von hoelp gGmbH aufgetafelt

Kleines Kochbuch

für die Meldorfer Tafel

Vorwort

"Nicht alle Menschen haben ihr täglich Brot – und doch gibt es Lebensmittel im Überfluss. Die Tafeln in Deutschland bemühen sich hier um einen Ausgleich. Ziel der Tafeln ist es, qualitativ einwandfreie Nahrungsmittel, die im Wirtschaftsprozess nicht mehr verwendet werden können, an Menschen in Not zu verteilen. Die Tafeln sammeln überschüssige Lebensmittel, die nach den gesetzlichen Bestimmungen noch verwertbar sind, und geben diese an Bedürftige ab."

Diese Tafelgrundsätze werden von den vielen Tafeln in Deutschland mit Hilfe der unzähligen Sponsoren umgesetzt. So auch bei der Hoelp gGmbH, die Träger Meldorfer Tafel ist.

Die Helferinnen und Helfer der Meldorfer Tafel haben festgestellt, dass angebotene Lebensmittel von den Kunden aus Unkenntnis über Verarbeitungsmöglichkeiten nicht mitgenommen wurden. Daraus entstand die Idee, einen Kochkurs in Zusammenarbeit mit der überbetrieblichen Ausbildungsstätte -Verein Arbeitsförderung Meldorf e.V.-. anzubieten.

Eine Gruppe von Frauen unterschiedlicher Herkunft war schnell für den wöchentlichen Kochkurs gefunden. Für die Zubereitung der einzelnen Gerichte wurden Waren fast ausschließlich aus dem Tafelangebot verwendet.

Der Kochkurs hat allen Teilnehmerinnen viel Spaß gemacht, sie haben viel gelernt und durch unterschiedliche Herkunftsländer der Teilnehmerinnen wurden internationale Gerichte ausgetauscht. An diesem Lernerfolg wollten sie auch andere Kunden der Tafeln teilhaben lassen und haben ein kleines Kochbuch zusammengestellt. Frau Elena Zeiger hat alle Gerichte in intensiver Nachbereitung zu hause nochmals gekocht, fotografiert und die Zubereitung aufgeschrieben. Wir danken an dieser Stelle Frau Zeiger für ihr großes Engagement.

Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen, ein gutes Gelingen der Speisen und Freude beim Essen in geselliger Runde.

Die Erlöse aus dem Verkauf kommen als Spenden in vollem Umfang der Meldorfer Tafel zugute.

Meldorf, im September 2007

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 4
Wichtigsten Garmethoden 6
Alle Abkürzungen auf einen Blick 7

Gerichte

Suppen:

- Mulligatawny Suppe (England, Indien) 8
- Eintopf / Borsch 9
- Turiner Lauchsuppe 10
- Finnische Lachssuppe 11
- Tomatensuppe 12
- Kartoffelcreme Suppe 13

Fisch- und Fleischgerichte:

- Truthahn – Gemüse – Pie 16
- Gefüllte Paprika 17
- Dampfkartoffeln 18
- Plow 19
- Mit Fleisch gefüllte Teigtaschen / Peljmeni 20
- Türkische – Auberginen – Hack – Pfanne 21
- Fischpfanne 22
- Gepfefferte Seeteufelssteaks 23
- Gefüllte Hähnchenkeulen 24
- Gefüllte Gans mit Äpfeln und Rosinen 25

Salat und Sakuski Impressionen:

- Grüner Sommersalat 28
- Salat „Früchtefein“ 29
- Champignonköpfe „Vinaigrette“ 30
- Zucchini Torte 31
- Gurkensalat 32
- Heringe auf russische Art 33

- Heringe unter einem Pelzmantel..... 34
- Fliegenpilze..... 35
- Auberginen mit Tomaten..... 36
- Regenbogensalat..... 37
- Olivje..... 38

Süße Verführung:

- Altdeutscher Napfkuschen..... 40
- Ambrosia Torte..... 41
- Dalmatinische Honigplätzchen..... 42
- Kernevalsgebäck russisch..... 43
- Mandelhörnchen..... 44
- Nuss – Mandel – Makronen..... 45
- Preiselbeerkuchen..... 46
- Zarte – Milch – Torte..... 47
- Mohnstollen..... 49

Fruchtige Desserts und Getränke:

- Rhabarber – Frost – Dessert..... 52
- Erdbeerbowle mit Estragon..... 53
- Tutti Frutti..... 54
- Himbeer – Wein – Gelee..... 55
- Aprikosenauflauf..... 56
- Palastschinken mit Quarkfüllung..... 57
- Erdbeer – Sorbet..... 58
- Kirsch – Eisbecher..... 59
- Johannisbeeren „Fermière“..... 60
- Hippenblüten mit Erdbeereis..... 61
- Kompott – Getränk..... 62

Das aller Wichtigste..... 63

Die verschiedenen Garmethoden sind immer gut zu wissen:

Backen: Garen von Speisen in trockener Hitze bei Temperaturen von 120-250 Grad unter Bräunen. Gerät: Backform. Anwendung: Pasteten, Aufläufe. Aufläufe werden ohne Deckel gebacken, wenn man Wert auf eine knusprige Kruste legt. Mit Deckel gebacken wird der Auflauf saftiger.

