



GEGEN
EIN
VIRUS



11 52001 54225 2

Rt Kritzl - Kratzl im Windmond a. U. 161

cewe

Gegen ein Virus II

Rt Kritzl - Kratzl d. Urbanplanierer

Monte Lunach (400)



GEGEN EIN VIRUS

einige fabelhafte Lieblingsrezepte
für ausgewählte Freunde

mein erstes Koch - u. Rezeptbuch, erstellt in der Phase des 2. Lockdown
im Windmond a. U. 161

Wenn die Küche zur letzten Zuflucht wird....

Meine Burgfrau war in hörbarer Nähe zu meinem Arbeitszimmer mit dem neuerworbenen Bügelbrett beschäftigt....! Es herrscht Lock-down I und es wurden nach meiner „Wertschätzung“ viele Schlaraffenfreunde behandelt, dargestellt und auch gekürt, eigentlich so wie diese es nicht erwarten durften. Das war im ersten Lockdown.....!

In der Hoffnung, dass mir dies auch gelungen ist, ist dieser vierundneunzigseitige Erfolg meiner Erstlingsarbeit auch auf unserer Netzseite (m400.net) - in der „Uthtek“ und dort in der schweinsledernen Mappe - abzurufen.

Dann vergeht der Sommer....! Im Glauben an eine baldige Sippungszeit senkte sich als bald auch der „Viruspegel“. Nichts steht einem vermeintlich fröhlichen schlaraffischen Treiben im Wege, bis einige wenige „Querdenker“ diesen Traum zu Nichte machten. Diese Herrschaften – überwiegend außerhalb unseres Bundes – weigerten sich, die entsprechenden Vorsorgemaßnahmen mitzutragen..... und bald war die immer befürchtete 2. Viruswelle rund um unsere offenen Nasen und Rachen „ausgebrochen“. Ein weiterer, aber leichterer Niedergang unserer Gepflogenheiten war die Folge, die Inzidenzzahlen stiegen trotzdem weiter und siehe da : die 2. Ausgangs-beschränkung und Einschränkung unseres Lebens war notwendig....! Ach ja: und die läuft ja gerade noch – ich hoffe nicht mehr lange ! Meine Burgfrau hat die Seite 4 der Briebanleitung für das neue Bügelbrett nahezu auswendig gelernt.....!

Und ich setzte mich wieder hin und grübelte erneut. Was könnte ich wieder anstellen ?

Der Gedanke an die vielen engen Räume oder auch "Kochkammerln" in unseren Burgen, aus denen unsere Stykinnen zu jedem Sippungsabend kulinar(r)ische Genüsse zaubern, war Anstoß für diese Arbeit...!

Es sollte ein Anstoß zu einer kleinen aber feinen Vielfalt an Genüssen werden, sodass stets eine gute Atzung in unseren Burgen leicht herstellbar sein sollte. Gepaart mit den „vermeintlichen“ kulinarischen Vorlieben unserer Sassenschaft und befreundeter Ritter – egal ob Konsul, Botschafter oder Ehrenritter – hat dieses Werk sicherlich keinen Anspruch auf Vollkommenheit, aber die Richtung sollte stimmen.

Es sollte ev. ein mehr oder weniger erzwungenes Lächeln über das quarantänegebeutelte Ritterantlitz huschen lassen !

p.s.: Die kulinarischen Vorlieben unserer - in diesem Werk verewigten - Freunde kenne ich in - und auswendig, kenne aber auch die vielen Varianten von Leberkäse, Fleischkäse, Fleischpflanzerln, Bouletten, und faschierten Laberln, Frankfurter od. Wiener Würsten oder Eintöpfen in so manchen Burgen.... und auch die vielen Suppen und Varianten von Kartoffelsalaten !

Die dazu passende Lethe ist selbstverständlich Sache des Kellerwartes und der jeweiligen Sassen.....!

Ich persönlich bleibe aber : bei meinem geliebten Quell !

In diesem Sinne einfach nachkochen und gute Atzung.....

Rt Kritzl - Kratzl, im Windmond a.U. 161

Die Menüfolgen (Vor - Haupt - u. Nachspeisen) werden bis Seite 44 beschrieben. Danach werden einige weitere ausgewählte Lieblingsrezepte zum Nachkochen kredenzt u. beschrieben.....

Kartoffeln Lorraine

das hat auch schon Paul Bocuse gekocht!
gar nicht so schwer..!

4 mittelgroße Kartoffeln, festkochend, 100 g Speck, gewürfelt
2 Frühlingszwiebel, 100 g Crème fraîche, 150 g Gouda, gerieben, Salz und Pfeffer,
Kräuter der Provence, Sonnenblumenöl, Schnittlauch, getrocknet oder frisch.



Zubereitung :
Die Kartoffeln ungeschält und gewaschen ca. 15 min kochen. Sie sollen gar werden, aber nicht zu weich. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln zusammen mit dem Speck im Sonnenblumenöl ca. 5 min braten und mit Pfeffer würzen.

Den Backofen auf ca. 200 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Das Speck-Frühlingszwiebel-Gemisch in einen tiefen Teller geben und die Crème fraîche und die Hälfte des Goudas hinzugeben. Mit etwas Salz und den Kräutern der Provence würzen und gut mischen. Die fertigen Kartoffeln abgießen, in der Mitte längs teilen und etwas abkühlen lassen. Mit einem Teelöffel mittelgroße Mulden aushöhlen und die Füllung auf die Hälften verteilen. (Die Füllung darf gerne über die Mulden drüber gehen.) Die Kartoffelhälften auf ein Backblech auf Backfolie legen, sodass sie nicht umfallen. Den restlichen Gouda darauf verteilen. Auf der mittleren Schiene in 10 bis 15 min goldbraun überbacken. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Schweinefilet und Stampfkartoffel mit Kürbis und Bohnen

Angaben für 4 Personen

Ein Rezept von J. Lafer

400 kg Kartoffeln, mehlig kochend, 400 g Muskat-Kürbis, 250 g breite Bohnen
150 g gelbe Bohnen, 150 ml Sahne, 50 g Butter, Kalahari Salz, Malabar Pfeffer
Muskat, 2 Zwiebeln, 2 Schweinefilets, 30 g Butterschmalz, Je 2 Thymian- und 2 Rosmarinzwige,
1-2 EL Zucker, 75 ml Madeira, 150 ml kräftiger Kalbsfond

Zubereitung:

Kartoffeln und Kürbis schälen, in große Würfel schneiden und in einen Dampfeinsatz geben. Den Einsatz über einen Topf mit kochendem Wasser stellen, mit einem Deckel verschließen und etwa 35 Minuten dämpfen.

Inzwischen Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser in etwa 8 min. weich garen. Anschließend mit etwas zerlassener Butter mischen, Salzen, Pfeffern und war halten.

Sahne mit Butter aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Weich gegarte Kartoffeln und Karotten zugeben und mit einem Kartoffelstampfer (oder einer Gabel) zerstampfen. Warm halten.

Ofen auf 150 °C vorheizen. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

Schweinefilet rundum würzen und in zerlassendem Butterschmalz zusammen mit den Kräutern anbraten. Fleisch mit Kräutern aus der Pfanne nehmen und im Ofen in ca. 15 min. fertig garen. Zwiebelstreifen in die Pfanne geben und darin goldbraun anbraten. Zucker darüber streuen und diesen karamellisieren lassen. Mit Madeira ablöschen und Kalbsfond aufgießen. Alles um die Hälfte einkochen. Pfanne vom Herd ziehen, geschmorten Zwiebeln mit Salz, Pfeffer kräftig würzen und mit etwas Butter verfeinern. Schweinefilet in breite Scheiben schneiden und mit dem Kürbis-Kartoffel-Gemüse, Bohnen und den geschmorten Zwiebeln anrichten.

auch ein sehr kreativer Stammtischler zu Stainz!

Rt Intensiv d. (Koch-)Kreative
in seinem Element



Schokoladen-Kokos - Panna Cotta auf süßem Kürbis-Kompott

Zutaten für 4 Personen:

Rezept nach J.Lafer

400 ml Kokosmilch, 50 ml Kokoslikör, 75 g Puderzucker, 3 Blatt Gelatine,
100 g Zartbitter-Schokolade, 300 g Kürbis, z.B. Muskat, 1 EL Speiseöl,
100 g Gelierzucker 1:3, Schale und Saft von 1 Limone, 1 Prise Zimt
gehobelte Schokolade zum Bestreuen

Zubereitung :

Kokosmilch mit Kokoslikör und Puderzucker
verrühren und eine Minute bei schwacher Hitze
köcheln lassen. Gelatine 5 Minuten in kaltem
Wasser einweichen. Gelatine ausdrücken und in
der heißen Kokosmilch auflösen. Schokolade
klein hacken und nach und nach unterrühren.
Schoko-Kokosmilch in Portionsförmchen füllen
und für ca. 4-6 Stunden in den Kühlschrank
stellen.

Inzwischen Kürbis schälen, klein würfeln und in
heißem Öl in einem Topf anschwitzen.
Gelierzucker und Limonensaft zufügen,
untermischen und alles etwa 10 Minuten bei
mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei regelmäßig
umrühren. Kompott mit einer Gabel etwas
zerdrücken, geriebene Limonenschale sowie einer
Prise Zimt untermischen. Erkalten lassen.
Kompott auf Teller verteilen. Förmchen kurz in
heißes Wasser tauchen, Panna Cotta stürzen und
auf dem Kompott anrichten. Mit gehobelter
Schokolade bestreut servieren.



Einfache aber traumhafte franz. Zwiebelsuppe

70 g Butter, 1 Prise Pfeffer, 1 l Gemüsesuppe, 1 Prise Salz, 500 g Zwiebeln

Zutaten f. 4 Personen

Vorbereitung: 20 min. Kochzeit: 1/2 Std.

Für den feinen
Gaumen unseres
Kn. 48 nur das
„Allerbeste“ ...



Zubereitung :

Zwiebeln schälen und in feine Scheiben/Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf
zerlassen, Zwiebeln hinzugeben und bei geringer Hitze einige Minuten schmoren und öfter
umrühren.

Die Suppe (Brühe) hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken, zugedeckt 40 min.
bei kleiner Flamme köcheln lassen.

Am Ende der Kochzeit nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dazu Baguette od. weißes Brot und natürlich : franz. weiße Lethe

Die echte Sauce Bolognaise

1 kg Rinderhackfleisch, 3 Knoblauchzehen fein gehackt, 3 Möhren, 3 Stangen Staudensellerie, 2 große Zwiebeln, 1/2 Dosen Tomaten à 500 g, 600 g Spaghetti, 125 g Butter, 500 ml Milch, 3 Peperoncini, zerstampft, Meersalz und schwarzer Pfeffer, wenig Olivenöl, 1 Schuss Weißwein.

