

Meerrettich

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Rezepte mit Bilder sind alle von mir, getestet

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Freitag, 13. April 2007

www.Hans-joachim60.de

Index

Auflauf	4
Backwaren	7
Fisch & Fleisch	64
Fleisch	67
Hinweis für Word	91
Pikant	8

Inhaltsverzeichnis

Meerrettich.....	1
PS	1
Index	1

Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf.....	4
Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf 1 Ei M.....	4
Kohlrabi-Zuckerschoten-Auflauf 3 Eigelb M.....	5
Rote-Bete-Gratin I 1 Eigelb M.....	6
Sauce 3 Ei M.....	7
Backwaren	7
Buchweizen-Eierkuchen mit buntem Quark 4 Ei M.....	7
Zucchinitorte 5 Ei M.....	8
Pikant.....	9
Apfel Meerrettich Sahne M.....	9
Apfel Meerrettichsauce M.....	9
Apfel Meerrettichsoße Mayo.....	9
Avocadokreme mit Meerrettich M.....	10
Blattsalate in Meerrettich Senfdressing	10
Bohnensalat mit Rote Bete und Meerrettich M.....	11
Broccoli-Aufstrich M.....	12
Brotaufstrich mit Möhren.....	12
Brottorte M.....	13
Bunter Chinakohlsalat.....	13
Carpaccio Kohlrabi M.....	14
Chinakohl mit pikantem Senfdressing.....	15
Eier in Meerrettichsoße 4 Ei M.....	15
Feuersoße.....	16
Folienkartoffeln mit Meerrettichbutter.....	16
Fruchtiger Grillsalat ohne Fleisch Mayo M.....	17
Gefüllte Zwiebeln auf Sauerkraut M.....	18
Gelee von Roter Bete mit Meerrettichschaum M.....	18
Gemüsesülze mit Meerrettichsoße M.....	20
Holundersenf.....	21
Indische Mayonaise M.....	21
Kapern aus Blütenknospen	22
Kartoffelgratin mit Buchweizen 1 Eigelb M.....	22
Kartoffelrosetten mit Avocadosahne M.....	23
Kräuter Sahne Creme M.....	24
Marinierter Blumenkohl mit Petersilie	25
Mayonaise 1-2 Eigelb.....	26
Meerrettich Apfel Sauce M.....	26
Meerrettich Butter	27
Meerrettich Dip Mayo M.....	27
Meerrettich Mousse M.....	27
Meerrettich Sahne M.....	28
Meerrettich Sauerkraut Salat M.....	28
Meerrettichbutter	29
Meerrettichcreme	29
Meerrettichsauce III M.....	30
Meerrettichsoße I M.....	30
Meerrettichsoße II M.....	31

Meerrettichsoße.....	31
Preiselbeer Meerrettich Dip mit Käsesticks M.....	32
Rösti auf Rucola 1 Ei M.....	32
Rote Beetekuchen mit Meerrettichsauce M.....	33
Rote Bete Relish mit Meerrettich.....	34
Russische Mayonnaise 3 Eigelb.....	35
Sauerkraut-Kartoffeln mit Münster M.....	35
Seemannsgurken 1 Eigelb M.....	36
Steckrübenauflauf mit Meerrettichsoße 2 Ei M.....	37
Steckrübentorte 1 Ei M.....	38
Tahinisauce scharf.....	39
Vegetarische Pastete 1 Ei M.....	39
Wachsbohnen-Sellerie Salat M.....	41
Zucchinitorte 5 Ei M.....	42
Lachs mit Meerrettichsauce 2 Eigelb M.....	43
Lachs mit Meerrettichschaum überbacken Eigelb M.....	43
Lachs Rolle 3 Ei M.....	44
Lachs Tomaten Quiche 4 Ei M.....	45
Lachspäckchen mit Meerrettich und Kräutern M.....	46
Lachsroulade - Russische Art 2 Ei M.....	46
Matjes – Salat M.....	47
Matjes süß sauer scharf M.....	48
Matjesröllchen Lord Nelson M.....	49
Meeresfrüchtesalat M.....	49
Nigiri - Sushi mit Garnelen.....	50
Nordseekrabben mit Chicoree.....	51
Pastete von Lachs und Blattspinat 2 Ei M.....	52
Pochierter Lachs in Meerrettichsoße M.....	53
Rösti auf Rucola 1 Ei M.....	53
Rotbarschfilet mit Birnensahne M.....	54
Rote Bete Terrine mit Meerrettichschaum M.....	55
Sashimi.....	56
Sauerkraut Auflauf M.....	57
Sauerkraut Auflauf mit Lachsforelle M.....	57
Schleie mit Meerrettich Sahne M.....	58
Schollenröllchen mit Meerrettichsoße 1 Ei M.....	59
Shrimpkasserolle 4 Ei M.....	60
Spreewaldzander mit Meerrettich im Blätterteig 1 Ei M.....	60
Steinbutt auf Meerrettichsoße M.....	61
Würziges Fischragout.....	62
Zander mit Meerrettich auf Lauchgemüse.....	63
Ziemlich leckere Shrimp-Käsekugeln M.....	64
Fisch & Fleisch.....	64
Gefüllte Bagels 3 Ei M.....	64
Wraps mit Geflügel und Thunfisch 4 Ei M.....	66
Fleisch.....	67
Arabisches Reiterfleisch 1 Ei M.....	67
Back Kaninchen 2 Ei M.....	68

Bohnen Roulade M	69
Cowboy Burgers.....	70
ein kleines Rezept mit Suppenhuhn M.....	71
Feine Meerrettich Schnitzel 2 Ei M	71
Fleischklopse mit Meerrettichsoße 2 Ei M.....	73
Fleischsuppe	73
Fleischwurstsalat mit Wasabi Mayo M.....	74
Gepökelte Entenkeulen mit Meerrettichsauce M.....	75
Großmutter's Rinderbraten.....	76
Hühnerfrikassee Lindenstraße M.....	77
Kalbsteak in Rotweinsauce mit gebackenem Meerrettich	78
Kasseler-Kotelett mit Kruste 1 Ei M.....	78
Lasagne vom Chinakohl mit Käsesauce M	79
Meerrettich Rouladen M	80
Meerrettichsalat Mayo	81
Meerrettichwirsing M.....	81
Rinderroulade mit Meerrettichfüllung M	82
Rinderrouladen mit Meerrettich Creme M.....	82
Rinderzunge in Meerrettichsauce M	84
Roastbeef mit Meerrettichsahne M.....	84
Roastbeef-Häppchen M	85
Rote Bete Suppe mit Leberwurst	85
Saure Zipfel mit Meerrettichpüree M.....	86
Schäufeleterrinen mit Kartoffeln und Meerrettichsauce.....	87
Schinkenröllchen mit Meerrettichsauce Mayo M.....	87
Schmorgurkenpfanne mit Hackfleisch.....	88
Schweineschnitzel in Meerrettich Panade 3 Ei M.....	88
Steirisches Majoranschöpsernes	89
Tafelspitz mit Meerrettich Schnittlauchsauce M	90
Tafelspitz mit Meerrettichsauce M	91
Hinweis für Word.....	92

Auflauf

Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf 1 Ei M

Zutaten:

Für den Auflauf:

- 350 g Rosenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Bund Petersilie
- 300 g Kartoffeln, mehligkochend

1 Ei

100 g Emmentaler, frisch gerieben

100 g Sahne

Salz

weißer Pfeffer

Muskatnuss

Zum Bestreuen:

1/2 Bund Schnittlauch

2 TL Meerrettich, frisch gerieben

Zubereitung:

Den Rosenkohl putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Kartoffeln waschen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Den Rosenkohl mit den Zwiebeln, der Petersilie und den Kartoffeln mischen. Das Ei trennen. Das Eigelb mit dem Käse und der Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Eigelbsahne unter die Rosenkohlmasse mischen.

Das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig untermischen. Die Masse in eine große flache feuerfeste Form füllen.

Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 200° C schalten und den Auflauf etwa 50 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, mit dem Meerrettich mischen. Den Auflauf damit bestreut servieren.

Kohlrabi-Zuckerschoten-Auflauf 3 Eigelb M

für 4 Personen

500 g fest kochende Kartoffeln

500 g Kohlrabi

500 g Zuckerschoten,

Salz

je 1 Bund Kerbel und Petersilie

250 g Joghurt (1,5 % Fett)

150 g Sahne (10 % Fett)

3 Eigelb

2 TL Meerrettich (aus dem Glas)

weißer Pfeffer

40 g Appenzeller

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in ca. ½ cm große Würfel schneiden, die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Kartoffeln und Kohlrabi darin ca. 10 Min garen, nach 5 Min die Zuckerschoten dazugeben. Alles in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das gegarte Gemüse in eine Auflaufform geben. Kerbel und Petersilie fein hacken. Joghurt, Sahne, Eigelb und Meerrettich verquirlen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Kräuter unterheben, die Mischung über das Gemüse gießen. Den Käse fein reiben und auf dem Guss verteilen. Den Auflauf im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 35 Min backen.

(pro Port. 370 kcal; 12 g Fett; = 29 % kcal aus Fett, 43g KH)

Rote-Bete-Gratin I 1 Eigelb M

Portion/en: 2

2 sm Rote Beten

1 El Öl

10 g Butter

; Salz

Pfeffer; f.a.d.M.

1 Prise Gemahlener Kümmel

1 Prise Getrockneter Majoran

1 Tl Balsamessig

4 El ;Wasser; 3 bis 4

1 Eigelb

1 El Meerrettich; frisch gerieben

Muskatnuss; frisch gerieben

2 El Sahne geschlagen

Die roten Beten schälen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemüswürfel darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen und mit Essig ablöschen. Zugedeckt garen und dabei immer wieder ein wenig Wasser dazugießen. Die roten Beten müssen weich und die Flüssigkeit muss verdampft sein. Den Grill oder den Backofen auf 250 Grad vorheizen.

Die Gemüswürfel auf zwei tiefe Teller verteilen. Eigelb und frisch geriebener Meerrettich verrühren und mit Muskat und etwas Salz würzen.

Die steif geschlagene Sahne unterziehen und über die roten Beten verteilen. In wenigen Minuten unter dem heißen Grill oder Backofen goldbraun überbacken und sofort servieren.

Sauce 3 Ei M

150 g Geriebener Parmesan

3 Kleine Eier

200 g Sahne

1 TI Senf

1/2 TI Knoblauchgranulat

30 g Butter

Backwaren

Buchweizen-Eierkuchen mit buntem Quark 4 Ei M

4 Portion

125 g Buchweizenmehl

75 g Weizenmehl (Type 550)

1/4 TI Vollmeersalz

1 TI Honig

20 g Hefe; frisch

2 El ;Wasser (1)

375 ml ;Wasser (2)

4 Eier

1 rote Paprikaschote

frischer Meerrettich davon ein Stück von 8 cm

500 g Sahnequark

2 TI eingelegter grüner Pfeffer

Öl zum Backen

1 Bund Schnittlauch

Beide Mehlsorten mit dem Vollmeersalz mischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Den Honig, zerbröckelte Hefe und das Wasser (1) hineingeben und mit etwas Mehl verrühren. Mit einem Küchentuch abdecken und bei Raumtemperatur ca. 15 Minuten gehen lassen. Danach Wasser (2) und Eier zufügen und mit dem Schneebesen eines Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten.