Braten: Garen unter Bräunen mit oder ohne Fett bei 190-275 Grad. Geräte: Fettpfanne, offener Brattopf, Bratenpfanne. mit Rost. Anwendung: Fleisch, Fisch, Geflügel, Wild. Gebraten wird alles Fleisch, das von Natur aus zart ist (Kalb- und Schweinefleisch, Geflügel, Lamm, Hammel, Rinderfilet, Roastbeef) und das eine Kruste bekommen soll.

Schmoren: Anbraten in etwas Fett bei
ca. 180 Grad. Danach Garen bei ca. 100 Grad im geschlossenen Topf mit etwas Flüssigkeit (Wasser, Brühe, Wein). Gerät: Geschlossenes Kochgeschirr. Anwendung: Fleisch, Geflügel, Wild, auch mit Füllungen. Geschmort wird Fleisch, das weniger zart ist: Rindfleisch, Wild (vor allem Fleisch von älteren Tieren).

Dünsten: Garen in sehr wenig Flüssigkeit (Wasser, Brühe) mit wenig Fett bei ca. 100 Grad. Gerät: Kasserolle. Anwendung: Fisch und Geflügel (ohne knusprige
Haut).

Braten, Schmoren und Dünsten in Aluminiumfolie: Aluminiumfolie ist luft- und wasserdicht.
Speisen garen darin im eigenen Saft und behalten
ihr spezifisches Aroma. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bleiben weitgehend erhalten. Diese Garmethode fördert eine gesunde, kalorienarme Ernährungsweise. Die mit Folie gegarten Gerichte werden nicht intensiv gebräunt. Für eine braune Kruste: Einige Minuten vor dem Herausnehmen die Folie öffnen.

Braten, Schmoren und Dünsten in der Bratfolie: Das Garen von Speisen in der Bratfolie hat dieselben Vorteile wie das Garen in der Aluminiumfolie. Nur wird im Unterschied zur Alu-Folie ein Braten in der Bratfolie ringsum gleichmäßig schön gebräunt.

Wichtig: Bevor Sie den gefüllten, verschlossenen Bratfolienbeutel in die auf höchstens 200 Grad vorgeheizte Röhre geben, stechen Sie den Beutel mit einer Gabel oben zweimal ein. So kann die sich in der Hitze ausdehnende Luft entweichen. Den Beutel immer auf den kalten Rost mit untergeschobener Fettpfanne legen und die untere Schiebeleiste des vorgeheizten Backrohrs benutzen.

Suppen

Mulligatawny Suppe (Indien, England)

Zutaten:

- 1 Suppenhuhn
- Salz (nach Geschmack)
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Lorbeerblatt
- 40 g Butter
- 75 g Räucherspeck
- 4 Tomaten
- 40 g Mehl
- 1 gestrichener Esslöffel Currypulver
- etwas Cayennepfeffer
- 1/8 l Sahne

Suppenhuhn mit Salz, Zwiebel, Suppengrün und Lorbeerblatt in kaltem Wasser aufsetzen und bei mäßiger Hitze garen. Fleisch ablösen und in feine Streifen schneiden, Brühe durch ein Sieb geben. Abgezogene und geschnittene Tomaten in heißer Butter und gewürfeltem Räucherspeck schmoren, mit Mehl bestäuben, gut umrühren und Brühe aufgießen. 15 Minuten kochen, die Suppe mit Curry und Cayennepfeffer abschmecken und mit Sahne verfeinern.

Elektroherd: 180 Grad
Arbeitszeit: 2 Stunden

Tip: Mit gerösteten Weißbrotwürfeln oder auch mit Reis servieren!