Zubereitung:

Das Wichtigste an einer Bolognaise ist das sogenannte "Soffritto": Dazu ordentlich Butter (ca. 125 g) und etwas Olivenöl in eine Pfanne geben. Zwiebeln, Möhren und Staudensellerie putzen, fein hacken und auf niedriger Flamme (mind. 30 min) garen, bis das Gemüse glasig und weich geworden ist. Wichtig ist, dass das Gemüse nicht brät, sondern wirklich nur dünstet - also nicht zu heiß werden lassen!

Das Rinderhackfleisch in einer Pfanne scharf braten, bis es Farbe annimmt. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Wichtig: Jetzt ca. 1/4 bis 1/2 Liter Milch dazugeben. Aufkochen lassen, die Dosentomaten dazugeben. Sobald dies alles wieder aufgeköcht ist, den "Soffritto" hinzugeben. Knoblauch und die zerstampften Peperoncini dazugeben. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Bolognaise kann dann gar nicht lange genug köcheln. Ideal wären ca. 5 Stunden. Bei Bedarf Wasser oder leichte Brühe nachgießen.

Dann lassen und ca. 1 Stunde vor der Mahlzeit langsam aufwärmen.

Tipp: Man kann auch noch ein wenig frisch gehackte Möhren und Staudensellerie nachschieben, um ein wenig mehr Biss an das Gemüse zu kriegen.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, anschließend abgießen.

Die Spaghetti auf Tellern anrichten und die Bolognaise darüber verteilen. Heiß servieren.

(Kochzeit rd. 5 Std.)

Gute Atzung!

Achtung: nur wg. der langen Kochzeit bekommt



Also, wennst mi fragst, mei Leibspeis.....!



unser Kantzler diese 2 Seiten für (s)ein Gericht.....!

Topfenknödel mit Marillen

(f.4 Portionen)

(Rezept nach J. Lafer)

Für das Kompott:

500 g reife kleine Marillen (Aprikosen), 75 g Zucker, 100 ml Weißwein, 2 EL Marillengeist, ca. 1 TL Speisstärke mit etwas kaltem Wasser verrührt.

Für die Knödel:

200 g Topfen, Magerstufe, 75 g weiche Butter, 60 g Zucker, 1 Ei, Eigelb, Mark von 1 Vanilleschote, 125 g Weißbrot, 50 g Semmelbrösel, Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Marillen waschen, halbieren und entkernen. Zucker karamellisieren, Marillen zufügen alles mit Wein ablöschen. Hitze reduzieren, Marillen ca. 5 Minuten zugedeckt dünsten, dann mit etwas Stärke leicht binden, und abkühlen lassen. Marillengeist untermischen. Inzwischen Topfen in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Er sollte möglichst trocken sein. 25 g Butter zusammen mit 25 g Zucker schaumig rühren. Nach und nach das Ei und das Eigelb dazu geben und unterrühren. Dann den Topfen sowie das Vanillemark unterheben. Weißbrot entrinden, fein würfeln und mit der Topfenmasse gründlich vermischen. Abgedeckt für 1 Stunde in den Kühlschrank geben. Aus der Topfenmasse mit feuchten Händen 4 Knödel formen und diese in leicht siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Restliche Butter aufschäumen lassen. Semmelbrösel untermischen. Knödel abtropfen lassen, in der Bröselbutter wälzen und mit Puderzucker bestäuben. Dazu die gedünsteten Marillen servieren.

das schmeckt a sauguat... das Rezept gib ich auch der Ingrid und dem Julo weiter....!



ER Rt Terrameter kann`s kaum erwarten !

Gemüsesuppe mit Suppengrün

Diese herrliche Gemüsesuppe mit Suppengrün ist ein gesundes Rezept. Gemüsesuppen versorgen den geschundenen Körper unseres Rt Biaviel mit Nährstoffen und auch reichlich Flüssigkeit.....! Das Beste aus der Natur.!

Zutaten für 4 Portionen Vorbereitung 20 min. Kochzeit 25 min.

1 Bund Suppengrün (ca. 500g), 1 Stk Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 1 l Wasser, Schnittlauch, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 4 Stk Pfefferkörner, 4 Stg Maggikraut

Zuerst das Suppengrün putzen und gründlich waschen. Nun den Sellerie und die Karotten in feine Stifte oder Würfel schneiden und den Lauch in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

Jetzt wird das Öl in einem Topf erhitzt und die Zwiebeln darin glasig angebraten. Anschließend das Gemüse zufügen, ebenfalls kurz andünsten und dann mit Wasser ablöschen. Pfefferkörner zufügen sowie das Maggikraut und Petersilie als ganze Stängel hinzugeben und mitkochen lassen.

Das Ganze aufkochen und 25-30 Minuten köcheln lassen. Nach dem köcheln, die Pfefferkörner und das Maggikraut und Petersilie entfernen.

Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Zu guter Letzt die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 Tellern verteilen.

Einlage : Suppennudel, Backerbsen, Griesnocker....

Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.



Schnelle Wurstpfanne mit Senfsauce

200 g Champignons ;150 g Gewürzgurken; 350 g Fleischwurst; 1 Glas Silberzwiebeln; 2 EL Öl;
200 g Schlagsahne; 3 Stiel/e Petersilie ; 1 EL Senf; Salz, Pfeffer;

Zubereitung:

Pilze putzen, eventuell waschen und vierteln. Gurken in Streifen. Wurst in Scheiben schneiden. Silberzwiebeln abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Wurst darin anbraten, herausnehmen. Pilze im Bratfett anbraten. Zwiebeln und Gurken ca. 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und 200 ml Wasser angießen, aufkochen. Ca. 5 Minuten einköcheln. Petersilie waschen, hacken. Petersilie, Senf und Wurst unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt schwarzes Brot und ein Quell natürlich !



Kn 49 meint : glaubt`s mir
diese Pfanne schmeckt wirklich gut !

Mascarpone-Beeren-Dessert

Zutaten f. 6 Portionen

Leicht/25 min.

75 gr. Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 600 ml roter Fruchtsaft (Kirschsaft), 1 kg TK- gemischte Beeren, 50 gr. Speisestärke, 50 g Vollmilchschokolade, 300 gr. Schlagsahne, 500 gr. Mascarpone, 500 gr. Topfen-mager, 2-3 TL Bourbon-Vanillezucker.



für den B Rt Pill-o-nett etwas süßes.....!

Zubereitung:

75 g Zucker, Vanillinzucker, 12 l Fruchtsaft und Hälfte Beeren aufkochen. Stärke und Rest Saft verrühren und in die kochende Frucht Mischung rühren. Aufkochen und 2-3 Minuten unter Rühren köcheln. Rest Beeren untermischen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Ab und zu umrühren. Von der Schokolade mit einem Sparschäler kleine Röllchen abziehen. Sahne steif schlagen. Mascarpone, Quark, 75 g Zucker und Vanillezucker verrühren.

die Sahne unterheben. Beerengrütze und Mascarponecreme in eine große Dessertschüssel schichten, dabei mit Creme abschließen. Mit Schokoröllchen verzieren.

Griechischer Salat

ganz einfach

3 rote Zwiebeln (in feine Ringe geschnitten), 1 Salatgurke (in Stücke geschnitten), 500g Tomaten (in Stücke geschnitten), 75g schwarze Oliven ohne Kern, 200g Feta (gewürfelt), klein geschnittene Paprika, eingelegte Peperoni, Blattsalat, hartgekochte Bio-Eier, Kapern und geröstete Brotwürfel.



also, kostet s den.....
der is guat, i kenn den.....

Für ER Rt Didi
nur das Beste
aus hellenistischen
Gefilden.....

Wenn die Zutaten erst einmal geschnitten sind, musst du sie nur noch mit einem Dressing mischen. Außerdem kannst du deinen griechischen Salat je nach Geschmack mit weiteren Zutaten anreichern.

Für das Dressing:

4 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer zum Abschmecken. Frische Kräuter, wie sie in Griechenland verbreitet sind: Oregano, Dill, Thymian oder Petersilie, etwas Honig zum Süßen, eine kleingehackte Knoblauchzehe, Paprika- oder Chilipulver für noch mehr Würze.dazu Weißbrot und Wein von Mykonos

Speckknödel auf Ananas-Sauerkraut

Zeit : ca. 1h heigentlich nicht schwer...!

Zutaten für 6 Portionen

500 g Knödelbrot, 3 Eier, ½ Zwiebel, 150 g Speck, etwas Petersilie, Salz + Pfeffer
3 EL Butter, ½ L Milch, ½ Ananas geschnitten, ½ Kg Sauerkraut, etwas Ananassaft
frischer Thymian, Ananassalbei zum Garnieren.

Zubereitung:

Knödelbrot in eine Schüssel geben. 3 Eier in einer weiteren Schüssel mit etwas Milch verquirlen. Zwiebel und Speck würfelig schneiden und in einer Pfanne kurz anrösten. Dann unter das Knödelbrot mischen. Petersilie hinzufügen, salzen und pfeffern. Alles vermischen und danach das Milch-Eier-Gemisch unterheben. Knödelmasse einige Minuten ruhen lassen. Etwas Butter in einem Topf schmelzen und in den Teig verkneten.

dann mit nassen Händen feste Knödeln formen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten kochen lassen.

Ananas-Sauerkraut:

Ananas schälen, Mitte entfernen und kleinschneiden. Sauerkraut in einem Topf bei geringer Hitze etwas ziehen lassen, um die Flüssigkeit zu verdampfen. Mit Ananassaft, Salz und Pfeffer ablöschen und wieder ziehen lassen. Thymianblätter kleinhacken. Ananasstücke in das Kraut unterrühren. Thymian hinzufügen. Zum Servieren die Knödel auf das Ananaskraut setzen und mit etwas Ananassalbei garnieren.



Speckknödel mit Sauerkraut
hab, ich schoo lange nicht gegessen!
schaut aber sehr gut aus...!

etwas deftig Steirisches für ER Rt Praeziso !

Steirisches Tiramisu

Ein steirisches Tiramisu wird mit Biskotten, Schlagobers und Apfelmus zubereitet. Das Rezept kann schon am Vortag zubereitet werden. Schmeckt traumhaft....!

