

## Erdbeer-Tiramisu

### **Zutaten für 8 Portionen:**

- 1 Blatt weiße Gelatine
- 600 g Erdbeeren
- 1 Bio-Limette
- 100 g Puderzucker
- 2 EL Amaretto
- 250 g Mascarpone
- 250 g Magerquark
- Salz
- Mark einer Vanilleschote
- 200 ml Schlagsahne
- 16 Löffelbiskuits

### Zubereitung

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren waschen putzen, ca. die Hälfte der Erdbeeren halbieren. Limette waschen, trocknen, Schale fein reiben, Saft auspressen. Löffelbiskuit in 3 cm große Stücke schneiden.

300 g Erdbeeren mit 40 g Puderzucker, Limettensaft und -schale sehr fein pürieren. Amaretto lauwarm erwärmen, Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Mit Schneebesen unter Erdbeerpüree rühren, kalt stellen.

Mascarpone, Quark, 60 g Puderzucker, 1 Prise Salz und Vanillemark mit den Quirlen des Handrührers in 3 Minuten cremig aufschlagen; kalt stellen. Sahne steif schlagen, unterheben.

Wie folgt in 8 Gläser schichten: Hälfte Löffelbiskuits, 4 EL Erdbeerpüree, halbierte Erdbeeren, Hälfte Creme, Rest Löffelbiskuits, 4 EL Erdbeerpüree, Rest Erdbeeren, Rest Creme, Rest Erdbeerpüree.

Kalt stellen, sofort servieren.

## **Nachtigallen-Nester (Bülbül Yuvası)**

für den Teig:

250 g Butter  
3 EL Joghurt  
1 Eiweiß  
1 Päckchen Backpulver  
350 g Mehl  
1 Ei zum Bestreichen

für die Füllung:

Walnuss-Hälften

für den Sirup:

600 g Zucker  
750 ml Wasser

Zucker und Wasser unter ständigem Rühren bei geringer Hitze aufkochen. 20-25 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit etwas eingedickt ist, abkühlen lassen.

Butter in einem Topf zerlassen, in tiefe Schüssel geben. Eiweiß, Joghurt und Backpulver dazugeben, gut verrühren. Nach und nach Mehl hinzufügen, zu geschmeidigem Teig kneten.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 Millimeter dick ausrollen. Kreise ausstechen, aus der Hälfte der Kreise nochmal einen kleinen Kreis ausstechen, so dass Ringe entstehen. Kreise mit Eiweiß bestreichen, auf jeden Kreis einen Ring legen.

Nester auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, bei 175 °C in 30-35 Minuten goldgelb backen.

Nester mit Walnusshälften füllen. Sirup über die abgekühlten Nesterträufeln.

# Fliegender Jakob

## Zutaten

500 g Hähnchenbrustfilet, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 große Zwiebel, gewürfelt

100 g Speck, gewürfelt

250 g Champignons, blättrig geschnitten

etwas Sojasauce

½ Becher Sahne

½ Becher Crème fraiche

Etwas Erdnussöl

2 Bananen

50 g Erdnüsse, gehackt

Garam masala

süße Chilisauce

Chilipulver

Salz

## Zubereitung

Hähnchenbrustfilet salzen, in Erdnussöl goldbraun anrösten, Speck- und Zwiebelwürfel zugeben, mitrösten. Mit Sojasauce, Sahne und Crème fraiche ablöschen, aufköcheln.

Champignons mit wenig Öl anrösten, zum Fleisch geben.

Mit Chilipulver, Garam masala und Chilisauce abschmecken.

Masse in Auflaufform füllen, in dünne Scheiben geschnittene Bananen obenauf legen, 20 min bei 200 Grad im Backofen backen. Nach 10 Minuten Backzeit Erdnüsse zugeben.

## Süßer Safranreis

### **Zutaten (für 4 Personen)**

150 g Milchreis

1 Quitte (ersatzweise 1 Apfel oder 1 Birne)

80 g Zucker

1 Döschen Safranfäden (0,2 g)

1 EL Zitronensaft

1 EL gehackte Pistazien

1 EL Mandelstifte

1 EL Pinienkerne

50 g Rosinen

1 Granatapfel

Reis in ein Sieb schütten, gründlich kalt abbrausen, abtropfen lassen, mit ½ l Wasser in einen Topf geben.

