

Brot mit Käsefüllung I

Beliebt – dauert länger

12 Portionen

Pro Portion:

E: 14 g, F: 13 g, Kh: 36 g, kJ: 1351, kcal: 323

Für den Teig:

- 500 g Weizenmehl
- 1 Pck. (42 g) Frischhefe
- 1 EL Zucker
- 250 ml
(¼ l) lauwarme Milch
- 1 gestr. TL Salz
- 60 g weiche Butter

Für die Füllung:

- 50 g getrocknete Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln (70 g)
- 200 g Feta-Käse
- 150 g Schichtkäse
- 1 Ei (Größe M)
- 100 g geriebener Emmentaler-Käse
- frisch gemahlener Pfeffer

- 1 Eiweiß
- 3 EL kaltes Wasser
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Teiggezeit

Backzeit: 40–50 Minuten



1. Für den Teig das Mehl in eine Rührschüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln, in die Mulde geben und mit Zucker bestreuen. Milch über die Hefe gießen. Milch, Hefe und Zucker mit einem Teil des Mehls verrühren, zugedeckt an einem warmen Ort 10–15 Minuten gehen lassen.

2. Salz und Butter in kleinen Stücken auf den Mehlrand in die Schüssel geben. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zuerst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

3. Für die Füllung Tomaten in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen, dann in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Feta-Käse in kleine Stücke schneiden oder zerbröseln. Getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit Schichtkäse, Feta-Käse und Ei verrühren. Emmentaler-Käse und Zwiebelringe unterheben. Die Füllung mit Pfeffer würzen und kalt stellen.

5. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einem Quadrat (etwa 40 x 40 cm) ausrollen. Das Teigquadrat diagonal so auf ein Backblech (30 x 40 cm, mit Backpapier belegt) legen, dass eine Spitze nach unten zeigt und der Teig überhängt.

6. Die Füllung in der Mitte des Quadrates verteilen. Die Ecken des Quadrates zur Mitte hin über die Füllung legen, dabei die Teigkanten etwa 1 cm überlappen lassen. Die Füllung sollte ganz bedeckt sein, zugedeckt nochmals etwa 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

7. Eiweiß mit Wasser verquirlen, die Teigoberfläche damit bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)

Backzeit: 40–50 Minuten.



Eierpfannkuchen mit Erdbeeryoghurt | Mit Alkohol – für Gäste

4–6 Portionen

Pro Portion:

E: 18 g, F: 31 g, Kh: 59 g, kJ: 2552, kcal: 610

Für die Pfannkuchen:

- 250 g Weizenmehl
- 500 ml (1/2 l) Milch
- 4 Eigelb (Größe M)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Ingwerpulver
- 1 EL Zucker
- 4 Eiweiß (Größe M)
- 60–80 g Butterschmalz oder Speiseöl

Für den Erdbeeryoghurt:

- 500 g Erdbeeren
- 2 EL Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- einige Tropfen Weinbrand
- 250 g Joghurt
- 2 EL gehackte Haselnusskerne
- 2 EL gehackte Pistazienkerne

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Quell- und Durchziehzeit

1. Mehl in eine Schüssel sieben, mit Milch, Eigelb, Salz, Ingwerpulver und Zucker zu einem glatten Teig verrühren und etwa 30 Minuten quellen lassen.
2. Eiweiß sehr steif schlagen und unter den Teig heben. Für jeden Pfannkuchen etwas Fett in einer beschichteten Pfanne (Ø etwa 24 cm) erhitzen und 1 Portion Teig hineingeben. Etwa 12 Pfannkuchen backen und warm stellen.
3. Für den Erdbeeryoghurt die Erdbeeren putzen, waschen, gut abtropfen lassen und halbieren oder in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren mit Zucker und Vanillin-Zucker bestreuen und mit Weinbrand beträufeln. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 10–15 Minuten ziehen lassen.
4. Anschließend die Erdbeeren mit dem Joghurt, den Haselnusskernen und den Pistazienkernen vermischen. Die Erdbeeren je nach Geschmack mit Zucker süßen.
5. Die Pfannkuchen mit Erdbeeryoghurt anrichten und servieren.



