakao überstäuben.

ANMERKUNG
Rezept von Ursula Hentschel.

Kapitel 12

Brot et. al.

12.1 Pizzateig

ZUTATEN

- 300 g Mehl
- 30 g Hefe
- $\frac{1}{8}$ l Wasser
- 1 EL Öl und eine Prise Salz

ANMERKUNG
Von einer Pizzakäse-Packung.

Kapitel 13

Kanadische Küche

13.1 Seafood-chowder (à la Stefan Kaintoch)

Für 2–3 Personen

Zutaten

- 6 gedämpfte Kartoffeln
- Pflanzenfett oder leichtes Pflanzenöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln, feingehackt
- 1 Zehe Knoblauch, feingehackt
- 0.2 l Sahne
- 200 g Seafood (Scampi, Lobster, Krebse, Muscheln, alles bereits geschält und eßfertig)
- 200 g Fischteile
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

- Kartoffeln in Würfel schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch im Fett glasig dünsten.
- Seafood dazugeben und kurz "anbraten".
- Mit der Sahne ablöschen und etwas eindicken.
- Kurz bevor die "Soße" fertig ist Kartoffeln und Fischteile dazugeben und erhitzen.
- Nach Geschmack pfeffern und salzen.

Anmerkung

Anstelle der Kartoffeln eignen sich auch Kartoffelgnocchi.

Kapitel 14

Indische Küche

14.1 Kartoffeln in würziger Joghurt-Sauce (Dum Aloo)

Für 6–8 Personen

Zutaten

- 12 gleichgroße, kleine, festkochende Kartoffeln (ca. 900 g)
- 7 EL indisches Pflanzenfett oder leichtes Pflanzenöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln, feingehackt
- 1 EL feingehackte, frische Ingwerwurzel
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kurkuma
- $\frac{1}{2}$–1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Mughal Garam Masala
- 4 frische Tomaten, kleingewürfelt oder püriert
- knapp $\frac{1}{4}$ l Joghurt
- 2 TL Salz
- knapp $\frac{1}{4}$ l Crème fraîche besser dicke süße Sahne

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und an 4–5 Stellen einstechen. Bis zum Gebrauch in kaltes Wasser legen.
- 4 EL Fett erhitzen. Wenn Fett sehr heiß, Kartoffeln abtrocknen und im Fett gleichmäßig anbraten/bräunen. Kartoffeln herausnehmen.
- Zwiebeln mit restlichem Fett in der Kasserolle unter ständigem Rühren goldgelb braten (ca. 15 Minuten). Ingwer zugeben und eine weitere $\frac{1}{2}$ Minute mitbraten. Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Cayennepfeffer und Mughal Garam Masala zugeben und 15 Sekunden rasch einrühren. Tomaten, Joghurt, Salz und die Kartoffeln (in einer Lage!) zugeben und aufkochen. Wärmezufuhr drosseln. In 35 Minuten garen.
- Crème fraîche einrühren.

Anmerkung

Das Gericht gewinnt an Geschmack, wenn es einige Stunden zieht. Es hält sich bis zu 4 Tage ohne Geschmackseinbuße im Kühlschrank.

14.2 Patiala-Pilaw (Patiala Pullao)

Für 6–8 Personen

Zutaten

- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Tassen Basmati-Reis
- 6 EL leichtes Pflanzenöl
- 1 TL schwarzer (oder weißer) Kreuzkümmel

- 2 TL feingehackter Knoblauch
- 3 schwarze (oder 6 grüne) Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange, etwa 7 cm lang
- 8 ganze Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Salz

