

MONTAG, 5.1.98

Rezept von Rainer Strobel, Sorat Hotel , Berlin

Zanderfilet auf Rote Bete-Gemüse

Zutaten:

500 g Zanderfilet, 2 Schalotten, 1/2 Stange Lauch, 1/2 kleine Knolle Sellerie, 200 g süße Sahne, 100 g Butter, 500 g Rote Bete, 1 Orange unbehandelt, 1 Apfel, 100 g Pflanzenfett, 1 Bund Kerbel, 500 g Kartoffeln, Weißwein, Salz, Pfeffer, Zucker, Weinessig

Zubereitung:

Für die Gemüsebrühe: Lauch und Sellerie in Stücke schneiden, in gesalzenem Wasser eine halbe Stunde kochen. Danach das Gemüse passieren, Brühe ist fertig. Das Zanderfilet völlig entgräten. Die Gräten in etwas Butter in einem kleinen Topf anziehen lassen, die gewürfelten Schalotten dazugeben. Danach mit etwas trockenem Weißwein auffüllen, köcheln lassen.

Die Rote Bete waschen und die Wurzeln entfernen. Sie anschließend in Salzwasser mit 3-4 Scheiben einer unbehandelten Orange bissfest garen und schälen. Danach auf einer groben Reibe reiben und zusammen mit einem geschälten, geriebenen Apfel in Butter schwenken.

Mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Die Gräten und Schalotten mit dem Weißwein auf 1/3 einkochen und mit süßer Sahne auffüllen. Danach alles auf die Hälfte reduzieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und passieren. Etwas Butter unterrühren.

Das Zanderfilet salzen und pfeffern. Zerst die Hautseite des Filets in heißem Fett braten.

Die Kartoffeln schälen, kochen. Anschließend in Butter und Kerbel schwenken. Das Zanderfilet auf dem Rote Bete-Gemüse, die Sauce und die Kartoffeln um das Zanderfilet anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 6.1.98

Rezept von Doris Katharina Hessler, Restaurant Hessler, Maintal

Allerlei aus dem Wok

Zutaten:

100 g Putenbrust, 50 g Pilze, 50 g Sojasprossen, 2 mittlere Karotten, 1 kleine Stange Lauch, 1 Bund Zwiebellauch, 1/2 Bund frischer Koriander, 50 g frischen Ingwer, 1 frische rote Chilischote, Oystersauce, Sake (Reiswein), 1/4 l Brühe, Salz, weißer Pfeffer, 5-Gewürzmischung (Spice- Gewürz, Asialaden), Sesam, asiatisches Erdnussöl, asiatisches Sesamöl. Glasnudeln nach Belieben.

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und in kleine Teile schneiden, ebenfalls die Pilze.

Die Putenbrust in kleine Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer, mit der 5-Gewürzmischung würzen, mit etwas Oystersauce einstreichen. Die Chilischote von den Kernen entfernen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein raspeln. Koriander zupfen und hacken.

Den Wok sehr heiß werden lassen, dann etwas Erdnussöl und Sesamöl hineingeben, das Fleisch dazugeben und 1/2 Minute anbraten. Aus dem Wok nehmen. Nun das Gemüse, Pilze, Chili, Ingwer in den Wok geben, mit wenig Salz, weißem Pfeffer und der 5-Gewürzmischung würzen. Ist das Gemüse angebraten, (dazu braucht es ca. 1-2 Minuten), mit der Brühe ablöschen. Etwas Sake und Oystersauce dazugeben und 1 Minute einkochen. Zum Schluss 20 g Sesam und den gehackten Koriander unterheben.

Nach Belieben Glasnudeln unter das Gemüse mischen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

MITTWOCH, 7.1.98

Rezept von Vincent Klink, Wielandshöhe, Stuttgart

Rostbraten mit Spätzle

Zutaten:

2 Scheiben Rinderrücken à 180 g, 1 Zwiebel, 1/8 l Rotwein, 2 TL Butter, Salz, Pfeffer, Öl

Für die Spätzle: 200 g Mehl, 4 Eier, Salz

Zubereitung:

Die Fleischscheiben flach klopfen, bis sie einen Zentimeter dick sind. Pfeffern und salzen. Eine große Bratpfanne erhitzen und in etwas Öl die Rinderrückenscheiben von beiden Seiten jeweils zwei Minuten rösten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die Zwiebel halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in derselben Pfanne mit dem Bratensatz und etwas Öl goldbraun braten. Salzen.

Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und auf die Fleischscheiben geben. Sofort die noch heiße Pfanne wieder aufs Feuer geben und mit dem Rotwein ablöschen. In den kochenden Wein die Butter geben und heftig rühren.

Die Fleischscheiben in die Pfanne geben. Die Oberseiten sollten nicht mit der Flüssigkeit in Berührung kommen. Den Fond ein, zwei Minuten reduzieren, so dass eine sämige Sauce entsteht. Anrichten.

Für die Spätzle:

Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte ein Loch freischieben und die Eier hineinklopfen. Dazu eine Prise Salz. Alles mit einem großen Kochlöffel vermengen. Diesen Teig so lange bearbeiten (das kann auch mit einer Rührmaschine geschehen), bis er völlig glatt ist. Es ist vorteilhaft, den Teig mit Klarsichtfolie zu verschließen und ihn noch wenigstens eine halbe Stunde ruhen zu lassen.

Einen großen Topf randvoll mit Wasser füllen, zum Kochen bringen, das Wasser salzen.

Einen kleinen Teil, ca. 2 Esslöffel Teig, auf das Spätzlebrett geben. Das Brett muss vorher kurz ins kochende Wasser tauchen. Den Teig mit dem ebenso nassen Teigschaber, (man kann auch ein großes Messer verwenden), flach streichen. Nun dünne Streifen Teig mit dem Schaber ins kochende Wasser schaben. Die Spätzle gehen unter und sobald sie gar sind, steigen sie an die Oberfläche. Mit einem Sieblöffel herausnehmen und sie sofort auf den Teller geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

DONNERSTAG, 8.1.98

Rezept von Vincent Klink, Wielandshöhe, Stuttgart

Gemüse Eintopf

Zutaten:

Für den Gemüse Eintopf: 1/2 l Fleisch- oder Gemüsebrühe, 1 Karotte, 1/2 Steckrübe, 1/2 Sellerieknolle, 1 Bund Petersilie (nach Möglichkeit Blattpetersilie), 1/2 Stange Lauch, 2 Schalotten, 1 Zweig Thymian (oder getrockneten), Salz, Pfeffer, Muskat
Für die Bratklößchen: 100 g Schweinehack, 1 EL Wasser, Salz, schwarzen Pfeffer, einen Hauch Muskat

Zubereitung:

Die Fleischbrühe zum Kochen bringen und das Gemüse gewürfelt nacheinander in die Brühe geben. Erst den Thymianzweig, die Karotte, Steckrübe und Sellerieknolle und nach 15 Minuten den Lauch und die Schalotten dazugeben. Einen Hauch Muskat hineinreiben.

Nach zwanzig Minuten ist alles fertig. Dann die feingehackte Petersilie dazu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer will kann Bratklößchen zugeben.

Für die Bratklößchen:

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das Wasser, zwei Messerspitzen Salz, etwas Pfeffer und Muskat dazumischen und alles solange kneten, bis eine zähe Masse entsteht. Bei frischem Fleisch sind keine Eier zum Binden nötig. Deshalb beim Einkauf darauf achten, dass es sich nicht um verpackte Ware, sondern um frisches Fleisch handelt.

Die Klößchen formen. Sie sind nach ca. zehn Minuten gar und kommen zusammen mit dem Lauch in der mittleren Phase der Zubereitung in den Topf.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

FREITAG, 9.1.98

Rezept von Otto Koch, kulinarischer Berater, Robinson Club, Hannover, München

Warme Pilztorte

Zutaten:

Für die Crêpes: 50 g Mehl, 25 g zerlassene Butter, 2 Eier, ca. 1/8 l Milch, 1 Prise Salz, Butter zum Ausbacken

Für die Füllung: 200 g Champignons (oder Austernpilze), 1 fein geschnittene Schalotte, 25 g Butter, 1 EL feingehackte Petersilie, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur: 4 kleinere Champignons, Salz, 1 Zitrone

Für die Sauce: 1/8 l brauner Kalbsfond (Lacriox) zur richtigen Dicke eingekocht, ca. 20 g Butter

Zubereitung:

Die Zutaten für die Pfannkuchen (Crêpes) im Mixer zu einem Teig verarbeiten. In einer Pfanne mit Butter 6 sehr dünne Pfannkuchen ausbacken.

Die Schalotte in einer großen Eisenpfanne in Butter anschwitzen.

Die Pilze durch einen Fleischwolf drehen. Die Pilzmasse in die Pfanne geben, unter ständigem Rühren garen. Den dabei gebildeten Fond komplett einkochen, die Petersilie dazugeben, noch einige Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pilzmasse möglichst heiß auf die noch warmen Pfannkuchen streichen und abwechselnd übereinander schichten. Etwa 5 Lagen für die Torte. Leicht andrücken. Im Backofen warm stellen. Für die Sauce den eingekochten Kalbsfond mit der Butter aufschlagen. Die Torte in Stücke schneiden, auf Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen.

Mit den kleineren Champignonköpfen und der Zitrone garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

DIENSTAG, 13.1.98

Rezept von Susanne Hornikel, Stuttgart

Wildeintopf mit Rosenkohl

Zutaten:

300 g kleingewürfeltes magers Wildfleisch (Reh oder Hirsch), 300 g
Steinchampignons,
300 g Rosenkohl, 1 feingehackte Schalotte, 2 EL Sherry, 1/2 Glas Rotwein, 1 Möhre in
Scheiben, 1 kl. Stück Sellerie gewürfelt, 2 EL Sahne, Salz, Pfeffer, Bouillon, Mehl,
Zucker, Butter

Zubereitung:

Das Fleisch in der Butter rundherum bräunen, dann Schalotte, Möhre und Sellerie
zufügen, kurz mitbraten und mit etwas Mehl bestäuben.
Mit Sherry, Wein und Bouillon aufgießen und zugedeckt rund 30 Minuten schmoren.
Den Rosenkohl vierteln, in kochendem Salzwasser blanchieren und kalt
abschrecken. Die Pilze vierteln, in etwas Butter mit Zucker und Salz rundherum
bräunen. Unter das fertige Wildragout dann Rosenkohl, Pilze und Sahne mischen,
abschmecken und in tiefen Tellern mit Weißbrot oder Semmelknödeln servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

FREITAG, 16.1.98

Rezept von Otto Koch, kulinarischer Berater, Robinson Club, Hannover, München

Risotto mit Pilzen

Zutaten:

150 g Risottoreis (Arborio oder Camaroli), 2 Zwiebeln fein geschnitten, 1/4 l Rinderbrühe, 1 dl trockener Weißwein, frisch geriebener Parmesan, 25 g Butter, 200 g Pilze (Champignons, Pfifferlinge oder Austernpilze), 2 EL gehackte Petersilie, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Eine feingeschnittene Zwiebel in Butter glasig anschwitzen. Den Reis zugeben und rühren bis er ebenfalls glasig ist. Mit der Brühe auffüllen. Aufkochen lassen und dann die Hitze zurücknehmen.

Unter gelegentlichem Rühren 15-18 Minuten sachte köcheln lassen.

Wenn der Reis dickflüssig wird, langsam den Wein zugeben. Kurz bevor das Gericht fertig ist, eventuell noch etwas Wein oder Wasser zugeben, bis eine breiartige Konsistenz erreicht wird. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und dem Parmesan.

Die geschnittenen Pilze in Olivenöl mit einer feingeschnittenen Zwiebel anbraten. Salzen und pfeffern. Gehackte Petersilie dazugeben und unter den Reis mischen. Sofort anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

MONTAG, 19.1.98

Rezept von Rainer Strobel, Sorat Hotel , Berlin

Wirsingauflauf mit Lammschulter

Zutaten:

1 Wirsing, ca. 6 kleine Kartoffeln, 400 g Lammschulter ohne Knochen, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 Eier, 400 ml süße Sahne, 200 g Butter, 100 g Frühstücksspeck, Rosmarin, Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Wirsing von welken Blättern befreien, halbieren, den Strunk herausschneiden und den Wirsing waschen. Die Blätter im kochenden Wasser blanchieren und anschließend unter sehr kaltem Wasser abschrecken.

Den Wirsing in Streifen schneiden. Die Lammschulter in Würfel schneiden und mit gewürfelten Zwiebeln, etwas Knoblauch und Rosmarin anbraten. Die geschälten, rohen Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Eine feürfeste Form mit Butter bestreichen und die Kartoffeln mit dem Fleisch und dem Wirsing in die Form füllen.

Die Sahne und Eier mixen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Auflaufmasse geben. Mit Frühstücksspeck belegen und bei 200 Grad im Ofen 30 Minuten garen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

DIENSTAG, 20.1.98

Rezept von Doris Katharina Hessler, Restaurant Hessler, Maintal

Gefüllte Rote Bete

Zutaten:

2 mittelgroße Rote Bete, 2 cl Himbeeressig, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, weiße Pfefferkörner, grobes Meersalz, 2 Scheiben Toast, 50 g Butter, 1/2 kleine Gemüsezwiebel, 50 g geputzte Shiitakepilze, 50 g geputzte Geflügelleber, 1 Eigelb, 1/2 Bund glatte Petersilie, 1/2 Bund Thymian, 1/2 Bund Schnittlauch, 1/4 l Brühe, 1/8 l Sahne, 40 g Parmesan zum Hobeln, Pflanzenöl zum Braten, Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Rote Bete schälen und aushöhlen, so dass eine ca. 1/2 cm dicke Wand bleibt. In einen Topf mit Wasser das Lorbeerblatt, die Nelken, Pfefferkörner und Salz hineingeben. Darin die Knollen bissfest kochen, ca. 45-60 Minuten.

Vom Toastbrot die Rinde entfernen, es in kleine Würfel schneiden und in flüssiger Butter bräunen.

Die Gemüsezwiebel würfeln und ebenfalls anbräunen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Geflügelleber, Shiitakepilze und das Ausgehöhlte der Bete durch den Fleischwolf drehen, ebenfalls kurz in der Pfanne anbraten und würzen. Thymian und Petersilie hacken.

Toastbrotwürfel, Zwiebel, Kräuter und die Füllung mit dem Eigelb mischen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Die Füllung in die Rote Bete geben. Die Knollen in einen Topf legen, mit etwas Brühe angießen, im Ofen bei 200 Grad 30 Minuten backen.

Parmesan reiben, auf die fertigen Knollen geben und unter dem Grill gratinieren. Zu dem Fond 1/8 l Sahne geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas reduzieren und frisch geschnittenen Schnittlauch dazugeben.

Mit den Knollen servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

MITTWOCH, 21.1.98

Rezept von Vincent Klink, Wielandshöhe, Stuttgart

Gefüllter Kohl mit Brezelknödel

Zutaten:

1 Kohl, 300 g Schweinehackfleisch, 1 Schalotte feingehackt, 1 Sträusschen Blattpetersilie, 1 Prise Muskat, 1 Ei, 50 g Butter, 1/8 l Milch, 1/4 l Fleischbrühe, 2 Brezeln, 50 g Käsewürfel (Greizer oder Schweizer Käse), Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Den Kohlkopf von äußeren Blättern befreien und den Strunk herausschneiden. Der Kopf wird solange ausgehöhlt bis ungefähr ein Tennisball darin Platz hätte.

Die herausgetrennten Kohlteile werden mit der Schalotte zerkleinert und in Butter angeschwenkt. Dann kommt das Hackfleisch dazu. Die Brezeln werden in feine Scheiben geschnitten und mit der heißen Milch übergossen. Die Masse mit gehackter Petersilie, etwas Muskatnuss, schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken. Mit den Eiern alles gut vermengen und anschließend in den Kohlkopf füllen. Den Kohl in einen großen Topf geben, mit der Brühe angießen und bei 160 Grad garen. Beginnen die äusseren Blätter frühzeitig zu dunkeln, so empfiehlt es sich, ihn mit Alufolie abzudecken.

Nach ca. 45 Minuten wird der Kohlkopf mit den Käsewürfeln bestreut, kommt nochmals für fünf Minuten in den Ofen und dann auf den Tisch.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

DONNERSTAG, 22.1.98

Rezept von Vincent Klink, Wielandshöhe, Stuttgart

Fenchelgratin

Zutaten:

1 große Fenchelknolle, 1 Zwiebel, 1 Prise Muskat, 1 Messerspitze Thymian, 2 Brötchen vom Vortag, 100 g gewürfelter Schinken, 3 Eier, 1/4 l Milch, Cajennepfeffer, 1 Knoblauchzehe, etwas Butter, Pfeffer, Salz

Für die Soße: 1/8 l Schlagsahne, 2 Eigelb, 2 EL Reibkäse

Zubereitung:

Von der Fenchelknolle die äußere grobe Schale entfernen und sie von der Wurzel her sehr feine Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten blanchieren, danach in sehr kaltem Wasser abkühlen und gut abtropfen lassen.

Die Gratinform mit der Knoblauchzehe ausreiben. Die Zwiebel und den Schinken feinhacken, in Butter anschwitzen, und in der gebutterten Form verteilen. Die Fenchelscheiben dachziegelartig in der Form verteilen.

Die Brötchen ebenso in dünne Scheiben schneiden und auch verteilen.

Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Muskat, Thymian und Cajennepfeffer würzen und über die Brötchenscheiben gießen.

Bei 225 Grad mit Oberhitze 15 Minuten backen.

Die Schlagsahne mit Ei und Käse vermischen, mit Pfeffer und etwas Muskat würzen und das Gericht damit überziehen. Nochmals eine Minute gratinieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

MONTAG, 26.1.98

Rezept von Rainer Strobel, Sorat Hotel , Berlin

Tagliatelle mit Hähnchenbrust

Zutaten:

2 Hähnchenbrüste, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 200 g Shiitakepilze, 2 Tomaten, 50 g Speiseöl, 30 g Olivenöl, 200 g gelbe Bandnudelnester, Sojasauce, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Hähnchenbruststreifen mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl anbraten.

Die geputzten und geschnittenen Pilze und Frühlingszwiebeln dazugeben.

In der Zwischenzeit die Nudelnester bissfest kochen.

Fleischstreifen und Nudeln mischen. Jetzt die Tomaten abziehen und würfeln.

Fleisch und Nudeln mit den Tomatenfilets durchschwenken, mit etwas Sojasauce abschmecken und servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

DIENSTAG, 27.1.98

Rezept von Doris Katharina Hessler, Restaurant Hessler, Maintal

Nudellasagne

Zutaten:

Für die Füllung: 1 Paket Lasagnenudeln, 500 g Steinpilze oder Champignons, 1 Schalotte, 1 Karotte, 1 Bund Petersilie, Pflanzenfett, Salz, Pfeffer, 1/4 l Sahne, Olivenöl.

Für die Sauce: 50 g Steinpilze, 1 Schalotte, Sherry, Sherryessig, 1/4 l Brühe, 1/4 l Sahne.

Für die Garnitur: 200 g Champignons oder andere frische Pilze.

Zubereitung:

Die Lasagnenudeln in leicht gesalzenem Wasser mit etwas Olivenöl nicht zu weich kochen. Die Steinpilze in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte und Karotte würfeln, die Petersilie hacken.

Die Pilze mit der Schalotte in Pflanzenfett anschwitzen, Karottenwürfel dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sahne ablöschen. Die Sahne solange einkochen bis sie nicht mehr flüssig ist, die Petersilie dazugeben.

Die gekochten Nudeln mit einem runden Ausstecher (6-8 cm Durchmesser) ausstechen. Pro Person 3 Nudelblätter nehmen und diese mit den Pilzen in Schichten füllen (zürst ein Nudelblatt unten, dann die Füllung, wieder ein Nudelblatt usw., jedoch mit einem Blatt aufhören).

Für die Sauce die 50 g Steinpilze mit der Schalotte anschwitzen, mit Sherry, Sherryessig, der Brühe und Sahne ablöschen und um 1/3 einkochen, dann abpassieren und mit einem Mixstab schaumig schlagen.

Als Garnitur die frischen Pilze in nicht zu kleine Stücke schneiden und in Pflanzenfett anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas gehackte Petersilie dazugeben.

Die Lasagne in der Mitte anrichten, die Pilze darübergeben und mit der Sauce überziehen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

MITTWOCH, 28.1.98

Rezept von Vincent Klink, Wielandshöhe, Stuttgart

Maultaschen

Zutaten:

Für den Teig: 200 g Mehl, 3 Eier, 1 TL Olivenöl, Prise Salz

Für die Füllung: 500 g blanchierter Spinat (feingehackt), 2 Zwiebeln, 1 Stange Lauch, 1 Bund Petersilie, 250 g Hackfleisch, 100 g durchwachsenen Speck, 2 alte Brötchen (in Scheiben geschnitten und in etwas warmer Milch eingeweicht), 1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Für den Teig: Das Mehl auf einem Holzbrett häufen, in der Mitte ein Loch freischieben. Die Eier hineinschlagen, Öl und die Prise Salz dazugeben und den Teig kneten. Dazu aber erst weniger Mehl nehmen und den Teig weich ankneten, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist. Der Teig darf nicht zu feucht sein. Dann mit einem Nudelholz dünn ausrollen.

Zwiebeln, Speck und den in Scheiben geschnittenen Lauch mit dem Spinat in Butter gut anrösten und in eine Schüssel geben. Alles mit einem Messer kleinhacken.

Das Hackfleisch, die ausgedrückten Brötchen und die restlichen Zutaten dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und Muskat durchmengen und würzen.

Alles muss gut durchgeknetet sein, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.

Nun den ausgerollten Nudelteig, der so dünn wie möglich sein sollte, auf einem bemehlten Brett ausbreiten und in zehn Zentimeter lange Rechtecke schneiden. In der Mitte einen aprikosengroßen Kloß der Füllung platzieren, die Ränder mit etwas Ei bepinseln und ein gleichgroßes Stück Teig obendrauf legen und die Ränder gut andrücken. Dann mit der flachen Hand die Maultasche plattdrücken, so dass sich die Füllung bis in die Ecken verteilt.

Die Maultaschen nochmals mit dem Zackenrädchen schön rändeln und anschließend in leicht kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

DONNERSTAG, 29.1.98

Rezept von Vincent Klink, Wielandshöhe, Stuttgart

Risotto mit Muscheln

Zutaten:

40 g Reis (kein Milchreis, sondern entweder die Sorte Vialone Nano, den Arborio Superfino oder die von mir bevorzugte Sorte Carnaroli Superfino), 1 Schalotte, 100 g Butter, 1 Knoblauchzehe, ca. 1 l Fleisch-, Hühner- oder Gemüsebrühe, eine Messerspitze Safran

Für die Muscheln: 500 g Miesmuscheln, 1 Karotte, 1/4 Lauchstange, 1/2 Schalotte, 1 Bund Blatt Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 1/4 l Weißwein, 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Den Reis mit einem TL Butter, der Schalotte und der Knoblauchzehe in einem heißen Topf anrösten. Sobald der Reis zu braun zu werden beginnt, mit der Brühe ablöschen. Dann den Topf mit der doppelten Menge an Brühe auffüllen. Den Safran dazugeben, den Topf mit einem Deckel schließen, und bei kleinem Feuer köcheln lassen.

Nach 15 Minuten umrühren und immer wieder etwas Brühe begeben.

Es können dabei keine festen Regeln aufgestellt werden, sondern man muss sich auf sein Gefühl verlassen. Es sollte immer so viel Flüssigkeit begeben werden, dass der Brei flüssig ist. Ständig umrühren, damit nichts anbrennt.

Nach weiteren 15 Minuten ein Reiskorn herausnehmen und auf Festigkeit überprüfen

Ist der Reis im Kern weich, wird die Butter in großen Flocken mit dem Kochlöffel hineingearbeitet, gleichzeitig dabei vom Feuer gehen. Anrichten.

Für die Muscheln:

Die Muscheln unter fließendem Wasser bürsten. Es darf nur geschlossene Ware verwendet werden.

Das Gemüse würfeln. Ein Topf mit passendem Deckel bei größter Hitze auf den Herd stellen und das vorbereitete Gemüse in Olivenöl andünsten.

Dann die feingehackte Knoblauchzehe dazugeben und sofort danach auch die Muscheln in den Topf geben. Mit Wein ablöschen, pfeffern und 15 Minuten bei großer Hitze kochen.

Danach die Muscheln herausnehmen, auf einem Teller bereitstellen und den Sud so lange einkochen, bis er sehr konzentriert ist und über die Muscheln geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

FREITAG 30.1.98

Rezept von Otto Koch, kulinarischer Berater, Robinson Club, Hannover, München

Blattsalate mit Knoblauchbaguette

Zutaten:

Blattsalate der Saison, möglichst einige verschiedene Sorten wie Kopfsalat, Frisée, Feldsalat, Eichblatt, Lollo Rosso, Radicchio oder Ruccola. 1 Bund Kerbel, 150 g Austernpilze, 2 Zwiebeln, Butter

Für das Dressing: Kräuteressig, Balsamessig, Olivenöl, scharfer Senf, 1 Bund feingehackte Petersilie, 1 feingehackte Schalotte, Salz und Pfeffer.

Für das Bagütle: 1 Bagütlebrot, 80 g Butter, 3 Knoblauchzehen gepresst, 2 EL feingehackte Petersilie, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Zuerst das Dressing zubereiten: Etwas Kräuteressig, Balsamessig, Olivenöl, Senf, Petersilie und die Schalotte zusammenrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen.

Dann die Knoblauchbutter aus der Butter und den gepressten Knoblauchzehen mischen. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Jetzt die Pilze in Stücke schneiden und mit den feingeschnittenen Zwiebeln in Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Baguette mit der Knoblauchbutter bestreichen und im Ofen bei 200 Grad so lange backen, bis es eine goldgelbe Farbe hat.

Den Salat zuletzt anmachen, anrichten und die Pilze darübergerben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

MONTAG, 2.2.98:

Rezept von Rainer Strobel, Sorat Hotel, Berlin

Fischragout

Zutaten:

150 g Rotbarschfilet, 150 g Lachsfilet, 150 g Heilbuttfilet, 2 Schalotten, 100 g Champignons, 2 EL Olivenöl, 2 EL Orangenkonfitüre, 100 ml süße Sahne, 1 Knoblauchzehe, Curry, Salz, Pfeffer, 2 Port. Reis

Zubereitung:

Die Fischfilets in große Würfel, die Schalotten in Würfel und die Champignons in Scheiben schneiden.

Danach werden in ein wenig Olivenöl die Schalotten und die geschnittene Knoblauchzehe glasig angeschwenkt. Dann die Champignonscheiben und zuletzt die Fischwürfel dazugeben.

Alles mit Salz, Pfeffer und mit gutem Curry würzen, durchschwenken und mit 2 Esslöffel Orangenkonfitüre und der Sahne etwas einkochen lassen.

Dazu paßt Reis.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

DIENSTAG, 3.2.98

Rezept von Doris Katharina Hessler, Restaurant Hessler, Maintal

Graupeneintopf mit Ochsenbrust

Zutaten:

400 g Ochsenbrust, 1 1/2 l Fleischbrühe (in der die Ochsenbrust gekocht wurde), 2 Tassen oder 200 g Graupen, 2 kleine Karotten, 1 kleine Steckrübenknolle, 1 Gemüsezwiebel, 1 Stange Lauch, 1 Bund frischer Majoran, 1 Bund Schnittlauch, Balsam-Essig, Muskat, Salz, Pfeffer, Pflanzenfett

Zubereitung:

Das Stück Ochsenbrust mit etwas Suppengrün in Wasser solange kochen, bis das Fleisch gar ist.

Danach die Graupen nach Packungsangabe in Wasser so lange kochen, bis sie bissfest sind. Die Karotten und die Steckrübe in gleichgroße Würfel schneiden, die Zwiebel feinhacken.

Das Gemüse mit Zwiebel und Graupen in Pflanzenfett anschwitzen, ohne dass es Farbe annimmt. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Muskat würzen und mit der 1 1/2 l Fleischbrühe ablöschen, etwas Balsam-Essig dazugeben und so lange köcheln, bis das Gemüse gar ist.

Die Ochsenbrust in Würfel schneiden, die Stange Lauch vierteln und in dünne Stücke schneiden. Ein Bund frischen Majoran hacken, 1 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Wenn das Gemüse gar ist, die geschnittene Ochsenbrust und den Lauch in die Suppe geben, da diese nur noch kurz erwärmt werden müssen.

Zum Schluss die Kräuter dazugeben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

MITTWOCH, 4.2.98

Rezept von Vincent Klink, Restaurant Wielandshöhe, Stuttgart

Kartoffelsuppe

Zutaten:

3 mittelgroße Kartoffeln, 1l kräftige Rinderbrühe oder Milch, 1 Schalotte, ¼ Stange Lauch, 20g Butter, 1 Prise Muskat, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 1 MS Majoran, 1 Schuss Sahne, 50g Parmesan, etwas Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Schalotte würfeln, den Lauch in Scheiben schneiden und in einem Topf mit der Butter glasig dünsten. Die rohen Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und mit anschwitzen, aber ohne dass sie braun werden.

Mit der Brühe auffüllen, den Knoblauch und den Majoran hinzugeben und alles 20 Minuten gut durchkochen.

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Sahne verfeinern und mit dem Mixstab gut durcharbeiten. Den Parmesan mit einem Messer in Späne schneiden, mit den Petersilienblättchen hineinstreuen und auftragen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

DONNERSTAG, 5.2.98

Rezept von Vincent Klink, Restaurant Wielandshöhe, Stuttgart

Hähnchenbrust mit Gurkencurry

Zutaten:

2 Hähnchenbrüste, 2 Schalotten, feingehackt, 1 Knoblauchzehe, feingehackt, 1 Salatgurke, in kleine Würfel geschnitten, 1/2 Stange Lauch, 1TL Curry, 1EL Olivenöl, 1/2 Tasse Wasser, Salz

Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste salzen und in einem Topf von allen Seiten jeweils drei Minuten in Olivenöl anbraten. Die Schalotten und kurz später den Knoblauch dazu geben. Ehe die Schalotten Farbe annehmen die Hähnchen herausnehmen und warm stellen. Den Bratfond mit der Tasse Wasser ablöschen und die Gurken dazugeben. Fünf Minuten lang gut durchkochen und den Curry hinzufügen und wiederum fünf Minuten kochen. Die Hähnchen zugeben und nochmals aufheizen. Den Lauch dazugeben und alles drei Minuten kochen. Mit Salz abschmecken und mit Weißbrot oder Reis servieren.

Wer den Curry lieber selbst herstellen möchte, kann dies auch tun:

(Curry ist ein Mischgewürz, man kann ihn auch fertig kaufen)

2 Curryblätter zerdrückt, 4 kleine, getrocknete Chilies, 1 Zimtstange, 4 EL Koriander, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Fenchelsamen, 2 TL Bockshornkleesamen, 1 TL Knoblauchpulver, 2,5 TL Kurkuma.

Dazu einfach Chili, Zimt, Koriander, Kreuzkümmel, Fenchel und Bockshornklee in einer Pfanne leicht rösten. Danach abkühlen lassen. Curryblätter, Knoblauchpulver und Kurkuma daruntertermischen und alles in einer eigens für Gewürze bestimmten Kaffeemühle mahlen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

FREITAG, 6.2.98

Rezept von Otto Koch, kulinarischer Berater, Robinson Club, Hannover, München

Schweinegulasch mit Salzkartoffeln

Zutaten:

300g gewürfeltes Schweinefleisch, 1 mittelgroße Zwiebel, 2EL Butterschmalz, 2 Knoblauchzehen feingeschnitten, 1El Tomatenmark, 1-2 TL Rosenpaprika, 1/8l Crème fraiche oder Sauerrahm, etwas Mehl zum Binden der Sauce, feingehackter Kümmel nach Geschmack, etwas geriebene Schale einer unbehandelte Zitronen, etwas Wasser oder Brühe zum Auffüllen, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel in Butterschmalz anschwitzen. Danach das Schweinefleisch und nach einigen weiteren Minuten das Tomatenmark zugeben.

Alles mit Paprika und Mehl bestäuben. Mit Brühe oder Wasser auffüllen und etwa 25 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

Abschmecken mit Kümmel, Knoblauch und Zitronenschale. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nochmals einige Minuten köcheln lassen. Dann anrichten und Crème fraiche oder Sauerrahm darübergeben. Mit Salzkartoffeln servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

MITTWOCH, 11.2.98

Rezept von Vincent Klink, Restaurant Wielandshöhe, Stuttgart

Couscous mit geröstetem Gemüse

Zutaten:

100 g Couscous, 2 kleine, feingeschnittene Zwiebeln, ¼l Gemüsebrühe, 1 EL Olivenöl, 1 große Tomate, 1 Staudensellerie, 1 Fenchelknolle, 1 Zucchini, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Couscous ist feiner Weizengries. Es gibt ihn fertig zu kaufen.

Eine feingeschnittene Zwiebel in Olivenöl anschwitzen.

Das Couscous hineingeben, ebenso das Olivenöl. Dann schubweise Brühe nachgießen, so dass eine Art lockerer Brei entsteht. Nach fünf Minuten Kochzeit sind die Körnchen aufgequollen und fertig.

Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse in große Würfel schneiden.

In etwas Olivenöl eine Zwiebel andünsten und dann das Gemüse dazu geben und rösten. Die Tomaten kommen erst in die Pfanne, wenn das Gemüse mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt ist. Kurz nochmal aufkochen lassen. Fertig.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

FREITAG, 13.2.98

Rezept von Otto Koch, kulinarischer Berater, Robinson Club, Hannover, München

Gedämpftes Lachsfilet mit Gemüse

Zutaten:

300g oder 2 Scheiben Lachs, etwas Gemüse wie Broccoli, Blumenkohl, Lauch, roter Paprika, etwas Brühe oder Wasser zum Ablöschen für das Gemüse, je 1 TL Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, oder Zitronenmelisse, 1 EL evtl. getrocknetes Eisenkraut, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Lachsscheiben wenn nötig entgräten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den gehackten Kräutern einreiben.

Den Dämpfer mit 1 bis 2 cm Wasser füllen, aufstellen und Eisenkraut dazugeben, aufkochen lassen.

(Ist kein Dämpfer im Haushalt vorhanden, kann man auch einen normalen Topf nehmen. Das Wasser mit dem Eisenkraut aufkochen lassen. Dann eine Tasse ins Wasser hineinstellen. Darauf einen Teller legen, auf dem das Lachsfilet gegart wird).

Das Gemüse in große Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit dem Sonnenblumenöl anbraten.

Parallel den Lachs auf einem Gitter in den Dämpfer einlegen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 5 Minuten dämpfen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

MONTAG,16.2.98

Rezept von Rainer Strobel, Sorat Hotel, Berlin

Gemüse-Sticks mit Dips

Zutaten:

1 Salatgurke, je 1 Paprika, rot, gelb, grün; 3 Möhren, 1 Staudensellerie, 2 Tomaten, 1 Bund Radieschen

Zubereitung:

Das gesamte Gemüse schneiden. Möhren, Paprika, Gurke und Sellerie in längliche und 1 x 1 cm breite Streifen schneiden. Tomaten achteln, Radieschen halbieren. Alles in einer Schüssel anrichten.

Für die Dips:

1. Dip: 100 g Naturjoghurt mit gehackten Kräutern, etwas Dill und Petersilie, etwas Knoblauch, Zitrone, Salz, Zucker, Pfeffer und Olivenöl anrühren.
2. Dip: 100 g Naturjoghurt mit 50 g Ketchup, 1 Prise Chili, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl anrühren.
3. Dip: 100 g Naturjoghurt mit 2 EL Senf, 1 Zehe Knoblauch, etwas Zucker, einem Schuss Weißwein, Salz, Pfeffer und Dill anrühren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

MITTWOCH, 18.2.98

Rezept von Vincent Klink, Restaurant Wielandshöhe, Stuttgart

Gedünsteter Chicorée mit Hühnerbrust

Zutaten:

2 weiße Chicorée, 2 Hühnerbrüste, 1 feingehackte Schalotte, 1/8l Wasser, 1 Zweig Rosmarin, etwas Butter, Olivenöl, Puderzucker, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Die Hühnerbrüste sehr flach klopfen. Dann pfeffern, salzen, mit etwas feingehacktem Rosmarin bestreuen und in einer heißer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten. Das Fleisch ist binnen einer halben Minute fertig. Dann die Hühnerbrüste herausnehmen.

