



ALLCURA KOCHBUCH

2022

Sicherheit braucht ein System.



ALLCURA
Versicherungs-Aktiengesellschaft



REZEPT FÜR DEN PERFEKTEN VERTRAGSABSCHLUSS

Ein perfektes Angebot beginnt mit einer guten Vorbereitung! Wie beim Kochen, so gilt auch bei der Risikoermittlung, die Vorbereitung ist alles:

Was brauchen Sie hierfür?

- Für „Standardgerichte“ – nix, denn die kocht man aus der Erinnerung. Aber für die spezielle und eher einmalige Zubereitung?
- Suchen Sie die öffentlich zugänglichen Unterlagen heraus.
- Lassen Sie Ihren Gesprächspartner erklären, was er tut. In der Regel erhält man viele aussagekräftige Informationen.
- Fragen Sie nach den Schadensszenarien, die versichert sein sollen.

Ein gutes Angebot ist wie ein gutes Essen. Wer weiß, was er bestellt, hat meistens deutlich mehr Freude beim Blick auf den Teller!

- Ein gut ausgefüllter Fragebogen mag die „Zutaten“ gut benennen. Wenn es um die Angabe von risikorelevanten Informationen geht, geht es nicht ohne diesen, denn Falschangaben können zu Verletzungen der Obliegenheiten führen. Damit entsteht Rechtssicherheit für beide Vertragsparteien.
- Je mehr Informationen der Versicherer erhält, desto genauer kann kalkuliert werden.
- Die Diskussion, was nicht versichert ist, denn es sind nie alle Risiken abgesichert, sollte vor Vertragsabschluss geführt werden. Die Verlagerung in den Schadenbereich mag einen schnellen Abschluss erreichen, führt aber zu Frustration auf allen Seiten.
- Der Angebotsprozess wird dann zügig und qualitativ hochwertig ablaufen, wenn alle notwendigen Informationen vorliegen. Die Geschwindigkeit, gepaart mit aussagekräftigen Informationen zum Spektrum der Absicherung, werden häufig als Qualitätsmerkmale wahrgenommen.
- Viele Antragsteller kennen sich in unserem Versicherungs-Metier nicht aus. Sie sind Spezialisten in ihrer Profession und suchen den Kontakt zu Ihnen. Sie als unabhängige Vermittler sind der „Übersetzer“ von Risikobegehren in Absicherungs-lösungen.

Der Vertragsschluss ist wie der gut gefüllte Magen nach dem Hauptgang, ein wohliges Gefühl!

- Die Entscheidung ist gefallen. Jetzt erwartet der Kunde, und dies völlig zu Recht, umgehende Ausfertigung
- Die Qualität der Dokumentation ist die erste Nagelprobe, denn hier kann der Risikoträger seine Leistungsfähigkeit das erste Mal unter Beweis stellen. Wenn Sie, als Vermittler nicht nacharbeiten müssen, es zu keiner zeitlichen Verzögerung kommt und der Vorgang reibungslos verläuft, stimmt der Prozess zwischen Ihnen und der ALLCURA.
- Die Abrechnung mit korrekter Zahlungsweise und die zeitnahe Vergütung für die Vermittlung schließen den Hauptgang ab.

Die Nachspeise? Ihr Kunde ist einfach zufrieden. Vielleicht erhalten Sie diese positive Rückmeldung sogar.

Bei der ALLCURA sprechen Sie nur mit Menschen.

In unserer zunehmend digitalen Welt erhält der zwischenmenschliche Austausch einen anderen Stellenwert. Sie wollen Ihre Frage keinem Call-Center mit Chatbots stellen! Sie, genau wie Ihr Kunde, bevorzugen im Schadenfall kompetenten und menschlichen Austausch! Aussagen wie: „Ich bin zuständig, ich nehme mich der Frage an und kläre diese“ sind erhofft und gewünscht. Das sind die „süßen Stückchen - das Dessert“, die eine vertrauensvolle Zusammenarbeit ausmachen. Zu dieser Philosophie stehen wir. Wir fühlen uns zuständig, ganz ohne Schnittstelle!

Zutatenmenge für: 4 Personen

Zeitbedarf: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

2 EL Olivenöl

2 Zwiebeln in feine Streifen geschnitten

1 Knoblauchzehe gehackt

3 Fenchelknollen in feine Streifen geschnitten (Grün aufheben)

5-6 Fleischtomaten kleingeschnitten

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

6 Zweige Thymian

1 Sternanis

1,5 l Gemüsebrühe

2 EL Zitronensaft

Fenchelgrün, Koriander oder Petersilie nach Belieben

Fischfilets nach Belieben

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Fenchel in Öl andünsten.

Tomaten zugeben und kurz mitdünsten.

Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian, Sternanis zugeben (nach Belieben etwas Chili).

Mit Brühe ablöschen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Sternanis, Thymian (und evtl. Chili) entfernen.

Suppe mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken, Garnitur Fenchelgrün.

Tipp: in Streifen geschnittene Fischfilets und/oder Garnelen ca. 2 Minuten in heißer Suppe ziehen lassen.



LA CUCINA

Gabi

TV CC



Martina

Siemens Hausgeräte
premium lifeKochschule

NATHALIE KORNBLUM

Zutatenmenge für: 2-3 Personen

Zeitbedarf: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

6-10 Blätter Reispapier (28 cm Durchmesser)

3 mittelgroße Möhren

200 g Feldsalat

1 Salatgurke

1 Avocado

1 Packung Räucherlachs in Scheiben

½ Paket Glasnudeln

3-5 EL Erdnussbutter

Sojasoße

Wasser

Zubereitung

Glasnudeln in eine Schale geben, Wasser in einem Wasserkocher erhitzen und über die Nudeln geben – ca. 5 Minuten ziehen lassen. Wasser abkippen und die Nudeln abkühlen lassen.

Währenddessen für den Dipp die Erdnussbutter mit etwas Wasser und Sojasoße zu einer cremigen Soße rühren.

Das Gemüse waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Feldsalat gut waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Lachsscheiben in Streifen schneiden.

Einen großen Teller mit Leitungswasser befüllen. Ein Blatt Reispapier auf den mit Wasser bedeckten Teller legen und ca. 20 Sekunden einweichen lassen. Das angefeuchtete Papier auf einen sauberen, glatten Untergrund legen. Ein paar der Lachsstreifen mittig in das untere Drittel des Papiers geben. Die abgekühlten Glasnudeln draufgeben. Danach die Gemüsestreifen und zuletzt den Salat drapieren.

Nun muss das Reispapier gerollt werden – hierfür zuerst die linke Seite zur Mitte klappen, danach die rechte. Nun das Papier von unten zur Mitte über die Füllung klappen und hochrollen.

Servieren, dippen und genießen.

Weitere Ideen für die Füllung: Hähnchenbrust (angebraten), Koriander, Mienudeln, Reis, Garnelen, Rindfleisch, Tomaten, Kichererbsen...

Tipp: Auch als Dessert mit Milchreis- und Obstfüllung geeignet.

Sommerrollen sind eine Vorspeise der vietnamesischen Küche. Sie ähnelt der in weiten Teilen Südostasiens verbreiteten und je nach Land unterschiedlich zubereiteten Frühlingsrolle, werden aber nicht frittiert.