Abdecken und ca. 60 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit Paprika vierteln und abspülen. Die weißen Rippen und Kerne entfernen. Paprika längs in schmale Streifen schneiden und dann fein würfeln. Meerrettich schälen und fein reiben. Quark mit Paprika, Meerrettich und grünem Pfeffer verrühren. Mit Vollmeersalz abschmecken.

In Öl bei mittlerer Hitze pro Person 2 Pfannkuchen backen. Vierteln und mit dem Quark anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.

Zucchinitorte 5 Ei M

Zutaten:

125 g Mehl

5 Ei

60 g Butter oder Margarine

Salz

600 g Zucchini

1 rote Paprikaschote

1 EL geriebener Meerrettich

1 EL Zitronensaft

1 EL glatte Petersilie,

Pfeffer

Knoblauchpulver

450 ml Milch

100 g Allgäuer Emmentaler,

3 EL gehobelte Haselnusskerne

Zubereitung:

Aus Mehl, einem Ei, Butter oder Margarine und 1/2 TL Salz einen Mürbeteig kneten. In Folie gepackt eine Stunde kühlen.

Eine Pie- Form (30 cm Durchmesser) damit auslegen.

Für die Füllung Zucchini in Stifte, Paprikaschote in kleine Stücke schneiden, mit Meerrettich, Zitronensaft, Petersilie, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen. Die Füllung auf dem Teig verteilen.

Die restlichen Ei mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Zucchini gießen. Käse und Haselnusskerne darüber streuen.

Bei 200° C ca. 45 Minuten backen. Mit Petersilie garnieren.

Dazu passt: Gemischter Salat

Pikant

Apfel Meerrettich Sahne M

¼ l Schlagsahne

½ TL Zucker
3-4 TL geriebener Meerrettich
Pfeffer
1 Apfel

Sahne mit Zucker steif schlagen, Meerrettich und Pfeffer dazugeben. Zuletzt den grob geraffelten Apfel unterheben.

Apfel Meerrettichsauce M

Zutaten für 4 Portionen

3 m.-große Äpfel, säuerlich
½ TL Ingwer, gerieben
1 EL Meerrettich, gerieben
Salz und Zucker
1 EL Essig (Condimento, weiß oder Kräuternessig)
etwas Zitrone(n) - Schale, gerieben

1 TL Rahm (sauer oder süß)

3 EL Wasser

Zubereitung

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Schnitze schneiden. Mit 2-3 EL Wasser dünsten, dabei den Ingwer, Salz und Zucker gleich zugeben. Den weichen Apfel pürieren, Meerrettich zugeben, noch mal kurz erhitzen (nicht kochen), mit Condimento (Essig), Zitronenschale und Rahm abrunden.

Schmeckt warm oder kalt lecker zu Fisch.

Zubereitungszeit: ca. 12 Minuten

Freischaltung: 24.01.05 midgard2kopf

Apfel Meerrettichsoße Mayo

2 säuerliche Äpfel
1 Tasse Weißwein

125 g Mayonnaise

3 EL geriebener Meerrettich
Zitronensaft
Zucker

Geschälte, geviertelte Äpfel entkernen und klein würfeln. Mit dem Weißwein 15 Minuten dünsten. Abgekühlt mit Mayonnaise und Meerrettich verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Avocadokreme mit Meerrettich M

Portion/en: 4

2 Reife Avocados
6 EL Zitronensaft

4 EL Creme fraiche

200 g Säuerliche Äpfel, fein gerieben
3 EL Meerrettich; frisch gerieben
½ TL ; Meersalz

Die Avocados schälen und entkernen. Den Zitronensaft und die Creme fraiche dazugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Äpfel und den Meerrettich unterrühren und mit Salz abschmecken. Die Creme möglichst frisch servieren. Gut verschlossen hält sie sich im Kühlschrank bis zum nächsten Tag, verfärbt sich aber etwas.

Blattsalate in Meerrettich Senfdressing

mit gebratenen Austernpilzen

Zutaten für 2 Personen:

2 Tomaten
1 Zwiebel
2 EL Balsamicoessig
1 EL Apfelsaft
Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Rapsöl
etwa 1 cm frischer Meerrettich
1 TL Körnersenf
120 g Austernpilze
200 g Blattsalate (Kopfsalat, Eissalat, Lollo Rosso, Feldsalat, Chicorée)

1 kleines Bund frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Dill)
wenig Rapsöl zum Ausreiben der Pfanne

Zubereitung:

Die Tomaten oben kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen und abziehen. Halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Balsamicoessig mit dem Apfelsaft, Jodsalz und Pfeffer aus der Mühle verrühren und das Rapsöl unterschlagen. Den Meerrettich schälen und in das Dressing reiben. Körnersenf zugeben und zum Schluss die Tomatenwürfel vorsichtig unterheben. Das Dressing pikant abschmecken. Die Austernpilze mit einem feuchten Tuch oder Küchentrepp abreiben und in Stücke teilen. Die Wintersalate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Kräuter abbrausen, Trockenschütteln, einige Blätter beiseite legen, den Rest fein hacken und unter das Dressing rühren. Eine beschichtete Pfanne mit Rapsöl ausreiben und die Austernpilze darin rasch von beiden Seiten anbraten. Zum Schluss salzen und pfeffern. Die Blattsalate dekorativ auf Tellern anrichten. Die Austernpilze darüber verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Die restlichen Kräuter darüberstreuen.

Bohnensalat mit Rote Bete und Meerrettich M

150 g Rote Bohnen,
450 ml ungesalzene Gemüsebrühe bzw. Wasser,
½ TL Thymian, getrocknet,
½ TL Koriander,
1 Lorbeerblatt,
½ TL Kräutersalz,
50 g Zwiebeln,
150 g Rote Bete,
1 EL natives Olivenöl,
3-5 EL Gemüsebrühe,
120 g Sauerkraut,

50 g saure Sahne,
1-3 EL frisch geriebener Meerrettich,

Sauce:

2-3 EL Rotweinessig,
2 EL Wasser,
1 Prise Kräutersalz,
1 Prise Pfeffer,
¼ TL Koriander,,
1 Prise Kümmel,

½ TL Honig,
3-4 EL natives Olivenöl,

zum Garnieren:

Orangenscheiben,

8-12 Std vorher Bohnen in ungesalzener Gemüsebrühe bzw. Wasser einweichen, mit Thymian, Koriander und Lorbeerblatt aufkochen, zugedeckt bei milder Hitze ca. 50-60 Min köcheln lassen, salzen und 30-60 Min nachquellen und dann abkühlen lassen. Zwiebeln fein würfeln, rote Bete in 5mm Würfel schneiden, Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, rote Bete mit-schwitzen, etwas Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bissfest dünsten. Für die Soße Rotweinessig, Wasser, Kräutersalz, Pfeffer, Koriander, Kümmel und Honig mit Olivenöl verrühren. Sauerkraut grob hacken, mit der Sauce, Bohnen und Rote-Bete-Gemüse vermischen, abschmecken und 30-60 Min. durchziehen lassen. Saure Sahne mit Meerrettich verrühren, unterheben und noch mal abschmecken. Orange quer in dünne Scheiben schneiden, Salat damit garnieren.

Broccoli-Aufstrich M

60 g Magerquark (für Deine Mutter dann ein vergleichbares Tofu-Produkt!!!)

150 g Broccoli

10 g Meerrettich

Zubereitung

Broccoli in Salzwasser oder Gemüsebrühe garen. Abkühlen lassen. Dann fein hacken. Mit Quark, Meerrettich(Glas) und Salz mischen. Abschmecken. Nicht Veganer können auch noch ein paar Schinkenwürfel

Brotaufstrich mit Möhren

200 g Möhren

250 g Kartoffeln

1/2 Bund Petersilie

1 Zwiebel

1 EL Zitronensaft

1 EL Meerrettich

1 TL Olivenöl

1 Prise Salz

Zubereitung

Möhren und Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Mit etwas Wasser, Salz und den abgeschnittenen Petersilienstängeln aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 Min garen. Lauwarm mit abgezogener Zwiebel und Petersilie ohne das Kochwasser pürieren. Zitronensaft, Meerrettich und Öl untermischen. Der Aufstrich ist der "breiig", also nicht wundern. Ich verfeinere ihn auch gerne mal mit Knoblauch, Majoran und etwas Kümmelpulver. Hält im Kühlschrank drei Tage.

Brottorte M

1 flaches rundes Weißbrot (am besten 1 Fladenbrot)

400 g Quark

1/4 l dicke süße Sahne

4 El feingehackte rote Paprikaschote

4 El geschälter Apfel

2 El feingehackte Cornichons

2 El feingehackte Radieschen

1 Msp. geraspelter Meerrettich

1 Msp. Senf

einige Spritzer Angostura

Pfeffer

gehackte Kräuter

Das Weißbrot quer in zwei runde Platten teilen. Alle Zutaten zu herzhaft abgeschmeckter Creme vereinen und jede Brotplatte üppig damit bestreichen.

Bis zum Gebrauch kühl stellen. Vorm Anrichten mit Kräutern bestreuen und die Platten wie Torten aufteilen.

Bunter Chinakohlsalat

2 Pers

1/4 rote Paprika gewürfelt

1 kleine Möhren fein gestiftelt

100 g Chinakohl in Streifen geschnitten

1/4 Apfel gewürfelt

1/4 Bund Schnittlauch in Röllchen

Für das Dressing:

- 1 Prise Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Reisessig
- 1 TL frisch geriebener Meerrettich
- 1 EL Sesamöl

Zubereitung

Salatzutaten in eine Schüssel geben. Dressingzutaten verrühren und unmittelbar vor dem Servieren über den Salat geben und abschmecken.

Carpaccio Kohlrabi M

Zutaten für 3 Portionen

- 300 g Kohlrabi
- Pfeffer
- 2 EL Öl
- 2 EL Essig (Weißweinessig)
- 1 TL Meerrettich (Sahnemeerrettich)
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Petersilie
- 30 g Sonnenblumenkerne

Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Einen großen flachen Teller oder eine Platte mit den Kohlrabi-scheiben auslegen und leicht mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Aus Olivenöl, Weißweinessig und Sahnemeerrettich ein Dressing rühren. Evtl. wenig Wasser zufügen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Petersilie grob hacken und in die Sauce geben. Das Kohlrabi Carpaccio mit der Salatsauce beträufeln. In einer kleinen Pfanne Sonnenblumenkerne ohne Fett trocken rösten, bis sie anfangen zu duften und über das Kohlrabi Carpaccio streuen.

Brennwert p. P.: 100

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

15.10.04 angelika2603

Hallo Angelika,

Am Wochenende hab ich mal dein Kohlrabi- Carpaccio ausprobiert und es schmeckte wirklich sehr gut.

Noch eine kleine Anmerkung.