Den Bratensatz mit dem Wasser ablöschen, den gehackten Rosmarin dazu geben, alles um die Hälfte reduzieren und mit etwas Butter aufschlagen.

Den Chicorée halbieren und den Strunk in der Mitte angeschrägt herausschneiden. Die feingehackte Schalotte und die Chicoréeblätter in die Pfanne geben, schwenkend in etwas Butter braten. Würzen mit etwas Puderzucker, Pfeffer und Salz. Die Blätter fallen schnell zusammen, es macht auch nichts, wenn sie etwas bräunen. Den Chicorée mit der Hühnerbrust und Soße anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

FREITAG, 20.2.98

Rezept von Vincent Klink, Restaurant Wielandshöhe, Stuttgart

Heilbutt in Pernod

Zutaten:

2 Scheiben Heilbutt a 200g, 1cl Pernod, 2 EL Butter, ¼ Stange Lauch, in Scheiben geschnitten, 1/8l Gemüsebrühe, 1 Salbeiblatt feingehackt, 30 g kalte Butter zum Binden des Fonds, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Heilbutt in eine Pfanne mit Deckel geben. Der Fisch wird beidseitig, jeweils 5 Minuten in Butter, dem Lauch, Salz, Pfeffer und dem feingehackten Salbeiblatt gedünstet.

Herausnehmen und auf eine Platte geben, zur Seite stellen.

Den ausgetretenen Fischsaft in der Pfanne mit der Gemüsebrühe aufgießen, und um die Hälfte reduzieren. Den Pernod dazugeben, die Flüssigkeit aufkochen und mit den Butterflocken abbinden.

Die Heilbuttsteaks nochmal in der Sauce erhitzen und anrichten.

Als Beilage passen Kartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

MITTWOCH, 25.2.98

Rezept von Vincent Klink, Restaurant Wielandshöhe, Stuttgart

Serviettenknödel

Zutaten:

1 Toastbrot-Laib, ½ l Milch, 6 Eier, 25g Speck, gewürfelt, 1 Zwiebel feingehackt, etwas gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Butter

Zubereitung:

Das Toastbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Milch zum Kochen bringen und über die Brotwürfel geben. Zudecken und 30 Minuten ziehen lassen.

Speck und Zwiebel in Würfel schneiden und anbraten.

Inzwischen die Eier in einer Schüssel verquirlen. Die Eier, den Speck und die Zwiebel zu den Brotwürfel geben. Die gehackte Petersilie einstreuen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Knödelteig auf der Klarsichtfolie ausrollen und länglich in der Mitte anrichten.

Die Folie zu einer Rolle zusammenschlagen und die Enden eindrehen und mit Alufolie umwickeln. Die Rolle in einen mit Wasser gefüllten Topf geben und 40 Minuten bei kleinem Feuer köcheln lassen.

Auspacken, in Scheiben schneiden, mit brauner Butter beträufeln und servieren.

Man sollte ruhig mehr Knödel machen, als man momentan verzehren will, denn anderntags kann man die Knödelscheiben anbraten und als Salat anmachen oder nur gebraten zu Kopfsalat reichen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

DONNERSTAG, 26.2.98

Rezept von Vincent Klink, Restaurant Wielandshöhe, Stuttgart

Säurkrautsuppe mit Koriander

Zutaten:

80 g oder 1 Handvoll Sauerkraut, 20 g Speck, gewürfelt; ½ Zwiebel, feingehackt, 3/4 l Gemüsebrühe, 1 zerquetschte Knoblauchzehe, 1 TL frisch gestoßenen Koriander, 1 EL Butter, 1 Bund Petersilie, 1 TL Mehl, grober schwarzer Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Speck und Zwiebeln in einer Pfanne andünsten und beides anschließend in einen Topf geben.

Zu den Speck und den Zwiebeln im Topf kommt ein Teelöffel Mehl, das man etwas erhitzt und vermischt, um anschließend das Sauerkraut dazu zu geben.

Brühe, Koriander und etwas Pfeffer dazugeben und alles fünf Minuten durchkochen.

Zum Schluss mit etwas Salz abstimmen.

Zum Anrichten gibt man gehackte Petersilie darunter, gibt die Suppe in die Teller und das Geröstl obendrauf.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

FREITAG 27.2.98

Rezept von Otto Koch, kulinarischer Berater, Robinson Club, Hannover, München

Gegartes Forellenfilet

Zutaten:

2 Forellenfilets a 300g, 20 g Knollensellerie, in feine Streifen geschnitten, 2 Fleischtomaten, enthäutet, entkernt in Würfel geschnitten, 2 Karotten und 30g Lauch und 100g Champignons, in dünne Streifen geschnitten; 6 Basilikumblätter, fein geschnitten; 2 große Bogen Pergamentpapier, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomatenwürfel mit den Sellerie-, den Möhren-, den Porree- und Champignonsstreifen locker vermischen. Dann salzen und pfeffern.

Die 2 Pergamentbögen in der Mitte knicken. Auf je eine Hälfte des Pergamentbogens etwas von der Gemüsemischung geben. Darauf die Forellenfilets mit der Haut nach oben legen, leicht salzen und pfeffern und mit etwas Gemüse bedecken. Darauf die Basilikumblätter legen.

Das Papier schließen, dabei die Ränder sorgfältig und fest einschlagen.

Den Rand umfalten.

Im vorgeheizten Backofen bei 220° C etwa 10 Minuten garen.

Das Pergamentpapier soll sich in dieser Zeit schön aufblähen und an der Oberseite goldbraun werden.

Auf einer Platte anrichten. Mit einem Messer das Papier aufschneiden und die Forellenfilets auf vorgewärmte Teller legen.

Mit dem Gemüse und dem Fond, der sich gebildet hat, garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 2.3.98 Rezept von Rainer Strobel

Kartoffelpuffer

Zutaten:

6 große Kartoffeln, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Ei, 1 - 2 EL Mehl, 1 Stange Lauch, 2 Tomaten, 1 kleiner Broccoli, 2 Möhren, 150 g Schnittbohnen, 100 g Rosenkohl, 1 Bund Schnittlauch, 20 g Butter, Öl zum Braten, Salz, Zucker, Muskat

Zubereitung:

Die rohen geschälten Kartoffeln reiben. Geben Sie die Zwiebel mit hinein oder später feingehackt dazu.

Das Ei, Mehl und Salz mit der Kartoffelmasse schnell vermischen. In einer nicht zu großen, zuvor erhitzten Pfanne dünne, goldbraune Puffer in Öl backen.

Broccoli, Schnittbohnen und Möhren klein schneiden und den Rosenkohl ein bis zwei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Lauch in Ringe schneiden und die Tomaten enthäuten, die Kerne entfernen und würfeln.

Lauch, Broccoli und Möhren mit Butter anschwanken und mit Salz, Zucker und Muskat würzen. Gemüse auf den Kartoffelpuffern anrichten und mit einem halbierten Puffer bedecken. Die Tomatenwürfel mit Butter und Schnittlauch schmelzen lassen und um die Puffer geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 3.3.98

Rezept von Doris Katharina Hessler

Gemüsestrudel

Zutaten:

1 Stange Lauch, 2 Karotten, 1 Kohlrabi, 200 g Broccoli, 4 Eigelb, 300 g Mascarpone, 100 g Pinienkerne, 1 Bund Schalotten, 1 Bund frischer Kerbel, 1 Paket Strudelteigblätter, tiefgefroren, 1/8 l Sahne, 1/8 l Gemüsebrühe, Pflanzenfett, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Lauch, Karotten, Kohlrabi und Brokkoli putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Einige Gemüsestücke jetzt schon für die Sauce beiseite legen. Das restliche Gemüse und die Schalotten in Pflanzenfett kurz anbraten, mit Muskat, Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Das Gemüse zum Abtropfen in ein Sieb geben und auskühlen.

Mascarpone mit dem Eigelb verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne goldgelb rösten und zu dem Mascarpone geben.

Den Kerbel hacken und mit dem angebratenen Gemüse zum Mascarpone geben.

Die Füllung nun in die Strudelteigblätter geben, mit Eigelb bestreichen und im Ofen bei 200° ca. 15 Minuten backen.

Die verbliebenen Gemüsestücke für die Sauce in Pflanzenfett braten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen und einkochen lassen.

Den Strudel aufschneiden, mit der Sauce anrichten und mit einem Kerbelblatt dekorieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 4.3.98

Rezept von Vincent Klink

Quiche

Zutaten:

Quark - Blätterteig:

250 Mehl, 250 g abgetropfter Magerquark oder Schichtkäse, 250 g Butter, 1 Prise Salz

Für die Füllung:

5 Eier, 200 g Greyerzer (oder Emmentaler), gerieben, ¼ l Sahne, 200 g Zwiebeln, 10 g Bio - Gemüsesuppe - Instantpulver, etwas schwarzer Pfeffer, getrockneter Thymian, Muskat, gemahlener Kümmel

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten auf ein Backbrett geben und mit einem großen Messer durchhacken. Mit den Händen anschließend einen glatten Teig kneten.

Die Teigkugel in Alufolie wickeln und eine Stunde kaltstellen.

Anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zwei bis drei mm dick ausrollen. Den Teig wieder zusammenfalten und nochmals ausrollen und in eine Kuchenform mit Rand auslegen.

Für die Füllung:

Die Zwiebeln klein schneiden und in der Pfanne anschwitzen.

Sie dann in einer Schüssel mit den Eiern, der Sahne, dem Instantpulver, dem geriebenen Käse und den Gewürzen vermischen. Alles in die ausgelegte Kuchenform füllen.

Bei 170° für 30 Minuten im Ofen backen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 5.3.98

Rezept von Vincent Klink

Reisbrei mit Apfelkompott

Zutaten:

½ Vanilleschote oder ein halbes Päckchen Vanillezucker, ½ l Milch, 100 g Milchreis, 30 g Zucker, 2 Eigelb, ¼l geschlagene Sahne, Schale einer halben unbehandelten Zitrone, 1 Zimtstange, Prise Salz

Für das Apfelkompott:

2 Äpfel, ¼ l Apfelsaft, 50g Zucker, 1 Zimtstange

Die Vanilleschote der Länge nach teilen und mit dem Messer das weiche Innere herausnehmen. Das Vanillemark, aber auch die ausgekratzte Schote mit der Milch, der Zimtstange, der Prise Salz und dem Reis zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel langsam eine halbe Stunde garen. Die Milch sollte mindestens die doppelte Menge des Reises ausmachen, evtl. muss man etwas nachgießen.

Die Schale einer halben Zitrone dünn schälen und auch in den Topf geben. Ab und zu umrühren, damit sich der Reis nicht auf dem Boden ansetzt. Den Reis probieren. Ist er einigermaßen weich den Topf vom Herd nehmen. Mit einem Holzlöffel das Eigelb einrühren.

Die Sahne steifschlagen und unterheben.

Für das Apfelkompott:

Die Äpfel schälen, vierteln und das Kernhaus entfernen. In Scheiben schneiden und mit dem Zucker und der Zimtstange in den Topf geben. Den Apfelsaft zugießen. Alles aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten dünsten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 6.3.98

Rezept von Otto Koch

Gemüsegratin

Zutaten:

3 große gekochte Pellkartoffeln (festkochend), 1 mittlere Zucchini, 2 feste rote Tomaten, 1 kleine Aubergine, 1 Knoblauchzehe, 1/8 l süße Sahne, etwas Estragon, Basilikum, Petersilie, gehackt; 30 g frisch geriebener Parmesan, etwas Butter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln noch warm schälen. In dünne Scheiben schneiden.

Zucchini, Tomaten und Aubergine ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. In eine Auflaufform abwechselnd einschichten.

Die Sahne mit den Kräutern und dem gepressten Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Mischung über das Gemüse schütten und mit dem Parmesan bestreuen. Die Butter in Flocken auf dem Gratin verteilen.

Im Backofen bei etwa 210° knapp eine halbe Stunde überbacken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 9.3.98

Rezept von Rainer Strobel

Schweineröllchen mit Zwiebelkartoffeln

Zutaten:

300 g Schweinefilet, 2 Zwiebeln, 1 unbehandelte Zitrone, 2 gehackte Knoblauchzehen, frischer Majoran, Öl, Salz, Pfeffer, einige Speckscheiben, Zwiebelkartoffeln:

4 gekochte Kartoffeln, 1 Zwiebel, Kümmel, Majoran, Salz, Pfeffer, Kümmel, Öl oder Pflanzenfett

Das Schweinefilet in 1cm dicke Scheiben schneiden und danach flach klopfen. Die Zwiebeln in ganz feine Würfel schneiden. Aus Salz, Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale, gemahlenem Kümmel, Knoblauch und frischem Majoran eine Gewürzmischung machen und die Filetscheiben würzen. Darauf die Zwiebelwürfel geben und die Scheiben zu Röllchen formen.

Die Röllchen abwechselnd mit einer Speckscheibe auf einen Spieß ziehen.

Es passen 4 Röllchen auf einen Spieß. Die Röllchenspieße langsam in Öl braten.

Für die Zwiebelkartoffeln zuerst die Zwiebel würfeln und anbraten. Dann die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Diese dazugeben und schön braun braten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 10.3.98

Rezept von Doris Katharina Hessler

Kalbfleischnällchen auf gebackener Ananasscheibe

200 g Kalbfleisch, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 20 g frisch gehackten Ingwer, 1 Bund gehackter Koriander, 50 g Kokosflocken, 1 kleine frische Ananas, 1 Schalotte, 1/8 l Gemüsebrühe, 1/8 l Sahne, Pflanzenfett, 50 g Butter, Frittieröl, Curry, Salz, Pfeffer

Für die Gewürzmischung folgende gemahlene Gewürze:

1 TL Fenchel, 1 TL Kardamom, 1/2 TL Nelken, 2 Sternanis, Msp Zimtpulver

Zubereitung:

Das Kalbfleisch durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. Dann für die Gewürzmischung Fenchel, Kardamom, Nelken, Sternanis und Zimtpulver verrühren.

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, den Knoblauch pressen. Mit Ingwer, Koriander, Kokosflocken, Curry, Salz, Pfeffer und dem Kalbfleisch gut vermischen.

Dann Nällchen formen, diese nochmals mit Kokosflocken panieren.

Eine frische kleine Ananas schälen und in Ringe schneiden. Die Reste der Ananas kleinschneiden, mit den Schalenresten der Ingwerknolle und der Schalotte in Pflanzenfett anschwitzen.

Mit Curry würzen, der Brühe und Sahne ablöschen und einkochen lassen. Die Ananasscheiben in Pflanzenfett von beiden Seiten in der Pfanne braten.

Sauce abpassieren und mit etwas kalter Butter binden.

Die Nällchen im Frittieröl frittieren, auf einem Tuch abtropfen lassen.

In der Mitte der Ananas anrichten, mit der Sauce umgießen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 11.3.98

Rezept von Vincent Klink

Bachforellenfilet mit Salbei

Zutaten:

4 Bachforellenfilets (Regenbogenforellen), 1 feingehackte Schalotte, 50 g Butter, 1/8 l trockenen Weißwein, 1 Zweig Salbei, Salz, Pfeffer, Butterschmalz

Zubereitung:

Die Filets salzen, pfeffern und in Butterschmalz von beiden Seiten jeweils eine Minute braten. Sofort herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Schalotte in die Pfanne geben und mit etwas frischer Butter hell angehen lassen. Mit dem Weißwein ablöschen. Wiederum um die Hälfte reduzieren und einige Blätter fein geschnittenen Salbei dazugeben.

In die Sauce unter heftigem Kochen so lange Butter in kleinen Flocken unterarbeiten, bis die Sauce sämig ist. Die Filets mit der Hautseite nach oben in die Sauce legen, aufkochen lassen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 13.3.98

Rezept von Otto Koch

Hähnchenbrust mit Zimtsabayon

Zutaten:

2 Hähnchenbrüste, 1/8 l heller Geflügelfond, 1 Msp Zimt, etwas Weißwein, 2 Eigelb, 2 Zucchini, etwas Butter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenbrüste würzen, kurz in Butter anbraten und 5 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Den Geflügelfond und den Weißwein etwas einkochen und die Msp Zimt zufügen. Alles in eine Metallschüssel geben. Das Eigelb untermischen. Die Schüssel auf einen passenden Topf mit kochendem Wasser stellen und über diesem Wasserbad die Zutaten schaumig schlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von den Zucchini mit einem scharfem Messer spaghetti dünne Streifen schälen. Die Zucchinistreifen nur kurz in Butter erwärmen, salzen und pfeffern. Sofort anrichten. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und dazu anrichten. Mit der Sauce übergießen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 16.3.98

Rezept von Rainer Strobel

Crêpes mit Obstfüllung

Zutaten:

140g Mehl, 1/4 l Milch, 3 Eier, 1 EL Zucker, 20g Speiseöl, Salz

Für die Füllung:

2 Orangen, 2 Grapefruits, 1 Apfel, 1 Banane, 6 Walnusskerne, 2 EL Orangenkonfitüre, 1 EL Zucker, 50g Rosinen, 20g Butter

Zubereitung:

Mehl mit Milch, Zucker, Eiern und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Dann in einer Pfanne wenig Öl heiß werden lassen, so viel Teig hineingießen, dass er den Boden gleichmäßig bedeckt.

Bei mäßiger Hitze erst die eine Seite hellbraun backen, dann wenden und die zweite Seite ebenfalls backen.

Die fertigen Crêpes übereinander legen und warmstellen.

Für die Füllung die Orangen und Grapefruits schälen und danach filetieren. Den Apfel würfeln, die Banane in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Zucker karamelisieren und mit dem Saft der Orangen und Grapefruits, der beim filetieren entstanden ist, ablöschen. Butter und Orangenkonfitüre hinzugeben. Alles auf 1/3 einkochen lassen.

Jetzt das geschnittene Obst darin kurz anschwanken. Banane als letztes hinzugeben. Die Walnusskerne hacken und mit den Rosinen in die Pfanne geben. Die warmgestellten Crêpes mit dem Obst füllen und anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 17.3.98

Rezept von Doris Katharina Hessler

Kartoffeltaler mit Krabbenrührei

Zutaten:

300 g Kartoffeln, 3 Eier, 6 EL Sahne, etwas Dill, 200g Krabben oder Shrimps, etwas Muskat, Mehl, Salz, Pfeffer, Pflanzenfett

Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln schälen und ähnlich wie für Kartoffelbrei durch eine Presse drücken.

Die Kartoffelmasse mit zwei Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat mischen. Ist die Masse zu klebrig, etwas Mehl untermischen.

Aus dem Teig Taler formen, und diese von beiden Seiten im Fett goldbraun backen.

Die restlichen Eier mit der Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und gehacktem Dill würzen.

Die Krabben oder Shrimps gut abtropfen lassen. In einer Pfanne etwas Pflanzenfett schmelzen und die verquirlten Eier hineingeben. Wird das Ei langsam fest, die Krabben dazugeben und ein lockeres Rührei backen.

Zum Schluss die Kartoffeltaler mit dem Rührei belegen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 18.3.98

Rezept von Vincent Klink

Gefüllte Paprika

Zutaten:

2 grüne Paprika, ausgehöhlt; 1 rote Paprika, 1 kleine Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 60 g Reis, 1/8 l Gemüsebrühe, 1 Bund Petersilie, 1 Ei, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Reis im Salzwasser fünfzehn Minuten kochen, die letzten zehn Minuten die grünen ausgehöhlten Paprika dazugeben und blanchieren. Reis abschütten und zur Seite stellen.

Die grünen Paprika auch zur Seite stellen.

Die rote Paprika in der Mitte teilen, den Strunk herausschneiden und die Frucht in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch hacken und mit den Paprikawürfeln fünfzehn Minuten in Butter dünsten. Falls es zu bräunen beginnt, mit etwas Wasser ablöschen.

Den Reis und die gehackte Petersilie dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Das Ei dazugeben, alles gut vermischen und in die grünen Paprika einfüllen. Die Paprika in eine Auflaufform stellen, die Gemüsebrühe hineingießen und im Ofen 30 Minuten bei 180° garen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 19.3.98

Rezept von Vincent Klink

Artischocken mit Sauce Hollandaise

Zutaten:

2 große Artischocken, 2 kleine Artischocken, 3 Eigelb, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Wasser, 100g zerlassene Butter, 1 Zweig Estragon (evtl. auch ½ TL getrocknet), Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Den Artischocken mit der Schere die Blattspitzen abschneiden. Den Stiel am Blattansatz abtrennen und eine halbe Stunde weichkochen.

Die Artischocken dann in kaltes Wasser stellen. Das Kochwasser auf dem Herd lassen. Ist die Artischocke etwas abgekühlt, werden die inneren Blätter und das tief unten sitzende "Heu" mit einem Löffel herausgepult. Anschließend die Artischocken in heißes Wasser stellen und servierbereit halten.

Für die Sauce Hollandaise eine Metallschüssel auf einen passenden Topf mit kochendem Wasser stellen. In der Metallschüssel Eigelb, Zitronensaft, den EL Wasser und Estragon mit dem Schneebesen steifschlagen. Darauf achten, dass an den Rändern nichts ansitzt. Wenn alles dick ist, vom Herd nehmen und noch einige Sekunden weiterschlagen, dann die lauwarme Butter unterrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Artischocken im Ganzen servieren. Zum Essen jeweils ein Blatt von außen nach innen abzupfen und in die Sauce dippen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 20.3.98

Rezept von Otto Koch

Steckerlfische mit Kräuterdip

Zutaten:

10-16 frische Sardinen, entsprechend viele Holzspieße (Schaschlik), Zitrone, Mehl, Salz, Pfeffer, Butter, 1 Eigelb, 8 cl Sonnenblumenöl, 1/2 TL Senf mittelscharf, 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch, 1 EL fein geschnittene Petersilie, Salz, Pfeffer, Zitrone, etwas zerdrückten Knoblauch nach Geschmack, Salatblätter als Garnitur

Zubereitung:

Für die Sauce Eigelb und Senf vermischen. Mit einem Schneebesen langsam das Öl unter die Eigelb-Senf-Mischung rühren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zitrone.

Am Schluss Schnittlauch, Petersilie und eventuell noch Knoblauch unterrühren.

Die Sardinen am Rücken halten und mit der anderen Hand das Rückengrad abziehen. So, dass die Gräten in einem Zug entfernt werden.

Den Kopf abtrennen. Die Filetscheiben mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. In Mehl wenden.

Beide Filethälften einer Sardine wieder aneinanderlegen. So, dass wieder die ursprüngliche Fischform entsteht. Einen Holzspieß in die Mitte schieben und fest andrücken. Den Fisch in Butter goldgelb braten.

Die Sardinenspießchen mit Sauce auf einem Teller anrichten. Mit Salatblättern garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 23.3.98

Rezept von Rainer Strobel

Spinatsalat mit Lammscheiben

Zutaten:

200 g Lammrücken, 200 g junger Spinat, 100 g Löwenzahn, 1 Schalotte, feingehackt, Balsamessig, Walnussöl, Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 30 g Pinienkerne, frischer Kerbel, Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Das Lammfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In Olivenöl mit zwei Knoblauchzehen und einem Zweig Rosmarin in der Pfanne langsam rosa braten. Nach wenigen Minuten in feine Scheiben schneiden.

Aus Balsamessig, Öl, Schalotte, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen.

Den Spinat und den Löwenzahn waschen und gut abtropfen lassen. Die Salate mit der Vinaigrette marinieren und auf 2 Tellern anrichten. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten und über die Salate streuen.

Die Lammscheiben darüber legen. Mit frischem Kerbel garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 24.3.98

Rezept von Doris Katharina Hessler

Buttermilch-Kräuterparfait mit Frühlingsalat

Zutaten:

1/2 l Buttermilch, 1/8 l Sahne, Saft einer Zitrone, 100 g gehackte Kräutermischung (bestehend aus Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Estragon), 8 Blatt Gelatine in Wasser eingeweicht, 1 kl. Kopfsalat, 1 kl. Lollo Rosso, 1 Bund Rucola, 1 Kressesalat, Apfelessig, etwas Schnittlauch, 1 gehackte Zwiebel, Olivenöl, Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung:

Von dem 1/8 l Sahne zunächst 8 EL abschöpfen, diese erwärmen und die Gelatine darin auflösen.

Buttermilch, die restliche Sahne, Zitronensaft und gehackte Kräuter mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die aufgelöste Gelatine unter die Buttermilch-Mischung rühren. Die Parfaitmasse in eine Kastenform füllen, ca. 2 - 3 Stunden kalt stellen.

Die Salate putzen und waschen.

Aus Olivenöl, Apfelessig, Schnittlauch und Zwiebel eine Vinaigrette herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat damit marinieren.

Das Parfait aus der Terrinenform nehmen und in Scheiben schneiden. Salat anrichten und das Parfait dazugeben. Das Parfait mit frischem Kerbel garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 25.3.98

Rezept von Vincent Klink

Hähnchensuppe mit Ingwer

Zutaten:

1 Hähnchen, 2 Zwiebeln in feine Scheiben geschnitten, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Mehl, 1 TL Kurkuma (Gelbwurz), 3 TL Ingwerpulver, schwarzer Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Einen Liter Wasser zum Kochen bringen.

Das Hähnchen waschen und in einen genügend großen Topf geben. Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze kommen dazu. Etwas pfeffern und salzen. Aufkochen und abschäumen und zwanzig Minuten weiterkochen. Das Hähnchen herausnehmen und zerlegen.

Den EL Mehl mit etwas Wasser anrühren, in die entstandene Brühe einrühren und bei mäßiger Hitze 15 Minuten langsam weiterkochen.

Die Keulen von der Brust trennen. Fleisch von den Knochen entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Haut dranlassen.

Die restliche Suppe wird mit dem Handmixer durchgearbeitet, bis sie sämig ist.

Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Das Fleisch in die Teller verteilen und mit der Suppe übergießen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag 26.3.98

Rezept von Vincent Klink

Tatar von Matjesfilets

Zutaten:

4 Matjesfilets, 1 Apfel, 1 Tasse feingehackten jungen Spinat, schwarzer Pfeffer, 1 TL Schnittlauch, 1 EL feine, frische Ingwerstreifen, 1/2 TL gestoßenen Koriander, 1 TL scharfen Senf, 1 feingehackte Schalotte, 1 EL Pflanzenöl, 1 EL Weißwein, 2 feingehackte Kapern, 1 Eigelb, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Matjesfilets auf ihren Salzgehalt prüfen. Dazu ein kleines Stück abschneiden und probieren. Sind die Filets zu salzig, legt man sie für eine gute halbe Stunde in eine Schüssel mit kaltem Wasser.

Matjes und geschälten Apfel in kleine Würfel schneiden, mit dem Spinat vermischen und mit Pfeffer, Ingwer, Koriander, Schnittlauch, den Kapern und der Schalotte abschmecken.

Den Senf mit Öl, Eigelb und Weißwein zu einer Mayonnaise verrühren. Alles miteinander vermischen. Die gesamte Geschmacksrichtung orientiert sich am Koriander und Ingwer.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 27.3.98

Rezept von Otto Koch

Gemüsesalat mit Sprossen

Zutaten:

1 kleine Zucchini, 1 kleine Aubergine, 1 rote Paprika, 1 kleine Zwiebel, 100 g Austernpilze, eine Handvoll Linsen-, Weizen-, oder Sojabohnensprossen nach Belieben, 1 Bund Frühlingszwiebeln klein geschnitten, etwas Kerbel, gezupft; 100g Schafskäse oder Tofu in Würfel geschnitten, Balsamessig, Olivenöl, Zitronensaft, Parmesan, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini, Aubergine, Paprika und Zwiebel in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Zur Seite stellen und mit Olivenöl, Balsamessig und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Essig, Öl und Pfeffer verrühren. Damit die Sprossen und Frühlingszwiebeln anmachen.

Die Austernpilze und Schafskäse anbraten.

Die Gemüsescheiben auf Teller legen. Das Gemüse mit den Sprossen, Frühlingszwiebeln und dem Schafskäse garnieren.

Den gezupften Kerbel darüberstreuen. Den Parmesan darüber hobeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 30.3.98

Rezept von Rainer Strobel

Hühnerfrikassee mit Kräutersauce

Zutaten:

2 Hühnerbrüste, 1 Schalotte, 80g frische Morcheln, 40g Butter, 100 ml Sahne, 2 EL Mehl, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, je etwas Kerbel, Estragon, Blatt Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Liebstöckel

Zubereitung:

Die Hühnerbrüste in Würfel schneiden und zusammen mit der gewürfelten Schalotte ca. 15 Minuten langsam in einem halben Liter Wasser köcheln lassen, mit wenig Salz würzen.

Das Fleisch herausnehmen und den Hühnerfond durch ein Sieb passieren. In den Hühnerfond die Sahne geben und auf die Hälfte einkochen lassen.

Die 2 EL Mehl mit der Butter verrühren und anschließend mit dem Hühnerfond aufkochen lassen.

Alle Kräuter hacken. In den gebundenen Hühnerfond das Hühnerfleisch, den Spargel und die Morcheln geben, alles kurz aufkochen lassen und zum Schluss alle Kräuter hinzugeben. Noch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Nicht mehr kochen. Butterreis passt gut dazu.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 31.3.98

Rezept von Susanne Hornikel

Gemüsesuppe mit Pistou

Zutaten:

1 l Gemüsebouillon, 1 Porrestange, 100g grüne Bohnen, 1 kleine Zucchini, 2 Möhren, 1 Handvoll Blattspinat, 2 Tomaten, gehäutet und gewürfelt, 1 Stengel Staudensellerie, 1/2 Fenchelknolle, 6 EL Olivenöl, 1 Bund glatte Petersilie, 1 Bund Basilikum, 2 gepresste Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die geputzten Möhren, Staudensellerie und Porree in Scheiben schneiden, den Fenchel in kleine Stücke. Die Zucchini würfeln, die Bohnen am Stielende kürzen und halbieren. Den Spinat entstielen.

Die Gemüsebouillon erhitzen, zunächst Lorbeerblatt, Möhren und Fenchel zufügen. Nach 5 Minuten die Bohnen und Staudensellerie, nach weiteren 5 Minuten Zucchini und Porree, nach nochmals 5 Minuten Spinat und Tomaten hinzufügen.

Währenddessen die Kräuter feinschneiden und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl im Mörser vermischen. Diese Würzpaste nennt man Pistou.

Die Suppe in tiefe Teller füllen, auf jede Portion einen großen Löffel Pistou geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 1.4.98

Rezept von Vincent Klink

Schweineschnitzel mit Wiesenkräutern

Zutaten:

2 Schnitzel vom Schweinehals a 150-180g, 2 Scheiben gekochten Schinken, 2 Schalotten, 4 EL Butter, 1/8 l Orangensaft, 1 Toastbrot, sehr klein gewürfelt, einige Blätter Sauerampfer, Pimpinelle, wilden Schnittlauch, etwas kleingehackten Rosmarin, 2 EL Sahne, 2 EL Mehl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Schnitzel pfeffern und salzen und in einer Pfanne mit etwas Butter von beiden Seiten jeweils zwei Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die gewürfelte Schalotten in der Pfanne anschwitzen und mit dem Orangensaft ablöschen. Auf die Hälfte reduzieren.

Das Mehl mit etwas Wasser anrühren und in den Orangenfond mischen, mit der Sahne binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce ist somit fertig.

In der Pfanne das Weißbrot anrösten. Die Kräuter hacken und sie zu den Brotwürfeln dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Schnitzel mit den Schinkenscheiben belegen, dann die Kräutermasse daraufgeben die Schnitzel anschließend für 2 Minuten im Backofen grillen. Auf dem Teller anrichten und mit der Sauce umgießen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 2.4.98

Rezept von Vincent Klink

Kräutersuppe mit Grießnockerl

Zutaten:

1/4 Bund Petersilie, 1 Handvoll Kerbel, 2 Blatt Borretsch, 4 Sauerampferblätter, 2 Zweige Pimpinelle, 2 Zweige Zitronenmelisse, 1/2 l Bio - Gemüsebrühe, 1/4 l Milch, 60g Butter, 80g Gries, 1 Ei, 1 Eigelb, Pfeffer, Salz, Muskat

Zubereitung:

Die Milch aufkochen lassen, die Butter darin schmelzen und den Grieß hinein rieseln lassen. So lange rühren, bis eine sehr zähe Masse entstanden ist. Den Grießteig in eine Schüssel umfüllen, Ei und Eigelb schnell darunterrühren, damit es nicht ausflockt. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen

Mit einem Teelöffel jeweils etwas Teig aus der Schüssel nehmen und im Löffel die Grießnockerl eierförmig formen. In die kochende Gemüsebrühe geben, fünf Minuten ziehen lassen und zum Schluss die Kräuter dazu geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 3.4.98

Rezept von Roy Kieferle

Kartoffelpüree Provencale

Zutaten:

500g mehlig kochende Kartoffeln, 4 EL Olivenöl, 1 kleiner Bund Majoran, etwas Blattpetersilie, 2 - 3 Zweige Thymian, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 2 gehäutete Tomaten, 50 ml Sahne, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und mit wenig Wasser und einer Prise Salz garen. Noch warm mit der Kartoffelpresse durchdrücken.

Die Zwiebel würfeln, Tomate in kleine Stücke schneiden, Knoblauch klein schneiden, Majoran, Thymian abzupfen, Petersilie fein schneiden.

Die gewürfelte Zwiebel in etwas Olivenöl anbraten, Knoblauch und die Kräuter dazu geben, kurz durchschwenken und zusammen mit den Tomatenwürfeln in den heißen Kartoffelschnee mit Sahne, Salz und Pfeffer geben, mit dem Holzlöffel gut verrühren. Fertig zum Servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 6.4.98 Rezept von Rainer Strobel

Aal grün - Spezialität aus Brandenburg

600 g frischer Aal, ausgenommen und abgezogen, 100 ml trockener Weißwein, 1 Schalotte, 1 Bund frischer Dill, 3 Salbeiblätter, 1 Lorbeerblatt, 5 Pfefferkörner, 30g Butter, 20g Mehl,
80 ml süße Sahne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Den ausgenommenen und abgezogenen Aal gut waschen und in 6 cm lange Stücke schneiden. Aus einem Liter Wasser, dem Weißwein, den Pfefferkörnern, dem Lorbeerblatt, der Schalotte, den Dillstielen und den Salbeiblättern einen Fond kochen.

Die Aalstücke in den Fond geben und 10 Minuten leicht kochen lassen.

Nun aus der Butter und dem Mehl eine helle Mehlschwitze zubereiten. Dazu Butter in der Pfanne angehen lassen und Mehl unterrühren. Die helle Mehlschwitze dann mit dem Aalfond und der Sahne auffüllen. Etwa 10 Minuten kochen lassen.

Die Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Zitronensaft und frisch geschnittenem Dill und etwas Salz abschmecken.

Die Aalstücke mit der Dillsauce überziehen und mit frischen Dillspitzen garnieren. Salzkartoffeln passen gut als Beilage.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 7.4.98 Rezept von Doris Katharina Hessler

Pellkartoffeln mit grüner Sauce - Spezialität aus Hessen

Sie brauchen dazu folgende Zutaten:

je ein Bund Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Kresse, Pimpinelle,
Sauerampfer, Borretsch, 4 Eier, 4 kleine Kartoffeln, 100 g Sauerrahm, 100 g
Magerquark, 125 g Joghurt, 1 TL Senf, Saft eine Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kräuter zupfen und mit einem Messer fein hacken. Die Eier hart kochen und die Kartoffeln kochen. Inzwischen den Sauerrahm mit dem Magerquark und dem Joghurt mischen, würzen mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft. Alles mit den gehackten Kräutern verrühren. Die abgekühlten Eier klein schneiden und ebenfalls darunter mischen. Die kleinen Kartoffeln warm dazu geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 8.4.98 Rezept von Vincent Klink

Hackfleischklößchen mit Spinat
Spezialität aus Württemberg

Zutaten:

8 große Spinatblätter, 200g Hackfleisch, 1 Brötchen vom Vortag, 1 Tasse heiße Milch, 1 Schalotte feingehackt, 1 Bund Petersilie feingeschnitten, 1 Zweig Thymian feingeschnitten, 1 Ei, 1/8 l Fleischbrühe, 1 EL Butter

Zubereitung:

Den Spinat kurz in heißes, aber nicht kochendes Wasser legen.

So werden die Blätter weich und man kann sie zum Einwickeln nehmen.

Für die Füllung das Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit der heißen Milch übergießen.