Zutaten: f. 4 Portionen

ca.25 l/normal

2 Glas Apfelmus,30 Stk Biskotten,400 ml Schlagobers,100ml Apfelsaft, Zimt.



die Zeit nach dem ASR wird unserm B Rt Kornmess immer (!) versüßt....!

Zubereitung:

Schlagobers steif schlagen, nach belieben etwas Zucker hinzugeben, mit Apfelmus verrühren. Zuerst die Biskotten einzeln in Apfelsaft kurz eintauchen und in die Auflaufform schichten. Zweite Schicht Schlagobers-Apfelmuscreme darüber verteilen. So weiter machen, bis die Letzte Schicht Schlagobers Apfelmuscreme ist. Das steirische Tiramisu drei stunden in den Kühlschrank geben. Ein wenig Zimt kurz vor dem Anrichten bzw. anschneiden des Tiramisus verteilen. Schmeckt besonders gut im Sommer, wenn es frisch gemacht aus dem Kühlschrank kommt.

Meine Knoblauchcremesuppe

Diese Knoblauchcremesuppe kann eine scharfe Sache werden. Bei diesem Rezept könnt ihr die Knoblauchmenge nach Belieben erweitern.

Zutaten f. 4 Portionen

3 EL Mehl,3 EL Butter,10 Stk Knoblauchzehen,750 ml Rindersuppe,1 Becher Schlagobers,1 Prise Pfeffer,2 Prisen Salz, 5 EL Schnittlauch.

Der Stammtischler Rt Phila mag diesen Knoblauchgeschmack eben....!



Zubereitung:

Den Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf die Butter zerlassen, sobald die Butter heiß ist das Mehl zugeben. Dabei ständig rühren. Die Knoblauchzehen dazugeben, sofort mit der Suppe und dem Schlagobers aufgießen. Alles schnell mit einem Schneebesen verrühren, damit sich keine Klumpen bilden. Die Suppe aufkochen und anschließend ca. 20 Minuten ziehen lassen, mit Salz, Schnittlauch und Pfeffer würzen.

Spaghetti alla Puttanesca

Spaghetti alla puttanesca "Spaghetti nach Hurenart" ist ein aus Süditalien stammendes Nudelgericht mit einer scharf-würzigen Oliven/Tomatensauce.

4 EL Olivenöl, 1 kleine Zwiebel fein gehackt, 2 Zehen Knoblauch in dünne Scheiben geschnitten, 1 kleine Chilischote(n) rot, 6 Sardellenfilets fein gehackt.

400 g Tomate(n) aus der Dose, zerkleinert, 1 EL Oregano fein gehackt oder 1/4 TL getrockneter Oregano, 100 g Oliven schwarz und halbiert, 1 EL Kapern, 400 g Nudeln (Spaghetti)

Gut genug für
unsere
Rt Sexquadrat

.....aber auch
was gutes, was die
Huren essen.....

Zubereitung

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chilis auf niedriger Temperatur ca. 6 Minuten darin dünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Die Sardellen zugeben und gut unterrühren. Tomaten, Oregano, Oliven und Kapern hinzugeben. Zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, würzen und köcheln lassen.

Zwischenzeitlich die Pasta in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser al dente kochen. Abgießen, mit der Sauce vermengen und sofort servieren.



Styxin:
noch eine
Portion
bitte!

Na so was: Das essen auch die Huren? aber guat is es schon! geht ganz schnell!

Bratäpfel mit Vanilleeis

Zutaten f. 4 Personen

einfach/ca.45 min.

50 g Mandelkerne (in Blättchen), 4 rotbackige, säuerliche Äpfel, 50 g Butter, 3 EL Zucker, 1/2 TL Zimt (gemahlen), 80 g Marzipanrohmasse, 150 ml Orangensaft, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Zucker.

Schleckermäuler wie
B Rt Uhlucus
schätzen Bratäpfel.....



diese Nachspeise ist schon
eine "Sünde" wert...
Styxin - heute bitte ich um einen
Nachschlag!

Zubereitung:

50 g Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. 4 rotbackige, säuerliche Äpfel (à ca. 200 g, z. B. Elstar, Cox Orange oder Jonagold) sehr gründlich waschen und die Deckel abschneiden. Kerngehäuse aus den Äpfeln großzügig ausstechen. In eine Auflaufform (ca. 30 cm Länge) setzen.

50 g Butter, 3 EL Zucker und 1/2 TL gemahlene Zimt gut verrühren. Abgekühlte Mandelblättchen unterrühren. In jede Apfelloffnung 20 g Marzipanrohmasse drücken, Mandelbutter darauf verteilen. 150 ml Orangensaft, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Zucker aufkochen, über die Äpfel in die Form gießen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) in der Ofenmitte 35 Min. backen. Nach 25 Min. die Deckel daraufsetzen und mitbacken. Schließlich die Äpfel mit dem Sud aus der Form auf 4 Tellern anrichten und mit je 1 Kugel Vanilleeis servieren.

Speck-Bier-Suppe mit Röstzwiebeln

Portionen: 4

35-45 min.

1 Zwiebel; 2 Zehe(n) Knoblauch; 250 ml Bier; 150 g Speck; 700 ml Geflügelsuppe; 3 Kartoffeln (mittelgroß, ca. 250 g); Salz; Pfeffer; Muskatnuss; Für die Röstzwiebel: 1 Zwiebel; 100 g Mehl; Salz; Pfeffer.

Für die Garnitur: 30 g Tiroler Bergkäse; 30 g Speck; 2 Kartoffeln (geschält 150 g)
2 Stangen Jungzwiebel;



jeden Montag a guate Hausmannskost...! des taugt mir!

eine deftige Suppe für den Jk Erngelbert

Zubereitung:

Für die Speck-Bier-Suppe mit Röstzwiebeln zunächst die Zwiebeln in feine Ringe schneiden, in Mehl wälzen und in reichlich Sonnenblumenöl knusprig braten. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.

Für die Suppe Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Speck ebenfalls in feine Würfel schneiden, zusammen mit dem Gemüse in einem breiten Topf geben und solange braten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Mit dem Bier ablöschen und mit der Suppe aufgießen. Sobald die Kartoffeln weich sind, die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Einlage die Jungzwiebeln in feine Ringe, die Kartoffel in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne den feinkwürfelig geschnittenen Speck und die Kartoffelwürfel knusprig anbraten, Jungzwiebel dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in einem Suppenteller anrichten, mit dem Kartoffel-Speck-Gröstl, dem geriebenen Käse und den Zwiebelringen garnieren. Die Speck-Bier-Suppe mit Röstzwiebeln servieren. Dazu ein deftiges Schwarzbrot...!

Schnitzel nach Wiener Art mit Kartoffelsalat

f. 4 Portionen

4 Schweineschnitzel (Schopfschnitzel ohne Knochen), 4 Zehen Knoblauch, Salz, 2 Eier, 5 EL Mehl, Semmelbrösel (sehr fein gerieben), ½ Liter Fett zum Frittieren. Petersilie + Zitrone zum Garnieren f.d. Kartoffelsalat:

600 g Kartoffeln (festkochend), 60 g Zwiebeln, 250 ml Rindsuppe (Würfel) 3 EL Essig, 6 EL Pflanzenöl (z.B.: Sonnenblumenöl, Maiskeimöl etc.), ½ TL Estragonsenf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker.

Zubereitung:

Arbeitszeit ca. 20 Min.

Schnitzel mit zerdrücktem Knoblauch fest einreiben und einsalzen, am besten morgens, dann das Fleisch übereinander stapeln, leicht drücken, mit Folie abdecken und ca. 3 Stunden beizen lassen.

Dann durch Mehl, Eier (mit Salz u. einem Schuss Sodawasser absprudeln) und Bröseln (sehr feine, damit wird die Panier weicher u. besser), und langsam herausbacken. Mit Petersilie + Zitrone garnieren. Sehr geschmackig!

Kartoffelsalat:

Erdäpfel mit der Schale kochen; Anschließend schälen und noch warm dünnblättrig in eine große Schüssel schneiden; Nun die Suppe erwärmen und sofort zu den Erdäpfeln geben; Mit Essig, Öl, Zwiebeln, Salz und Pfeffer würzen und so lange unterrühren, bis er eine sämige Bindung bekommt.

Zum Schluss nach Belieben mit Senf und Zucker abschmecken.

dieses Schnitzel extra für den Stammtischler Rt Sör mi nett !



..... meine Leibspeise bleibt dieses Schnitzl v. Schwein !

Crème brûlée mit Nugatkirschen

einfach - Leicht/ 75 min (+ 60 min Auskühlen)

Zutaten für 4 Personen:

250 gr. TK-Kirschen, 1 Vanilleschote, 200 gr. Schlagsahne, 200 ml Milch, 100 gr. Zucker, 50 gr. Zucker, 4 EL Zucker, 2 Eier, 2 Eigelb, Zimt, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Speisestärke, 75 g schnittfeste Nussnugatmasse.



Zubereitung :

Kirschen auftauen lassen. Backofen vorheizen. Vanilleschote längs aufschneiden. Mark herausschaben. Sahne, Milch, 100 g Zucker, Vanillemark und -schote aufkochen und ca. 4 Minuten köcheln. Eier und Eigelb verrühren. Heiße Sahne unter ständigem Rühren langsam in die Eimasse gießen. In vier Förmchen (à ca. 200 ml Inhalt) füllen und die Förmchen in eine Fettpfanne (tiefes Backblech) stellen. Auf die unterste Einschubleiste in den heißen Ofen schieben und so

viel heißes Wasser angießen, dass die Förmchen zu ca. $\frac{3}{4}$ im Wasser stehen. Ca. 50 Minuten stocken lassen. Die Kirschen mit 5 EL Wasser, 50 g Zucker, 1 Prise Zimt und Zitronensaft aufkochen. Stärke und 3 EL Wasser glatt rühren. Kirschen damit binden. Nugat grob würfeln und unter die heißen Kirschen rühren. Förmchen herausnehmen, abkühlen lassen. Crème-brûlée-Portionen mit je 1 EL Zucker bestreuen. Mit einem Küchegasbrenner goldbraun karamellisieren. Mit 1-2 EL Kirschen anrichten und die restlichen Kirschen dazu reichen. Wenn es ein wenig beschwipst sein darf, einen Teil der Schlagsahne durch Whisky-Sahne-Likör ersetzen.

mit Speck fängt man Mäuse.....!

mit dieser süßen Creme einen SRA...!

Leichte Tomatensuppe

Zubereitung 30 min.