Quitte mit einem Tuch abreiben, in Viertel schneiden, Kerngehäuse rauschneiden (am besten von zwei Seiten her einschneiden, dann rausbrechen), schälen, klein würfeln.

Quittenwürfel und Zucker zum Milchreis geben, heiß werden lassen, Deckel drauf, Hitze ganz klein schalten, Reis 15 Minuten quellen lassen.

Safran in 4 EL warmem Wasser anrühren; stehen lassen, bis das Wasser schön gelb ist. Safranwasser zum Reis gießen, gut umrühren, 10 Minuten weitergaren, bis der Reis weich ist.

Reisbrei mit Zitronensaft verrühren, in Dessertschalen füllen, kalt werden lassen.

Pistazien, Mandelstifte und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Rosinen in einem Sieb warm waschen, abtropfen lassen.

Granatapfel halbieren, Hälften in Stücke brechen, rote Kerne mit den Fingern aus den Stücken lösen, weiße (bittere!) Häutchen gründlich entfernen.

Vor dem Servieren Pistazien, Mandeln, Pinienkerne, Rosinen und Granatapfelkerne auf dem Reis verteilen.

## Rosenkohl in Parmesansahne

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 kg Rosenkohl
- 75 g Parmesan (Stück)
- 100 g Schlagsahne
- Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung:

- 1) Rosenkohl putzen, Strunk kreuzweise einschneiden, waschen, in kochendem Salzwasser 18-20 Minuten garen.
- 2) Parmesan reiben.
- 3) Rosenkohl abgießen, zurück auf den Herd stellen.
- 4) Sahne zugießen. Gut 2/3 Parmesan einrühren.
- 5) Mit Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 6) Anrichten, mit restlichem Parmesan bestreuen.

## Orientalischer Berberitzen-Reis mit Huhn

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 4 Hühnerbrüste mit oder ohne Haut (ca. 800g)
- Orangen- u. Zitronenschale, frisch gerieben
- Zimt
- Pfeffer
- 1 EL neutrales Öl
- 2 Tassen Basmati-Reis
- 4 Tassen Geflügel- oder Gemüsebrühe
- 1 Dose Safran
- 500 g Karotten
- 100 g Berberitzen (ersatzweise je 50 g Korinthen u. gewürfelte, getrocknete Aprikosen)
- 50 g Butter
- Salz

### Zubereitung:

Hühnerbrüste mit geriebener Orangen- u. Zitronenschale, gemahlenem Zimt und frischem Pfeffer einreiben, salzen, in Öl in beschichteter Pfanne kräftig anbraten, abgedeckt beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne im Bratfett Basmatireis eine Minute anrösten, mit Brühe ablöschen, auf niedrigste Stufe stellen. Mit Safran, jeweils einem Esslöffel frisch gemahlenem Zimt und Pfeffer und reichlich geriebener Orangenschale würzen. Karotten in Scheiben darauf verteilen, abdecken. Hühnerbrüste je nach Größe für 5-10 Minuten darauf legen. Insgesamt 20 Minuten garen. Ggf. salzen.

Geflügel warm stellen. Reis mit Berberitzen mischen, in Butter 5-10 Minuten offen braten bis sich eine Kruste bildet.

# **Linsensalat mit Petersilienwurzeln aus dem Ofen**

## **Zutaten**

1 Zitrone (Bio)	600 ml Geflügelfond
1,2 kg Petersilienwurzeln	1 Lorbeerblatt
Salz	80 g durchwachsener Speck
Zucker	250 g säuerliche Äpfel
60 g Butter	40 g brauner Zucker
100 g Lauch	80 ml Apfelessig
50 ml Olivenöl	80 ml Apfelsaft
300 g Belugalinsen	Pfeffer

## **Zubereitung**

Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft 160 Grad). Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Petersilienwurzeln waschen, schälen, längs vierteln, mit Zitronensaft beträufeln, nebeneinander in ofenfeste Form legen, mit Salz, Zucker, Zitronenschale bestreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Form mit Alufolie verschließen. Wurzeln ca. 60 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Lauch waschen, fein würfeln, in einem Topf in Olivenöl andünsten. Linsen dazugeben, ebenfalls andünsten. Fond angießen. Lorbeerblatt dazugeben. Etwa 20 Minuten garen.