Die Schalotte in etwas Butter anschwitzen und dazugeben.

Dann Hackfleisch, Petersilie, Thymian und Ei dazugeben und alles gut vermischen.

Aus der Masse kleine Klößchen formen und in die Spinatblätter einwickeln.

Die Fleischbrühe in einen Topf geben, die Klößchen in der heißen Brühe fünfzehn Minuten dünsten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 9.4.98 Rezept von Vincent Klink

Bärlauch Knöpfe
Spezialität aus Baden

Zutaten:

1 Bund Bärlauch, 300 g Mehl, 4 Eier, eine Prise Salz, etwas geriebenen Emmentaler

Zubereitung:

Bärlauch wächst derzeit in Wäldern und riecht intensiv nach Zwiebeln, bzw. Knoblauch. Den Bärlauch hacken und mit dem Mehl in eine Schüssel geben.

In der Mitte ein Loch freischieben und die Eier hinein klopfen. Alles mit einem großen Kochlöffel vermengen. Den Teig so lange rühren, (das kann auch mit der Rührmaschine geschehen) bis er völlig glatt ist.

Die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und den Teig noch wenigstens eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach einen großen Topf mit Wasser füllen, das Wasser kräftig mit Salz würzen und es zum Kochen bringen.

Den Teig durch ein sehr grobes Gemüsesieb ins kochende Wasser tropfen lassen. Die Teigfäden (Knöpfe) sind gar, wenn sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Sieblöffel herausnehmen und auf den Teller geben.

Wer möchte, kann vor dem Anrichten die Bärlauch-Knöpfe mit geriebenem Emmentaler bestreuen und sie für ein, zwei Minuten bei 180 Grad im Ofen überbacken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 14.4.98 Rezept von Susanne Hornikel

"Gerichte für Kinder"

Zucchini-Frittata

ZUTATEN:

4 kleine Zucchini, 4 Eier, 1 Bund Basilikum, 2 EL frisch geriebenen Parmesan, Muskat, kaltgepresstes Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheibchen schneiden. Diese in heißem Olivenöl in einer Pfanne goldbraun braten. Salzen und pfeffern. Dann in einer Schüssel die Eier verquirlen. Salz, Pfeffer, Muskat sowie Parmesan zufügen.

Die Basilikumblätter feinschneiden und untermischen.

Diese Masse dann über die Zucchini in der Pfanne gießen und von beiden Seiten goldbraun braten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 15.4.98 Rezept von Vincent Klink

"Gerichte für Kinder"

Lasagne mit Bechamelsauce

ZUTATEN:

100g Lasagneblätter, 1 kleine Zwiebel, 2 Tomaten, 50g Mozzarella, 4 Scheiben gekochten Schinken, 1 Zweig Petersilie, 50g Butter, 25g Mehl, 1/4 l Milch, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Lasagneblätter in kochendem Salzwasser bissfest kochen.

Inzwischen für die Bechamelsauce die Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Butter hell dünsten.

Mit Mehl abstäuben und mit der Milch unter ständigem Rühren zu einer Sauce kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Lasagne eine Auflaufform mit Butter bestreichen.

Dann in die Form abwechselnd die gekochten Nudelblätter, Mozzarellascheiben, Tomatenscheiben und den Schinken schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Bechamelsauce in die Auflaufform gießen. Zum Schluss einige Butterflocken obenauf geben und die Lasagne für 20 Minuten bei 170 Grad im Ofen backen.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 16.4.98 Rezept von Vincent Klink

"Gerichte für Kinder"

Gnocchi mit Tomatensauce

ZUTATEN:

500 g mehlig Kartoffeln, 5 Eigelb, 50 g geriebenen Parmesan, 1 Prise Muskat, 2 EL Mehl, 500 g reife Fleischtomaten, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel grob gewürfelt, Pfeffer, Salz, eine Prise Zucker

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. Nach dem Abschütten wieder in den Topf zurückgeben, auf den Herd stellen und schütteln, so dass die Kartoffeln optimal ausdampfen.

Dann durch eine Pürierpresse drücken. Sofort danach unter ständigem Rühren das Eigelb darunter geben. Anschließend den Parmesan und so wenig Mehl wie möglich dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Einen festen Teig kneten. Den Teig zu Würstchen drehen, in kurze Stücke schneiden. Jedes Stück in die Hand nehmen und dann mit einer Gabel an einer Seite Rillen hineindrücken.

Die Nocken in schwach kochendem Wasser abkochen. Anschließend mit brauner Butter überschmelzen.

Für die Tomatensauce die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben. Sie dann enthäuten und vierteln.

Die Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten und den Knoblauch dazugeben. Alles langsam so lange köcheln lassen, bis eine dicke Sauce entstanden ist. Am Schluss mit Salz, schwarzem Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 17.4.98 gekocht von Susanne Hornikel

"Gerichte für Kinder"

Schälrippperl mit Kartoffeln

ZUTATEN:

800 g Schälrippchen vom Schwein, 50 g Sojasauce, 30 g Honig, 5 Knoblauchzehen gepresst, 3 festkochende längliche Kartoffeln, Saft einer unbehandelten Zitrone, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Schälrippchen einzeln schneiden. Damit Kinder die Rippchen gut essen können, schneidet man die dünne Fleischseite vom Rippenende (da ist nur Haut) bis zur Mitte ein, löst sie ab und biegt sie zurück. Die beiden Fleischhälften werden dann mit einem kleinen Holzspieß zusammengesteckt.

Aus Sojasauce, Honig, Knoblauch und Zitronensaft die Marinade zusammenmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schälrippchen in die Marinade tauchen und sie dann auf ein Backblech oder einen Rost legen und im Ofen bei 200 ° C backen bis sie schön braun sind.

Parallel dazu werden die Kartoffeln samt Schale in längliche Ecken geschnitten und in einer Pfanne in öl angebraten. Diese danach nochmals einige Minuten in den Ofen zu den Rippchen schieben.

Zum Anrichten die Rippchen aus dem Ofen nehmen und die Enden mit Alufolie umwickeln. Mit den Kartoffeln anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 20.4.98 Rezept von Rainer Strobel

"Kochen mit einem guten Tröpfchen"

Kabeljaufilet auf Blattspinat mit Beaujolaisauce

ZUTATEN:

200 ml Beaujolais, 150 ml roter Portwein, 1 Schalotte, 1 kleine Knoblauchzehe, 1
Zweig Thymian, 20 g kalte Butter, Salz
300 g Kabeljaufilet, Salz, Pfeffer, Olivenöl
300 g Blattspinat, 20 g Butter, Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:

Für die Sauce die Schalotte in Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen. Den Beaujolais und den Portwein mit der Schalotte, dem Knoblauch und dem Thymianzweig um 1/3 einkochen lassen und dann vom Feuer nehmen. Die kalte Butter einrühren und mit etwas Salz abschmecken. Dann die Sauce warm halten, aber nicht mehr kochen lassen. Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl saftig braten. Den Spinat mit Butter im Topf anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Spinat in der Mitte des Tellers anrichten. Den Kabeljau darauf legen und mit der Beaujolaisauce umgießen. Als Beilage schmecken kleine Butterkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 21.4.98 Rezept von Doris Katharina Hessler

"Kochen mit einem guten Tröpfchen"

Käseterrine mit Walnüssen und Obstsalat

ZUTATEN:

100 g gehackte Walnüsse, 200 g Mascarpone, 2 Eier, 2 Eigelb, 3 cl Calvados, 50 g geriebene rohe Möhren, 2 Birnen, 20 g Zucker, 2 cl Kirschwasser

ZUBEREITUNG:

Die Walnüsse mit Mascarpone den Eiern, Eigelb und dem Calvados mischen und in eine feuerfeste Form geben.

Dann im Backofen bei 200 Grad gut 30 Minuten backen.

Für den Obstsalat die Möhren und Birnen schälen und raspeln.

Dann mit dem Zucker und dem Kirschwasser mischen.

Die Käseterrine aufschneiden und mit dem Salat servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag 23.4.98 Rezept von Vincent Klink

"Kochen mit einem guten Tröpfchen"

Fischspieße in Riesling

ZUTATEN:

1/2 l Riesling

100 g Seelachsfilet

8 tiefgekühlte Scampischwänze

8 Champignons

2 Schalotten

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Den Seelachs und die Scampi waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Fischfilets in 2 cm große Würfel schneiden.

Die Champignons säubern und in dicke Scheiben schneiden.

Die Schalotten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Nun den Fisch, die Scampi, die Champignons und die Schalottenscheiben abwechselnd auf kurze Holzspieße stecken.

Den Wein im Topf erhitzen und die Fischspieße hineinlegen. Würzen mit Salz und Pfeffer und sie bei geringer Hitze vier Minuten garen.

Die Spieße herausnehmen und sie mit Reis servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 24.4.98 Rezept von Vincent Klink

"Kochen mit einem guten Tröpfchen"

Fischspieße in Riesling

ZUTATEN:

1/2 l Riesling, 100 g Seelachsfilet, 8 tiefgekühlte Scampischwänze, 8 Champignons, 2 Schalotten, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Den Seelachs und die Scampi waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Fischfilets in 2 cm große Würfel schneiden.

Die Champignons säubern und in dicke Scheiben schneiden.

Die Schalotten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Nun den Fisch, die Scampi, die Champignons und die Schalottenscheiben abwechselnd auf kurze Holzspieße stecken.

Den Wein im Topf erhitzen und die Fischspieße hineinlegen. Würzen mit Salz und Pfeffer und sie bei geringer Hitze vier Minuten garen.

Die Spieße herausnehmen und sie mit Reis servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag 27.4.98 Rezept von Rainer Strobel

"Blitzgerichte"

Spaghetti mit Pesto

ZUTATEN:

250 g Spaghetti, 2 Bund Basilikum, 20 g Pinienkerne, 2 Knoblauchzehen, 50 g Parmesan, 60 ml kaltgepresstes Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser mit etwas Olivenöl bissfest kochen.

Inzwischen die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Dann mit einem elektrischen Mixer das feingeschnittene Basilikum, die Knoblauchzehen und gerösteten Pinienkerne sowie den frisch geriebenen Parmesan gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun noch langsam das Olivenöl zugeben. Die Pestosauce ist somit fertig.

Auf die heißen Spaghetti die Pestosauce geben und durchschwenken. Mit dem Parmesan bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 28.4.98 Rezept von Doris Katharina Hessler

"Blitzgerichte"

Grießpfannkuchen mit Kirschenkompott

ZUTATEN:

75 g Butter, 50 g Zucker, 1 TL Vanillezucker, Schale einer 1/2 unbehandelten Zitrone, 3 Eier, 100 g Grieß, Pflanzenfett, 500 g Kirschen (aus dem Glas), 50 g Zucker, etwas Stärkemehl oder Pfeilwurzelmehl, etwas Puderzucker, etwas ungeschlagene Sahne

ZUBEREITUNG:

Für die Pfannkuchen Butter, Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale schaumig rühren. Dann Eigelb und Eiweiß trennen. Das Eigelb, den Grieß und die Sahne dazurühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. In Pflanzenfett kleine Pfannkuchen backen.

Für das Kompott die Kirschen mit dem Zucker aufkochen und mit etwas Stärkemehl andicken.

Etwas Kirschenkompott auf einen Pfannkuchen geben, mit etwas Sahne überziehen und mit Puderzucker bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch 29.4.98 Rezept von Vincent Klink

"Blitzgerichte"

Geschnetzeltes Schweinefilet Schweizer Art

ZUTATEN:

400 g Schweinefilet, 1 Zwiebel feingeschnitten, 1/4 l Wasser, Brühe oder Rotwein, 1 Sträußchen gehackte Petersilie, 60 g Champignons in feinen Scheiben, 1/8 l geschlagene Sahne, 1 EL Butter, Olivenöl, Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG:

Das Schweinefilet schnetzeln und in Olivenöl scharf anbraten. Pfeffern, salzen und auf einen separaten Teller geben. Die Zwiebel in der Pfanne mit der Butter hellbraun rösten, die Champignonscheiben dazugeben, weiterrösten und immer wieder mit dem Kochlöffel umrühren. Anschließend mit Wasser oder Brühe ablöschen. Wenn die Flüssigkeit völlig eingekocht ist, die Petersilie, die geschlagene Sahne und das Fleisch dazugeben und ein bis zwei Minuten durchkochen. Als Beilage passen Spätzle oder auch Rösti.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 30.4.98 Rezept von Vincent Klink

"Blitzgerichte"

Rindfleischscheiben in Lauch-Senfsauce

ZUTATEN:

200 g Rinderrücken (4 Scheiben à 50 g), 1/2 Stange Lauch, 1/2 TL geschrotete Senfkörner, 1 TL scharfer Senf, 1 EL Olivenöl, 1/8 l Fleischbrühe, 1 EL Butter zum Binden der Sauce, Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG:

Die Rinderrückenscheiben sehr flach klopfen. Diese in einer sehr heißen Pfanne mit Olivenöl cross anbraten. Vorsicht, das dauert auf jeder Seite nur wenige Sekunden. Das Fleisch auf einem Teller wegstellen.

Für die Sauce Lauch in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls anbraten, den Senf und die Senfkörner dazugeben. Mit der Brühe ablöschen und reduzieren, dass nur noch ein Esslöffel Fond in der Pfanne ist.

Das Fleisch wieder in die Pfanne geben. Butter unterarbeiten, etwas salzen und mit grobem Pfeffer bestreuen. Mit Salzkartoffeln servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 04.05.98 Rezept von Rainer Strobel

"Resteküche"

Bunter Kartoffelsalat

ZUTATEN:

300 g Kartoffeln, festkochend, 2 Eier, 100 g Fleischkäse, 100 g Gewürzgurken, 5 Radieschen, 2 Tomaten, 100 ml Fleischbrühe, 1 Schalotte, je 1 EL Dill, Petersilie, Schnittlauch, fein geschnitten, 2 EL Öl, 2 EL Essig, Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln und Eier kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Fleischkäse, Gewürzgurken, Radieschen in Streifen schneiden. Die Tomaten würfeln. Alles in eine Schüssel geben und vermischen.

Die Schalotte würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anziehen lassen.

Fleischbrühe, Essig, etwas Gewürzgurkensaft zugeben und kurz aufkochen lassen.

Diesen Fond heiß über das Kartoffel-Fleischkäse-Gemisch geben und untermischen. Den Kartoffelsalat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit den frischen Kräutern bestreuen. Lauwarm servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 05.05.98 Rezept von Doris Katharina Hessler

"Resteküche"

Nudelauflauf

ZUTATEN:

300 g gekochte Nudelreste, z.B. Maccaroni, 1 Bund Basilikum, 2 Zucchini, 2 Fleischtomaten, 100 g gekochter Schinken (aufgeschnitten in Scheiben), 100 g geriebenen Goudakäse, 1/4 l Brühe, 1/8 l Sahne, 2 Eigelb, 1 Knoblauchzehe, Pflanzenfett, Butter zum Einfetten der Form, Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:

Die Zucchini der Länge nach aufschneiden und salzen. Durch das Salzen wird den Zucchini Wasser entzogen, man kann sie dann schön anbraten. Die Basilikumblätter zupfen, die Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Zucchini mit einem Handtuch trocken reiben, mit Pfeffer würzen und in Pflanzenfett von beiden Seiten anbraten.

Den in Würfel geschnittenen Schinken mit den Nudeln mischen.

Eine feuerfeste Form einfetten und die Zutaten in folgender Reihenfolge aufeinander schichten:

Zucchini, Schinkennudeln, Tomaten, Basilikum, Schinkennudeln, Zucchini. Brühe, Sahne, Eigelb und Gewürze mit einem Schneebesen verquirlen und das Gemisch gleichmäßig darüber giessen. Zum Schluss mit Käse bestreuen und bei 200 Grad ca. 20 - 30 Minuten im Ofen backen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 06.05.98 Rezept von Vincent Klink

"Resteküche"

Rosmarinkaninchen

ZUTATEN:

1 junges Kaninchen, 1 Zwiebel, grob gewürfelt, 1 Fenchelknolle, grob gewürfelt, 1 Kartoffel, grob gewürfelt, 2 Tomaten, gewürfelt, 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Rosmarin, 2 EL Olivenöl, 1/2 l Rotwein, groben schwarzen Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Das Kaninchen schon zerteilt kaufen. Alle Teile pfeffern und salzen. Das Fleisch und die Zwiebelwürfel in Olivenöl bei milder Hitze rundum im Schmortopf anbraten. Danach die Fenchelknolle, die Kartoffel und den fein gepressten Knoblauch und den Rosmarinzweig dazugeben.

Bei geschlossenem Deckel schmoren lassen. Nach 30 Minuten die gewürfelten Tomaten untermischen und weitere 15 Minuten schmoren lassen. Wenn das Gericht am Topfboden zu sehr anhaftet, kann man es immer wieder mit etwas Rotwein lösen.

Zum Servieren verteilt man das Schmorgemüse gleichmäßig auf einer Anrichteplatte und legt das Kaninchen darüber.

Falls vom Kaninchenbraten Fleisch übrig bleibt, kann man aus den Resten eine Kaninchensülze zaubern.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 07.05.98 Rezept von Vincent Klink

"Resteküche"

Kaninchensülze

ZUTATEN:

ca. 200 g Fleischreste des Kaninchenbratens vom Vortag, ¼ Stange Lauch, 1 Bund Petersilie, 2 Blatt Gelatine, 1/8 l kräftige Fleischbrühe, 1 TL Essig, 1 Zweig Thymian, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Lauch im Salzwasser blanchieren und klein schneiden. Anschließend die Fleischstücke und den Lauch in eine Schüssel geben.

Die Brühe erhitzen, darin die Gelatine aufweichen. Den Thymian und die Petersilie fein schneiden, zum Fond geben und alles unter das Fleisch und den Lauch mischen. Danach den Essig dazugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Damit die Sülze fest wird, die Schüssel ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 08.05.98 Rezept von Otto Koch

"Resteküche"

Geflügelsalat

ZUTATEN:

2 Hähnchenbrüste à 100 g, oder 200 g gebratenes Geflügel (Hähnchenbrust und ausgelöste Keule), 1 EL Butter, 50 g gekochte Erbsen, 4 Sardellen, 2 gekochte Eier in Ecken geschnitten, 1 rosa Grapefruit filetiert, 80 g frische rohe Champignons in Scheiben geschnitten, 1/2 Kopfsalat, 1 Bund frischer Koriander, 1 EL Petersilie, fein geschnitten, 1/2 Zitrone, 2 EL Balsamico Essig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter langsam goldbraun braten, so dass sie noch schön saftig sind. Aus der Pfanne nehmen, einige Minuten ziehen lassen und dann in Scheiben schneiden.

Zwei große Cocktailschalen oder Suppenteller mit Salatblättern auslegen.

In einer Schüssel das in Scheiben geschnittene Geflügel mit den Erbsen, den Eiern, den Champignons, den Sardellen und den Grapefruitfilets vermischen. Das Ganze mit dem Essig und den ölen anmachen und einige Minuten ziehen lassen.

In den Schalen anrichten und mit dem Koriander und der Petersilie bestreuen. Dazu jeweils eine Zitronenspalte reichen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 11.05.98 Rezept von Rainer Strobel

"Kochen mit Milch, Quark und Käse"

Topfennocken mit Rhabarber

ZUTATEN:

200 g Quark, 75 g Butter, 2 Eigelb, 2 Eiweiß , 50 g Toastbrot ohne Rinde, 50 g Mehl, 50 g Semmelbrösel, Schale einer unbehandelten Zitrone
500 g Rhabarber, 100 g Zucker, 100 ml Rotwein, 100 ml Orangensaft, 1 Vanilleschote, Puderzucker, Zimt, eine Prise Salz

ZUBEREITUNG

Den Rhabarber waschen, schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Schalen beiseite stellen. Den Zucker in einem Topf karamelisieren lassen und mit Rotwein und Orangensaft ablöschen. Dann die Rhabarberschalen und die Vanilleschote hinzugeben und 5 Minuten kochen lassen. Anschließend den Fond durch ein Sieb passieren. Den Fond abkühlen lassen die Rhabarberstücke hineingeben und ca. 2 Minuten aufkochen lassen und sofort kaltstellen.

Für die Topfennocken 35 g Butter, Eigelb, Quark, Salz und Zitronenschale schaumig rühren. Das Toastbrot würfeln und die Toastbrotwürfel sowie das Mehl unter die Masse mischen. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen und unter die Masse heben. Das Ganze im Kühlschrank 10 Minuten ziehen lassen. Dann mit einem Esslöffel aus der gekühlten Quarkmasse Nocken ausstechen und eierähnlich formen. Diese in gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Nocken auf einem Tuch abtropfen lassen. Die Semmelbrösel mit der restlichen Butter in einer Pfanne rösten. Die Topfennocken darin wälzen, mit Puderzucker und Zimt bestreuen und mit dem Rhabarber anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 12.05.98 Rezept von Doris Katharina Hessler

"Kochen mit Milch, Quark und Käse"

Quarkgratin mit Erdbeeren

ZUTATEN:

500 g Magerquark, 50 g Mondamin, 80 g Puderzucker, 4 Eier , 2 cl Himbeergeist, 1 Zitrone (unbehandelt), 1 Vanilleschote, 1 unbehandelte Zitrone, 600 g Erdbeeren, etwas Puderzucker

ZUBEREITUNG

Eiweiß und Eigelb trennen. Dann Quark, Mondamin, Puderzucker, Eigelb, Himbeergeist, Mark der Vanilleschote, Saft und Schale der Zitrone mit einem Schneebesen mischen. Die Erdbeeren abzupfen, halbieren und etwas zuckern. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Quarkmasse geben und diese in 2 tiefe Suppenteller verteilen. Darauf die Erdbeeren setzen, im Ofen bei 200 Grad ca. 15-20 Minuten backen. Das Gratin aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker bestäuben, mit einer ganzen Erdbeere dekorieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch,13.05.98

Rezept von Vincent Klink

"Kochen mit Milch, Quark und Käse"

Gebackener Frischkäse und Frühlingsalat

ZUTATEN:

1 Päckchen Blätterteig, 200 g Frischkäse, 1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten, 1/2 Bund Blatt Petersilie, fein geschnitten, 1/2 Bund Kerbel, fein geschnitten, 2 EL Olivenöl, 3 Scheiben Toastbrot in feine Würfel geschnitten, 1 Eigelb, mit etwas Milch verquirlt, 2 ganze Eier zum Panieren, etwas Mehl

für das Salatdressing:

1 TL scharfen Senf, 1-2 EL Essig, 1-2 EL Olivenöl, eine Prise Zucker, 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten, Pfeffer, Salz, 1 Schüssel kleiner Löwenzahn, oder einen anderen Salat

ZUBEREITUNG

Den Salat waschen und gut abtropfen lassen und bis zum Marinieren zur Seite stellen. Den Frischkäse mit den Kräutern, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Für jede Person eine der hauchdünnen Blätterteigfolien flach ausbreiten. Das Eigelb mit etwas Milch verquirlen und den Teig damit bestreichen, um ein Austrocknen zu verhindern. Dann den Kräuterfrischkäse darauf verteilen, die Außenseiten der Teigtaschen mit dem Eigelb-Milchgemisch bestreichen, den Blätterteig zusammenklappen und zu Päckchen verschließen. Nun die Blätterteigvierecke wie ein Schnitzel mit etwas Mehl, verquirltem Ei und feinen Toastbrotwürfeln panieren. In der Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl goldgelb ausbacken. Das restliche Olivenöl über die Teigtaschen träufeln. Nun für das Salatdressing die angegebenen Zutaten zusammen mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den gewaschenen Salat geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 14.05.98 Rezept von Vincent Klink

"Kochen mit Milch, Quark und Käse"

Ofenschlupfer von Kartoffeln, Speck und Champignons

ZUTATEN:

4 Pellkartoffeln, 30 g Butter, 100 g Zwiebeln, 50 g durchwachsenen Speck, 4 Eier, 1/4 l Milch, 50 g Champignons, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Msp Muskat, 1 Zweig Thymian, groben Pfeffer, Salz, Butter zum Einfetten der Form

ZUBEREITUNG

Eine Gratinform mit etwas Butter einfetten. Die gekochten Kartoffeln (sie können auch kalt oder vom Vortag sein) in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Speck fein schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Zwiebeln und Speck darin bei milder Hitze drei Minuten goldgelb rösten. Die Hälfte davon in die Gratinform geben. Darauf die Kartoffelscheiben wie Dachziegel legen. Die Eier mit der Milch verquirlen und kräftig mit Salz, Pfeffer, Thymianblättchen, Cayennepfeffer und Muskat würzen. Alles über die Kartoffelscheiben gießen. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls geschichtet in der Gratinform anordnen. Die restliche Speck-Zwiebel-Mischung darüber verteilen. Alles zehn Minuten stehen lassen, damit sich die Kartoffeln gut durchtränken können. Im Backofen mit überwiegend Unterhitze bei 200 Grad ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 15.05.98 Rezept von Otto Koch

"Kochen mit Milch, Quark und Käse"

Gratinierte Käseplatte

ZUTATEN:

40 g milder Reblochon Käse, 40 g milder Ziegenkäse, 40 g Roquefort oder ein anderer Blauschimmelkäse, 40 g Emmentaler, 40 g Brie, 40 g Münsterkäse, 40 g Gaperon, 4 frische Rosmarinzweige, 1-2 EL Schnittlauch, fein geschnitten, 4 Pellkartoffeln, 1 EL Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Den Käse wenn nötig entrinden und in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden, möglichst verschieden auf die Teller anrichten. Je zwei kleine Zweige Rosmarin drüber legen.

In den heißen Ofen (Oberhitze) stellen und warten, bis der Käse geschmolzen ist. Mit wenig Olivenöl übergießen und mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit dem Schnittlauch bestreuen und mit den Pellkartoffeln servieren. Gut dazu passt auch Weißbrot oder Bauernbrot.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 18.05.98 Rezept von Rainer Strobel

"Regionale Spezialitäten"

Zanderfilet Spreewälder Art

ZUTATEN:

400 g Zanderfilet, 200 g Wurzelgemüse (Lauch, Karotte, Sellerie), 20 g Butter, 1 Zitrone, 100 g süße Sahne, 100 ml Weißwein, 2 EL frischer Dill, fein geschnitten, 20 g frischer Meerrettich, gerieben, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Wurzelgemüse in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwanken. Den Zander mit Salz und Pfeffer würzen auf das Wurzelgemüse geben und 6 -7 Minuten dünsten lassen. Anschließend den Fisch herausnehmen und warmstellen.

Die Pfanne mit dem Wurzelgemüse mit Weißwein und Sahne auffüllen und etwas einkochen. Dann den feingeschnittenen Dill, geriebenen Meerrettich und Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zander auf dem Teller anrichten und mit der Sauce übergießen. Als Beilage schmecken kleine Butterkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 19.05.98 Rezept von Doris Katharina Hessler

"Regionale Spezialitäten"

Lumpen und Flöh' (Kohl - Fleisch-Eintopf)

ZUTATEN:

2 Schweineschnitzel à 125 g, 1 kleiner Weißkohlkopf, ½ Zwiebel, 3 kleine Kartoffeln, 1 Karotte, 1 EL Butter, 1/8 l Fleischbrühe, etwas Kümmel, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Kohl entblättern, den Strunk herausschneiden. Die Kohlblätter waschen und in mundgerechte Stücke reißen.

Zwei Kartoffeln schälen und würfeln, die Zwiebel fein hacken.

Die Karotte in Scheiben schneiden. Die Schnitzel in Würfel schneiden.

In einem Schmortopf zunächst die Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel andünsten.

Die Kohlstücke, Kartoffelwürfel und Karottenscheiben nacheinander hineingeben und in der Butter schwenken. Nun mit reichlich Kümmel bestreuen und anschließend mit der Fleischbrühe ablöschen.

Das gewürfelte Schweinefleisch hineingeben und 30 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die dritte Kartoffel roh in den Eintopf reiben und unterrühren, damit er schön sämig wird.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 20.05.98

Rezept von Vincent Klink

"Regionale Spezialitäten"

Pfitzauf mit Grand Marnier-Erdbeeren (Schaumauflauf)

ZUTATEN:

250 g Mehl, ½ l Milch, 1 EL Zucker, 5 Eier, 75 g Butter (leicht flüssig), 1 Prise Salz, 500 g Erdbeeren, 2 cl Grand Marnier, ½ Orange (unbehandelt), Zucker nach Belieben, etwas Puderzucker zum Bestreuen, 6 alte Kaffeetassen oder 1 Pfitzauf-Form

ZUBEREITUNG

Mehl, Milch und Salz glattrühren. Eier, Zucker und etwas Orangenschale dazugeben, die zerlassene Butter daruntermischen und alles zu einem glatten Teig rühren.

Die Tassen bzw. die Form ausbuttern und bis knapp zur Hälfte mit Teig füllen. Bei 200 Grad mindestens 20 Minuten backen. Die Aufläufe bei geöffneter Ofentüre zehn Minuten antrocknen lassen, damit die "Ballone" stabiler werden. Aus der Form nehmen und mit Puderzucker bestreuen.

Die Erdbeeren halbieren und mit Orangensaft, Grand Marnier, Zucker und der restlichen Orangenschale anmachen.

Anstelle von frischen Erdbeeren, kann man alternativ mit Erdbeermarmelade arbeiten. Dazu nimmt man pro Person 2 EL Marmelade und rührt sie mit 3 EL warmen Wasser, 2 cl Grand maier und zucker zu einer Sauce.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 22.05.98 Rezept von Otto Koch

"Regionale Spezialitäten"

Semmelknödelsouffle mit Rahmschwammerl

ZUTATEN:

3 altbackene Brötchen, in feine Scheiben geschnitten, ca.1/8 l Milch, 1 EL Zwiebel, fein geschnitten, 25 g Butter, 1 Eigelb, 1 EL gebratener Rauchspeck, sehr fein gewürfelt, 1 EL Petersilie, fein geschnitten, 2 Eiweiß, geschlagen, 2 Scheiben geräucherter Speck, hauchdünn aufgeschnitten, zum Auslegen der Formen.

Für die Rahmschwammerl:

300 g Champignons oder ähnliche Pilze in Scheiben geschnitten, ca. 1/8 l Kalbsfond oder Weißwein, 1/4 l Sahne, 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten, 1 Schalotte, fein geschnitten, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Brötchenscheiben 20 Minuten in der Milch einweichen. Die Zwiebel und den Speck in Butter anschwitzen. Das Eigelb zu den eingeweichten Semmelscheiben mischen und die Petersilie dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte der Teig sehr trocken sein, noch etwas Milch dazugeben. Kurz vor dem Einfüllen in 2 eingefettete Souffléformen das geschlagene Eiweiß unter die Knödelmasse heben.

Den Boden der Souffleformen hauchdünn mit geschnittenen Speckscheiben auslegen und die Knödelmasse einfüllen. In ein Wasserbad stellen und im 180 Grad heißen Ofen ca. 20 Min. pochieren.

Die Schalotte in einer Pfanne mit Butter andünsten, die Pilzscheiben hineingeben und kurz anschwitzen. Mit dem Fond ablöschen, die Sahne dazugießen und etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Souffles auf Teller stürzen, mit der Pilzsauce umgießen und dem Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 25.05.98 Rezept von Rainer Strobel

"Internationale Woche"

Ungarisches Paprikahuhn

ZUTATEN:

1 Brathuhn oder Hähnchen, 40 g Butter, 1 TL Edelsüßpaprika, Schale einer unbehandelten Zitrone, 2 EL Tomatenmark, 100 g Zwiebelwürfel, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Paprikaschote, 1 grüne Paprikaschote, 1/8 l saure Sahne, ¼ l Hühnerbrühe, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Das bratfertige Huhn vierteln, salzen und pfeffern und in heißer Butter goldgelb anbraten und warmstellen. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden. Im Bratfett Zwiebeln und Knoblauch anrösten und die Paprikastreifen zugeben, ein paar Paprikastreifen zum Garnieren aufheben. Die Pfanne kurz vom Feuer nehmen und Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben. Mit Hühnerbrühe auffüllen, die warmgestellten Fleischteile dazugeben und alles auf kleiner Flamme zugedeckt eine halbe Stunde dünsten lassen.

Das Fleisch herausnehmen, den Fond mit Sahne auffüllen (einen Rest Sahne übrig lassen), etwas Zitronenschale dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die übrigen Paprikastreifen in Butter anschwenken. Anschließend die Sauce über das Fleisch passieren. Mit den angeschwenkten Paprikastreifen und dem Rest saurer Sahne garnieren.

Als Beilage passen Nudeln oder Spätzle.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 27.05.98 Rezept von Vincent Klink

"Internationale Woche"

Arabischer Mandelreis

ZUTATEN:

150 g Reis, 1 EL Rosinen, 2 EL Weißwein, 1 Zwiebel, 1-2 EL Butter, ¼ TL Zimt, ¼ TL Nelken, ¼ TL Kardamom, ¼ TL Kurkuma, ½ TL Pfeffer, ½ l Gemüsebrühe, 50 g Mandelstifte geröstet, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Die Rosinen in eine Schüssel geben und mit dem Weißwein übergießen. die Rosinen über Nacht darin ziehen lassen. Die Mandeln in einer Pfanne mit etwas Butter anrösten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Zwiebel würfeln und in der restlichen Butter glasig braten. Zimt, Nelken, Kardamom, Kurkuma, Pfeffer eine Minute mitrösten. Die Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Den Reis in die Brühe geben und 40 Minuten garen.

Die Mandeln und Rosinen unter den Reis mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 29.05.98 Rezept von Otto Koch

"Internationale Woche"

Tortilla mit Schafskäse und Oliven

ZUTATEN:

300 g gekochte Pellkartoffeln, 5-6 Eier, 120 g griechischer Schafskäse, 12 schwarze Oliven (entsteint), 12 Oliven (entsteint), 2 Tomaten, 100 g gekochter Schinken, Öl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Tomaten enthäuten, entkernen, würfeln und zur Seite stellen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und am besten in einer Teflonpfanne in Öl anbraten. Käse würfeln, Schinken in Quadrate schneiden und in die Pfanne dazugeben. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und über die Kartoffeln in der Pfanne gießen. Tomatenwürfel und Oliven zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles anbraten.

Die Tortilla auf beiden Seiten backen. Als Beilage passt frisches Vollkornbrot mit Butter bestrichen und mit Schnittlauch bestreut.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 2.6.98 Doris-Katharina Hessler

"Spargelvariationen"

Spargel in Tomaten-Basilikum Vinaigrette

ZUTATEN:

500 g frischer Spargel, 2 Fleischtomaten, 1 Bund Basilikum, 1/4 l Gemüsebrühe, 1/8 l Olivenöl, 2 cl Sherryessig oder Weinessig, 2 cl trockener Wermut oder trockener Sherry, 50 g kalte Butterwürfel, Salz, Zucker

ZUBEREITUNG

Die Tomaten an Ober- und Unterseite mit einem Messer einritzen und im kochenden Wasser 5 Sekunden kochen.

Dann kalt abschrecken, enthäuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Basilikum zupfen und fein schneiden.

Für die Vinaigrette die Gemüsebrühe, Öl, Sherryessig und Wermut in einen Topf geben und um 1/3 einkochen.

Den Spargel schälen und mit Wasser mit etwas Salz und Zucker sowie einem kleinen Stück Butter zwischen 8 und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Der Spargel sollte bissfest sein. Vor dem Anrichten noch den Basilikum, die restlichen Butterwürfel und die Tomaten in die warme Vinaigrette unterrühren und über den Spargel geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 4.6.98 Rezept von Vincent Klink

"Spargelvariationen"

Spargelcrepes mit Mascarpone

ZUTATEN:

300 g Spargel, 1/8 l Fleischbrühe, 1 EL Butter, 1 Sträußchen Kerbel, 1 Schalotte feingehackt, 50 g Mascarpone, 4 Eier, 80 g Mehl, 1/8 l Milch, 1 EL flüssige Butter, 1 EL Butterschmalz zum Backen, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Spargel schälen und portionsweise mit einer Schnur zusammenbinden. Das Kochwasser mit je einer Prise Zucker und Salz sowie einer Butterflocke würzen und den Spargel dann 15 Minuten kochen.

Zwischenzeitlich die Crêpes backen. Dazu in einer Schüssel Mehl, Milch und Eier mischen. Einen Esslöffel flüssige Butter untermixen, mit einer Prise Salz würzen. Zum Ausbacken der Crêpes die Pfanne stark erhitzen. Dann Butterschmalz hineingeben und für ein Crêpes zwei Esslöffel Teig in der Pfanne verteilen. Auf jeder Seite eine Minute backen.