Hab den Kohlrabi zuerst mit dem Gemüsehobel geschnitten, aber das war mir dann doch noch zu dick und somit hab ich sie mit einem sehr scharfen Messer in hauchdünne Scheiben geschnitten.

Gerade richtig, denn sie dürfen nicht zu dick sein.

Vielen Dank für das leckere Rezept.

Grüße von Kangoo 14.03.2005 20:19

Chinakohl mit pikantem Senfdressing

Zutaten für 2 Portionen

300 g Chinakohl, in Spalten

1 Orange(n), in Spalten

1 Bund Schnittlauch, gehackt

1 El Senf

1 Tl Salz

1 Orange(n), den Saft davon

1 El Balsamico

1 Tl Meerrettich, gerieben

1 El Öl (Rapsöl)

Zubereitung

Salatzutaten auf zwei Tellern anrichten. Dressingzutaten verrühren und über dem Salat verteilen.

Brennwert p. P.: 127

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

22.04.05 Regina223

Eier in Meerrettichsoße 4 Ei M

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

4 Eier (Größe M)

1 Apfel (ca. 150 g)

1-2 EL Zitronensaft

1 Beutel Kartoffelpüree für 1 Flüssigkeit

Salz,

Pfeffer

15 g Butter/Margarine

15 g Mehl

175 ml Gemüsebrühe (Instant)

75 ml Schlagsahne

3 TL Meerrettich (aus dem Glas)
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Beet Kresse
Kresse und Rosa Beeren (oder bunter Pfeffer) zum Bestreuen

1. Eier in ungefähr 8 Minuten hart kochen. Abschrecken, pellen und halbieren. Vom Apfel das Kerngehäuse entfernen und ihn in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

2. Wasser (etwa 0,5 l) aufkochen, Apfelstücke zufügen, zirka 2 Minuten garen. Flüssigkeit durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Das Püreepulver einrühren, 1 Minute quellen lassen. Umrühren und die Obststücke unterheben. Würzen.

3. Fett erhitzen. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Brühe und Sahne nach und nach unter Rühren dazugeben. Aufkochen und etwa 1 Minute köcheln lassen. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer verfeinern. Den Schnittlauch in feine Röllchen sowie Kresse vom Beet schneiden. Die Kräuter unter die Soße heben und alles anrichten. Mit Kresse und Rosa Beeren bestreut servieren,

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Nährwert: pro Portion ca. 2310 kJ/550 kcal, E 22 g, F 32 g, KH 44 g

Feuersoße

1 Flasche Grillketchup
5 Tropfen Tabasco
2 EL Tomatenmark
1 TL Paprikamark
1 EL scharfer Senf
1 TL Meerrettich

Alles gut verrühren und scharf abschmecken.

Folienkartoffeln mit Meerrettichbutter

Für 6 Portionen:

6 große Kartoffeln
Salz
50 g frischer Meerrettich
1 2 TL Zitronensaft
1 Bd. Dill
150 g Butter

Salz,
Pfeffer
Worcestershiresauce

1. Die Kartoffeln mit der Bürste unter fließendem Wasser gründlich schrubben, mit der Schale in kochendem Salzwasser 20 Minuten vorgaren.
2. Den Meerrettich waschen, schälen, auf der Haushaltsreibe fein reiben, sofort mit Zitronensaft beträufeln.
3. Dill hacken. 1 TL Dill mit Meerrettich unter die Butter rühren, mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce würzen. Butter in Alufolie zu einer Rolle Formen, 15 Minuten ins Gefrierfach legen.
4. Die Kartoffeln einzeln in Alufolie wickeln, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20- 25 Minuten backen.
5. Butter vor dem Servieren aus der Folie nehmen, im restlichen Dill wälzen und in 12 Scheiben schneiden.
6. Die Folie der Kartoffeln etwas öffnen, die Kartoffeln kreuzweise einschneiden, etwas zusammendrücken. Zu jeder Kartoffel 2 Scheiben Butter servieren.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Garzeit: 45 Minuten
Umluft: 25 Minuten bei 175 Grad

Fruchtiger Grillsalat ohne Fleisch Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Äpfel, säuerlich
- 2 Banane(n)
- 1 Grapefruit
- 1 Pfirsiche, evt.
- 1 kleine Gurke(n)
- 3 Stange/n Bleichsellerie
- 30 g Nüsse, Kerne

50 g Käse, fein gewürfelt

- 1 kl. Dose Maiskörner
- Meerrettich - Mayonnaise
- Blattsalat
- Erdbeeren
- evt. Tomate(n), ausgehöhlt

Zubereitung

Früchte, Gurke und Bleichsellerie würfeln. Nüsse grob hacken und mit Käse und Mais mischen. Meerrettich-Mayonnaise unterheben, den Salat auf

gewaschenen Salatblättern anrichten und mit Erdbeeren garnieren oder in ausgehöhlte Tomaten füllen.
Dieser Salat passt gut zu gegrilltem Fleisch.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
04.06.05 maxifoxy

Gefüllte Zwiebeln auf Sauerkraut M

4 Zwiebeln à 150 g
300 ml Gemüsebrühe
250 g Kürbisfleisch
1 EL Butter
1/4 TL Muskatnuss
Meersalz,
Pfeffer
3-4 EL geriebener Meerrettich
40 g geröstete Sonnenblumenkerne
400 g Sauerkraut,
200 g Äpfel
1/2 TL gemahlener Koriander
1/2 TL gemahlener Ingwer
1 TL Honig,

50 g Crème fraîche

Zwiebeln in Gemüsebrühe 10 Minuten garen. Kürbisfleisch würfeln und in Butter weich dünsten, eventuell ein wenig vom Zwiebelsud zugeben, zerdrücken und Muskatnuss, Pfeffer, Meersalz, Meerrettich und Sonnenblumenkerne zugeben und abschmecken. Von den Zwiebeln einen kleinen Deckel abschneiden und aushöhlen, sodass die äußeren drei Schichten erhalten bleiben. Kürbismasse in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen und Deckel darauf setzen. Die Hälfte des ausgehöhlten Zwiebel-inneren grob hacken, Sauerkraut grob schneiden, Äpfel in dünne Spalten schneiden und in einen breiten Topf geben. Etwas Zwiebelsud angießen, Koriander, Ingwer, Honig und eventuell Meersalz zugeben und abschmecken. Zwiebeln darauf setzen und zugedeckt 10-15 Min dünsten. Crème fraîche in das Gemüse einrühren, abschmecken und servieren

Gelee von Roter Bete mit Meerrettichschaum M

Zutaten für vier Personen:

¼ I kräftiger Hühnerfond (selbstgemacht oder Glas)

- 1 Knoblauchzehe
- ¼ TL Kümmel
- ¼ TL Korianderbeeren
- ¼ TL Pfefferkörner
- 1 Chilischote
- Salz
- Zucker
- 250 g Rote Bete
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Balsamessig
- 1 Blatt Gelatine

Meerrettichhäubchen:

100 g saure Sahne

2 EL Crème fraîche

- 2 EL geriebener Meerrettich (frisch oder aus dem Glas)
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 Blatt Gelatine

1/8 I süße Sahne

- 1 Schuss Balsamico

Die Hühnerbrühe mit den Gewürzen (Knoblauch, Kümmel, Korianderbeeren, Pfeffer und Chili) zehn Minuten leise köcheln, mit Salz und Zucker würzen. Die Roten Bete schälen und in zentimeterkleine Würfel schneiden. Den Sud durch ein Sieb filtern. Die Rote Bete Würfel darin in zehn Minuten weich köcheln.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vom Sud 200 Milliliter abmessen, ihn nochmals sehr kräftig abschmecken (im erstarrten Zustand geht eine Menge Würze verloren), mit Zitronensaft und der Hälfte des Balsamico fein säuerlich würzen und schließlich die ausgedrückte Gelatine darin auflösen.

Die gekochten Rote Bete Würfel mit etwas Balsamico vermischen und in hübschen Portionsgläsern verteilen. Mit dem Sud bedecken, über Nacht im Kühlschrank erstarren lassen. Dafür am besten auf ein Tablett stellen, die Gläser unbedingt mit Klarsichtfolie zudecken, damit das Gelee keine fremden Geschmäcker annimmt.

Für das Meerrettichhäubchen saure Sahne und Crème fraîche mit Meerrettich, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die einge-

weichte und in einem Löffel Milch oder saurer Sahne geschmolzene Gelatine unterrühren. Zum Schluss die steif geschlagene Sahne unterziehen. Über das inzwischen fest gewordene Gelee verteilen und zum Erstarren wieder in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Nach Belieben mit einem Löffel Lachskaviar, auch mit einem Scheibchen Graved Lachs oder einem Stück Matjes dekorieren.

Getränk: Zur eleganten Vorspeise gehört natürlich auch ein eleganter Begleiter, eine Riesling Spätlese etwa, natürlich trocken, zum Beispiel aus der Pfalz, wo man als so genanntes „Großes Gewächs“ üppige Weine von erstklassigen Lagen findet, die genügend runden Schmelz bieten, um mit der Süße der Roten Bete zurechtzukommen.

Gemüsesülze mit Meerrettichsoße M

(1 Kastenform ca. 1,3 Liter, 12-16 Scheiben)

300 g Kürbis-Fruchtfleisch
500-600 ml Gemüsebrühe
350 g Knollensellerie
350 g Rosenkohl
350 g Möhren(jeweils geputzt gewogen)
Meersalz, Pfeffer,
Muskatnuss
1/2 TL Curry
4 g Agar-Agar

Soße:

300 g Joghurt

150 g Sahne

Meersalz
1/2 TL Honig
1 TL Zitronensaft
Pfeffer
2 EL fein gehackte Petersilie
4-6 EL frischer ger. Meerrettich

Kürbisfruchtfleisch grob würfeln, 300 ml Gemüsebrühe aufkochen und Kürbis darin zugedeckt weich kochen. Knollensellerie in 1,5 cm breite Scheiben und diese in 1,5 cm breite Stifte schneiden. Möhren je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Restliche 200 ml Gemüsebrühe aufkochen und darin nacheinander Sellerie, Möhren und Rosenkohl zugedeckt bissfest dünsten. Gemüse jeweils abtropfen und etwas abkühlen lassen. Kürbis mit Brühe fein pürieren und mit Brühe auf 600 g ergänzen. Mit

Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Curry kräftig abschmecken. Kastenform mit Klarsichtfolie auslegen. 150 ml Garflüssigkeit vom Gemüse mit Agar-Agar verrühren, aufkochen und 2 Minuten unter Rühren kochen lassen, mit dem Kürbispüree mischen und ein wenig abkühlen lassen. Boden der Kastenform mit Kürbispüree bedecken, darauf in Längsrichtung nebeneinander die Selleriestifte legen, wieder etwas Püree einfüllen, Rosenkohlröschen darauf legen, mit Püree bedecken, Möhrenstifte in Längsrichtung nebeneinander einlegen, restliches Püree darauf geben. Form mit Klarsichtfolie bedecken und im Kühlschrank mehrere Std oder über Nacht fest werden lassen. Für die Soße Joghurt, Sahne, Meersalz, Honig, Zitronensaft, Pfeffer und Petersilie verrühren, Meerrettich je nach gewünschter Schärfe zugeben, verrühren und abschmecken. Sülze aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und mit Soße servieren.