CEVICHE MANGO-AVOCADO-TATAR

VORSPEISE

SVEN LÜHRS

Zutatenmenge für: 4 Personen
Zeitbedarf: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten

500 g Fischfilet (z.B. Doradenfilet - ohne Haut)
Prise Salz und Pfeffer
2 Chilischoten
Saft einer Limette (ca. 150 ml)
4 EL Olivenöl
1 Mango
Bund Frühlingszwiebeln
1 Avocado
sowie Koriandergrün

Zubereitung

Die Doradenfilets in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel leicht salzen und pfeffern. Mit Limettensaft und 2 EL Olivenöl mischen. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, die Mango schälen und fein würfeln. Die Chilischoten entkernen und fein hacken. Den Koriander fein schneiden. Das Avocado-Fleisch würfeln und in einer zweiten Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen, 2 EL Olivenöl und einen Löffel Limettensaft hinzufügen.

Die Doradenfiletwürfel gut abtropfen lassen (unbedingt die Marinade auffangen). Das Mango-Avocado-Tatar ringförmig auf Teller anrichten, hierauf die Doradenfiletwürfel (Ceviche) geben, mit grobem Pfeffer bestreuen und mit der Marinade beträufeln.





CREMIGE APFEL-PETERSILIENWURZELSUPPE MIT RAUCHMANDELN & DILL

VORSPEISE

GABY STIELEKE

Zutatenmenge für: 4 Personen
Zeitbedarf: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

4 Petersilienwurzeln
2 Äpfel
2 Schalotten
2 Bund Dill
300 g Crème fraîche
50 g geräucherte Mandeln
2 Brühwürfel
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Petersilienwurzeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
Schalotten pellen und fein hacken. Mandeln grob hacken.

Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
Dillspitzen zur Dekoration beiseite legen, verbliebenen Dill von den Stielen zupfen und fein hacken.

In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und Schalotten 1 Minute bei mittlerer Temperatur anbraten. Äpfel sowie Petersilienwurzeln hinzugeben und 1 Minute mitbraten.

1 Liter Wasser sowie Brühwürfel hinzugeben und bedeckt bei mittlerer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen, Crème fraîche hinzugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Dill hinzugeben und mit ½ TL Salz sowie nach Geschmack mit Pfeffer würzen.

Apfel-Petersilienwurzelsuppe in Schalen geben und mit Rauchmandeln sowie Dillspitzen garnieren.

JAN PETER MOHR

Zutatenmenge für: 4-8 Personen
Zeitbedarf: 45 Minuten (inkl. Vorbereitung, Back- und Abkühlzeit)
Schwierigkeitsgrad: sehr einfach

Zutaten für ca. 15-20 Pesto-Schnecken

1 Pizzateig (nach eigenem Rezept oder fertig aus dem Supermarkt)
½ bis ¾ Glas Pesto
250 g milder Streukäse

Zubereitung

Pizzateig ausrollen, mit Pesto bestreichen und den Streukäse darauf verteilen. Fest zusammenrollen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Backblech mit Backpapier belegen und die Scheiben darauf legen - Vorsicht, noch sind sie recht instabil. Im vorgeheizten Backofen bei 165 °C Umluft etwa 15 Minuten backen, bis der Teig gebräunt ist. Nicht wundern, danach sind die Schnecken sehr individuell geformt.

Die Pesto-Schnecken sind ideale Häppchen auf Partys, als herzhaftes Mitbringsel für Kindergeburtstage (statt immer nur Muffins) oder einfach zuhause beim Fernsehen. Bei mehr als einem Pizzateig dürfen gern verschiedene Pesto-Sorten zum Einsatz kommen – Rosso, Verde, Calabrese usw., vielleicht auch mal vegan, das schmeckt auch super und spart Kalorien!



COCINA

Jan Peter

Siemens Healthineers
Premium life@Ch...
...ule

TOSKANISCHER PASTASALAT

VORSPEISE

GABI HAUGG

Zutatenmenge für:	8 Personen (als Beilage entsprechend mehr, ideal als Grillbeilage)
Zeitbedarf:	40 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	einfach

Zutaten (Basis)

500 g Rigatoni
80 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe zerdrücken
1 EL Balsamicoessig
40 g Pinienkerne
425 g Artischockenherzen aus der Dose
8 dünne Scheiben Prosciutto (in Streifen schneiden)
80 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, in dünne Scheiben schneiden
15 g Basilikum frisch
70 g Rucola waschen, gut abtropfen lassen
40 g Pinienkerne, klein hacken
50 g Olivenringe

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser al dente kochen.

Öl, Knoblauch und Essig verschlagen, die warme Pasta unterheben und abkühlen lassen.

Pinienkerne in Pfanne ohne Öl goldgelb anrösten.

Alle weiteren Zutaten zugeben und gut mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KÜRBIS-KOKOS-SUPPE

VORSPEISE

SARAH KRAKOW

Zutatenmenge für: 4 Personen
Zeitbedarf: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

600 g Hokkaido-Kürbis, in grobe Würfel geschnitten
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, klein gehackt
2 EL Kokosöl, nativ
oder natives Olivenöl extra
Curry, Kurkuma
Ingwer, frisch gerieben (ca. 3 cm)
400 ml Kokosmilch
600 ml Gemüsebrühe
Meersalz
Kürbiskernöl
Kürbiskerne
evtl. eine Orange

Zubereitung

Den Kürbis in grobe Würfel schneiden - Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden.

Zwiebel und Knoblauch in Kokosöl oder Olivenöl andünsten. Kürbiswürfel, Curry, Kurkuma und Ingwer dazugeben und kurz anrösten.

Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren und mit Salz nach Belieben abschmecken.

Mit etwas Kürbiskernöl und einigen Kürbiskernen verzieren und servieren.

Tipp: Vor dem Servieren den Saft von $\frac{1}{2}$ bis 1 Orange zugeben, die Suppe nochmal kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Gibt der Suppe eine angenehm frische, fruchtige Note.

SVEN LÜHRS

Zutatenmenge für: je nach Wunsch

Zeitbedarf: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Basis)

Roggen-, Schwarz- oder Vollkornbrot

Butter und Remoulade

Salat (z.B. Kopf-, Eisbergsalat oder Rucola)

Zutaten wie Roastbeef, Lachs, Hering, Käse und Krabben bitte aus der Zubereitung entnehmen.

Smørrebrød mit Roastbeef

Die Brotscheibe nach Belieben mit dänischer Remoulade, Rucola, Roastbeefscheiben und klein gewürfelter Gewürzgurke belegen. Mit Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Gurken-Lachs-Smørrebrød

Das Roggenbrot mit gesalzener Butter bestreichen, die Radieschen und die Salatgurke in hauchdünne Scheiben schneiden und das Brot damit belegen. Darauf den Räucherlachs platzieren und mit Graved Sauce und Petersilie verfeinern.

Smørrebrød mit Hering

Saure Sahne mit Dill, Pfeffer und Salz würzen und ggf. etwas Muskat zugeben. Das Schwarzbrot dünn mit der sauren Sahne bestreichen und mit Salatblättern belegen. Auf den Salat eine kräftige Ladung der sauren Sahne verteilen, dann eine dünnen Scheibe einer roter Zwiebel, oben drauf kommt dann der marinierte Hering (es gibt verschiedene Geschmackssorten, z.B. mit Cherry verfeinert oder mit Dill). Zum Schluss mit etwas frischem Dill garnieren.

Smørrebrød mit würzigem Käse

80 g Blauschimmelkäse aus Dänemark, 80 g Frischkäse mit einem EL Milch glattrühren, die Brotscheiben mit der Käsecreme bestreichen und mit Salatblättern belegen. Würzigen dänischen Käse z.B. Havarti aufrollen und darauflegen, mit dünnen Gewürzgurkenscheiben und Radieschenscheiben, sowie mit Röstzwiebeln bestreuen und mit Johannisbeeren verzieren.