Nun den Spargel nach dem Kochen kurz in kaltem Wasser abschrecken.

Die Kopfstücke der Spargelstangen fingerlang abschneiden und den Rest der Stangen in Scheiben schneiden.

Die Schalotte in einer Pfanne mit Butter andünsten, die Brühe dazugießen und um die Hälfte einkochen.

Die Spargelscheiben dazugeben und gut durchkochen. Einige Male schwenken und dann die Butter und den Mascarpone unterarbeiten. Mit gehacktem Kerbel verfeinern. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Crêpes auf den Tellern ausbreiten, die Spargelscheiben in die Mitte geben, die Spargelspitzen obendrauf legen und die Crêpes-Enden seitlich über den Spargel klappen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 5.6.98 Rezept von Otto Koch

"Spargelvariationen"

Gebratener Spargel mit Kassler

ZUTATEN:

800 g frischer Spargel, 150 g Kassler, 1 Schalotte, 30 g Butter, 1/2 Tasse Hühnerbrühe, 1 Tomate, Erdnussöl zum Anbraten, Kerbel zum Garnieren, Salz, Pfeffer, Sojasauce

ZUBEREITUNG

Den Spargel schälen, die Enden abschneiden. Alle Stangen schräg in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Den Kassler in Streifen schneiden und in Erdnussöl anbraten.

Danach die Tomate würfeln, zum Fleisch dazugeben und warm halten.

Um den Spargel zu braten, wird eine Pfanne etwas vorgeheizt. Die Spargelstücke in Erdnussöl scharf anbraten. Die Schalotte würfeln und sie mit der Butter zum Spargel geben. Einige Sekunden weiterbraten. Nun mit zunächst wenig Hühnerbrühe ablöschen und durchschwenken. Denn die Sauce darf nicht dünnflüssig werden, sondern soll am Spargel haften. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Den Spargel anrichten und mit den Kasslerstreifen, Tomatenwürfeln und Kerbel garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 8.6.98 Rezept von Rainer Strobel

"Gerichte mit Obst und süßen Früchten"

Erdbeerknödel

ZUTATEN:

400 g Kartoffeln, mehligkochend, 80 g Mehl, 2 Eigelb, 6 Erdbeeren, etwas Stärkemehl, 2 EL Semmelbrösel, 40 g Butter, 20 g Zucker, Zimt, Salz

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen, kochen und gut ausdampfen lassen. Anschließend durch die Kartoffelpresse drücken und mit Stärkemehl, Mehl, Eigelb und einer Prise Salz zu einem festen Teig verarbeiten.

Den Teig in 6 gleich große Stücke teilen und jeweils eine gewaschene Erdbeere in die Mitte drücken. Aus den Teigstücken nun die Knödel formen.

Die Knödel in reichlich Salzwasser ca. 10 Minuten langsam köcheln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und darin die Semmelbrösel kurz anrösten. Zucker und Zimt dazugeben.

Die Knödel aus dem Wasser nehmen, auf Teller anrichten, mit der Zimt-Buttermischung überziehen und sofort servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 9.6.98 Rezept von Doris-Katharina Hessler

"Gerichte mit Obst und süßen Früchten"

Beerenkaltschale mit Vanillecreme

ZUTATEN:

250 g Erdbeeren, 100 g Himbeeren, 150 g Johannisbeeren, 100 g Blaubeeren, 1/8 l Läuterzucker, 4 cl Himbeergeist, 50 g Puderzucker, 125 g Zucker, 200 g Mascarpone, 100 g Sahne, 2 Vanillestangen, 50 g gemahlene Pistazien, 2 Stiele frische Minze

ZUBEREITUNG

Zunächst den Läuterzucker herstellen. Dazu 1/8 l Wasser mit den 125 g Zucker aufkochen und dann beiseite stellen.

Als Einlage werden je 50 g der Beerensorten gezupft und mit 1 cl Himbeergeist und 20 g Puderzucker vermischt. Die restlichen Beeren mit 3cl Himbeergeist und dem Läuterzucker mit einem Mixer verrühren. Die Masse dann durch ein Sieb streichen: Danach die mit Puderzucker vermischten Beeren hinzugeben.

Für die Vanillecreme Mascarpone, Sahne, 30 g Puderzucker und das ausgekrazte Vanillemark mit einem Schneebesen verrühren.

Die Beerenkaltschale mit der Vanillecreme anrichten, mit Pistazien bestreuen und mit der Minze garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 10.6.98 Rezept von Vincent Klink

"Gerichte mit Obst und süßen Früchten"

Pfirsichreis mit Kreuzkümmel

ZUTATEN:

120 g Reis, 3 frische Pfirsiche, 1/2 l Gemüsebrühe, 1 kleine Zwiebel, 1/4 Stange Lauch, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 1 TL gemahlene Kreuzkümmel, 1 EL Rosenpaprika, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Den Reis in leicht gesalzenem Wasser 10-15 Minuten bissfest kochen und ihn danach in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.

Die Pfirsiche halbieren, entkernen und filieren.

Die Zwiebel und den Lauch grob würfeln und mit den Pfirsichen in Butter braun rösten, dann den Knoblauch zerdrücken und dazugeben.

Die Pfirsichhälften jetzt herauspicken und separat auf einem Teller beiseite stellen.

Die in der Pfanne verbliebene Zwiebelmasse bei großer Hitze mit der Gemüsebrühe ablöschen. Nun Kreuzkümmel und Rosenpaprika dazugeben und alles um die Hälfte einkochen. Dann den Reis und die Pfirsiche dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 11.6.98 Rezept von Vincent Klink

"Gerichte mit Obst und süßen Früchten"

Holunderküchle

ZUTATEN:

8 Holunderblüten, 4 Eigelb, 80 g Mehl, 1/8 l Milch, 4 Eiweiß, 30 g Zucker, 1 EL flüssige Butter, 2 EL Butterschmalz zum Backen, 1/8 l Sahne, 1 Vanilleschote, 1 EL Zucker, Salz, Puderzucker

ZUBEREITUNG

Mehl, Milch und Eigelb vermischen und die flüssige Butter untermixen. Dann das Eiweiß mit 30 g Zucker zu Eischnee schlagen und unterheben. Mit einer Prise Salz würzen.

Die Holunderblüten am Stiel festhalten und durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und in einer Pfanne in heißem Butterschmalz goldbraun backen. Mit Puderzucker bestreuen.

Zu den Küchle schmeckt Schlagsahne mit Vanille, auch Creme Chantilly genannt, sehr gut. Dazu die Sahne steif schlagen, dann das Vanillemark aus der Schote kratzen und es mit dem Esslöffel Zucker unter die Sahne mischen. Auf den Küchle anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 12.6.98 Rezept von Frank Bundschu

"Gerichte mit Obst und süßen Früchten"

Putengeschnetzeltes in fruchtiger Currysauce mit gebackener Banane

ZUTATEN:

400 g Putenbrust, 50 g Sellerie, 1 Apfel, 50 g Ananas, 1/3 l Brühe, 50 ml Sahne, 1 EL Creme fraiche, 1/2 EL Curry, 1/2 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, etwas Mehl, 1/2 EL Tomatenmark, 2 Bananen, Semmelbrösel, Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Apfel und Ananas in Würfel schneiden.

Zuerst die Zwiebelwürfel in einem Topf in Öl goldgelb anbraten und Knoblauch, Sellerie, Apfel und Ananas zugeben.

Nun das Tomatenmark zugeben, mit Currypulver und Mehl bestäuben. Dann mit der Brühe und der Sahne auffüllen. Leicht weiterköcheln, bis das Gemüse weichgekocht ist. Das Putenfleisch in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl gleichmäßig anbraten.

Für die Sauce das Gemüse mit einem Mixstab mixen und zum Putenfleisch in die Pfanne geben. Einen Esslöffel Creme fraiche dazugeben.

Die Bananen je waagrecht und senkrecht zerteilen. Mit Semmelbröseln panieren und in Butter goldgelb ausbacken. Das Putengeschnetzeltes mit der Sauce und den Bananen anrichten.

Als Beilage passt am besten Reis, den man je nach Geschmack mit Kokosflocken verfeinern kann.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 15.6.98 Rezept von Roy Kieferle

"Fit für den Fußball"

Fitburger mit Pommes Frites

ZUTATEN:

100 g Rinderhack, 1 Ei, 1 kleinen Bund Petersilie, 1 Zweig Majoran, 1 kleine Zwiebel, 1 kleine Karotte, 2 Salatblätter, 2 Tomaten, 2 Vollkorn-Sesam-Brötchen, 4 längliche festkochende Kartoffeln, 1-2 L Kokosfett, Olivenöl zum Braten, Pfeffer, Salz aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Karotte kochen. Die Zwiebel würfeln und in Öl gut anschwitzen. Nur noch kurz die geschnittene Petersilie und den Majoran dazugeben. Dann abkühlen lassen.

Die Karotte in sehr feine Würfel schneiden und sie dann mit der Zwiebelmasse und dem Ei unter das Fleisch mengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Olivenöl flache runde Fladen gut durchbraten. Die Brötchen durchschneiden und die untere Hälfte mit je einem Salatblatt und einer Tomatenscheibe belegen. Mit Salz und Pfeffer etwas würzen, darauf den gebratenen Burger legen und mit der oberen Brötchenhälfte belegen.

Wer möchte, kann zusätzlich mit Ketchup oder Senf würzen.

Für die Pommes frites die Kartoffeln waschen und schälen, vorhandene Augen ausstechen. Die Kartoffeln der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese dann in Pommesform zuschneiden. Die Pommes nochmals abwaschen und mit einem Tuch trocken tupfen.

Das Kokosfett in einem großen Topf auf ca. 180 bis 200 Grad erhitzen.

Vorsicht, das darf nicht zu heiß sein und rauchen. Zur Probe deshalb ein kleines Stück versuchen.

Nach und nach dann die Pommes knusprig ausbacken, kurz auf ein Küchentuch legen, damit überschüssiges Fett aufgesogen wird. Die fertigen Pommes gleich mit dem Fitburger servieren oder sie noch im Backofen warmhalten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 16.6.98 Rezept von Roy Kieferle

"Fit für den Fußball"

Tomatensuppe mit Quarknocken

ZUTATEN:

1 kg reife Tomaten, 1/4 l Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 1-2 Knoblauchzehen, 1 Zweig Basilikum, 140 g gehobelter Parmesan, 2 EL Naturreis, 2 EL geschlagene Sahne, 500 g Schichtquark, 150 g Hartweizengrieß, 2 Eier, Muskat, Salz, Pfeffer, Olivenöl

ZUBEREITUNG

Für die Quarknocken den Quark mit einem Schneebesen oder Rührgerät glattrühren. Nach und nach 100 g Parmesan, den Hartweizengrieß, die Eier, etwas Muskat und eine Prise Salz zugeben. Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Dann mit einem Teelöffel die Quarknocken abstechen und 8 - 10 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen. Das Wasser darf nicht kochen, sonst zerfallen die Nocken. Die Nocken nach dem Sieden aus dem Wasser nehmen und zur Seite stellen.

Den Reis inzwischen ca. 20 Minuten kochen.

Von den Tomaten den Stielansatz und die grünen Stellen ausschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und häuten. Den Knoblauch in feine Blätter, die Tomaten in grobe Stücke schneiden. Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Tomaten und Lorbeerblatt dazugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Suppe durch ein feines Sieb streichen, zurück in den Topf geben und aufkochen lassen.

Nun die Sahne schlagen und die Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.

Den Naturreis und die Nocken auf die Teller verteilen, heiße Tomatensuppe daraufgießen und mit einer Sahnehaube dekorieren. Zum Schluss mit Basilikum und dem Parmesan bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 17.6.98 Rezept von Roy Kieferle

"Fit für den Fußball"

"Super-Power-Salat" mit Oregano-Bratkartoffeln

ZUTATEN:

2 Chicoree, 6 Rucolablätter, 2 reife Tomaten, 2 EL Linsenkeime, 4 - 6 gekochte Tiefseegarnelen, 1/2 Avocado, 100 g Vollmilchjoghurt, Saft einer Zitrone. 1 EL geschnittene Blattpetersilie, 1 EL Schnittlauchröllchen, 2 EL Linsenkeimlinge, 1 EL Sesamsamen, 8 Kartoffeln festkochend, 2 Zwiebeln, Oregano, 1Msp Curry, Salz und Pfeffer aus der Mühle, Walnuss- oder Olivenöl

ZUBEREITUNG

Den Chicoree waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden und die Blätter voneinander lösen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz und die grünen Stellen herausschneiden. Die Sesamsamen ohne Fett in der Pfanne rösten.

Nun die Chicoreeblätter auf Teller verteilen, ein wenig salzen und mit etwas Walnussöl beträufeln.

Den Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer anrühren, Curry und die Kräuter dazugeben. Das Avocadofleisch würfeln und über dem Salat verteilen.

Die Linsenkeime darüber streuen, mit wenig Salz würzen und etwas Walnussöl darüber träufeln.

Inzwischen die Garnelen im Wasser abkochen, bis sie eine rote Farbe haben. Joghurtcreme auf dem Salat verteilen und darauf die Garnelen setzen. Leicht anpfeffern und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

Die Kartoffeln schälen, kochen und der Länge nach halbieren. Die Zwiebeln in Streifen schneiden, Olivenöl in die Pfanne geben und heiß werden lassen. Die Kartoffelhälften von beiden Seiten braten. Nach Belieben Oregano dazugeben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 19.6.98 Rezept von Roy Kieferle

"Fit für den Fußball"

Hirseauflauf mit Aprikosen

ZUTATEN:

150 g Hirse, 15 reife Aprikosen, 1/4 l Milch, 1/8 l Sahne, 2 Eier, 3 EL Honig, 80 g Haselnüsse grob gemahlen, Butter

ZUBEREITUNG

Die Hirse unter Wasser abbrausen und in reichlich kochendem Wasser 10 Minuten kochen lassen. Die gekochte Hirse auf ein Sieb schütten.

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen

Eine Auflaufform ausbuttern.

Die Eier mit der Milch und dem Honig schaumig schlagen. Dann die Hirse und die Haselnüsse dazugeben. Die Sahne schaumig schlagen und unterheben.

Die Masse in die Auflaufform geben. Die Aprikosen auf der Masse verteilen und einsinken lassen. Einige Butterflöckchen hinzugeben und im schwach vorgeheizten Ofen bei ca. 170 Grad 35 - 40 Minuten ausbacken.

Dazu passt sehr gut Vanillesoße.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 22.6.98 Rezept von Rainer Strobel

"Leckerer fürs Picknick"

Gazpacho (kalte Sommersuppe) und Picknickbrot

ZUTATEN:

3 Scheiben Weißbrot oder Toastbrot, 3 Knoblauchzehen, 500 g Tomaten, 2 Gemüsepaprika (rot und gelb), 1 Salatgurke, 1 Zwiebel, 4 EL Olivenöl, 2 EL Sherryessig oder Weinessig, Salz, schwarzer Pfeffer
Für das Picknickbrot benötigen Sie: 1 kleinen Laib Weißbrot (kein Toastbrot), etwas Frischkäse, Butter, Tomaten, Kochschinken, Kapern, Thunfisch, Gouda

ZUBEREITUNG

Für den Gazpacho zunächst 1 Scheibe Weißbrot in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Gurke schälen und entkernen.

Von den Paprika, den Tomaten, der Gurke und der Zwiebel jeweils 1/3 in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen Sie werden später als Einlage verwendet. Das restliche Gemüse mit dem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Sherryessig und Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren.

Das Gemisch mit ein wenig Wasser verdünnen. Zum Schluss die restlichen beiden Weißbrotsciben halbieren und hinzugeben. Alles kräftig durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Gazpacho dann mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Beim Anrichten der Suppe jetzt die restlichen Gemüse- und Weißbrotwürfel als Einlage dazugeben.

Für das Picknickbrot das Weißbrot nicht wie gewohnt senkrecht in Scheiben schneiden, sondern längs in vier lange Scheiben schneiden. Dann jede Scheibe unterschiedlich belegen. Auf die erste Scheibe Frischkäse streichen, darauf Tomatenscheiben und Kochschinken. Auf die zweite Scheibe kommt Butter, Kapern und Thunfisch, auf die dritte Scheibe Butter und Gouda. Die vierte Scheibe kommt obenauf. Das Brot in eine Frischhaltefolie einwickeln. Es kann beim Picknick einfach mit der Folie portionsweise geschnitten werden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 23.6.98 Rezept von Doris-Katharina Hessler

"Leckerer fürs Picknick"

Lauch-Pinien-Quiche

ZUTATEN:

200 g Mehl, 150 g Butter, in kleine Würfel geschnitten, 6 Eigelb, 4 große Stangen Lauch, 2 Knoblauchzehen, 250 g Ricotta (italienischer Frischkäse), 150 g Pinienkerne, Pflanzenfett, Zucker, Muskat, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Aus dem Mehl, den Butterwürfeln, einem Eigelb und jeweils einer Prise Salz und Zucker einen Teig kneten und ihn im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Danach den Teig ausrollen und in eine runde, ausgebutterte Springform geben.

Dabei einen Rand von ca. 2 cm nach oben stehen lassen.

Den Lauch waschen, in Ringe schneiden und in Pflanzenfett anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Danach die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten.

Nun die Knoblauchzehen pressen und sie mit dem Ricotta und den restlichen 5 Eigelb mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die gebratenen Lauchringe und die Pinienkerne dazumischen.

Die Masse auf den Teig geben und ca 20-25 Minuten bei 250 Grad im vorgeheizten Ofen backen.

Die Quiche kann warm oder kalt gegessen werden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 24.6.98 Rezept von Vincent Klink

"Leckerer fürs Picknick"

Schweinefiletspießchen mit Oliven

ZUTATEN:

150 g Schweinelende, 1/2 Salatgurke, 30 g kernlose, schwarze Oliven, 1 Sträußchen Blatt Petersilie, 2 Schalotten, Olivenöl zum Anbraten, grober schwarzer Pfeffer, Salz, 10 Holzzahnstocher

ZUBEREITUNG

Die Schweinefilets in möglichst 10 dünne Scheiben schneiden und anschließend zwischen Klarsichtfolie hauchdünn klopfen. Nur eine Seite mit Pfeffer und Salz würzen. Die Filets in heißem Olivenöl von beiden Seiten jeweils eine Minute kross braten. Danach herausnehmen und erkalten lassen. Die Schalotten schälen und achteln und sie in der gleichen Pfanne braun braten.

Auf jede Fleischscheibe Oliven, Schalotten, kleine Gurkenwürfel und etwas Petersilie legen und alles fest zusammenrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag 25.6.98 Rezept von Vincent Klink

"Leckerer fürs Picknick"

Peperonata (geröstete Paprika) mit Zucchini

ZUTATEN:

4 Paprika, verschiedenfarbig, 1 Zucchini, 1 Zwiebel, grob gewürfelt, 1/4 l Gemüsebrühe, 1 TL Oregano, 1/8 l Olivenöl zum Einlegen (Qualitätsstufe "Extra Vergine"), grober Pfeffer, Salz, 3 Marmeladengläser

ZUBEREITUNG

Die Paprika von den Kernen befreien und in pfenniggroße Stücke schneiden. In einer Pfanne mit wenig Olivenöl braun rösten. Nun die Zwiebel und die Zucchini grob würfeln. Zuerst die Zwiebeln in die Pfanne geben. Sind diese braun, kommen die Zucchiniwürfel dazu. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und den Oregano zugeben. Alles so lange reduzieren, bis die Brühe völlig verkocht ist.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nun den 1/8 l Olivenöl in die Pfanne gießen und alles noch mal aufkochen.

Die Marmeladengläser heiß ausspülen und das Gemüse heiß einfüllen. Die Gläser dicht verschließen und abkühlen lassen.

Im Kühlschrank kann man die Gläser bis zu 8 Wochen aufbewahren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 26.6.98 Rezept von Otto Kochnk

"Leckerer fürs Picknick"

Kartoffelsalat mit Schillerlocken

ZUTATEN:

500 g Bamberger Hörnchen (festkochende Kartoffelsorte), 100 g Salatgurke, 100 g Champignons, 2 große Tomaten, 50 g Staudensellerie, 50 g Speck, 100 ml Fleischbrühe, 2 Schillerlocken (Streifen von geräuchertem Heringshai), Petersilie, Olivenöl, Kräuternessig, Salz, Pfeffer, evtl. Pesto

ZUBEREITUNG

Champignons, Sellerie, Gurke und Tomaten in dünne Scheiben schneiden.

Den Speck in Streifen schneiden und diese in Olivenöl anbraten, bis sie kross sind. Anschließend das Fett abschütten.

Die Fleischbrühe erhitzen. Die Kartoffeln kochen, pellen, in Scheiben schneiden und mit der Brühe übergießen. Nun das Gemüse zugeben. Den Kartoffelsalat mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer oder zusätzlich auch mit Pesto abschmecken.

Den Kartoffelsalat mit den beiden Schillerlocken und der gehackten Petersilie garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 29.6.98 Rezept von Rainer Strobel

"Gerichte vom Grill"

Lachsvariationen

ZUTATEN:

300 g Lachsfilet mit Haut, 150 g frische Pfifferlinge, 40 g Butter, 20 g Frühstücksspeck, 1 Möhre, ½ Knollensellerie, 1 Lauchzwiebel, 1 Paprikaschote, ½ Fenchelknolle, 2 Knoblauchzehen, 2 rote Zwiebeln, 2 Tomaten, Olivenöl, etwas Dill, Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer, Alufolie

ZUBEREITUNG

Die Alufolie in drei große Stücke zerteilen und mit Butter bestreichen.

Das Lachsfilet in drei Stücke portionieren und wie folgt zubereiten.

Lachs mit Pfifferlingen:

Die Pfifferlinge waschen und gut abtropfen lassen. Speck und eine rote Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne anbraten. Die Pfifferlinge dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Dill, Schnittlauch und Petersilie hacken und dazugeben.

Lachs mit Wurzelgemüse:

Die Möhre und den Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden, ebenfalls die Lauchzwiebel. Alles kurz in Butter andünsten und mit Salz würzen.

Knoblauchlachs mit Paprika und Fenchel:

Paprika, Fenchel, Tomaten, rote Zwiebel und Knoblauch in feine Streifen schneiden. Salz und Pfeffer dazugeben, und in wenig Olivenöl kurz anbraten. Zum Schluss Dill, Schnittlauch und Petersilie untermischen.

Jede Füllung auf ein Stück Alufolie geben und das Lachsfilet darauflegen.

Anschließend mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen.

Die Folien zur Hälfte umschlagen und die Ränder zusammenfallen, so dass die Folie den Fisch ganz einschließt.

Die Lachsvariationen von beiden Seiten 4 Minuten lang auf dem Grill legen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 30.6.1998 Rezept von Doris-Katharina Hessler

"Gerichte vom Grill"

Gemüse - Schafskäse - Spieße mit Basilikumsauce

ZUTATEN:

200 g Schafskäse, 8 kleine Cocktailtomaten, 1 Zucchini, 1 Aubergine, 1 rote Zwiebel, je 1 TL gehackten frischen Thymian und Rosmarin, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Basilikum, 1/4 l Schmand, 1/4 l Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Holzspieße

ZUBEREITUNG

Den Schafskäse, die Zucchini, die Aubergine und die Zwiebel in gleich große Stücke schneiden. Für die Marinade wird 1/8 l Olivenöl mit Thymian, Rosmarin und zerdrückter Knoblauchzehe gemischt und mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Die Gemüse- und Käsestücke abwechselnd mit den Cocktailtomaten auf Holzspieße stecken. Anschließend für 15 Minuten in die Öl-Kräuter-Marinade legen.

Für die Sauce die Basilikumblätter zupfen und mit dem restlichen Olivenöl im Küchenmixer pürieren. Den Schmand dazumischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun die Spieße beidseitig je 1 Minute auf dem Grill rösten und sie anschließend mit der Basilikumsauce servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 1.7. 1998 Rezept von Vincent Klink

"Gerichte vom Grill"

Schweinefilettaschen

ZUTATEN:

4 dünne Scheiben Schweinefilet, 2 EL feingehackte Oliven, 4 EL Ricotta, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 2 EL feingeschnittene, glatte Petersilie, 2 EL Weißwein, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1 Rosmarinzweig, kaltgepresstes Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Schweinefilets zwischen Plastikfolie millimeterdünn plattieren.

Die Schalotte in feine Würfel schneiden und in Olivenöl anschwitzen.

Die Knoblauchzehe durchgepresst, die Petersilie und einen 1/2 TL Rosmarinnadeln feinhacken und zufügen.

Den Ricotta mit den Oliven, der Butter, dem Weißwein und der Schalottenmischung verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils eine kleine Portion in die Mitte der Filetscheiben geben und das Fleisch zusammenklappen, so dass es wie eine Teigtasche aussieht.

Die Taschen kurz von beiden Seiten grillen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischem Baguette servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 2.7. 1998 Rezept von Vincent Klink

"Gerichte vom Grill"

Lammkebab mit Gemüsesauce

ZUTATEN:

200 g Lammfleischhack (Schulter), 2 Zweige Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 1 TL
Feuersenf, 1/2 Salatgurke, 1 Tomate, 2 Frühlingszwiebeln, 1 rote Paprika, 1/2
Zucchini, Salz, grober schwarzer Pfeffer, einige bleistiftdünne Zweige ca. 20 cm lang
(entweder Weiden- oder Rosmarinzweige)

ZUBEREITUNG

Für die Sauce zunächst Gurke, Tomate, eine Frühlingszwiebel, Paprika und
Zucchini kleinschneiden und durch einen Fleischwolf drehen, die Masse mit Pfeffer
und Salz würzen. Die Sauce zur Seite stellen.

Die zweite Frühlingszwiebel in grobe Scheibchen schneiden und in Olivenöl
andünsten,

Rosmarin und Thymian fein hacken.

Das Hackfleisch mit dem Senf, den Kräutern und der angedünsteten Zwiebel
vermengen, mit Pfeffer und Salz würzen. Die Hackmasse um die Rosmarinzweige
formen und auf den Grill legen. Damit erspart man sich Messer und Gabel, denn das
Lammfleisch lässt sich genüsslich von den Rosmarinzweigen essen.

Die Fleischzweige mit der Sauce anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 3.7.1998 Rezept von Otto Koch

"Gerichte vom Grill"

Rosmarinspieß mit Scampis und gegrilltem Weißbrot

ZUTATEN:

4 lange frische Rosmarinzweige (ca. 30 cm), 6 große rohe Scampis (Tigerprawns, Hummerkrabben), 6 Scheiben Parmaschinken, 4 kleine Champignons, 1 Zwiebel, 1 Zucchini, 1 kleine Tomate, 1 Knoblauchzehe, 100 ml Mayonnaise, 1 EL Petersilie, frisches Weißbrot in Scheiben, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die rohen Scampis seitlich aufschneiden, den Darm entfernen und sie dann in die Parmaschinkenscheiben einwickeln.

Die Rosmarinzweige entblättern, dabei aber das untere Ende stehen lassen. Die Stielspitze mit einem Messer anspitzen.

Die Tomate kurz in Wasser abkochen, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Knoblauch fein hacken. Tomaten, Petersilie und Knoblauch mit der Mayonnaise vermischen, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel vierteln, in einer Pfanne mit Deckel anbraten und 5 Minuten ziehen lassen.

Die Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln, Zucchini, Champignons und die umwickelten Scampis abwechselnd auf die Spieße stecken.

Die Spieße salzen und pfeffern und so lange auf den Grill legen, bis die Scampis eine schöne goldbraune Farbe haben.

Parallel auch die Weißbrotscheiben mitgrillen.

Die Spieße auf dem knusprigen Weißbrot anrichten und mit der Mayonnaise reichen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 07.07.98 Rezept von Doris-Katharina Hessler

"Frisch aus dem Garten"

Gebackene Tomaten mit Spinat und Mozzarella

ZUTATEN:

4 Fleischtomaten, 2 Schalotten, 300 g frische Spinatblätter, 50 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, 2 Mozzarellakäse à 200 g, 100 g geriebenen Parmesan, 1 Bund Schnittlauch, 50 g kalte Butterwürfel, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch der Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, durch ein Sieb drücken und beiseite stellen.

Den gewaschenen Spinat grob hacken, den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Schalotten würfeln, die Knoblauchzehe zerdrücken und beides in Olivenöl anschwitzen. Die Spinatblätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Blätter 2 Minuten dünsten, in eine Schüssel geben und mit den Pinienkernen und Mozzarellawürfeln mixen. Die Masse in die Tomaten füllen und mit dem Parmesan bestreuen. Die Tomaten in eine feuerfeste Form geben. Das ausgedrückte Fruchtfleisch mit in die Form geben und im Ofen bei 200 Grad 15-20 Minuten backen. Zum Schluss den Tomatensud mit den kalten Butterwürfeln binden und mit dem fein geschnittenen Schnittlauch vermischen. Die Tomaten mit der Sauce anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 8.7.98 Rezept von Vincent Klink

"Frisch aus dem Garten"

Gefüllte Kohlrabi auf Karotten-Kreuzkümmel-Sauce

ZUTATEN:

4 große Kohlrabi, 4 Karotten, 3 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 1/4 l Gemüsebrühe, 1 TL gemahlene Kreuzkümmel, 1 TL gehackten Thymian, 1 Bund Petersilie, Butter

ZUBEREITUNG

Die Kohlrabi schälen und mit einem "Parisienn"-Ausstecher aushöhlen. Alle Kohlrabiteile in Salzwasser weichkochen. Die Karotten und eine Schalotte in Scheiben schneiden und den Thymian in Butter dünsten und herausnehmen. Für die Sauce die restlichen Schalotten zerkleinern und in Butter andünsten. Dann die Knoblauchzehe dazugeben. Mit Brühe ablöschen und die Hälfte der Karottenmasse dazugeben. Mit Kreuzkümmel würzen. Danach die Sauce pürieren. Zu der anderen Hälfte der Karotten kommen die Kohlrabistückchen, die vom Aushöhlen gewonnen wurden. Die Petersilie feinhacken und untermischen. Die ausgehöhlten Kohlrabigehäuse etwas mit der Sauce füllen und das Karotten-Kohlrabigemüse hineingeben. Nochmals mit etwas Thymian und Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz würzen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 9.7.98 Rezept von Vincent Klink

"Frisch aus dem Garten"

Mangoldwickel mit Champignons und Sambal Manis

ZUTATEN:

2 Mangoldstauden, 200 g Champignons, 1 kleine Zwiebel, 100 g gekochter Schinken, 1 TL Sambal Manis (Würzpaste aus Chilischoten und Zucker), 1 TL Mehl, 1/4 l Sahne, 3 Eigelbe, 1 Bund Blattpetersilie, Muskat

ZUBEREITUNG

Den Mangold auseinanderblättern und kurz in Salzwasser blanchieren.

Vier schöne große Blätter zur Seite legen, die restlichen in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel fein würfeln und in Butter anschwitzen.

Die Champignons in dünne Scheiben schneiden und sie mit dem Teelöffel Sambal Manis, den Mangoldstreifen und der feingehackten Petersilie zu den Zwiebeln geben.

Alles gut durchschwenken, mit dem Mehl bestäuben, danach mit der Sahne auffüllen. Bei größter Hitze so lange reduzieren, bis die Masse dick wird. Dann den Schinken kleinschneiden, hineingeben und die drei Eigelbe unterziehen.

Mit einer Prise Muskat würzen, alles gut durchrühren. Die Masse in die 4 großen, ausgebreiteten Mangoldblätter füllen, einrollen und mit einem Bindfaden umwickeln. Nun von beiden Seiten mit etwa Butter anbraten und bei 180 Grad rund 15 Minuten in den Ofen schieben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 10.7.98 Rezept von Otto Koch

"Frisch aus dem Garten"

Buschbohnen mit Lammkoteletts und Bratkartoffeln

ZUTATEN:

200 g Buschbohnen, 50 g Speck, etwas frischer Majoran, 250 g Pellkartoffeln, 2 kleine Zwiebeln, 6 Lammkoteletts à 50 g, 100 ml brauner Fond, 100 ml trockener Rotwein, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Zweig Rosmarin, etwas Butter, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zunächst die Pellkartoffeln kochen. Für die Sauce den braunen Fond mit dem Rotwein in einen Topf geben. Rosmarin und die zerdrückte Knoblauchzehe zufügen und alles so lange einkochen, bis die Menge um die Hälfte reduziert ist.

Die Bohnen putzen, abkochen und anschließend in sehr kaltem Wasser oder Eiswasser kurz abschrecken.

Die Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und eine Zwiebel in Ringe schneiden. Beides in etwas Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bratkartoffeln warmstellen.

Die Koteletts salzen, pfeffern und so lange anbraten, bis sie Farbe haben.

Für die Bohnen eine Zwiebel und den Speck fein würfeln und in Butter anschwitzen.

Die Bohnen zugeben und durchschwenken. Mit dem frisch gehackten Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce durch ein Sieb passieren.

Die Buschbohnen mit den Koteletts, der Sauce und den Bratkartoffeln servieren

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 13.07.98 Rezept von Rainer Strobel

"Urlaubsküche für Daheimgebliebene"

Ungarisches Kesselgulasch

ZUTATEN:

400 g Gulaschfleisch (Rind), 30 g Butterschmalz, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 Paprikaschoten (rot, grün), 2 Kartoffeln, 0,5 l Fleischbrühe, 2 EL Tomatenmark, 1 Chilischote, 1 Lorbeerblatt, etwas Kümmel, Schale von einer unbehandelten Zitrone, Salz, Pfeffer, Paprika

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einem großen Schmortopf das Schmalz zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Das Fleisch würfeln, zugeben und anbraten. Auch das Tomatenmark verrühren

Den Topf vom Feuer nehmen. Das Lorbeerblatt, Paprikapulver, etwas Zitronenschale, Kümmel, Salz und Pfeffer zugeben und mit Brühe auffüllen. Rund 40 Minuten kochen lassen.

Kartoffeln und Paprika in etwa 2 cm große Würfel schneiden und in die Suppe geben. Die Chilischote dazugeben. 10 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und mit Weißbrot servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 14.07.98 Rezept von Doris-Katharina Hessler

"Urlaubsküche für Daheimgebliebene"

Bami Goreng (Indonesien)

ZUTATEN:

100 g asiatische Eiernudeln, 3 Stangen Zwiebellauch, 1 Knoblauchzehe, 200 g frischen, geschälten Ingwer, 50 g Zuckerschoten, 50 g Staudensellerie, 1 Hühnerbrust, 4 geschälte Tiefseegarnelen, 1 rote Chilischote, 1 Bund frischen Koriander, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Sojasauce, Oystersauce, Sojaöl

ZUBEREITUNG

Die Eiernudeln bissfest kochen. Den Koriander zupfen und mit den Eiern und je einem Schuss Oystersauce und Sojasauce in einer Schüssel verquirlen.

Die Hühnerbrust und die Garnelen kleinschneiden. Reichlich Sojaöl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Hühnerfleisch und Garnelen kurz anbraten und aus dem Wok nehmen.

Danach Zwiebellauch, Knoblauch, Chili und Ingwer kleinschneiden und anschwitzen. Zuckerschoten und Staudensellerie dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Hühnerbrust und Garnelen wieder dazugeben und unter Rühren 3-4 Minuten garen.

Dann die Nudeln dazugeben.

Die verquirlten Eier unterrühren. Sobald die Eier stocken, ist das Bami Goreng fertig.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 8.7.98 Rezept von Vincent Klink

"Urlaubsküche für Daheimgebliebene"

Polenta mit Florentiner Spinat

ZUTATEN:

150 g Maisgrieß (aus grobem Mehl), 1 Zwiebel, 50 g geriebenen Parmesan, 1,5 l Fleischbrühe, 30 g Butter, 1 Knoblauchzehe, 200 g Spinat, 1 Schalotte, 20 g Butter, 2 Sardellenfilets, Pfeffer aus der Mühle, Muskat

ZUBEREITUNG

Für die Polenta die feingeschnittene Zwiebel in Butter anschwitzen und die Knoblauchzehe dazugeben. Wenn die Zehe etwas glasig ist, mit der Brühe auffüllen. Kocht die Brühe, lässt man den Maisgrieß langsam einrieseln.

Bei milder Hitze hin und wieder mit dem Kochlöffel umrühren und den Grieß ca. 45 Minuten ausquellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Parmesan unterrühren.