Eintopf/Borsch
(Борщ)

Zutaten:

- 500 g Rindfleisch
- 1 ½ l Wasser
- 200 g Kohl
- 100 g
- 4 – 5 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 rote Bete
- ½ TL Pfeffer
- Salz nach Geschmack
- 5 EL Tomatenpasta
- 3 Lorbeerblätter

Rindfleisch 1 ½ Stunden auf 180 Grad im Wasser kochen. In der Zwischenzeit muss Zwiebel, Kartoffel, Möhre, Paprika abwaschen, schälen, in Würfel schneiden und ca. 20 Minuten braten. Tomatenpasta in die Pfanne dazugeben. Kartoffeln und Kohl ins Wasser mit Fleisch dazugeben und weitere 30 Minuten kochen. Das gebratene Gemüse in den Topf geben, salzen, pfeffern, abschmecken und Lorbeerblätter dazulegen. 5 Minuten kochen lassen.

Elektroherd: 180 Grad
Arbeitszeit: 2 Stunden

Turiner Lauchsuppe

Zutaten:

- 200 g gekochte Schinken
- 1 Zwiebel
- 600 g Porree
- 25 g Margarine
- 750 ml heiße Gemüsebrühe
- je 1 Prise Salz und Pfeffer
- 200 g Kräuterschmelzkäse
- 100 ml Sahne
- etwas gehackte Petersilie

Gekochte Schinken würfeln. Zwiebel waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. Porree ebenfalls putzen und waschen und dann in feine Ringe schneiden. Anschließend nochmals waschen. Margarine in einem Topf erhitzen und dort Zwiebelwürfel goldgelb andünsten. Porreeringe kurz mit andünsten. In heiße Gemüsebrühe Salz und Pfeffer hinzugeben. Zum Kochen bringen und ca. 10 – 15 Minuten garen. Kräuterschmelzkäse und Schinkenwürfel dazugeben. Solange erhitzten bis sich der Kräuterschmelzkäse aufgelöst hat. Sahne unterrühren. Salz und Pfeffer abschmecken und etwas gehackte Petersilie zum Anrichten.

Kochzeit: ca. 20 Minuten
Elektroherd: 200 Grad
Arbeitszeit: 30 Minuten

Finnische Lachssuppe

Zutaten:

- Reste von der Zubereitung von z.B. gebeiztem Lachs (Kopf, Mittelgräte)
- 500 g Lachs
- 1 kg Kartoffeln
- 1 l Milch
- 1 l Wasser
- 100 g Zwiebeln
- 10 Pimentkörner
- 2 EL gehackter Schnittlauch
- Salz (nach Geschmack)
- Etwas Butter

Aus den Fischresten eine Brühe kochen. Die Fischreste dann herausnehmen und zunächst in der Brühe die in Würfel geschnittenen Kartoffeln ca. 10 Minuten kochen lassen. Den Lachs reinigen, die Haut abziehen und in kleine Stücke schneiden. Diese dann in die Brühe geben. Warme Milch, gehackte Zwiebeln und Salz hinzufügen und die Suppe dann bei leichter Hitze garen lassen. Zum Schluss Schnittlauch und ein wenig Butter zu geben.

Gasherd: 180 Grad
Arbeitszeit: 40 Minuten

Tomatensuppe

Zutaten:

- 750 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 30 g Fett
- 1/8 l Wasser
- ¾ l Flüssigkeit (Wasser oder Brühe)
- 40 g Mehl oder Grieß
- 1 Prise Zucker, Paprika, Salz

Außerdem:

- Basilikum, Petersilie oder Schnittlauch

Tomaten waschen und in Viertel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Fett erhitzen, Zwiebel darin andüsten. Tomaten zugeben, mit Wasser unter Rühren ablöschen, aufkochen und 10 Minuten in der Nachwärme fertig garen. Tomaten passieren, mit der Tomatenbrühe wieder in den Kochtopf geben, mit Flüssigkeit auffüllen und aufkochen. Mehl mit etwas Wasser verquirlen, einrühren oder Grieß einstreuen und 10 Minuten in der Nachwärme quellen lassen. Mit Zucker, Paprika und Salz abschmecken. Mit Basilikumblättern garnieren.