Eisfrüchte | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 3 g, F: 27 g, Kh: 37 g, kJ: 1746, kcal: 418

*je 125 g Johannisbeeren, Himbeeren
und Heidelbeeren
(frisch oder TK)*

6 EL Zucker

350 g Schlagsahne

Zum Garnieren:

frische Früchte

Schokoblätter

Zitronenmelisseblättchen

Puderzucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Gefrierzeit

1. Beeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen. Johannisbeeren von den Rispen zupfen. Himbeeren und Heidelbeeren entkelchen oder die Beeren auf tauen lassen, einige zum Garnieren zurücklassen.
2. Beeren, jede Sorte getrennt für sich, mit je 2 Esslöffeln Zucker pürieren.
3. Sahne steifschlagen und in 3 Portionen aufteilen. Jeweils 1 Portion Sahne mit einem der Frucht-pürees verrühren.
4. Kleine Eisformen aus Metall mit der Masse füllen. Im Gefrierfach zugedeckt 2 Stunden gefrieren lassen.
5. Zum Servieren Formen kurz in heißes Wasser tauchen. Eisfrüchte herausstürzen, auf Teller legen. Eisfrüchte mit Früchten, Schokoblättern und Zitronenmelisse garnieren und mit Puderzucker bestäuben.



Gyros-Pizza | Beliebt

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 32 g, F: 24 g, Kh: 52 g, kJ: 2301, kcal: 550

Für den Hefeteig:

- 600 g Weizenmehl
- 2 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe
- 2 gestr. TL Salz
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 5 EL Olivenöl

Für den Belag:

- 1 kleines
Glas milde Peperoni
(Abtropfgewicht 135 g)

- 600 g Gyros-Fleisch
(vorbereitet, vom Fleischer)
- 2–3 EL Olivenöl
- 300 g Gouda-Käse
- 2 Dosen passierte Tomaten
(je 400 g)
- einige
Stängel glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Teiggehzeit

Backzeit: etwa 25 Minuten je Blech

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben und mit der Hefe sorgfältig vermischen. Salz, Wasser und Öl hinzufügen.

2. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

3. In der Zwischenzeit für den Belag Peperoni in einem Sieb abtropfen lassen. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Gyros portionsweise darin anbraten. Käse reiben.

4. Den Teig aus der Schüssel nehmen, auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und halbieren. Jede Teighälfte auf einem Backblech (30 x 40 cm, gefettet) ausrollen.

5. Den Teig mit den passierten Tomaten bestreichen. Gyros und Peperoni darauf verteilen und mit Gouda bestreuen. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 25 Minuten je Blech.

6. Petersilie abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken und die Pizzen damit bestreuen.

Tipp: Die Backbleche bei Ober- und Unterhitze im unteren Drittel in den Backofen schieben.

Gyrossuppe | Klassisch

12 Portionen



Pro Portion:

E: 33 g, F: 34 g, Kh: 20 g, kJ: 2201, kcal: 526

- 1 ½ kg *Schweineschnitzel*
- 2–3 *Knoblauchzehen*
- 6 EL *Olivenöl*
- 2 EL *Gyrosgewürz*
- 2 EL *Olivenöl*
- 600 ml *Schlagsahne*
- 4 *große Zwiebeln*
- je 3 *rote und grüne Paprikaschoten*
- 4 EL *Olivenöl*
- 2 *Beutel Zwiebelsuppenpulver*
- 1 l *Wasser*
- ½ *Bund Thymian*
- 1 *Glas Zigeuner- oder ChilisaUCE (500 ml)*
- 175 g *Sahne-Schmelzkäse*
- Salz*
- frisch gemahlener Pfeffer*

Zubereitungszeit:

75 Minuten, ohne Marinier- und Kühlzeit

1. Schweineschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Das Fleisch in nicht allzu lange Streifen schneiden.

2. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und zusammen mit Öl und Gyrosgewürz zum Fleisch geben, gut durchrühren und 2–3 Stunden kalt gestellt marinieren.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch portionsweise von allen Seiten darin anbraten. Fleisch erkalten lassen und dann in eine große verschließbare Form geben.