Zubereitung

- Zwiebeln schälen. Eine feinhacken, die anderen in feine Streifen schneiden.
- Reis verlesen, waschen und $\frac{1}{2}$ Stunde in der doppelten Menge Wasser einweichen. Das Wasser nicht wegschütten.
- Öl erhitzen und die Zwiebeln in Streifen knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und für die Garnitur zur Seite legen.
- Hitze auf mittlere Stufe. Weißen Kreuzkümmel jetzt in 10 s dunkelbraun rösten. Die gehackten Zwiebeln 4 min mitrösten. Knoblauch 1 min mitrösten. Alle Gewürze $\frac{1}{2}$ min mitrösten. Reis 2–3 min glasig anlaufen lassen. Mit dem Einweichwasser aufgießen, salzen und unter Rühren aufkochen lassen.
- Hitze reduzieren. Halb zugedeckt 10–12 min garen.
- Topf fest verschliessen. Reis 10 min dämpfen. Hitze wegnehmen und 5 min ruhen lassen. Während dieser Zeit nicht umrühren.

14.3 Die Herstellung von Chutneys

Um ein Chutney herzustellen, kocht man eine Mischung aus gehackten Früchten und Gemüsen - darunter Zwiebeln und Trockenfrüchte, wie Rosinen oder gehackte Datteln - zusammen mit Essig. Zucker und Gewürzen. Das Chutney sollte unbedeckt und bei milder Hitze 1–3 Stunden köcheln, bis der Essig absorbiert ist, so daß sich, wenn man die Masse mit einem Löffel teilt, die dadurch entstehende Rinne nicht sofort wieder mit Flüssigkeit füllt. Das Chutney dickt heim Abkühlen noch mehr ein.

Bei Chutneys und Pickles ist die Wahl des richtigen Deckels von Bedeutung, da Essig Metallverschlüsse rosten lassen und durch Papierdeckel hindurch verdunsten kann. Benutzen Sie also Deckel aus Plastik oder anderen synthetischen Materialien.

Zum Einbinden der Einleggewürze kann man ein Stück Verbandsmull, Musselin oder Gaze aus der Apotheke verwenden. Das Gewürzsäckchen befestigt man am Topfhenkel, damit man es wieder leicht aus der Mischung entfernen kann.

Chutneys sind ziemlich unterschiedlich in bezug auf Würze, Fruchtigkeit, Süße oder Säuerlichkeit. Daher ist es ratsam, ein neues Rezept mit nur kleinen Mengen auszuprobieren. Bedenken Sie jedoch. daß die meisten Chutneys, Pickles und Relishes mindestens 6–8 Wochen zum Reifen brauchen, bevor sich der Geschmack wirklich beurteilen läßt.

Aus [8]

14.4 Aprikosenchutney

Dies ist ein süß-pikantes Chutney, das Mango-Chutney ein bißchen ähnelt. Man kann es auch mit Pfirsichen oder Pflaumen herstellen.

Ergibt 2–2$\frac{1}{2}$ kg

Zutaten

- 2 kg frische Aprikosen oder 750 g getrocknete Aprikosen, über Nacht in Wasser eingeweicht, dann abgetropft
- 2 kleine Kochäpfel, geschält. Kerngehäuse entfernt und gehackt
- 100 g Rosinen
- Gut $\frac{1}{2}$ l destillierter Essig
- 350 g weißer Kristallzucker oder brauner Rohrwcker (Demerara)
- 1 EL gemahlener Ingwer
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL frisch geriebene Muskatnuß
- $\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Salz

Zubereitung

- Alle Zutaten in einen großen Topf oder einen Einkochtopf geben.

- Zum Kochen bringen, dann bei milder Hitze unbedeckt und unter gelegentlichem Rühren etwa $1\frac{1}{2}$ h Stunden kochen, bis die Masse dick und keine überschüssige Flüssigkeit sichtbar ist, wenn man sie mit einem Löffel teilt.
- In vorgewärmte, sterilisierte Gläser füllen und sofort mit essigresistenten Deckeln luftdicht verschließen. Nach vollständigem Erkalten beschriften. An einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren.