Den Spinat waschen und von den Stielen befreien. Die Schalotte fein hacken, mit Butter und etwas Knoblauch anschwitzen. Die Spinatblätter und die feingeschnittenen Sardellenfilets dazugeben. Alles in der Pfanne so lange wenden, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit einem Hauch Pfeffer, evtl. Muskat würzen. Die Polenta und der Spinat werden getrennt angerichtet.

Bleibt von der Polenta etwas übrig, so kann man sie in Kaffeetassen pressen. Ist sie abgekühlt, kann man sie in Scheiben schneiden und anbraten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 16.7.98 Rezept von Vincent Klink

"Urlaubsküche für Daheimgebliebene"

Navarin d'agneau, Lammragout mit Rübchen und Lavendel

ZUTATEN:

1 Lammschulter, 4 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1/2 l Rotwein, 1 Rosmarinzweig, 1/2 Bund Thymian, 1 EL Tomatenmark, einige frische Lavendelblüten, 2 Karotten, 2 Teltower Rübchen (kleine, feine, mild-süßliche Rüben), 1/4 Sellerie, 1/4 Steckrübe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Fleisch grob würfeln, die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und beides in einem Topf in Olivenöl anbraten. Mit wenig Salz würzen.

Die Knoblauchzehe, Rosmarin, Thymian und das Tomatenmark verrühren. dazugeben und schmoren, bis alles eine braune Farbe annimmt.

Mit dem Rotwein auffüllen und bei großer Hitze aufkochen. Anschließend bei geschlossenem Deckel langsam dünsten lassen.

Nach fünfzehn Minuten die gewürfelten Rübchen, Sellerie, Steckrübe und Karotten hinzugeben.

Ab und an umrühren, damit nichts am Topfboden haften bleibt. Nochmals für 20 Minuten weiterdünsten lassen. Zum Schluss das Lammragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt die Lavendelblüten hineingeben und servieren. Die Blüten können natürlich mitgegessen werden.

Als Beilage eignen sich sehr gut Salzkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 17.7.98 Rezept von Otto Koch

"Urlaubsküche für Daheimgebliebene"

"Ceviche" - Mexikanischer Meeresfrüchtesalat

ZUTATEN:

250 g Fischfilet (z.B. Lachsfilet, Zander, etc.), 100 g Gambas, gekocht, 100 g Tintenfisch oder Miesmuscheln, gekocht, 5 Limonen, etwas Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten, 2 kleine Zwiebeln, 1 EL Koriander, 1 EL Petersilie, 2 kleine Kartoffeln, 1 reife Avocado, 2 Salatblätter zur Dekoration, nach Wunsch "Chili Serrano" (scharfe mexikanische Chilischote), Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das rohe Fischfilet in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Limonen auspressen. Die gekochten Gambas und Tintenfischstücke sowie die rohen Fischfiletwürfel in den Limonensaft legen und 15 Minuten darin ziehen lassen. Danach den überschüssigen Saft abgießen.

Koblauch, Zwiebeln, Petersilie und Koriander hacken, die Tomaten schälen und würfeln. Alles mit den Meeresfrüchten vermengen. Salzen und pfeffern. 20 Minuten ziehen lassen. Die Kartoffeln kochen und würfeln.

Währenddessen die Avocado schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Salatblätter auf Teller dekorieren, die Avocadoscheiben und Kartoffelwürfel darauflegen und den Salat "Ceviche" anrichten.

Nach Wunsch etwas mit der gehackten Chilischote "Chili Serrano" würzen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 20.07.98 Rezept von Rainer Strobel

"Sommersalate"

Bunter Salat mit gegrilltem Thunfisch

ZUTATEN:

2 verschiedene Salatköpfe, 2 Tomaten, 1 kleine Salatgurke, 1 gelbe Paprikaschote, 1 rote Zwiebel, 1 Schalotte, 300 g Thunfischfilet, Kerbel, Schnittlauch, 2 EL Balsamico-Essig, 2 EL Walnussöl, 4 EL Olivenöl, 1 Limone, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zucker

ZUBEREITUNG

Die Salate waschen und gut abtropfen lassen. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse auslösen und in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten ebenfalls. Schalotte und Zwiebel fein würfeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Aus 2 EL Walnussöl und 2 EL Olivenöl, Essig, Schalotte, der roten Zwiebel, dem Schnittlauch und Gewürzen eine Sauce Vinaigrette herstellen. Die Salate anrichten, Gurken- und Tomatenscheiben, Paprikastreifen in den Salat stecken und die Kerbelzweige obenauf legen.

Den Thunfisch mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Mit 2 EL Olivenöl bestreichen und bei 250 Grad rund 5 Minuten im Backofen grillen.

Den Thunfisch auf dem Salat anrichten. Für die Sauce die Limone und die Zitrone auspressen. Den Limonensaft und den Zitronensaft mit Zucker, Salz und Pfeffer vermischen und den Thunfisch mit dieser Sauce beträufeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 23.7.98 Rezept von Vincent Klink

"Sommersalate"

Kohlsalat mit Kapernmayonnaise

ZUTATEN:

1 Spitzkohl, 2 Heringe, 1 TL Kapern, 1 TL Kapernfond, 1 Ei, 1 EL Weißwein, 1 TL scharfer Senf, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer, Distelöl

ZUBEREITUNG

Für die Mayonnaise das Ei in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen langsam verrühren. Weißwein, Kapernfond, Senf und Essig dazugeben und gut vermengen.

Distelöl in dünnen Fäden hineinlaufen lassen und weiterrühren.

Etwas Wasser am Rand der Schüssel hineingeben und langsam auf der Stelle rühren, bis sich die Bestandteile verbinden. Dann kräftig rühren, bis die Mayonnaise schön sämig ist.

Zum Schluss die Kapern, evtl. gehackt, dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Kohl in feine Steifen schneiden und in einer Pfanne kurz in Öl andünsten.

Abkühlen lassen und anschließend mit der Mayonnaise vermischen.

Den Salat und die Heringe getrennt servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 24.7.98 Rezept von Otto Koch

"Sommersalate"

Gemischer Salat mit Lachs und Koriander

ZUTATEN:

1 Bund Ruccola, 1/2 Kopf Friseesalat, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, 200 g Lachsfilet, 100 ml Sojasauce, 1 Bund Koriander, 1 EL Balsamico Essig, 2 EL Olivenöl, 1 EL Petersilie, Sesamöl, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Lachsfilet portionieren und für 10 Minuten in Sojasauce marinieren.

Dann die Vinaigrette anmachen. Dazu Balsamico Essig, Olivenöl, gehackte Petersilie und Zwiebeln vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat putzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Lachsstücke am Besten in einer Teflonpfanne mit etwas Sesamöl so lange anbraten, bis der Lachs Farbe annimmt. Beiseite stellen.

Nun den grünen Salat und die Tomaten mit der Vinaigrette anmachen. Den Lachs in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Mit gezupften Korianderblättern garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 29.07.98 Rezept von Vincent Klink

"Kühle Speisen für die Hundstage"

Geeiste Melone mit Sekt und weißen Pfirsichen

ZUTATEN:

2 Cavailon-Melonen oder Honigmelonen, 2 reife weiße Pfirsiche, 1 Zweig Zitronenmelisse, 1 EL Puderzucker, 1/2 Flasche Sekt, Eiswürfel

ZUBEREITUNG

Die Cavailon-Melonen halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel entfernen.

Mit einem Teelöffel möglichst runde Stücke aus den Melonen herauslösen.

Die Schalen aufbewahren.

Die Pfirsiche kurz in kochendem Wasser blanchieren. Danach schälen, entkernen und in viereckige Würfel schneiden.

Die Hälfte des Melonenfleisches mit einem Pürierstab mixen und nach Belieben mit etwas Puderzucker süßen.

Die restlichen Melonen- und Pfirsichstücke sowie die feingehackte Zitronenmelisse und den Sekt unter die pürierte Melonenmasse heben.

Die Masse in die Melonenschalen füllen und auf zerstoßenen Eiswürfeln servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 30.07.98 Rezept von Vincent Klink

"Kühle Speisen für die Hundstage"

Gurkensuppe mit Dill

ZUTATEN:

1 Salatgurke, 1/2 l Naturjoghurt oder Buttermilch, 1/2 Bund Dill, 1/2 Bund Borretsch (wenn möglich auch die blauen Blüten), 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Prise Zucker, 1 TL Essig, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Gemüsebrühe-Instantpulver (Bioladen oder Reformhaus), 1 Mozzarellakäse, schwarzer Pfeffer, Salz, Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Schalotte und die Knoblauchzehe fein schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl anschwitzen. Anschließend auf einen kalten Teller geben und auskühlen lassen.

Die Gurke schälen und in Stücke schneiden. Die Stücke mit dem Joghurt oder der Buttermilch mit einem Pürierstab vermischen.

Nun auch Dill, Borretsch, Cayennepfeffer, Zucker, Essig, die gedünstete Schalotte und Instantbrühe untermixen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Mozzarella, einige Dillfäden und die Borretschblüten für die Garnitur noch aufbewahren.

Sind keine Blüten vorhanden, schneidet man von den Blättern einige feine Streifen ab.

Die Suppe im Kühlschrank kalt stellen. Eilige können auch Eiwürfel in Wasser geben und die Schüssel in das Eisbad hineinstellen.

Vor dem Servieren die Gurkensuppe mit den Dillfäden, Borretschblüten und Mozzarellascheiben garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 31.07.98 Rezept von Otto Koch

"Kühle Speisen für die Hundstage"

Pochierte Eier in Gelee auf Tomatenragout

ZUTATEN:

1/4 l kalten Geflügelfond, 4 cl trockener Sherry, 8 Blatt Gelatine, 2 Eier, Essig, 2 Blätter frisches Basilikum, 4 Tomaten in feine Würfel geschnitten, etwas Sherryessig, Olivenöl, 1 EL Basilikum, 1 EL Kerbel als Dekoration, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Gelatine einweichen.

In einem Topf Wasser mit einer Prise Salz und einem Schuss Essig zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die rohen Eier aufschlagen und vorsichtig in den Topf hineingleiten lassen und ca. 3 Minuten pochieren, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, kleinschneiden und kalt stellen.

Die eingeweichte Gelatine mit dem Sherry aufkochen und mit dem kalten Hühnerfond vermischen.

Zwei kalte runde Souffléförmchen mit wenig Hühnergelee (3 mm) ausgießen. Das Basilikum hacken und darauf verteilen. Die Förmchen und die pochierten Eier kaltstellen.

Die pochierten Eier in die Förmchen legen und mit Gelee auffüllen.

Dann 2 Stunden kalt stellen.

Die Tomaten schälen, entkernen, in Würfel schneiden und mit Sherryessig, Öl, Kräutern anmachen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Förmchen kurz in heißes Wasser halten und stürzen.

Das Tomatenragout auf Tellern verteilen und die gelierten Eier darauf anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 03.08.98 Rezept von Franz Winkler

"Scharfes und Pikantes"

Zander mit Kapern und Tomaten

ZUTATEN:

1 Zander à 500 g, 1 Tomate, 1 Artischocken, 3/4 l Wasser, 1/8 l Rotwein, 50 g Salz, 1/2 Zitrone, 5 g Kapern, 1 EL Apfelessig, 100 ml Kalbsjus, 1 TL Olivenöl, 70 g Butter, etwas Mehl, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Zander filetieren, enthäuten und mit der Pinzette die Gräten herausziehen. Die Filets würzen und mit Mehl bestäuben. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen, Tomaten entkernen, in kleine Würfel schneiden und in einem Teelöffel Öl rasch anbraten.

Wasser mit Salz und Essig zum Kochen bringen. Von der Artischocke den Stiel abbrechen und mit einem großen Messer die harten äußeren Blätter abschneiden, mit einem kleinen die weichen inneren.

Mit einem Löffel das "Heu" der Artischocke ausstechen und den Boden sofort in das kochende Wasser werfen, damit er schön weiß bleibt.

10 - 15 Minuten kochen, herausnehmen und in eine Schüssel mit lauwarmen Wasser legen. Vor dem Servieren in kleine Würfel schneiden.

Die Zitrone schälen, filetieren und in kleine Würfel schneiden.

Die Butter bräunen, die Zitronenwürfel und Kapern zugeben, mit Apfelessig ablöschen, den Jus dazugeben und abschmecken.

In einer Pfanne oder Sauteuse die Butter bräunen und die Fischfilets rasch darin braten. Die Zanderfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Tomatenwürfel und Artischockenbodenwürfel darüberstreuen, mit der Sauce überziehen und mit Kerbelblätter garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 04.08.98 Rezept von Doris Katharina Hessler

"Scharfes und Pikantes"

Putenspießchen in Erdnuss-Chilibutter

ZUTATEN:

200 g Putenbrust, 100 g Erdnüsse, 1 frische, rote Chilischote, 50 g frischen Ingwer, 200 g frische Sojabohnen, 1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, 1 Bund frischen Koriander, 1/2 l Geflügelbrühe, 6 cl Sake (Reiswein), 3 Stangen Zwiebellauch, 50 g kalte Butterwürfel, Erdnussöl, 5-Spice-Gewürz, Chilipulver, Salz, Pfeffer, 4 Holzspieße

ZUBEREITUNG

Das Putenfleisch klein schneiden, aufspießen und mit etwas Salz, Pfeffer, Chilipulver und 5-Spice-Gewürz würzen.

Für die Sauce Chili, Ingwer, Knoblauch und Schalotte klein schneiden und in einem Topf mit Erdnußöl anschwitzen. Dann die Erdnüsse dazugeben und mitrösten.

Mit Brühe ablöschen. Den Reiswein und etwas gehackten Koriander hinzugeben.

Alles um ein Drittel einkochen lassen und durch ein Sieb passieren.

Später die Sauce mit den Butterwürfeln und einem Teil des gehackten Korianders fertigstellen.

Den Zwiebellauch in Röllchen schneiden und mit den Sojabohnen in einer Pfanne mit Erdnußöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen

Unter die Sojabohnen noch etwas Koriander geben.

In einer Pfanne die Fleischspieße von beiden Seiten kurz anbraten und sie später mit der Erdnuß-Chilibuttersauce und den Sojabohnen anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 05.08.98 Rezept von Vincent Klink

"Scharfes und Pikantes"

Gefüllte Fenchelblätter

ZUTATEN:

2 große Fenchelknollen, 100 g gekochter Schinken, 1 Brötchen, 1 EL Sahne, 2 Eier, 1/2 Bund Petersilie, 1 EL feingeschnittener Schnittlauch, 1 Schalotte, 1/2 Frühlingszwiebel, 1 kleines Stück Parmesan, etwas Butter, Pfeffer, Salz, Chilipulver

ZUBEREITUNG

Die Fenchelknollen in Salzwasser zunächst weichkochen, dann in kaltem Wasser abschrecken und mit einem Tuch abtropfen. Die Knollen auseinanderblättern.

Eine Auflaufform buttern und die Fenchelblätter nebeneinander legen.

Die Schalotte, die Frühlingszwiebel andünsten, das Brötchen und dann den Schinken würfeln und mit der Sahne und den Eiern vermischen. Die Masse dann mit den feingeschnittenen Kräutern Petersilie und Schnittlauch sowie Pfeffer und Salz würzen. Nach Belieben noch mit einem Hauch Chilipulver abschmecken.

Damit die schiffchenartigen Fenchelblätter füllen und bei 180 Grad für 20 Minuten in den Ofen schieben.

Den Parmesan frisch reiben, die gefüllten Fenchelblätter aus dem Ofen nehmen und den Käse darüber streuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 06.08.98 Rezept von Vincent Klink

"Scharfes und Pikantes"

Hähnchen mit Aprikosen und Harrisa

ZUTATEN:

1 Hähnchen, 1 rote Paprika, 1 Chilischote, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 1 Knoblauchzehe, 200 g frische Aprikosen, 1 EL Zucker, 1 EL Weißweinessig, etwas Butter, Salz, Pfeffer, Küchenbindfaden

ZUBEREITUNG

Das ausgekommene Hähnchen innen und außen mit Pfeffer und Salz würzen und mit Küchengarn so binden, dass die Keulen fest am Körper anliegen.

Das Hähnchen in einem Topf mit etwas Butter sanft von allen Seiten anbraten und im Ofen bei 180 Grad 45 Minuten garen.

Für die Harrisa die rote Paprika, die Chilischote, den Kreuzkümmel, den Koriander, die schwarzen Pfefferkörner und die Knoblauchzehe in eine Schüssel geben und mit einem Mörser zu einer Paste verreiben.

Nach gut 20 Minuten Garzeit das Hähnchen mit der Paste einpinseln und weitergaren lassen.

Die Aprikosen halbieren und entkernen. In einer Pfanne etwas Butter und Zucker karamelisieren lassen und die Aprikosen hinzugeben.

Die karamelisierten Aprikosen mit dem Essig ablöschen und reduzieren lassen.

Dann mit reichlich gemahlenem Pfeffer würzen.

Zum Anrichten das Huhn tranchieren und mit den Aprikosen umlegen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 07.08.98 Rezept von Otto Koch

"Scharfes und Pikantes"

Lammfilets in Senfsaat mit gemischtem Salat

ZUTATEN:

300 g Lammrückenfilets, 1 EL Mehl, 1 Ei, 3 EL Senfkörner grob gemahlen, 3 EL Semmelbrösel, 25 g Butter, 1/2 gepresste Knoblauchzehe, frische Blattsalate der Saison z.B. Ruccola, 1 kleine Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Basilikum, Kräuternessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Lammfilets salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Dann durch das verquirlte Ei ziehen. Die zerdrückten Senfkörner und Semmelbrösel mischen und darin die Filets panieren.

Das Fleisch möglichst schnell goldgelb und kross in Öl braten. Das Öl abschütten und die Filets in Butter und Knoblauch nochmal sanft anbraten. Warm stellen.

Aus der feingeschnittenen Zwiebel, Kräuternessig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen, mit feingehackter Petersilie und Basilikum abschmecken.

Den Salat damit anmachen und auf Tellern anrichten. Mit den Lammfilets garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 10.08.98 Rezept von Elisabeth Pasquay

"Sommergenüsse - Rezepte von Zuschauern"

Kalte Gurkensuppe

ZUTATEN:

1 Salatgurke, etwas frischen Borretsch, Basilikum, Dill, Petersilie, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 2 Becher Joghurt, 1 Becher Creme fraiche, 2 EL Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Gurke schälen, Kerne entfernen und in Stücke schneiden. In wenig Wasser 15 Minuten kochen, zuvor einen halben TL Salz dazugeben.

Die Kräuter, die Schalotte und die Knoblauchzehe hacken. Diese Zutaten und die Gurken mit einem Pürierstab zerkleinern. Zum Schluss Joghurt und Crème fraîche darunterschlagen, mit einer Prise Zucker, Zitronensaft und Pfeffer würzen. Nach Belieben kühl stellen.

Die Suppe mit einem Zweiglein Dill garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 11.08.98 Rezept von Katharina Kieser

"Sommergenüsse - Rezepte von Zuschauern"

Erdbeer-Melone mit Joghurt

ZUTATEN:

1 kg Wassermelone, 200 g Sahnejoghurt, 2 EL Honig, 1 EL Orangenlikör, 80 g Erdbeeren, 5 Blatt Gelatine, 100 g Sahne

ZUBEREITUNG

Die Melone halbieren, das Fruchtfleisch herauslöffeln und durch ein Sieb streichen. Von dem entstehenden Saft 1/8 l abmessen und mit Joghurt, Honig und Orangenlikör verrühren. Die Erdbeeren waschen, entstielen und vier Erdbeeren zur Seite legen. Die restlichen in kleine Würfel schneiden, mit dem Handrührer unter den Joghurt rühren. Die Gelatine einweichen und mit dem Erdbeerjoghurt vermischen, dann ca. 45 Minuten kalt stellen.

Die Sahne schlagen und unter die gelierende Creme heben.

Die Melonenhälften mit Joghurtcreme füllen und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann die gefüllten Hälften eiskalt servieren und mit den übrigen Erdbeeren anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 12.08.98 Rezept von Renate Stegmaier

"Sommergenüsse - Rezepte von Zuschauern"

Bohnen-Pilz-Geschichtetes

ZUTATEN:

500 g frische Stangenbohnen, 2 Scheiben Rauchfleisch, 150 g Champignons, 150 g Pfifferlinge, Bohnenkraut, 4 Tomaten, 2 Eier, 1/4 l Milch, etwas Fleischbrühe, 1 große Zwiebel, 2 EL Weißwein, 1 EL Mehl, Butter, etwas Petersilie, Basilikum, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Bohnen waschen, abziehen, je nach Vorliebe schneiden oder ganz lassen.

In das kochende Salzwasser Bohnenkraut geben, die Bohnen gar kochen.

In eine Kasserole 30 g Butter geben. Das Rauchfleisch und die Zwiebel in Würfel schneiden, einige Würfel in die Kasserole geben und dünsten, bis sie glasig sind.

Die Bohnen darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte der Bohnen in eine Schüssel geben. Die Champignons klein schneiden, in einer Pfanne mit Butter und einigen Zwiebelwürfeln dünsten, mit Mehl bestäuben und mit kalter Fleischbrühe ablöschen. Mit etwas Zitronensaft und Weißwein verfeinern.

Nun die Pfifferlinge ebenfalls mit Butter und Zwiebeln dünsten und auf die obere Bohnenschicht verteilen. Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit den restlichen Zwiebeln dünsten und schichten. Salzen, pfeffern und mit Basilikum bestreuen.

Das Ganze im Backofen wärmen. Vor dem Servieren ein Rührei auf die Tomaten geben und mit Petersilie bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 13.08.98 Rezept von Sieglinde Rotenfels

"Sommergenüsse - Rezepte von Zuschauern"

Griechische Reispfanne

ZUTATEN:

150 g Naturreis, 1 Lorbeerblatt, 3/4 l Gemüsebrühe, 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, je 1 grüne und gelbe Paprikaschote, 1/4 rote Chilischote oder Cayennepfeffer, 1 TL frische Thymianblätter, 1 TL getrockneter Oregano, 200 g Tomaten, 100 g griechischer Schafskäse, Kräutersalz

ZUBEREITUNG

Den Reis mit der Brühe und dem Lorbeerblatt weich kochen. Das Lorbeerblatt herausnehmen. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Paprika in feine Streifen schneiden und ebenfalls zu den Zwiebeln geben. Den gegarten Reis unter das Gemüse mischen, mit Kräutersalz und Chili würzen. Die Tomaten würfeln und ebenfalls untermischen. Kurz durchziehen lassen.

Den Schafskäse zerkleinern, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und über den Gemüsereis verteilen. Leicht unterheben und mit gehackten Thymianblättchen und Oregano bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 14.08.98 Rezept von Eberhard Schütter

"Sommergenüsse - Rezepte von Zuschauern"

Curry-Fisch mit Äpfeln und Zwiebeln

ZUTATEN:

200 g Fischfilet (z. B. Kabeljau), 2 kleine Äpfel, 2 kleine Zwiebeln, 1/8 l Instant-Brühe, ca. 1 TL Curry-Pulver, 3 EL süße Sahne, 1/2 Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Fisch unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und zur Seite stellen. Die Äpfel und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen, darin zuerst die Zwiebeln glasig dünsten, dann die Äpfel zugeben und alles mit reichlich Curry bestäuben, die Brühe zugeben und ca. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze dünsten. Dann Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch in Stücke schneiden und oben auf die Apfel-Zwiebel-Mischung legen, ca. 4 - 5 Minuten bei kleinerer Hitze köcheln lassen.

Die Fischstücke vorsichtig umdrehen und weitere 4 - 5 Minuten köcheln lassen. Als Beilage eignet sich an heißen Tagen Weißbrot besonders gut, aber auch mit Kartoffelpüree schmeckt es sehr gut.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 17.08.98 Rezept von Karl-Heinz Pauliks

"Naschkatzenwoche: Rund um Süßspeisen"

Frischkäsecreme mit tropischen Früchten

ZUTATEN:

350 g Frischkäse, 3 EL Honig, 75 g Puderzucker, 2 cl Kokosnusslikör, 2 vollreife Bananen, 2 cl Limettensaft, 150 g Sahne, 2 Baby-Ananas, 4 Lychees, 1 Mango, 1 Papaya

ZUBEREITUNG

Den Frischkäse mit dem Honig, Puderzucker, Likör, Bananen und Limettensaft mit einem Mixer schaumig rühren. Die Sahne steif schlagen und unterziehen. Die Ananas halbieren und aushöhlen. Die Frischkäsecreme in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und damit in die halbierten Ananas füllen und mit den Früchten garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 18.08.98 Rezept von Doris-Katharina Hessler

"Naschkatzenwoche: Rund um Süßspeisen"

Grießpudding mit Schattenmorellen

ZUTATEN:

210 g Weizengrieß, 140 g Butter, 1/4 l Milch, 1 Vanilleschote, 7 Eier, 50 g Zucker, 1 Glas Schattenmorellen, 4 cl Kirschlikör, etwas Pfeilwurzmehl zum Binden, etwas Butter, Semmelbrösel

ZUBEREITUNG

Die Butter in einem Topf erwärmen und schmelzen lassen. Den Grieß hineingeben und etwas anrösten lassen.

Die Vanilleschote auskratzen und mit der Milch in einem weiteren Topf erwärmen. Den gerösteten Grieß mit der Vanillemilch ablöschen. Die Masse so lange rühren, bis sie zu einem Kloß wird (ähnlich wie ein Brandteig).

Die Eier in Eiweiß und Eigelb trennen. Davon 6 Eiweiß mit dem Zucker steifschlagen. Die Grießmasse in eine Schüssel geben und das übrige Eiweiß unterrühren. Nach und nach die 7 Eigelbe einrühren und abkühlen lassen. Das geschlagene Eiweiß unter die abgekühlte Masse rühren. Puddingförmchen ausbuttern und mit Semmelbrösel bestreuen. Die Schüssel oder die Förmchen zwei Drittel hoch mit der Grießmasse füllen, in ein Wasserbad stellen und im Ofen bei 200 Grad ca. 20 - 25 Minuten backen.

Die Schattenmorellen mit dem Kirschlikör erwärmen und mit etwas Pfeilwurzmehl binden.

Den Grießpudding aus der Form nehmen und mit den Kirschen anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 21.08.98 Rezept von Otto Koch

"Naschkatzenwoche: Rund um Süßspeisen"

Mandelsoufflee mit Birnen-Zimt-Salat

ZUTATEN:

4 Eiweiß, 1-2 cl Mandelsirup, 1-2 cl Mandellikör, z. B. Amaretto, 1 EL trocken geröstete, gehobelte Mandeln, 2 saftige Birnen, 100 ml Zuckersirup (50 g Zucker mit 50 ml kaltem Wasser mischen), ein Spritzer Zitronensaft, 1 Prise Zimt, Zucker, Butter

ZUBEREITUNG

Das Eiweiß mit 2 EL Zucker aufschlagen bis es steif und glatt ist. Mit dem Mandelsirup und dem Likör abschmecken. Dabei ständig rühren und darauf achten, dass das Eiweiß nicht zu flüssig wird.

Die Souffléformen leicht mit Butter auspinseln und anschließend mit etwas Zucker füllen. Den überschüssigen Zucker wieder ausschütteln. Wichtig:

Das Soufflé geht so besser auf. Die Eiweißmasse in die Formen füllen und im Ofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten backen.

Die Birnen schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Zuckersirup, dem Zitronensaft und dem Zimt abschmecken.

Den Birnen-Zimt-Salat in kleinen Glasschüsseln anrichten und mit den Soufflés servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 24.08.98 Rezept von Rainer Strobel

"Regionale Sommergerichte"

Berliner Schmorgurken

ZUTATEN:

600 g Schmorgurken, 40 g Butter, 40 g Frühstücksspeck, 1 Schalotte, 100 ml süße Sahne, 1 Bund Dill, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die geschälten Gurken der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotte und den Speck in Würfel schneiden. Die Butter schmelzen lassen, die Würfel zugeben und auf kleiner Hitze anschwitzen.

Die Gurken zugeben und zugedeckt auf kleiner Hitze garen. Nach ca. 10 Minuten die Sahne zugeben und auf 1/3 reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und feingeschnittenem Dill bestreuen.

Als Beilage passen kross gebratenes Zanderfilet und kleine Butterkartoffeln. Beim Anrichten alles mit frischem Dill bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 25.08.98 Rezept von Doris-Katharina Hessler

"Regionale Sommergerichte"

Sülze von Rinderbrust

ZUTATEN:

250 g gekochte Rinderbrust, 3/4 l Rinderbrühe, 10 Blatt Gelatine, 150 g Karottenwürfel, 150 g Selleriewürfel, 2 Bund Schnittlauch, 1/4 l magere saure Sahne, etwas Friseesalat, Ruccola oder Lollo Rosso, 1 Schalotte, 1 TL Senf, Apfelessig, Olivenöl, Salz

ZUBEREITUNG

Die Karotten- und Selleriewürfel blanchieren. Die Gelatine in Wasser auflösen und unter die Brühe geben. Den Schnittlauch und die Rinderbrust klein schneiden.

Die Fleischwürfel mit dem blanchierten Gemüse und dem Schnittlauch mischen, in eine beliebige Form geben und mit der Brühe auffüllen. Die Terrine 2 - 3 Stunden kalt stellen.

Das Dressing aus Apfelessig, Olivenöl und der gewürfelten Schalotte zubereiten. Die gezupften Salatblätter darin marinieren.

Als Dressing für die Terrine die saure Sahne mit Senf, Salz und Essig anmachen.

Die Sülze mit einem scharfen Messer (oder Elektromesser) schneiden und mit Salat und saurer Sahne anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 26.08.98 Rezept von Vincent Klink

"Regionale Sommergerichte"

Sellerieschnitzel mit Rauchfleisch

ZUTATEN:

1 große Sellerieknolle, 1/2 Kastenweißbrot, in Würfel geschnitten, 4 dünne Scheiben Rohschinken, 2 Eier, 1 EL Mehl, 1 EL Apfelessig, 2 EL Apfelsaft, 6 EL Olivenöl, 1 Frühlingszwiebel, je 1 TL Schnittlauch, Kerbel, Pimpinelle, fein geschnitten und gemischt, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Sellerieknolle schälen, weichkochen und in vier fingerdicke Scheiben schneiden. Pfeffern und leicht salzen. Die Scheiben jeweils mit einer dünnen Scheibe Rohschinken belegen und mit Mehl bestäuben. Die Eier aufschlagen, darin die Sellerieschnitzel wenden und anschließend in das fein gewürfelte Kastenweißbrot drücken.

Die Sellerieschnitzel in ca. 4 EL Olivenöl knusprig ausbacken.

Für die Vinaigrette den Apfelessig und den Apfelsaft in einer Schüssel mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazugeben und zwei EL Olivenöl unterrühren.

Eine Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Kräuter und Frühlingszwiebel zur Vinaigrette dazugeben. Die Schnitzel mit der Vinaigrette servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 27.08.98 Rezept von Vincent Klink

"Regionale Sommergerichte"

Kalbshaxescheiben mit Tomaten

ZUTATEN:

2 Kalbshaxenscheiben à 300 g, 1 Bund Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Lauch), 1/4 l Rotwein, 4 Tomaten, 1 Bund Basilikum, 1 Zweig Rosmarin, 1 Msp abgeriebene Zitronenschale, 1 Schalotte, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, etwas Olivenöl, grober schwarzer Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Die Kalbshaxenscheiben pfeffern und salzen und in einem flachen, großen Topf mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Das Wurzelgemüse und die Zwiebel würfeln, die Knoblauchzehe zerdrücken.

Bei mittlerer Hitze nun das Gemüse sowie Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin mit in den Topf geben.

Bei geschlossenem Deckel langsam schmoren lassen.

Falls sich das Fleisch zu sehr auf dem Topfboden ansetzt, sollte immer wieder mit etwas Wasser abgelöscht werden. Die Garzeit beträgt ungefähr 45 Minuten.

Nach rund 25 Minuten die Zitronenschale hinzugeben und anschließend mit dem Rotwein ablöschen.

Für die Sauce das Wurzelgemüse durch ein Sieb pürieren.

Die Tomaten in kochendem Wasser ziehen lassen, enthäuten und dann in einer mit Wasser gefüllten Schüssel ausdrücken. Das Wasser verhindert, dass die Tomatenflüssigkeit umherspritzt.

Die Tomaten und die Schalotte würfeln und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne fünf Minuten anschwitzen. Gezupfte Basilikumblätter dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Kalbshaxenscheiben mit dem Tomatenmus anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 28.08.98 Rezept von Karl-Heinz Pauliks

"Regionale Sommergerichte"

Eingelegte Heringe

ZUTATEN:

4 gut gewässerte Salzheringe, 1/4 l Apfelessig, 3/4 l Wasser, 2 kleine Gemüsezwiebeln, 3 rote Zwiebeln, 2 Lorbeerblätter, 1 Bund Dill, Pfefferkörner, Mehl, Salz, Bratfett

ZUBEREITUNG

Die geschuppten und ausgenommenen Fische abtrocknen, nach Geschmack salzen. Durch etwas Mehl ziehen und in das siedend heiße Fett geben. Von beiden Seiten je 5 Minuten goldbraun garbraten.

Die Marinade aus dem Wasser, dem Apfelessig und den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln herstellen. Darunter einen Teelöffel Salz rühren.

Die abgekühlten Heringe in ein Steingutgefäß geben und mit der Marinade übergießen. Mit Dill, Pfefferkörner und Lorbeerblätter abdecken.

Mindestens 24 Stunden stehen lassen. Dazu passen Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 31.08.98

"Rezepte auch für Diabetiker"

Broccolisuppe mit Zucchini-Bohnen-Tomatensalat

ZUTATEN:

160 g Brokkoli, 3 EL Naturreis (ca. 30 g), 600 ml Gemüsebrühe, geriebene Muskatnuss, 1 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer

Für den Salat:

200 g grüne Bohnen, 200 g Zucchini, 200 g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Zweig Bohnenkraut, 2 EL gehackte Petersilie, 2 EL Estragonessig, 2 EL Öl, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Den Naturreis und die Gemüsebrühe in einen Topf geben und zugedeckt etwa 25 Minuten köcheln lassen.

Den Brokkoli putzen. Die Röschen und die zarten Stiele waschen. Beides nach 10 Minuten

in die Brühe geben, in etwa 15 Minuten weichkochen.

Das Ganze nun im Mixer pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Für den Salat:

Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Fäden ziehen. Im kochendem Salzwasser je nach Dicke ca. 10 Minuten bissfest garen, sie abschütten, dabei den Bohnensud auffangen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Die vorbereiteten Zucchini, Tomaten und Bohnen auf 2 Tellern dekorativ anrichten.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Bohnenkraut waschen, trockenschütteln und die Blättchen vom Zweig zupfen und fein hacken.

Zwiebelwürfel, Bohnenkraut und Petersilie mit Essig, Öl, 4 Esslöffeln Bohnensud sowie Pfeffer und Salz verrühren und die Sauce auf dem Salat verteilen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 01.09.98

"Rezepte auch für Diabetiker"

Putenmedallions mit Aprikosen

ZUTATEN:

2 Putenschnitzel (à 100 g), 1 kleine Zwiebel, 1 kleiner Apfel (ca. 50 g), 2 Aprikosen (ca. 65 g), 1 St. Ingwerknolle (ca. 2 cm), 1 EL Mandelblättchen, 150 ml Bratensaft (aus Instantpulver), 1/2 TL pflanzliches Bindemittel (Johannisbrotkernmehl), 3 EL Kondensmilch (4 % Fett), 2 EL öl, 1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Apfel schälen, die Aprikosen waschen und entkernen. Alles in mundgerechte Würfel schneiden. Die Ingwerknolle schälen und dann sehr fein würfeln.

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Putenschnitzel quer halbieren und flachklopfen. Salzen und pfeffern. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und beiseite stellen.

In einer beschichteten Pfanne 1 EL öl erhitzen und die Putenschnitzel von beiden Seiten je 2 bis 3 Minuten goldbraun braten, dann herausnehmen und im Backofen warm halten.

In die Pfanne wiederum 1 EL öl geben und die Zwiebelwürfel darin kurz anschwitzen.

Obst und Ingwerwürfel hinzugeben, mit dem Currypulver bestäuben und vorsichtig umrühren. Danach sofort die Mandelblättchen und den Bratensaft sowie das pflanzliche Bindemittel dazugeben.