Holundersenf

Menge: 1 Rezept

6 Essl. scharfer Senf
2 Essl. körniger Senf
2 Essl. geriebener Meerrettich
2 Essl. Holundermark

Scharfen und körnigen Senf, Meerrettich, Holundermark und Honig miteinander mischen.

Die Mischung in 1 oder 2 ausgespülte Gläser füllen und sorgfältig verschließen. Der Senf hält sich circa 2 Monate

: Zub. Zeit 10 min

Senf ist eine beliebige Würze, die nicht nur zu heißen Würstchen und Hausmacherwurst schmeckt.

Holundersenf würzt Salate und Salatsaucen, aber auch pikante heiße Saucen für Fleisch und Fisch

Indische Mayonaise M

1 Becher süße Sahne

1 TI Curry
Knoblauch
1 TI Senf (evtl Goldsenf gem)
1 TI frisch geriebenen Meerrettich
Kräutersalz
Pfeffer

1 TI Zitronensaft
2 EI Olivenöl
0,5 TI Ingwerpulver (evtl frisch)
Kreuzkümmel gemörsert
Msp Cayennepfeffer

Alle Zutaten im Mixer mixen. Vorsichtig an die schärfe rantasten.
Sie kann auch noch mit Honig+ Rosinen, sowie etwas Mango Chutney veredelt werden

Kapern aus Blütenknospen

Blütenknospen von Gänseblümchen, Löwenzahn oder Scharbockskraut

Zutaten für 1 Portionen

Gänseblümchen, Blütenknospen von Gänseblümchen, auch von Löwenzahn oder Scharbockskraut

Salz

Essig (Wein- oder Estragonessig)

Zubereitung

Die Blütenknospen abwaschen und mit Salz bestreut einige Stunden stehen lassen, dann in siedendes Wasser geben und dieses ein paar mal aufwallen lassen.

Abgetropft in kleine Gläser oder Flaschen verteilen und mit kochendem Essig übergießen. Nach 5 bis 6 Tagen die "Kapern" noch einmal mit dem Essigwasser aufkochen, wieder in die Gläser füllen und gut verschließen.

Nach Belieben können auch einige Pfefferkörner, geschabter Meerrettich und Estragon dazwischengelegt werden.

22.4.02 Sonja* CK

Kartoffelgratin mit Buchweizen 1 Eigelb M

Für 4 Personen

20 g Hirsevollkornmehl

400 ml Milch

1 Eigelb

80 g Magerquark

1 TL Kräutersalz
je eine Pr. Pfeffer, Muskat, Koriander
400 g Kohlrabi, dünne Scheiben
400 g Kartoffeln, dünne Scheiben
Kruste
1/2 Zwiebel, gewürfelt

30 g Butter

50 g Magerquark

1 TL Meerrettich
1/2 TL Kräutersalz
4-5 EL Vollkornbrösel
1-2 EL Brennnesselblätter, fein geschnitten
5 EL Buchweizen

Hirsevollkornmehl trocken andarren, Milch unter Rühren auf einmal zugießen und zwei Minuten köcheln lassen. Anschließend etwas abkühlen lassen. Eigelb und Magerquark unterziehen. Mit Gewürzen abschmecken. Für die Kruste alle Zutaten bis auf die Buchweizenkörner vermengen, abschmecken und einige Minuten quellen lassen.

Kohlrabi- und Kartoffelscheiben fächerförmig in eine Auflaufform schichten, Soße darüber gießen, die Krustenmasse darauf verteilen und mit dem Buchweizen bestreuen. Gratin im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad etwa 30-40 Minuten backen.

naturkost.de

Kartoffelrosetten mit Avocadosahne M

Zutaten für 4 Personen:

4 mehligkochende Kartoffeln (a 125 g)
Kräutersalz
1-2 EL Walnussöl oder zerlassene Butter
1 Avocado (etwa 250 g)
3 EL Zitronensaft

5 EL saure Sahne

2 Teel. Mittelscharfer Senf
1/4 Teel. Meersalz
2-3 Teel. Frisch geriebener Meerrettich
100 g schlanke Möhren
8 Walnusshälften

Tipp!

Für dieses Gericht brauchen Sie einen Rettichschneider, wie man ihn in Bayern zum Aufschneiden der großen, weißen Rettiche benutzt. Die angegebenen Mengen reichen für 4 Personen als Vorspeise, für 2 Personen als leichte Hauptmahlzeit.

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine feuerfeste Form einfetten. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten und ungeschält mit dem Rettichschneider spiralförmig aufschneiden. Die Kartoffeln zusammengelegt lassen, bis alle geschnitten sind, damit sie sich nicht verfärben.

2. Die Kartoffeln auseinander falten und die Enden so ineinander haken, dass eine Rosette entsteht. Die Kartoffeln in die Form setzen, salzen und mit dem Öl oder der Butter beträufeln. Die Form mit einem Deckel, notfalls mit Alufolie abdecken. Die Kartoffeln im Backofen (Mitte) 25-30 Minuten backen, bis sie weich sind.

3. Die Avocado schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Den Zitronensaft, die saure Sahne, den Senf und das Salz dazugeben. Fein pürieren und mit dem Meerrettich würzen. Die Möhren sauber bürsten und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Nüsse längs in Scheiben schneiden.

4 Die Kartoffelrosetten vorsichtig auf große Teller heben und die Avocado-creme dazugeben. Die Möhren dekorativ daneben anrichten und mit den Nüssen bestreuen.

Pro Portion etwa: 1300 kJ/310 kcal - 5 g Eiweiß - 21 g Fett 23 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit. etwa 1 Stunde

Kräuter Sahne Creme M

125 g Magerquark

250 g Sahnejoghurt

1 El Zitronensaft

1 Tas. feingehackte Kräuter, Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel/ Maggikraut, Dill, Borretsch, Zitronenmelisse, Estragon)

1 Knoblauchzehe

1/4 TI Sellarisalz

Frisch gemahlener Pfeffer

Den Quark mit dem Sahnejoghurt und dem Zitronensaft cremig rühren.

Die Kräuter und die geschälte, durchgepresste Knoblauchzehe zugeben. Mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Gut gekühlt servieren.

Varianten: Statt Knoblauch feingehackte Kapern (1 Esslöffel auf 4 Portionen) oder schwarze Oliven oder Gewürzgurken oder Meerrettich nehmen. Zur Abwechslung mit Curry oder Paprika würzen.

Passt zu: Knusprigen Käsebrötchen oder Vollkornbrot, Pellkartoffeln, Schmorkartoffeln, Kartoffeln vom Blech.

Zubereitungszeit: 15 Minuten **Pro Person** etwa 170 Kalorien

Marinierter Blumenkohl mit Petersilie

Zutaten für 6 Portionen:

1 großer Blumenkohl ca. 1 kg

Für die Marinade:

1 Bund Petersilie

1 Frühlingszwiebel

2 El Olivenöl

1 El Meerrettich aus dem Glas oder frisch gerieben

Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Einen großen Topf etwa 5 cm hoch mit Wasser füllen und es bei starker Hitze zum kochen bringen. Blumenkohl putzen, waschen, Strunk heraus-schneiden und den Kohlkopf in Röschen teilen. Blumenkohlröschen in ei-nen Dämpfeinsatz legen, in den Topf geben und zugedeckt in etwa 10 min bissfest dämpfen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen. Oder in sprudelnd kochendem Wasser bissfest garen. In der Zwischenzeit für die Marinade die Petersilie waschen, trockentupfen und ohne grobe Stängel fein hacken. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schnei-den. In einer großen Schüssel Petersilie, Frühlingszwiebel, Öl, Meerrettich, Salz und Pfeffer gut vermischen. Blumenkohl dazugeben und in der Mari-nade wenden. Etwa 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Den gut durchgezogenen Blumenkohl als Beilage zu Kurzgebratenem oder gegrilltem Fleisch reichen. Ideal für das Sommerfest im Freien. Das Blu-menkohlgrün ergibt mit wenig Öl und Knoblauch etwa 20 min gedünstet (häufig rühren) eine köstliche Beilage.

Mayonnaise 1-2 Eigelb

1-2 Eigelb

1 Msp Meersalz
1 TI Senf (Senfkörner frisch gemahlen)
2 TI Essig o. Zitronensaft
0,5 l Öl

Eigelb mit Salz verrühren, unter ständigem weiterrühren Senf, dann Essig/Zitronensaft, zuletzt tropfenweise Öl zugeben, pikant abschmecken. Eigelb + Öl müssen gleiche Temperatur haben

Remouladensoße

Zuletzt 2 Essiggurke
1 EI Kapern
3-4 Sardellenfilets +
frisch geh. Kräuter
alles feingehackt, darunter geben. Mit Senf abschmecken.

Tatarensoße 1 Ei

Wie Remouladensoße,

zusätzlich 1 hartgekochtes, gehacktes Ei untermischen + mit Cayennepfeffer würzen.

Schwedische Mayonnaise

Zuletzt 1- 2 EI dickes Apfelmus
2 EI geriebenen Meerrettich +etwas
frischen Orangensaft untermischen

Meerrettich Apfel Sauce M

3 EL Creme fraiche

1 EL Apfelmus
2 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)

frisch gemahlener Pfeffer
Salz

1. Creme fraiche mit Apfelmus und Meerrettich verrühren.
2. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Tipp:

Die Meerrettich-Apfel-Sauce eignet sich für Endivien-, Kopf-, Tomaten- und Selleriesalate sowie zu kaltem Fleisch.

Meerrettich Butter

125 g Butter
2 EL frisch geriebener Meerrettich
1 Prise Zucker
1 gestrichner TL Salz

Butter schaumig rühren und die übrigen Zutaten untermischen.

Meerrettich Dip Mayo M

65 g Frischkäse
1 EL Magerquark
1 EL Joghurt
2 EL Mayonnaise

2 EL Meerrettich aus dem Glas
1 TL Zitronensaft
Senf
Salz
Pfeffer (wenn vorhanden bunter Pfeffer)

1. Frischkäse, Quark, Joghurt, Mayonnaise und Meerrettich verrühren.
2. Mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken

Meerrettich Mousse M

2 große Äpfel
2 Teel. geriebener Meerrettich

1 Teel. scharfer Senf

2 Ei Quark

1 gestrichener Ei Zucker
Saft von 1 Zitrone

1/8 l gut gekühlte Sahne

2 gestrichene Ei Puderzucker
1/2 Paket ungesalzene Crackers

Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und mit dem Meerrettich, dem Senf, dem Quark, dem Zucker und dem Zitronensaft im Elektromixer etwa 2 3 Minuten lang fein pürieren. Die Sahne steif schlagen, dann den Puderzucker unterheben. Schnell die Apfelcreme locker mit der Sahne mischen. Die Mischung dick auf die Cracker streichen und sofort servieren, da die Crackers sonst weich werden.