Avocado-Krabben-Smørrebrød

Vier Avocados halbieren und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Eine Avocado davon in Spalten schneiden und das restliche Avocadofruchtfleisch mit Schmand (1 EL), Zitronensaft von einer halben Zitrone, Meerrettich (2 TL) grob pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, etwa die Hälfte unter die Avocadocreme mischen. Brotscheiben mit Avocadocreme bestreichen und mit den Avocadospalten und Nordseekrabben belegen, danach mit Lauchzwiebeln und Pfeffer bestreuen.





Zutatenmenge für: 5-6 Personen
Zeitbedarf: 2 Stunden 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

2 kg fest kochende Kartoffeln
2 kg mittelgroße Zwiebeln
2 Eier
2 Packungen Debrecziner oder Kochwürste – 500 g
2 Packungen Kassler
frisch geriebene Muskatnuss
frisch gemahlener Pfeffer
Salz

Zubereitung

Kartoffeln schälen und von Hand oder mit der Küchenmaschine reiben, Zwiebeln schälen und ebenfalls reiben. Debrecziner längs halbieren und in Scheiben schneiden. Kassler vom Knochen befreien.

In einer großen Schüssel Kartoffeln und Zwiebeln mit dem Kochlöffel zu einer Masse zusammen mit den Eiern, Salz, Pfeffer und etwas Muskat verrühren. Sollte die Kartoffelmasse regelrecht schwimmen, kann ruhig etwas abgegossen werden, bevor man das Ei und die Gewürze zugibt.

Die Masse wird in einen vorher geölten Bräter gegeben.

Zuerst wird der Boden mit den Kassler-Scheiben bedeckt, dann kommt eine Schicht der Kartoffel/Zwiebelmasse darüber, darauf kommen die Würste, dann wieder eine Schicht der Kartoffel/Zwiebelmasse.

Der Bräter kommt nun mit Deckel bei 200 °C Umluft oder 220 °C ohne Umluft für 2 Stunden in den Ofen.

In regelmäßigen Abständen mit einem Spießchen überprüfen, wie gut der Kesselsknall gart.

20 Minuten vor Ende den Deckel abnehmen und die Oberfläche leicht nachbräunen lassen.

Den Bräter aus dem Ofen nehmen und den Kesselsknall mit einem großen Messer in gleichmäßige Stücke schneiden und heiß servieren.



Zutatenmenge für: 2 Personen
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Kochzeit: 32 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

2 Stücke Lachs (à 200 - 300 g)
2 Handvoll Bohnen
2 EL rotes Pesto
2 Zitronen
Pfeffer und Salz

Zubereitung

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen

Frische Bohnen waschen, die Enden abschneiden und für sieben Minuten in heißem Wasser kochen (TK-Bohnen können direkt verwendet werden).

Pro Lachs etwa einen halben Meter Alufolie abreißen, diese halbieren und die Hälfte der Bohnen in die Mitte geben, darauf den Lachs mit Hautseite nach unten legen und mit einem EL Pesto pro Lachspäckchen toppen.

Anschließend die Zitrone halbieren und pro Päckchen eine Hälfte ausdrücken. Anschließend mit etwas Olivenöl, Pfeffer und Salz abrunden.

Das Päckchen falten und in den Ofen stellen. Je nach Dicke und Gewicht braucht ein Lachspäckchen zwischen 20 und 25 Minuten - eher 25!

Anschließend für ein bis zwei Minuten ruhen lassen, den Gar-Grad checken und genießen!

Zutatenmenge für: 3-4 Personen
Zeitbedarf: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
125 g Lammhackfleisch (alternativ Rinderhackfleisch)
50 g Reis
75 g Kichererbsen (aus der Dose)
½ TL Zimt
¼ TL Nelkenpulver (alternativ Piment)
3 EL frisch gehackte Petersilie
200 ml Fleischbrühe
1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g)
2 EL brauner Zucker
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Zwiebeln in Olivenöl glasig schmoren. Den Knoblauch und das Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Danach den Reis und die Kichererbsen unterheben und kurz mit anbraten. Die Mischung mit Salz, Pfeffer, Zimt und Nelkenpulver abschmecken. Die Petersilie unterheben. Die Mischung mit der Fleischbrühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

Inzwischen den Kürbis waschen, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen. Den Kürbis abgießen, in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln und mit braunem Zucker bestreuen. Im Ofen backen, bis der Zucker karamellisiert ist.

Zum Schluss die Hackmischung auf den karamellisierten Kürbis geben.





RAMONA FEYERTAG

Zutatenmenge für: 3-4 Personen
Zeitbedarf: ca. 1 Stunden 30 Minuten, inkl. Backzeit
Schwierigkeitsgrad: sehr einfach

Zutaten

500 g Hähnchengeschnetzeltes
Salz und Pfeffer nach Bedarf
75 g Rindfleisch getrocknet (Beef Jerky)
1 große Dose Pfirsich
200 g Frischkäse
½ Becher Schmand
⅓ l Milch
nach Bedarf diverse Gewürze wie Paprika, Safran, Oregano usw.
und wer es scharf mag, noch ein bisschen Chilisauce

Zubereitung

Das Fleisch in heißem Fett anbraten und garschmoren, würzen und in eine feuerfeste Auflaufform geben.
Getrocknetes Rindfleisch und Pfirsiche in kleine Stücke schneiden und über das Fleisch verteilen.
Frischkäse, Sahne, Milch, diverse Gewürze und evtl. Chilisauce verrühren und ebenfalls über das Fleisch gießen.

Nun alles vorsichtig nochmals vermischen.

Wer mehr Soße möchte, einfach noch ein bisschen mehr Milch und Schmand verwenden.
Bei 180 °C ca. 35-45 Minuten überbacken.

Dazu passt sehr gut Reis!

GESCHMORTE LAMMKEULE MIT MEDITERRANEN KARTOFFELN

HAUPTSPEISE

HEIKO STRAUSS

Zutatenmenge für: 3-4 Personen

Zeitbedarf: ca. 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten (mediterrane Kartoffeln)

1 kg Kartoffeln, festkochend

2-3 Knoblauchzehen

100-150 ml Olivenöl

100-150 g Feta oder Parmesan

Gewürze nach Belieben - Salz, Pfeffer, Piment, Paprika, Kümmel, Majoran, Oregano, Lorbeerblatt, Rosmarin, Thymian

Zutaten (Lammkeule)

1 Lammkeule, ca. 2 Kg

3-5 Knoblauchzehen

1 Bund Suppengemüse (Möhren, Sellerie, Lauch)

1 Tube Tomatenmark

ca. 1,5 l Gemüsebrühe

Rotwein

Gewürze - Salz, Pfeffer, ca. 5 Pimentkörner, ca. 2 TL Zucker, Oregano, 1 Lorbeerblatt, Rosmarin, Thymian

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und der Länge nach in Spalten schneiden (vierteln). Den Knoblauch fein hacken.

Kartoffeln, Knoblauch und Gewürze in eine Schüssel geben und gut vermischen, bis die Kartoffeln gleichmäßig mariniert sind. Die marinierten Kartoffeln in eine Auflaufform geben und in den Backofen stellen, bei 170 °C Umluft ca. 20 Minuten garen.

Den zerkleinerten Feta oder den geriebenen Parmesan über die Kartoffeln streuen und ca. weitere 10 Minuten bei 170 °C Umluft im Backofen lassen.

Die Lammkeule parieren (Fett und Silberhaut entfernen), salzen, in einem großen Topf oder Bräter in einer Mischung aus Olivenöl und Butterschmalz von allen Seiten anbraten, dann das Fleisch aus dem Topf nehmen. Tomatenmark und das in kleine Stücke geschnittene Suppengemüse in den Bratfond geben und kurz anbraten, mit Rotwein ablöschen.