Das Ganze etwa 3 Minuten köcheln lassen und abschließend mit der Kondensmilch verfeinern. Die Putenmedaillons auf Tellern anrichten und mit der Currysauce begießen.

Dazu passt Gemüsereis.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 02.09.98

"Rezepte auch für Diabetiker"

Bunter Hirsetopf

ZUTATEN:

80 g Hirse, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, je 1/2 rote, grüne und gelbe Paprikaschote (à 60g), 1 EL Öl, 2 TL Paprikapulver, 200 ml Gemüsebrühe (aus Instantpulver), 2 Lorbeerblätter, 1 Rosmarinzweig, 1 Oreganozweig, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Hirse in ein Sieb geben und erst mit heißem und dann mit kaltem Wasser abspülen.

Abtropfen lassen und in einer trockenen Pfanne bei starker Hitze unter ständigem Rühren goldbraun anrösten. Die Hirse aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Die Hirse hinzugeben und mit Paprikapulver würzen. Das Ganze einmal

umrühren und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Einmal aufkochen und die Hirse dann im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen.

Inzwischen den Rosmarin und den Oregano waschen, trockenschütteln und die Nadeln bzw. Blättchen von den Zweigen abstreifen. Die frischen Kräuter zusammen mit den

Lorbeerblättern zur Hirse geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach 5 Minuten Garzeit die Paprikawürfel hinzugeben und die Hirse weitere 15 Minuten weich kochen. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 03.09.98 Vincent Klink

"Rezepte auch für Diabetiker"

Gemüselasagne

ZUTATEN:

400 g Tomaten, 1 Bund Basilikum, 20 g schwarze Oliven ohne Stein, 1 kleiner Kohlrabi (ca. 100 g), 1 Zucchini (ca. 100 g), 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Öl, 2 EL Tomatenmark, 300 ml Gemüsebrühe (aus Instantpulver), etwas geriebene Muskatnuss, 100 g Champignons, 120 g weiße Lasagneblätter (ohne Vorkochen), 2 EL geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, abschrecken und enthäuten. Sie dann von den Stielansätzen befreien, halbieren, entkernen und fein würfeln.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Basilikum waschen, trockentupfen, die Blättchen von den Stielen abstreifen und von Hand grob zerkleinern. Die Oliven fein hacken.

Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und längs in Scheiben schneiden. Die Gemüsescheiben in wenig Salzwasser zugedeckt bissfest dünsten. Nach der Garzeit aus dem Kochwasser nehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Würfelchen darin anschwitzen, das Tomatenmark hinzugeben und leicht anrösten und mit einer Gemüsebrühe ablöschen. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und einmal aufkochen.

Die Champignons putzen, vorsichtig abreiben oder waschen und in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit 1 EL Öl einpinseln. Die Form im Wechsel mit Tomatensauce, Lasagneblättern, Kohlrabi-, Zucchini- und Champignonscheiben sowie den Basilikumblättern auslegen. Auf diese Art fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind, dabei soll die Tomatensauce die letzte Schicht bilden. Diese mit dem Parmesan und den gehackten Oliven bestreuen. Mit dem restlichen EL Öl beträufeln und bei 180 Grad im Backofen etwa 35 Minuten goldbraun überbacken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 04.09.98 Otto Koch

"Rezepte auch für Diabetiker"

Makrelenstreifen in Paprikasauce

ZUTATEN:

1/2 rote Paprikaschote (ca. 60 g), 1/2 grüne Paprikaschote (ca. 60 g), 60 g Champignons, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, 2 TL Tomatenmark, 1 TL Paprikapulver, 200 ml Rotwein, 200 ml Fischfond aus dem Glas (ersatzweise Gemüsebrühe), 300 g Makrelenfilet, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, etwas glatte Petersilie, 1 Zweig Thymian

ZUBEREITUNG

Die Paprikaschoten waschen, die Champignons vorsichtig abreiben und ebenfalls waschen. Alles in feine Streifen schneiden.

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen, fein würfeln und im Öl glasig anschwitzen. Nun das Tomatenmark hinzugeben und leicht anrösten. Das Paprikapulver darüberstäuben und etwa 5 Sekunden mit anrösten (nicht dunkel werden lassen, sonst wird die Sauce bitter). Das Ganze sofort mit dem Wein und dem Fischfond ablöschen und leicht einköcheln lassen.

Inzwischen das Fischfilet in Streifen schneiden. Die Paprika- und Champignonstreifen zur Sauce geben, alles mit dem Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce etwa 4 Minuten köcheln lassen. Danach das Lorbeerblatt herausnehmen.

Anschließend den Fisch zur Sauce geben und darin 2 bis 3 Minuten ziehen lassen. Petersilie und Thymian waschen, trockenschütteln und fein hacken. Das Gericht damit bestreuen und sehr heiß servieren.

Dazu passt Kräuterpolenta.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 07.09.98 Rainer Strobel

"Gerichte mit Geschichte"

Cordon bleu

ZUTATEN:

4 sehr dünne Kalbsschnitzel à 80 g, 2 Scheiben Emmentaler, 2 Scheiben Kochschinken, 2 Eier, 2 EL Mehl, 100 g Semmelbrösel, 80 g Butterschmalz, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kalbsschnitzel sehr dünn plattieren. Zwei davon mit einer Scheibe Käse und einer Scheibe Schinken belegen und die anderen beiden Schnitzel darauflegen. Die Ränder fest andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier verrühren. Die Schnitzel in Mehl wenden, durch die Eimasse ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. Anschließend in heißem Butterschmalz vorsichtig backen. Beim Backen löst sich der Käse auf und verleiht dem Gericht einen besonderen Geschmack, der damit die Eigenart dieser Spezialität betont. Besonders gerne werden dazu Pommes frites gegessen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 08.09.98 Doris-Katharina Hessler

"Gerichte mit Geschichte"

Crêpes Suzette

ZUTATEN:

80 g Mehl, 2 Eier, 1 Msp Salz, 10 g Vanillezucker, 150 ml Milch, 2 Orangen, unbehandelt, 60 g Butter, 3 EL Zucker, 150 ml Orangensaft, Saft von 1 Zitrone, 50 ml Cognac, 25 ml Orangenlikör (Grand Marnier), 2 Kugeln Vanilleeis

ZUBEREITUNG

Das Mehl in eine Schüssel sieben. In der Mitte ein kleines Loch ausheben und die Eier hineingeben. Salz, einen TL Zucker, Vanillezucker und Milch hinzufügen, und alles mischen, bis ein glatter Teig entsteht. Die Orangen waschen, die Schale in den Teig reiben und untermengen.

30 g Butter zerlassen und anschließend unter den Teig ziehen. Diesen zugedeckt mindestens 1 1/2 Stunden ruhen lassen, damit er gut aufquillt.

Falls er zu fest ist, mit etwas Milch oder einem Schuss Orangenlikör verdünnen. In einer Pfanne (am besten Teflonpfanne) ganz wenig Butter schmelzen und vom Teig kleine, hauchdünne Crêpes backen und diese auf einen Teller schichten.

In einer Flambierpfanne 30 g Butter erhitzen, 3 EL Zucker dazugeben und leicht karamelisieren. Mit dem Orangen- und Zitronensaft ablöschen und die Soße unter Rühren etwas einkochen. Die einzelnen Crêpes zweimal falten, so dass Dreiecke entstehen, und für etwa 2 Minuten in die heiße Soße legen. Mit Grand Marnier und Cognac übergießen und flambieren. Auf Tellern anrichten, mit der restlichen Soße übergießen und mit je einer Kugel Vanilleeis servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 09.09.98 Vincent Klink

"Gerichte mit Geschichte"

Gaisburger Marsch

ZUTATEN:

200 g Suppenfleisch (Rinderwade), 1 Bund Suppengemüse (Lauch, Karotte, Zwiebel), 2 Zwiebeln, 1 Bund Schnittlauch, 200 g Mehl, 2 Eier, 1 Prise Muskat, Butter, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Fleisch in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und abkochen. Während des Garens immer wieder abschäumen. Nach einer Stunde das Suppengemüse dazugeben. Das Gemüse muss insgesamt 1 1/2 Stunden im Topf bleiben. In der Zwischenzeit die Spätzle zubereiten.

Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte ein Loch freischieben und die Eier dazugeben. Das Mehl und die Eier vermengen und den Teig mit einem großen Kochlöffel oder einer Rührmaschine so lange bearbeiten, bis er völlig glatt ist. Dann

mit einer Klarsichtfolie abdecken und eine halbe Stunde ruhen lassen. Einen großen Topf bis obenhin mit Wasser füllen, zum Kochen bringen und mit Salz würzen.

Ein Spätzlebrett (Vesperbrett aus Holz) kurz ins kochendes Wasser halten. Darauf ca. 2 EL Teig geben und mit einem Teigschaber flachstreichen. Jetzt schabt man mit dem Schaber oder einem großem Messer dünne Streifen in das kochende Wasser.

Die Spätzle sinken auf den Topfboden, sobald sie gar sind, steigen sie an die Oberfläche. Mit einem Sieblöffel herausnehmen und beiseite stellen.

Nach gut 1 1/2 Stunden das Suppengemüse herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und anschließend kleinschneiden. Das gar gekochte Fleisch in kirschgroße Würfel schneiden. Gemüse, Fleisch und Spätzle in eine Suppenterrine geben.

Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden, in Butter goldbraun braten. Den Eintopf mit den Zwiebeln und mit dem Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 11.09.98 Vincent Klink

"Gerichte mit Geschichte"

Kalbsschnitzel nach Lord Nelson

ZUTATEN:

2 Kalbsschnitzel, 2 Zwiebeln, 1/4 l Milch, 1 Zweig Thymian, 1 Zweig Blatt Petersilie, 2 dünne Schinkenscheiben, 3 EL Butter, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Die Schnitzel plattieren und von beiden Seiten in Butter jeweils 2 Minuten hellbraun braten. Auf einem Teller zur Seite stellen.

Die Zwiebeln kleinhacken, in Butter glasig dünsten, mit der Milch auffüllen und so lange kochen, bis alles reduziert ist. Die nun entstandene Paste mit dem Handmixer zu einer Creme pürieren. Mit Pfeffer, Salz und einigen Thymianblättchen würzen.

Die Schnitzel mit den Schinkenscheiben belegen, das Zwiebelmus darübergerben und bei 250 Grad gut 1 Minute gratinieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 14.09.98 Rainer Strobel

"Beilagen einmal anders"

Kartoffelrouladen

ZUTATEN:

600 g Kartoffeln, mehligkochend, 100 g Kartoffelstärke, 2 Eigelb, etwas Mehl, 30 g Butter, 20 g Semmelbrösel, 1 kleine Zwiebel, 40 g Frühstücksspeck, 120 g frische Pfifferlinge, je 1/2 rote und grüne Paprikaschote, etwas Petersilie, Schnittlauch, Muskat, Salz, Pfeffer, Alufolie

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen, kochen, abkühlen lassen und durch eine Presse drücken. Dann mit der Stärke, dem Eigelb, einer Prise Muskat und Salz zu einem festen Teig kneten.

Ein großes Stück Alufolie buttern, darauf die Masse ca. 1 cm dick mit einem Nudelholz ausrollen.

Für die Füllung die Zwiebel, den Speck und die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Die geputzten und gewaschenen Pfifferlinge zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, und zum Schluss Petersilie und Schnittlauch zugeben.

Jetzt die Füllung auf der ausgerollten Kartoffelmasse gleichmäßig verteilen. Danach die Kartoffelmasse wie eine Roulade zusammenrollen, in Alufolie fest einrollen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen Butter in eine Pfanne geben, schmelzen lassen und die Semmelbrösel leicht anrösten.

Die Rolle aufschneiden und mit der Semmelbutter anrichten.

Zu den Kartoffelrouladen passt Kalbsgulasch oder Kalbsbraten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag 15.09.98 Doris-Katharina Hessler

"Beilagen einmal anders"

Gefüllte Nudeln

ZUTATEN:

300 g Mehl, Typ 405 oder Dunst, 1 Ei, 1/2 TL Salz, 1/8 l Wasser, 1 Schalotte, 50 g Petersilie, gehackt, 200 g frische Steinpilze, 2 Eiweiß, etwas Margarine, Salz, Pfeffer, Muskat, Alufolie

ZUBEREITUNG

Die Zutaten für den Teig sollten alle gleich temperiert sein, nur so lassen sie sich mühelos zu einem glatten Teig verarbeiten. Das Mehl ist für das Gelingen der Pasta von großer Bedeutung. Für Ungeübte eignet sich besser der Dunst, ein Mehl mit einem Feinheitsgrad zwischen Mehl und Grieß.

Das Mehl in eine Schüssel geben. Das Ei, Salz, Wasser hinzufügen und gut zu einem Teig kneten. Diesen in Alufolie einwickeln und eine Stunde ruhen lassen. Den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen oder ihn, falls vorhanden, durch die Nudelmaschine geben.

Für die Füllung die Schalotte würfeln, die Pilze in Scheiben schneiden und mit Petersilie in etwas Margarine in einer Pfanne anbraten. Alles in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, und abkühlen lassen.

Den Nudelteig kreisförmig und handflächengross ausstechen, darauf die Füllung geben, den Teig mit Eiweiß bestreichen und Halbmonde daraus formen. In kochendem Salzwasser mit etwas Olivenöl ziehen lassen, je nach Stärke der Nudeln 5 - 10 Minuten.

Abschließend die Nudeln kurz in der Pfanne mit etwas Margarine schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch 16.09.98 Vincent Klink

"Beilagen einmal anders"

Gefüllte Kartoffeln

ZUTATEN:

4 große, mehlig Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 EL Speck, feingewürfelt, 1/4 Stange Lauch, 1/8 l saure Sahne, 50 g Feta-Ziegenkäse, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Essig, 1 Msp Muskat, 1 Bund Blatt Petersilie, 2 EL Butter, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln in der Schale abkochen, halbieren und mit einem Apfelausstecher soviel herausnehmen, dass Platz für die Füllung entsteht.

Die Zwiebel würfeln, den Lauch in Ringe schneiden und beides mit dem Speck in Butter andünsten. Die Knoblauchzehe zerdrücken und dazugeben. Das

Ausgehöhlte der Kartoffeln mit Sahne und Essig mischen, dazugeben und gut durchkochen. Mit Muskat, Pfeffer und evtl. Salz würzen. Die Petersilie hacken und einstreuen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und den in kleine Würfel geschnittenen Feta-Käse dazugeben.

Die Masse in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen, eine Butterflocke obenauf geben und im Ofen bei 250 Grad rund 1 Minute lang gratinieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag 17.09.98 Vincent Klink

"Beilagen einmal anders"

Gratiniertes Reisschnitzel

ZUTATEN:

100 g Basmatireis, 2 Schalotten, 1 Zweig Thymian, 2 Zweige Basilikum, 2 Eier, 2 EL Butter zum Braten, 10 dünne Scheiben Greyerzer-Käse, 1 große Fleischtomate, in dünne Scheiben geschnitten, Salz, schwarzen Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Reis mit möglichst wenig Wasser kochen, damit ein möglichst grosser Stärkeanteil des Reises erhalten bleibt.

Den trockenen heißen Reis in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Thymianblättchen, die Schalotten und die Eier unter schnellem Rühren unter den Reis ziehen. Die Schalotten fein hacken und in Butter anschwitzen.

Eine Pfanne auf den Herd geben und jeweils einen gehäuften Esslöffel von der Reismasse in die heiße Butter geben. Den Reis so platt drücken, dass kleine Schnitzelchen entstehen. Die Schnitzel auf beiden Seiten braun braten und auf einer Platte anrichten.

Die Tomatenscheiben kurz in der heißen Pfanne schwenken auf die Schnitzelchen geben. Diese mit Greyerzerkäse und Basilikumblättern belegen und im Grill ein bis zwei Minuten schmelzen lassen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag 18.09.98 Otto Koch

"Beilagen einmal anders"

Röstipizza

ZUTATEN:

400 g Pellkartoffeln (festkochende), 30 g Zwiebeln, 30 g Speck, 3 EL Tomatenwürfel, 1 Knoblauchzehe, 80 g Mozzarella, 8 Champignons, 2 Peperoni, 6 schwarze Oliven, Olivenöl, etwas Oregano, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Pellkartoffeln in die Pfanne reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten goldgelb backen. Parallel die Tomaten mit der zerkleinerten Knoblauchzehe in Olivenöl anschwitzen und einköcheln lassen.

Dann die Rösti auf der Oberseite mit der Tomatenmasse bestreichen und mit Mozzarella- und Champignonsscheiben sowie Peperoni und Oliven belegen. Bei starker Oberhitze kurz überbacken. Mit frischen Basilikumblättern garnieren und servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 21.09.98 Rainer Strobel

"Vergessene Genüsse"

Arme Ritter mit Pflaumenkompott

ZUTATEN:

2 Eier, 2 Brötchen (schon ein bis zwei Tage alt), 200 g Pflaumen, 2 EL Pflaumenmus, 100 g Zucker, 20 g Vanillezucker, 100 ml Rotwein, 1 Zimtstange, 1 Orange, 40 g Butterschmalz, 100 ml Milch, 1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG

Die Brötchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und die harte Kruste lösen. Die Scheiben kurz in Milch einweichen. Jeweils eine Scheibe mit Pflaumenmus bestreichen, die nächste Scheibe darauflegen und andrücken. Die Eier verrühren, darin die Scheiben wenden, in heißem Butterschmalz rasch goldgelb backen und abtropfen lassen.

Für das Pflaumenkompott den Zucker in einem Topf karamelisieren lassen und mit dem Rotwein ablöschen. Die Zimtstange, Vanillezucker sowie die geschälte und in Scheiben geschnittene Orange zugeben. Alles einkochen lassen. Dann die Pflaumen waschen, entsteinen und sie in dem Sud kurz aufkochen lassen.

Die gebackenen Brötchenscheiben nochmals mit Zucker und etwas Zimt bestreuen und mit dem Pflaumenkompott servieren.

200 g Pflaumen, entsteinen, in den Sud geben und kurz aufkochen lassen, vom Herd ziehen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 22.09.98 Doris-Katharina Hessler

"Vergessene Genüsse"

Königsberger Klopse

ZUTATEN:

250 g Hackfleisch vom Kalb, 1 Brötchen, etwas Milch, 2 Schalotten, 3 Sardellen, gewässert, 1 Ei, 1/4 l Sahne, 1 kleines Glas Kapern, 1 l Fleischbrühe, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Brötchen in Milch einweichen. Die Sardellen kleinhacken, eine Schalotte würfeln und mit dem Hackfleisch, dem Ei und dem Brötchen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die zweite Schalotte grob hacken.

Für die Sauce 1/4 l Fleischbrühe in einen Topf geben. Die Sahne, die gehackte Schalotte und die Hälfte der Kapern dazugeben, das Ganze um 1/3 einkochen lassen.

Währenddessen aus der Fleischmasse Klößchen formen und diese in der restlichen kochenden Fleischbrühe 8 - 10 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und beiseite stellen.

Die Sauce mit einem Pürrierstab mixen, durch ein Sieb streichen und nochmals aufkochen.

Die restlichen Kapern und die Klopse in die Sauce geben. Mit Reis oder Kartoffelpüree anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 23.09.98 Vincent Klink

"Vergessene Genüsse"

Krautwickel

ZUTATEN:

1/2 Kohlkopf, 150 g Hackfleisch vom Schwein, 1 Brötchen, 1/8 l Sahne, 2 Eier, 1 Zwiebel, feingehackt, 1 Zweig Liebstöckel, 1 Zweig Thymian, 1 Bund Blatt Petersilie, 1 Bund Petersilie, Pfeffer und Salz, 2 EL Butter

ZUBEREITUNG

Das Brötchen in feine Scheiben schneiden und in der Sahne einweichen. Den Kohlkopf auseinander nehmen und die Blätter kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Vier große Blätter auf die Seite legen. Die kleineren Kohlblätter kleinhacken und die Zwiebel fein hacken und solange rösten, bis sie braun sind. Das Hackfleisch, die Brötchenscheiben, die feingehackten Kräuter, die Eier und die geröstete Zwiebel-Kohlmasse miteinander gut vermengen. Die Füllung jeweils auf die vier großen Kohlblätter geben und zusammenrollen. Die Krautwickel evtl. mit Bindfäden fixieren und dann in eine gebutterte Form setzen. Eine Butterflocke obenauf geben und ca. 30 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 24.09.98 Vincent Klink

"Vergessene Genüsse"

Poulet Henri IV

ZUTATEN:

1 Hähnchen, 1 Bund Suppengemüse, (Sellerie und Karotte), 2 Kartoffeln, 1/4 Wirsing, 1/4 Kohl, 1 Bund Thymian, 1 Bund Schnittlauch, 4 Schalotten, 100 g durchwachsenen Speck, 1 Knoblauchzehe, 1,5 l Fleischbrühe, 1 Brötchen

ZUBEREITUNG

Die Brust und die Keulen des Hähnchens auslösen.

Zunächst die Keulen, den Speck und das Suppengemüse in die kochende Fleischbrühe geben. Wirsing und Kohl putzen und unzerkleinert nach zehn Minuten dazugeben. Wenige Minuten später auch die geschälten, unzerkleinerten Kartoffeln, Schalotten und die Knoblauchzehe beifügen. Alles langsam köcheln lassen und nach 15 Minuten die Hühnerbrust mit dem Thymian hineingeben.

Das Brötchen in Scheiben schneiden und in den Suppentellern verteilen.

Das Hähnchenfleisch tranchieren und in die Teller geben. Das Gemüse, die Kartoffeln und den Speck herausnehmen, in Stücke schneiden, auf Tellern anrichten, mit Brühe übergießen und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 25.09.98 Otto Koch

"Vergessene Genüsse"

Äpfel im Schlafrock

ZUTATEN:

2 kleine saftige äpfel (Jonathan), 1 Paket Blätterteig, tiefgefroren, 3 Eigelb, 60 g Marzipan, Zitronensaft, 1/4 l Milch, 2 Vanilleschoten, 2 EL Zucker

ZUBEREITUNG

Die Äpfel schälen, ganz lassen und das Kerngehäuse rund ausstechen. Die Äpfel mit Zitronensaft einreiben, mit Marzipan füllen und sie dann auf ein genügend großes Blätterteigquadrat stellen und mit dem Blätterteig einschlagen.

Die Überlappungen und die Aussenflächen mit einem Eigelb bepinseln und im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad etwa 35 Minuten backen.

Für die Sauce die Vanilleschoten aufschlitzen, das Mark austreichen und mit der Milch aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen Zucker und das restliche Eigelb dazugeben. Den Topf wieder auf die Platte stellen und weiterrühren bis die Milch die jeweils gewünschte Dicke erreicht hat.

Die Sauce zu den Äpfeln im Schlafrock servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 28.09.98 Rainer Strobel

Das Gericht der SPD-Präsidiumssitzung ist:

Rindsgulasch

ZUTATEN:

400 g Gulaschfleisch, 180 g Zwiebelwürfel, 8 g Edelsüßpaprika, 40 g Butter, 1/2 TL Tomatenmark, etwas Knoblauch, unbehandelte Zitronenschale, Majoran und Thymian, Kümmel, Salz

ZUBEREITUNG

Butter erhitzen, darin die Zwiebeln hellbraun rösten. Paprika einrühren und mit einem Schuß Wasser ablöschen. Gesalzenes Fleisch und Tomatenmark zugeben, alles vermengen und bei schwacher Hitze Saft ziehen lassen. Danach Deckel abnehmen und Wasser bis auf die Fleischhöhe angießen. Topf zudecken und alles bei niedriger Temperatur ca. zweieinhalb Stunden garen. Die Gewürze kurz vor dem Garzeitende begeben.

Das Fleisch danach in einen anderen Topf legen. Die Sauce abfetten und passieren. Das Gulasch mit Nudeln servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 29.09.98 Doris-Katharina Hessler

"Erntedank-Festtagsmenü"

Kürbissuppe

ZUTATEN:

1/2 l Gemüsebrühe, 1/4 l Sahne, 2 Schalotten, 500 g Kürbisfleisch, 100 g geröstete Kürbiskerne, etwas Kürbiskernöl, etwas Sherryessig, Margarine zum Braten, Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Schalotten und zunächst 300 g Kürbisfleisch grob schneiden und in einem Topf mit Margarine anschwitzen. (Der Kürbis sollte nicht braun werden).

Mit der Brühe, der Sahne und etwas Sherryessig ablöschen und so lange kochen, bis das Kürbisfleisch weich ist.

Die Suppe nun mit einem Mixer oder Pürierstab mixen, durch ein Sieb passieren und den Topf wieder auf den Herd stellen.

Als Suppeneinlage das restliche Kürbisfleisch würfeln und in einer Pfanne mit etwas Margarine anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, anschließend unter die Kürbiswürfel mischen und kurz mit anschwenken.

Mittwoch, 30.09.98 von Vincent Klink

"Erntedank-Festtagsmenü"

Karamelisierter Rotkohl mit gratiniertem Kasseler

ZUTATEN:

300 g Kasseler am Stück, 1 EL geriebener Meerrettich, 1 EL gehackte Petersilie, 1 TL geschroteten Koriander, 1 EL geriebenes Weißbrot, 1 EL Butter, 1 kleinen Rotkohl, 1/4 l Rotwein, 1/4 l Apfelsaft, 2 EL Johannisbeergelee, 2 EL Preiselbeerkonfitüre, 1 Msp Piment, 1 Msp Koriander, 1 Msp Zimt, 2 EL Rotweinessig, 1 EL Butter

ZUBEREITUNG

Den Kohlkopf in möglichst feine Scheiben hobeln und in einen Topf geben. Rotwein, Rotweinessig, Apfelsaft, Johannisbeergelee, Preiselbeerkonfitüre, Piment, Koriander und Zimt dazugeben.

Bei geschlossenem Deckel alles eine halbe Stunde kräftig durchkochen lassen. Dann den Saft in eine heiße Pfanne absieben und zu Sirup reduzieren. Einen Rest Flüssigkeit vom Rotkohl zurücklassen. Mit dieser restlichen Flüssigkeit vorsichtig bei geschlossenem Deckel weiterdämpfen. Nach 40 Minuten die verbliebene Flüssigkeit des Kohls in die Pfanne abgießen, und die Flüssigkeit wieder zu Sirup reduzieren.

Den trockenen Rotkohl in Butter rundum bei kräftigem Feuer anbraten und anschließend in den Sirup geben und so lange reduzieren, bis es zu karamelisieren beginnt. Dazu ein paar Butterstückchen, dann gelingt es am besten.

Das Kasseler am Stück in eine Pfanne legen und im Ofen bei mäßiger Hitze 20 Minuten erwärmen. Dann geriebenen Meerrettich, Koriander, die Petersilie und die Brotbrösel darübergeben und mit Butterflocken bestreuen. Unter dem Grill 5 Minuten gratinieren.

Zum Schluss aufschneiden und mit dem Rotkohl servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 1.10.98 von Vincent Klink

"Erntedank-Festtagsmenü"

Ente auf Kürbis

ZUTATEN:

1 junge Ente, 4 Schalotten, 1 TL grünen Pfeffer, 1/4 l Orangensaft, 1 EL Butterflocken oder 1 TL Mehlbutter zum Binden, 1 kleinen Hokkaidokürbis, 1 EL Olivenöl, 1 TL Curry, 1 TL gehackte Thymianblättchen, 1 Msp Cayennepfeffer, 1/4 l Gemüsebrühe, 1 Bund Blattpetersilie, 1 Knoblauchzehe, Salz

ZUBEREITUNG

Die Ente tranchieren. Brust und Keulen pfeffern, salzen und auf der Hautseite bei kleinem Feuer braten. Beginnt die Haut das Fett auszuschwitzen, kommen die Ententeile in den vorgeheizten Ofen (200°).

Schalotten würfeln und nach fünfzehn Minuten zur Ente geben. Sind die Schalotten gebräunt, kommen der zerdrückte grüne Pfeffer und der Orangensaft dazu. Nach einer Gesamtzeit von ca. 30 Minuten werden die Entenbrüste herausgenommen und der Fond entfettet.

Die Keulen bleiben bis zu Schluss im Ofen. Sie benötigen eine Garzeit von mindestens 45 Minuten.

Dann die Keulen herausnehmen und den Fond erneut entfetten. Anschließend mit einigen Butterflocken oder etwas Mehlbutter abbinden.

Den Kürbis schälen und in kirschgroße Würfel schneiden. Zwei Schalotten fein schneiden und in Olivenöl anbraten. Beginnen sie zu bräunen, den zerdrückten Knoblauch begeben.

Dann die Kürbisstücke zugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen, mit Curry, Cayennepfeffer und Thymian würzen. Bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten dünsten. Vor dem Anrichten mit gehackter Petersilie betreuen.

Die Ente mit der Soße und dem Kürbisgemüse anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 2.10.98 von Otto Koch

"Erntedank-Festtagsmenü"

Traubensalat mit Schälnüssen in Balsamicosirup

ZUTATEN:

200 g kleine, kernlose weiße Trauben, 100 g kleine rote Trauben, 16 frische Walnüsse, 2 EL Honig, 2 Nektarinen, 1 Birne, einige Tropfen Limonensaft, einige Tropfen Balsamessig, Zuckersirup (50 g Zucker und 50 ml Wasser verrühren)

ZUBEREITUNG

Alle Trauben waschen und von den Stielen befreien. Den Zuckersirup herstellen und damit die Trauben anmachen. Den Salat mit Balsamessig und Limonensaft abschmecken. Die Nektarinen und die Birne schälen, würfeln und zu den Trauben geben.

Die Nüsse aus der Schale nehmen, vorsichtig die dünne Haut abschälen und in den Honig einlegen. Den Traubensalat mit den Nüssen garnieren.

Dazu passen auch einige Minzblätter als Dekoration.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 5.10.98 von Rainer Strobel

Dorschfilet mit Senfsauce

ZUTATEN:

400 g Dorschfilet, 1 Schalotte, 40 g Butter, 50 g mittelscharfer Senf, 100 ml Weißwein, 100 ml süße Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker, 2 Portionen Petersilienkartoffeln

ZUBEREITUNG

In einer Pfanne Butter zerlassen und Schalottenwürfel dazugeben. Das Dorschfilet darauflegen und mit Weißwein angießen, mit Deckel 10 Minuten dünsten. Den Fisch herausnehmen und warmstellen.

In den Fischfond Senf und Sahne geben und alles auf 1/3 einkochen lassen. Mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Den Fisch anrichten, die Sauce passieren und über den Fisch geben. Mit Petersilienkartoffeln anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 06.10.98 Doris-Katharina Hessler

Bauernomelette

ZUTATEN:

300 g kleine Kartoffeln, 2 Gewürzgurken, 1 Gemüsezwiebel, 4 Scheiben gekochter Schinken, 50 g Petersilie, 4 Eier, 4 cl Sahne, Pflanzenfett zum Braten, Paprikapulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken in Scheiben, die Zwiebel in Würfel und den Schinken in Streifen schneiden. Die Kartoffeln in Pflanzenfett anbraten, die Zwiebel dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, dann Gurken und Schinken dazugeben und mitrösten. Petersilie hacken und mit Eier und Sahne mischen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Kartoffeln geben, solange rühren bis die Eier stocken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 7.10.98

Vincent Klink

Pfannkuchen mit Hackfleischfüllung

ZUTATEN:

5 Eier
80 g Mehl
1/8 l Milch
1 EL flüssige Butter
1 EL Butterschmalz zum
Backen
100 g Schweinehack
1 Zwiebel
1 Apfel
1 Brötchen
50 g Champignons
1 Bund Petersilie
1 Zweig Thymian
Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG:

Für den Teig Mehl, Milch und 4 Eier vermischen und die Butter untermixen, damit der Pfannkuchen locker wird. Mit einer Prise Salz würzen und in Butterschmalz auf beiden Seiten ausbacken. Die gebackenen Pfannkuchen auf einem genügend großen Teller stapeln.

Das Brötchen in Scheiben schneiden und in der heißen Milch einweichen. Die Zwiebel, die Champignons und den Apfel würfeln und mit Knoblauch in Butter anschwitzen. Die Kräuter feinhacken und dazugeben. Alles mit dem Hackfleisch und dem letzten Ei vermengen, salzen und pfeffern.

Die Pfannkuchen mit dieser Masse zentimeterdick einstreichen, einrollen und nebeneinander in eine gebutterte Auflaufform setzen. Die Form mit Alufolie dicht verschließen und eine halbe Stunde bei 180 Grad geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 08.10.1998 von Vincent Klink

Gulaschsuppe mit gratiniertem Lauch

ZUTATEN:

200 g Schweinehals
200 g Zwiebeln
¼ l Fleischbrühe
1 Knoblauchzehe
1 Kartoffel
1 Lauchstange
1 altes Brötchen
1 EL weiche Butter
1 TL Kümmel
1 EL milden
Rosenpaprika
1 rote Gemüsepaprika
1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Den Lauch würfeln, in Olivenöl andünsten und zur Seite stellen. Das Brötchen reiben und mit der Butter, dem gemahlene Kümmel und den Lauchwürfeln vermischen. Pfeffer und salzen. Das Fleisch und die Zwiebeln würfeln, pfeffern und salzen und in Olivenöl braun rösten.

Die Paprikaschote ebenfalls würfeln, den Knoblauch zerquetschen und beides zum Fleisch geben.

Mit der Brühe auffüllen und 30 Minuten gut durchkochen lassen. Die Kartoffel in kleine Stücke schneiden und mit dem Rosenpaprika dazugeben und alles weitere 15 Minuten kochen lassen. Gegen Ende der Garzeit ist die Suppe relativ dick und soll auch so bleiben.

Die Suppe mit Pfeffer und Salz noch einmal abschmecken, in einer Terrine anrichten und mit der Lauch-Brötchen-Masse bestreuen. Die Gulaschsuppe mit dem Lauch unter dem Grill zwei Minuten überbacken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 09.10.1998 von Otto Koch

Gebackene Leberknödel

ZUTATEN

2-3 Brötchen (vom
Vortag)
1/8 l Milch
50 g Schalotten
150 g Rinderleber
1 Eiweiß
Majoran
1 EL glatte Petersilie,
gehackt
etwas Knoblauch nach
Geschmack
Butter
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Schweinenetz (vom
Metzger)
Schnittlauch zum
Garnieren, fein
geschnitten
300 g große Radieschen
Sherry-Essig
Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Die Brötchen in Würfel schneiden und in der Milch einweichen. Die Schalotten fein schneiden, die Leber durch den Fleischwolf drehen und beides in Butter anschwitzen.

Das Eiweiß schlagen. Dann zusammen mit den eingeweichten Brötchen, den Kräutern und dem Knoblauch zur der Leber geben. Zu einem lockeren Teig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knödel formen und einzeln in Schweinenetz einwickeln. Eine Bratform buttern, die Knödel hineinlegen und im 220 Grad heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

Als Beilage paßt Radieschensalat. Dazu die Radieschen in feine Streifen schneiden. Etwas Sherryessig und Olivenöl verrühren und damit die Radieschen marinieren.

Die gebackenen Knödel auf dem Radieschensalat anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 12.10.1998 von Rainer Strobel

Eingesetzte Semmeln

ZUTATEN:

4 Brötchen (vom Vortag)

2 Eier

40 g Butter

1/4 l Milch

50 g Speck

1 Zwiebel

Salz

Pfeffer

Muskat

ZUBEREITUNG:

Das Obere der Brötchen ca. 2 cm stark abschneiden und beiseite stellen. Die Brötchen aushöhlen und die Teigmasse kleinschneiden. Aus Milch, Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat eine Masse aufschlagen und mit den Teigstücken in die ausgehöhlten Brötchen geben.

Speck und Zwiebeln würfeln und obenauf legen.

Die gefüllten Brötchen in eine gebutterte Form geben und die abgeschnittenen Brötchenhälften aufsetzen.

Darauf Butterflöckchen geben. Bei 180 Grad rund 25 Minuten in der Röhre backen. Danach anrichten.

Die eingesetzten Semmeln passen auch sehr gut als Beilage zu einem Braten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 13.10.1998 von Doris-Katharina Hessler

Zwiebelkuchen

ZUTATEN:

200 g Butter oder
Magarine
1 Ei
250 g Mehl
5 g Backpulver
4 Gemüsezwiebeln
kleingeschnitten
2 Äpfel
1 TL frischer Majoran
4 Eigelb
1/8 l Milch
Muskat, Pflanzenfett
Salz und Pfeffer aus der
Mühle

ZUBEREITUNG:

Aus Butter, Ei, Mehl, Backpulver und etwas Salz einen Teig rühren, ausrollen und in eine Springform geben, der Rand sollte ca. 2 cm hoch sein.