Zutaten für 4 Portionen

4 Bl. Basilikum, 2 EL Obers mit wenig Fettanteil (geschlagen), 2 Stk Knoblauch, 30 ml Olivenöl, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz, 100 ml Obers, 600 ml Suppe, 1 Zweig Thymian, 1 kg Tomaten vollreif od. aus der Dose, 80 g Zwiebel gehackt.



Zubereitung:

Für die leichte Tomatensuppe das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und fein gehackten Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Die Dosentomaten bzw. die gewaschenen Tomaten vierteln und dann mit den Thymianzweig und die Basilikumblätter in den Topf geben.

Mit Suppe aufgießen und würzen Sie alles mit Salz und Pfeffer und lassen Sie alles ca. 10 Min leicht köcheln.

Die Suppe anschließend mixen, durch ein feines Sieb passieren und mit dem flüssigen Obers verfeinern.

Die Suppe in Tellern anrichten und mit einer Obershaube und einem Basilikumblatt garnieren.

Dazu ein Baguette od. Weißbrot.

für unseren "jüngsten"
Rt 1 - waas - eh
ein guter Start nach einer
durchzechten Nacht...!

Penne arrabbiata für den Jk Robert! rasch, wenn man nicht trödelt...! (ca. 30 min !)

Zutaten:

1 große Zwiebel; 2 Knoblauchzehen; 1-2 Chilischoten; 250 Kirschtomaten; 500 g Penne, Salz; 3 EL Olivenöl; 400 g stückige Tomaten (aus der Dose); 1 EL Tomatenmark; 200 ml Gemüsesuppe; 1 EL gehackter Rosmarin.

Empfehlung des
Stammtischlers
JK Robert zu
jedem guten
Essen :

Der kluge
Mensch, so glaubt
es mir, der redet
nicht, er trinkt
sein Bier...!



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Öl andünsten, Chilis dazugeben und kurz mitrösten. Stückige Tomaten und Tomatenmark hinzugeben und unter Um-rühren garen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Brühe angießen, Kirschtomaten untermischen, erhitzen, mit Rosmarin abschmecken, gekochte Penne zur Tomatensoße geben, untermischen und nach dem Servieren mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Scheiterhaufen

Zutaten:

250 g Semmel (oder Milchstriezel), 0,5 l Milch, 4 Stk. Eier, 80 g Zucker, 1 Pr. Salz, 5 Stk. Äpfel, 3 EL Rosinen, 2 EL Rum, 1 Pr. Zimt, 1 Pk Vanillezucker.

Zubereitung:

Die Semmel (oder Milchstriezel) blättrig schneiden. Milch mit Eiern, Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz in einer Schüssel gut verrühren.

Danach ein wenig Wasser mit Rum vermengen und die Rosinen darin ca. 10 Min. einweichen.

Währenddessen die Äpfel schälen, das Gehäuse entfernen und feinblättrig schneiden.

Das Backrohr auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Auflaufform mit Butter bepinseln. Die Äpfel mit Rosinen vermengen und mit Zimt würzen. Semmeln in der Eiermilch gut eintunken - abwechselnd Semmel- und Apfelmasse in die Auflaufform schichten und mit der restlichen Eiermilch übergießen. Den Scheiterhaufen ca. 40 Minuten lang backen und anschließend etwas abkühlen lassen.



für unseren Botschafter noch was süßes..... quasi " a Bettsteigerl " !

Minestrone di Lunga Vita

250 g Kichererbsen, 300 g Nudeln (Fregola sarda), 7 EL Olivenöl (Extra Vergine), 1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 Zucchini, 300 g Stangenbohnen, 2 Stangen Sellerie, 3 - 4 Kartoffeln, frische glatte Petersilie, Salz, Sardischer Pecorino oder Parmesan.



Zubereitung:
einfach
und
schnell...!
(ca. 35 min !)

Zubereitung:

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Gemüswürfel in Olivenöl in einem großen Topf andünsten. Langsam Wasser hinzufügen bis das Gemüse komplett bedeckt ist. Zum Kochen bringen und dann auf niedriger Stufe ca. eine Stunde mit Deckel weiter köcheln lassen. Nach 15 Minuten die Kichererbsen und die Petersilie hinzufügen. Die Suppe nach Geschmack salzen. Zum Schluss die Fregola hineingeben und die letzten 10 - 14 Minuten mitkochen. Dabei die Kochzeit der jeweiligen Fregola oder Suppennudeln beachten. Heiß servieren und mit frisch geriebenem Pecorino Sardo oder Parmesan garnieren.

unser Rt Tippl kann diese Suppe auch genießen !

Die Brettljause

Ein Rezept für alle unsere „Nichtsteiner“:

2 Scheibe(n) Schweinsbraten (kalt oder Kümmelbraten), 3 Scheibe(n) Blunzen (Blutwurst), 2 Scheibe(n) Geselchtes, 1 Löffel Verhackertes, 1 Löffel Liptauer, Kren (frisch), 1/4 Paprika (rot), 1/4 Paprika (gelb), 1/4 Paprika (grün oder Pfefferoni), 1/4 Zwiebel (rot), 1/2 Essiggurkerl, 1 Scheibe(n) Gurke, 1/2 Ei (hartgekocht), Krauspetersilie (zur Dekoration)



Einer unserer
"bodenständigsten" ist
unser

Rt Stoani von Blumegg

Als Weinbauer
labt er jedoch am
liebsten „sein“ Quell
zur Brettljaus'n
dazul

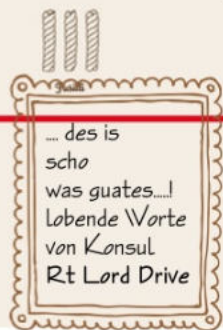
Die verschiedenen Wurst- bzw. Fleischsorten dünn geschnitten auf ein Jausenbrett oder ein Teller legen. Den Paprika in feine Streifen schneiden, den Kren fein reiben, den Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Das Essiggurkerl in Scheiben schneiden. Das hartgekochte Ei ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Aufstriche auf der Seite des Bretts platzieren. Die Brettljause mit dem Gemüse, dem Kren, der Petersilie und dem Ei garnieren. Mit Schwarzbrot servieren.

Topfen-Nockerl mit Mascarpone und Himbeerspiegel

Zutaten:

250 gr. Topfen, 250 gr. Mascarpone, 200 ml Schlagobers, 80 gr Staubzucker,
2 BL Gelatine, 1 Stk Limette (Saft und Schale), 1 Stk Vanilleschote (das Mark davon)
200 gr. Himbeeren, 2 EL Ahornsirup, 4 Stk. frische Minze für die Deko,
EL Schokoblättchen für die Deko.

Leicht/40 min.



Zubereitung :

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Danach ausdrücken und im Wasserbad schmelzen lassen.
Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark auskratzen.

Topfen, Mascarpone, Zucker, Vanillemark, Limettensaft und Limettenschale in einer großen
Schüssel gut verrühren. Schlagobers cremig aufschlagen.

Gelatine in die Topfenmasse einrühren und den Schlagobers unterheben. Am besten ein paar
Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Ein paar schöne Beeren zur Seite legen, die restlichen Beeren pürieren und durch ein Sieb streichen.
Ganze Himbeeren wieder zugeben.

Aus der Masse mit einem nassen Löffel Nockerln ausstechen, auf Teller setzen und mit einem
Himbeerspiegel vollenden. Mit einem Minzeblatt und Schokoblättchen dekorieren.

Steirische Erdäpfelsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

40 - 60 min.

1 Karotte (geschält); 1 Gelbe Rübe (geschält); 100 g Sellerie (geschält);
1/4 Stange(n) Lauch; 1 Zwiebel (weiß, geschält); 50 g Speck
10 g Steinpilz (getrocknet); 400 g Erdäpfel (geschält, roh); Öl (zum Anbraten)
1000 ml Gemüsesuppe; 1 Lorbeerblatt, je 1 Prise Majoran + Kümmel
Salz, Pfeffer; 100 g Sauerrahm;

Zubereitung :

Für die Steirische Erdäpfelsuppe
zunächst das Wurzelgemüse, den
Lauch sowie die Zwiebel in kleine
Würfel schneiden. Speck in feine
Streifen schneiden. Steinpilze in
etwas warmem Wasser
einweichen. Erdäpfeln in ca. 1 x 1 cm
große Würfel schneiden.
In einem Topf etwas Öl erhitzen,
Speck, Gemüseswürfel und Zwiebel
darin farblos bei mittlerer Hitze
anschwitzen.

Nach ca. 5 Minuten mit der Gemüsesuppe aufgießen und das Lorbeerblatt sowie die übrigen
Gewürze zufügen. Steinpilze fein hacken und mit der Flüssigkeit zur Suppe geben. Die Erdäpfel-
würfel dazu geben und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Lorbeerblatt entfernen, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steirische Erdäpfel-
suppe auf Tellern anrichten und mit etwas Sauerrahm garnieren.



unser Schatzmeister Rt Eisenbart ist hungrig.....!

Spaghetti aglio olio e scampi/garnele

Zutaten:

ca.25 - 30 min.

500 g Shrimps od. Garnelen vorgekocht | große Zwiebel, 3 Zehen Knoblauch, 1 Chilischote getrocknet, 40 g Tomatenmark, B. Olivenöl, 4 Blätter Salbei, Saft einer 1/2 Zitrone, etwas Oregano, Salz und Pfeffer, 400 g Spaghetti, 100 ml Weißwein, evtl. Basilikum + evtl. etwas Parmesan.



Styxin: bitte ohne den Salbei!

Zubereitung:

Die Shrimps, wenn tiefgefroren, vorher auftauen lassen. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden/hacken und in Olivenöl anschwitzen. Nach 1 - 2 Minuten Knoblauch, Salbeiblätter und die Chilischote hinzufügen. Hier nach Geschmack entscheiden, ob man einzelne oder alle drei Zutaten zerkleinert (intensiverer Geschmack) oder ob man sie als Ganzes in den Topf gibt.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Das Tomatenmark in den Topf zu den Zwiebeln geben und gut verteilen. Die Soße nun mit 1 1/2 cl Olivenöl und einem guten Schuss Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und vor sich hin köcheln lassen.

Nun die Shrimps mit reichlich Öl in eine Pfanne geben und mit dem Saft einer halben Zitrone anschwitzen, jedoch nicht braun braten. Die Shrimps samt Öl mit in den Topf geben und nochmals abschmecken.

Die Nudeln abgießen, zur Soße geben und unterheben. Servieren und evtl. mit Basilikum und gehobeltem Parmesan dekorieren.

eine Extraportion für Rt Dental

Apfelstrudel

Rezept nach J. Lafer!