Das Fleisch zurück in den Topf geben, Knoblauch, Piment, Lorbeerblatt dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Ca. 2 Stunden bei geringer Wärmezufuhr mit Deckel schmoren lassen, nach der Hälfte der Zeit die Keule wenden. Oregano, Rosmarin, Thymian hinzugeben und ca. 30 Minuten weiter schmoren lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Röhrenknochen lösen lässt. Die Soße durch ein Sieb gießen, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken und je nach Konsistenz ggf. noch etwas binden.





Zutatenmenge für: 4 Personen
Zeitbedarf: 4 Stunden 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal

Zutaten

4 Beinscheiben vom Rind oder Kalb, ca. 3-4 cm dick geschnitten
etwas Mehl
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Karotte, 1 Lauchstange, ½ Sellerie
1 Dose Tomaten, geschält und gewürfelt
1 EL Tomatenmark
½ Liter Rot- oder Portwein zum Ablöschen
½ Liter Rinderfond oder Fleischbrühe
etwas Olivenöl zum Braten
2 Gewürznelken, 5 Pimentkörner, 5 Wacholderbeeren
Pfefferkörner
Salz & Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
Thymian und Rosmarin

Für die Gewürzmischung (Gremolata):

1 Zitrone, unbehandelt
2 Knoblauchzehen
1 Bund Blatt Petersilie

Zubereitung

An den Beinscheiben außen die Haut in ca. 2 cm Abstand einschneiden, damit sich das Fleisch beim Anbraten nicht wellt. Das Fleisch in Mehl wälzen und in wenig Olivenöl (max. 1 EL) auf beiden Seiten goldbraun braten, dann salzen und pfeffern. Aus dem Bräter nehmen und kurz zur Seite stellen.

Tomatenmark anschwitzen. Die gehackte Zwiebel zusammen mit dem zerdrückten Knoblauch und dem geputzten, in kleine Würfel geschnittenen Gemüse beifügen. Anschließend mit Wein ablöschen. Fleischbrühe angießen. Dosentomaten zugeben, gut durchrühren und ein paar Minuten weiterschmoren lassen. Die ganzen Tomaten ein wenig klein drücken. Zum Schluss die Beinscheiben auf das Gemüse legen. Gewürznelke, Pimentkörner, Wacholderbeeren und die Pfefferkörner in ein Teeei oder einen Teefilterbeutel geben und zu den Beinscheiben geben. Bei geschlossenem Deckel ca. 3 - 4 Stunden bei 140 °C Umluft im Backofen schmoren lassen.

In der Zwischenzeit kann die Gremolata zubereitet werden. Dazu die Petersilie fein schneiden und die zwei frischen Knoblauchzehen fein hacken. Anschließend beides mit dem Abrieb der ganzen Zitrone vermischen. In ein kleines Gefäß füllen und mit einer Klarsichtfolie abdecken.

Das Fleisch am Ende der Schmorzeit mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin abschmecken. Beinscheiben aus dem Schmortopf nehmen. Soße und Gemüse durch ein Sieb passieren. Soße wieder in den Schmortopf geben, und falls sie dicker sein soll, wird so lange Gemüse zugegeben und mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz aufgemixt. Die Gremolata kann auf dem Teller sowohl zum Fleisch als auch zum Knochenmark als Würze beigegeben werden. Als Beilage passen zum Beispiel Spaghetti.

Zutatenmenge für: 3-4 Personen

Zeitbedarf: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

200 g Paneer, gewürfelt

1 mittlere gelbe Zwiebel (ca. 120 g)

2 Knoblauchzehen, gerieben oder gepresst

2x2x2 cm frischer Ingwer, gerieben

2 TL Garam Masala

¼ TL gemahlener Koriander (optional)

480 ml passierte Tomaten

240 ml Kokosmilch

120 ml Milch

ca. ½ TL feines Salz

1,5-2 TL Zucker

Zum Bestreuen: Petersilie oder Koriandergrün, grob gehackt sowie etwas Paneer

Dieses Paneer Tikka Masala ist eine Schnellversion des Originals, die auf jegliches Marinieren und Grillen des Paneers verzichtet. Der Paneer wird nur kurz in der Sauce mitgekocht, was die Zubereitungszeit enorm verkürzt.

Dazu passt Reis oder Naan.

Zubereitung

Zwiebel halbieren und längs in 2 mm dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel in einer großen Pfanne mit etwas Öl 5 Minuten unter ständigem Rühren scharf anbraten. Auf mittlere Hitze reduzieren und weitere rund 10-15 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln weich und golden sind.

Knoblauch und Ingwer zugeben und nochmals 2 Minuten anrösten.

Garam Masala und Koriander einrühren und rund 30 Sekunden unter ständigem Rühren mitrösten.

Die Hälfte der passierten Tomaten zugeben und bei mittlerer Hitze soweit einkochen, bis fast die ganze Flüssigkeit verdampft ist. Den Rest der passierten Tomaten zugeben und die Pfanne von der Herdplatte nehmen.

Die Masse in ein geeignetes Gefäß (schmal, hoch) umleeren und vorsichtig mit einem Stabmixer pürieren, bis die Masse glatt ist. Anschließend die Sauce wieder zurück in die Pfanne leeren.

Kokosmilch, Milch, Salz und Zucker zugeben und einige Minuten leicht köcheln lassen.

Würfelig geschnittenen Paneer (eine kleine Menge für Deko beiseite geben) in die Sauce einrühren und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Eventuell nachsalzen.

Zum Servieren den Rest des Paneers über die Sauce bröseln und mit gehackter Petersilie/Koriander bestreuen.





SCHNELLE CURRY-VARIANTEN

HAUPTSPEISE

GABI HAUGG

Zutatenmenge für: 4-6 Personen

Zeitbedarf: ca. 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten

2 EL Kokosöl oder Butterschmalz (z.B. Ghee)

2 EL rote Currypaste

400 ml Kokosmilch

2 Schalotten gehackt

kleines Stück Ingwer gerieben

(kleines Stück Galgant gerieben)

1 Knoblauchzehe gerieben

Chilis gehackt, je nach Schärfewunsch

2 Stangen Zitronengras, äußere Blätter mitköcheln, innere Blätter hacken

200 ml Gemüsebrühe heiß

4-5 Kaffir-Limettenblätter

Gemüse divers: 1 Zucchini, 1 Paprika, 1 Karotte, 1 Kohlrabi

(evtl. Babyspinat)

(Tamarindenpaste)

1-2 TL Fischsauce

Koriander, Thai-Basilikum, Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Öl erhitzen, Currypaste anbraten bis Fett ausflockt.

Kokosmilch nach und nach zugeben.

Schalotten, Ingwer, Galgant, Knoblauch, Chilis, Zitronengras zugeben, mitköcheln.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, kurz köcheln.

Limettenblätter, äußere Zitronengrasblätter zugeben.

Gemüse zugeben, 5-10 Minuten köcheln.

Evtl. Babyspinat zugeben.

Mit Fischsauce (=Salzersatz) würzen.

Fisch- oder Fleischeinlage nach Belieben.

Mit Koriander, Thai-Basilikum, Frühlingszwiebeln dekorieren.

Beilage:

Basmati-Reis (Reis waschen bis Wasser klar, 1 Teil Reis 2 Teile Wasser in Topf geben, kurz aufkochen, ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme weitergaren, dann vom Herd nehmen und fertigziehen lassen)

Variation Fischcurry: Garnelen/Fischfilets zum Schluss für ca. 2-3 Minuten mitgaren

Variation Fleischcurry: Hähnchenfilet-Streifen oder sehr dünne Streifen vom Rinderfilet (evtl. kurz vorher anfrieren, um dünnere Scheiben zu erhalten) und kurz mitgaren.