Anmerkung
Aus [8]

14.5 Apfel-Chutney

Dieses Chutney ist leicht zuzubereiten und besitzt ein köstlich würziges Aroma.
Ergibt etwa $2\frac{3}{4}$ kg

Zutaten

- $1\frac{1}{2}$ kg Kochäpfel, geschält, Kerngehäuse enfernt und gewürfelt
- $1\frac{1}{2}$ kg Zwiebeln, geschält und gehackt
- 500 g Sultaninen
- 750 g dunkelbrauner Rohrzucker
- Gut $\frac{1}{2}$ l Malzessig
- 25 g Ingwer, gemahlen
- 25 g Salz
- $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer

Zubereitung

- Alle Zutaten in einen großen Topf oder einen Einkochtopf geben und zum Kochen bringen.
- Die Hitze reduzieren und unbedeckt etwa $1\frac{1}{2}$–2 Stunden unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Masse sehr dick und keine überschüssige Flüssigkeit sichtbar ist, wenn man sie mit einem Rührlöffel teilt.
- Die Masse in vorgewärmte, sterilisierte Gläser füllen und sofort luftdicht verschließen (Schraubverschlüsse aus Plastik sind ideal; Metallverschlüsse sollte man meiden, da sie durch den Essig leicht rosten können). Nach vollständigem Erkalten beschriften.
- Dieses Chutney wird nach längerer Lagerung an einem kühlen, trockenen Ort immer besser.

Anmerkung
Aus [8]

14.6 Gemüse-Pickles

Ergibt etwa 2 kg

Zutaten

- 1 kg unbehandelte Salatgurken. gewaschen und in Scheiben geschnitten
- 2 große Zwiebeln. geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 große grüne Paprikaschote, entkernt und gehackt
- 50 g Salz
- $\frac{1}{2}$ l Weißwein- oder Obstessig
- 350 g hellbrauner Rohrzucker
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Nelken
- 2 TL Senfkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Selleriesamen

Zubereitung

- Gurken, Zwiebeln und Paprika in eine Schüssel geben. Mit Salz bestreuen, gut vermischen und mindestens 3 Stunden stehenlassen; dann die Gemüse gründlich unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen und mit dem Essig in einen großen Topf geben.
- Zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Gemüse weich sind. Zucker und Gewürze dazugeben und leicht erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Zum Kochen bringen, dann vom Herd nehmen, in eine Schüssel umfüllen, bedecken und abkühlen lassen.
- Die Mischung in vorgewärmte, sterilisierte Gläser füllen und sofort mit essigresistenten Deckeln (nicht aus Metall) luftdicht verschließen. Nach vollständigem Erkalten beschriften und an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren.

Anmerkung

Aus [8]

Anhang A

Glossar

Ajwain Der Samen eines in Asien beheimateten Doldengewächses. Im Geruch ähnlich wie Thymian, aber nicht mit ihm verwandt. Indisch.

Bockshornkleeblätter

Chilischoten Sehr scharf. Die Schärfe wird verursacht durch Capsaicin.

Cumin Indisch.

Garam Masala Eine Gewürzmischung. Indisch.

Gelbwurz ↦ Kurkuma.

Kala Jeera Indisch.

Katsuobushi Flocken, die aus getrocknetem, geräucherten Bonito gehobelt werden. Bonito ist ein Verwandter des Thunfisches. Japanisch.

Kombu Seetang, der im Meer 5–6 Meter lang wird. Japanisch.

Kreuzkümmel ↦ Cumin, ↦ Kala Jeera.

Kurkuma Indisch.

Mirin Süßer Reiswein aus Reishefe, Reis und Schnaps. Enthält etwa 13 % Alkohol und 25–30 % Zucker. Japanisch.

Miso Japanisch.

Nori Getrockneter Seetang. Wird häufig für Sushi verwendet. Japanisch.

Paneer Frischkäse. Indisch.

Safran Die getrockneten Blütennarben einer Krokusart. Für 1 kg Safran benötigt man etwa 100000 Blüten. Sie werden per Hand gepflückt. Safran hat einen zartbitteren Geschmack.

Schwarzer Kreuzkümmel ↦ Kala Jeera.

Shiitake Pilze. Japanisch.

Thymiansamen ↦ Ajwain.

Wasabi Grüner Meerrettich. Japanisch.