Zubereitung für 4 Personen

Für die Rosinen: 3cl Apfelbrand, 2 EL Zucker, 50g Rosinen

Für die Füllung: 1kg säuerliche Äpfel (z. B. Boskop), Saft von 1/2 Zitrone,

60g Mandelblättchen, 80g Zucker, 1 TL Zimt, 80g Butter, ca. 50g Semmelbrösel.

Außerdem: Puderzucker zum Bestäuben, halbsteif geschlagene Sahne nach Belieben.

Zubereitung:

Apfelbrand mit 50ml Wasser und Zucker erhitzen, Rosinen darin über Nacht einweichen.

Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und vierteln. Die Viertel in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln und mit Zitronensaft beträufeln. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und zusammen mit Zucker, Rosinen und Zimt zu den Apfelscheiben geben. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Teig aus der Folie wickeln und auf einem leicht bemehlten Tuch dünn ausrollen. Die Butter zerlassen und den Strudelteig dünn mit einem Teil davon bestreichen. Den Teig mit Semmelbröseln bestreuen. Apfelmischung darauf verteilen, dabei die Seitenränder frei lassen. Seitenränder 2 cm einschlagen, damit die Füllung nicht auslaufen kann. Das Tuch am Rand nun leicht anheben und den Strudel langsam einrollen. Den Strudel mithilfe des Tuchs vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und mit der restlichen flüssigen Butter bestreichen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten backen. Nach Belieben mit halbsteif geschlagener Sahne servieren.



bitte ausprobieren!
traumhaft!

Konsul Rt Klee: zu „Lafer`s Apfelstrudel“ passt immer ein steirischer Weißwein!

warmer Brokkoli (salat) mit Schinken und Parmesan

Zutaten für 4 Personen :

2 Köpfe Brokkoli (à ca. 500 g); 1 Zwiebel; 225 g gekochter Schinken; 1 EL Öl; 60 ml Hühnersuppe; Salz u. Pfeffer; 75 g geriebener Parmesankäse;

Zubereitung ganz einfach ca. 20 min.

für unseren
Rt El Rauchi
nur das "Feinste".....



Zubereitung:

Brokkoli waschen, abtropfen lassen und putzen. Röschen von den Stielen schneiden. Dicke Stiele schälen, in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Schinken in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Schinken darin ca. 3 Minuten unter Wenden anbraten. Brokkoli und Brühe dazugeben, vermengen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch warm auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen.
oder für Salat : mit Essig und Öl abmachen ! Dazu Weißbrot od. ein gutes Baguette !

Schafskäse-Zucchini-Quiche

Für den Teig:

130 g Mehl, 20 g Parmesan, gerieben, ½ TL Salz, 65 g Butter, 1 Ei n. B. Kräuter der Provence.

Für den Belag:

1 Zucchini (ca. 280 g), 2 Eier, 150 g Schafskäse, 30 g Sonnenblumenkerne, 15 g Parmesan, 75 g saure Sahne, etwas Öl



Zubereitung:

(ca. 1,5 Std.)

Für den Teig alle Zutaten miteinander verkneten, eine Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini längs vierteln und in Scheiben schneiden, diese in etwas Öl anbraten, abkühlen lassen. Den Teig etwas größer als die Springform ausrollen und in diese legen, einen Rand formen, diesen gut am Springformrand fest drücken.



Im vorgeheizten Ofen bei 170°C (Umluft) ca. 20 Minuten backen, bis der Boden schon gebräunt ist. In der Zwischenzeit die Eier trennen, die Eiweiße steif schlagen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit Eigelben, saurer Sahne, Parmesan und den Sonnenblumenkernen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Zum Schluss die Zucchinischeiben und den Eischnee unterheben. Die Springform aus dem Ofen holen und die Schafskäsemasse gleichmäßig darauf verteilen. Weitere 20 Minuten bei 170°C (Umluft) backen, bis das Ei gestockt ist und die Oberfläche eine schöne braune Farbe angenommen hat.

Rt Faserl : bitte nur mit Weißwein genießen...!

Mousse au chocolate

Für Naschkatzen ist dieses köstliche Dessert einfach genial.

Zutaten für 6 Portionen

125 ml Obers, 100 gr. Kochschokolade, 1 Schuss Marillenlikör, 4 Stk. Eier, Erdbeeren zum Garnieren, 6 Stk. Minzeblätter zum Garnieren.

Leicht/30 min.

Zubereitung:

Für das Mousse au chocolate zuerst die Eier trennen. Danach Eiklar in einer Schüssel schaumig schlagen. Den Dotter mit Likör über Dampf schaumig schlagen.

Die Schokolade erwärmen und in Dotter einrühren - über Dampf.

Eiklar vorsichtig unterrühren, und den geschlagenen Obers auch unterheben. In Gläser füllen und für 2 Stunden kaltstellen.



ER Rt Cash - Flop : Nutella hat ganz weinige Vitamine, deswegen sollte man relativ viel davon essen....!

Bruschetta m. Tomaten u. Knoblauch

Zutaten: f.4 Portionen

einfach/ 25 min.

8 Scheiben Weißbrot, 4 reife Tomaten, gern auch bunt, 1 rote Zwiebel, Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, frischer Basilikum.

Zubereitung:

Die Tomaten abwaschen, halbieren und die Kerne entfernen.

Das Fruchtfleisch hacken, dann mit

Salz und Pfeffer

würzen. Rote

Zwiebel abziehen

und fein hacken. Den

Ofen auf 180 Grad

Umluft vorheizen und

das Brot auf den Rost

legen. Einige Minuten rösten,

bis das Brot außen knusprig

ist. Knoblauch abziehen und

halbieren. Sobald das Brot aus

dem Ofen genommen wird,

sollte man beide Seiten sofort

mit den Knoblauchhälften einreiben.

Tomaten mit den roten Zwiebeln vermengen und diese Mischung auf

dem Brot verteilen und mit ein wenig Olivenöl bestäuben/ beträufeln.

Basilikum abwaschen und hacken, dann auf die Bruschetta verteilen.

ER Rt Struwelpeter :

Ich hab` keinen dicken Bauch....

ich hab` ein Feinkostgewölbe !



Rindsschnitzel mit Reis

Zutaten für 4 Portionen

80 dag Rindsschnitzel; 2 Stk. Zwiebel;
1 Bund Suppengrün; 1 EL Senf
250 ml Rotwein; Salz + Pfeffer;

ca. 60 min.



Zubereitung:

Für das Rindsschnitzel mit Reis zuerst die Zwiebel klein schneiden und in einem Topf mit Öl anbraten lassen. Das Fleisch mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach in den Topf zu den Zwiebel geben und für 10 Minuten auf beiden Seite anbraten lassen. Mit Rotwein ablöschen und verdunsten lassen. Das kleingeschnittene Suppengrün hinzugeben und Wasser hinzufügen, bis das Fleisch bedeckt ist. Für 2 1/2 Stunden kochen lassen und immer wieder mit Wasser aufgießen. Zum Schluss das Fleisch herausnehmen. Den Saft pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem Reis servieren.

stets bodenständiges für ER Rt Factor

Topfencreme - Dessert mit Eierlikör und Pfirsichen

Zutaten für 4 Portionen

250 g Topfen, 200 ml Schlagsahne, 80 g Puderzucker, 60 ml Eierlikör,
1 Dose Pfirsiche, in Spalten (mittlere Größe), Eierlikör.

Leicht/15 min.

Konsul Rt Drommet pfeift uns was auf Sushi u. Kohlrübenkompott.....

nein:
Eierlikör muß immer dabei sein....!

Zubereitung:

Obers steif schlagen, mit Topfen, Zucker und Eierlikör verrühren. Creme abwechselnd mit den Pfirsichen in Gläser füllen, mit Obers abschließen, kleine Vertiefungen drücken und mit etwas Eierlikör begießen.



Papaya-Carpaccio mit Coppa und Kräuteröl

Zutaten

für 6 Portionen

einfach/20 min.

1 Papaya (reif; 570 g), 2 EL Pinienkerne, 50 Gramm Greyerzer, 80 Gramm Coppa (in dünnen Scheiben : italienischer luftgetrockneter Schweinenacken; ersatzweise Parma- Schinken).



Zubereitung:

Für das Carpaccio die Papaya vierteln und mit einem Teelöffel die Kerne herauslösen (Kerne evtl. aufheben). Papaya schälen, das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und auf 4 Tellern fächerartig auslegen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und herausnehmen. Käse in dünne Scheiben hobeln und zusammen mit den Coppa-Scheiben auf der Papaya anrichten. Pinienkerne darüberstreuen. Das Kräuteröl über das Carpaccio träufeln. Wer mag, gibt auf jeden Teller noch 1 TL der grauen würzig-scharfen Papayakerne.

Sofort servieren.....!



dazu gibt 's für K. R. t. Sir Vox natürlich einen Weißwein und ein Baguette.....

Feurige Garnelenpfanne

Zutaten

für 4 Personen

ganz einfach/20 min.

400 g tiefgefrorene, rohe Garnelen; 3 Zucchini; 1 Bund Lauchzwiebeln; 300 g Kirschtomaten; 5 Knoblauchzehen; 3 Chilischoten; 1 Bund Petersilie; 3 EL Olivenöl; Salz; Pfeffer.

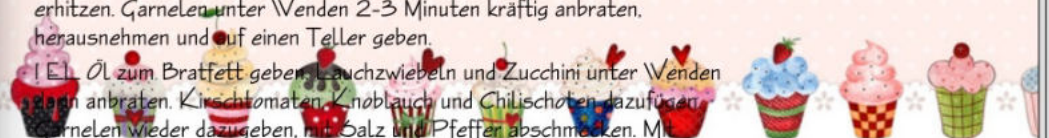
Zubereitung

Garnelen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Auf eine Platte geben und auftauen lassen. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen. Knoblauch schälen und der Länge nach halbieren. Chilischoten putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und Kerne entfernen. Chilischoten in feine Streifen

schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Garnelen kalt abspülen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen unter Wenden 2-3 Minuten kräftig anbraten, herausnehmen und auf einen Teller geben.

1 EL Öl zum Bratfett geben, Lauchzwiebeln und Zucchini unter Wenden anbraten. Kirschtomaten, Knoblauch und Chilischoten dazufügen. Garnelen wieder dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreuen.

Dazu Weißbrot und guten Weißwein für unseren ER RT Lektor!



Amarettini - Kirsch Nachspeise

Zutaten f. 6 Portionen

1/4 l Schlagobers/Sahne, 2 Becher Mascarpone, 1 Tüte/n Keks(e) (Amarettini), Amaretto, 1 Glas Sauerkirschen (500g), 40 gr. Schokolade - Streusel, Vollmilch;

Leicht/30 min.