HUHN MIT SCHMORGEMÜSE

HAUPTSPEISE

WERNER BRASE

Zutatenmenge für: 4 Personen
Zeitbedarf: ca. 2 Stunden (inkl. Gemüseputzen)
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

1 ganzes Bio-Huhn, zwei Hälften tun es auch

1 Zitrone vierteln

Olivenöl

Salz, Pfeffer, für das Huhn optional weitere Gewürze nach Wahl

Optional Fenchelsaat, Schwarzkümmel und Anis (jeweils bis zu ¼ TL zusammen gemörsert)

6 bis 8 mittelgroße, festkochende Kartoffeln (geschält, je nach Größe halbiert oder geviertelt)

2 Bund Lauchzwiebeln (geputzt, nur das Grün in kleinere Ringe schneiden, das Weiß kann in größeren Stücken oder im Ganzen verwendet werden)

Je nach Größe 2-3 Fenchelknollen (geputzt, also auch vom Strunk und dem harten Grün befreit, und in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten, bei großen Knollen zusätzlich halbieren), wobei das abgezupfte Fenchelgrün (Fenchelkraut) kleingehackt und beiseite gestellt wird

Knobi nach Gusto (Zehen in Scheiben geschnitten), nach Wahl auch 1 bis 2 geviertelte Zwiebeln

Alternativen zum Fenchel: Auberginen, Zucchini, Tomaten, aber auch Möhren und Lauch können verwendet werden

Zubereitung

Backofen auf 210 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Huhn außen und innen salzen und pfeffern, nach Vorlieben mit weiteren Gewürzen versehen. Dann von allen Seiten im Bräter in etwas Öl anbraten (auf dem Herd) und bräunen (ca. 15 Minuten).

Anschließend das Huhn beiseite stellen und das gesamte Gemüse ebenfalls im Bräter anbraten, salzen, pfeffern und ggfs. gemörserte Fenchelsaat, Schwarzkümmel und Anis zufügen.

Gut 5 Minuten unter Rühren anschwitzen, dann einfach das Huhn mit der Rückenseite auf das Gemüse setzen und ab in den Backofen, je nach Größe des Huhns etwa eine gute Stunde lang garen, bis es „durch“ ist und den gewünschten Bräunungsgrad erreicht hat.

Ein Deckel wird nicht gebraucht, Flüssigkeit muss auch nicht zugefügt werden, das Gemüse hat genug davon. Wer mag, kann das Huhn zwischenzeitlich wenden, ansonsten hat der Koch während des Garvorgangs Pause.

Mit dem Fenchelgrün wird das Gemüse nach dem Servieren bestreut, das Ganze kann dann nach Bedarf mit Zitronensaft beträufelt werden.



VERNER

Zutatenmenge für: 4 Personen
Zeitbedarf: ca. 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

1,5 bis 2 kg Bratenfleisch vom Rind
Öl oder Butterschmalz zum Anbraten
2 EL Mehl
1 Stück Speck (optional)
3 Zwiebeln gehackt
2 Karotten in Scheiben geschnitten
ca. 600 ml trockener Rotwein
ca. 600 ml Rind- oder Gemüsebrühe
2 TL Salz
1 TL Pfeffer
4 Lorbeerblätter, 1 Rosmarinzweig (oder getrocknete Kräuter)
1 EL Preiselbeermarmelade (optional)

Fleißaufgabe Champignon-Garnitur

200 g Schalotten geachtelt
300 g Champignons
Petersilie
Butter oder Öl zum Anbraten

Zubereitung

Das Fleisch in große Stücke (ca. 5x5 cm) schneiden und in heißem Öl von allen Seiten gut anbraten. Mit Mehl bestäuben und Zwiebeln und Karotten mit anbraten. Mit Rotwein und Brühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann noch Lorbeerblätter und Rosmarin zugeben. Alles aufkochen lassen und dann bei kleiner Temperatur ca. 1 Stunde lang leise weiter köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotten in heißer Butter goldbraun anbraten und dann die Schwammerl mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Das fertige Schmorgericht mit Preiselbeeren abschmecken und mit den Schwammerl (oder auch Salat, Blaukraut oder Buttergemüse) servieren.

Als Beilagen passen z.B. alle Arten von Knödeln, Kartoffelbrei oder Pasta.

ZANDER MIT KRÄUTERKRUSTE UND ZITRONEN-RISOTTO

HAUPTSPEISE

YU-MA KAO

Zutatenmenge für: 4 Personen

Zeitbedarf: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

600 g Zanderfilets mit Haut

80 g frische Petersilie

6 EL Butter

1 Knoblauchzehe

900 ml Gemüsefond

2 Zitronen

1 Schalotte

4 EL Paniermehl

1 Zucchini

gemahlene Chili

300 g Risottoreis

150 g geriebener Parmesan

100 ml trockener Weißwein

schwarzer Pfeffer

Salz

Kirschtomaten

Zubereitung

Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Schalotte fein würfeln. Zucchini fein raspeln und beiseite stellen.

In einem Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte ca. 2 Minuten farblos anschwitzen, Reis zugeben und ca. 2 Minuten mitrösten. Mit Wein ablöschen und diesen nahezu komplett verkochen lassen. 1-2 Kellen Brühe angießen, mit etwas Salz würzen und Risotto unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten bissfest garen. Zwischendurch Brühe nachgießen, so dass das Risotto immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Knoblauch fein hacken. Zitronen heiß waschen, etwa 4 TL Schale fein abreiben. Eine Zitrone halbieren und Saft auspressen. Übrige Zitronen in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Petersilie mit 4 EL weicher Butter, Paniermehl, Knoblauch, 1 TL Zitronenschale und Chili vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zander waschen und trocken tupfen. In eine Auflaufform mit der Hautseite nach unten legen und salzen. Petersilienmasse auf den Zander geben und leicht festdrücken. Zitronenscheiben und Kirschtomaten daneben verteilen und im Ofen ca. 15 Minuten backen.

Zucchini und Parmesan unter das Risotto heben. Mit 3 TL Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Anschließend Zander mit Kräuterkruste aus dem Ofen nehmen und mit gebackenen Zitronenscheiben und Zitronen-Risotto servieren.

CHRISTIAN MOSER

Zutatenmenge für: 4 Personen
Zeitbedarf: ca. 2 Stunden und 45 Minuten (inkl. Vorbereitung)
Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten

Für die Füllung:

500 g Semmelwürfel

½ l Milch

1 Bund Petersilie

2 Stück gelbe Zwiebel geschnitten und angebraten

2 Stück große Eier

Salz und Pfeffer

Für die Kartoffel:

1 kg mehliges Kartoffel geschält und in Scheiben geschnitten (bis zur weiteren Verarbeitung im kalten Wasser lagern)

Kümmel

Salz und Pfeffer

Für das Huhn:

1 Stück Bio Huhn (ca. 2 kg) ohne Innereien und mit Haut

Für die Sauce:

Wacholderbeeren angedrückt

Kümmel ganz

Korianderkörner ganz und gemahlen

Kardamom

Lorbeerblätter

Knoblauchzehen angedrückt

Zubereitung

Für die Füllung Milch und Eier mit Salz, Pfeffer und Petersilie vermischen und über die Semmelwürfel gießen. Die gebratene Zwiebel dazu geben und alles gut verkneten. Das geht am besten mit den Händen.

Die Kartoffel in den Bräter geben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Darauf das Huhn setzen und mit der Füllung füllen. Die restliche Füllung im Bräter verteilen. Ca. 500 ml Wasser aufgießen und die Gewürze für die Sauce je nach Geschmack dazugeben. Das Huhn bei 180 °C ca. 2 Stunden im Ofen braten. Immer wieder Wasser aufgießen, damit genug Sauce entsteht.