Dazu passt: Weißwein

Unser Tipp

Kann das Meerrettichmuss nicht sofort serviert werden, so mengen Sie unter die geschlagene Sahne entsprechend der Anweisung auf dem Beutel Sahnesteifverwenden Sie aber dieses Steifmittel etwas reichlicher als angegeben, da die Sahne ja mit einigen Zutaten vermengt ist.

Meerrettich Sahne M

1/8 l Sahne

1/2 Tasse Weißwein,
½ Tasse geriebener Meerrettich,
Salz,
Pfeffer,
Zucker

Schlagen sie die Sahne steif. Heben sie dann den mit dem Meerrettich vermischten Wein darunter. Schmecken sie vorsichtig mit Salz, Pfeffer und Zucker ab.

Meerrettich Sauerkraut Salat M

Menge: 4 Port.

1 Möhre,
2 kleine Äpfel,
250 g Sauerkraut,
1 Zwiebel,
1 1/2 EL ger. Meerrettich,

1/8 Liter saure Sahne,
1/2 Teel. Kümmel,
Salz,
Pfeffer,
Zucker

Möhre und Äpfel grob raspeln, Sauerkraut locker zupfen. Für die Salatsoße Zwiebel würfeln und mit Meerrettich, saurer Sahne und Kümmel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit den Salatzutaten mischen. Gut durchziehen lassen und evtl. noch einmal abschmecken.

Meerrettichbutter

Zutaten:
125 g Butter
1 -2 EL Meerrettich
1 Prise Zucker
Zitronensaft

Zubereitung:

Butter sahnig rühren. Meerrettich unterrühren und mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Meerrettichcreme

Für 4 Personen
1 Msp. Cayennepfeffer
3 EL Meerrettich
½ TL Salz
2 EL Sojasahne
200 g Tofu
2 EL Zitronensaft
1 Prise Zucker

Tofu mit den restlichen Zutaten und so viel Wasser im Mixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
Mit Petersilie oder Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Tipp:

Die Meerrettichcreme schmeckt herrlich zu Rote Beteschnitzel in Mohnpnade, zum Dippen, auf Brot und einfach so.

Meerrettichsauce III M

Zutaten:

1/2 Stange Meerrettich,

50 g Butter,

50 g Mehl,

1/4 l Milch,

1/4 l Fleischbrühe,

1 Zucker

Zubereitung:

Meerrettichstange waschen und schaben, so dass sie schön weiß wird. Meerrettich fein reiben, möglichst am offenen Fenster. Zum Meerrettichreiben gehört das Weinen dazu. Beim Reiben muss die Meerrettichstange senkrecht gehalten werden, weil der Meerrettich sonst faserig wird.

Wird der Meerrettich nicht sofort verarbeitet, mit Milch in eine Schüssel geben oder sofort mit etwas Mehl bedecken, sonst wird er schwarz.

In einem Topf die Butter schmelzen und darin den Meerrettich 5 bis 8 Minuten dünsten. Dann Mehl darüber stäuben und weiterrühren, nach weiteren 5 Minuten mit der Brühe und der Milch ablöschen. Nun mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Je nach Schärfe muss nun der Meerrettich in gut verschlossenem Topf noch etwas köcheln.

Meerrettichsoße I M

1 Zwiebel klein schneiden,

in 2 El Butter golden dünsten,

2 -3 El Mehl die Menge selber probieren.

In 1 trocken en heißen Pfanne kurz rösten, es muss aber hell bleiben, abkühlen lassen,

1 l Milch unterrühren,

1 Lorbeerblatt,

1 El gekörnte Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen lassen.

Die gedünstete Zwiebel dazu geben, mit Kräutersalz, Muskat, Pfeffer aus der Mühle und mit einem Stich Butter/Margarine abschmecken. In die Soße 1 Apfel (mit der Schale) und 1 Stück Meerrettich reiben (Menge nach Geschmack). Mit Zitronensaft, Kräutersalz Einer Prise Fruchtzucker und 2 El saure oder. süßer Sahne abschmecken. Noch einmal heiß werden aber NICHT mehr kochen lassen

Meerrettichsoße II M

1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
100 ml Weißwein

200 ml flüssige Sahne

30 g Butter,
etwas Mehl,
Öl,
etwas frischer Meerrettich,
Salz,
Pfeffer,

Für die Sauce die Zwiebeln in etwas Öl andünsten und mit Weißwein ablöschen. Wenn dieser eingekocht ist, die Sahne zugeben. Butter und Mehl verkneten und damit die Sauce leicht binden. Mit frisch geriebenem Meerrettich, Salz und Pfeffer je nach Belieben abschmecken.

Meerrettichsoße

40 g Butter
40 g Mehl
1/2 lt. Brühe oder Wasser
Salz
1 Prise Zucker
30 g geriebener Meerrettich

Aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze bereiten , die Brühe zugießen, gut verrühren und aufkochen lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken, zuletzt den feingeriebenen Meerrettich zugeben, nach belieben noch 1 Eigelb unterrühren.

Schmeckt gut zu gekochtem Rindfleisch, gekochtem Rauchfleisch, Wellfleisch

Preiselbeer Meerrettich Dip mit Käsesticks M

150 g Allgäuer Bergkäse

150 g Deutscher Gouda

100 g Eingelegte Preiselbeeren

Frisch gemahlener weißer Pfeffer

3 Essl. Frisch geriebener Meerrettich oder aus dem Glas

1 Teel. Gemahlener Koriander

150 g Joghurt

75 g Schmand

Allgäuer Bergkäse und deutschen Gouda in fingerlange Streifen, etwa 1 x 1 cm stark, schneiden. Sie werden gedippt. Für den Dip alle restlichen Zutaten gut verrühren und kühl in einer Schale servieren.

Rösti auf Rucola 1 Ei M

Frühlings - Pesto mit Lachsrollchen

500 g Kartoffeln

150 g saure Sahne

1 EL Mehl

1 kleines Ei(er)

Salz und Pfeffer

Muskat

2 EL Meerrettich (Sahne-Meerrettich)

100 g Rucola

4 EL Pesto (Fresco- Pesto)

150 g Lachs, geräucherten

Dill

1 EL Pinienkerne, geröstete

Öl

Zubereitung

Kartoffeln schälen, reiben und Flüssigkeit ausdrücken. Kartoffelmasse mit saurer Sahne, Mehl und Ei verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Aus der Masse kleine Rösti formen, Öl in einer Pfanne erhitzen und Rösti darin von beiden Seiten knusprig braten. Restliche Sahne (50g) mit Meerrettich verrühren.

Rucola putzen, waschen und auf Tellern anrichten, Rösti darauf anrichten, mit Pesto bestreichen. Lachs zu Röschen drehen und auf die Rösti setzen. Mit Meerrettich-Sahne und Dill garnieren und mit Pinienkernen bestreuen.

18.12.03 Sonnenbluemle CK

Rote Beetekuchen mit Meerrettichsauce M

Menge: 1 28 cm Ø form

FÜR DEN TEIG

10 g Hefe
150 ml Molke oder Wasser (30 Grad)
1/2 Teel. Meersalz
1 El Sojamehl
200 g Dinkel und
75 g Roggen mit
1/2 Teel. Kümmel feingemahlen
20 g Weiche Butter

FÜR DIE FÜLLUNG

400 g Rote Beete
80 g Zwiebeln
25 g Butter
7 El Apfel oder Weißwein
1/2 Teel. Anis grob zerstoßen
Meersalz
150 g Apfel
1 1/2 El Zitronensaft
1 Teel. Abgeriebene Zitronenschale
3 Pimentkörner
1/2 Teel. Muskatblüte
weißer Pfeffer

150 g Süße Sahne

50 g Saure Sahne

ZUM BESTREUEN

Sesam

FÜR DIE SAUCE

300 g Quark

100 g Saure Sahne

2 El Zitronensaft

2 El Meerrettich frisch

Meersalz

eventuell etwas Milch

Die Hefe in der Milch oder dem Wasser auflösen. Salz, Sojamehl und 2/3 vom Mehl unterrühren. Die Butter und das restliche Mehl dazugeben. Den Teig mit den Knethaken der Küchenmaschine 10 Minuten bei niedriger Stufe kneten.

Zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 40 Minuten gehen lassen, bis der Teig gut die Hälfte aufgegangen ist. Inzwischen die roten Beten unter fließendem Wasser sauber bürsten, harte Stellen schälen. Die Knollen grob raspeln. Die Zwiebeln grob würfeln, in wenig Butter dünsten. Die roten Beten, den Wein, den Anis und 3/4 Tl Salz untermischen. Das Gemüse in 10-12 Minuten bissfest garen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Den Apfel eventuell schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Mit der restlichen Butter dem Zitronensaft und der Schale unter das Gemüse mischen. Die Pimentkörner im Mörser zerstoßen. Die roten Beeten mit Piment, Muskatblüte und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig durchkneten. 3/4 davon ausrollen und die gefettete Form damit auslegen. Einen Rand von 3 cm hochziehen. Das Gemüse einfüllen. Die süße und die saure Sahne verquirlen und bis auf 2 Tl auf dem Kuchen verteilen. Den restlichen Teig ausrollen, Streifen ausrädeln und diese als Gitter auf den Kuchen legen. Das Teiggitter mit der übrigen Sahne bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Den Kuchen auf der untersten Schiene 35-40 Minuten backen bis das Gitter hellbraun ist.

Für die Sauce den Quark mit der Sahne und dem Zitronensaft verquirlen. Mit Meerrettich und Salz abschmecken. Falls nötig noch mit etwas Milch verdünnen. Die Sauce sollte dickflüssig sein.

Rote Bete Relish mit Meerrettich

1,2 kg Rote Bete, 250 g aromatische Apfel

1/8 l Rotweinessig,

1/8 l Rotwein

4-5 cm von einer Meerrettichstange
1 TL Koriandersamen
2,50 g Gelierzucker 2 zu 1

1. Rote Bete und Äpfel schälen. Äpfel halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Rote Bete auf der feinen, Äpfel auf der groben Rohkostreibe raspeln. In einem Topf mit Rotweinessig und Rotwein verrühren und zum Kochen bringen. 4-5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

2. In der Zwischenzeit Meerrettich schälen und raspeln. Korianderkörner in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, anschließend im Mörser zerstoßen.

3. Den Gelierzucker unter die Rote-Bete-Apfelmasse mischen und 2-3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dann Koriander und Meerrettich hinzufügen und noch eine weitere Minuten kochen lassen. Sofort in heiß ausgespülte Gläser füllen, mit Schraubdeckeln verschließen und auf die Deckel gestellt abkühlen lassen.

Tipp: Reichen Sie das würzige Relish zu gekochtem Rindfleisch oder zu Frikadellen mit Bratkartoffeln.

Aus der Broschüre Selbstgemachte Konfitüren süß und pikant von CMA

Russische Mayonnaise 3 Eigelb

1 Blatt helle Gelatine

3 Eigelb

2 TL Senf

1/8 l Öl

1 EL geriebener Meerrettich (Glas)

1/2 Zitrone (Saft)

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb, Senf und Salz verrühren. Öl unter ständigem Rühren in dünnem Strahl zugießen. Mayonnaise mit Meerrettich würzen. Gelatine ausdrücken, in erwärmtem Zitronensaft auflösen und unter die Mayonnaise mischen.