Speck würfeln, in einer Pfanne ohne Fett kross auslassen, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Äpfel schälen, entkernen, fein würfeln. In einer Pfanne Zucker karamellisieren, mit Essig und Saft ablöschen, Apfelwürfel dazugeben, Karamell loskochen, alles zusammen mit dem Speck zu gegarten Linsen geben. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Mit den Petersilienwurzeln anrichten.

## Französische Wraps

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 3 Eier
- 200 ml Milch
- 150 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- Salz
- 100 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- 250 g rote Linsen
- 2 EL Olivenöl
- Saft u. abgeriebene Schale von 1-2 Bio-Zitronen
- 1 TL Harissa (Chilipaste)
- Pfeffer
- 1-2 TL Honig
- $\frac{1}{4}$  TL gemahlener Kardamon
- $\frac{1}{4}$  TL Paprikapulver
- $\frac{1}{4}$  TL gemahlener Ingwer
- 150 g Doppelrahmfrischkäse
- 400 g Auberginen
- 1 Bund Rucola
- 200 g Schafskäse (Feta)

### Zubereitung:

Eier mit Milch, Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz verrühren. Mineralwasser einrühren.

Linsen nach Packungsangabe garen, abgießen, mit 2 EL Olivenöl, 4-5 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale, Harissa, Pfeffer, Salz, Honig und Gewürzen pürieren, abschmecken.

Frischkäse untermischen.

Auberginen waschen, putzen, längs in dünne Scheiben schneiden, mit 1-2 EL Zitronensaft beträufeln, salzen, in heißem Öl bei mittlerer Hitze portionsweise von beiden Seiten braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen, pfeffern.

Rucola waschen, putzen, zerzupfen. Feta zerbröckeln.

Aus dem Teig 8 dünne Pfannkuchen backen. Linsencreme darauf verteilen.

Mit Rucola, Auberginescheiben und Feta belegen, rollen, halbieren, servieren.

## Leberkäs-Salat

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 rote Zwiebel
- 400 g Leberkäse
- 1 Bund Radieschen
- 150 g Gewürzgurken + 5 EL -Sud
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Zwiebel schälen, halbieren. Zwiebel und Leberkäse in dünne Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen. Radieschen und Gurken in dünne Scheiben schneiden.

Gurkensud, Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen. Mit Zutaten mischen.

Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

## Biryani-Reis

### **Zutaten für 6 Personen**

- 250 g Basmatireis
- 200 g festkochende Kartoffeln
- 1 Blumenkohl (ca. 600 g)
- 4 Zwiebeln (ca. 200 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 40 g Mandelblättchen
- 5 EL Ghee (oder Butterschmalz)
- 6 Kapseln Kardamom
- Salz
- 60 g Curtypaste (leicht scharf)
- 1 Zimtstange
- 200 g TK-Erbsen
- 1 Pk. Safranfäden (0,1 g)
- 150 g griechischer Sahnejoghurt (10%)
- 1 Koriandergrün (ca. 25 g)

### Zubereitung

Reis mehrfach in kaltem Wasser waschen, mit Wasser bedecken, 20 Minuten einweichen.

Kartoffeln schälen, 2 cm groß würfeln, in kaltes Wasser legen. Blumenkohl putzen, vom Strunk schneiden, in 3 cm große Röschen teilen. 1 Zwiebel würfeln. Ingwer dünn schälen, fein hacken.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. 2 EL Ghee in die Pfanne geben, Zwiebelwürfel und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 6 Minuten braten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Kardamonkapseln aufbrechen, Samen im Mörser zerstoßen. Abgetropfte Kartoffeln und Blumenkohl zu den Zwiebeln geben, 2-3 Minuten mitbraten, salzen. Curtypaste, Kardamom, Zimtstange und 200 ml kochendes Wasser zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten.

Reis in reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen, abgießen, abtropfen lassen. Erbsen unter die Kartoffeln mischen, 5 Minuten dünsten. Safran in 4 EL kochend heißem Wasser einweichen. Joghurt mit Gemüsemischung in ofenfester Form verteilen. Erst die Mandelblättchen, dann den Reis darauf geben, mit Safranwasser beträufeln. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten garen.

3 Zwiebeln halbieren, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, in 3 EL Ghee goldbraun braten. Koriander mit den zarten Stielen grob hacken. Reis mit Röstzwiebeln und Koriander bestreut anrichten.