Hosi

Zutatenmenge für: 2 Personen
Zeitbedarf: 1 Stunde 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

100 g Reisnudeln
70 g Schweinefleisch (in Streifen geschnitten)
4 Pilze (in Streifen geschnitten)
100 g Chinakohl (kleingeschnitten)
30 g Sellerie (in kleine Streifen geschnitten)
30 g Karotten (in kleine Streifen geschnitten)
20 g Grüne Zwiebel (kleingeschnitten)
1 EL Wasser

Marinade für Schweinefleisch:

1 TL Chicken Bouillon Pulver
½ TL Zucker
½ TL Maisstärke
½ EL Speiseöl

Würzmittel:

1 ½ TL Chicken Bouillon Pulver
1 EL helle Sojasauce
Einige Tropfen Sesamöl
½ TL Zucker

Zubereitung

Reisnudeln 1 Stunde lang in Wasser einweichen. Abtropfen lassen und halbieren.

Schweinefleisch für 20 Minuten marinieren.

Öl bei mittlerer Hitze im Wok erhitzen, das Schweinefleisch, die Pilze und die grüne Zwiebel braten, bis sie duften. Beiseite stellen.

Öl bei mittlerer Hitze im Wok erhitzen, Kohl, Sellerie, Karotten und Wasser braten, bis sie duften.

Alle Zutaten und Würzmittel hinzufügen, gut umrühren und kochen, bis das Wasser verdampft ist.



ROSENKOHL MIT MARONEN UND SPECK

HAUPTSPEISE

WERNER BRASE

Zutatenmenge für: 2 Personen
Zeitbedarf: ca. 1,5 Stunden (inkl. Gemüseputzen)
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten (Beilage)

500 g Rosenkohl
2-4 Knoblauchzehen
100 g durchwachsenen Speck (Speckwürfel oder Frühstücksspeck)
200 g vorgekochte und geschälte Maronen (z.B. Bio-Maronen)
Olivenöl
Salz, Pfeffer
6 bis 8 Wacholderbeeren (zerdrückt)
Saft von einer halben Zitrone

Das Gericht ist ein Herbst- und Wintergericht. Es gewinnt seinen Reiz durch die ungewöhnliche Kombination aus Rosenkohl und Esskastanien.

Zubereitung

Rosenkohl putzen (äußere Blätter und Strunk entfernen), je nach Größe vierteln oder halbieren.

Maronen in kleinere Stücke brechen.

Knobi schälen und kleinhacken, in der Pfanne mit Olivenöl und etwas Salz ca. 3 Minuten anrösten.

Knobi aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel tun. In der Pfanne dann den Speck auslassen, bis er knusprig ist, ebenfalls herausnehmen und zum Knobi tun.

Das verbliebene Fett wird zum Anbraten des Rosenkohls genutzt. Etwas Salz dazugeben. Nach gut 5 Minuten kommen die Maronen dazu. Alles zusammen gut 10 bis etwa 15 Minuten abgedeckt bei mittlerer Temperatur dünsten, gelegentlichen umrühren nicht vergessen.

Dann Knobi mit Speck, Zitronensaft, Wacholderbeeren und Pfeffer hinzufügen.

Das Ganze noch einmal kurz erhitzen und servieren.





KARTOFFEL-HACKFLEISCH-AUFLAUF

HAUPTSPEISE

DIETRICH WINTER

Zutatenmenge für: 2 Portionen
Zeitbedarf: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten

300 g Hackfleisch halb/halb
1 alte Semmel
2 Eier
Salz, Pfeffer
3 Äpfel
500 g gekochte Kartoffel
2 Zwiebeln
2 EL geriebener Käse

Zubereitung

Hackfleisch mit der eingeweichten, ausgedrückten Semmel, Eiern und Salz/Pfeffer mischen. Apfel, Kartoffelschnitze, geriebene Zwiebel untermischen.

In gefettete Auflaufform geben, mit dem Käse bestreuen und bei 200 °C ca. 30 Minuten überbacken.

PILZ-WELLINGTON (VEGETARISCHER BRATEN)

HAUPTSPEISE

CAROLIN SPERBER

Zutatenmenge für: 6 Portionen
Zeitbedarf: 30 Minuten inkl. Vorbereitung
Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten

750 g Pilze nach Vorliebe
125 g gekochter Reis (optional Linsen)
1-2 EL Olivenöl
1 große Zwiebel
4 Knoblauchzehen
150 g frischen Spinat
100 g gehackte Walnüsse
60 g Parmesan (ersatzweise veganer Käse)
2 EL Senf
eine Packung Fertigblätterteig aus der Kühltheke
2-4 EL Milch

Pilz-Wellington (vegetarischer Braten) - oder „Hilfe! Vegetarier haben sich zu Weihnachten angekündigt!“

Hier ist mein unschlagbares Wintergericht mit Weihnachtsnote, das sich in einem Weihnachtsmenü gut als Beilage für Fleischesser integrieren lässt, z.B. zu Wild oder Lamm und für Vegetarier eine vollwertige Hauptspeise darstellt.

Zubereitung

Pilze klein schneiden. Zwiebel in einer Pfanne mit dem Öl erhitzen und ca. 3 Minuten anbraten. Pilze hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Pfanne mit Öl wieder auf den Herd stellen. Knoblauch einige Sekunden rösten, dann Spinat dazugeben und 3 Minuten dünsten, anschließend gut ausdrücken.

Gebratene Pilze mit Zwiebel zu dem gekochten Reis oder den gekochten Linsen geben. Spinat, Senf, gehackte Nüsse, sowie Käse hinzufügen. Alles gut vermengen, gut würzen und abschmecken. Dann die Mischung fest in Folie wickeln und zum Abkühlen raus stellen.

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Den Blätterteig auf ein Backpapier auslegen. Abgekühlte Füllung mittig platzieren, dabei einen Rand lassen, um diesen dann um die Füllung zu wickeln, und einen Laib formen. Kanten leicht andrücken, um alles zu verschliessen, und das Wellington auf diese „Nähte“ legen. Mit einem Messer kreuzweise ein paar Schlitze andeuten (den Teig nicht komplett einschneiden!)

Pilz-Wellington für ca. 20 Minuten backen, bis er goldbraun und aufgegangen ist.

Genießen!



Siemens Hausgeräte
Museum lifeKochschule



KNUSPER-CHICKEN UND PELLKARTOFFEL MIT KRÄUTERQUARK

HAUPTSPEISE

ALEXANDER HASS

Zutatenmenge für: 4 Personen
Zeitbedarf: 45-60 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilet
Natur-Cornflakes
500 g mittelgroße Kartoffeln

Marinade für die Hähnchenfilets:

250 g Majonnaise
Salz
Pfeffer
Paprika süß
Etwas Zitronenabrieb

Kräuterquark:

150 g Magerquark
150 g Frischkäse
150 g Crème Fraîche
Etwas Sahne
Salz
Pfeffer
Kräutersalz
Zitronensaft einer Zitrone
Eine geriebene Knoblauchzehe
Gehackte Kräuter (z.B. Petersilie Schnittlauch, eine Frühlingszwiebel, Minze)

Zubereitung

4 Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Paprika süß und Zitronenabrieb würzen, ca. 250 g Majonnaise zugeben und gut durchmischen.

Natur-Cornflakes im Mörser oder Mixer zerstoßen (fein, aber nicht zu fein!) und Filets damit panieren.

Für ca. 20-30 Minuten bei 180° Umluftgrillen (bis goldbraun gefärbt).

Pellkartoffeln in Salzwasser kochen.