Sauerkraut-Kartoffeln mit Münster M

4 Groß Kartoffeln a 250 g

Salz

6 rote Paprikaschoten a 200 g

375 g Schalotten

125 g Butter / Margarine
300 g Sauerkraut
weißer Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver edelsüß

225 g Münsterkäse

1 TI Kümmel
30 g frische Meerrettichwurzel
1 Bund Schnittlauch
50 ml trockener Weißwein

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen. Paprikaschoten vierteln, putzen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Paprika unter dem Grill ca. 5 Minuten rösten, bis die Haut leicht schwarz wird. Mit einem feuchten Tuch bedeckt 10 Minuten stehen lassen. Paprikaviertel anschließend häuten und in grobe Stücke schneiden.

Von den Schalotten 300 g fein würfeln und in 90 g Butter / Margarine weich andünsten. Das Sauerkraut gut ausdrücken, grob hacken und unter die Schalotten mischen. Sauerkraut etwa 5 Minuten dünsten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Die Kartoffeln pellen, längs halbieren und die gewölbten Seiten leicht flach schneiden. Kartoffeln bis auf einen Rand von etwa 1,5 cm aushöhlen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Das Sauerkraut auf die Kartoffeln verteilen. Münster entrinden, zerkleinern und darauf verteilen. Mit Kümmel bestreuen.

Die restlichen Schalotten pellen und in dünne Spalten schneiden. Meerrettich waschen und schälen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kartoffeln auf der 1. Einschubleiste von unten unterm Grill goldbraun gratinieren.

Inzwischen die Schalotten in der restlichen Butter / Margarine andünsten. Die Paprikaschoten untermischen, mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Paprikagemüse und die Kartoffeln auf Tellern anrichten. Den Meerrettich darüber raspeln und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

: Zubereitungszeit: 1 Stunde

Pro Portion: 20 g E, 39 g F, 36 g KH = 588 kcal (2456 kJ)

Seemannsgurken 1 Eigelb M

Zutaten für Portionen

1 Salatgurke(n), groß
500 ml Wasser
1 El Essig
1 Dill, den Blütenstand (ersatzweise 1 El Dill)
1 Lorbeerblätter
1 El Senfkörner
1 El Salz
6 Pfeffer (Körner), schwarz

200 g Lachs, Räucherlachs

1 Eigelb

8 El süße Sahne

80 g Fisch (Schillerlocken)

2 TL Meerrettich, aus dem Glas oder frisch gerieben
3 Zweig/e Dill

Zubereitung

Die Salatgurke dünn schälen und in sechs gleichgroße Stücke schneiden. Für den Sud Wasser, Essig, Dillblütenstand, Lorbeerblatt, Senfkörner, Salz und schwarze Pfefferkörner aufkochen. Die Gurkenstücke hineinlegen und 3 Minuten kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit einem kleinen Löffel die Kerne entfernen, dabei nach Möglichkeit einen dünnen Boden stehen lassen, damit die Füllung später nicht auslaufen kann.

Für die Füllung den Räucherlachs klein schneiden, mit dem Eigelb und der Sahne pürieren, dabei die Sahne Portionsweise zugeben, damit die Lachsfarce nicht zu dünn wird. Die Schillerlocken in feinste Würfelchen schneiden und unter die Lachsmasse rühren. Die Gurkenstücke mit der Masse füllen. Mit frisch geriebenem Meerrettich oder Meerrettich aus dem Glas und Dillzweigen garniert servieren.

Tipp Die Füllung schmeckt auch sehr lecker als Brotaufstrich.

13.11.01 Aurora CK

Steckrübenauflauf mit Meerrettichsoße 2 Ei M

750 g Steckrüben
1/4 l Wasser
1 TL Salz
Öl zum Ausfetten

1/8 l Sahne

1 EL Honig

2 Eier

Muskatnuss

Pfeffer

Kräutersalz

blättrig geschnittene Haselnüsse

einige Butterflöckchen

für die Meerrettichsoße:

2 -3 EL feingemahlener Weizen

Milch

3 EL saure Sahne

2 EL Zitronensaft

2 EL frisch geriebener Meerrettich

Kräutersalz

Curry

Steckrüben schälen, waschen und in Würfel schneiden. 1/4 l Salzwasser zum Kochen bringen und die Steckrüben in 15-20 Minuten darin garen. Das Kochwasser abgießen und für die Soße auffangen. Steckrübenwürfel in eine gefettete Auflaufform geben. Sahne, Honig und Eier verquirlen und würzen.

Die Sahnemasse über die Steckrüben gießen, mit Haselnüssen und Butterflöckchen belegen. Bei 200°C im Backofen ca. 20 Minuten backen. Für die Soße das Steckrübenwasser mit Milch wieder auf 1/2 Liter auffüllen, den Weizen unterrühren und aufkochen. Die Soße vom Herd nehmen und mit Kräutersalz und Curry abschmecken.

Steckrübentorte 1 Ei M

1 Torte

125 Gramm Weizenmehl (Type 1050),

1 Ei,

60 Gramm Butter,

1/2 Teel. Salz

Für die Füllung

600 Gramm Steckrüben

50 Gramm Meerrettichwurzel

4 Eier

450 ml Milch

Salz,
Schwarzer Pfeffer,
Geriebene Muskatnuss

60 Gramm Mittelalter Gouda

2 geh. EL Pinienkerne
Mehl zum Ausrollen
Petersilie

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei und 2 Esslöffel Wasser darin verrühren. Fett in Flöckchen und Salz zugeben. Rasch einen Mürbeteig kneten. Zugedeckt im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen. Für die Füllung Steckrüben und Meerrettichwurzel schälen und abspülen. Steckrüben grob und Meerrettich fein raspeln. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Meerrettich unterrühren. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Die Form damit auslegen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Steckrübenraspel darauf verteilen und die Eiermilch darauf gießen. Käse grob raffeln. Auf der Oberfläche verteilen und die Pinienkerne aufstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft in 45 Minuten goldgelb backen. Mit Petersilienblättchen garniert servieren.

Tahinisaucе scharf

2 El Tahini
1 El Flüssigwürze Tamari
1 Zitrone; den Saft davon
125 ml Sojamilch
3 Knoblauchzehen
Kräutersalz
80 ml; Wasser

Tahini mit Wasser und Soja-Drink zu einer Creme verrühren, Knoblauch fein hacken und mit den übrigen Gewürzen unter die Creme mischen. Ist die Creme noch zu dick, dann mit Sojamilch in die gewünschte Konsistenz bringen. Abschmecken!

Variation: An Stelle von Knoblauch, 1 gehäuften TL frisch geriebenen Meerrettich unter die Creme rühren.

Vegetarische Pastete 1 Ei M

100 g Weizenmehl Type 405
100 g Weizenmehl Type 1050
75 g Butter oder Diätmargarine
1/2 gestrichener TL Salz
1 EL Essig (15 g)
6 EL Wasser (90 g)

Für die Füllung:

250 g Lauch
1 Zwiebel (100 g)
1 EL Öl (12 g)
150 g Champignons
1 EL Zitronensaft
1 Glas Tomatenpaprika (Einwaage 110 g)

125 g Gouda (40 % Fett i. Tr.)

50g Wal- oder Haselnüsse
Salz,
Pfeffer
Sojasoße

1/2 Ei

1 EL Wasser

Für den Teig das Mehl mit kaltem Fett, Salz, Essig und Wasser rasch mit kühlen Händen verkneten. Mit 1/3 des Teiges den Boden und einen 3 cm hohen Rand einer kunststoffbeschichteten Springform von 24 cm Ø0 auskleiden, einige Male mit der Gabel einstechen.

Für den Belag den Lauch putzen, gut waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und mit dem Gurkenhobel feine Ringe raspeln. Lauch- und Zwiebelringe in einer Pfanne in heißem Öl bei milder Hitze andünsten. Die Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Die Tomatenpaprika gut abtropfen lassen. Den Käse würfeln, die Nüsse grob hacken. Alle Zutaten mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Auf den Teig verteilen, mit der flachen Hand die Zutaten etwas andrücken. Dann den restlichen Teig ausrollen und in fingerbreite Streifen rädeln. Diese gitterförmig auf den Teig legen. Das Ei mit Wasser verschlagen, die Teigstreifen damit bepinseln.

Möglichst bald nach der Fertigstellung im gut vorgeheizten Backofen auf einem Gitter auf der zweiten Schiene von unten bei 220°C für 35 bis 40 Minuten backen.

Die heiße Pastete auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen und in 8 Stücke schneiden.

Chicoreesalat, mit Apfel- und Rote Bete-Stückchen vermischt und mit einer Joghurt-Meerrettich-Soße angemacht, passt ideal dazu.

Tipps:

Diese pikante Pastete können Sie auf vielfältige Weise abwandeln. Ersetzen Sie zum Beispiel die Champignons durch eingeweichte chinesische Wolkenohr-Pilze, geben Sie statt der Paprikastreifen eine kleine Dose Sojasprossen in die Mischung.

Wenn Sie den Belag gehaltvoller haben möchten, können Sie 1/4 l Milch mit 2 Eiern, Salz und Muskat verschlagen und dies nach der halben Backzeit über die Gemüsemischung gießen.

8 Stück von je 170 g

Pro Stück:

2006 Joule/475 Kalorien

15 g E, 29 g F, 36 g KH, 3 BE

Hallo Hans,

da ich das Rezept noch nicht ausprobiert habe (und auch nicht werde, ich mag kein Sellerie ;-) *schüttel*) hier nur per KM und nicht im Forum:

aus Leicht&Lecker vom Meister Verlag:

Wachsbohnen-Sellerie Salat M

200 g Wachbohnen

Salz

einige Zweige Bohnenkraut

2 Stangen Staudensellerie

1 TL Weißweinessig

1 EL Öl

1 Zweig Salbei

1 Becher Naturjoghurt (150 g)

1 TL geriebener Meerrettich

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

50 g Engerlinge

Die Bohnen waschen, Spitzen und Stielansätze abschneiden. Die Bohnen dann quer halbieren. Weinig Salzwasser mit dem Bohnenkraut darin in kleinen Topf aufkochen, die Bohnen 12-15 Minuten bissfest garen. Inzwischen den Sellerie waschen, putzen (etwas Selleriegrün zum Garnieren beiseite legen), in ½ cm breite Stücke schneiden. Die Bohnen abgießen, das Bohnenkraut entfernen. Die Bohnen noch warm in einer Schüssel mit dem Sellerie, Essig und Öl mischen, etwa 1 Stunde marinieren. Die Salbeiblättchen abzupfen, mit dem Joghurt in den Mixer geben auf höchster Stufe aufschlagen. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Die lauwarmen oder kalten Bohnen auf zwei Tellern anrichten, das Joghurt-Dressing darüber verteilen. Die Egerlinge putzen und abreiben oder waschen. Fein hacken, über den Salat streuen und diesen mit Selleriegrün garnieren.