B R t Ex - Libris
weiß was
" Naschkater "
mögen !



Zubereitung:

Alle Amaretti - bis auf 8-10 Stück - in Amaretto einweichen bis sie leicht matschig sind. Kirschen gut abtropfen lassen. Sahne fast steif schlagen (darf noch nicht einmal ansatzweise Butterflöckchen bilden, das man diese nachher extrem herausschmecken würde) und gut mit dem Mascarpone verrühren. Kirschen unterheben und mit den eingeweichten Amaretti in eine Schüssel schichten - oben und unten jeweils eine Schicht Creme. Mit den zurückbehaltenen Amaretti dekorieren und mit Schoko-Streuseln bestreuen. Gut kalt stellen.

Die Süße bekommt der Nachttisch durch den Amaretto-Amarettini-Matsch.

Rezept für die beste Katersuppe mit Hackfleisch

Eine Suppe, die alles heilt: Kater, Hunger, Kälte, Lust auf Käse! Wenn nicht's mehr hilft, dann hilft unsere Käse-Lauch-Suppe mit Hack. Und schnell geht die Suppe auch noch.

Zutaten:

f. 4 Portionen

einfach/35 min.

2 Stangen Lauch, 400 gr Rinderhackfleisch, 1 Zwiebel, 1 l Gemüsebrühe, 300 gr Schmelzkäse, 200 gr Schmand, Butterschmalz, Muskat, Salz, Pfeffer.



ER Rt CondeQuent :

Schatz, was gibt 's zu
essen ?

seine lb. Bgfr.:

nichtsund ich
habe für zwei Tage
schon vorgekocht.... !

Zubereitung:

Butterschmalz in einem Topf erhitzen, dann das Hackfleisch richtig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die klein geschnittene Zwiebel sowie den gewaschenen und zu Ringen geschnittenen Lauch zum Hack hinzugeben. Alles zusammen ca. fünf Minuten braten. Die Brühe dazugeben und alles für rund 10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Jetzt kommt der Schmelzkäse dazu. Gut einrühren und schmelzen lassen. Unter Aufkochen den Schmand unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Dazu schmecken besonders gut geröstete Croutons aus alten Brezen oder Laugenstangen.

Röstbrot mit Tomaten, Zwiebel und Spiegelei

Zutaten

für 2 Personen

ganz einfach

Zeit: ca. 20 min.

2 mittelgroße Zwiebeln; 2 Fleischtomaten; 4 Scheibe/n Schwarzbrot;
2 EL Butter; 3 EL Öl; Salz, Pfeffer ; 4 Eier (Gr. M) 1 Bund Schnittlauch

Unser
Rt Fabulant
auf Kur.....!

Kein Kuchen = auch
(k)eine Lösung.....!?



Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Brot im Toaster rösten, mit Butter bestreichen und auf Teller legen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen und die Tomaten darin von jeder Seite anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und darin die Eier zu Spiegeleiern braten. Mit Salz würzen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

Tomaten und Zwiebeln auf den Brotscheiben anrichten. Spiegeleier daraufgeben. Schnittlauch darüberstreuen.

Palatschinken mit Schokocreme oder Vanilleeis

Zutaten:

für 5 Portionen Palatschinken:

2 Stk. Eier, 60 g Mehl, 1/16 l Milch, 1/16 l Mineralwasser, Salz, Fett od. Butter (zum Ausbacken)

Für die Schokocreme:

500 g Mascarpone, 100 g Bitterschokolade, 100 g Nougatschokolade.



Rt lwein:

Die moderne Technik
wird mich erst dann
begeistern, wenn ich
Schokolade
downloaden kann....!

Zubereitung :

Für die Palatschinken : Mehl, Eier, Milch, Mineralwasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Für jede Palatschinke etwas Fett in der Pfanne heiß machen. Den Teig dünn einfließen lassen, anbacken, wenden und anschließend aus der Pfanne heben. Die Schokocreme in Palatschinken streichen und mit Bananenmilch servieren.

Für die Schokocreme : Nougat- und Bitterschokolade über Wasserdampf schmelzen und abkühlen lassen. In einer Schüssel die Hälfte der Mascarpone mit der geschmolzenen Schokolade glattrühren. Restliche Mascarpone unterheben. Dieser Aufstrich eignet sich auch sehr gut für süßes Brot. Zur süßen Dekoration mit karamellisierten Walnüssen belegen.

Wahlweise können Sie die Palatschinken auch mit Vanilleeis füllen und nur einige Nockerl aus der Schokocrème dazu servieren.

Zucchini cremesuppe mit Spiegeleierstreifen

Zutaten: einfach/ 25 min.
f. 4 Portionen
800 Gramm Zucchini, 2 Zwiebeln (groß), 2 EL Butterschmalz, 750 ml Gemüsebrühe, 400 Gramm Schlagsahne, Salz, Pfeffer (frisch), 1 TL Oregano (getrocknet), 4 EL Crème fraîche, Chiliflocken, 2 Stängel glatte Petersilie.
Eierstreifen: Butter (zum Braten), 4 Bio-Eier, 60 Gramm Parmesan.

ER Rt Nach Was P: ein tolles Rezept!

Zubereitung:

Zucchini putzen, abspülen, würfeln. Zwiebel schälen, würfeln. Butterschmalz erhitzen, Zucchini und Zwiebel darin andünsten. Bei kleiner Hitze mit Deckel 15-20 Minuten schmoren lassen. Brühe und Sahne zu den Zucchini gießen, aufkochen, alles mit dem Stabmixer fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Suppe anrichten, Eistreifen darüberstreuen und jeweils einen Klecks Crème fraîche darauf geben. Mit Chili und Petersilie bestreuen.
Eierstreifen:
Butter in einer Pfanne erhitzen, Eier als Spiegeleier darin braten. Parmesan fein reiben und über die Eier streuen. Eier wenden, von der anderen Seite ebenfalls braten. Aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden.



Ein Haar in der Suppe fällt uns sehr, selbst wenn es vom Haupt der Geliebten war (Wilhelm Busch)

Weißwurstsalat "Schöne Münchnerin"

Zutaten: frei nach Alfons Schuhbeck
für 4 Portionen einfach/ 30 min.
1 EL Dijon-Senf, 1 EL süßer Senf, 2-3 EL Weißweinessig, 2 ½ EL Öl, mildes Chilisalz
½ rote Zwiebel, 8 Weißwürste, 1 Laugenbreze, 1 EL braune Butter, 1 Vogerl-Salat
2 Radieschen, 2 Cornichons, 1 EL Schnittlauchröllchen.

Zubereitung:

Für die Marinade 150 ml Wasser mit den beiden Senfsorten, Essig und 2 EL Öl in einen hohen Rührbecher geben. Alles mit dem Stabmixer verrühren und mit Chilisalz kräftig würzen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Weißwürste häuten und in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das übrige Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Wurstscheiben auf jeder Seite kurz anbraten. Die Marinade hinzufügen und untermischen, alles etwas ziehen lassen und nach Belieben nochmals nachwürzen. Inzwischen die Breze in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in der braunen Butter etwas anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Alle Salatsorten gründlich putzen (den Feldsalat verlesen), waschen und trocken schleudern, bei Bedarf in mundgerechte Stücke zupfen. Die Radieschen putzen und waschen. Die Cornichons in Scheiben schneiden. Zum Servieren die Salatblätter auf tiefe Teller verteilen. Den Weißwurstsalat etwas abtropfen lassen und auf den Blättern verteilen. Die Brezenchips darüberstreuen, die Radieschen darüberhobeln und die Cornichons daraufsetzen. Den Salat nochmals mit etwas Marinade beträufeln und mit Schnittlauch bestreuen.

eine Leibespeise für den Stammtischler
Rt Kitzl - Kitzl



Was der Salatsortiermeister
am besten "Katerbühnen"
den müde der Erde präparieren!

Blaubeeren Dessert im Glas mit Brownie

Zutaten

für 3 Portionen

geht eigentlich ganz rasch!

3 Brownie Kuchen, 1200 g Topfen/Sahnequark, 900 g Naturjoghurt, 150 g Puderzucker, 3 Zitronen, 60 g Kokosflocken, Blaubeeren nach Belieben

Zubereitung:

Brownie in Würfel schneiden. Blaubeeren waschen, waschen und trocken tupfen. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Eine Zitronenhälfte auspressen. Quark, Joghurt, Puderzucker, Kokosraspeln, geriebene Zitronenschale und -saft hinzufügen und alles gut umrühren.

Den Boden der Gläser mit der Quarkcreme schichten, Browniewürfel darauf verteilen. Mit Blaubeeren bedecken und die restliche Quarkcreme schichten. Mit ein paar Blaubeeren und Minzblatt garnieren.

ER Rt Klapotetz: Manche können kochen, andere können backen. Ich kann essen!

Empfehlung:

Für die Farbe im Dessert können die Blaubeeren püriert und mit in die Quarkcreme beigemischt werden. Anstatt Brownie Kuchen kann man auch Kekse verwenden, schmeckt auf jeden Fall auch sehr lecker.



das schmeckt gut, aber eines reservieren.....nach der Sippung!

Kartoffel - Wurst-Gröstl mit Spiegelei (mein „Restl-Grestl“)

Zutaten:

für 4 Personen

Leicht/45 min.

800 g Kartoffeln, Salz, 1 große Zwiebel, 50 g geräucherter Speck, 3 Bratwürste, 3 EL Olivenöl, 8 Stiel/e Thymian, Pfeffer, 4 Tomaten, 4 Eier.

In der Tat, diese vorzügliche Speise wird vielfach aus den „Resten der Woche“ aus Speis und Kühlschrank zubereitet.

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Zwiebel schälen und würfeln. Speck in Streifen schneiden. Wurstbrät aus der Haut drücken.

1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Wurstbrät und Speck darin ca. 5 Minuten braten. Dabei mit einem Pfannenwender in kleine Stückchen zerteilen. Aus der Pfanne nehmen.

Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 10 Minuten unter Wenden braten. Zwiebelwürfel 3-5 Minuten mitbraten. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und hacken. Gröstl mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten waschen, putzen und grob würfeln. Brät-Speck-Mischung und Tomaten in die Pfanne geben. Weitere ca. 5 Minuten braten. 4 Vertiefungen in das Gröstl drücken und je 1 Ei hineinschlagen. Zugedeckt 2-3 Minuten stocken lassen. Sofort servieren.

Dazu ein offenes helles Quell!