Kräuterquark:

Je ca. 150 g Magerquark, Frischkäse, Creme Fraiche, etwas Sahne mischen.

Salz, Pfeffer, Kräutersalz, Zitronensaft, 1 geriebener Knoblauch zugeben.

Gehackte Kräuter zugeben (z.B. Salbei, Minze, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Frühlingszwiebel, etc.).

Dazu passen Pommes und/oder gemischter Salat als Beilage.

HÄHNCHENBRUST MIT ERDBEERSAUCE

HAUPTSPEISE

CHRISTIAN LEGIEN

Zutatenmenge für: 4 Personen
Zeitbedarf: 20 Minuten (ohne Beilagen)
Schwierigkeitsgrad: sehr einfach

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets
500 g Tiefkühlerdbeeren (oder frische)
2-3 rote Zwiebeln
Chillischoten (je nach Geschmack/Schärfetoleranz)
Ggf. 1-2 Knoblauchzehen
Balsamicoessig
Petersilie oder Estragon
Olivenöl

Zubereitung

Für die Sauce Zwiebeln in halben Ringen in eine Pfanne mit Olivenöl geben und bei mittlerer Hitze anbraten, Balsamico (mind. 3 EL) hinzugeben. Geschnittene Chilli (ggf. Knoblauch) und die Erdbeeren dazu geben. Je nach Präferenz die Erdbeeren mehr oder weniger eindrücken/zermatschen, nach 3-5 Minuten den Herd auf niedrige Hitze stellen, salzen und pfeffern und die Sauce ziehen lassen. Zum Schluss Petersilie oder Estragon dazu geben.

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets waschen, ggf. halbieren oder vierteln und in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Wenn sie fertig sind, salzen und pfeffern.

Mit der Sauce servieren.

Fertig!

Dazu passt – geschmacklich und farblich – Kartoffelgratin (mit etwas Käse überbacken) oder Couscous mit einem Klecks griechischem Naturjoghurt.



Christian

Holger

Siemens Hausgeräte
Premium lifeKochschule

KAISERBREMEN
PILSENER



GEBRATENE HÄHNCHENFILETS MIT SELLERIE (GEBRATEN)

HAUPTSPEISE

RENÉ MARQUARDT

Zutatenmenge für: 3 Personen
Zeitbedarf: 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad: sehr einfach

Zutaten

2-3 Selleriestangen
125 g Hähnchenfilets
1 Knoblauchzehe

Marinade für Hähnchenfilets:

1 TL Sojasauce
½ TL Speisestärke
½ TL Zucker
1 TL Korn
2 EL Wasser

Würzmittel:

1 EL Sojasauce
1 TL Speisestärke
1 TL Wasser

Beilage

Reis

Zubereitung

Sellerie waschen, abtropfen lassen und in dicke Streifen schneiden. Knoblauchzehe zerhacken.

Hähnchenfilets waschen, in Stücke schneiden und anschließend marinieren. Ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

Öl bei mittlerer Hitze im Wok erhitzen, die gehackte Knoblauchzehe anbraten, bis sie duftet, dann das Hähnchen leicht anbraten, bis es duftet.

Sellerie- und Würzmittel dazugeben, schnell verrühren und servieren.



PASTA CON SCAMPI E SPINACI - PICCANTE

HAUPTSPEISE

HOLGER OLTHOFF

Zutatenmenge für: 2 Personen

Zeitbedarf: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

300 g Capellini oder Spaghetti

150 ml Cremefine zum kochen

Dein Lieblingspesto (Empfehlung: Barilla alla Genovese)

10 Cocktailtomaten

2 Hände voll frischen Babyspinat

150 g Garnelen

Knoblauch

Salz

Chili

Bei Bedarf Parmesan

Zubereitung

Wasser für die Pasta erhitzen.

Garnelen scharf anbraten.

Gepressten Knoblauch hinzugeben.

Je nach Bedarf Chili hinzugeben.

Tomaten vierteln und ab in die Pfanne damit.

Die Sahne in die Pfanne geben und diese erhitzen.

Drei kleine Löffel deines Lieblingspestos unterrühren.

Pasta kochen, abtropfen lassen, in die Pfanne geben.

Salz und Pfeffer anbieten.

Babyspinat beugeben und alles gut vermischen.

Anrichten und je nach Belieben mit Parmesan verfeinern.

LUCIA WIEDEMANN

Zutatenmenge für: 5 Personen
Zeitbedarf: 20 Minuten (plus 30 Minuten Ruhezeit)
Schwierigkeitsgrad: normal

Zutaten

Für den Teig:

240 g Mehl
50 ml Wasser
1 TL Salz
110 g Margarine, halbfett
1 Ei

Für den Belag:

1 Stange Lauch
3 Eier
2 Zwiebeln
100 g Schinkenspeck, mager, gewürfelt
2 TL Öl
125 ml Milch, fettarme
200 g Schmand
1 TL Kräuter, frisch oder TK
140 g Käse (bis 30 % Fett i.Tr.) gerieben
Salz und Pfeffer
Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung

Aus Mehl, Wasser, 1 TL Salz, Margarine und 1 Ei einen Mürbteig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und anschließend in Frischhaltefolie ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit den Lauch waschen, in Ringe schneiden, die Zwiebeln würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch, Zwiebeln und Speck darin in ca. 5 Minuten anschwitzen, salzen und pfeffern.

3 Eier mit der Milch und dem Schmand verquirlen, gut salzen und pfeffern. Die Kräuter dazugeben.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den gekühlten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, sodass er in einer 26-cm Springform über den Rand fällt. Die Form mit dem Teig auslegen und den Rand herunterfalten, der Teig sollte fast bis zum Rand der Form reichen. Den Boden bei 200 °C etwa 10 Minuten vorbacken.

Die Lauch-Zwiebel-Speckmischung auf den vorgebackenen Teig geben, die Eiermasse darüber gießen und mit dem Käse bestreuen. Bei 200 °C etwa 30 - 40 Minuten fertigbacken.

Die Eiermasse sollte fest sein, wenn man mit einer Gabel oder einem Spieß hineinsticht.

GABI HAUGG

Zutatenmenge für: 1 Backblech
Zeitbedarf: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten

Mürbteig:
200 g Butter
180 g Zucker
1 Packung Vanillinzucker
2 Eier
500 g Mehl mit
1 Packung Backpulver vermischt

Ca. 1.500 g Obst entsteint
(Obst nach Belieben, Zwetschgen, Äpfel, Birnen, Heidelbeeren, Pfirsich, etc.)

Streusel:
200 g Mehl
100 g Zucker, etwas Zimt
100 g heißes Butterschmalz

Zubereitung

Butter, Zucker, Eier verrühren, danach Mehl und Backpulver zugeben und zu Mürbteig kneten.
Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech drücken/verteilen.

Obst auf Teig verteilen .

Zubereitung der Streusel:

Mehl, Zucker und Zimt vermischen.
Schmalz zugeben und Streusel herstellen.
Streusel auf Blech verteilen.

Umluft ca. 180 °C, ca. 45 Minuten backen, bis der Rand sich vom Blech löst und knusprig wird.



VEGANES TIRAMISU VOLLKORN UND DATTELZUCKER

NACHSPEISE

MICHAEL BRÜGGE

Zutatenmenge für: 2 Personen
Vor- und Zubereitung: 1 Stunde
Kühlzeit: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

8 Scheiben Vollkornzwieback
150 g TK-Beeren (Beerenmischung oder Obst nach Belieben)
Eckige Auflaufform ca 15 x 15 x 5 cm

Creme:

200 g ungesüßte Quarkalternative
60 g Cashewkerne (2 Stunden vorher eingeweicht)
5 Datteln (am besten Softdatteln)
50 g Kokosmilch
1 TL gemahlene Vanille
1 Prise Salz

Variante 1 Beerensoße:

200 ml Sojadrink (oder Hafer, Mandel usw.)
80 g Beeren
3 Datteln (Softdatteln)

Variante klassische Soße:

2 kleine Tassen Espresso
1 EL Kakaopulver
3 EL Dattelcreme (Datteln werden mit etwas Wasser im Mixer zu einem Mus püriert)
1 EL Shiro Miso
250 ml Sojadrink (oder Hafer, Mandel usw.)

Zubereitung

Die Zutaten für die Creme in einen starken Mixer (oder mit einem Pürierstab) geben und pürieren.

Die Zutaten für die jeweilige Soße (entweder Beeren- oder Kaffeegeschmack) im Mixer pürieren und anschließend auf einem Teller oder in einer flachen Schüssel den Zwieback darin eintauchen, bis er vollgesogen ist. Anschließend in die Auflaufform legen. Wichtig ist, dass sich der Zwieback komplett durchgehend vollgesogen hat, aber noch nicht zerfällt.

Tipp: Den Zwieback einfach in die Auflaufform legen und die Soße darüber gießen und abwarten, bis die Soße aufgesogen wurde.

Die Creme auf den Zwieback verteilen und die Beeren anschließend auf der Creme verteilen (je nach Größe der Auflaufform kann man auch mehrere Schichten Creme und Zwieback versuchen). Mit dem Kakaopulver das Ganze ein wenig bestreuen.

Das Tiramisu mindestens eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen und dann: Genießen :-)

Zutatenmenge für: 4 Personen
Zeitbedarf: 30 Minuten (zzgl. 3 Std. Kühlzeit)
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten

100 g gehobelte Mandeln
2 EL Butter
2 EL Zucker
300 g TK Himbeeren
300 g Frischkäse
250 ml Cremefine zum Schlagen
80 g Zucker
1 EL Vanillezucker
Spritzer Zitronensaft
1 Packung Vanillepuddingpulver

Zubereitung

Die Mandeln, die Butter und den Zucker in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur karamellisieren. Wenn die Mandeln die gewünschte Bräunung haben, den Herd ausschalten und die Pfanne zur Seite stellen.

Die Cremefine schlagen und kalt stellen.

Den Frischkäse mit Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und Puddingpulver vermengen, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Nun die geschlagene Cremefine drunter ziehen.

Ein Drittel der Creme in eine Schale oder vier Gläser geben, darauf die tiefgefrorenen Himbeeren verteilen und mit der restlichen Creme bedecken. Zum Schluss noch die knusprig-karamellisierten Mandeln auf der Creme verteilen und mindestens drei Stunden im Kühlschrank kühlen.





GABY JANE WUNSCH-HENRICHS

Zutatenmenge für: 8 Portionen
Zeitbedarf: 20 Minuten (zzgl. 2 Std 20 Min kühlen)
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

1 Tasse starker Kaffee
500 g Mascarpone
100 g Puderzucker
5 EL Amaretto oder Sherry Cream oder Kaffeelikör oder weglassen
1-2 EL Sahne
200 g Löffelbiskuits
2 EL Kakaopulver

Zubereitung

Tasse starken Kaffee aufbrühen und vollständig auskühlen lassen.

Wenn der Kaffee ausgekühlt ist, Mascarpone mit Puderzucker, Amaretto verrühren. Je nach Konsistenz 1-2 EL Sahne hinzugeben, damit die Creme nicht zu fest ist.

Die Hälfte der Löffelbiskuit als erste Schicht in die Auflaufform (24x18 cm) legen. Mit einem Löffel den Kaffee darüber träufeln.

Die Hälfte der Mascarponecreme auf die getränkten Löffelbiskuit geben und glatt streichen.
Den Schritt mit den Löffelbiskuit und dem Kaffee wiederholen und mit der Mascarponecreme abschließen.
Glatt streichen und mit Kakaopulver bestreuen.

Mindestens 2 Stunden kaltstellen vor dem Servieren.



Wolfgang

Zutatenmenge für: 4 Personen (man kann das aber auch zu zweit essen)
Zeitbedarf: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht (für Österreicher)

Zutaten

260 g Mehl
40 g Zucker
1 gute Prise Salz
6 Eier
400 ml Milch
50 g Butter (für die Pfanne zur Zubereitung)
40 g Rosinen
Staubzucker nach Geschmack
optional: Baileys oder Rum

Zubereitung

Mehl, Zucker, Salz, Dotter der 6 Eier und Milch mit dem Mixer zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. Ich persönlich gebe auch gerne einen (kräftigen) Schuss Baileys hinein (dann kommt der natürlich bei den Zutaten dazu).

In einer separaten Schüssel die Eiklar der 6 Eier zu einem steifen Schnee schlagen und anschließend vorsichtig unter den dickflüssigen Teig heben

Die Butter in einer großen, flachen Pfanne aufschäumen lassen und den Teig langsam eingießen, mit einem Hausfreund (Achtung: österreichisch!) wenden und beidseitig anbacken

Anschließend die Pfanne im auf 180 °C vorgeheizten Backrohr für 10-12 Minuten fertig backen, bis der Kaiserschmarrn goldbraun ist.

Die Pfanne aus dem Backrohr nehmen und den Kaiserschmarrn (der noch keiner ist) mit 2 Gabeln in unregelmäßige Stücke zerreißen

Nun die Rosinen dazugeben (die kann man auch für einige Zeit vorher in Rum einweichen; dann kommt oben bei den Zutaten natürlich Rum dazu; den Baileys lass ich bei dieser Variante aber weg) und die Pfanne nochmals für ein paar Minuten in das Backrohr geben.

Den Schmarrn anrichten und nach Belieben und Geschmack mit Staubzucker bestreuen. Apfelmus, Zwetschkenröster (klassisch!) oder nach meinem Geschmack Marillenröster passt auch hervorragend dazu.

MAHLZEIT!

Zutatenmenge für: 1 Backblech
Zeitbedarf: ca. 45-50 Minuten (inkl. Backzeit)
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

Zutaten

Teig:

300 g Mehl
140 g Zucker
2 Eier
1 Packung Vanillinzucker
2 TL Backpulver

Belag:

1000 g Magerquark
150 g Zucker
2 Packungen Puddingpulver (Vanille)
2 kleine Kaffeetassen Öl
2 Packungen Vanillinzucker
2 Eier
4 Eigelb
0,5 l Milch
Zitronensaft (1 Zitrone)

Baiser:

4 Eiweiß
200 g Zucker

Zubereitung

Rührteig mit allen Zutaten mischen und gut rühren. Backblech einfetten und anschließend Teig ausrollen.

Zutaten für den Belag mischen und verrühren. Anschließend auf den ausgerollten Teig gießen.

Backzeit: ca. 25 Minuten bei 200 °C (Umluft)

Eiweiß für Baiser steif schlagen. Langsam Zucker dazu geben und weiter cremig schlagen.

Gesamte Masse auf den bereits gebackenen Kuchen geben.

Weitere Backzeit: ca. 6-7 Minuten bei 200 °C (Umluft)

Hinweis:

Die Bildung kleiner Fettperlen auf dem Baiser nach dem Abkühlen ist normal und kein Anzeichen eines „Backunfalls“.









ALLCURA Versicherungs-Aktiengesellschaft

Postfach 11 23 69 • 20423 Hamburg
Besucheradresse: Schauenburgerstr. 27 • 20095 Hamburg

Tel: (040) 226 337 - 80 • Fax: (040) 226 337 - 888
kontakt@allcura-versicherung.de • www.allcura-versicherung.de