Elektroherd: 180 Grad
Arbeitszeit: 1 Stunde

Tip: *Falls keine Tomaten zur Verfügung stehen, kann man 3 – 4 EL Tomatenmark verwenden!*

Kartoffelcreme - Suppe

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 600 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 1 Stg. Porree
- ½ kg Sellerie
- 4 Würstchen
- 75 g durchwachsenden Räucherspeck
- 20 g Margarine
- 750 ml heiße Brühe
- 2 Lorbeerblätter
- ¼ TL Majoran
- Salz, Pfeffer nach dem Geschmack
- 100 ml Sahne
- geh. Petersilie

Zwiebel, Kartoffel, Möhren Porree und Sellerie putzen, waschen und in feine würfeln. Würstchen in dünne Scheiben schneiden und Räucherspeck sehr fein würfeln. Margarine erhitzen und darin Speck auslassen. Zwiebelwürfel glasig dünsten, weiteres Gemüse darin andünsten und die Masse mit heißer Brühe ablöschen. Lorbeerblätter, Majoran, Salz und Pfeffer zugeben, abschmecken und weitere 12 Minuten garen. 1/3 der Suppe abnehmen, pürieren und dann in die Suppe geben. Würstchenscheiben in der Suppe erhitzen, abschmecken. Sahne steif schlagen, wahlweise unter die Suppe ziehen oder als Häubchen oben rauf geben. Petersilie zum Anrichten verwenden.

Warme Fisch - und Fleischgerichte

Truthahn-Gemüse-Pie

Zutaten:

- 1 Packung Blätterteig
- 750 g Truthahnschnitzel
- 1 abgeriebene Schale von 1 Zitrone (ungespritzt)
- je 1 TL Thymian, Pfeffer, Salz, Streuwürze, Mehl
- 2 EL Öl
- 1 EL Butter oder Margarine
- 2 Zwiebeln
- jede eine rote und eine grüne Paprikaschote
- ¼ l Weißwein
- 1 Packung Instant-Helle-Soße
- je eine kleine Dose Champignons und Maiskörner
- 2 hartgekochte Eier
- 1 Eigelb
- 1 EL Kondensmilch

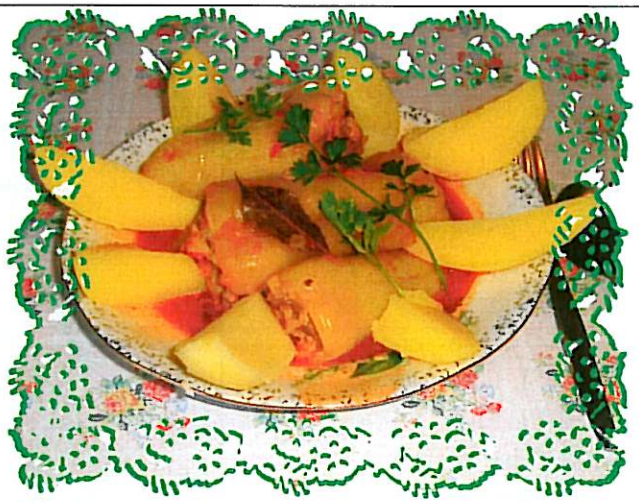
Den Blätterteig auftauen. Die Truthahnschnitzel mit Zitronenschale und Gewürzen bestreuen, in Mehl wenden, portionsweise in erhitztem Öl und Fett auf jeder Seite ca. 1 Minute braten. Schnitzel aus der Pfanne nehmen. Gewürfelte Zwiebeln und Paprikaschoten im Bratfett 3 Min. dünsten, mit Wein ablöschen, mit Soßenpulver binden. Abgetropfte Champignons und Mais zugeben, aufkochen, dann abkühlen lassen. Teig zu rechteckiger Platte ausrollen. Rand einer feuerfesten Form mit Wasser bepinseln, mit Teigstreifen belegen. Teig ebenfalls bepinseln. Die Form mit den Schnitzeln auslegen. Das Gemüse darüber verteilen, die übrigen Schnitzel und Scheiben von den hart gekochten Eiern darauf legen, die Teigplatte darüber decken. Oberstehenden Teig abschneiden, Rand festdrücken. Eigelb mit Kondensmilch verquirlen, die Teigplatte damit bestreichen. Teigoberfläche in der Mitte kreuzweise einschneiden (damit beim Backen der Dampf entweichen kann), mit Teigblättchen garnieren, mit Eimilch bepinseln. Im vorgeheizten Backofen backen.

Backzeit: 35 Minuten
Gas: 200 Grad

Gefüllte Paprika
(Перчики)

Zutaten:

- 300 g Hackfleisch
- 100 g Reis
- 3 Zwiebeln
- 1 Möhre
- 5 EL Tomatenpasta
- 2 kg Paprika
- 2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 5 EL Öl
- 1 EL Mehl
- 200 g Wasser



Paprika waschen und putzen. Reis kochen. 2 Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Alles zusammen in eine Schale legen. Salz und Pfeffer dazugeben. Alles gut vermischen und damit Paprika füllen. Die gefüllten Paprikas in einen Kochtopf legen. Soße dazugeben und 40 Minuten kochen.