4. Sahne über das Fleisch gießen, die Form zudecken und das Fleisch kalt gestellt über Nacht marinieren.

5. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

6. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin andünsten. Das Zwiebelsuppenpulver und Wasser unterrühren, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten kochen lassen.

7. Thymian abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Thymianblättchen, Zigeuner- oder ChilisaUCE, Schmelzkäse und das marinierte Fleisch in die Suppe geben und unter Rühren zum Kochen bringen, bis der Käse sich aufgelöst hat.

8. Die Gyrossuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Schmelzkäse erst mit etwas Suppe glatt rühren und dann unter die Suppe rühren. So können sich keine Klümpchen bilden. Wer Zeit einsparen möchte, kann auch fertiges, mit Zwiebeln mariniertes Gyrosfleisch kaufen und startet dann mit Punkt 3. Nach Belieben eine Dose Gemüsemais (Abtropfgewicht 340 g) hinzufügen oder auch den Schmelzkäse weglassen. Es gibt dieses Rezept in mehreren Variationen.





Radieschensalat mit Cocktailwürstchen | Schnell

8 Portionen

Pro Portion:

E: 11 g, F: 31 g, Kh: 6 g, kJ: 1426, kcal: 342

3 Bund Radieschen

1 kleines

Glas Gewürzgurken
(Abtropfgewicht 190 g)

3 grüne Paprikaschoten

600 g Cocktailwürstchen (aus dem Kühlregal oder dem Glas)

1 kleines

Glas Silberzwiebeln
(Abtropfgewicht 185 g)

3 EL Weißwein-Essig

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

125 ml (½ l) Olivenöl

1 Bund Schnittlauch

1. Radieschen putzen, waschen und abtropfen lassen. Gewürzgurken abtropfen lassen, dabei die Gurkenflüssigkeit auffangen. Gewürzgurken und Radieschen in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die Scheidewände entfernen. Paprikaschoten waschen, abtropfen lassen und fein würfeln.

2. Cocktailwürstchen evtl. abtropfen lassen und diagonal halbieren. Silberzwiebeln in ein Sieb geben, abtropfen lassen und mit den vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen.

3. Essig mit 2–3 Esslöffeln von der Gurkenflüssigkeit verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl unterschlagen. Sauce evtl. nochmals abschmecken und über die Salatzutaten geben. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Salat mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Tip: Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot. Der Salat schmeckt auch gut mit angebratenem Leberkäse.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Ragout von der Lammkeule I

Für Gäste

8 Portionen



Pro Portion:

E: 44 g, F: 12 g, Kh: 41 g, kJ: 1889, kcal: 451

1,2 kg Lammfleisch aus der Keule, ohne Knochen

2 Bund Frühlingszwiebeln

je 2 rote, gelbe und grüne

Paprikaschoten

200 g Cocktailtomaten

600 g fest kochende Kartoffeln

4 EL Speiseöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

gerebelter Oregano

2 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenmark (etwa 50 g)

800 ml Fleischbrühe

500 g gelbe Linsen

1 Bund glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 65 Minuten

Garzeit: etwa 75 Minuten

1. Lammfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen und evtl. die Stängelansätze heraus-schneiden. Tomaten nach Belieben enthäuten.
3. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und in Würfel schneiden.
4. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Fleischwürfel von allen Seiten kräftig darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken, zusammen mit dem

Tomatenmark unterrühren. Die Hälfte der Brühe hinzu gießen und einkochen lassen. Zwiebelstücke, Paprika- und Kartoffelwürfel hinzufügen, unter Rühren kurz mit andünsten.

5. Linsen in den Fleischtopf geben, restliche Brühe hinzugießen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 75 Minuten garen. Tomaten unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

6. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken. Das Ragout mit Petersilie bestreut servieren.

Beilage: Tomatensalat.

Tipp: Statt gelber Linsen rote Linsen verwenden. Die roten Linsen jedoch erst nach 60 Minuten Garzeit in den Fleischtopf geben, dann zerfallen sie nicht so sehr.