Anhang B

Einheiten

Pfund	500 g
Päckchen	Päckchen
TL	Teelöffel
EL	Eßlöffel

Anhang C

Verweise auf weitere Rezepte

C.1 Saucen, Dips

Vinaigrette aus [10] Seite 70.

Aioli Knoblauchmayonnaise; aus [10] Seite 59.

Guacamole Avocadodip; aus [10] Seite 61.
Zutaten: • 1 Avocado • Chili • Salz • Zitronensaft

C.2 Salate

Thunfischsalat aus [2] Seite 6.

C.3 Antipasti

Mozzarella mit Tomaten italienisch; aus [6] Seite 14.

C.4 Suppen

Speckknödelsuppe österreichisch, oberbayerisch; aus [4] Seite 10.

Grießnockerlsuppe österreichisch, oberbayerisch; aus [4] Seite 12.

C.5 Pasta, Pastasaucen

Spaghetti alla carbonara italienisch; aus [6] Seite 26.

Tortellini alla panna italienisch; aus [6] Seite 27.

Pesto italienisch; aus [6] Seite 28.

Spaghetti aglio e olio italienisch; aus [6] Seite 30.

Ragù alla bolognese italienisch; aus [6] Seite 32.

Lasagne al forno alla bolognese italienisch; aus [6] Seite 32.

C.6 Beilagen

Kartoffelpüree aus [3] Seite 133.
Zutaten: • 800 g mehlig kochende Kartoffeln • $\frac{1}{8}$ l Wasser • $\frac{1}{8}$ l Milch • Salz • Muskatnuß, frisch gerieben • 30 g Butter

C.7 Hauptgerichte

Raclette schweizerisch; aus [10] Seite 30.

Käsefondue nach Neuenburger Art schweizerisch; aus [10] Seite 14.

Pinzgauer Kasnocken österreichisch; aus [4] Seite 36.

Gefüllte Paprika österreichisch; aus [4] Seite 38.

Quiche lorraine französisch; aus [14] Seite 20.

C.8 Deserts

Tirami su italienisch; aus [5] Seite 44.

Marillenknödel österreichisch; aus [5] Seite 44.

Windbeutel aus [5] Seite 54.

Topfenknödel österreichisch, oberbayrisch; aus [4] Seite 44.

Palatschinken österreichisch; aus [4] Seite 50.

C.9 Japanisch

Yakitori Grillspießchen mit Huhn und Gemüse; japanisch; aus [9] Seite 50.
Zutaten: • 3 EL Zucker • 8 EL Mirin • 10 EL Sojasauce • 4 EL Sake • 2 EL Butter • 400 g Hühnerbrustfilet ohne Haut und Knochen • $\frac{1}{2}$ Stange Lauch • $\frac{1}{3}$ rote Paprikaschote • $\frac{1}{2}$ Zucchino • $\frac{1}{2}$ mittelgroße Zwiebel

Sushireis japanisch; aus [9] Seite 10.

Futomakizushi japanisch; aus [9] Seite 19.
Zutaten: • 6 getrocknete Shiitakepilze • 300 g Rundkornreis • 400 ccm Wasser • 2 Eier • Salz • 1 TL Öl • $\frac{1}{2}$ Möhre • 1 EL Sojasauce • $\frac{1}{2}$ EL Zucker • 2 EL Sake • 10 Blätter Wurzelspinat • 50 g Rindergehacktes • 2 Blätter Nori
Zutaten für Essiglösung: • 30 ccm Reisessig • $\frac{3}{4}$ EL Zucker • $\frac{3}{4}$ TL Salz

C.10 Indisch

Rogan Josh Roter Lammfleischtopf; indisch; aus [12] Seite 52.