Äpfel schälen und reiben. Gemüsezwiebeln, in Pflanzenfett anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Äpfel, den gehackten Majoran in die Springform füllen. Eigelb mit Milch vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Zwiebeln geben. Im Ofen bei 220 Grad ca. 25 Minuten backen. Kuchen aus der Form nehmen und aufschneiden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 14.10.1998 von Vincent Klink

Karamelisierter Mandelschmarrn

ZUTATEN:

200 g Mehl
¼ l Milch
1/8 l Sahne
3 Eigelbe
3 Eiweiß
1 Msp Salz
2 EL Zucker
1 EL heiße Butter
50 g gehobelte Mandeln
Butter zum Backen

ZUBEREITUNG:

Mehl, Milch, Sahne, Eigelbe und die Prise Salz mit einem Mixer verrühren.

Den EL Butter erhitzen und über den Mixstab hineinträufeln. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, dann den Teig ca. einen zentimeterdick hineingeben und wie einen Pfannkuchen backen.

Dann anschließend in Streifen schneiden, nochmals etwas Butter und den Zucker dazugeben und den Schmarrn bei größter Hitze schwenken, bis der Zucker zu bräunen beginnt. Nun die Mandeln dazugeben und weiterschwenken, bis alles gebräunt ist.

Zum Mandelschmarrn schmeckt Vanilleschlagsahne hervorragend.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 15.10.1998 von Frank Bundschu

Kartoffelravioli mit gebratenem Lauch

ZUTATEN:

400 g Kartoffeln
150 g Mehl
1 Ei
2 Scheiben Toastbrot
1 kleine Zwiebel
100 g weißer Lauch
50 g Butter
Pflanzenöl
Muskat
Salz

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln kochen und kalt werden lassen. Durch eine Presse drücken und mit Mehl und Ei mischen. Mit einem Rührlöffel die Masse zu einem Teig verarbeiten. Mit Salz und Muskat würzen.

Die Zwiebel fein würfeln und in Öl anbraten. Die Weißbrotscheiben entrinden und in kleine Würfel schneiden, dann zu den Zwiebeln geben.

Den Kartoffelteig auf eine Arbeitsplatte geben und dünn auswellen. Auf der einen Hälfte die Füllung in kleinen Portionen verteilen. Den Kartoffelteig mit Ei bestreichen und übereinanderschlagen, leicht andrücken und die Ravioli rund ausstechen.

Die Ravioli in kochendem Salzwasser geben und abkochen. Auf Küchentrepp leicht trockentupfen, dann in einer Pfanne anbraten.

Den Lauch in Streifen schneiden und dazugeben. Die Ravioli drehen und von der anderen Seite ebenfalls anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team! Kartoffelravioli mit gebratenem Lauch

Freitag, 16.10.1998 von Otto Koch

Kartoffelterrinerne mit Schnittlauchsauce

ZUTATEN:

400 g Kartoffeln
¼ l Sahne
3 Eier
1 Knoblauchzehe
50 g Greizer
1 EL Dill, feingehackt
1 EL Petersilie,
feingehackt
2 EL Rauchspeek
¼ l Joghurt
1 Bund Schnittlauch, fein
geschnitten
Salz
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln kochen, schälen und noch heiß in dünne Scheiben schneiden.

Sahne und Eier verquirlen. Knoblauch, geriebener Käse und gehackte Kräuter darunter mischen. Den Speck anbraten und dazugeben. Salzen und pfeffern.

Diese Mischung vorsichtig mit den Kartoffeln vermengen und in eine passende Form, die mit Folie ausgelegt wurde, füllen.

Die Oberfläche glatt andrücken, dann die Form in ein Wasserbad stellen und im Backofen bei 170 Grad 30 - 40 Minuten garen.

Für die Sauce Joghurt und Schnittlauch mit dem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Terrine zum Servieren stürzen und in Scheiben schneiden, anrichten und mit der Sauce umgießen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 19.10.1998 von Rainer Strobel

Rostbrätle mit Specksalat

ZUTATEN:

2 Scheiben
Schweinekamm à 150 g
2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer, Kümmel
20 ml Öl
1 Knoblauchzehe
500 g Salatkartoffeln
1 Zwiebel
2 Gewürzgurken
50 g Speck
200 ml Fleischbrühe
Salz, Pfeffer, Zucker,
Essig
Schnittlauch und Dill

ZUBEREITUNG:

Die Kammscheiben werden schon am Vortag eingelegt; mit Salz, Pfeffer, Zwiebelscheiben, etwas gehacktem Knoblauch, gemahlenem Kümmel und etwas Öl. Alles abgedeckt im Kühlschrank stehen lassen.

Für den Salat werden Pellkartoffeln gekocht, geschält und in Scheiben geschnitten. Über die Kartoffelscheiben etwas heiße Fleischbrühe geben. Die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und in die Kartoffeln geben. Den Speck und die Zwiebeln goldbraun braten und heiß über die Kartoffeln geben. Alles mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker würzen.

Frischen Dill und Schnittlauch hacken und allesvorsichtig mischen. Salat warm anrichten.

Die eingelegten Rostbrätle mit etwas Öl braten und mit goldbraun gebratenen Zwiebelscheiben belegen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 20.10.1998 von Doris-Katharina Hessler

Himmel und Erde

ZUTATEN:

4 säuerliche Äpfel
1/8 l Apfelsaft, naturtrüb
2 Vanillestangen
etwas Zucker
4 dicke, mehlig
Kartoffeln
¼ l Milch
50 g Butter
300 g Blutwurst am Stück
(die Wurst sollte fest
sein)
100 g Paniermehl
50 g Mehl
1 Ei
Pflanzenfett
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:

Die Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden, mit dem Apfelsaft, den Vanillestangen und etwas Zucker in einem Kochtopf aufsetzen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und kochen. Apfelbrei im Küchenmixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Die weichen ausgedampften Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskat würzen, zum Kochen bringen und mit einem Schneebesen unter die gepreßten Kartoffeln geben. Hierbei muß man aufpassen, daß der Brei nicht zu dünn wird, lieber weniger Milch dazugeben, denn die Kartoffeln nehmen unterschiedlich, je nach Sorte, die Flüssigkeit auf. Sollte die Milch zu wenig sein, einfach noch welche dazugeben.

Blutwurst enthäuten und in dicke Scheiben schneiden, erst im Ei wenden, dann im Mehl und zum Schluß in Paniermehl. Die Scheiben in Pflanzenfett von beiden Seiten goldgelb backen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 21.10.1998 von Vincent Klink

Apfelküchle

ZUTATEN:

2 Äpfel
1 EL Zucker
2 cl Kirschwasser
125 g Mehl
1/8 l Weißwein
3 Eiweiß
1 TL Öl
Zimt und Zucker zum
bestreuen

ZUBEREITUNG:

Die Äpfel schälen, das Gehäuse mit dem Ausstecher entkernen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit dem Zucker bestreuen und mit Kirschwasser beträufeln. Eine Stunde ziehen lassen.

Das Eiweiß steif schlagen. Aus Mehl, Wein und Öl einen glatten Teig rühren und zum Schluß den Eischnee unterziehen.

Die Apfelscheiben in der Masse wenden. Die Apfelküchle im schwimmenden Butterschmalz auf beiden Seiten goldbraun backen. Mit Zimt und Zucker bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 22.10.98 von Vincent Klink

Saures Kartoffelgemüse

ZUTATEN:

500 g Kartoffeln, 1 Paar Krakauer oder gerauchte Bauernbratwürste, 1 EL Butter, 25 g Mehl, 1 EL Zwiebelwürfel, 1/4 1 Fleisch- oder Gemüsebrühe, 2 EL Essig, 1 Nelke, 1 Msp Nelkenpulver, 1 Lorbeerblatt, einige Blättchen Liebstöckel, Petersilie, Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln kochen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln und in Butter erhellbraun rösten, das Mehl dazugeben und solange weiterrösten bis alles hellbraun ist.

Alles mit der Brühe aufkochen, den Essig und die Gewürze und die Kartoffeln dazugeben.

Die Würste in Scheiben schneiden und 5 Minuten mit allem durchkochen. Mit Pfeffer und Salz abschrecken und mit gehackter Petersilie anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team

Freitag, 23.10.1998 von Frank Bundschu

Gefüllte Poularde mit Steinpilzen

ZUTATEN:

1 Poularde, 4 mittelgroße, feste Steinpilze, 1 Stange Lauch, 1 00 ml brauner Gemüsefond, Butter, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

In die Poularde Taschen schneiden, ohne daß die Haut beschädigt wird und leicht salzen. Die Steinpilze putzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Danach von beiden Seiten in schäumender Butter anbraten und auf ein Tuch legen. Dann in die Taschen der Poularde stecken und würzen. Zum Schluß die Poularde wieder in ihre ursprüngliche Form drücken, in einen Bratenschlach wickeln und im Ofen bei 200 Grad 6 - 8 Minuten langsam garen.

Den Lauch in Streifen schneiden, blanchieren und mit etwas Butter und Salz erwärmen und auf vorgewärmte Teller verteilen.

Den Fond etwas ankochen, mit Butter binden und gegebenenfalls nachschmecken.

Die rosa pochierte Poularde aus der Folie wickeln und in etwas schäumender Butter nachbraten.

Die Poularde auf Lauchstreifen setzen und mit der Sauce umgießen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 26.10.98 von Rainer Strobel

"Deftige Herbstmenüs"

Rosenkohlauflauf

ZUTATEN:

400 g Rosenkohl, 30 g Butter, 150 g gekochter Schinken, 3 Eier, 1/8 l Milch, 100 g alter Gouda, Salz, Muskat

ZUBEREITUNG

Den geputzten und gewaschenen Rosenkohl in Salzwasser ca 10 Minuten kochen lassen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Eine flache Auflaufform mit Butter ausstreichen und den Rosenkohl mit dem in Streifen geschnittenen Kochschinken in die Auflaufform geben.

Die Eier mit Milch, Salz und Muskatnuss verquirlen und ebenfalls in die Form geben. Das ganze mit dem geriebenen Gouda bestreuen und im Rohr bei 200° 15 Minuten backen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 27.10.98 von Doris-Katharina Hessler

"Deftige Herbstmenüs"

Rahmwirsing mit Entenbrust

ZUTATEN:

1 kleiner Kopf Wirsing, 2 Entenbrüste, 1/8 l Gemüsebrühe, 1/4 l Sahne, 2 Schalotten, Muskat, Pflanzenfett, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Wirsing vierteln, den Strunck herausschneiden und die Blätter in Streifen schneiden.

Die Schalotten in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Wirsing in Pflanzenfett anschwitzen, mit Brühe und Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Entenbrüste anbraten, zuerst auf der Hautseite, dann umdrehen und die andere Seite anbraten, wieder auf die Hautseite geben und im Ofen bei 200 Grad 5 - 8 Minuten braten.

Entenbrust aufschneiden und mit dem Rahmwirsing anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 28.10.98 von Vincent Klink

"Deftige Herbstmenüs"

Hasenrücken mit gebratenen Birnen

ZUTATEN:

1 Hasenrücken, enthäutet und entbeint, 2 reife Birnen, 1 Tasse Wurzelgemüse in Würfeln (Sellerie, Lauch, Karotte), 1/8 l Fleischbrühe, 10 g Preiselbeerkonfitüre, 1 TL Essig, 4 Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt, 1/2 l Rotwein, 20 g Butterschmalz, 1 TL Mehlbutter (1 TL Mehl mit 2 TL flüssiger Butter vermischt), 1/8 l Cream Sherry, 1 Msp gemahlene Piment, grober schwarzer Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

Die Birnen schälen, das Gehäuse herausnehmen und in kirschgroße Würfel schneiden und in Butter anbraten. Den Sherry und den Pfeffer begeben und reduzieren lassen.

Den Hasenrücken falls nötig, entbeinen, die Knochen kleinhacken und mit den Gemüsewürfeln und dem Butterschmalz rösten. Mit der Brühe ablöschen und kochend um die Hälfte reduzieren. Alle Gewürze hineingeben. Nocheinmal fünf Minuten durchkochen, dann passieren. Beim Passieren den Wein und die Konfitüre über die Knochen geben. Um die Hälfte reduzieren lassen, dann mit Mehlbutter abbinden.

Die Rückenfleisch des Hasen pfeffern und salzen und von beiden Seiten wie Schnitzel anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Die Sauce in eine Kasserole geben, den Hasenrücken mit der Sauce vier Minuten köcheln lassen und anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 29.10.98 von Vincent Klink

"Deftige Herbstmenüs"

Hirschgulasch mit gebratenen Schwarzwurzeln

ZUTATEN:

200 g Hirschschulter, 200 g Zwiebeln, 1 EL Butterschmalz, 1 EL Tomatenmark, 1 EL süßer Paprika, ½ TL scharfer Paprika, je 1 Gemüsepaprika rot und grün, 1 Zehe Knoblauch, ¼ Zitrone nur die Schale davon, 1 TL Kümmel, feingehackt, ¼ l Rotwein oder Wasser, 300 g Schwarzwurzeln, 1 Bund Petersilie, 1 EL Butter, grober schwarzer Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Fleisch und Paprika würfeln und die Zwiebeln in möglichst feine Scheiben schneiden. Zuerst die Zwiebel im Fett glasig dünsten. Fleisch und Paprika zugeben und anbraten.

Alle anderen Zutaten kommen nun dazu, auch das Tomatenmark und die Gewürze. Mit Wein ablöschen. Zugedeckt über mittlerem Feuer in etwa 30 Minuten gar dünsten. Am Schluss den Topf schief halten und das sich sammelnde Fett mit einem Esslöffel abheben.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser mit einer Bürste reinigen, dann schälen, in zwei Zentimeter grosse Stücke schneiden und wie Salzkartoffeln weichkochen, was ca. 15 Minuten dauert. Die dann in ein Sieb schütten, abtropfen lassen und in Butter, in einer Pfanne goldbraun schwenken. Würzen mit Pfeffer, Salz, Muskat und gehackter Petersilie.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 30.10.98 von Otto Koch

"Deftige Herbstmenüs"

Krautfleckerl

ZUTATEN:

½ kleinen Kopf Weißkraut, ½ Zwiebel, ¼ l Brühe oder Bouillon, 4-6 frische, rohe Nudelteigplatten, Petersilie, gehackt, Paprikapulver, Etwas Butterschmalz zum Anrösten, Etwas Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Weißkraut von Strunk und Stielen befreien und in etwa 1,5 cm große Quadrate schneiden.

Die Zwiebel kleinschneiden, in etwas Butterschmalz goldgelb anrösten.

Die Weißkrautflecken dazugeben. Mit Zucker bestreuen und weiter rösten und mit Paprikapulver würzen. Mit etwas Brühe ablöschen und abgedeckt weiterköcheln lassen, bis das Kraut weich ist.

Die Nudeln werden ebenfalls in 1,5 cm Quadrate geschnitten und in Salzwasser al dente gekocht. Abschütten und mit dem Kraut vermischen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 02.11.98 von Rainer Strobel

"Aus Großmutter's Kochbuch"

Szegediner Krautfleisch

ZUTATEN:

300 g Schweineschulter, 20 g Schweineschmalz, 2 Zwiebeln, 20 g Paprika, 2 Knoblauchzehen, 300 g Sauerkraut, 0,2 l Fleischbrühe, 1 rohe Kartoffel, Salz, Pfeffer, Kümmel

ZUBEREITUNG

Die Schweineschulter in 2x2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Schmalz goldgelb anrösten. Paprika und das geschnittene Fleisch hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Knoblauch würzen und anbraten. Das Fleisch mit Brühe auffüllen und dünsten. Nach etwa 30 Min. das Sauerkraut begeben und alles weichdünsten (ca. 1/2 Stunde). Zum Schluss eine rohe Kartoffel reiben und damit das Gericht binden. Als Beilage passen Knödel oder Salzkartoffeln

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 03.11.98 von Doris-Katharina Hessler

"Aus Großmutter's Kochbuch"

Blumenkohl mit Parmesankäse

ZUTATEN:

1 mittleren Blumenkohl, 200 g Parmesan am Stück ohne Rinde, 1/4 l Sahne, 200 g gekochte, in Scheiben geschnittene Ochsenzunge, 1 Bund Schnittlauch in Röllchen geschnitten, 2 Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat, Pflanzenfett

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl in etwas größere Röschen zerteilen. Den Blumenkohlstiel ebenfalls kleinschneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Die Blumenkohlroschen nicht ganz durchgaren und aus dem Wasser nehmen. Die Ochsenzunge in Streifen schneiden und in einer Pfanne kurz in Pflanzenfett anbraten.

Die weichgekochten Blumenkohlstiele mit der Sahne in einen Küchenmixer geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mixen und durch ein Sieb passieren. Die zwei Eigelb untermischen.

Den Blumenkohl in eine feuerfeste Form geben, die Ochsenzunge dazugeben und mit der Sauce überziehen. Den Parmesan frisch darüber reiben und im Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.

Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, aufteilen und evtl. nochmals mit Parmesan bestreuen.

Dazu passen gut Salzkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 04.11.98 von Vincent Klink

"Aus Großmutter's Kochbuch"

Butterklößchen-Suppe

ZUTATEN:

1/2 l Fleischbrühe, 100 g zerlassene Butter, 2 Eier, 2 altbackene Brötchen, 1 Msp. Muskatblüte, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Die Brötchen auf einer groben Reibe zerkleinern. In eine schmale, möglichst hohe Schüssel (am besten ein Mixbecher) die heiße Butter hineingeben. Mit dem Stabmixer beide Eier unterquirlen und alles intensiv mixen.

Würzen mit Salz, Muskatblüte (Macis) und Pfeffer. Mit dem Mixstab solange die geriebenen Brötchen untermixen, bis eine dünne Paste entsteht. Diese Paste noch einmal abschmecken und zehn Minuten ziehen lassen.

Klößchen formen und in der heißen Brühe garziehen lassen (10 Min.).

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 05.11.98 von Vincent Klink

"Aus Großmutter's Kochbuch"

Kartoffelpüree mit gebratenem Rauchaal

ZUTATEN:

4 große mehlig Kartoffeln, 1/4 l Milch, 1 EL braune Butter, 200 g Rauchaal, 1 Schalotte, 1 Bund Blattpetersilie, Pfeffer, Salz, Muskat

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln in Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser weichkochen. Milch erhitzen. Sind die Kartoffeln weich, die Kartoffeln abschütten und im selben Topf auf der heißen Herdplatte durch Schütteln ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln in einen vorgewärmten Topf durchpressen. Immer wieder den Topf schütteln und ihn wieder auf die heiße Herdplatte stellen. Die durchgedrückten Kartoffeln sollten möglichst heiß sein und viel Wasserdampf verlieren.

Kochende Milch darübergießen, mit Pfeffer, Salz, Muskat würzen. Mit dem Schneebesen gut durch schlagen und die braune Butter untermischen.

Den Aal enthäuten, von der Mittelgräte lösen, das Fett von Haut und Aal abschaben und damit die feingeschnittene Schalotte andünsten. Die Aalfilets bei kleinem Feuer darin erwärmen. Am Schluss gehackte Petersilie dazu.

Das Kartoffelpüree anrichten und die Aalstücke mit den Schalotten obenauf geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 06.11.98 von Susanne Hornikel

"Aus Großmutter's Kochbuch"

Linseneintopf

ZUTATEN:

200 g grüne Linsen, 1 Möhre, 1 kleines Stück Sellerie, 1 Schalotte, 50 g Schwarzwälder Schinken, 2 Thymianzweige, 2 EL geschlagene Sahne, Salz, Pfeffer, Cayenne, ca.1/2 l Bouillon, 1 EL Öl, 1 EL Balsamicösig

ZUBEREITUNG

Die Linsen mindestens 1 Stunde einweichen. Möhre, Sellerie und Schalotte fein würfeln und in Öl anschwitzen. Die Linsen zugeben und kurz mit anschwitzen, dann mit Bouillon ablöschen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf noch Flüssigkeit nachgießen und ab und zu umrühren.

Den Schwarzwälder Schinken in feine Streifen schneiden, die Thymianblättchen abzupfen. Beides in die Suppe geben und noch 5 Minuten ziehen lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Balsamico abschmecken.

In tiefen Tellern anrichten und je 1 EL Sahne in die Mitte geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 09.11.98 von Frank Bundschu

"Kuriositäten - Küche"

Kürbis-Maultaschen mit Amarettikeksen

ZUTATEN:

200 g Kürbis, 50 g Amarettikekse, 50 g Parmesan, 50 g Blattpetersilie, 50 g Butter, 200 g Mehl, 3 Eier, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig, Muskat

ZUBEREITUNG:

Das Mehl in eine Schüssel füllen. Die Eier in die Mitte geben, und mit dem Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine Frischhaltefolie einpacken und zum Ruhen eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Etwas Zucker hineinstreuen und karamelisieren lassen, mit einem Spritzer Essig ablöschen.

Die Kürbiswürfel mit den Amarettikeksen und dem Parmesan vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Nudelteig mit einem Wellholz oder einer Nudelmaschine dünn auswellen. Auf den Teig die Kürbismasse verteilen und zu kleinen Maultaschen formen.

Die Maultaschen in Salzwasser abkochen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Maultaschen darin mit der Blattpetersilie kurz schwenken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 10.11.98 von Doris-Katharina Hessler

"Kuriositäten - Küche"

Gebratene Garnelen mit Marzipansauce

ZUTATEN:

6 Garnelen, 1/4 l Fischfond, 1/4 l Sahne, 2 cl Noilly Prat (trockener Wermuth), 50 g Marzipanrohmasse, 1 El geschlagene Sahne, 1 große Stange Lauch, Saft einer Zitrone, Pflanzenfett zum Braten

ZUBEREITUNG:

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfond, Sahne, Noilly und Zitronensaft in einem Topf um 1/3 einkochen. Die in dünne Streifen geschnittenen Lauchblätter in Pflanzenfett anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Garnelen ebenfalls von beiden Seiten anbraten und in einer feuerfesten Form im Backofen ca. 4 Minuten fertig garen. Den eingekochten Fischfond mit dem Marzipan im Küchenmixer pürieren und durch ein Sieb streichen, aufkochen und mit der geschlagenen Sahne aufmixen. Die Garnelen auf den Lauch geben und mit der Sauce überziehen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 11.11.98 von Vincent Klink

"Kuriositäten - Küche"

Welsh Rarebits

ZUTATEN:

1/2 Toastbrot (ganzes Kastenbrot), 1/8 l Olivenöl, 200 g Greyerzerkäse, grob geraspelt, 1 Zwiebel, feingehackt, 1 TL Butter, 1/8 l Braunbier (Ale), 1 EL scharfer Senf, 1 EL Paprikapulver

ZUBEREITUNG:

Die feingehackte Zwiebel anschwitzen. Den Senf, das Paprikapulver, Braunbier, Butter, die Zwiebel und den Greyerzerkäse in einer Schüssel vermischen und etwas von der Masse auf eine Brotscheibe verteilen. Mit einer anderen Brotscheibe zudecken und das Sandwich in Olivenöl von beiden Seiten jeweils 4 Minuten anbraten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 12.11.98 von Vincent Klink

"Kuriositäten - Küche"

Saure Zipfel

ZUTATEN:

4 fränkische Bratwürste, 1/2 l Wasser, etwas Essig, 1 große Zwiebel, 1/4 l Frankenwein, 1 Gewürznelke, 1 Lorbeerblatt, 30 g Wacholderbeeren, 5 g Senfkörner, 1 Prise Zucker, 1 gelbe Rübe, 1/2 Sellerieknolle, 1/2 Petersilienwurzel, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Das Wasser mit dem Essig zum Kochen bringen. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in das kochende Wasser geben, weich kochen lassen.

Die gelbe Rübe, den Sellerie und die Petersilienwurzel waschen, kleinschneiden und mit dem Wein und den Gewürzen in den Zwiebelsud geben. Alles 20 Minuten köcheln lassen.

Den Topf von der Herdplatte nehmen, die Bratwürste hineinlegen und bei geschlossenem Deckel 10 - 15 Minuten ziehen lassen. Die Sauren Zipfel mit dem Sud servieren.

Dazu dunkles Brot reichen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 13.11.98 von Otto Koch

"Kuriositäten - Küche"

Zanderröllchen mit Gemüsefüllung und angemachtem Hüttenkäse

ZUTATEN:

300 g ganz frische Zanderfilets, in hauchdünne Scheiben geschnitten, 30 g Karotten, 30 g Sellerie, 30 g Porree/Lauch, Alles in feine Streifen geschnitten, 30 g Schalotten, fein gehackt, 10 g frische Morcheln oder getrocknete Morcheln, in Wasser eingeweicht, Olivenöl, Salz, Pfeffer, einige Blätter frischen Koriander, 250 g Hüttenkäse, Saft einer Zitrone, 2 EL Schnittlauch, in feinen Röllchen, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Fischfilets zwischen einer Plastikfolie nochmals hauchdünn und gleichmässig nachklopfen. Für die Füllung das Gemüse mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Die Gemüsestreifen auf die Fischfilets verteilen und vorsichtig aufrollen. Dann den Hüttenkäse mit dem Schnittlauch verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fischröllchen auf die Teller verteilen und mit dem Hüttenkäse anrichten. Mit Koriander garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 16.11.98 von Rainer Strobel

"Gerichte aus der Klosterküche"

Karpfenfilet in Cidre-Apfelsauce

ZUTATEN:

600 g Karpfenfilet; 1/4 l Cidre; 2 Schalotten; 1 fester, säuerlicher Apfel; 20 g Butter; 300 ml süße Sahne; 10 g Rosinen; 2 cl Calvados; 0,1 l Apfelsaft; 1 EL Essig; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Vom Fischhändler den Karpfen filetieren lassen. Die Karpfengräten mitkaufen. Aus den Gräten, einer halben gewürfelten Schalotte, Essig, Apfelsaft und einer Prise Salz einen Fond kochen. Das Karpfenfilet in Portionsstücke teilen und im Fond langsam garziehen.

Die gewürfelten Schalotten in Butter anschwitzen, mit Cidre ablöschen und um die Hälfte reduzieren lassen. Den Apfel schälen und in Spalten schneiden. Die Apfelschalen und die Sahne in die Sauce geben und weiter reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce aufmixen und die zuvor in Calvados eingeweichten Rosinen dazu geben. Die Apfelspalten in Butter kurz anschwenken. Die pochierten Karpfenstücke anrichten und mit Apfelspalten und der Sauce überziehen.

Als Beilage Butterkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 16.11.98 von Rainer Strobel

"Gerichte aus der Klosterküche"

Karpfenfilet in Cidre-Apfelsauce

ZUTATEN:

600 g Karpfenfilet; 1/4 l Cidre; 2 Schalotten; 1 fester, säuerlicher Apfel; 20 g Butter; 300 ml süße Sahne; 10 g Rosinen; 2 cl Calvados; 0,1 l Apfelsaft; 1 EL Essig; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Vom Fischhändler den Karpfen filetieren lassen. Die Karpfengräten mitkaufen. Aus den Gräten, einer halben gewürfelten Schalotte, Essig, Apfelsaft und einer Prise Salz einen Fond kochen. Das Karpfenfilet in Portionsstücke teilen und im Fond langsam garziehen.

Die gewürfelten Schalotten in Butter anschwitzen, mit Cidre ablöschen und um die Hälfte reduzieren lassen. Den Apfel schälen und in Spalten schneiden. Die Apfelschalen und die Sahne in die Sauce geben und weiter reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce aufmixen und die zuvor in Calvados eingeweichten Rosinen dazu geben. Die Apfelspalten in Butter kurz anschwitzen. Die pochierten Karpfenstücke anrichten und mit Apfelspalten und der Sauce überziehen.

Als Beilage Butterkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 18.11.98 von Vincent Klink

"Gerichte aus der Klosterküche"

Benediktiner-Bratwürste

ZUTATEN:

300 g Schweinebauch, gut gekühlt; 1/8 l sehr kalte Milch (oder Wasser); 4 g Pökelsalz; 1 TL Majoran; 1 Prise Muskat; etwas abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt); gestoßener Pfeffer; etwas Butter (zum Anbraten); Küchengarn; Schweinedarm (vom Metzger)

ZUBEREITUNG:

Das Fleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen und in eine Schüssel geben. Milch, Pökelsalz, Majoran, Muskat, Zitronenschale und Pfeffer dazugeben und alles mindestens fünf Minuten gut durchkneten.

Das Brät in einen Spritzbeutel füllen, vorne an der Tülle den Schweinedarm darüber stülpen und das Brät in den Darm drücken. In Abständen von ca. 15 cm mit Küchengarn abbinden. Die Würste in heißes Salzwasser (kurz vor dem Siedepunkt) geben und 5 bis 6 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Würste aus dem Wasser nehmen und in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten.

Angesichts des fetten Schweinebauchs wird sich so mancher fragen, ob diese Würste so gesund sind.

Zur Beruhigung:

Auch für Hausmacher-Würste gilt: Würste werden nicht besser, je weniger Fett man verwendet. Das Gegenteil ist der Fall. Magere Würste sind oft trocken und bröselig.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 19.11.98 von Vincent Klink

"Gerichte aus der Klosterküche"

Schweinefilet in Braunbier mit Pfefferkuchen

ZUTATEN:

1 Schweinefilet; 1/4 l Braunbier; 40 g Butter; 50 g Pfefferkuchen; 1 Stange Lauch; 4 Lorbeerblätter; 1 TL Pfefferkörner; 1 TL Koriander, gestoßen; 30 g kalte Butter zum Binden des Fonds; Petersilie, Salz

ZUBEREITUNG:

Das Schweinefilet etwas plattieren (flach klopfen) und von allen Seiten mit etwas Butter anbraten und für zehn Minuten in den Ofen schieben.

Nun gewürfelten Lauch hinzugeben, kurz andünsten lassen, dann die Gewürze und den Pfefferkuchen begeben. Damit nichts ansetzt, mit etwas Bier untergießen. Für fünfzehn Minuten in den Ofen schieben. Sauce mit etwas Butter abrunden, Petersilie dazu und über die Filettranchen geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 20.11.98 von Otto Koch

"Gerichte aus der Klosterküche"

Tiroler Speckknödel mit Sauerkraut

ZUTATEN:

3 trockene Semmeln vom Vortag in 1 cm grosse Würfel geschnitten; 1/8 l Milch; 1 Ei; 50 g Speck, fein gewürfelt; 80 g geräucherte Wurst, fein gewürfelt (Kaminwurzn oder gepökelttes Schweinefleisch); 1/2 Zwiebel, fein gewürfelt; 20 g Butter; 1 EL Petersilie, feingehackt; 1 EL Schnittlauch, gehackt; Salz, Pfeffer; 3 EL Mehl; 250 g Sauerkraut; 1 kleine Kartoffel, roh, geschält; 1 kleine Zwiebel; 1 Stück Speckschwarte

ZUBEREITUNG:

Milch und Ei gut verrühren und über die Brötchen gießen. Einige Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne Speck, Wurst und Zwiebeln anschwitzen und zu den Brötchen geben. Petersilie und Schnittlauch dazu. Würzen mit Salz und Pfeffer. Das Mehl darüberstreuen und alles gut durcheinandermengen. Vier Knödel abdrehen und in kochendes Salzwasser legen.

Den Topf von der Flamme nehmen und Knödel 15 Minuten ziehen lassen.

Das Sauerkraut mit der Speckschwarte aufkochen, bei Bedarf etwas Brühe zugeben. Zur Bindung Kartoffel und Zwiebel darüberreiben. 30 Minuten kochen lassen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 23.11.98 von Susanne Hornikel

"Phantasie - Rezepte"

Spaghetti mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Pesto

ZUTATEN:

100 g Spaghetti; 200 g grüne Bohnen; 2 festkochende Kartoffeln; 2 Knoblauchzehen; 1 Bund frisches Basilikum; 5 EL frisch geriebener Parmesan; 2 EL gehackte Pinienkerne; kaltgepresstes Olivenöl; Salz, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Bohnen am Stielende kürzen, die Fäden entfernen und die Bohnen evtl. halbieren. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Basilikum feinschneiden und im Mörser mit den Pinienkernen, dem durchgepressten Knoblauch, dem Käse und soviel Olivenöl zerstampfen, bis eine geschmeidige Masse entsteht.

Bohnen, Spaghetti und Kartoffeln in kochendes Salzwasser geben und 8 - 10 Minuten sprudelnd kochen. Abgießen und etwas Kochwasser auffangen.

Das Pesto mit dem Kochwasser etwas verdünnen und unter die Bohnen-Kartoffel-Spaghetti-Mischung rühren.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit schwarzem Pfeffer würzen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 24.11.98 von Doris-Katharina Hessler

"Phantasie - Rezepte"

Schellfischfilet in Erdnusssauce

ZUTATEN:

400 g Schellfischfilet; 200 g gepuhlte Erdnüsse; 2 kleine Schalotten in Würfel geschnitten; 4 cl Noilly Prat (trockener Wermuth); 2 cl Sherryessig; 1/4 l Fond (Geflügel oder Fleischbrühe); 1 Bund gehackte Petersilie; etwas Pfeilwurzelmehl; 30 g kalte Butter; Salz, Pfeffer; Pflanzenfett zum Braten

ZUBEREITUNG:

Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und fein mahlen. Die Nüsse anschließend mit den Schalotten in Pflanzenfett anrösten, mit Sherryessig und Noilly Prat ablöschen, mit der Brühe auffüllen und einkochen lassen.

Den Schellfisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Pflanzenfett von beiden Seiten anbraten, in eine feuerfeste Form geben und im Backofen bei 200 Grad ca. 5 - 6 Minuten fertig backen.

Die Sauce mit dem Pfeilwurzelmehl binden, die gehackte Petersilie und die kalte Butter unterrühren. Den Fisch mit der Sauce anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 25.11.98 von Vincent Klink

"Phantasie - Rezepte"

Forellenklößchen

ZUTATEN:

300 g Forellenfilet ohne Haut; 1/4 l Sahne; 1/2 TL gemahlene Koriander; Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Sauce:

1 Schalotten, feingewürfelt; 1 EL Butter; 4 Estragonblätter; 1/8 l Gemüsebrühe; Saft einer halben Zitrone

ZUBEREITUNG:

Zu beachten ist, dass die Zutaten sehr kalt sein müssen, am besten man stellt alles zusammen für eine Stunde in den Tiefkühler. Selbst wenn das Fischfleisch etwas angefroren sein sollte, ist das kein Schaden.

Die Forellenfilets in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Koriander in den Mixer geben, bis alles zerkleinert ist.

Nun kommt die Sahne hinzu, solange pürieren bis der Inhalt glatt glänzt. Es ist wichtig, dass alles schnell geschieht, und man den Mixer nicht länger laufen lässt als nötig, denn mit der Erwärmung, steigt die Gefahr des Gerinnens.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Klößchen ausstechen und im Salzwasser 15 Min. ziehen lassen.

Sauce:

Schalotten in Butter anschwitzen, Zitronensaft und Brühe angießen, um die Hälfte reduzieren. Feine Estragonstreifen dazugeben und alles mit Butter binden. Mit etwas Pfeffer und evtl. Salz abschmecken.

Klößchen mit Sauce anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 26.11.98 von Vincent Klink

"Phantasie - Rezepte"

Ente mit Zitronengras

ZUTATEN:

1 junge Ente; 2 Schalotten; 1 TL grünen Pfeffer; 1/4 l Orangensaft; 1 Halm Zitronengras (evtl. auch getrocknete Stücke); 1 EL Butterflocken oder 1 TL Mehlbutter zum Binden; 1 Msp. Cayennepfeffer; 1/4 l Gemüsebrühe; 1 Bund Blattpetersilie; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Der Ente die Brüste und Keulen abtrennen, pfeffern, salzen und auf der Hautseite bei kleinem Feuer anbraten. Beginnt das Fett der Haut auszuschwitzen kommen die Ententeile in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen.

Schalotten würfeln und nach 15 Minuten zur Ente geben. Die Ententeile immer wieder mit Brühe ablöschen. Sind die Schalotten gebräunt, den zerdrückten grünen Pfeffer, den Orangensaft und das feingehackte Zitronengras dazugeben. Die Ente weitergaren und nach weiteren 15 Minuten die Brüste herausnehmen. Die Keulen bleiben bis zum Schluss im Ofen und benötigen eine Garzeit von insgesamt mindestens 45 Minuten.