B Rt Dü - Bell: In dieser Küche kann man vom Boden essen....!

Man findet immer was...!



sehr, sehr guat, so was wäre auch ein Tip für unsere Ina und dem Julio!

Zwiebel - Bohneneintopf mit Chili

Zutaten

f. 6 Personen

einfach, 45 min.

500 gr. Faschiertes, 500 gr. Zwiebel, 2 Dosen Tomaten (geschält), 1 TL Chili, 0,5 TL Salz und Pfeffer, 1 Dose Bohnen (rot od. weiß)



B R t G e o w i t z:

Ich liebe es mit **Wein** zu kochen.... manchmal gebe ich ihn sogar ins **Essen** !

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf mit Öl anrösten und das Faschierte zugeben. Ebenfalls kurz mitrösten. Tomatensauce dazugeben und mit Chili, Salz und Pfeffer fest würzen. Solange köcheln lassen bis das Fleisch durch gebraten ist. Zum Schluss die Bohnen abseihen und untermengen. Nicht mehr kochen. Mit Petersilie und Chilischoten garnieren.

Gemüsepfanne mit Lachs für unseren Botschafter

Für 4 Personen ,

geht ganz leicht auch am Schiff zu machen!

Ahoi lb.Rt Törn !

500 g junge Bundmöhren, 1 kleiner Spitzkohl (à ca. 650) , 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 x Ingwer (à ca. 30 g), 1 rote Chilischote, 1/2 Bund Koriander, 6 EL Öl, Zucker, Salz, Pfeffer, 600 g Lachsfilet, 4 EL Teriyakisauce.

B R T T ö r n :

Zubereitung:

stets eine Handbreit Schilcher in der Bilge !

Gemüse und Kräuter waschen und putzen, Ofen vorheizen (130 °C) 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten unter Wenden braten. Mit 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer würzen, in eine ofenfeste Form geben und warm halten. 2 EL Öl in die heiße Pfanne geben, Kohl und Lauchzwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten, Ingwer und Chili zugeben, mit Salz abschmecken und zu den Möhren geben. Inzwischen Fisch abspülen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Mit Salz würzen. Restl. Öl in der Pfanne erhitzen, Fisch darin von jeder Seite ca. 2 Minuten bei starker Hitze braten. Mit Pfeffer würzen und mit Teriyakisauce beträufeln. Gemüse und Fisch anrichten und mit Koriander bestreuen.

Dazu schmeckt Reis am besten. Aber auch ein Quell ! p.s.: Lethe natürlich auch....



„ Pfälzer Fläschknepp “ mit Meerrettichsoße

750 g Hackfleisch (Rind, Schwein und Kalb zu je 1/3) 3 Brötchen vom Vortag, 1 EL Semmelbräsel, 2 m.-große Ei(er), 1 Zwiebel(n), ½ TL Salz, 1 TL Thymian, ½ Bund Petersilie, 1 Prise Muskat, 500 ml Rinderbrühe, ½ TL Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle;

für die Soße :

20 g Butter, 1 Prise Salz, 250 ml Rinderbrühe, 150 g Meerrettich, 2 EL Mehl, Zucker, 1 TL Majoran.

Brät Uhuherz mit einer seiner Pfälzischen Leibspeisen !

Zubereitung:

Die Zutaten für die "Fläschknepp" zu einem Teig verrühren und mit den Gewürzen und Kräutern (der Majoran gehört auch mit dazu) abschmecken. Von dem Fleischteig dann mit

einem Esslöffeln Portionen abstechen und Bällchen daraus formen. Die "Fläschknepp" in warme Rinderbrühe geben und diese ganz langsam immer mehr erhitzen, aber nicht mehr kochen. Die Bällchen ca. 10 Minuten in der Brühe belassen.

Die "Soße" wie folgt zubereiten: Aus der Butter und dem Mehl eine Schwitze herstellen. Mit der Fleischbrühe ablöschen und aufkochen. Dann mit Salz und Zucker würzen. Zum Schluss den Meerrettich zugeben. Für wenige Minuten köcheln lassen.

Dazu passen Kartoffeln und ein grüner Salat.



nach dem "Pfälzer Saumagen" ist das meine Lieblingsspeise

Chilli con carne

Das beliebte mexikanische Chili con carne, wird mild oder scharf zum Genuss. Ein Rezept das bestimmt jeder schon mal ausprobiert hat.

Zutaten:

für 4 Personen

normal / 45 min

1/2 Stk Chilischote, 400 g Faschirtes, 1/2 Stk grüner Paprika, 1 Stk Knoblauchzehen, 1/2 Dose Mais (ca. 300 g), 1 EL Paprikapulver, 100 ml Rindsuppe, 1/2 Dose rote Bohnen (ca. 410 g), 1/2 Stk roter Paprika, 1/2 TL Thymian, 1/2 Dose Tomaten (ca. 400 g), 1/2 Dose weiße Bohnen (ca. 400 g), 1 Stk Zwiebeln, 1/2 Prise Salz und Pfeffer, 1/2 Schuss Öl



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken, Paprika und Chili klein

würfeln. Faschirtes in mehreren Etappen in Öl anbraten. Zwiebel und Knoblauch hell anrösten, Paprika zugeben und mitrösten. Fleisch zugeben, Paprikapulver einrühren, mit Suppe und Dosentomaten aufgießen. Mit Chili, Salz, Pfeffer und Thymian würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zuletzt Mais und Bohnen zufügen und kurz mitkochen.

Abschmecken und ein Quell dazu.....

ein "Gaumenerlebnis" für K R t Pes Planus



scharf soll es aber schon sein
Dazu ein Quell bitte !

Hirter Haus Pfandl

natur gebratenes Brüstchen vom Kärntner Huhn mit feiner Champignonsauce, Butterspätzle und frischem Marktgemüse einfach und gut!

Zutaten für Portionen: 2

2 Stk. Hühnerbrust, 1 Pkg. Champignons, 1 Stk. Zwiebel, 2 EL Crème fraîche, Pfeffer, 500 ml Gemüsesuppe/Wasser, 1 EL Preiselbeere - od. Ribiselmarmelade, Salz

leicht!



Uhm, dazu hätte ein Hirter Quell!
des waldes wo icham...!
Styria was is in mein Hirter!

Zubereitung:

Für das Pfandl mit Champignons zuerst die Zwiebel schälen und klein hacken. In einer Pfanne die Zwiebel mit Öl und Salz anschwitzen. Das Hühnerfilet in kleine Stücke schneiden und in die Pfanne hinzufügen. Danach die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in die Pfanne hinzugeben. Nach kurzem Anbraten die Bouillon pur hinzufügen und mit Wasser aufgießen. Ein paar Minuten einköcheln lassen. Wenn man die Sauce dickflüssiger haben möchte, einfach ein wenig Mehl hinzugeben. Mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Spätzle und Preiselbeere - Ribiselmarmelade servieren.

B Rt EL Sud: Alkohol ist bekanntlich keine Lösung... sondern ein Destilat!

Fisch darf natürlich in keinem Kochbuch fehlen.....

Zander gebraten mit Kartoffeln

Ein leichtes und gesundes Gericht ist der Zander gebraten mit Kartoffeln. Ein Rezept für ein gutes Weihnachtessen.....

Zutaten für 2 Portionen:

6 Stk Kartoffeln, 1 EL Butter, 1 Prise Salz, 2 EL Dill, halbe Tomaten als Deko.

Zutaten für den Zander:

500 g Zanderfilet, 1 Prise Salz, 3 Stk Knoblauchzehen, 2 EL Butter, Zitronensaft

Rt Brandy:

Nur Casanova konnte den Fisch besser kreieren!

Zubereitung:

Für den Zander gebraten mit Kartoffeln zuerst die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser weich kochen.

Anschließend schälen, halbieren und warm stellen.

Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben waschen. Zander mit Zitronensaft innen und außen einreiben und eine Pfanne mit Butter erhitzen. Den Fisch auf der Hautseite zuerst anbraten, umdrehen und den Knoblauch zugeben. Kurz weiter braten und etwas salzen.

Für die Kartoffel etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Kartoffel darin schwenken und mit Salz und Dill würzen.

Kartoffeln und Fischfilets auf Teller anrichten und mit halber angebratener Tomate sofort servieren.



Zander... ist und bleibt mein Lieblingsfisch!

Fenchel - Oliven - Tortilla

Zutaten: sehr leicht... und sau guat!

200 g gekochte Pellkartoffeln vom Vortag geschält und gewürfelt Olivenöl,
2 Tomaten, 200 g Fenchel, 2 Stängel Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 50 g schwarze Olivenringe,
Salz, Pfeffer, 6 Eier.

Fett für die Auflaufform, 4 Zweige frischer oder etwas getrockneten Dill zum Bestreuen.



Zubereitung:

Kartoffelwürfel in Olivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze und Samen entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. Fenchel waschen, putzen, fein würfeln. Den Fenchel in Olivenöl braten, bis er leicht gebräunt und gar ist. Den Backofen auf 180° - Umluft vorheizen.

Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blätter fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln, Fenchel, Tomaten, Petersilie und Oliven mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eier verquirlen und mit dem Gemüse vermengen. Eine Auflaufform einfetten, die Masse darin glatt verstreichen. Im Ofen 15-20 Min. backen, bis die Masse durchgestockt ist und oben leicht bräunt, dafür eventuell den Grill dazuschalten. Die Tortilla leicht abkühlen lassen, in Tortenstücke schneiden und warm oder kalt servieren.

K R t Bläbek :

Mit mir ist heute nicht gut Kirschen essen...Schokolade geht aber immer!



Herrenpilzrisotto

Ein Rezept von A. Schuhbeck

Rezept für 4 Personen:

einfach und gut!

Eine Menge Stein- und andere Pilze - auch Eierschwammerl...! (min. 0,5 kg)

300 ml Gemüsebrühe (bei Bedarf etwas mehr zum Nachgießen), 2 kleine Zwiebel, 80 g Risottoreis, z. B. Vialone nano, Arborio oder Carnaroli; ½ fein geriebene Knoblauchzehe, 1 Msp. fein geriebener Ingwer, 1 Prise milde rote Chiliflocken, 2 EL geriebener Parmesan, 2 EL kalte Butter, mildes Chilisalz

wir legen Wert auf steirische Pilze u. Schwammerl



Zubereitung :

Steinpilze und andere Schwammerln putzen, mit einer Zwiebel (gehackt) in Öl anrösten und warm stellen; Die 2. kl. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf bei mittlerer Temperatur im Öl einige Minuten

andünsten. Den Risottoreis hineinrühren, mit der Brühe aufgießen und einmal aufkochen lassen. Knoblauch, Ingwer, Chili und Vanille hineinrühren. Mit einem Blatt Backpapier direkt bedecken und 18 bis 20 Minuten simmern lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Parmesan und

Butter darunter rühren.