Soße:

Eine Zwiebel fein schneiden und mit einem EL Mehl braten bis die Zwiebel goldene Farbe bekommt. Tomatenpasta und Wasser dazugeben. 15 Minuten kochen.

Kochzeit: 40 Minuten
Elektroherd: 200 Grad
Arbeitszeit: 20 Minuten

Dampfkartoffeln

(тушонная картошка)

Zutaten: • 300 g Kartoffeln • 300 g dicke Rippe • 2 Zwiebeln • 1 Möhre • 200 g Wasser • 7 EL Fett oder Öl • 2 TL Salz • 1 Prise Pfeffer • 1 Lorbeer • 50 g Dill	

Dicke Rippe in kleine Stücke schneiden und gründlich abspülen und in heißen Öl legen und ca. 20 Minuten braten. Zwiebeln und Möhre schneiden und dazugeben. Kartoffeln abspülen und schälen und dann in Würfel schneiden. In den Topf geben und Wasser dazugießen. Zwischendurch rühren. Salz, Pfeffer dazugeben und abschmecken. Alles zusammen kochen lassen.

Kochzeit: 40 Minuten
Elektroherd: 200 Grad
Arbeitszeit: 30 Minuten

Plow

(Плов)

Zutaten:

- 300 g dicke Rippe
- 300 g Reis
- 300 ml Wasser
- 100 ml Öl
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

Dicke Rippe gründlich abspülen und in feine Würfel schneide. In einen mit heißem Öl gefüllten Kochtopf legen und ca. 20 Minuten braten. In der Zeit Möhren abspülen, schälen und klein und stangenförmig schneiden In den Topf dazugeben und weitere 10 Minuten braten. Wasser dazugießen. Beim Aufkochen Reis dazugeben und anschließend salzen und pfeffern, dann abschmecken. 20 Minuten auf 100 Grad kochen.

Kochzeit: 50 Minuten
Elektroherd: 50 Grad
Arbeitszeit: 30 Minuten

Mit Fleisch gefüllte Teigtaschen
(Пельмени)

Zutaten für den Teig:

- 350 g Weizenmehl
- 2 Stück Eier
- 1/3 TL Salz
- 5 EL Wasser

Zutaten für die Füllung:

- 200 g Hackfleisch oder 200 g Rinderhack
- 1 Zwiebel
- ½ TL Salz
- 1 Eiweiß
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g zerlassene Butter
- 150 g Creme fraiche
- 100 ml Weinessig
- schwarze Pfeffer nach Geschmack

Außerdem:
Mehl für die Arbeitsfläche

Den Teig kneten, mit einer Schüssel für 20 Minuten abdecken und ruhen lassen. Das Fleisch mit geschälten und gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehe noch mal durchkneten, Pfeffer, Salz und Wasser dazugeben und vermischen.
Den Teig zu dünnen, runden Plätzchen ausrollen und die Füllung in die Mitte geben, zusammenklappen und die Ränder andrücken.
In heißem Wasser ca. 5 Minuten gar kochen.

Gasherd: 180 Grad
Arbeitszeit: 2 Stunden

Türkische-Auberginen-Hack-Pfanne

Zutaten:

- 500 g Auberginen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 Fleischtomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl
- 750 g Kalbshack
- 400 ml Fleischbrühe
- 1 Bund Minze
- 300 g Sahne, Yoghurt

Aubergine putzen, waschen und in Würfel schneiden. Mit 1 EL Salz mischen und 30 Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen. Inzwischen die Tomaten überbrühen, enthäuten, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides Würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin braun anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zufügen, ebenfalls leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischbrühe angießen, Tomatenstücke und Auberginenwürfel zufügen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten durchschmoren lassen. Die Auberginenpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze waschen, trocken tupfen und die Blättchen hacken. Den Yoghurt mit Minze verrühren, salzen und pfeffern. Die Auberginen- Hackpfanne mit dem Yoghurt servieren.

Arbeitszeit: 30 Minuten
Elektroherd: 200 Grad

Fischpfanne

Zutaten:

- 750 g Fischfilet z.B. Heilbutt
- Zitronensaft, Pfeffer und Salz
- 2 Zwiebel
- 3 EL Öl
- 1 rote und 1 grüne Paprikaschotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Tasse Langkornreis
- 4 Tassen Brühe Salz, Pfeffer und Oregano

Fischfilet kurz waschen, mit Zitronensaft beträufeln, 20 Minuten ziehen lassen, pfeffern und salzen. Zwiebelwürfel in Öl gelb dünsten, Paprikastreifen und Lauchringe zugeben, anbraten, Reis zugeben, 3 Minuten mitrösten. Brühe aufgießen und Gewürze zugeben. 1 Minute kochen lassen, dabei umrühren. Hitze reduzieren. Fisch auf den Gemüsereis legen, zudecken. 20 Minuten garen.