Dann die Keulen herausnehmen und den Fond entfetten, das heißt mit einem Esslöffel das Fett abschöpfen. Nun kann man diesen Fond mit einigen Butterflocken oder mit etwas Mehlbutter binden. Die Sauce mit Cayennepfeffer abschmecken und gehackte Petersilie dazugeben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 27.11.98 von Otto Koch

"Phantasie - Rezepte"

Hähnchenbrust mit Sardellen gespickt auf warmen Zucchini Salat

ZUTATEN:

2 Hähnchenbrüste; 10 Sardellenfilets; 1 Zucchini; Balsamico-Essig; Olivenöl, Salz, Pfeffer; 1 EL gehackte Petersilie; Butter zum Anbraten

ZUBEREITUNG:

Hähnchenbrüste enthäuten und von Sehnen befreien. Mit Hilfe eines feinen, spitzen Messers in gleichen Abständen feine schräge Schlitze stechen. Die Sardellen längs halbieren und vorsichtig in die Schlitze stecken. Leicht pfeffern.

Die Zucchini in gleich dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl kurz anbraten bis sie auf beiden Seiten ein bisschen Farbe angenommen haben. In einem Teller mit etwas Olivenöl, Balsamicösig, Salz und Pfeffer anmachen.

Einige Minuten ziehen lassen und warm stellen.

Hähnchenbrüste in Butter langsam anbraten und auf dem Zucchini Salat anrichten. Gehackte Petersilie darüber streuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 30.11.98 von Rainer Strobel

"Kochen mit weihnachtlichen Gewürzen"

Ingwergemüse mit Nudeln

ZUTATEN:

150 g Bandnudelnester; 4 Shiitakepilze; 2 Möhren; 1 kleine Stange Lauch; 1 Bund Frühlingszwiebeln; 1/4 Sellerieknolle; 2 Gemüsepaprika; 2 Knoblauchzehen; 1 frische Ingwerwurzel; 2 EL Sesamöl; 2 EL Sonnenblumenöl; Sojasauce; Salz, Zucker

ZUBEREITUNG:

Die Ingwerwurzel schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Die beiden

Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Möhren, Sellerie, Paprika, Lauch, Frühlingszwiebeln und Pilze putzen und in feine Streifen, ca. 5 cm lang und 3 mm breit, schneiden. Die Nudelnester bissfest kochen.

In einer großen, flachen Pfanne das Sesamöl und Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Jetzt das Gemüse zugeben, zuerst Möhren, Sellerie, Knoblauch und Ingwer, dann Paprika und Pilze, und zum Schluss Lauch und Frühlingszwiebeln. Mit Salz und etwas Sojasauce würzen. Alles gut durchschwenken und zusammen mit den Nudeln anrichten. Dieses Gericht eignet sich auch gut für den Wok.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 01.12.98 von Doris-Katharina Hessler

"Kochen mit weihnachtlichen Gewürzen"

Entenbrust in Orangen-Kardamom-Sauce

ZUTATEN:

2 kleine Entenbrüste; 10 grüne Kardamomkapseln; 2 Sternanis; 1/4 l Orangensaft von frischen Orangen, 1/4 l Geflügelbrühe; 50 g kalte Butter; 1 Schalotte; Pfeilwurzelmehl zum Binden; Pflanzenfett

ZUBEREITUNG:

Für die Sauce den Sternanis und die Kardamomkapseln zerstoßen, die Schalotte würfeln und alles anschwitzen. Mit dem Orangensaft und der Brühe ablöschen und um 1/3 einkochen.

Die Entenbrüste garfertig formen, die Hautseite an mehreren Stellen mit einem Messer einritzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Entenbrüste in einer heißen Pfanne von beiden Seiten in Pflanzenfett anbraten und mit der Hautseite nach unten im Backofen bei 200 Grad ca. 5 Minuten weiterbraten.

Die Orangen-Kardamom-Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren, mit etwas Pfeilwurzelmehl binden und abschließend die kalten Butterwürfel einrühren.

Die Entenbrüste aufschneiden und mit der Sauce anrichten.

Als Beilage empfehlen wir Rotkrautgemüse.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 02.12.98 von Vincent Klink

"Kochen mit weihnachtlichen Gewürzen"

Reisbrei mit Zimtäpfeln

ZUTATEN:

1 Vanilleschote; 1/2 l Milch; 60 g Milchreis; 2 Eigelb; 50 g Zucker; 2 Zimtstangen; 1/8 l Sahne; 1 Zitrone, unbehandelt; 2 Äpfel; 1 Msp. Zimt; 1 EL Butter; Prise Salz

ZUBEREITUNG:

Die Vanilleschote der Länge nach teilen und mit dem Messer das weiche Innere herauskratzen. Das Vanillemark, aber auch die ausgekratzten Schoten mit der Milch, den Zimtstangen, dem Zucker und dem Reis zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel langsam garen. Die Schale einer halben Zitrone mit dem Küchenmesser dünn schälen und auch in den Topf geben. Es genügt, wenn der Reis etwa eine halbe Stunde zieht.

Ab und zu umrühren, damit sich der Reis nicht auf dem Boden ansetzt. Der Reis sollte nicht völlig weich, sondern im Kern noch etwas fest sein. Den Topf vom Herd ziehen und mit einem Holzlöffel das Eigelb einrühren. Die Sahne schlagen und unterheben.

Für die Zimtäpfel die geschälten Äpfel in zentimetergroße Würfel schneiden und in Butter braun braten. Etwas Zitronenschale, Zimt und einen TL Zucker dazugeben und zum Schluss unter den Reis heben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 03.12.98 von Vincent Klink

"Kochen mit weihnachtlichen Gewürzen"

Karpfenfilet mit Lebkuchen und Weißbier

ZUTATEN:

2 Karpfenfilets; 1/2 l Weißbier; 50 g Lebkuchen (falls Zuckerguss, diesen entfernen);
1 Karotte; 1 Schalotte; 1 Knoblauchzehe; 1 Lorbeerblatt; 1 Nelke; 1 Msp. Pimentpulver;
2 EL Butter; 1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Die Haut der Karpfenfilets mit einem Messer abtrennen.

Die Filets pfeffern, salzen und in Butter von beiden Seiten drei Minuten anbraten. Mit Bier ablöschen. Eine Minute weiterkochen lassen, dann die Karpfenfilets herausnehmen und warmstellen. Den Knoblauch zerdrücken, die Schalotte und Karotte feinschneiden und etwas Zitronensaft, Piment, Nelke und Lorbeerblatt zugeben.

Den Lebkuchen fein zerkrümeln und einstreuen, etwa 10 Minuten durchkochen.

Dann die Sauce passieren und abschmecken.

Die Filets nochmals in die Sauce legen, kurz aufheizen und anrichten. Dazu passen Kartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 04.12.98 von Otto Koch

"Kochen mit weihnachtlichen Gewürzen"

Gebratene Gambas mit Anisplätzchensauce

ZUTATEN:

6 Gambas, ca. 300 g; 4 Anisplätzchen; 1/4 l Fischfond; 1/8 l Sahne; 2 - 4 cl Pernod; etwas Butter; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Sahne in den Fischfond geben, alles zunächst aufkochen und dann um 1/3 einkochen lassen.

Die Anisplätzchen in die Sauce reiben und noch einige Minuten mitkochen lassen. Einen Schuss Pernod zugeben und mit einem Mixstab oder Schneebesen gut aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gambas schälen, entdarmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gambas in Butter kurz braten und mit der Sauce übergießen. Als Beilage passt Reis.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 07.12.98 von Rudolf Buhmann, Lindau

Zuschaueraktion "Wintergenüsse"

Sauerkraut-Auflauf

ZUTATEN:

3 Scheiben Weizentostbrot; 500 g Kartoffeln, festkochend; 50 g Zwiebel; 1 Knoblauchzehe; 20 g Gänseschmalz; 1 TL Paprikapulver, edelsüß; 1 Msp. Chilipulver, 1/2 TL dünn abgeriebene Zitronenschale; ca. 370 g Sauerkraut; 1 Cabanossi (grobe, geräucherte Brühwurst, a 250 g); 1 Ei; 250 g gemischtes Hackfleisch; 100 g Creme fraiche; 70 g Frühstücksspeck; Kümmel; Salz

ZUBEREITUNG:

Das Toastbrot entrinden und in Wasser einweichen. Die Kartoffeln waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln fein hacken, den Knoblauch durchpressen, den Kümmel mit Salz im Mörser zerstoßen.

Das Gänseschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin 4 - 5 Minuten anbraten. Kümmel, Paprikapulver, Chilipulver und Zitronenschale unter die Zwiebeln rühren. Das Sauerkraut ausdrücken und dazugeben. Alles gut vermengen.

Die Cabanossi in Stücke schneiden und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfes drehen.

Das Brot ausdrücken und mit dem Ei und der Cabanossi, sowie dem Hackfleisch verkneten.

Eine Auflaufform mit den Kartoffelscheiben auslegen. Darauf eine Schicht Sauerkraut und darüber eine Schicht Hackfleisch geben. Weiter einschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind.

Die Creme fraiche darauf verteilen, die Frühstücksspeckscheiben auf die Oberfläche legen.

Den Auflauf in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 1 1/2 Stunden garen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 08.12.98 von Agnes Kammerer, Landshut

Zuschaueraktion "Wintergenüsse"

Rosenkohltorte

ZUTATEN:

500 g Rosenkohl; 200 g Mehl; 10 g Hefe; 50 g Butter; 1 Eigelb; 2 Eier; 50 g durchwachsener Speck; 2 Zwiebeln; 1/8 l Sahne; 20 g Haselnusskerne; 1 EL Rosmarinnadeln; Muskatnuss; Pfeffer; Zucker; Salz

ZUBEREITUNG:

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefe mit einer Prise Zucker in 100 ml lauwarmen Wasser auflösen, in die Mulde gießen und mit Mehl vom Rand bedecken. 20 g weiche Butter, das Eigelb und eine Messerspitze Salz an den Mehtrand geben. Von der Mitte aus alles zu einem elastischen Teig verkneten und zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Rosenkohl putzen und vierteln. In 30 g Butter andünsten, mit Salz, einer Prise Zucker und Muskat würzen. Zugedeckt 5 Minuten mit 4 EL Wasser bissfest gar dünsten.

Den Speck ohne Schwarte würfeln, den Rosmarin hacken. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Speck und Rosmarin knusprig ausbraten, die Zwiebeln darin glasig dünsten und mit dem Rosenkohl mischen. Den Teig kurz zusammenkneten, ausrollen und in eine Springform legen.

Einen Rand hochdrücken, den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Den Kohl darauf verteilen. Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Rosenkohl gießen. Die Nüsse grob hacken und darüberstreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 25 Minuten goldbraun backen und leicht abgekühlt servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 09.12.98 von Helmi Barthel, Hersdorf

Zuschaueraktion "Wintergenüsse"

Lammeintopf

ZUTATEN:

1 Lammschulter; 1/2 l Rinderfond; 1 Fl. Rotwein, trocken; 2 Zwiebeln; 50 g Schinkenspeck; 2 Kartoffeln; 2 Möhren; 1 Stange Lauch; 1/4 Sellerieknolle; 10 Knoblauchzehen, ungeschält; 1 EL Tomatenmark; Rosmarinzweig; Thymian; 250 g weiße Bohnen (eingeweicht); Bohnenkraut; 2 EL geschlagene Sahne; Butterschmalz; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Falls nötig, Fett von der Lammschulter abschneiden. Das Fleisch salzen, pfeffern, in Butterschmalz von allen Seiten braun anbraten und in einen Bräter legen. Die Zwiebeln und den Schinken klein schneiden, in der Pfanne leicht bräunen und zum Fleisch geben. Das Gemüse fein schneiden und im restlichen Fett rösten. Mit dem Fond ablöschen und Rotwein, Knoblauchzehen, Tomatenmark, Rosmarin und Thymian zum Fleisch geben.

Für 60 Minuten in den auf 170 Grad vorgeheizten Backofen geben. Fleisch zwischendurch begießen.

Nach 60 Minuten die gewürfelten Kartoffeln und die eingeweichten Bohnen mit Bohnenkraut dazugeben und weitere 30 Minuten garen lassen. Dann das Fleisch portionieren und warmstellen. Abschmecken, die Sahne unterziehen und das Fleisch wieder dazugeben.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 10.12.98 von Ingrid Schnorrer, Mühlhausen

Zuschaueraktion "Wintergenüsse"

Saure Gurken-Sauce mit Rindfleisch

ZUTATEN:

400 g Suppenfleisch (Querrippe oder Ochenschwanz); 400 g saure Gurken (Fassgurken); 25 g Mehl; 25 g Butter; 1 Zwiebel; 1 Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe in Ringe schneiden und in 1 1/2 Liter Wasser kochendes Wasser geben. Das Fleisch zufügen und langsam eine Stunde lang köcheln lassen. Das Fleisch herausnehmen und ca. einen Liter Brühe absieben. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zur Seite stellen. Die Gurken grob hobeln und für 15 Minuten in die klare Brühe geben.

Die Butter in einer Pfanne flüssig werden lassen, Mehl zu einer Mehlschwitze unterrühren und anschließend die Brühe damit binden, bis sie schön sämig ist. Danach das geschnittene Suppenfleisch in die fertige Sauce geben. Als Beilage reicht man Salzkartoffeln oder Böhmisches Knödel.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 11.12.98 von Peter Hionsek, Duisburg

Zuschaueraktion "Wintergenüsse"

Grünkohl vegetarisch

ZUTATEN:

1 Grünkohl; 2 Zwiebeln; 1 Apfel (Boskop); 4 Kartoffeln; Soja nach Fleischwürfelart (Reformhaus); 1 pflanzlicher Gemüsebrühwürfel; Paprika; Pull-Bibber (grob gehackter, roter Paprika); Pflanzenöl; Margarine; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Sojawürfel in heißer Gemüsebrühe einweichen, die Brühe scharf würzen, damit die Sojawürfel Geschmack bekommen und eine halbe Stunde einweichen lassen. Den Grünkohl kochen. Den Apfel grob würfeln und mit dem Grünkohl verkochen. Die Kartoffeln würfeln und parallel abkochen. Die Zwiebeln grob würfeln. Die Sojawürfel aus der Brühe heben, abtropfen lassen oder die Brühe etwas ausdrücken. Die Sojawürfel in Pflanzenöl mit einem Drittel der Zwiebeln zusammen anbraten und nach Geschmack würzen. Grünkohl, Kartoffeln, Zwiebeln, Gemüsebrühe und die angebratenen Soja-Fleischwürfel mit Zwiebeln in einen Topf geben. Mit Margarine zusammen umrühren, anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 14.12.98 von Susanne Hornikel

"Weihnachts-Festtagsmenü - Amuse-gueules"

Ziegenkäse auf Kartoffelrösti

ZUTATEN:

1 große Kartoffel; 1 Apfel (Boskop); 1 Zweig Thymian; 2 kleine Ziegenfrischkäse; 1 EL Butter; 1 EL Butterschmalz; Muskat, Zucker; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Apfel schälen und in Scheiben schneiden, das Kerngehäuse ausstechen. Butter und einen EL Zucker erhitzen, die zwei größten Apfelscheiben darin karamelisieren, der Rest kann genascht werden. Die karamelisierten Apfelscheiben in eine feuerfeste Form geben und je eine Scheibe Ziegenfrischkäse daraufsetzen. Die Kartoffel grob raspeln, salzen, mit Pfeffer, Muskat und Thymian abschmecken. Daraus in Butterschmalz zwei kleine Rösti knusprig braten. Den Ziegenkäse zwei Minuten unter den Grill schieben, auf dem fertigen Rösti anrichten und mit dem Thymianzweig garnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 15.12.98 von Doris-Katharina Hessler

"Weihnachts-Festtagsmenü - Vorspeise"

Räucherlachsparfait mit Feldsalat und Kräuterschmand

ZUTATEN:

200 g Räucherlachs; 200 g Sahne; ca. 3 cl Noilly Prat (Wermut); ca. 2 cl Sherryessig; 1 Bund Dill, gehackt; 6 Blatt Gelantine; 200 g Feldsalat; Sherryessig; 100 g Schmand; 1 TL Senf; 50 g gehackte Kräutermischung (Dill, Petersilie, Schnittlauch); Olivenöl; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Haut des Lachses entfernen und den Lachs durch die feine Scheibe eines Fleischwolfes drehen oder mit der Moulinette zerkleinern. Das Fischmus mit der Sahne, 2 cl Wermut und 1 cl Sherryessig aufkochen. Alles mit einem Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen.

Die Gelantine auflösen und unter die Masse geben. Den Bund Dill hacken, untermischen und das Parfait in eine Form zum Festwerden geben.

Für den Kräuterschmand den Schmand, Senf, Salz, den Rest Wermut und etwas Sherryessig mischen und die Kräutermischung unterheben. Aus dem Olivenöl, etwas Sherryessig, Salz und Pfeffer die Vinaigrette herstellen.

Den geputzten Feldsalat mit der Vinaigrette anmachen. Das Parfait aufschneiden, mit dem Schmand und dem Salat anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 16.12.98 von Vincent Klink

"Weihnachts-Festtagsmenü - 1. Hauptgang"

Truthahnbrust mit Schupfnudeln

ZUTATEN:

300 g Truthahnbrust; 1/4 l Weißwein; 1 EL Butter; 1/2 abgeriebene Zitrone; 2 Tomaten; 1 Bund Blatt Petersilie; 200 g mehliges Kartoffeln; 2 Eigelb; 1 Prise Muskat; 4 EL Mehl; Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Brust pfeffern und salzen. Die Tomaten würfeln und mit dem Fleisch in einer Pfanne in Butter anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Etwas abgeriebenen Zitronenschale, gehackte Petersilie und ein Hauch Muskat dazugeben. Im Ofen 20 Minuten bei 180 Grad garen. Danach die Truthahnbrust warmstellen und die Sauce um 1/3 reduzieren.

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. Sind sie weich, abschütten und wieder in den Topf zurückgeben. Gut ausdampfen lassen.

Die Kartoffeln noch heiß durch eine Pürierpresse drücken. Sofort das Eigelb und anschließend so wenig Mehl wie nötig darunter rühren, so dass ein formbarer Teig entsteht. Den Teig zu kleinen Würstchen mit spitzen Enden drehen. Die Schupfnudeln werden in Schwaben auch Bubenspitze genannt.

Die Schupfnudeln in schwach kochendem Wasser abkochen und anschließend mit etwas brauner Butter überschmelzen. Mit der Truthahnbrust anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Donnerstag, 17.12.98 von Vincent Klink

"Weihnachts-Festtagsmenü - 2. Hauptgang"

Chateaubriand mit Senf - Kräuterbutter

ZUTATEN:

1 Rinderfiletstück von 400 g; 1/8 l Rotwein; 1 EL Butter; 250 g Champignons; 1 Schalotte; 1 TL Butter; 4 TL grober Senf; Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Die Schalotte und die Champignons feinhacken, in etwas Butter anschwitzen und anschließend den Senf dazugeben. Gut durchschwenken und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Filet plattieren, salzen und mit grobem Pfeffer bestreuen. Von beiden Seiten je 5 Minuten bei mäßiger Hitze braten. Wichtig ist, dass die Hitze ausreicht, und sich kein austretendes Wasser am Boden der Pfanne sammelt.

Das Filet für 30 Minuten in den auf 160 Grad vorgeheizten Ofen geben. Nach 10 Minuten die Senfmasse über das Fleisch streichen und im Ofen weitergaren lassen. Das Chateaubriand herausnehmen, auf eine Platte geben und 10 Minuten ruhen lassen. Für die Sauce den Bratensatz mit Rotwein ablöschen und mit etwas Butter binden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Freitag, 18.12.98 von Susanne Hornikel

"Weihnachts-Festtagsmenü - Dessert"

Lebkuchenauflauf mit Gewürzorange

ZUTATEN:

30 g weiche Butter; 15 g Zucker; 2 Eigelb; 40 g gemahlener trockener Lebkuchen; 2 Eiweiß; 15 g Zucker; 2 Orangen; 250 ml frischen Orangensaft; 4 cl Cointreau (Orangenlikör); 1 EL Weizenstärke; 2 Gewürznelken; 1/2 Zimtstange; 2 EL Zucker

ZUBEREITUNG:

Die Butter zusammen mit dem Zucker in einer Schüssel sorgfältig verrühren. Das Eigelb dazugeben und ebenfalls verrühren. Die Lebkuchenbrösel zur Butter-Ei-Mischung geben. Das Eiweiß zusammen mit dem restlichen Zucker zu steifem Eischnee schlagen, diesen vorsichtig unter die Lebkuchenmasse heben. Auflaufförmchen ausbuttern und die Wände mit Zucker bestreuen. Die Masse in die Förmchen einfüllen und dann in eine mit etwas Wasser gefüllte Auflaufform stellen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C 30 Minuten backen.

Die Orangen schälen und die Filets vorsichtig herauslösen. Den Zucker nach und nach in einem Topf karamelisieren lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen. Die Gewürznelken und die Zimtstange hinzugeben. Wenn sich der Karamel gelöst hat, die Weizenstärke mit dem Likör verrühren und zu dem kochenden Orangensaft geben. Nach dem Abbinden vom Herd nehmen. Die Orangenfilets dazugeben. Die Lebkuchenaufläufe aus den Formen auf einen Teller stürzen und mit Puderzucker bestäuben. Die Gewürzorange darum anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Montag, 21.12.98 von Annelie Saxen, Pellworm

"Zuschaueraktion"

Überbackene Kalbssteaks

ZUTATEN:

2 Kalbssteaks, je 150 g; 50 g Schinken; 125 g Champignons; 70 ml Weißwein; 70 ml Sahne; 3 Tomaten; 100 g Gouda; 2 EL Mehl; 1-2 EL Öl; 1/2 Zwiebel; 1/2 Knoblauchzehe; Cayennepfeffer, Muskatnuss; Butterflöckchen; Salz, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Steaks mit Pfeffer und Salz würzen und in Mehl wenden. Nun in der Pfanne von jeder Seite 4 Minuten braten und in eine Auflaufform legen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Schinken würfeln und 5 Minuten in der Pfanne braten. Die Champignons zugeben und kurz andünsten. Mit Wein und Sahne ablöschen. Dann die Sauce mit 1 EL Mehl binden und würzen. Die Sauce nun über das Fleisch geben. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit Salz bestreuen und ein Butterflöckchen draufgeben. Auf die Sauce setzen. Den Gouda raspeln, drüberstreuen und bei 225 Grad 15 Minuten überbacken.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Dienstag, 22.12.98 von Konstanze Waldvogel, Heiligenberg

"Zuschaueraktion"

Steckrübenparfait mit Rote-Bete-Salat

ZUTATEN:

150 g Steckrüben; 1 Eigelb; 1 Eier; 50 ml süße Sahne; 25 g Butter; etwas Muskat; Pfeffer, Salz; 150 g rote Bete; 130 g säuerliche Äpfel (z.B. Boskop); 30 g Feldsalat; 1 TL Balsamico-Essig; 2 EL Apfelessig; 1/2 TL Honig oder 1 TL Birnendicksaft (Reformhaus); 4 EL Walnussöl; 25 ml Gemüsebrühe; 5 Walnuskerne; 1 kleine Schalotte

ZUBEREITUNG:

Die Steckrüben schälen, grob würfeln und 120 g davon in Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen. Zum Abtropfen auf ein Sieb geben. Die restlichen Steckrüben in ganz feine Würfel schneiden und zur Seite legen. Den Backofen auf 200 Grad anheizen. Das Ei trennen, das Eiweiß steif schlagen. Die abgetropfen Steckrüben im Mixer mit dem Eigelb, dem Ei, der Sahne, Muskat, Salz und Pfeffer pürieren und in eine Schüssel umfüllen. Danach die gewürfelten Steckrüben zugeben, den Eischnee unterheben, die Parfaitmasse in eine oder zwei sehr gut ausgebutterte Förmchen geben und im Ofen ca. 25 Minuten backen. Vorsichtig stürzen.

Für die Vinaigrette des Rote-Bete-Salates die Schalotte fein würfeln. In einer Schüssel mit dem Essig, dem Honig oder Dicksaft, dem Öl und der Gemüsebrühe mit dem Schneebesen verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Äpfel schneiden und in die Vinaigrette mischen. Die rote Bete schälen, ebenfalls schneiden. Die Walnuskerne fein hacken, unter den weinroten Salat mischen, 1 Stunde durchziehen lassen. Auf dem gut gewaschenen Feldsalat anrichten. Mit dem Parfait servieren. Als Beilage zu beidem passt auch noch kurzgebratenes Fleisch.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Mittwoch, 23.12.98 von Eckehard Stein, Frankfurt

"Zuschaueraktion"

Hendlbrust mit Kürbis-Apfel-Linsengemüse

ZUTATEN:

2 Hähnchenbrüste; 200 g Kürbis; 1 säuerlicher Apfel; 50 g Linsen; 1/4 Tasse Gemüsebrühe; 1/2 Tasse Geflügelfond; 1 Becher Sahne; 1/2 Gläschen Noilly-Prat (Wermutwein); 1 1/2 EL Butter; 1/2 Schalotte; 1 TL Zucker; 1 EL Weißweinessig; Curry, mild; Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Linsen weichkochen. Den Kürbis schälen, Kerne und die weichen Teile entfernen, in ca. 1 cm starke Würfel schneiden. Den Apfel waschen und mit der Schale ebenfalls in ca. 1 cm starke Würfel schneiden.

1/2 EL Butter in einem Topf schmelzen, die Schalotte feinhacken, zugeben und mitbräunen, bis sie etwas Farbe annimmt. Zucker darüberstreuen, leicht karamelisieren lassen, mit dem Weinessig ablöschen und diesen fast abdampfen lassen. Nun die Kürbisstücke zugeben, andünsten bis diese glasig werden. Dann die Apfelstücke zugeben, kurz andünsten, etwas Gemüsebrühe zugeben und den Kürbis mit dem Apfel auf Biss garen.

Jetzt die Linsen zugeben und erwärmen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und einer Prise Curry würzen. Zwischenzeitlich die Hähnchenbrüste salzen, pfeffern, in einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und darin die Hähnchenbrüste bei mittlerer Hitze zuerst auf der Hautseite braten.

Die fertigen Hühnerbrüste in Alufolie warmhalten. Den Bratrückstand in der Pfanne mit Wermut ablöschen, etwas Geflügelfond zugeben, reduzieren lassen, etwas süße Sahne zugeben und nochmals reduzieren lassen.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage schmeckt Wildreis hervorragend.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

"Ceviche" - Mexikanischer Meeresfrüchtesalat 117
 "Super-Power-Salat" mit Oregano-Bratkartoffeln 97
 Allerlei aus dem Wok 2
 Äpfel im Schlafrock 160
 Apfelkühle 178
 Arabischer Mandelreis 85
 Arme Ritter mit Pflaumenkompott 156
 Artischocken mit Sauce Hollandaise 42
 Bachforellenfilet mit Salbei 37
 Bami Goreng (Indonesien) 114
 Bauernomelette 167
 Beerenkalterschale mit Vanillecreme 91
 Benediktiner-Bratwürste 198
 Berliner Schmorgurken 137
 Blattsalate mit Knoblauchbaguette 16
 Blumenkohl mit Parmesankäse 187
 Bohnen-Pilz-Geschichtetes 131
 Broccolisuppe mit Zucchini-Bohnen-Tomatensalat 142
 Bunter Hirsetopf 144
 Bunter Kartoffelsalat 70
 Bunter Salat mit gegrilltem Thunfisch 118
 Buschbohnen mit Lammkoteletts und Bratkartoffeln 112
 Butterklößchen-Suppe 188
 Buttermilch-Krauterparfait mit Fruehlingssalat 45
 Chateaubriand mit Senf - Krauterbutter 218
 Cordon bleu 147
 Couscous mit geroestetem Gemuese 22
 Crepes mit Obstfuellung 39
 Crêpes Suzette 148
 Curry-Fisch mit Äpfeln und Zwiebeln 133
 Dorschfilet mit Senssauce 166
 Eingelegte Heringe 141
 Eingesetzte Semmeln 171
 Ente auf Kürbis 164
 Ente mit Zitronengras 204
 Entenbrust in Orangen-Kardamom-Sauce 206
 Erdbeerknödel 90
 Erdbeer-Melone mit Joghurt 130
 Fenchelgratin 11
 Fischragout 17
 Fitburger mit Pommes Frites 95
 Forellknöbchen 203
 Frischkäsecreme mit tropischen Früchten 134
 Gaisburger Marsch 148
 Gazpacho (kalte Sommersuppe) und Picknickbrot 99
 Gebackene Leberknödel 170
 Gebackene Tomaten mit Spinat und Mozzarella 109
 Gebackener Frischkäse und Frühlingssalat 77
 Gebratene Gambas mit Anisplaetzchensauce 209
 Gebratene Garnelen mit Marzipansauce 192
 Gebratener Spargel mit Kassler 89
 Gedaempftes Lachsfilet mit Gemuese 23
 Geduensteter Chicorée mit Huehnerbrust 25
 Geeiste Melone mit Sekt und weißen Pfirsichen 121
 Geflügelsalat 74
 Gefuellte Paprika 41
 Gefuellte Rote Bete 9
 Gefueller Kohl mit Bretzelknoedel 10
 Gefüllte Fenchelblätter 126
 Gefüllte Kartoffeln 153
 Gefüllte Kohlrabi auf Karotten-Kreuzkümmel-Sauce 110
 Gefüllte Nudeln 152
 Gefüllte Poularde mit Steinpilzen 180
 Gegartes Forellenfilet 29
 Gemischer Salat mit Lachs und Koriander 120
 Gemueseintopf 4
 Gemuese gratin 34
 Gemuesesalat mit Sprossen 48
 Gemuese-Sticks mit Dips 24
 Gemuese strudel 31
 Gemuesesuppe mit Pistou 50
 Gemüse - Schafskäse - Spieße mit Basilikumsauce 105
 Gemüselasagne 145
 Gratinierte Käseplatte 79
 Gratiniertes Reisschnitzel 154
 Graupeneintopf mit Ochsenbrust 18
 Griechische Reispfanne 132
 Grießpudding mit Schattenmorellen 135
 Gruenkohl vegetarisch 214
 Gulaschsuppe mit gratiniertem Lauch 169
 Gurkensuppe mit Dill 122
 Haehnenbrust mit Gurken curry 20
 Haehnenbrust mit Zimtsabayon 38
 Haehnenbrustsuppe mit Ingwer 46
 Hähnchen mit Aprikosen und HARRISA 127
 Hähnchenbrust mit Sardellen gespickt auf warmen Zucchini salat 205
 Hasenrücken mit gebratenen Birnen 183
 Heilbutt in Pernod 26
 Hendlbrust mit Kuerbis-Apfel-Linsengemuese 222
 Himmel und Erde 177
 Hirschgulasch mit gebratenen Schwarzwurzeln 184
 Hirseauflauf mit Aprikosen 98
 Holunderkühle 93
 Huehnerfrikassee mit Krautersauce 49
 Ingwergemüse mit Nudeln 205
 Kalbfleischbaellchen auf gebackener Ananasscheibe 36
 Kalbshaxescheiben mit Tomaten 140
 Kalbsschnitzel nach Lord Nelson 150
 Kalte Gurkensuppe 129
 Kaninchenstülze 73
 Karamelisierter Mandelschmarrn 173
 Karamelisierter Rotkohl mit gratiniertem Kasseler 163
 Karpfenfilet in Cidre-Apfelsauce 196, 197
 Karpfenfilet mit Lebkuchen und Weissbier 208
 Kartoffelpuffer 30
 Kartoffelpüree mit gebratenem Rauchaal 189
 Kartoffelravioli mit gebratenem Lauch 174
 Kartoffelrouladen 151
 Kartoffelsalat mit Schillerlocken 103
 Kartoffelsuppe 19
 Kartoffeltaler mit Krabbenruehrei 40
 Kartoffelterrinen mit Schnittlauch sauce 175
 Kohlsalat mit Kapernmayonnaise 119
 Königsberger Klopse 157
 Krautfleckerl 185
 Krautwickel 158
 Kürbis-Maultaschen mit Amarettikeksen 191
 Kürbissuppe 162
 Lachsvariationen 104
 Lammeintopf 212
 Lammfilets in Senssaat mit gemischtem Salat 128
 Lammkebab mit Gemüsesauce 107
 Lauch-Pinien-Quiche 100
 Lebkuchenauf lauf mit Gewuerzorange n 219
 Linseneintopf 190
 Lumpen und Flöh' (Kohl - Fleisch-Eintopf) 81
 Makrelenstreifen in Paprikasauce 146
 Mandelsoufflee mit Birnen-Zimt-Salat 136
 Mangoldwickel mit Champignons und Sambal Manis 111
 Maultaschen 14

Navarin d'agneau, Lammragout mit Rübchen und Lavendel 116
 Nudelaufauf 71
 Nudellasagne 13
 Ofenschlupfer von Kartoffeln, Speck und Champignons 78
 Peperonata (geröstete Paprika) mit Zucchini 102
 Pfannkuchen mit Hackfleischfüllung 168
 Pfirsichreis mit Kreuzkümmel 92
 Pfitzauf mit Grand Marnier-Erdbeeren (Schaumlauf) 82
 Pochierte Eier in Gelee auf Tomatenragout 123
 Polenta mit Florentiner Spinat 115
 Poulet Henri IV 159
 Putengeschnetzeltes in fruchtiger Currysauce mit gebackener Banane 94
 Putenmedallions mit Aprikosen 143
 Putenspießchen in Erdnuss-Chilibutter 125
 Quarkgratin mit Erdbeeren 76
 Quiche 32
 Raeucherlachsparfait mit Feldsalat und Krauterschmand 216
 Rahmwirsing mit Entenbrust 182
 Reisbrei mit Apfelkompott 33
 Reisbrei mit Zimtaepfeln 207
 Rindsgulasch 161
 Risotto mit Muscheln 15
 Risotto mit Pilzen 7
 Rosenkohlaufauf 181
 Rosenkohlorte 211
 Rosmarinkaninchen 72
 Rosmarinspieß mit Scampis und gegrilltem Weißbrot 108
 Rostbraten mit Spaetzle 3
 Rostbrätle mit Specksalat 176
 Röstipizza 155
 Sauerkraut-Aufauf 210
 Sauerkrautsuppe mit Koriander 28
 Saure Gurken-Sauce mit Rindfleisch 213
 Saure Zipfel 194
 Saures Kartoffelgemüse 179
 Schweinefilet in Braunbier mit Pfefferkuchen 199
 Schweinefiletspießchen mit Oliven 101
 Schweinefilettaschen 106
 Schweinegulasch mit Salzkartoffeln 21
 Schweineroellchen mit Zwiebelkartoffeln 35
 Sellerieschnitzel mit Rauchfleisch 139
 Semmelknödelsouffle mit Rahmschwammerl 83
 Serviettenknoedel 27
 Spaghetti mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Pesto 201
 Spargel in Tomaten-Basilikum Vinaigrette 87
 Spargelcrepes mit Mascarpone 88
 Spinatsalat mit Lammscheiben 44
 Steckerlfische mit Kraeuterdip 43
 Steckruebenparfait mit Rote-Bete-Salat 221
 Sülze von Rinderbrust 138
 Szegediner Krautfleisch 186
 Tagliatelle mit Haehnchenbrust 12
 Tatar von Matjesfilets 47
 Tiroler Speckknödel mit Säurkraut 200
 Tomatensuppe mit Quarknocken 96
 Topfennocken mit Rhabarber 75
 Tortilla mit Schafskäse und Oliven 86
 Traubensalat mit Schälknüssen in Balsamicosirup 165
 Truthahnbrust mit Schupfnudeln 217
 Ueberbackene Kalbssteaks 220
 Ungarisches Kesselgulasch 113
 Ungarisches Paprikahuhn 84
 Warme Pilztorte 5
 Welsh Rarebits 193
 Wildeintopf mit Rosenkohl 6
 Wirsingaufauf mit Lammschulter 8
 Zander mit Kapern und Tomaten 124
 Zanderfilet auf Rote Bete-Gemuese 1
 Zanderfilet Spreewälder Art 80
 Zanderröllchen mit Gemüsefüllung und angemachtem Hüttenkäse 195
 Ziegenkaese auf Kartoffelroesti 215
 Zwiebelkuchen 172