Nährwerte pro Portion: etwa 140 kcal, 570 g kJ, 7 g EW, 7 g F, 10 g KH

Liebe Grüße Susanne 17.5.04 CK

Zucchinitorte 5 Ei M

Zutaten:

125 g Mehl

5 Ei

60 g Butter oder Margarine

Salz

600 g Zucchini

1 rote Paprikaschote

1 EL geriebener Meerrettich

1 EL Zitronensaft

1 EL glatte Petersilie,

Pfeffer

Knoblauchpulver

450 ml Milch

100 g Allgäuer Emmentaler,

3 EL gehobelte Haselnusskerne

Zubereitung:

Aus Mehl, einem Ei, Butter oder Margarine und 1/2 TL Salz einen Mürbeteig kneten. In Folie gepackt eine Stunde kühlen.

Eine Pie- Form (30 cm Durchmesser) damit auslegen.

Für die Füllung Zucchini in Stifte, Paprikaschote in kleine Stücke schneiden, mit Meerrettich, Zitronensaft, Petersilie, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen. Die Füllung auf dem Teig verteilen.

Die restlichen Ei mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Zucchini gießen. Käse und Haselnusskerne darüber streuen.

Bei 200° C ca. 45 Minuten backen. Mit Petersilie garnieren.

Dazu passt: Gemischter Salat

Lachs mit Meerrettichsauce 2 Eigelb M

Zutaten für Portionen

4 Lachsfilet, à 180g

Salz

Pfeffer, weißer

20 g Butter

400 ml Sahne

2 Eigelb

3 EL Meerrettich, frisch geriebener

3 EL Petersilie, gehackte

Zubereitung

Die Fischfilets waschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit der Butter ausfetten und den Fisch hineinlegen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

Für die Sauce die Sahne, die Eigelb, den Meerrettich und die Petersilie verquirlen und über den Lachs gießen. Im Backofen in 15-20 Minuten goldbraun backen. Dazu passen Salzkartoffeln und ein knackiger grüner Salat.

14.1.04 Gringo CK

Anstatt 400 ml Sahne nur 200 ml genommen und den Rest durch Wasser ersetzt. Geht auch, ist weniger fett und trotzdem noch lecker.

Dazu gab's dann Tagliatelle und Romansalat.

28.1.04 kugst

Lachs mit Meerrettichschaum überbacken Eigelb M

4 Stk. frischer Lachs

100 g. Hollandaise

1/8l geschlagene Sahne

1 Ei Meerrettich

Die gesalzenen Lachsstücke in etwas Fischfond kurz dämpfen und in eine vorgewärmte feuerfeste Form geben. Die steifgeschlagene Sahne vorsichtig unter den Meerrettich unterheben, und dann die Hollandaise vorsichtig begeben. Diese Mousseline über den Lachs nappieren und in einem sehr heißen Grill kurz überbacken.

Lachs Rolle 3 Ei M

Biskuitteig:

3 Eier

50 g Mehl

25 g Speisestärke

½ TL Backpulver

1 Prise Salz

Füllung:

1 Bund Dill

300 g Sahne-Meerrettich (Glas)

150 g Räucherlachs

Salatblätter

Zitronenscheiben

Die Hälfte eines Backblechs mit Backpapier auslegen. Dabei einen Falz knicken, damit sich der Teig nicht auf dem ganzen Blech verteilt. Biskuitteig bereiten und auf das Backpapier geben. Im vorgeheizten Backofen bei 225° C in 7 Minuten goldgelb backen. Stürzen und das Backpapier kurz mit einem feuchten Tuch bedecken, bis es sich vom Biskuit lösen lässt. Biskuit zu einer Rolle aufrollen und abkühlen lassen.

Dill bis auf einige Zweige als Garnitur fein hacken und mit dem Sahne-Meerrettich verrühren. Ein Drittel auf den Biskuitboden streichen und mit Räucherlachs belegen. Das zweite Drittel auf den Lachs streichen, aufrollen und in Folie gewickelt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Dann die Biskuitrolle mit dem restlichen Sahne-Meerrettich bestreichen und in Scheiben schneiden. Auf Salatblättern anrichten und mit Zitronenscheiben und Dill garnieren. Ergibt ca. 20 Scheiben.

Lachs Tomaten Quiche 4 Ei M

Ca. 1 1/2 Stunden (ohne Wartezeit)

Zutaten für 4 Personen

200 g Mehl

Salz,

Pfeffer

100 g Butter / ungehärtete Margarine

4 Eier

200 g Kirschtomaten

50 g Rauke- Salat

100 g Mozzarella- Käse

100 g Schlagsahne

1 TL Pinienkerne

100 g geräucherter Lachs

2- 3 Stiele Dill

3 EL Creme fraiche

1 TL Sahne- Meerrettich

4 Scheiben Toastbrot

Zubereitung

1. Mehl, 1 Prise Salz, Butter / ungehärtete Margarine in Flöckchen und 1 Ei verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. kalt stellen.

2. Tomaten waschen und halbieren. Rauke putzen, waschen. Mozzarella würfeln. Sahne und 2 Eier verrühren, würzen.

3. Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen. 4 Kreise (ca. 15 cm Ø) ausschneiden. In 4 gefettete Tortelettförmchen (ca. 12 cm Ø) mit herausnehmbarem Boden geben. Gemüse, Käse und Pinienkerne darauf geben. Mit Eier- Sahne begießen. Im heißen Ofen (E- Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

4. 1 Ei hart kochen. Lachs würfeln. Dill waschen, grob schneiden und unter den Lachs heben. Creme fraiche und Meerrettich verrühren, würzen. Ei

schälen, in Scheiben schneiden. Toast rösten, evtl. Herzen ausstechen. Ei, Lachs und Creme auf den Toasts verteilen.

Wichtige Nährwert- Angaben

Pro Portion ca. 710 kcal/2980 kJ

Eiweiß 249

Fett 46 g

Kohlenhydrate 51 g

Profi- Tipp:

Noch eine Toast- Idee! Gekochte Shrimps auf einen Klecks Kräuter- Frischkäse und eine Avocadoscheibe setzen.

Bella Nr. 45/03

Lachspäckchen mit Meerrettich und Kräutern M

4 Personen

4 Blätter Alu Folie (ca. DIN A 4)

8 Essl. Passierte Tomaten

4 Lachsfilets a 170 g

3 Essl. Sahnemeerrettich aus dem Glas

2 Essl. Frische Kräuter (Estragon, Dill, Basilikum)

4 Teel. Olivenöl

Saft und geriebene Schale von 1/2 Limone

Salz

Weißer Pfeffer aus der Mühle

4 Blatt Alu Folie nebeneinander ausbreiten. Je 2 EL Tomatenpüree in der Mitte der Folie platzieren. Die Lachsfilets leicht salzen, auf das Tomatenpüree setzen, mit Meerrettich bestreichen und mit Kräutern bestreuen.

Jetzt mit Olivenöl begießen, etwas pfeffern und sowohl Limonensaft wie auch etwas Schale darüber geben. Die Alu Folie zu einem Päckchen zusammenklappen und diese auf einem Backblech ca. 10 Minuten im Ofen garen. Danach die Päckchen auf einen Teller setzen. Jeder öffnet sein Päckchen nun selbst.

Lachsroulade - Russische Art 2 Ei M

Pfannkuchenteig

150 ml Milch

50 g Buchweizenmehl

2 Eier

1 Ei Öl

1 Prise Salz

Füllung

200 g Räucherlachsscheiben

200 g Frischkäse

150 g Schmand

2 pk Kresse

10 g Dill

1 TL geriebener Meerrettich

Salz

Pfeffer

Kopfsalatblätter; als Garnitur

Aus Mehl, Milch, Eier, 1 Prise Salz und Öl einen Pfannkuchenteig herstellen und 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Frischkäse mit Schmand glattrühren, Meerrettich unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill waschen, ausschüteln, mit Küchenkrepp trocken rupfen und die Hälfte fein schneiden. Die andere Hälfte zum Garnieren zurücklassen. Kresse oberhalb der Samen abschneiden und mit dem Dill unter die Masse rühren.

Das Backblech einfetten und mit Backtrennpapier auslegen. Den Teig darauf verteilen, bei 180 - 200 °C ca. 10 - 15 Minuten backen.

Die gebackene Pfannkuchenplatte auf die Arbeitsplatte stürzen, das Backpapier abziehen. Die Hälfte der Frischkäsemasse gleichmäßig auf den Pfannkuchen streichen, darauf die Lachsscheiben verteilen, die restliche Masse über den Lachs streichen.

Den Pfannkuchen eng aufrollen, im Kühlschrank mindestens 30 Minuten durchkühlen lassen. Danach mit einem scharfen Messer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Lachsroulade auf Salatblättern anrichten, mit dem Dillzweig verzieren.

Matjes – Salat M

750 g Kartoffeln (Salatkartoffeln)
½ Bund Radieschen
1 Apfel
½ Zitrone(n)
1 Zwiebel(n)
100 ml Brühe
2 EL Essig (Obstessig)
3 EL Öl
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker

150 ml Natur-Joghurt

1 TL Meerrettich, aus dem Glas

400 g Fisch (Matjes)

½ Bund Schnittlauch

Zubereitung

Kartoffeln garen, pellen, abgießen. Radieschen in Stifte schneiden. Apfel mit Schale würfeln das Kerngehäuse entfernen, in kochendem Zitronenwasser blanchieren, abschrecken gut abtropfen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln über die Kartoffeln geben. Mit heißer Brühe (Menge je nach Kartoffelsorte) Essig, Öl begießen, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Ziehen lassen.

Joghurt mit Meerrettich verrühren, mit Salz Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Matjes in Stücke schneiden Schnittlauch in Röllchen.

Den Salat mit Radieschen, Matjes, Apfel und Schnittlauch vermischen

3.12.03 Manuela100 CK

Matjes süß sauer scharf M

8 Filets wässern, in kleine Stücke schneiden.

5 kleine Rote Bete Knollen kochen schälen und vier davon grob raspeln.

1/8 l steifgeschlagene Sahne,

Saft von einer 1/2 Zitrone

Und geriebenen Meerrettich nach Geschmack untermengen. Mit Zucker

Salz und

Pfeffer abschmecken.

Matjes darauf legen und

mit den Scheiben der letzten Roten Beete garnieren.

Matjesröllchen Lord Nelson M

4 lg dicke Apfelscheiben
Zitronensaft

4 Matjesfilets

125 g süße Sahne

geriebener Meerrettich
Zitronensaft

2 El Preiselbeeren (aus dem Glas)

Apfelscheiben in verdünntem Zitronensaft andünsten, abtropfen lassen und auf eine Platte legen. Matjesfilets zu Ringen aufrollen und auf die Apfelscheiben setzen.

Sahne steif schlagen, mit Meerrettich und Zitronensaft vermengen, abschmecken und Matjesringe damit füllen.

Mit Preiselbeeren garnieren.