Gasherd: 180 Grad
Arbeitszeit: 1 Stunde

Gepfefferte Seeteufelsteaks

Zutaten:

- 4 Scheiben Seeteufel – Filet
- (je 200 g)
- Zitronensaft
- Gemahlener Pfeffer
- Mehl
- 2 EL Öl
- 2 EL Butter
- Salz
- 2 Zwiebeln
- eingelegte grüne oder rosa Pfefferkörner
- 1/8 l Weißwein
- 1 Becher Creme fraiche
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL gehackter Dill
- 1 TL Worcestersoße
- 2 TL Instant – Helle Soße

Fischscheiben kurz wachen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer übermahlen, in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Abschäumen. Fisch auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten, salzen, herausnehmen. Im Brattbett Zwiebelwürfel andünsten, eingelegte Pfefferkörner, Wein, Creme fraiche, Dill und Gewürze zugeben, 1 Minute durchkochen lassen, abschmecken. Soße evtl. mit Soßenpulver binden. Fischsteaks mit Pfefferkörnern bestreuen und in der Soße servieren.

Beilage: Salzkartoffeln, Salat

Gefüllte Hähnchenkeulen

Zutaten:

- 4 Hähnchenkeulen
- 2 rohe Kalbsbratwürste
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- 20 abgezogene Pistazienkerne
- 1/2 Teelöffel Pastetengewürz
- 3 Likörgläser Weinbrand
- Salz, Pfeffer je 1 Prise
- 4 Scheiben Räucherspeck
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Esslöffel Butter
- oder Margarine
- 1/81 Rotwein
- 1/81 kräftiger Bratensaft (Würfel)

Knochen vom Fleisch trennen und dabei die Haut nicht verletzen. Bratwurstfarce mit Petersilie, Pistazien, Pastetengewürz, 1 Likörglas Weinbrand, etwas Salz und Pfeffer mischen. Die Hähnchenkeulen damit, füllen, an der Öffnung mit einer Speckscheibe bedecken, mit Garn umwickeln, salzen und pfeffern. Zwiebel und Möhre schälen und würfeln. Butter oder Margarine erhitzen, die Hähnchenkeulen darin anbraten. Das Gemüse kurz mitbraten, dann Weinbrand darüber giessen, anzünden, verlöschen lassen, Rotwein. hinzufügen. Im Backofen unbedeckt braten. Herausnehmen, Garn entfernen, anrichten. Die Soße durchpassieren und mit dem Bratensaft verkochen. Dazu buntgemischten Salat servieren.

Bratzeit: 25 Minuten
Elektroherd/Backherd: 200 Grad

Tip: *Anleitung zum Dressieren von Geflügel:*

Halshaut über den Rücken ziehen, Flügel fest an den Rücken drücken und mit einer Dressiernadel Flügel, Halshaut und zweiten Flügel durchstechen. Eine dünne Schnur nachziehen. Schenkel gegen den Rumpf drücken, mit der Dressiernadel durch den Schenkel, die Bauchhöhle
und den zweiten Schenkel stechen. Die beiden Schnuren den zusammen knoten.

Gefüllte Gans mit Äpfeln und Rosinen

Zutaten:

- 1 junge Gans
- Salz, Pfeffer (nach Geschmack!)
- 500 g säuerliche Äpfel
- 50 g Sultaninen
- Saft von 1/2 Zitrone
- nach Belieben eine Prise Ingwerpulver
- 1 Zwiebel

Die vorbereitete Gans mit Salz und Pfeffer einreiben.
Die geschälten, geviertelten Äpfel mit Sultaninen, Zitronensaft und Streifen von Zitronenschale und Ingwerpulver vermischen. In die Gans füllen und zunähen. In eine passende Kasserolle 1 cm hoch kochendes Wasser füllen und die Gans darin zugedeckt 15 Minuten in die heiße Backröhre schieben. Danach ohne Deckel in ca. 1 ½ Stunden fertig braten. Das Fett abgießen, den Bratensatz mit Wasser loskochen. Als Beilage passen Klöße oder Kartoffelpüree und mit Sultaninen gedünstete Äpfel.

Elektroherd: 190 Grad
Bratzeit : 1 ¾ Stunde

Tip: Nur junge Wildenten sind schmackhaft.
Man erkennt sie am biegsamen Brustbein und an den leicht zerreißbaren Schwimmhäuten. Ältere Tiere sind zäh und haben einen tranigen Geschmack. Beim Kauf unbedingt beachten!

Salat und Sakuski Impressionen

Grüner Sommersalat

Zutaten:

- 1 - 2 vorbereitete Köpfe Salat
- 250 g Erbsenschoten
- 2 Birnen
- Roquefortsoße (Menge je nach Geschmack unterschiedlich)

Salat zerpflücken, mit in Stücke geschnittene Erbsenschoten und feinen Birnenspalten mit Roquefortsoße mischen.

Arbeitszeit: 20 Minuten

Saure – Sahne – Soße:

- 1 Becher saure Sahne
- 100g Frischkäse
- Salz
- 1 Prise Knoblauchgewürz
- 1 Prise Zucker
- 1 Spritzer Tabascosoße
- ½ TL Meeresrettich
- 3 EL Kräuteressig

Die Zutaten verrühren. Die Soße pikant, aber mild abschmecken.

Salat "Früchtefein"

Zutaten: o 1 Kopf Eisbergsalat o 250 g Erdbeeren o 2 Orangen o Creme fraiche – Soße (je nach Geschmack unterschiedlich)	

Salatblätter waschen und gut trocken tupfen. In einer Schüssel anrichten. Zerteilte Erdbeeren darauf geben, ebenso die geschälten, aus den Häutchen geschnittenen Filets von den Orangen. Den Salat mit fruchtiger Creme fraiche – Soße übergießen.

Arbeitszeit: 20 Minuten

Tip: Grüne Salate müssen knackig frisch sein. Also erst kurz vor dem Essen zubereiten! Rasch in kaltem Wasser waschen und sehr gut abtropfen lassen, damit der Geschmack aller Zutaten und Soßen voll zur Geltung kommt und nicht verwässert wird.

Champignonköpfe "Vinaigrette"

Zutaten:

- 250 g frische Champignons (möglichst große Köpf)
- Zitronensaft

Zutaten für die Soße:

- 3 EL gehackte Kräuter
- Petersilie, Dill, Kerbel, Estragon
- 1 TL gehackte Kapern
- 1 Prise Zucker
- 3 hartgekochte Eier

Die Champignons putzen. Aus den großen Köpfen vorsichtig die Stiele herausdrehen, Champignons mit Zitronensaft bestreichen, damit sie nicht braun werden. Stiele und Pilzabfälle fein hacken. Soße rühren, kräftig abschmecken. Gehackte Pilze und gehackte Eier vorsichtig unterrühren. 30 Minuten ziehen lassen, in die Champignonköpfe füllen.

Arbeitszeit: 1 Stunde

Zucchini Torte

Zutaten:

- 1 kg Zucchini
- 2 Eier
- 3 Knoblauchzehe
- 10 EL Mehl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 100 g Mayonnaise
- 50 g Sonnenblumenöl

Zucchini gut abspülen, schälen und mithilfe eines Reibeisens reiben. Knoblauchzehe ebenfalls schälen und reiben. Eier dazugeben und mit einem Handrührgerät schlagen. Beim schlagen Salz, Pfeffer und Mehl vorsichtig dazugeben und abschmecken. Die Masse in 4 Teile teilen. Eine Pfanne erhitzen und Öl dazugeben, dort 1 Teil der Masse gold braten. Die restliche Teile der Masse auch braten und abkühlen lassen. Die Oberfläche von jedem Stück mit Mayonnaise einschmieren und übereinander legen. Nach Wunsch kann man anschließend die Torte mit Petersilie dekorieren.

Arbeitszeit: 30 Minuten
Elektroherd: 180 Grad

Gurkensalat

Zutaten:

- 500 g Gurken
- 3 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- 1 TL Dill
- 70 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

Gurken waschen und in kleine, längliche (ca. 3 cm) Stücke schneiden. Knoblauch putzen, waschen und anschließend mit einem Reibeisen reiben. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Dill, Salz, Pfeffer dazugeben und vorsichtig rühren und abschmecken. Heißes Öl dazugießen.

Arbeitszeit: 7 Minuten

Tip: *Man kann eine Rose aus einer Tomatenschale schneiden und als Dekoration benutzen. Es sieht nicht nur gut aus, sondern schmeckt auch so!*

Heringe auf russische Art

Zutaten:

- 2 Eier
- 300 g Salzherings- oder Matjesfilets
- 2 Gewürzgurken
- 2 kleine rote Beten (mariniert oder gekocht)
- 2 EL Kapern
- 100 g Mayonnaise

Eier hart kochen, abkühlen lassen und schälen. Eier halbieren, Eigelbe herauslösen. Eigelbe und Eiweiße getrennt fein hacken. Herings-/Matjesfilets in ca. 2 cm breite Streifen scheiden und auf einen Teller legen. Gurken und rote Bete in kleine Würfel schneiden, kapern und klein hacken.

Arbeitszeit: 20 Minuten

Tip: *Gurkenwürfel, Eiweiße, rote Bete, Eigelbe und Kapern streifenweise über oder neben die Fischfilets streuen, sodass es wie ein Regenbogen aussieht. Die Mayonnaise in einen Spritzbeutel geben und um die Fischstücke spritzen!*

Heringe unter einem Pelzmantel

Heringe unter einem Pelzmantel

Zutaten:

- 250 g Matjesfilets
- 3 gekochte Pellkartoffeln
- 2 gekochte Möhren
- 1 große bis mittlere Zwiebel
- 12 große grüne Äpfel
- 2-3 gekochte rote Bete (oder 1 Glas Delikatessbete)
- 1 Glas Salat Mayonnaise

Heringfilets in kleine Häppchen schneiden, auf einen flachen Teller legen. In Schichten klein geschnittene Zwiebel, klein gewürfelte Kartoffeln, geriebene Möhren, geriebene Apfel und rote Bete drauflegen (nicht mischen!). Alles wie einen kleinen Hügel formen und mit Mayonnaise übergießen. 1-5 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Arbeitszeit: 30 Minuten

Tip: Für Portionen kleine „Kuchenstücke herausschneiden."

Fliegenpilze

Zutaten:

- 6 hart gekochte Eier
- 3 mittelgroße Tomaten
- 30 g Mayonnaise

Tomaten in der Mitte schneiden und von Kernen lösen sowie die Mitte rausschneiden. Die spitzere Spitze von den Eiern ca. 0,5 cm groß abschneiden und auf diese Seite stellen. Die Eiern mit den Tomatenhälften bedecken und mit Mayonnaise ein paar Punkte geben.

Arbeitszeit: 10 Minuten

Auberginen mit Tomaten

Zutaten:

- 1 Aubergine
- 2 Mittelgroße Tomaten
- 3 Knoblauchzehe
- 5 EL Mayonnaise
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Salz

Außerdem:

- 50 ml Sonnenblumenöl zum Braten

Aubergine putzen, waschen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. 10 Minuten ziehen lassen. Dann beide Seiten anbraten. Tomaten abwaschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Mayonnaise in eine kleine Schüssel eben und Knoblauch darein reiben. Anschließend die Auberginenscheiben mit der Masse schmieren und Tomatenscheiben rauflegen. Zum Anrichten wird meistens Dill verwendet.

Elektroherd: 180 Minuten
Arbeitszeit: 30 Minuten

Regenbogen - Salat

Zutaten:

- 100 g rote Beete
- 100 g Weißkohl oder Spitzkohl
- 100 g Möhren
- 100 g Putenfleisch oder Wurst
- 100 g Kartoffeln
- 150 – 200 g Mayonnaise
- Salz und Pfeffer nach dem Geschmack

Außerdem:

- Etwas Sonnenblumenöl zum Braten

Rote Beete, Kohl, Möhren, Kartoffeln putzen, waschen und in dünne Streifen (ca. 0,5 cm breit und 5 cm lang) schneiden. Auf diese Weise muss auch Fleisch geschnitten werden. Fleisch und Kartoffeln goldbraun braten. Alles in einer Schüssel mit Mayonnaise vorsichtig verrühren, salzen, pfeffern und abschmecken.

Elektroherd: 180 Grad
Arbeitszeit: 30 Minuten

Olivje (Оливье)

Zutaten:

- 2 gekochte Kartoffeln
- 2 hartgekochte Eier
- 2 gekochte Möhren
- 2 Gewürzgurken
- 1 Zwiebel
- 100 g junge, marinierte Erbsen
- 200 g gekochte Hähnchen Filet
- 100 g Mayonnaise
- Pfeffer und Salz (nach dem Geschmack)

Außerdem:

- Petersilie zum Anrichten

Kartoffeln, Eier, Möhren, Gewürzgurken, Zwiebel und Hähnchen Filet in ca. 0,5cm *o0.5 cm große Würfel schneiden und Mayonnaise, Pfeffer, Salz dazugeben, abschmecken. Anschließend Erbsen dazugeben und noch einmal gut rühren. Mit Petersilie bestreuen.

Arbeitszeit: 30 Minuten