Geröstete Schwammerl/Steinpilze unterheben. Mit Chilisalz abschmecken und das Vanillestück entnehmen, und dann in tiefen Tellern servieren.

Rindsrouladen mit Bandnudeln

für 4 Personen - Leicht

4 Rindfleisch f. Rouladen; etwas Senf, 4 Zwiebel, 200 gr. Tomaten-Paprika,
200 gr. Schinken roh;

Soße: etwas Wasser, 4 EL Tomatenketchup, 4 TL Paprika edelsüß, Pfeffer aus der Mühle.

Unser Konsul und
DSZ Chefredakteur
Rt RAM
darf in unserer Burg
nie hungern...!

Der Schlaraffia
Beyttungen



Zubereitung

Rouladen leicht klopfen, den
Senf darauf verstreichen. Die

Zwiebel in Ringe schneiden und
großzügig auf den Rouladen verteilen. Den Schinken würfeln, die Tomatenpaprika in Streifen
schneiden und beides ebenfalls auf der Roulade verteilen.

Die Rouladen zusammenrollen, mit Zwirn binden und anbraten.

Die Rouladen aus dem Topf nehmen und alle Zutaten für die Soße reingeben. Aufkochen lassen,
abschmecken, die Rouladen wieder dazugeben und etwa 60-70 Minuten kochen lassen.

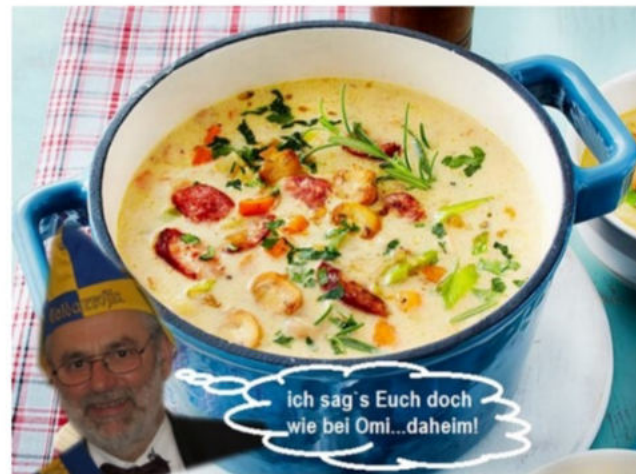
Dazu Bandnudeln od. Erdäpfelpüree und Preiselbeeren...!

Eine „Wie-bei-Oma-Suppe“ mit Wurst

Für 4 Personen ganz einfach

400 g Champignons, 4 Würste, 2-3 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Bund Suppengrün, Salz, Pfeffer, 2 Zweige
Rosmarin, 2 EL Mehl, ¼ l Schlagsahne, 1 EL Gemüsebrühe, 1/2 Bund Petersilie

für den Stammtischler
Rt Caldarrösta (A)
die beste und feinste
„Oma-Suppe“



Zubereitung :

Pilze putzen, eventuell waschen und halbieren. Wurst in Scheiben schneiden. Beides im heißen Öl
in einem großen Topf anbraten.

Inzwischen Zwiebel schälen und würfeln. Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen, klein
schneiden. Wurst und Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Gemüse und Zwiebel im Bratfett andünsten. Rosmarin waschen, zufügen. Alles mit Mehl
bestäuben, anschwitzen. 800 ml Wasser und Sahne unter Rühren zugießen, aufkochen. Brühe
einrühren und ca. 5 Minuten köcheln. Wurst und Pilze wieder zugeben und darin erhitzen. Suppe
abschmecken. Petersilie waschen, hacken und darüberstreuen.

Überbackene Schinkenfleckerl

4 Portionen nicht ganz so einfach...

200 g Fleckerl, 200 g Geselhtes, 2 Zwiebeln (weiß, geschält), 3-4 Knoblauchzehen (geschält)
Öl (zum Anbraten), Majoran (getrocknet), Kümmel (gemahlen), Salz, Pfeffer, 3 Eier, 200 ml Schlag-
obers, 250 g Sauerrahm, 150 g Gouda (gerieben)

Zubereitung:

Für überbackene Schinken-
fleckerl zunächst Fleckerl
in ausreichend Salz-

wasser weichkochen und
abseihen. Geselhtes in
fleckerlgröße Stücke
schneiden (zuerst in
dünne Scheiben, danach
in Würfel schneiden). Die

Zwiebel und den Knoblauch in
feine Würfel schneiden und mit etwas Öl in
einer heißen Pfanne farblos anbraten. Geselhtes
dazugeben und kurz mitrösten. Die Fleckerl hinzufügen und
alles gut vermengen. Mit Majoran, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Eier, Obers und Sauerrahm unterrühren, die Masse in eine feuerfeste Form
gießen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze
ca. 35-40 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den geriebenen Käse auf den
Schinkenfleckerln verteilen und fertig backen. Überbackene Schinkenfleckerl vor dem Genuss etwas
abkühlen lassen. Mit grünem Salat servieren!



Leider, Konsul Rt Bit kennt unsere neue Küche noch nicht...

Omas Kärntner Reindling

520 g Universalmehl, 1 Pck Germ, 90 g Staubzucker, 1 Pck Vanillinzucker, Salz,
1 Pck geriebene Zitronenschale, 2 Eier, ¼ l lauwarme Milch, 40 g weiche Butter,
Füllung: 200 g Zucker, 1 EL gemahlener Zimt, 100 g Rum-Rosinen.

ER Rt lichterl:
De Steira kennen jo a
an Reindling.....!

Zubereitung:

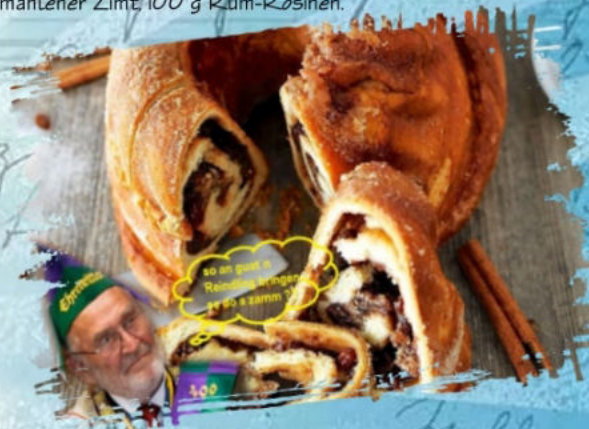
Der Germteig: Für
den Teig das Mehl in
eine Rührschüssel
sieben und mit der
Germ gut vermischen.
Die übrigen Zutaten der
Reihe nach dazugeben
und mit dem Handmixer

(Knethaken) zu einem Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort so lange
gehen lassen, bis der Teig doppelt so hoch ist.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zusammenstoßen (flach drücken
und von links und rechts zur Mitte hin einschlagen) und rechteckig, ca. 1 cm dick,
ausrollen.

Für die Füllung: Zucker mit Zimt vermischen und mit den Rum-Rosinen auf
dem Teig verteilen. Den Teig einrollen und schneckenförmig in eine befettete,
bemehlte Form (22 cm Ø) - oder „Rein“ - geben. Zugedeckt an einem warmen
Ort ca. 25 Min. gehen lassen. Den Reindling mit einem Holzspieß mehrmals bis
zum Boden einstechen.

Die Form auf dem Rost in die untere Hälfte des vorgeheizten Rohres schieben.
Ober-/Unterhitze 180 °C; Heißluft 160 °C; Backzeit: ca. 40 Minuten



Ginge es nach unserem hohen Thron : na ja, dann..... : hätt ma nix zu atzen.... !?
 lauter Leere Teller u. Flaschen.... keine Rezepte...!
 kein (Küchen-) plan ? nix...! null !
 in der schweren Zeit der schlaraffischen Aushungerung
 die sind aber eh gut genährt.....bis auf den in der Mitte !



OK Rt Archi

wie sagt schon ein altes Sprichwort :
 zu viele Köche verderben den Brei !
 na, dann koch ma liaba nix...!

NACHWORT ZUM VORLIEGENDEN KOCHBUCH

Das Schreiben dieser Arbeit habe ich als sehr interessant und lehrreich empfunden. Ich bin stolz auf das Ergebnis und froh, diese Zeit reflektieren zu können.

Der Plan, den ich in der 3. Lockdownphase im Christmond und Eismond a.U.161/162 konzipiert hatte, hat sich während des Arbeitsprozesses verändert. Anstatt einer „quantitativen Kochbuchstudie“ habe ich eine „qualitative Kochbuchstudie“ durchgeführt. Dadurch sind einige der mit ange-dachten Probanden nicht mit dabei. Durch die vielen Interviews der in der Kochbuchstudie darge-stellten und von mir ausgesuchten Sassenschaft, die während der Entstehung dieses Werkes durch-geführt wurden, weiß ich – Rt Kritzl – Kratzl - nun sehr genau, was die Befragten für wichtig halten. Die Ergebnisse, die aus den Interviews hervorge-kommen sind, sind auch für mich sehr interessant und können nun in der Styxerei bzw. Küche d.h.R. Monte Lunach auch angewendet werden.



Es fiel mir schon schwer, die ursprünglichen Pläne loszulassen, da qualitative Studien für mich Neuland waren. Meine wichtigsten Praktikumsbegleiter (Hr. Johann Lafer - Gastronomierat aus der Oststeiermark ; z.Zt. in Germaniens Gauen und vor div. Fernsehkameras und sein Spezi Hr. Alfons Schuhbeck/München *) haben mich davon überzeugt, dass ich diese Richtung für die Untersuchung wählen soll. Zum Glück habe ich diesen Rat befolgt. Ich habe eine Menge über die Ausführung und Verarbeitung der qualitativen Untersuchung gelernt. Außerdem habe ich gelernt, keine Angst vor einem unbekanntem Gebiet zu haben, da man genau dann am meisten neues Wissen erwerben kann. Ich hoffe nun, dass die diversen Speisen gelingen werden und dieses Werk damit eine wirksame Anleitung werden kann.

(* Johann Lafer/Alfons Schuhbeck sind mehr *** ige Fachleute mit einer Unmenge an Kochbuchvorlagen)
 p.s.: Das tool „Plagiarism Detector“ fand bis lang keine Urheberrechtsverletzungen.... prüft aber weiter !