Samosas Gefüllte Pasteten; indisch; aus [12] Seite 38.
Zutaten für Füllung: • 4 mittelgroße Kartoffeln, festkochend • $\frac{1}{2}$ Blumenkohl (ca. 250 g) • 1 St. Ingwer • 2–3 EL Ghee (oder Butterschmalz) • $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen • $\frac{1}{2}$ TL Kala Jeera (schwarzer Kreuzkümmel) • $\frac{1}{4}$ TL Chilipulver • 1 TL Korianderpulver • 1 TL Paprikapulver, edelsüß • 100 g Erbsen • 1 TL Garam Masala • Salz
Zutaten für Teig: • 300 g Weizenmehl • 4 EL Ghee (oder Butterschmalz) • $\frac{1}{4}$ TL Thymiansamen (Ajwain) • 1 TL Salz • 1 l Öl zum Fritieren

Palak Paneer Spinat mit Käsewürfeln; indisch; aus [12] Seite 75.
Zutaten • 200 g fester Paneer • 5 EL Öl • 800 g frischer oder 600 g tiefgefrorener Blattspinat • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 St. Ingwer • 2 TL Korianderpulver • 1 TL Kurkumapulver • 2 TL Kreuzkümmelpulver • $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver • Salz • $\frac{1}{2}$ TL Zucker • 200 g Sahne

Masala Tshai Gewürzter Tee; indisch; aus [12] Seite 136.
Zutaten: • 1 St. Zimtrinde (5 cm) • 4 grüne Kardamomkapseln • 2 schwarze Kardamomkapseln • 6 Nelken • 5 TL schwarzer Tee • $\frac{1}{2}$ l Milch • Zucker oder Honig

Index

Literaturverzeichnis

[1] Kochspaß für 1 Person — leicht gemacht
von Cornelia Adam
Gräfe und Unzer, München, 2. Auflage 1994
ISBN 3-7742-1911-7

[2] Aufläufe, Gratins & Soufflès
von Cornelia Adam
Gräfe und Unzer, München, 4. Auflage 1992
ISBN 3-7742-1038-1

[3] Das Grundkochbuch von Gräfe und Unzer
von Cornelia Adam et al.
Gräfe und Unzer, München, 1992
ISBN 3-7742-1186-8

[4] Österreichische Küche
von Adelheid Beyreder
Gräfe und Unzer, München, 2. Auflage 1993
ISBN 3-7742-1261-9

[5] Köstlichkeiten mit Quark und Joghurt
von Isolde Bräckle
Gräfe und Unzer, München, 1. Auflage 1986
ISBN 3-7742-1228-7

[6] Italienisch kochen
von Marieluise Christl–Licosa
Gräfe und Unzer, München
ISBN 3-7742-1448-4

[7] Pizza, Calzone und Focaccia
von Marieluise Christl–Licosa
Gräfe und Unzer, München, 4. Auflage 1990
ISBN 3-7742-1411-5

[8] Vegetarische Küche
von Rose Elliot
Unipart-Verlag Stuttgart 1993
ISBN 3 8122 33630

[9] Japanisch kochen
von Haruyo Kataoka

Gräfe und Unzer, München, 2. Auflage 1990
ISBN 3-7742-3320-9

[10] Reizvolle Fondue Rezepte
von Eva und Ulrich Klever
Gräfe und Unzer, München, 8. Auflage 1991
ISBN 3-7742-3281-4

[11] Kalte Küche
von Erika Kohler
Detlev Kehlig-Verlag

[12] Küchen der Welt: Indien
von Marcela und Bikash Kumar
Gräfe und Unzer
ISBN 3-7742-1762-9

[13] Das Junggesellen-Kochbuch
von Hannes W.A. Schoeller
Heyne, München, 14. Auflage 1981
ISBN 3-453-40047-X

[14] Quiche — leicht gemacht
von Annette Wolter
Gräfe und Unzer, München, 4. Auflage 1992
ISBN 3-7742-5898-8

[15] Salate
Herausgeber Annette Wolter
Gräfe und Unzer, München, 6. Auflage 1994
ISBN 3-7742-5865-1

[16] Desserts
Herausgeber Annette Wolter
Gräfe und Unzer, München, 1989
ISBN 3-7742-5870-8

Platz für eigene Eintragungen: