

* Rohes Eigelb und Eiweiß aufbewahren

Für viele Rezepte wird entweder Eigelb oder Eiweiß benötigt. Das Problem dabei: Eines davon bleibt immer übrig. Was also tun mit den Eiresten? Ganz einfach. Heben Sie sie auf. Das geht am besten, in dem Sie einen Eiswürfelbehälter mit möglichst geschmacksneutralem Pflanzenöl auspinseln. Füllen Sie dann dort das Eigelb beziehungsweise Eiweiß hinein und ab damit in die Tiefkühltruhe. Sie können dann die Ei-Würfel jederzeit wie frisches Eigelb beziehungsweise Eiweiß verwenden.

Übrigens: Wenn Sie zwei verschiedene Eisbehälter für Eiweiß und Eigelb verwenden, können Sie sicherstellen, dass das Eiweiß nicht durch Eigelb verunreinigt wird. Das ist wichtig, weil sich sonst das Eiweiß nicht mehr steifschlagen lässt.

Aufgetautes Eiweiß läßt sich am besten steifschlagen, wenn Sie eine Prise Salz hinzufügen.

- zugeschickt von tobi

* So bleibt Gemüse länger frisch

Gemüse wie Auberginen, Gurken oder Blumenkohl bleibt im Kühlschrank länger frisch, wenn Sie es locker in ein Küchentuch aus Baumwolle eingeschlagen. Legen Sie es anschließend nicht in die Gemüseschale, sondern in ein normales Fach.

Das Tuch verhindert die Bildung von Druckstellen und sorgt für einen geregelten Feuchtigkeitshaushalt: Das Gemüse wird weder zu feucht (Schimmel) noch trocknet es aus.

- zugeschickt von tobi

* So bleibt Toastbrot länger haltbar

In vielen Familien gehört Toastbrot zum gemütlichen Sonntagsfrühstück. Unter der Woche wird dann lediglich Kaffee getrunken oder rasch eine Schüssel Müsli gegessen. Bis zum nächsten Wochenende ist dann die angebrochene Toastbrot-Packung verschimmelt.

Abhilfe können Sie schaffen, indem Sie das geschnittene Toastbrot im Gefrierschrank aufbewahren. Dort ist das Brot praktisch unbegrenzt haltbar.

Für das Sonntagsfrühstück entnehmen Sie dann jeweils nur die benötigten Toastscheiben. Diese können Sie unaufgetaut in den Toaster stecken. Es dauert lediglich etwas länger bis das Brot knusprig braun ist.

* Champignons schneiden

Salat, Pizza und Fleischgerichte erhalten durch frische Champignons den letzten Pfiff. Bei größeren Portionen, etwa wenn Salat für eine Gartenparty angerichtet wird, können Sie sich das Schneiden der Champignons erleichtern: Verwenden Sie einfach einen Eierschneider.

- zugeschickt von tobi

Haben Sie wertvolle Tipps ? <mailto:newsletter@chefkoch.de>

II. ZUTATENKUNDE

=====

* Sesam

Sesam gehört zu den wichtigsten Ölpflanzen der Menschheit, und ist eine ihrer ältesten. Sesamöl wird in sehr unterschiedlichen Qualitäten verkauft, und wer vernünftig damit kochen will, der muss sich über deren unterschiedliche kulinarische Eigenschaften im klaren sein.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:

<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=71>

* Wacholder

Wacholder ist ein wichtiges Gewürz in vielen europäischen Küchen, besonders in den Alpenländern, wo er massenhaft vorkommt. Er ist das einzige Beispiel für ein Gewürz aus der Gruppe der Nadelhölzer (coniferae), und auch eines der wenigen Gewürze aus gemäßigtem bis kühlem Klima, wenngleich die besten Qualitäten aus Südeuropa stammen.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:

<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=73>

III. REZEPTE DER WOCHE

=====

Boeuf en daube (Traditionelles Rindfleisch-Gericht (8 Portionen))

- * 2 kg Rindfleisch, von Oberschale oder 2 kg Rindfleisch, von Oberschale oder Bug gewürfelt
- * Olivenöl
- * 4 Knoblauchzehen
- * 3 Zwiebeln
- * 200 g Speck, gewürfelt

FUER DIE MARINADE

- * 3 Lorbeerblätter
- * 3 Gewürznelken
- * 1 Stück getr. Orangenschale
- * 1 Stück Sternanis
- * 700 ml Kräftiger Rotwein Gigondas
- * oder Chateauneuf-du-Pape
- * Pfeffer, Salz
- * 100 g Schwarze Oliven, entsteint
(bis zur doppelten Menge)

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Das Fleisch über Nacht in die Marinade legen. Öl in einer Pfanne sanft erhitzen, die groben Zwiebelwürfel und den gehackten Knoblauch langsam darin andünsten. Speck und abgetropftes Fleisch kurz anbraten. Das Ganze in einen Römertopf geben, mit Marinade übergießen, salzen und pfeffern. Den Deckel (evtl. umgekehrt) auf den Topf legen, in den Deckel Wasser füllen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Das Fleisch muss langsam garen, dann wird das Fleisch weicher. 20 Min. vor Ende der Garzeit die Oliven zufügen und mitkoecheln lassen.

.....

Auflauf mit Karotten und Zucchini

- * 0.5 l Béchamelsauce

- * 3 Eier
- * 50 g Sahne
- * 75 g geriebener Gouda
- * 1 bn Basilikum
- * 350 g Karotten
- * 300 g zarte Zucchini

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Eier, Sahne und geriebenen Käse in die Béchamelsauce rühren. Basilikum waschen, trockentupfend und fein hacken. Das Gemüse waschen und putzen, die Karotten schälen und in sehr feine Stifte schneiden. Die Zucchini ungeschält in ebenfalls sehr feine Stifte schneiden. Das Basilikum und das Gemüse unter die Sauce mischen. Den Backofen auf 225°C vorheizen. Eine flache Gratinform mit Butter ausstreichen und die Gemüsemasse einfüllen. Im Backofen 30 Minuten backen, dann die Hitze auf 180°C reduzieren und den Auflauf in weiteren 10 bis 15 Minuten fertigbacken.

.....

Feurige Muscheln I

- * 4 kg Miesmuscheln
- * 3 Zwiebeln
- * Pfefferkörner
- * 1 Lorbeerblatt
- * 2 dl Weißwein
- * 2 Avocados
- * 1 Dose Champignons
- * 1 Tl. Butter
- * Salz
- * Pfeffer
- * 1 Prise Chilisosse
- * 2 cl Aquavit

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Muscheln gründlich putzen, mehrfach wässern, Bart soweit vorhanden entfernen. Zwiebel pellen und in Scheiben schneiden. Mit den Gewürzen und dem Weißwein in einen großen Topf geben. Erhitzen, die Muscheln zugeben. Bei geschlossenem Deckel solange kochen, bis sich die Schalen öffnen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Aus den Avocados mit einem Kartoffelausstecher runde Bällchen ausstechen. Champignons abgießen und halbieren. In der Flambierpfanne die Butter erhitzen. Muschelfleisch, Avocadobällchen und Champignons zugeben. Alles würzen und unter vorsichtigem Rühren erwärmen. Aquavit darauf verteilen, anzünden und brennend servieren. Mit Weißbrot servieren.

Übrigens: Feurige Muscheln II finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=6541>

.....

Apfeldessert (Zutaten für 4 Personen)

- * 4 Äpfel
- * 1/2 Zitrone
- * 4 El. Walnüsse feingehackt
- * 2 El. Zucker
- * 2 El. Rosinen
- * 200 g Joghurt
- * 4 Walnusshälften

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Walnüssen, Zucker und Rosinen vermischen. Im Kühlschrank 1/2 Std. ziehen lassen. Vor dem Servieren Joghurt unterheben. Portionsweise in Schälchen füllen, mit Walnusshälften garnieren

IV. COCKTAIL DER WOCHE

=====

Mehr Cocktails finden Sie unter: <http://www.chefkoch.de/cocktails.phtml>

+++ Letkiss

Zutaten: (1 Cocktail)

- * 2-3 Eiswürfel
- * 1 TL Grenadine
- * 2 cl Kokossirup
- * 2 cl Sahne
- * 4 cl ungesüßter Ananassaft

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Zubereitung:

Zutaten auf Eis im Shaker kurz, aber kräftig schütteln, in ein Cocktailglas seihen und servieren.

V. TOPLINKS

=====

Seltene Biere für jedermann

Haben Sie schon mal ein ganz leckeres Bier in einer lokalen Brauereigaststätte getrunken und dann nirgendwo sonst erhalten? Die Betreiber des Bierclubs haben sich zusammengeschlossen, um ständig zu reisen und Bier-Kostbarkeiten vor Ort einzukaufen - um sie dann an die Clubmitglieder zu versenden. Für 27,90 Mark im Monat erhält der Kunde jeden Monat neue Köstlichkeiten. Auf der Website gibt es natürlich Nachrichten der Clubmitglieder, etwa über den "german brewmaster" im Londoner Pub, das dem Technogehammer im Hintergrund mit gutem Selbstbrau-Bier Paroli bietet. Oder das Rezept für den Bier-Apfelstrudel. Oder...

<http://www.bierclub.de>

Alte Hausmittelchen:

- Was tut man gegen Insektenstiche ?

besser als alle Mittel aus der Apotheke: mit einem Lappen getränkt in heißem Wasser (so heiß wie möglich) betupfen. Tönt unglaublich einfach kostet absolut nichts, also wieso nicht probieren? Funktioniert auch bei Wespen-, Bienen- und einfach bei allem was einem gestochen hat.

- Was tut man gegen Mückenstiche ?

Mir Zahnpasta bestreichen. Kühlt, lindert und desinfiziert; mehr macht die teure Mückensalbe aus der Apotheke auch nicht, nur trägt die nicht so auf. Aber wen stört das schon, wenn es nicht grad im Gesicht ist?

- Wie öffnet man Deckel leichter ?

Deckel von Marmeladen oder Einmachgläsern lassen sich leichter öffnen, wenn man zuvor heißes Wasser über den Deckel laufen lässt.

oder man dreht das Glas um und haut die Deckelseite vorsichtig auf den Tisch - dabei zusätzlich auch noch mit der flachen Hand auf den Deckelboden schlagen.

- Wie vertreibe ich Motten ?

Die Nachkommenschaft einer einzelnen Motte kann in einem Jahr 40 Kilogramm Wolle/Wolliges verputzen. Was man dagegen tun kann?

Kleidung kann man einmotten, indem man in Essigwasser gelegte Lappen beim Bügeln zwischenlegt. Das empfiehlt sich wegen des leicht sauren Geruchs für selten getragene Kleidung, die man dann vor dem Tragen etwas auslüftet.

Motten mögen keine starken Gerüche wie z.B.:

- Lavendel
- Salbei
- Thymian
- Kampfer

Diese Dinge kann man in Säckchen im Kleiderschrank aufbewahren oder auch in die Taschen der Kleidung stecken.

Seife duftet auch gut und wurde deshalb früher gerne im Kleiderschrank gelagert.

Die Kleidung bekommt man wieder duftneutral, indem man sie in die Sonne oder an die Heizung hängt. (insbesondere, wenn man Naphthalin-Mottenkugeln benutzt hat)

Wie werden Bürsten und Kämmen wieder wie neu ?

- Haarbürsten kann man mit einer Alaunlösung wieder sauber waschen, wenn sie verklebt sind.

Haarbürsten und Kämmen werden wunderbar sauber, wenn man sie mit Rasierschaum besprüht und dann etwas einweichen lässt.

- Handbürsten,

bleiben länger weich, wenn man sie von Zeit zu Zeit für einige Stunden in Salzwasser legt. (1 Esslöffel Salz auf einen Liter Wasser)

Alle Tipps wurden von Lesern des Newsletters zugeschickt, es wird keine Gewähr für ihre Wirksamkeit übernommen!

Haben Sie wertvolle Tipps ? <mailto:newsletter@chefkoch.de>

II. ZUTATENKUNDE

=====

* Sumach

Sumach ist ein in der Türkei und auch im Iran beliebtes Tischgewürz; man streut die gemahlene Frucht großzügig über verschiedene Gerichte, vor allem Reis und Reiseintöpfe. Mit frisch in Scheiben geschnittenen Zwiebeln vermischt, wird es auch als Vorspeise genossen. Mit Sumach würzt man auch manchmal die türkische Fast-Food-Spezialität Dönerkebab.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=77>

* Eberraute

Die Eberraute, ein etwas altmodisches Küchenkraut, wird heute kaum noch verwendet. Mit ihrem starken und aufdringlichen Zitronengeruch und der ausgeprägten Bitterkeit tut man sich tatsächlich auch schwer, geeignete Anwendungen zu finden. Auf jeden Fall muß beim Dosieren Vorsicht walten.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=40>

III. DIE TOP-10 DER WOCHE

=====

1. Gebackene Bananen
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=9646>
2. Brennessel-Sauerampfer-Suppe
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=10099>
3. Krabbensalat
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=6939>
4. Tortellini aus Sizilien
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=945>
5. Poulardenbrust im Kokosmantel
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=3929>
6. Frittierte Langustinen mit Gurkensalat und Pesto
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=6672>
7. Beeren-Terrine mit Frucht- und Rahmsauce
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=8186>
8. Aal geräuchert
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=1419>
9. Stachelbeer-Trifle
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=7781>
10. Schweinefilet "orientalisch"
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=8408>

IV. REZEPTE DER WOCHE

=====

Auflauf Phantasia

- * 2 (-4) Zwiebeln
- * 2 (-3) Paprika
- * 500 g Kidney-Bohnen
- * 1 Pk. Champignons
- * 1 Dose (kl.) Mais
- * 4 große (-6) Kartoffeln
- * 8 (-10) Knoblauchzehen
- * 1/2 Tas. Datteln
- * 1/2 Tas. Rosinen
- * Ingwer
- * 1 Chili
- * 2 El. (-4) Honig
- * 1 Pk. Joghurt natur
- * 1 Pk. Creme Fraîche
- * Öl (Oliven-, Pflanzen-)
- * Koriander, Curry
- * Pfeffer, Salz, Nelken, etc.
- * Genügend Käse, z.B. Cambozola

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Die Menge ist für zwei Personen viel, für drei mittel, für vier eine Beilage.

Auflaufsubstanz: Kinderleicht. Zwiebeln glasig werden lassen, Champignons, Paprika, Bohnen und Mais dazu und vor sich hindünsten lassen. Etwas salzen. Kartoffeln nicht zu weich kochen. Soße: Die 'handfesten' Zutaten ordentlich klein machen (am besten Moulinette), bis auf 4-5 Knoblauchzehen. Das ganze halbe-halbe mit dem Honig, Olivenöl und z.B. Mais- oder Sonnenblumenkernöl zu einer cremigen Paste verrühren und würzen, bis Dir die Augen rausfallen. Dann mit Joghurt und Creme Fraîche verrühren, so wird das ganze hoffentlich gut eßbar. Übrige Knoblauchzehen hineingeben. Ein letztes Abschmecken mit o.g. Gewürzen. Wenn die Soße zu dick geworden ist, mit etwas Milch o. Sahne gießfähig machen. Ziehen lassen. Die Kreation: Auflaufform zücken, Kartoffeln in Scheiben schneiden und den Boden der Form bedecken. Dann eine Schicht Gemüse darüber verteilen, dann mit der Soße übergießen. Wieder eine Schicht Kartoffeln, wieder Gemüse, wieder Soße, etc., bis die Form voll ist. Dann schön mit Käse bedecken und zur Synthese 20 Minuten in den Ofen stellen (den Du so einstellst, dass zwar der Käse schmilzt, aber nichts anbrennt). Servieren und für 48h allen aus dem Weg gehen, die keinen Knoblauch mögen.

.....

Rheinischer Doebbekooche

- * 2 Brötchen
- * 250 ml Milch
- * 1 lg Zwiebel

- * 125 g Frühstücksspeck
- * 3 kg Kartoffeln
- * 1 Apfel
- * 3 Eier
- * 0.5 ts Salz
- * Pfeffer
- * Butter fuer die Form

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Die Brötchen in Milch einweichen. Brötchen ausdrücken und die Milch aufbewahren. Die Zwiebel schälen und wie den Speck in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln und Apfel schälen, reiben und in einem Küchentuch ausdrücken. Die Flüssigkeit auffangen und fünf Minuten stehen lassen, damit sich die Kartoffelstärke absetzen kann. Kartoffeln, Apfel, Zwiebel, Brötchen, Eier, Salz, Pfeffer und Frühstücksspeck vermengen. Das Kartoffelwasser abgießen und die Stärke unter die Kartoffelmasse mengen. Eventuell noch etwas Milch hinzufügen. Eine Keramikform gut ausfetten, die Masse einfüllen und im auf 225 Grad vorgeheizten Backofen ca. zwei Stunden backen.

.....

Paprikatopf

- * 600 g Rindfleisch aus Oberschale
- * 3 tb Diät-Öl
- * 0.5 l Fleischbrühe (fettarm) oder Wasser
- * 750 g Paprika (Grün)
- * 500 g Kartoffeln
- * 100 g Zwiebeln
- * 500 g Tomaten
- * 1 Lorbeerblatt
- * 1 ts Paprika
- * 1 ts Knoblauchpulver
- * 2 tb Petersilie (fein gehackt)
- * Salz, Zucker
- * Pfeffer (frisch gemahlen)

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Das Fleisch kalt abspülen und anschließend trocken tupfen. Danach in 12 gleich große Würfel zerteilen. Öl im Schmortopf erhitzen und die Fleischwürfel anbraten. Paprika, Petersilie, Lorbeerblatt und Knoblauchpulver einstreuen und die heiße Brühe aufgießen. Alles gut vermischen. Zugedeckt ca. 20min bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Die Paprikaschoten halbieren und die weißen Rippen mit Kernen entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen. Paprika und Zwiebeln würfeln und zum Fleisch geben. Kartoffeln schälen und 10min mitgaren lassen. Danach die gehäuteten Tomaten zugeben alles bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken

.....

Flammkuchen für Anfänger

TEIG (FUER 56 FLAMMKUCHEN)

- * 1 kg Weizenmehl
- * 1 Würfel Hefe
- * 0.5 c gut warmes (nicht heiß!) Wasser
- * 0.5 ts Zucker
- * 200 g Olivenöl
- * 400 g Wasser (nicht zu kalt)
- * 20 g Salz

BELAG KLASSISCH (FUER CA. 2)

- * 200 g (1 Becher) Schmand (24%) oder Sauerrahm (20%)
- * 150 g (1 Becher) Joghurt (3.5%)
- * Salz
- * Pfeffer
- * Muskat
- * 100 -250 g Speck/Rauchfleisch (gewürfelt)
- * 2 Zwiebeln

BELAG SUESS (Für CA. 1 FLAM)

- * 100 g -150 g Schmand (24%) oder Sauerrahm (20%)
- * 100 g Joghurt (3.5%)
- * 1 pn Salz
- * 2-4 El. Zucker
- * 0.5 ts Zimt
- * 4-6 cl Calvados

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

1. Mehl sieben und in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Kule formen, die Hefe hineinkrümeln, den halben Teelöffel Zucker und die halbe Tasse warmes Wasser darrebergeben. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten stehen lassen. 2. Nach und nach Wasser und Öl hinzugeben, den Teig dabei gut durchkneten (zunächst in der Schüssel mit einem großen Kochlöffel, dann auf dem Tisch). Das Wasser u.U. nicht ganz vollständig zugeben. Der Teig darf nur leicht kleben, muss sich aber gut von Händen und Schüssel/Tisch lösen. Zugedeckt an einem warmen Ort stehen lassen, bis sich das Volumen mindestens verdoppelt hat (ca. 20-30 Minuten). 3. Das Salz hinzugeben und den Teig noch mal gründlich durchkneten (keine Panik, dabei geht erst mal "Luft" raus). 4. Den Teig in 5-6 gleiche Teile aufteilen und auf einem Mehlbett auf einem großen Blech hauchdünn auswellen.

Anmerkungen: Ich verzichte bei der Herstellung eines Blechs auf das Mehl, bei der Serienproduktion verwende ich Backpapier (weil es einfach ist).

Flammkuchenfans bestrafen dergleichen aber mit Pizza nicht unter 2

Portionen. Der Teig ist auch für Pizza geeignet. Den Teig kann man prima tiefkühlen (einfrieren). Dazu portioniert man ihn vor dem gehen lassen und friert ihn sofort ein. Um eine Portion aufzutauen und gleich gehen zu lassen legt man sie entweder 3-3.5 Stunden an einen warmen Ort oder ca. 2 Stunden bei 50 Grad in den Backofen. Mikrowelle habe ich noch nicht probiert. Belag klassisch (für ca. 2 Flammkuchen): 1. Rahm und Joghurt gut miteinander vermischen. Gewürze zugeben. Masse auf den Flammkuchen verteilen. 2. Speck würfeln (falls er das noch nicht ist) und verteilen (nein, nicht in der

Kusche, auf den Flammkuchen). 3. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden (geht prima mit einem Gurkenhobel) und verteilen. 4. Bei 225-250 Grad auf mittlerer Schiene 10-15 Minuten backen. Belag pfui, das ist ja eine Pizza (für ca. 2 Flammkuchen): Zutaten: wie klassisch und zusätzlich Pilze, Tomaten, Schinken, Käse nach Geschmack (also keine Pilze und Tomaten, höchstens Schinken und / oder Käse). Belag süß (für ca. 1 Flammkuchen zum Schluss): 1. Rahm, Joghurt, Salz und 2-3 El. Zucker gut miteinander vermischen. 2. Äpfel schälen, entkernen und in Ringe schneiden. Apfelfringe verteilen. 3. 1 El. Zucker mit Zimt mischen und darüber streuen. 4. Bei 225-250 Grad auf mittlerer Schiene 10-15 Minuten backen. 5. Licht ausmachen, am Tisch Calvados über den Flammkuchen kippen, anzünden, Finger verbrennen.

Anmerkung: Der Calvados brennt besser, wenn er leicht warm ist (1 Minute in den Backofen reicht).

V. COCKTAILS DER WOCHE

=====

Mehr Cocktails finden Sie unter: <http://www.chefkoch.de/cocktails.phtml>

+++ HJ-Cooler (Alkoholfrei)

Zutaten: (1 Cocktail)

- * 100 g Himbeeren
- * 1-2 dashes Zitronensaft
- * 5 cl Joghurt
- * Mineralwasser

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Zubereitung:

Zutaten bis auf das Mineralwasser im Elektromixer pürieren, in ein Longdrinkglas gießen und mit Mineralwasser auffüllen.

+++ Mickey Mouse (Alkoholfrei)

Zutaten: (1 Cocktail)

- * Eis
- * Coca-Cola
- * 1 Kugel Vanille-Eiscreme
- * geschlagene Sahne
- * 3 Maraschinokirschen

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Zubereitung:

Eis in Servierglas geben, mit Coca-Cola zu zwei Drittel auffüllen und eine Kugel Eiscreme hinzugeben. Mit Sahne und Kirschen krönen.

+++ Zespri die neue Frucht aus Neuseeland!

Von China nach Neuseeland Zespri ist das süße Ergebnis jahrelanger Arbeit.

Sie gehört zu der botanischen Familie "Actinidia chinensis". Durch natürliche Auswahl, liebevolle Züchtung und Veredelung wilder Pflanzen, die ursprünglich aus China stammen, gelangte man zu Zespri Gold.

Bilder und Rezepte erhalten Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/redirector.phtml?ID=15>

+++ Tipps und Tricks für den Haushalt

* Grünen Tee nicht zu heiß aufgießen

Grüner Tee wird anders als schwarzer Tee zubereitet: Damit er nicht bitter wird, sollte er nur etwa zwei Minuten ziehen. Außerdem sollte das Wasser nicht kochend, sondern nur 80 bis 90 Grad heiß sein.

* Erdbeeren richtig lagern

Die Erdbeer-Saison ist kurz und die roten Früchte schmecken lecker. Was liegt näher, als sie länger aufzuheben. Doch leider ist die Lebensdauer der Beeren begrenzt. Der hohe Wassergehalt ist dafür verantwortlich.

Am besten essen Sie die frisch gepflückten oder gekauften Erdbeeren gleich. Waschen Sie die Beeren vorsichtig in viel Wasser, lassen Sie sie abtropfen und zupfen Sie dann erst Stiele und Blütenansätze ab. So bleiben Saft und Geschmack erhalten.

Im Kühlschrank sind die Beeren bei 2-6 Grad C ein bis zwei Tage haltbar, fünf Tage sind es, wenn Sie Temperaturen von 0-2 Grad herbekommen, etwa im *-Gefrierfach.

Richtig eingefroren halten die Erdbeeren rund zehn Monate. Wenn Sie die Erdbeeren später einzeln herausnehmen wollen, um beispielsweise Torten zu garnieren, sollten Sie sie auf einem Tablett oder Teller vorgefrieren. Erst dann packen Sie die Beeren in einen Beutel.

* Mehr Saft aus Zitronen pressen

So bekommen Sie mehr Saft aus einer Zitrone:

1. Legen Sie die Frucht 30 Sekunden in heißes Wasser.
2. Rollen Sie die Zitrone anschließend kräftig auf einer festen Unterlage.

Die Zellwände des Fruchtfleisches platzen dadurch. Wenn Sie die Zitrone nun auspressen, erhalten Sie mehr Saft.

Für die Tipps bedanken wir uns bei Tobias F.

Haben Sie wertvolle Tipps ? <mailto:newsletter@chefkoch.de>

II. ZUTATENKUNDE

=====

* Estragon

Estragon ist besonders in Südeuropa beliebt und wird vor allem zur Aromatisierung von Senf verwendet (siehe weißer Senf); es ist auch Bestandteil der Herbes de Provence (siehe Lavendel) und der französischen fines herbes (siehe Schnittlauch). Da die Blätter beim Trocknen den größten Teil ihres Geruches verlieren, und da die Pflanze im nördlichen Klima nicht

so recht gedeiht, wird sie außerhalb des Mittelmeergebietes nicht viel verwendet.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=41>

* Fenchel

Fenchelfrüchte, oft ungenau als "Samen" bezeichnet, werden überall in Europa und Asien verwendet, doch gibt es keine Region, für die sie besonders typisch wären. Viele levantinische, arabische, iranische, indische und sogar mitteleuropäische Rezepte verlangen eine kleine Menge Fenchel, und Fenchel ist auch ein Hauptbestandteil des chinesischen Fünf-Gewürz-Pulvers (siehe Sternanis) und des bengalischen panch phoron (siehe Nigella

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=42>

III. DIE TOP-10 DER WOCHE

=====

1. Pasta rosa e verde
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=6188>
2. Hühnerfleisch mit Gemüse
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=4265>
3. Mannigfaltiger Mangold
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=10747>
4. Minzchutney, Poodina Chatni
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=1528>
5. Kartoffel-Zwiebel-Auflauf
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=981>
6. Nudelsalat mit Chilisoße
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5138>
7. Krabbensalat
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=6939>
8. Paella mit Reis, Fisch und Meeresfrüchten
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=2648>
9. Apfelkompott
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=8306>
10. Tessiner-Fondue
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=11091>

IV. REZEPTE DER WOCHE

=====

Curryauflauf mit Gemüse und Cashewkernen

- * 2 Kohlrabi ca. 500 g
- * 250 g Zuckerschoten
- * 500 g Langkorn-Naturreis, gegart
- * 100 g Cashewkerne
- * 1 El. Öl
- * 2 Bananen mittelgroß
- * 2 El. Gomasio oder 3
- * 1 Zwiebel mittelgroß

- * 40 g Butter
- * 30 g Weizen, feingemahlen
- * 1/2 l Milch
- * 2 El. Currypulver
- * 1 Tl. Gekörnte Gemüsebrühe
- * Kräutersalz
- * Streuwürze
- * 100 g Saure Sahne
- * 4 El. Weißwein oder Wasser, oder 5
- * Butter für die Form

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Von den Kohlrabi die Blätter abschneiden. Die zarten Herzblättchen beiseite legen. Die Knollen mit einem Küchenmesser dünn schälen und in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden. Mit etwa 1/2 Tasse Wasser in einem dicht schließenden Topf in etwa 8 Minuten nicht ganz weich garen. Inzwischen die Zuckerschoten waschen und in Stücke schneiden. Die Schoten oder die Erbsen zu den Kohlrabi geben und 1 - 2 Minuten mitgaren lassen. Den Topf auf die Seite stellen. Für die Sauce die Zwiebel schälen, abspülen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Butter aufschäumen lassen und die Zwiebel darin goldgelb braten. Das Mehl dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 1 Minute leicht anschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Milch einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurückstellen und die Sauce kurz kochen lassen, bis sie leicht dickflüssig wird. Die Gewürze, die saure Sahne und den Wein oder das Wasser einrühren und die Sauce abschmecken. Den Backofen auf 200° (Gas 2 1/2-3) vorheizen. Eine flache Auflaufform fetten und den Reis am Rand der Auflaufform ringförmig einschichten. Die Cashewkerne grobhacken und in dem Öl in einer Pfanne unter ständigem Bewegen goldgelb rösten. Die Bananen schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse, zwei Drittel der Cashewkerne und die Bananenstücke in die Mitte der Auflaufform füllen. Die Currysauce über den Reis und das Gemüse verteilen. Das Gomasio drüberstreuen. Den Auflauf auf der mittleren Schiene 25-30 Minuten überbacken. Die Kohlrabi-Herzblättchen waschen, feinschneiden und zusammen mit den restlichen Cashewkernen auf dem Auflauf verteilen.

Tipp:

In diesem Auflauf schmecken auch sehr gut Rosinen. Anstelle der Cashewkerne kann man geschälte Mandeln verwenden und als Ersatz für die Kohlrabi passt Blumenkohl gut in dieses Gericht.

.....

Pastinakengratin

- * 250 g Pastinake (*)
- * 1 Grüne Peperoni
- * 1 Zwiebel
- * 1 Bd. Petersilie
- * 5 dl Milch
- * 4 Eier
- * 70 g Parmesan gerieben
- * Salz
- * Pfeffer

- * Muskatnuss
- * 1 Tl. Zucker
- * 40 g Butter flüssig

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

(*) Pastinaken, Karotten und Petersilienwurzel: drei Gemüse, die sich ähnlich sind. Das folgende Rezept kann nach Lust und Laune aus einem der drei Gemüse zubereitet werden, je nachdem, was auf dem Markt eben erhältlich ist! Pastinaken schälen und auf der Bircherraffel reiben. Peperoni halbieren, entkernen, fein würfeln. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Milch, Eier und Käse verquirlen, würzen und mit dem Gemüse vermischen. Flüssige Butter hinzufügen, Masse in eine eingefettete Auflaufform - oder in Portionenförmchen - füllen und im 180 °C heißen Ofen ca. 50 Minuten garen, bis die Masse gestockt ist. Warm mit Salat servieren.

.....

Abruzzenpizza (4 Portionen)

- * 250 g Weizenvollkornmehl
- * 250 g Hirse feingemahlen
- * 1 pk Trocken-Backhefe
- * Meersalz
- * 250 ml Milch lauwarm
- * 100 g Butter weich
- * 400 g Fleischtomaten
- * 2 Knoblauchzehen abgezogen
- * schwarzer Pfeffer
- * 2 ts Oregano getrocknet
- * 1 ts Basilikum getrocknet
- * 1 Paprikaschote, rot
- * 2 Paprikaschoten, grün
- * 4 Peperoni
- * 4 Zwiebeln
- * 100 g Champignons frisch
- * 30 g Oliven, gefüllt
- * 200 g Bergkäse gerieben oder Gouda
- * 1 ts Pfeffer grob gemahlen

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Mehl mit Hirse mischen, in eine Rührschüssel geben, mit Hefe sorgfältig mischen und Salz, Milch und Butter hinzufügen. Mit einem Handrührgerät mit Knethaken zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten und den Teig so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Für den Belag Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in heißes Wasser legen, häuten und im Mixbecher der Küchenmaschine pürieren. Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum zu den Tomaten geben, die Masse kurz aufkochen und erkalten lassen. Den Hefeteig nochmals gut durchkneten, auf einem gefetteten Backblech ausrollen und mit der erkalten Tomatenmasse bestreichen. Paprikaschoten putzen, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Peperoni putzen, waschen

und in kleine Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Oliven halbieren. Die Zutaten auf der Tomatenmasse gleichmäßig verteilen, mit Käse und Pfeffer bestreuen und das Blech an einen warmen Ort stellen, damit der Teig nochmals gehen kann. Das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 175-200 Grad 40-50 Minuten backen.

.....

Backäpfel auf Hirsessauce

- * 4 Äpfel
- * Süßmostapfelsaft
- * 2 tb Birnendicksaft

FUELLUNG

- * 40 g Haselnuesse, gemahlen
- * 40 g Korinthen
- * 1 pn Anis
- * 1 pn Zimt
- * 10 g Vanillezucker

SAUCE

- * 250 ml Milch
- * 250 ml Wasser
- * 0.5 Vanillestängel
- * 30 g Hirseschrot
- * 1 pn Salz
- * 1 tb Rahm
- * 3 tb Birnendicksaft
- * 1 ts Zitronenschaleabgerieben
- * 1 pn Nelkenpulver
- * 1 pn Kardamom

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Äpfel waschen und Kerngehäuse ausstechen. Für die Füllung alle Zutaten gut vermischen, in die ausgehöhlten Äpfel füllen. Die Äpfel in Auflaufform setzen. Süßmost 1 bis 1,5cm hoch um die Äpfel gießen. Die Äpfel mit dem Birnendicksaft beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 220 C ca. 20 Minuten zugedeckt weichdämpfen. Für die Sauce Milch, Wasser und Vanillestängel in eine Kasserolle geben und aufkochen. Hirseschrott und Salz einrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die übrigen Zutaten in die Kasserolle geben und sorgfältig umrühren. Die Sauce auf Teller verteilen und die Äpfel darüber anrichten.

V. COCKTAILS DER WOCHE

=====

Mehr Cocktails finden Sie unter: <http://www.chefkoch.de/cocktails.phtml>

HJ-Cooler (Alkoholfrei)

Zutaten: (1 Cocktail)

- * 4 cl Orangensaft
- * 4 cl Maracujasaft
- * 2 cl Ananassaft
- * 2 cl Zitronensaft
- * 2 cl Grenadine

Dekoration:

- * 2 Cocktailkirschen

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Zubereitung:

Alle Zutaten werden mit ausreichend Eis im Shaker vermischt und in ein Longdrink- glas abgeseiht. Das Glas wird mit den Kirschen dekoriert.

VI. TOPLINKS

=====
Nudelsuppen.de

Nach eigenen Angaben unterzieht diese Suppencommunity Tütensuppen mit und ohne Nudeln einer strengen Prüfung: In mehreren Testküchen an verschiedenen Standorten Berlins werden die beliebten Fertiggerichte ("schnell, gemein und auch vom letzten Dummkopf fehlerfrei zusammen zu rühren") auf einer Skala von genial bis grottig eingestuft. Wer so was eh nie essen würde, kann sich gerne trotzdem über die qualifizierten Kommentare amüsieren - und wer sich auskennt, darf sogar mitmachen!

<http://www.Nudelsuppen.de>

Quelle: Web.de

+++ Tipps und Tricks fürs Ei & mehr

* Frühstück: Schmackhafte Rühreier

Zu einem deftigen Frühstück nach amerikanischem Vorbild gehören Rühreier. Damit diese nicht zu trocken werden, geben Sie einen Schuss Milch hinzu. Das verbessert außerdem den Geschmack.

* So erkennen Sie wie frisch ein Ei ist

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Ei noch frisch ist, dann legen Sie es in ein Glas Wasser.

Ein frisches Ei sinkt zu Boden und bleibt dort auf der Seite liegen.

Ist das Ei sieben oder mehr Tage alt, steigt das stumpfe Ende leicht nach oben, da sich dort eine Luftkammer gebildet hat.

Ein zwei bis drei Wochen altes Ei steht senkrecht im Wasser mit dem stumpfen Ende nach oben. Die Luftkammer ist bereits so groß, dass sie das Ei vollständig aufrichtet.

Übrigens: Länger als drei bis vier Wochen sollten Eier nicht aufgehoben werden.

* Gekochte Eier markieren

Kochen Sie gelegentlich harte Eier auf Vorrat? Dann standen Sie vielleicht schon einmal vor dem Problem, gekochte von rohen Eiern zu unterscheiden, wenn beide im Kühlschrank nebeneinander stehen. Abhilfe schafft ein kleiner Punkt mit dem Filzstift auf den gekochten

Eiern. Achten Sie sicherheitshalber darauf, dass es ein ungiftiger Filzer ist, den beispielsweise auch Kinder verwenden dürfen.

Für die Tipps bedanken wir uns bei Martina Kraus.

* Apfelsaft

In der warmen Jahreszeit wird viel getrunken, Apfelsaft in das Eisdübelglas, so hat man für Apfelsaft die richtigen Eiswürfel ohne das man das Getränk verwässert.

* Apfelsinen

Legt man vor dem schälen kurz in heißes Wasser, dann lassen sie sich leichter schälen.

* Baiser

Lässt sich besser schneiden und zerbricht nicht, wenn man das Messer dünn einfettet.

Haben Sie wertvolle Tipps ? <mailto:newsletter@chefkoch.de>

II. ZUTATENKUNDE

=====

* Granatapfel

Obwohl man sie häufiger frisch isst, werden Granatapfelkerne in Nordindien auch getrocknet und als Gewürz verwendet. Ihr feiner, süß-saurer und zugleich ziemlich herber Geschmack wird im Nordwesten des Landes, im Punjab und ganz besonders in Gujrat, geschätzt, wo sie für Gemüse und Hülsenfrüchte verwendet werden; gelegentlich findet man sie auch in mogulischen Fleischgerichten.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=43>

* Ingwer

Ingwer ist weltweit eines der wichtigsten und geschätztesten Gewürze, wie bereits die lange Liste an Synonymen anzeigt. Die Pflanze wird heute in den tropischen Ländern aller Kontinente angebaut und spielt den Küchen aller Anbauländer eine große Rolle. Lediglich in Europa ist er noch nicht so verbreitet, obwohl er vor zweitausend Jahren recht beliebt war (siehe auch Silphion über den Geschmack des alten Rom). Frischer Ingwer, den man auch als grünen Ingwer bezeichnet, ist heutzutage im Westen leicht erhältlich.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=44>

III. DIE TOP-10 REZEPTE DER WOCHE

=====

1. Spaghetti alla Busara

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=2519>

2. Bauernpastete

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=2603>

3. Hummer armoricaine (Frankreich)

- <http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=7036>
4. Bandnudeln mit Brokkolisauce
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=11643>
5. Eier-Likoer
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=11615>
6. Blumenkohl-Brokkoli-Pfanne
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=2140>
7. Kesselgulasch - Fuer viele hungrige Gaeste
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=1345>
8. Spaghetti-Salat
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5339>
9. Eisbeeren-Tee
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=10172>
10. Haferflocken Bratlinge
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=4555>

IV. REZEPTE DER WOCHE

=====

Kaiserschmarrn (für 2 Portionen)

- * 200 ml Milch
- * 120 g Mehl
- * 1 TL Zucker
- * 3 EL Rosinen
- * 3 Eier
- * 2 EL Butterschmalz

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Milch, Mehl, Zucker und Rosinen in eine Rührschüssel geben, die Eier trennen. Eigelbe in die Rührschüssel dazugeben und alles mit dem Schneebesen oder Rührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Die Eiweiße steif schlagen. Den fertigen Eischnee vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben. 1 Esslöffel Butterschmalz auf der mittleren Stufe in der Pfanne erhitzen. Den Teig hineingeben und ca. 3 Minuten braten bis die Unterseite goldbraun ist. Das kann ziemlich schnell gehen....
Teig umdrehen und auch von der andren Seite genauso backen. Mit zwei gabeln in kleine Stücke reißen. Mit dem zweiten Löffel Butterschmalz noch ein paar Minuten braten und ab und zu umrühren. Mit Puderzucker bestreuen, dazu Apfelmus oder auch Pflaumenkompott.

und direkt die passende Sauce dazu:

Zutaten:

- * 1 Tasse Milch
- * 1 Tasse Sahne
- * 2 EL Tomatenmark
- * 1 EL Tomatenketchup
- * 1 EL Creme fraiche

Salz und Pfeffer, wer will Butter und Basilikumblätter zum draufgeben auf die Nudelportion oder geriebenen Käse zum drüberstreuen.

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Milch, Sahne, Tomatenmark und Ketchup in einen Topf geben und mit einem Schneebesen alles gut verrühren. Soße auf höchster Stufe aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und die Creme fraiche vorsichtig mit dem Schneebesen unterrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

.....

Süß-Saure-Spaghetti

- * 300 g Spaghetti
- * 2-3 EL Olivenöl
- * 1-2 EL Sojaöl
- * 2 Hähnchenbrustfilets
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 TL Salz
- * 1 Zwiebel
- * 1 rote Paprika
- * 1 grüne Paprika
- * 3 Scheiben Ananas
- * 2 Tomaten
- * 2 EL Tomatenmark
- * 250 ml gebundene Tomatensauce
- * 3-4 EL Sojasauce
- * 2-3 EL Honig
- * 1 Schuss Obstessig
- * Saft von 1 Zitrone
- * Salz
- * Pfeffer
- * 1 Prise Cayennepfeffer
- * 1 TL Fünf-Gewürz-Pulver
- * 1/2 Bund Petersilie, gehackt

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Die Spaghetti al dente kochen und abseihen. Hähnchenbrustfilets würfeln und in Sojaöl braten. Knoblauchzehen zerreiben, salzen und mitbraten. Zwiebel fein hacken; Paprika, Tomaten, Ananas würfeln und ebenfalls mitbraten. Tomatenmark untermischen und mit Tomatensauce auffüllen. Alles bei mittlerer Wärmezufuhr 4-5 Minuten kochen lassen. Nach Belieben mit Sojasauce, Honig, Obstessig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Fünf-Gewürz-Pulver anrichten. Spaghetti dazugeben, durchschwenken, erhitzen, abschmecken und mit Petersilie garnieren.

.....

Birnen in Cassissosse (4 Portionen)

- * 400 ml Roter Burgunderwein
- * 2 Gewürznelken
- * 1 Zimtstange

- * 1 ts Geriebene Orangenschale
- * 100 g Zucker
- * 4 Birnen
- * 1 tb Creme de Cassis (schwarzer Johannisbeer-Likör)
- * 4 tb Johannisbeergelee
- * 1 ts Speisestärke

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Wein, Nelken, Zimt, Orangenschale und Zucker aufkochen. Die Birnen schälen, dabei den Stiel nicht entfernen. Die Unterseite der Birnen geradeschneiden. Mit dem Weinsirup in eine Pfanne geben, ca. 20 Minuten garen. Früchte herausnehmen. Weinsirup bis zur Hälfte einkochen lassen, mit Johannisbeerlikör und Gelee mischen. Speisestärke unter Rühren zufügen. Kochen, bis das Gelee aufgelöst ist.

V. COCKTAIL DER WOCHE

=====

Mehr Cocktails finden Sie unter: <http://www.chefkoch.de/cocktails.phtml>

Eisschokolade

Zutaten: (1 Cocktail)

- * 1 Kugel Vanilleeis
- * 10 cl kalte Trinkschokolade
- * 1 cl Sahne
- * 2 TL geriebene Schokolade
- * 1 TL Zucker

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Vanilleeis in ein mittelgroßes Becherglas geben. Sahne, geriebene Schokolade und Zucker in der Trinkschokolade mit einem Schneebesen kräftig schaumig schlagen und über das Eis in das Glas gießen. Mit Trinkhalm und Löffel servieren.

VI. TOPLINKS

=====

Diätkompass im Internet

Wie ernähre ich mich richtig? Diese Web-Site berät sie in allen Fragen der Ernährung.

<http://www.diaet.de/>

+++ Tipps und Tricks

Letzte Woche haben wir einen Tipp veröffentlicht, mit dem man rausfinden kann, ob ein Ei roh oder gekocht ist. Zahlreiche Einsendungen erreichten uns

daraufhin, dass es auch einfacher geht:

* Man lege das Ei, dessen Zustand ungewiss ist auf einen Tisch und versuche es in Rotation zu bringen. Bei einem gekochten Ei gelingt das und es richtet sich während der Drehung wie ein Kreisel auf.
Das rohe Ei dagegen taumelt nur ganz kurz ein bisschen hin und her und bleibt liegen.

Für diesen Tipp bedanken wir uns bei Tim Gerdes

* Blattläuse

... gegen Blattläuse besprüht man die befallenen Stellen mit einem Brennnessel-Aufguss. Rezept: ca. 100g Brennnesseln 24 Stunden in einem Liter Wasser ziehen lassen.

* Biergläser

... reinigt man nur mit warmen Salzwasser. Dadurch entsteht beim nächsten Einschenken eine schöne und lang haltende Bierkrone.

* Briefmarken

... zusammengeklebte Briefmarken einfach ein paar Stunden ins Tiefkühlfach legen. Dann lösen sie sich

* Bratwürstchen

... werden nach der Hälfte der Garzeit mit Bier bepinselt, dann werden sie knuspriger.

* Butter

... wird nicht mehr beim Braten dunkel, erhitzt man zuvor etwas Öl in der gleichen Pfanne.

* Eichenmöbel

... glänzen wieder, wenn man sie mit lauwarmen Bier einreibt.

* Eier

... kalte Eier lassen sich viel sauberer in Eigelb und Eiweiß trennen als zimmerwarme.

Haben Sie wertvolle Tipps ? <mailto:newsletter@chefkoch.de>

II. ZUTATENKUNDE

=====
* Kümmel

Kümmel ist das Gewürz, das süddeutschen und österreichischen Gerichten (Fleisch, Gemüse, (Roggen)-Brot) ihren charakteristischen Geschmack verleiht. Echte Kümmelfreunde verwenden immer die ganzen Früchte, aber auch das Pulver weist einen starken Geschmack auf. Kümmelaroma passt nicht besonders zu den meisten anderen Gewürzen, lediglich die Kombination mit Knoblauch ist üblich; man verwendet Kümmel sowohl für Fleisch (z.B. Schweinsbraten) als auch für Gemüse, so wird Sauerkraut immer mit Kümmel (und auch Wacholder) gewürzt. Gekochter Kohl ohne Kümmel und Knoblauch

schmeckt geradezu fade.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=45>

* Kerbel

Kerbel ist beliebt in West- und Mitteleuropa; die frischen Blätter werden gehackt zum Garnieren von Suppen, Salaten und Fischgerichten verwendet, ähnlich wie Petersilie oder (in Asien und Lateinamerika) Koriander. Kräuteressig wird meist unter Zusatz einiger Kerbelblätter hergestellt (siehe Dill). Über Kärntner Kasnudeln siehe bei Pfefferminze.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=46>

III. DIE TOP-10 REZEPTE DER WOCHE

=====

1. Bangkok-Melone
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=8007>
2. Miesmuscheln in Wein I
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=6152>
3. Gewuerzte Rippchen mit Pflaumensauce
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=9372>
4. Curry-Soße
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=11454>
5. Kokosreis mit roten Bohnen
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=4574>
6. Wildschwein-Terrine aus dem Tontopf
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=1039>
7. Feurige Muscheln I
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=6542>
8. Fenchelsorbet
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=1676>
9. Bananen-Spießchen
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=8016>
10. Bananen-Dessert
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=993>

IV. REZEPTE DER WOCHE

=====

Bohnen in Speckbutter

Zutaten:

- * 750 g frische, grüne Bohnen,
- * 1/4 Bund Bohnenkraut,
- * Salz,
- * 100 g magerer Räucherspeck,
- * 1 EL Butter,
- * 1 Bund Petersilie,
- * weißer Pfeffer aus der Mühle

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Zubereitung:

Die Bohnen waschen und an den Enden kappen. Mit dem Bohnenkraut in Salzwasser bei geringer Hitze bissfest garen. Den Speck in Streifen schneiden. Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und die Speckstreifen darin glasig anbraten. Die Bohnen abgießen und das Bohnenkraut entfernen. Die Bohnen mit gehackter Petersilie mischen, die heiße Specksauce darüber gießen und alles mit weißem Pfeffer bestreuen.

.....

Gebratener Tauhu Salat

- * 4 Stück weißer tauhu
- * (bean curd)
- * 4 Eier(leicht schlagen)
- * 120 g Sojabohnensprösslinge
- * (vorkochen)
- * 4 Grüne Gurken (in 1cm große Würfel schneiden)
- * 5 kleine Zwiebeln (dünne Scheiben)
- * Frittierfett
- * 3 El. Erdnussbutter
- * 4 El. Helle Sojasauce
- * 1 Knoblauchzehe (fein hacken)
- * 1 El. Zitronensaft
- * 3/4 Tasse Wasser

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Man erhitzt das Fett und frittiert die Tauhu Stücke goldbraun. Sie werden aus dem Fett genommen und auf Küchenpapier gelegt. Dann schneidet man sie in ca.

1cm große Würfel. Nun wird das Fett, bis auf einen Esslöffel, aus der Pfanne entfernt. Das restliche Fett sollte nicht zu heiß sein. Man gibt nur soviel Ei in die Pfanne, dass sich nach schnellem Schwenken ein dünnes Omelett formt. Wenn eine Seite goldbraun ist, wird das Omelett auf die andere Seite gewendet. Dieser Vorgang wird wiederholt, bis die Eismasse aufgebraucht ist. Die Omeletts werden in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten. Nun werden 2 Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzt und die Zwiebeln darin goldbraun gebraten.

Man stellt sie zur Seite. Man mischt die Saucen-Gewürze, gießt sie in die Pfanne und bringt sie zum Kochen. Auch die Sauce wird zur Seite gestellt. Nun arrangiert man die tauhu Würfel, die Sojabohnensprösslinge, die Gurken und Eierstreifen in einem geeigneten Gefäß, gießt die Erdnuss-Sauce darüber und garniert alles mit den braunen Zwiebeln.

.....

Kartoffelsouffle (4 Portionen)

- * 750 g Kartoffeln
- * 60 g Butter (1)
- * 3 Eier aufgetrennt
- * 70 g Käse gerieben (1)
- * Salz
- * Muskatnuss gerieben
- * Semmelmehl
- * 30 g Käse gerieben (2)
- * 20 g Butter (2)
- *

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Kartoffeln schälen, waschen, halbieren, in Salzwasser zum Kochen bringen, in etwa 20 Minuten gar kochen lassen, abgießen, abdämpfen und heiß durch die Kartoffelpresse geben, kalt stellen. Butter (1) geschmeidig rühren und nach und nach den Kartoffelbrei, Eigelb, Käse (1), Salz und Muskat hinzufügen. Eiweiß steif schlagen, unterheben und die Masse in eine gefettete, mit Semmelmehl ausgestreute, feuerfeste Form füllen, die höchstens zu 3/4 gefüllt sein darf. Mit Käse (2) bestreuen, Butter (2) in Flöckchen draufsetzen und die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei 200-225 Grad etwa 1 Stunde backen.

.....

Brennnesselsuppe

- * 350 g Frische Brennnesseln
- * 2 mittl. Zwiebeln
- * 3 ts Butter
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 l Rindfleischbrühe
- * 3 lg Kartoffeln
- * 0.1 l Sauerrahm
- * 2 ts Liebstöckelgehackt
- * Salz
- * Pfeffer aus der Mühle

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Brennnesseln waschen und grob hacken. Gewürfelte Zwiebeln mit zerdrücktem Knoblauch in Butter anschwitzen. Die Brennnesseln dazugeben und mit der Brühe auffüllen. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und mit der Suppe ca. 30 min. kochen lassen. Das ganze im Mixer pürieren, danach durch ein Sieb passieren. Zum Schluss den Sauerrahm untermengen, die Suppe wieder erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit gehacktem Liebstöckel bestreuen.

.....

Beeren-Gazpacho mit Sekt und Melone (4 Portionen)

- * 1 kg Himbeeren

- * 150 g Zucker
- * 500 g Wassermelone
- * 350 g Erdbeeren
- * 375 ml Wasser
- * Sekt trocken, kalt zum Auffüllen

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

1. 8/10 der Himbeeren mit dem Zucker und dem Wasser zugedeckt langsam zum Kochen bringen, zerstampfen (nicht mit dem Schneidstab pürieren!) und eine Stunde stehen lassen. 2. Den Saft durch ein Sieb in einen Topf ablaufen lassen, die Früchte dabei leicht auspressen. Den Saft wieder aufkochen. Vollständig auskühlen lassen und kalt stellen. 3. Kurz vor dem Servieren aus der Melone Kugeln ausstechen, die Kerne dabei entfernen. Die Erdbeeren putzen und halbieren. Melonen, Erdbeeren und die restlichen Himbeeren unter den Gazpacho rühren und beim Servieren nach Belieben mit Sekt aufgießen.

V. COCKTAIL DER WOCHE

=====

Mehr Cocktails finden Sie unter: <http://www.chefkoch.de/cocktails.phtml>

Florida Special

Zutaten: (1 Cocktail)

- * 4 cl Golden Rum
- * 1 cl Red Curacao (oder Triple Sec)
- * 1 cl Maraschino
- * 2 cl Orangensaft

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Zutaten auf gestoßenem Eis im Shaker schütteln. In eisgekühlte Cocktailschale geben.

VI. TOPLINKS

=====

Fit fürs Jahr 2000

Diese Web-Site sagt Ihnen wie sie durch richtiges Essen schlank werden und es auch bleiben.

<http://www.pfundskur.de/>

1. Neuer Newsletterserver

Seit letzter Woche wird der technische Ablauf unseres Newsletters von ecircle.de gesteuert. Das hat unter anderem den Vorteil, dass man in älteren Newslettern komfortabel recherchieren kann.

Ältere Newsletter finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/redirector.phtml?ID=19>

2. Geändert hat sich auch die Möglichkeit sich An- und Abzumelden.

Sie können dies auf unsere Seite unter

<http://www.chefkoch.de/newsletter.phtml> tun,

oder Sie schreiben eine e-Mail:

Newsletter abonnieren per.....: chefkoch-subscribe@ecircle.de

Newsletter abbestellen per.....: chefkoch-unsubscribe@ecircle.de

+++ Tipps und Tricks

* Eis

... angebrochenes Speiseeis wickelt man am besten in der Schachtel in Klarsichtfolie und legt diese ins Tiefkühlfach. Salmonellen haben so keine Chance.

* Eischnee

... wird schneller steif, wenn man vor dem Schlagen einige Tropfen Zitronensaft zugibt. Will der Schnee trotz langen Schlagens nicht fest werden, ist es empfehlenswert, wenn man eine Prise Salz oder einen Teelöffel kaltes Wasser zugibt.

* Eiswürfel

... kocht man das Wasser vor dem einfrieren ab, bleiben die Eiswürfel klar und ohne Bläschen.

* Eiweiß

... wird besser steif, schlägt man es mit der kleinen Rührstufe des Mixers.

* Endiviensalat

... verliert seinen bitteren Geschmack, wenn man die Blätter für etwa 10 Minuten in lauwarmes Wasser legt.

* Energie sparen

... so prüft man ob der Kühlschrank noch richtig schließt: Einfach ein Blatt Papier in die Tür klemmen. Wenn es sich leicht herausziehen lässt, sollte man die Türdichtung wechseln.

* Fisch

... damit die Hände nach dem Fisch filetieren nicht nach Fisch riechen, vorher mit Zitrone einreiben.

* Fleisch

... lässt sich besser zerteilen, wenn man es vorher ins Tiefkühlfach legt. Angefrorenes Fleisch lässt sich besser schneiden.

* Forellen

... werden beim Braten besonders knusprig, wenn man die Haut im Abstand von 3 - 4 Zentimetern einschneidet und die Fische mit Weizenstärke bestäubt.

* Frikadellen

... werden viel kalorienärmer, wenn sie ohne Fett im Backofen statt in der Pfanne zubereitet werden.

* Frikadellen

... werden ganz besonders locker, wenn man statt eingeweichten Brötchen oder Semmelbrösel, etwas geriebene Kartoffeln in den Teig mischt.

Tipps von Rainer Mertins (gratisland.de/mertins)

Haben Sie wertvolle Tipps ? <mailto:newsletter@chefkoch.de>

II. ZUTATENKUNDE

=====

* Knoblauch

Knoblauch ist weltweit eines der beliebtesten Gewürze und fand in fast allen Küchen begeisterte Aufnahme. Seit den Tagen des Römischen Reiches war er ein in Europa gebräuchliches Gewürz, und im Fernen Osten war er bereits bekannt, bevor die Europäer dorthin gekommen waren. Im Zeitalter der grossen Seereisen wurde er auch in Afrika und den beiden Americas rasch bekannt und beliebt. Eigenartigerweise scheinen die nordeuropäischen Küchen heutzutage die einzigen zu sein, in denen Knoblauch mit Misstrauen betrachtet wird, und zwar wegen seines starken Geruchs, der oft als unangenehm empfunden wird.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:

<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=47>

* Kokos

Die Kokospalme gehört zu den Charakterpflanzen tropischer Küstenregionen und wird heute weltweit angebaut. Eine entsprechend dominante Rolle kommt ihr in den Küchen fast aller tropischer Länder zu. Darüber hinaus haben sich Kokosprodukte in der Süßwarenindustrie etablieren können, und zwar nicht nur in niedrigen Breitengraden.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:

<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=48>

III. DIE TOP-10 REZEPTE DER WOCHE

=====

Diese Woche sind folgende die beliebtesten Rezepte beim Chefkoch:

1. Casserole Balaton

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5968>

2. Balkantopf

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5799>

3. Überbackene Austern

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=1884>

4. Gegrillte Forellen mit Maiskolben

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=6647>

5. Kartoffeln mit Käsecreme

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5069>

6. Badischer Sauerkrautauflauf

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=1136>

7. Bandnudeln in Paprika-Sauce

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=9234>

8. Chinesische Suppe II

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=7862>

9. Kaiserschmarren I

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=10403>

10. Fischauflauf italienisch

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5961>

IV. REZEPTE DER WOCHE

=====

Nudeln mit Spinatsauce

- * 450 g Spinat gehackt
- * 225 g Mascarpone
- * 25 g Walnüsse gemahlen
- * 6 Anchovis aus der Dose
- * Salz
- * Pfeffer
- * 1 Tl. Muskatnuss gemahlen
- * 1 El. Olivenöl
- * 250 g Tagliatelle
- * Parmesan

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Spinat mit Mascarpone, den Nüssen, den Anchovis, etwas Anchovissaft, viel Salz, viel Pfeffer und Muskat im Mixer pürieren. Die Nudeln in Salzwasser al dente garen, abgießen. Sauce erhitzen und über die Nudeln gießen. Mit Parmesan bestreut servieren.

.....

Spaghetti Amatrice (4 Personen)

- * 1 Zwiebel
- * 125 g Ungeräucherter Speck
- * 1 sm Dose ungeschälte Tomaten
- * 4 tb Olivenöl
- * 1/8 l Trockener Weißwein
- * 1/2 Rote Pfefferschote
- * Salz
- * 500 g Spaghetti
- * 50 g Geriebener Pecorino

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Die Zwiebel fein hacken. Den Speck grob würfeln. Die geschälten Tomaten pürieren. Das Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel kurz andünsten. Den Speck dazugeben und anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Die fein gehackte Pfefferschote dazugeben. Die Tomaten darunterühren, salzen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 20 Minuten leicht kochen lassen. In der Zwischenzeit die Spaghetti al dente kochen, anschließend absieben. In eine Schüssel füllen, die Sauce darrebergeben und mit den

Pecorino bestreuen.

.....

Avocado-Melonen-Salat

- * 1 Honigmelone
- * 2 Avocados
- * 250 g Staudensellerie
- * 1 kleine Eisbergsalat
- * 2 kleine Zwiebeln
- * 2 El. Tomatenketchup
- * 2 El. Essig
- * 2 El. Öl
- * 150 ml Sauerrahm
- * Salz, Pfeffer
- * 1 Spur Zucker

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Sellerie putzen und 1/2 cm grosse Stücke schneiden. Avocados aufschneiden, Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Melone entkernen, Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Eisbergsalat waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Alles locker mischen. Ketchup, Essig, Öl, Sauerrahm, Zucker und Gewürze gut verrühren und über den Salat gießen.

.....

Möhren-Bohnen-Salat (Für 4 Personen)

- * 300 g Möhren
- * 300 g grüne Bohnen
- * Maiskölbchen aus dem Glas (110 g)
- * 1 El. Senf
- * grob geschroteter Pfeffer
- * 1/2 Bd. Petersilie
- * 1 Tl. Zucker
- * 1 El. Essig
- * 3 El. Öl

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Möhren und Bohnen putzen, 20 min. in Salzwasser kochen Möhren in Scheiben schneiden, mit den Bohnen und Maiskölbchen auf 4 Tellern anrichten. Petersilienblätter dazulegen. Aus Senf, Pfeffer, Petersilie, Zucker, Essig und Öl eine Sauce bereiten, über die Zutaten geben.

.....

Pflaumensorbet (3/4 Liter)

- * 1 kg Pflaumen
- * 200 g Zucker
- * 1 tb Zitronensaft
- * 1 ts Vanille-Essenz
- * NACH BELIEBEN
- * Pfirsichhälften als Beilage
- * Minzezweige zum Garnieren

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Pflaumen halbieren und entsteinen. Mit dem Schneidstab des Handrührers
 glatt pürieren das Püree darf aber etwas Struktur behalten. Püree in
 einen mittelgroßen Topf geben und bei mäßiger Hitze erwärmen. Zucker und
 Zitronensaft hineinrühren. Unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Minuten
 kochen, bis die Mischung rubinrot ist und etwas eingedickt. Abschmecken und
 gegebenenfalls nachzuckern. Vom Herd nehmen und die Vanille-Essenz
 hineinrühren. In eine Schüssel gießen und auf Zimmertemperatur abkühlen
 lassen. Zugedeckt mehrere Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank
 stellen. Dann in der Eismaschine gefrieren lassen. Serviervorschläge: Je
 eine Kugel Eis in eine Pfirsichhälfte geben oder in eine Eisschale. Mit
 Minze garnieren. Anmerkung: Ob man dunkelhäutige Pflaumen mit hellem
 Fleisch oder rothäutige mit rotem Fleisch nimmt, die Farbe des Sorbets ist
 immer gleich. Eigentlich erwartet man, dass das Sorbet wie
 gefrorenes Pflaumenmus aussieht. Aber während des Gefriervorgangs scheint
 ein Wunder zu geschehen: Selbst ohne Sahne oder Eier entsteht ein cremiges
 Sorbet von satter rosa Farbe.

V. COCKTAIL DER WOCHE

=====

Mehr Cocktails finden Sie unter: <http://www.chefkoch.de/cocktails.phtml>

Old Fashioned

Zutaten: (1 Cocktail)

- * 5 cl Bourbon
- * 2 cl Wasser
- * 3 dash Angostura
- * 1 Würfelzucker
- * Eiswürfel

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Den Würfelzucker mit Angostura tränken und in ein Old-Fashioned-Glas geben.
 Wasser begeben und den Zucker mit einem Löffel zerdrücken. Das Glas zu 2/3
 mit Eiswürfeln füllen und den Bourbon dazugießen, gut umrühren. Mit einem
 kurzen Strohhalm servieren.

VI. TOPLINKS

=====
Argh-Faktor.de

Argh-Faktor.de ist die Heimat aller fehlkonstruierten Produkte und Verpackungen. Zum Beispiel solche, die sich nicht oder nur durch völlige Zerstörung öffnen lassen. Oder Produkte, die niemand versteht und bedienen kann. Auf gut deutsch: Zeug, das alle schon lange ärgert und mitsamt ihres Erfinders in den Tiefen des Atlantik versenkt gehört.

<http://www.Argh-Faktor.de>

+++ Tipps und Tricks im Haushalt

Frittierfett

... bräunt nicht so schnell, gibt man eine Möhre hinein.

Gegen Läuse

... auf Zimmerpflanzen und Rosen im Garten mischt man 250ml Wasser, 2 Esslöffel Geschwirrspülmittel und 1 Esslöffel Öl. Die Gewächse sind bald frei von den Schädlingen.

Gehacktes

... kann man auch roh problemlos einfrieren. Das Hackfleisch in einem grossen Gefrierbeutel mit einem Nudelholz ausrollen. Auf diese Weise friert es schnell durch und es können sich keine Keime bilden.

Gummibänder

... sollten nie offen herumliegen, weil sie im Nu spröde werden und dann reißen. Klarsichtdosen und Plastiktüten sind ein sicherer Schutz.

Gummistiefel

... halten länger, wenn man sie hin und wieder mit etwas Speiseöl einreibt. Sie werden dann nicht so schnell brüchig.

Guseisenpfannen

... soll man nicht auswaschen (Rostgefahr), sondern nur mit Salz und Haushaltspapier ausgerieben werden. Hinterher die Pfanne leicht einölen und mit einem trockenen Tuch nachwischen. Das nimmt den Salzgeschmack und pflegt gleichzeitig.

Haustierhaare

... an Polstern und Kleidung entfernt man mit einer alten Strumpfhose. Einfach anfeuchten, zusammenknüllen und sanft über den Stoff streichen - die Haare verfangen sich im Nylon.

Hefeteig

... geht problemlos in der Mikrowelle auf. 3-4 Minuten bei 100 Watt, noch kurze Zeit stehen lassen und weiter verarbeiten. Schneller geht es nicht.

Hefeteig

..wenn Hefeteig nicht aufgehen will, verknetet man ihn mit einem Päckchen Backpulver.

Hefeteig

... Hefengebäck wird schön locker, wenn man die Hefe mit Buttermilch anrührt.

Herdplatten

... sind an den Rändern oft nur schwer von Verschmutzung zu befreien. Gut funktioniert es, wenn man etwas Salz auf einen feuchten Lappen gibt und die Stellen damit abreibt.

Holzspieße

... für Schaschlik legt man über Nacht ins Wasser. Dann lößt sich das Fleisch beim Essen leichter.

Isolierkannen

... reinigt man am besten mit einem Reinigungsmittel für dritte Zähne (Kukident, Corega), einfach Wasser einfüllen und eine Tablette rein. Nach einiger Zeit kräftig ausspülen, fertig.

Tipps von Rainer Mertins (gratisland.de/mertins)

Haben Sie wertvolle Tipps ? <mailto:newsletter@chefkoch.de>

II. ZUTATENKUNDE

=====

* Koriander

Korianderfrüchte sind ein übliches Gewürz in vielen europäischen Ländern, in Nordafrika sowie West-, Zentral- und Südasiens. Im Mittelmeergebiet läßt sich der Korianderanbau bis ins alte Ägypten zurückverfolgen; Koriander wird auch im Alten Testament erwähnt.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=49>

* Kresse

Alle Kressearten (die man als kulinarisch gleichwertig ansehen kann) erfreuen sich in Europa und Nordamerika einer gewissen Beliebtheit als Gewürzkraut für kalte Aufstriche, besonders solche auf Frischkäse- oder Topfenbasis, und Salate; weniger häufig streut man die gehackten Blätter auf warme Speisen, wie Gemüsesuppen oder Eierspeisen. Besonders gut schmecken gehackte Kresseblätter auf einem Butterbrot. In jedem Fall verwandelt Kresse ein alltägliches Gericht in eine außergewöhnliche Delikatesse.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=50>

III. DIE TOP-10 REZEPTE DER WOCHE

=====

Diese Woche sind folgende die beliebtesten Rezepte beim Chefkoch:

1. Putensteaks mit Broccoli und Pilzrahm
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=3812>
2. Ungarisches Gulasch
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=8374>

3. Quiche

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=2287>

4. Überbackene Zwiebelsuppe

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=203>

5. Tagliatelle alla Ruccola

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=2451>

6. Zucchini-Spaghetti

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=8803>

7. Auberginen-Kartoffel-Auflauf

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5857>

8. Sushi Teriyaki-Sauce

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=7831>

9. Hühnerbrustchen in Sherrysauce

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=10244>

10. Petersilienwurzelpuree

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=4376>

IV. REZEPTE DER WOCHE

=====

Russische Eier

- * 8 Eier
- * 0.125 l Schlagsahne
- * 100 g Mayonnaise (80 %)
- * 2 Handvoll Kerbel
- * 1 Zitrone (unbehandelt)
- * 8 Scheibe Räucherlachs (ca. 250 g)
- * 50 g Kaviar

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Die Eier 10 Min. kochen, dann 5 Min. in kaltes Wasser legen. Rundherum anklopfen und in kaltem Wasser abkühlen lassen, Inzwischen die Sahne nach und nach unter die Mayonnaise rühren. Die Kerbelblätter von den Stielen zupfen, ein paar Blätter zum Garnieren beiseite legen. Den Kerbel im Universalzerkleinerer hacken und unter die Soße rühren. Die Zitronenschale fein abreiben. 1 - 2 EL Zitronensaft auspressen, die Kerbelsoße damit würzen. Die Eier pellen, halbieren und mit den Lachsscheiben auf einer Servierplatte oder auf Portionstellern anrichten. Mit Kerbelsoße überziehen und mit Zitronenschale, dem restlichen Kerbel und Kaviar garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Pro Person ca. : 357 kcal

Pro Person ca. : 1496 kJoule

.....

Blumenkohlterrine mit Krabben (Für 4-6 Personen)

- * 1 kleiner Blumenkohl (ca.500 g)
- * 30 g Butter oder Margarine

- * 30 g Mehl
- * 0,25 l Milch
- * Salz
- * weißer Pfeffer aus der Mühle
- * frischgeriebene Muskatnuss
- * 2 Eigelb
- * 2 Eiweiß
- * 100 g tiefgekühlte Krabben
- * Fett für die Form

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Den Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen und waschen. Die Hälfte des Gemüses im Mixer pürieren, die andere in sehr kleine Röschen teilen. Das Fett in die Mikrowelle geben und in 1 Minute bei 600 Watt schmelzen lassen. Das Mehl dazugeben, verrühren und in 1 Minute bei 600 Watt aufschäumen lassen. Die Milch unter Rühren mit einem Schneebesen dazugießen und 4-5 Minuten bei 600 Watt durchkochen lassen, dabei einmal mit dem Schneebesen durchrühren. Die fertige Béchamelsoße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwas abkühlen lassen. Den pürierten Blumenkohl, die Röschen und die Eigelbe untermischen. Eiweiß steif schlagen und mit den Krabben unterheben. Die Masse in eine gefettete, mikrowellengeeignete Kastenform (ca. 24 cm Länge) füllen und 5 Minuten bei 600 Watt und 12-15 Minuten bei 360 Watt garen lassen. Lauwarm in Scheiben geschnitten mit einem kleinen Salat reichen

Zubereitungszeit 0:30 Std

pro Portion:

210 kcal

13 g Eiweiß

12 g Fett

11 g Kohlenhydrate

.....

Entenbrust mit Calvados-Rahm-Sauce (Für 4 Personen)

- * 750 g gekochte Kartoffeln
- * Butter
- * 350 g Landrahm
- * 1/8 l Milch
- * 1 Ei
- * Salz
- * Pfeffer
- * Muskat
- * 2 Entenbrüste à 350 g
- * 20 g Butterschmalz
- * 1/2 Tl. Zucker
- * 3 cl Calvados
- * 1 Apfel
- * 300 g Zuckerschoten
- * 20 g Butter
- * 1 Dose Babyäpfel

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

In dünne Scheiben geschnittene Kartoffeln in eine gebutterte Auflaufform legen. 200 g Landrahm mit Milch und Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, über die Kartoffeln gießen. Bei 200 Grad 20 Minuten im Ofen backen. Entenbrüste waschen, trockentupfen, würzen, im Butterschmalz mit der Hautseite nach unten ca. 5 Minuten anbraten. Umdrehen, nochmals einige Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, gut 5 Minuten mit der Fettseite nach oben im Ofen weiterbraten, warmstellen. Fond mit Calvados ablöschen, entfetten, 150 g cremig gerührten Landrahm zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Apfel schälen, Kugeln ausstechen, im Fond kurz mitschmoren. Zuckerschoten in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen, in heißer Butter schwenken. Entenbrüste tranchieren, mit Zuckerschoten, abgetropften Babyäpfeln. Kartoffelgratin und Sauce servieren.

.....

Brotzeitpfanne

- * 4 Hähnchenbrustfilets
- * Salz
- * Schwarzen Pfeffer
- * 1/2 Tl. Paprikapulver
- * 1 Tl. Majoranpulver
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 El. Butterschmalz
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Rote Paprikaschote
- * 1 Grüne Paprikaschote
- * 1 c Weißwein
- * 2 T Geschnittener Schnittlauch
- * 1 Prise Kümmelpulver
- * 1 Prise Cayennepfeffer
- * 1 Prise Speisewürze
- * 200 g Mozzarella-Käse

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

1. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser abwaschen und gut trockentupfen.
2. Die Filets mit Salz, Pfeffer, Paprika und Majoran würzen.
3. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken, mit dem Butterschmalz in ein vorgeheiztes Bräunungsgeschwürf geben.
4. Die Hähnchenbrustfilets dazugeben und das Ganze bei 600 Watt Leistung 8-10 Minuten braten.
5. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
6. Die beiden Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden.
7. Das Gemüse mit dem Weißwein zu den Hähnchenbrustfilets geben und bei 600 Watt Leistung nochmals 8-10 Minuten garen.
8. Nach Ende der Garzeit den Schnittlauch unter die Soße ziehen. Mit Kümmelpulver, Cayennepfeffer, Speisewürze, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
9. Den Mozzarella-Käse in feine Scheiben schneiden und auf den Zutaten verteilen.
10. Bei 600 Watt Leistung weitere 6-8 Minuten garen, herausnehmen, anrichten und servieren.

.....

Birnen-Quark-Auflauf (4 Portionen)

- * 1 kg Birnen vollreif
- * 1/2 Zitrone, Saft
- * 4 tb Williams, nach Belieben
- * 4 Eigelb
- * 500 g Speise oder Rahmquark
- * 1 Zitrone, abgeriebene Schale
- * 2 tb Vanillepuddingpulver
- * 4 Eiweiss
- * 50 g Zucker

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Voraussetzung für das gute Gelingen dieses Gerichtes sind vollreife, saftige Birnen. Die Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Schnitze schneiden. Sofort im Zitronensaft wenden, damit sich die Birnen nicht braun verfärben. dann mit dem Williams beträufeln und einen Moment ziehen lassen. Die Eigelb mit dem Quark, der dünn abgeriebenen Zitronenschale (nur das gelbe) und dem Vanillepuddingpulver zu einer glatten Creme schlagen. Die Eiweiß steif schlagen. Unter Weiterschlagen löffelweise den Zucker beifügen. Den ersten Drittel des Eischnees mit dem Schwingbesen sorgfältig unter die Quarkmasse rühren, den restlichen Eischnee mit dem Gummischaber unterheben. Zuletzt die Birnenschnitze beifügen. Die Quark-Birnenmasse in eine ausgebutterte und mit Mehl bestäubte Form füllen. Auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens während 40-45 Minuten backen.

V. COCKTAIL DER WOCHE

=====

Mehr Cocktails finden Sie unter: <http://www.chefkoch.de/cocktails.phtml>

Tango

Zutaten: (1 Cocktail)

- * 2 cl Gin
- * 2 cl Vermouth Rosso
- * 2 cl Cointreau
- * 8 cl Orange Juice
- * 2 cl Lemon Juice
- * Orangenscheibe
- * Cocktailkirsche

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Flüssige Zutaten im Shaker mit Eis gut schütteln In, mit crushed ice gefülltes Longdrinkglas abseihen und garnieren

VI. TOPLINKS

=====
Schnitzelfreunde.de

Die Schnitzelfreunde Pfälzer Wald Alzey e.V. - in ihren eigenen Worten eine Gruppe netter junger Pragmatiker - befassen sich mit Hingabe mit dem Schnitzel an sich. Das schließlich nicht einfach irgendwann vom Himmel fiel, sondern wohl irgendeine kulturelle, historische Herkunft hat... Wer will, kann sich an der Feldstudie in Rheinhessen auch vor Ort beteiligen.

<http://www.schnitzelfreunde.de>

+++ Tipps und Tricks im Haushalt

Kartoffel

... Reste von gekochten Salzkartoffeln einfach grob raspeln und einfrieren.
Toll zum Binden von Soßen oder für Rösti.

Kartoffel

... wenn Sie Kartoffeln im Beutel kaufen, möglichst gleich auspacken, kühl und dunkel lagern. Sie werden sonst schnell faul.

Kartoffelsalat

... so erhält man schön gleichmäßige Scheiben, man trennt die gut ausgekühlten (festkochende), gekochten Kartoffeln mit einem stabilen Eierschneider.

Kartoffelsalat

... die Kartoffelscheiben nehmen viel besser das Aroma der Soße an, wenn sie noch warm in die Marinade kommen.

Käse

... bleibt länger frisch und schimmelt nicht so schnell, wenn man ein Stück Zucker unter die Käseglocke gibt.

Käsereste

... gerieben und mit etwas Semmelbröseln vermischt, sind eine würzige Panade für Schnitzel.

Klebstoff

... kann man selbst herstellen. Man löst ein Päckchen Gelatine in etwas Essig. Damit kann man Holz, Glas und Porzellan leimen.

Knoblauch

... schmeckt milder und typischer, wenn man jede Zehe nur längs durchschneidet und mit einer Messerklinge auf einem Brettchen zerdrückt.

Kuchenteig

...klettert nicht an den rotierenden Rührstäben der Küchenmaschine hoch, wenn man diese leicht einölt.

Kuchenteig

... klebt beim kneten nicht an den Fingern, verreibt man vorher etwas Öl in den Handflächen.

Tipps von Rainer Mertins (gratisland.de/mertins)
Haben Sie wertvolle Tipps ? <mailto:newsletter@chefkoch.de>

II. ZUTATENKUNDE

=====

* Nelke

Gewürznelken sind ein uraltes Gewürz und wurden wegen ihres außergewöhnlich starken Aromas seit jeher von Köchen in Europa, Nordafrika und dem größten Teil Asiens sehr geschätzt.

Der Handel zwischen der "Nelkeninsel" Ternate und dem kaiserlichen China läßt sich mindestens 2500 Jahre zurückverfolgen. Nelken wurden im alten China nicht nur zum Kochen verwendet (s.u.), sondern auch zur Desodoration der Raumluft; wer sich um eine Audienz beim Kaiser bemühte, mußte zuerst eine Nelke kauen, um etwaigen Mundgeruch zu vertreiben. Arabische Händler brachten die Gewürznelken noch in der Spätantike nach Europa, wo sie teuer gehandelt wurden.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=51>

* Lavendel

Lavendel ist kein weitverbreitetes Gewürz, sondern ist für die südfranzösische Küche typisch. Herbes de Provençe ist eine Gewürzmischung aus dem Süden Frankreichs, die zahlreiche verschiedene Gewürzkräuter (Kerbel, Estragon, Majoran, Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian, Lavendel und oft auch Fenchel) enthält. Diese Mischung verwendet man für viele Gerichte der Region, besonders für Fisch, aber auch für Gemüse und Fleisch.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=52>

III. DIE TOP-10 REZEPTE DER WOCHE

=====

Diese Woche sind folgende die beliebtesten Rezepte beim Chefkoch:

1. Russische Eier 1
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=10926>
2. Zucchini-Auflauf I
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5758>
3. Fischauflauf italienisch
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5961>
4. Paella
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=9191>
5. Auflauf-Kartoffel
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5811>
6. Blumenkohl-Auflauf II
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5965>
7. Gefüllter Honigkuchen
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=10680>
8. Auberginen-Auflauf Arabien
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=638>

9. Italienischer Nudelauflauf

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=6108>

10. Bunter Nudelsalat II

<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5513>

IV. REZEPTE DER WOCHE

=====

Baked Egg surprise

- * 4 Große Eier
- * Salz
- * Pfeffer
- * Butter für die Form
- * 4 El. Rahm
- * 1/2 Bd. Schnittlauch
- * 100 g Greyerzer gerieben

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Die Eier sorgfältig trennen und jedes Eigelb in eine separate Tasse geben. Das Eiweiß zusammen mit dem Salz steif schlagen, den Pfeffer darunterziehen und die Masse in vier ausgebutterte, feuerfeste Portionenteller verteilen. Mit einem Esslöffel eine Vertiefung in die Masse drücken und je ein Eigelb hineingleiten lassen. Den Rahm mit dem Schnittlauch vermischen und je einen Esslöffel davon um die Eigelbe gießen (nicht darüber!). Das ganze mit Greyerzer bestreuen und im vorgeheizten Ofen (220°C) 8-10 Minuten backen. Das Eigelb sollte noch leicht flüssig sein. Sofort servieren.

.....

Blumenkohlsuppe aus Ungarn

- * 1 kg Blumenkohl
- * 30 g Schmalz
- * 30 g Mehl
- * Petersilie
- * 4 tb saure Sahne
- * Salz

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Der Blumenkohl wird gereinigt und in Röschen zerlegt. In kochendem Salzwasser wird er gargekocht. Man bereitet eine helle Mehlschwitze, vermischt mit dem Kochwasser, gibt Petersilie hinzu und kocht noch langsam 10 Minuten bis der Blumenkohl ganz weich ist. Als Suppeneinlage können Griesklößchen mitgekocht werden. Beim Servieren gibt man saure Sahne dazu.

.....

Blumenkohl-Brokkoli-Pfanne

- * 4 Frühlingszwiebeln oder
- * Schalotten
- * 350 g Blumenkohl
- * 350 g Brokkoli
- * 3 tb Keimöl
- * 1 tb Frischer, gehackter Ingwer
- * Kreuzkümmel
- * Curry
- * Salz
- * 1 ts Zucker
- * 200 g Joghurt (3,5 % Fett)
- * 30 g Rosinen
- * 10 g Gehackte Mandeln

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Stiele in feine Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz anrösten. Blumenkohl und Brokkoli hinzufügen und unter Wenden anrösten. Ingwer, Salz, Curry, Kreuzkümmel, Zucker, die Hälfte des Joghurts und Rosinen zum Gemüse geben und alles mit geschlossenem Deckel 5 Minuten garen. Restlichen Joghurt dazugeben und Mandeln darüberstreuen.

Tipp:

Kreuzkümmel (wichtiges Currygewürz) ist zwar ein Verwandter des heimischen Kümmels, würzt aber viel intensiver (scharf-bitter). Deshalb sparsam dosieren.

Pro Portion ca. 400 kcal bzw. 1660 kJ.

.....

Tofu-Burger

- * 500 g Tofu
- * 4 El. Tamari
- * 1 grosse Zwiebel gehackt
- * 2 Eier
- * 2 El. Petersilie gehackt
- * Paniermehl
- * Knoblauchpulver
- * Pfeffer
- * Paprika
- * Salz

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Tofu mit der Gabel zerstoßen Tamari, Zwiebel, Kräuter, Gewürze und etwas Paniermehl dazugeben und gut vermischen. Falls nötig, mit etwas Ei binden. Kleine Burger formen, durch das geschlagene Ei ziehen, in Paniermehl wenden und beidseitig gut anbraten. Zu: Reisgerichten, Teigwaren (Tamari: Tamari ist eine Sojasauce und entsteht aus der Fermentation von Sojabohnen und Meersalz. Ziemlich kräftig im Aroma, während bei der Herstellung von

normaler Sojasauce noch Weizen beigegeben wird, wodurch das Aroma milder wird)

.....

Belgischer Reisfladen

REIS

- * 150 g Milchreis
- * 0.5 l Milch
- * 150 g Zucker
- * 1 pn Salz
- * 1 Vanilleschote
- * 2 Eier
- * 1 Eigelb

HEFETEIG

- * 150 g Mehl
- * 30 g Butter
- * 1 pn Salz
- * 1 pn Zucker
- * 20 g frische Hefe
- * 50 ccm Milch
- * 1 Ei
- * Mehl zum Bearbeiten des Teiges
- * Butter für die Form

DEKORATION

- * 1 Glas Sauerkirschen (370 g EW)
- * 25 g Speisestärke
- * 50 g Zucker
- * 0.25 l Schlagsahne
- * 1 pk Vanillezucker

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Reis, Milch, Zucker und Salz in einen Topf geben und zugedeckt bei milder Hitze in etwa 30 Minuten ausquellen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren. Die Vanilleschote mit einem scharfen Messer der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Eier und Eigelb miteinander verquirlen. Vanillemark und Eier unter den heißen Reis rühren. Die Reismasse ganz auskühlen lassen. Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Butter in Flöckchen, Salz und Zucker auf dem Mehtrand verteilen. Hefe in die Mulde bröckeln. Die Milch leicht anwärmen und über die Hefe gießen. Das Ei dazugeben, dann von der Mitte aus alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig dünn mit Mehl bestäuben und zugedeckt 25-30 Minuten gehen lassen. Eine Kuchenform (24 cm) mit etwa 2 cm hohem Rand und herausnehmbarem Boden mit Butter ausfetten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zusammendrücken und etwas größer als die Form ausrollen. Mit Hilfe der Kuchenrolle in die Form legen. Den Rand glatt abschneiden. Die Reismasse leicht hügelig auf den Teig streichen. Den Fladen auf der 2. Einschubleiste von unten in den auf 250° (Gas 5-6) vorgeheizten Ofen schieben und 25-30 Minuten backen. Fladen aus der Form nehmen und auf

einem

Kuchengitter auskühlen lassen. Für die Dekoration die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft auffangen. 4 EL Saft mit der Speisestärke verrühren. Den übrigen Saft mit dem Zucker aufkochen, mit der angerührten Speisestärke binden. Die Kirschen dazugeben und kurz aufkochen lassen. Schlagsahne mit Vanillezucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit mittelgroßer Sterntülle füllen. Den Rand des Fladens damit garnieren. Etwas Kirschkompott in die Mitte geben, das übrige Kompott extra dazu reichen.

V. COCKTAIL DER WOCHE

=====

Mehr Cocktails finden Sie unter: <http://www.chefkoch.de/cocktails.phtml>

Dorlis Flip

Zutaten: (1 Cocktail)

- * 2 cl Sherry Medium
- * 2 cl Creme de Cacao Weiß
- * 1 cl Cognac
- * 1 cl Zuckersirup
- * 2 cl Sahne
- * 1 Eigelb
- * Muskat

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Die Zutaten im Shaker mit Eiswürfeln kurz und gut schütteln und in ein Flipglas oder einen Sektkelch abseihen. Mit etwas Muskat bestreuen.

VI. TOPLINKS

=====

beikost.de

Auf diesen Seiten finden Sie Informationen rund um Gesunde Ernährung, sowohl für ihre Kinder als für sich selbst.

<http://www.beikost.de/>

+++ Tipps und Tricks im Haushalt

Küchenduft

... damit der Küchenduft den Besuch nicht stört, lässt man in einem Topf Zimt und Zucker warm werden. So duftet es angenehm nach Kuchen.

Linseneintopf

... einige Kartoffelstückchen und etwas Senf zufügen, damit kann man den oft auftretenden unangenehmen Blähungen vorbeugen.

Lorbeerblätter

... in ein Tee-Ei beim kochen, so können sie anschließend ganz einfach wieder entfernt werden.

Marmorkuchen

... wird viel saftiger und lockerer, zieht man Eigelb und Eiweiß nacheinander unter den Teig.

Meerrettich

... scharfen Meerrettich legt man nach dem Schälen in Milch ein, so wird er milder.

Naturschwämme

... werden gründlich sauber, wenn sie nach jedem Gebrauch mit viel klarem Wasser spült und einmal wöchentlich 24 Stunden in Salzwasser legt (125g Salz auf 1l Wasser).

Nusskuchen

... schmeckt viel aromatischer, gibt man einen Löffel Erdnussbutter in den Teig. Dann muss man jedoch die im Rezept angegebene Menge Fett reduzieren.

Obstkuchen

... vor dem Backen mit Gelierzucker bestreuen, dann wird der Obstsaft gebunden und läuft nicht auf´s Backblech.

Tipps von Rainer Mertins (gratisland.de/mertins)

Haben Sie wertvolle Tipps ? <mailto:newsletter@chefkoch.de>

ZUTATENKUNDE

=====

* Lorbeer

Lorbeerblätter wurden in der klassischen Periode Griechenlands für heilig gehalten und mit dem Gott Apollo assoziiert (siehe Mohn über das vorklassische Griechenland). Obwohl die Sieger der Olympischen Spiele, die seit 776 alle vier Jahre in Olympia zu Ehren des Zeus abgehalten wurden, ursprünglich mit einem Olivenzweig bekränzt wurden, ist die spätere Verwendung des Lorbeers zu diesem Zweck heute viel bekannter. Der Übergang von Olive zu Lorbeer vollzog sich unter dem Einfluss der Pythischen Spiele, die seit 582 in Delphi (Südgriechenland) stattfanden. Innerhalb eines Jahrzehnts nach der Etablierung der Pythischen Spiele entstanden zwei weitere derartige Veranstaltungen, die jedoch im zweijährigen Abstand abgehalten wurden (siehe Sellerie).

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=53>

* Majoran

Ähnlich wie der botanisch nicht verwandte Estragon ist auch Majoran ein Gewürzkraut, das einerseits zur Ausbildung des typischen Aromas ein warmes Klima benötigt und andererseits getrocknet erheblich an Wert verliert. Trotz dieser Nachteile hat er sich sogar in den gemäßigten Klimaten Mitteleuropas als Gewürz etablieren können.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=54>

DIE TOP-10 REZEPTE DER WOCHE

Diese Woche sind folgende die beliebtesten Rezepte beim Chefkoch:

1. Spaghetti vom Blech
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=10539>
2. Kürbissuppe
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=11172>
3. Kartoffelauflauf mit Tomaten
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=2207>
4. Blumenkohl und Kartoffeln in Currysahne gebacken
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5890>
5. Bunte Pilzpfanne
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=897>
6. Brötchen II
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=7356>
7. Schafskäsecreme
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=11138>
8. Nudel-Bratwurst-Auflauf
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=933>
9. Chili Con Carne (Original Mexico)
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5780>
10. Kaiserschmarren I
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=1699>

REZEPTE DER WOCHE

Griechische Fleischpäckchen mit Schafskäse

- * 600 g Beefsteak
- * 3 tb Öl
- * 5 tb Trockener Sherry
- * 1 Zitrone (Saft der Zitrone)
- * Getr. Oregano, Salz, Pfeffer
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen
- * 3 Tomaten
- * 0.5 Salatgurke
- * 200 g Schafskäse

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Fleisch würfeln, Öl, Sherry, Zitronensaft und Gewürze verrühren. Zwiebeln und Knoblauchzehen hacken, mit dem Fleisch in der Marinade vermengen. 30 Minuten ziehen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden. Kiese zerbröckeln. Fleisch-Zwiebel-Mischung aus Marinade nehmen, abtropfen und auf 4 grosse Stücke Alufolie verteilen. Je 2 Tomaten- und Gurkenscheiben drauflegen, jeweils mit Schafskäse und Oregano bestreuen. Zu Päckchen falten, Ränder gut schließen und im Ofen bei 200 Grad 45 Minuten garen. Beilagen: Pommes und Bohnengemüse mit Petersilie.

Pro Portion: ca. 650 Kalorien / 2.730 Joule

Zubereitungszeit: ca 55 Minuten

.....

Graupensuppe (Krupnik)

- * 500 g Rindfleisch
- * 500 g Rindsknochen in kleine Stücke zerhackt
- * 2 l Wasser
- * Suppengrün-Karotten, Lauch
- * Petersilienwurzeln,
- * Sellerie
- * 1 Zwiebel
- * 4 sm Pilze, getrocknet
- * 150 g Weizengrütze
- * 1 tb Butter
- * 3 Kartoffeln, gewürfelt
- * Petersilie, gehackt

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Der polnische Krupnik ist eine nicht nur sehr schmackhafte Suppe, er ist auch sehr nahrhaft. Werden die Kartoffeln gesondert mit in Butter gebräunten Zwiebeln oder nur mit Fett und Petersilie gereicht, bildet Krupnik ein vollständiges Gericht, da ja unser Appetit nicht mehr so gross ist wie in alten Zeiten. Rindfleisch und in kleine Stücke zerhackte Rindsknochen in Wasser auf kleiner Flamme kochen. Nach einer Stunde Suppengrün und Zwiebel sowie die getrockneten Pilze zugeben. Ist das Fleisch weich, wird die Brühe durch ein Sieb gegossen, das Fleisch in Würfel und Gemüse und Pilze in feine Streifen geschnitten. Von der Brühe 1/2 Liter pro 150 g Weizengrütze ausmessen, mit Salz abschmecken. Weizengrütze zugeben und kochen. Ist die Grütze gar, Butter zugeben und die Masse kurz mit einer Holzgabel umrühren, bis sie weiß wird. Die fertige Grütze mit der restlichen Brühe auffüllen und - nachdem die in Würfel geschnittene Kartoffeln zugefügt wurden - erneut aufs Feuer stellen. Nach 15 bis 20 Minuten sollten die Kartoffeln gar sein. Zum Schluss das geschnittene Fleisch, die Pilze und das Gemüse zugeben, die Suppe mit Salz abschmecken und vor dem Anrichten mit feingehackter Petersilie überstreuen. Variante: Krupnik kann auch mit Schweinsknochen gekocht werden, dann muss aber das Rindfleisch durch Schweinefleisch oder mageren geräucherten Speck (der nach dem Kochen in kleine Stückchen geschnitten und wieder zur Suppe gegeben wird) ersetzt werden.

.....

Hackbraten nach Texas-Art (4 Portionen)

- * 500 g Gemischtes Hackfleisch
- * 1 Brötchen
- * 2 Eier
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe event. 2
- * Cayennepfeffer

- * Salz
- * Ingwerpulver
- * 1 Prise Zucker
- * 1 sm Dose Kidneybohnen
- * 1 sm Dose Maiskörner
- * 4 tb Öl
- * 1/4 - 1/2 l Brühe
- * 1 sm Endiviensalat
- * 4 Tomaten
- * 3 - 4 el Essig
- * Senf, 1 Teelöffel
- * 4 tb Scharfe Grillsauce
- * 1 Bund Schnittlauch

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Aus Hackfleisch, eingeweichtem und ausgedrücktem Brötchen, Eiern, feingehackten Zwiebeln, sowie zerdrückten Knoblauch einen Fleischteig vorbereiten. Mit Cayennepfeffer, Ingwer und Salz kräftig würzen, gründlich kneten. Kidneybohnen und Mais abgießen, in den Fleischteig einarbeiten. Teig länglich formen, in einem Bräter setzen und mit Öl bestreichen. Eine Stunde bei 200 Grad braten (Gas: Stufe 3), dabei nach und nach etwas Brühe hinzufügen. Endiviensalat waschen, abtropfen, in Streifen schneiden, Tomaten würfeln. Marinade aus Essig, Öl, Salz, Senf, und Zucker bereiten. Endivien darin wenden, Tomatenwürfel unterheben. Schnittlauch waschen, fein schneiden, die Röllchen über den Salat streuen. Das Fleisch in Scheiben aufschneiden mit der roten Grillsauce und dem Salat anrichten.

.....

Steak-Pie

- * 150 g TK-Blätterteig
- * 2 Zwiebeln
- * 1/2 Bund Petersilie
- * 20 g Butter oder Margarine
- * 300 g Rindfleisch aus dem Roastbeefstück
- * 25 g Speisestärke
- * Salz
- * Pfeffer
- * 150 g Champignons
- * 1/4 l Brühe
- * 1 Eigelb
- * 1 El. Wasser

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Blätterteigscheiben antauen lassen. Zwiebeln in Würfel schneiden, Petersilie hacken. Butter oder Margarine erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Petersilie unterrühren und beiseite stellen. Fleisch in feine Scheiben schneiden. Speisestärke mit Salz und Pfeffer mischen, Fleisch damit bestäuben Champignons blättrig schneiden. Fleisch, Pilze und Zwiebelmasse in eine flache Auflaufform schichten und mit Brühe begießen.

Blätterteigscheiben aufeinanderlegen, in Größe der Form ausrollen, Zutaten damit abdecken, Rand fest andrücken und in der Mitte der Teigplatte zum Dampfenweichen ein Loch ausstechen. Eigelb mit Wasser verquirlen und Teigdeckel damit bestreichen. In den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200°C / 50 bis 60 Minuten. Die Steak-Pie in der Form auf den Tisch bringen.

Beilage: Blattsalat.

.....

Süße Tomaten

- * 4 Tomaten, geschält, entkernt
- * in Streifen geschnitten
- * 0.1 l Ahornsirup
- * 1 Orangensaft
- * 1 Zitronensaft
- * 1 Vanillestange
- * 50 g Äpfelwürfelchen
- * 50 g Birnenwürfelchen
- * 10 g Mandeln, gehackt u. geröstet
- * 10 g Walnüsse, gehackt u. geröstet
- * 15 g Eingelegte Korinthen

ODER

- * 100 g Frische Traubenbeeren
- * halbiert und entkernt

DAZU

- * 4 Sorbetkugeln

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Ahornsirup, Orangen- und Zitronensaft mit der Vanillestange aufkochen. Die Tomatenstreifen kurz darin schwenken, dann abkühlen lassen. Apfel- und Birnenwürfelchen sowie Korinthen oder Traubenbeeren darunter mischen und zuletzt mit Mandeln und Walnüssen bestreuen.

Dazu passt eine Kugel Sorbet pro Person.

COCKTAIL DER WOCHE

=====

Mehr Cocktails finden Sie unter: <http://www.chefkoch.de/cocktails.phtml>

Belle Epoque

Zutaten: (1 Cocktail)

- * 10 cl Sekt oder Champagner
- * 1 Stück Würfelzucker
- * 2 Spritzer Angostura
- * 1 cl Cognac

* 1 cl Cointreau

* Eiswürfel

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Den Zuckerwürfel in einen Sektkelch geben, mit Angostura tränken und einen Eiswürfel dazugeben. Cognac und Cointreau dazugießen- Mit Henkell Trocken auffüllen.

+++ Tipps und Tricks im Haushalt

Übrigens: Mehr Tipps & Tricks finden Sie in unserem Forum:

<http://www.chefkoch.de/forum/forum.phtml?Content=showthreads&Forum=13>

Panade

... Käsereste gerieben und mit etwas Semmelbröseln vermischt, sind eine würzige Panade für Schnitzel.

Panade mit Zitronensaft

Zum panieren verwendet man Zitronensaft anstelle eines Eies. Paniermehl und Gewürze haften genauso gut, und das Essen bekommt einen besonderen Geschmack.

Pflaster

... kann man schmerzlos entfernen. Ein paar Tropfen Baby- oder Speiseöl auftragen und einwirken lassen. Die Pflaster fallen von alleine ab.

Pudding

... ohne Haut bekommt man, wenn man gleich nach dem Kochen flüssige Sahne darüber gibt.

Puderrückerglasur

... die rot oder Schwarz werden soll, färbt man mit Rote-Bete-Saft oder Johannisbeersaft.

Rasenmähen

... wenn beim Rasenmähen zuviel Grass an den Messern hängen bleibt: die Messer ab und zu mit etwas Speiseöl hauchdünn einreiben.

Raue Hände

... werden wieder zart, wenn man sie regelmäßig in warmer Milch mit drei Tropfen Öl badet.

Rosen

... lassen manchmal den Kopf hängen, einfach die Stiele ein paar Sekunden in kochendes Wasser stellen, nach kurzer Zeit recken die Rosen wieder ihre Köpfe empor.

Rührei

... wird lockerer, wenn man die Eier mit etwas kohlesäurehaltigem Mineralwasser verquirlt.

Rührkuchen

... wird besonders aromatisch, wenn man ein halbes Päckchen Vanille-Pudding-Pulver unter den Teig mischt.

Salz

... das klumpig geworden ist, stellt man für einige Minuten in die Mikrowelle. Danach ist es wieder streufähig

Tipps von Rainer Mertins (gratisland.de/mertins)

Haben Sie wertvolle Tipps ? <mailto:newsletter@chefkoch.de>

ZUTATENKUNDE

=====

* Mandel

Süßmandeln werden in der nah- und mittelöstlichen Küche viel verwendet und bilden auch in der persisch beeinflussten Kochtradition Nordindiens neben Mohnsamen eines der wichtigsten Mittel, um Saucen anzudicken. Dazu werden sie zusammen mit verschiedenen Gewürzen (Muskatblüte, Zimt, Kreuzkümmel und

Knoblauch oder Ingwer) geröstet und typischerweise mit Joghurt abgelöscht (siehe dazu auch schwarzer Kreuzkümmel). In Butterfett braun geröstete Mandelsplitter oder -scheiben sind eine beliebte Dekoration für duftende biriyani und andere Gerichte, in denen Fleisch mit getrockneten Früchten kombiniert wird. Auch süße Desserts enthalten manchmal Mandeln, etwa der safranduftende Grieß-Mandel-Pudding badaami kheer.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=55>

* Mango

Mango ist eine der beliebtesten tropischen Früchte und wird von jedem, der Gelegenheit hatte, reife Mangos in einem Produktionsland zu verzehren, sehr geschätzt. Trotzdem ist es weitgehend unbekannt, dass aus der unreifen Frucht ein bemerkenswertes Gewürz gewonnen wird, das in Nordindien (aber soviel ich weiß, sonst nirgendwo) viel verwendet wird.

Wenn Sie weiterlesen möchten, so finden Sie den vollständigen Artikel unter:
<http://www.chefkoch.de/zutatenbuch.phtml?info=56>

DIE TOP-10 REZEPTE DER WOCHE

=====

Diese Woche sind folgende die beliebtesten Rezepte beim Chefkoch:

1. Auberginen-Hackfleisch-Auflauf Mit Joghurt-Sauce
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=10714>
2. Tortellini mit Putenfleisch-Sahne-Sauce
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=2537>
3. Mexikanische Mitternachtssuppe
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=9443>
4. Griechischer Auflauf

- <http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5990>
5. Chili Con Carne (Original Mexico)
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=5780>
6. Zucchinicremesuppe mit Dill
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=10533>
7. Arrosto Misto - Gemischter Braten aus der Toskana
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=1375>
8. Käsesuppe 1
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=9975>
9. Käsesuppe 2
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=11261>
10. Kürbis-Orangen-Ingwer-Konfitüre
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=11330>

REZEPTE DER WOCHE

=====

Pesto in der Küchenmaschine

FUER DIE KUECHENMASCHINE-

- * 100 g Basilikumblätter, frisch
- * 8 tb Olivenöl, extra vergine
- * 3 tb Pinienkerne
- * 2 Knoblauchzehen, gehackt
- * Salz

FERTIGSTELLUNG MIT DER HAND

- * 50 g Parmesan, frisch gerieben
- * 2 tb Pecorino Romano
- * 45 g Butter, bei Zimmertemperatur
- * 675 g Pasta

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

1. Das Basilikum kurz in kaltes Wasser legen. Dann waschen und mit Küchenpapier vorsichtig und gründlich trockentupfen.
2. Basilikum, Olivenöl, Pinienkerne, gehackten Knoblauch und eine grosse Prise Salz in die Küchenmaschine geben und zu einer glatten Creme mixen.
3. In eine Schüssel umfüllen und die beiden geriebenen Käsesorten mit der Hand hineinrühren. Wegen der sehr viel besseren Konsistenz lohnt es sich, dies mit der Hand zu tun. Sobald sich der Käse gleichmässig mit den übrigen Zutaten verbunden hat, die weiche Butter sorgfältig darunter mischen.
4. Wenn Sie die Pasta mit dem Pesto vermischen, verdünnen Sie ihn leicht mit 1 bis 2 Esslöffeln von dem heissen Kochwasser der Pasta. Einfrieren: Bereiten Sie den Pesto bis zum Ende von Anweisung 2 und frieren Sie ihn ohne Kaese und Butter ein. Käse und Butter erst kurz vor dem Servieren mit dem aufgetauten Pesto vermischen.

Hinweis: Ich bekomme guten Pecorino Romano in meiner Gegend eher selten. Statt dessen verwende ich einen milden Schafskäse - auch das schmeckt.

.....

Hirsotto-Schnitten mit Pilz-Ragout (2 Portionen)

HIRSOTTOSCHNITTEN

- * 1/2 Zwiebel, gehackt
- * 1/2 tb Butter oder Margarine
- * 100 g Goldhirse
- * 300 ml Gemüsebouillon
- * 2 tb Greyerzer, frisch gerieben
- * Salz
- * Pfeffer

PILZRAGOUT

- * 300 g Gemischte Pilze, evtl. zerkleinert
- * Bratbutter zum Braten
- * 1/2 Zwiebel, gehackt
- * 1 ts Thymianblättchen, gehackt
- * 100 ml Waldpilzfond, vom Glas oder Gemüsebouillon
- * 1 tb Madeira, nach Belieben
- * 1/2 bn Petersilie, gehackt

GARNITUR

- * Wenig Greyerzer, gerieben

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Für die Hirsotto-Schnitten Zwiebeln in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Hirse kurz mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen. Käse daruntermischen, würzen. Die Masse auf einem mit kaltem Wasser abgespülten Backblechrücken etwa 1cm dick austreichen, leicht abkühlen lassen. Beliebige Formen ausstechen oder ausschneiden. Für das Pilz-Ragout die Pilze in der heißen Bratbutter anbraten, Hitze reduzieren. Zwiebeln und Thymian beifügen, andämpfen. Mit dem Fond oder der Bouillon ablöschen, zugedeckt etwa 5 Minuten garen. Petersilie daruntermischen, würzen, warm stellen. Hirsotto-Schnitten in derselben Pfanne in der heißen Bratbutter beidseitig hellbraun braten, auf vorgewärmten Tellern anrichten, Pilz-Ragout darüber verteilen, garnieren. Dazu passt: ein gemischter Salat

.....

Astrids Knoblauchbrot 1 (Für vier Portionen)

- * 1000 g Mehl
- * 1 Würfel Hefe
- * (oder 2 Tütchen Trockenhefe)
- * 1 El. Salz
- * 0,5 l kalte (!) Milch
- * 100-150 g Margarine (oder Butter)
- * 1 Ei
- * 3 El. Salatkräuter
- * 11-15 Knoblauchzehen, feingehackt

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Alle Zutaten zusammenkneten und 45 Minuten abgedeckt gehen lassen, dann noch einmal kräftig durchkneten und in eine gefettete Form geben. Zudecken und noch einmal 20 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180° C vorheizen und dann das Brot auf der unteren Schiene 35-45 Minuten backen. Bon Appetit!

Astrids Knoblauchbrot 2 finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/rezeptkarte.phtml?option=7277>

.....

Roastbeef Big Ben (8 Personen)

- * 2 kg Roastbeef
- * Salz
- * Pfeffer
- * 2 tb Sojaöl
- * 1 l Rotwein
- * 6 Gewürznelken
- * 1 Zimtstange
- * 50 g Zucker
- * 8 sm Birnen
- * 4 md Äpfel
- * 1 tb Butter oder Margarine
- * 1 tb Zucker
- * 2 ts Speisestärke
- * etwas kaltes Wasser

FUER DIE CHIPS

- * 1 1/4 kg Kartoffeln
- * Sojaöl
- * Salz

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:
<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Roastbeef unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, die Fettseite mit einem scharfen Messer rhombenartig einschneiden und mit Salz, Pfeffer und Sojaöl einreiben. Das Roastbeef auf die Fettpfanne des Backofens legen und im vorgeheizten Backofen zunächst bei 250 Grad etwa 20 Minuten braten, dann etwa 40 Minuten bei 175 Grad weiterbraten. In der Zwischenzeit Rotwein mit Nelken, Zimt und Zucker zum Kochen bringen. Birnen schälen und in dem Rotweinsud etwa 10 Minuten ziehen lassen. Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Butter zerlassen und die Apfelspalten darin andünsten. Zucker darüberstreuen. Von dem Rotweinsud 3/8 abmessen, über die Apfelspalten gießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Stärke in kaltem Wasser anrühren und die Apfelscheiben damit binden. Für die Chips Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und in etwas Wasser legen. Öl in einem Topf oder einer Friteuse erhitzen. Die Kartoffelscheiben mit Küchenpapier sorgfältig trockentupfen, portionsleise frittieren, auf

Küchenpapier abtropfen lassen, warmstellen und mit Salz bestreuen. Das Roastbeef nach beendeter Garzeit noch mindestens 10 Minuten ziehen lassen, damit sich der Bratensaft gleichmässig im Fleisch verteilt. Das Fleisch aufschneiden und mit den Birnen und Kartoffelchips auf einer Platte anrichten und die Rotweinäpfel dazureichen.

Getraenk: Badischer Rotwein, z.B. Spaetburgunder

.....

Altbierparfait mit Walnussauce

- * 1 dl Altbier
- * 125 g Zucker
- * 6 Eigelb
- * 1 El. Rum
- * 1 Tl. Vanillezucker
- * 200 g Sahne
- * 50 g Puderzucker
- * Minze
- * 100 g Zucker
- * 50 g gehackte Walnüsse
- * 2 dl flüssige Sahne
- * 2 cl Nusslikör

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Für das Parfait die 125 g Zucker in einer Kasserolle goldgelb schmelzen und mit dem Altbier ablöschen. Solange auf dem Feuer lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Kasserolle vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Nun die Eigelbe, den Rum und den Vanillezucker zufügen und die Masse warm aufschlagen, bis sie cremig wird. Dann in die Rührmaschine geben und 10 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit laufen lassen. 200 g Sahne schlagen und mit 50 g Puderzucker süßen. Die gesüßte Sahne nun unter Altbiermasse heben. Eine Form von 3/4 Liter Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen und die Masse einfüllen. Über Nacht im Gefrierschrank lassen. Für die Walnussauce die 100 g Zucker in einer Kasserolle schmelzen, bis er goldgelb ist. Mit der Sahne ablöschen und langsam kochen lassen, bis sich alles aufgelöst hat. Dann die gehackten Walnüsse zugeben und auch den Nusslikör. Abkühlen lassen.

Zum Anrichten auf vier kalte Teller je 2 Esslöffel Walnussauce geben und je 2 Scheiben vom Altbierparfait draufsetzen. Mit etwas Minze garnieren und mit etwas Puderzucker die Teller bestäuben.

COCKTAIL DER WOCHE

=====

Mehr Cocktails finden Sie unter: <http://www.chefkoch.de/cocktails.phtml>

Havana Libre

Zutaten: (1 Cocktail)

- * 2 cl weißer Rum extra alt
- * 4 cl weißer Rum
- * 1 cl Grenadine
- * Saft einer Limette
- * Minzezweig

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Zutaten in ein mit gestoßenem Eis gefülltes Longdrink-Glas geben. Gut verrühren. Limettenviertel und Minzezweig dazu.

TOPLINKS

=====

Forum Ernährung Heute

Das "Forum Ernährung Heute" hat eine leserfreundliche Homepage gestaltet, die vielfältige Fragen zum Thema Ernährung beantwortet, z.B.:

Wie ernähre ich mein Kind richtig? oder Was tun bei Übergewicht ? Der Interessierte findet dort Basisinformationen und fundiertes Sachwissen, Erkenntnisse aus aktuellen Studien sowie Grafiken, Tabellen und serviceorientierte Angebote.

www.forum-ernaehrung.at bietet weiters ein umfangreiches Archiv mit allen bisher zu dem Thema erschienenen Artikeln, nach Schlagworten geordnet, sowie die Zeitschrift "Ernährung heute" online. Termine, Adressen , Buchtipps, viele Links und ein Medienangebot (Spiele und Videos) runden das Angebot ab.

<http://www.forum-ernaehrung.at>