Beilage: Toastbrot

Meeresfrüchtesalat M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kabeljaufilet, im Stück

1 EL Zitronensaft

125 ml Wasser

1 Stiel/e Petersilie

½ Lorbeerblätter

1 Prise Salz

½ TL Pfeffer - Körner, weiße

65 g Reis (Langkornreis)

250 ml Hühnerbrühe

1 Mango(s), vollreife

1 Limette(n), den Saft

300 g Crème fraîche

1 TL Meerrettich, gerieben

1 TL Zucker

1 Prise Pfeffer, gemahlener weißer

150 g Garnele(n)

150 g Fisch (Schillerlocken)

Salat (Kopfsalat), einige Blätter
1 TL Pfeffer - Körner, rosa
4 Zweig/e Zitronenmelisse

Zubereitung

Kabeljau waschen, mit Zitronensaft beträufeln. Wasser mit Petersilie, Lorbeerblatt Salz und Pfeffer aufkochen. Fisch bei schwacher Hitze darin zugedeckt 15-20 Min pochieren.

Reis in Hühnerbrühe 20 Min. garen, abtropfen lassen.

Mango schälen, Fruchtfleisch pürieren. Mit Limettensaft, Creme fraiche Meerrettich und etwas Fischfond zu einer dickflüssigen Soße verrühren, mit Zucker und Pfeffer abschmecken.

Fisch in kleine Stücke teilen, Garnelen kalt abbrausen, abtropfen lassen, Schillerlocken in Streifen schneiden, alles mit Reis mischen.

Salat auf Salatblättern anrichten, Soße darüber geben, mit Pfeffer und Melisse garnieren.

Brennwert p. P.: 550

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.06.02 HeikeV

Nigiri - Sushi mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

Reis (Sushi - Reis), Rezept in meinem Profil, davon die halbe Menge

8 Garnele(n) - Schwänze, roh, ungeschält

2 TL Meerrettich (Wasabipulver) und 4 El Wasser

2 El Essig (Reisessig)

2 TL Reiswein (Mirin)

Salz

Sojasauce

Ingwer, eingelegt

Zubereitung

Die Garnelenschwänze waschen und bei schwacher Hitze in siedendem Salzwasser 4 bis 5 Minuten garen. Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken.

Das Wasabipulver mit 2-4 El Wasser anrühren und quellen lassen. Die Garnelen, bis auf das Schwanzsegment, aus den Schalen lösen. Vom Rücken her den dunklen Darm entfernen. Von der Bauchseite her aufschlit-

zen, aber nicht ganz. Sie sollen auf beiden Seiten noch jeweils etwa 1 cm zusammenhängen.

Reisessig und Reiswein in einem tiefen Teller vermischen, die Garnelen darin wenden und 2 Minuten ziehen lassen. Herausheben, leicht abtupfen und die beiden Hälften zu einem Ring biegen. Die Innenseite hauchdünn mit Wasabipaste bestreichen.

Mit angefeuchteten Händen jeweils 1 EL Sushi-Reis zu einem länglichen Klößchen formen und die Oberseite leicht flach drücken. Die Garnelen auf die Reiskissen legen und behutsam festdrücken. Die Sushi mit Garnelen andrücken.

Mit Sojasauce, restliche Wasabipaste zum Dippen und eingelegten Ingwer servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

24.01.05 Judith

Nordseekrabben mit Chicoree

und Meerrettich sautiert

Zutaten für 4 Portionen

200 g Nordseekrabben

3 m.-große Chicoree

1 EL Meerrettich, (frisch gerieben)

Öl oder Butter

Zubereitung

Den geputzten und geschälten Meerrettich reiben.

Etwas Öl oder Butter in einer Stiepfanne erhitzen und die wohlschmeckenden Nordseekrabben kurz anbraten. Die in der Mitte mit dem Messer längs geteilten Chicoree-Blätter - große Blätter werden auch quer geteilt - dazugeben und mit dem Kochlöffel gleichmäßig unter die Krabben heben. Der Chicoree fällt durch die Pfannenhitze schnell zusammen und ist nach ca. 1 Minute bissfertig (al dente). Deshalb soll unmittelbar nach dem Chicoree auch der Meerrettich beigegeben werden, der den außergewöhnlichen Geschmack dieser einfachen und leichten Vorspeise verbinden soll ohne, dass der Chicoree seine knackigen Biss verliert. Je nach Geschmack kann ein Hauch frisch geschroteter Pfeffer das Geschmackserlebnis und den Appetit noch steigern.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

31.07.04 Henry

Pastete von Lachs und Blattspinat 2 Ei M

mit Meerrettichsauce

200 g Mehl,
100 g Butter,

1 Eiweiß,
25 ml Wasser,

200 g Lachs,
100 g Blattspinat,

100 g gewürfelter Räucherlachs,
1 Zitrone,

1 Ei,
1 fein geschnittene kleine Zwiebel,
100 ml Weißwein,

200 ml flüssige Sahne,

30 g Butter,
etwas Mehl,
frischer Meerrettich,
Salz,
Pfeffer,
Speiseöl,
Frischhaltefolie.

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde machen und die weiche Butter, 1 Eiweiß, Wasser und eine Prise Salz hineingeben. Alles gut durchkneten. Den Teig in eine Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank 3 Stunden ruhen lassen. Den Teig einen halben Zentimeter dünn ausrollen. 4 Rechtecke oder mit einer Schablone 4 Teigfische ausschneiden. Den Blattspinat kurz in Wasser abkochen, abtropfen lassen und grob hacken. Den gewürfelte Räucherlachs darunter mischen. Den frischen Lachs in zwei Längsstreifen schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Spinats dünn auf zwei Pastetenböden verteilen, jeweils einen Lachsstreifen drauflegen und mit dem restlichen Spinat bedecken. Die beiden übrigen Teigplatten auf den Spinat legen und die Teigländer gut aneinander drücken. Die gefüllten Teigtaschen mit Ei bepinseln. Die Lachspasteten im Ofen bei 180 Grad 20 Minuten backen. Für die Sauce die Zwiebeln in etwas Öl andünsten und mit Weißwein ablöschen. Wenn dieser eingekocht ist, die Sahne zugeben. Butter und Mehl verkneten und damit die Sauce leicht binden. Mit frisch geriebenem Meerrettich, Salz und Pfeffer je nach Belieben abschmecken. Die Pasteten mit der Sauce anrichten.

Pochierter Lachs in Meerrettichsoße M

- 1 Möhre(n)
- 1 Zwiebel(n)
- 4 Lachsfilet á ca.175g
- 2 Zitrone(n), unbehandelt
- 6 Pfeffer Körner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Stängel Dill
- 30 g Butter
- 30 g Mehl

100 ml Sahne

- 2 EL Meerrettich (Glas)
- 2 EL Wein, weiß
- Salz
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

Möhre schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Fisch waschen und trocken tupfen. Zitronensaft, 3/4l Wasser, Zwiebel, Möhre und Lorbeerblätter aufkochen lassen, Lachsstücke zufügen und 4 Min. ziehen lassen. 1 Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden. Dill waschen trocken schütteln. Fisch vorsichtig aus dem Sud heben und warm stellen. Sud durch ein Sieb gießen und dabei auffangen. 3/8l Fischsud abmessen. Fett in einem Topf erhitzen, mit Mehl bestäuben, anschwitzen und unter Rühren mit Sud ablöschen. Sahne und Meerrettich zufügen und aufkochen lassen. Mit Wein verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fisch mit etwas Soße auf einer Platte anrichten. Mit Zitronenscheiben und Dill garnieren. Restliche Soße extra dazureichen.

Dazu schmeckt Reis.

7.5.01 Dine CK

Rösti auf Rucola 1 Ei M

Frühlings - Pesto mit Lachsröllchen

500 g Kartoffeln

150 g saure Sahne

1 EL Mehl

1 kleines Ei(er)

Salz und Pfeffer

Muskat

2 EL Meerrettich (Sahne-Meerrettich)

100 g Rucola

4 EL Pesto (Fresco- Pesto)

150 g Lachs, geräucherten

Dill

1 EL Pinienkerne, geröstete

Öl

Zubereitung

Kartoffeln schälen, reiben und Flüssigkeit ausdrücken. Kartoffelmasse mit saurer Sahne, Mehl und Ei verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Aus der Masse kleine Rösti formen, Öl in einer Pfanne erhitzen und Rösti darin von beiden Seiten knusprig braten. Restliche Sahne (50g) mit Meerrettich verrühren.

Rucola putzen, waschen und auf Tellern anrichten, Rösti darauf anrichten, mit Pesto bestreichen. Lachs zu Röschen drehen und auf die Rösti setzten. Mit Meerrettich-Sahne und Dill garnieren und mit Pinienkernen bestreuen.

18.12.03 Sonnenbluemle CK

Rotbarschfilet mit Birnensahne M

Lässt sich gut vorbereiten - ideal wenn sich Besuch angesagt hat.

Zutaten für Portionen

4 Rotbarschfilet (á 200 g)

2 EL Butter

Salz und Pfeffer

2 TL Orangensaft

2 TL Zitronensaft

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie

2 große Birne(n), weiche

4 EL Crème fraîche

1 EL Meerrettich (geriebener Sahnemeerrettich)

Zubereitung

Den Backofen auf 225 Grad vorheizen, die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Zwei Gratinformen mit etwas Butter einfetten und den Fisch hineinlegen.

Leicht salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Butter in Flöckchen darauf setzen. Die Formen nebeneinander auf dem Rost in den Backofen schieben. Acht Minuten backen.

Inzwischen die Petersilie hacken und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die gewaschene Birne grob in eine Schüssel raffeln. Alles mit Crème fraîche, Meerrettich und Pfeffer verrühren. Die Birnensahne auf die Fischstücke füllen. Zehn Minuten weiterbacken.

15.8.02 Dragonfly-Lady CK

Rote Bete Terrine mit Meerrettichschaum M und Forellenkaviar

Zutaten:

1 kg Rote Bete
1/2 l Brühe
7 EL Essig (Balsamico)
7 EL Weinessig
150 ml Pflanzenöl
2 kl. Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
13 Blätter Gelatine

150 ml saure Sahne

100 ml Creme fraiche

50 g Meerrettich

75 ml Schlagsahne

Forellenkaviar,

Meersalz
Salz,
Pfeffer,
Zucker,
Kümmel,
Zitronensaft

Zubereitung:

Rote Bete einzeln mit Salz und Kümmel in Alufolie wickeln, im Topf auf Meersalz geben, im Ofen (180 Grad) garen. Dann schälen, in Scheiben schneiden. Marinade rühren. Zwiebeln, Knoblauch, Rote Bete Scheiben hineintun, nach 1 Tag herausnehmen. Gelatine einrühren. Saure Sahne, Creme fraiche und Meerrettich mit Zitrone, Salz, Pfeffer, Zucker verrühren, durchs Sieb passieren. Gelatine dazu, Schlagsahne unterheben. Terrineform mit Folie auslegen, schichtweise mit Rote Bete und Schaum füllen, jede Schicht erst erstarren lassen. Kühl stellen, aufschneiden, mit Kaviar und Salatblättern anrichten.

Diese Weine passen zu unserem Menü: Riesling Spätlese aus dem Rheingau oder Rotkäppchen Sekt (trocken).

Sashimi

(Roher Fisch)

125 g Thunfisch

125 g Lachs

4 El Geriebene Möhre

4 El Angerührtes Wasabi

(grüner

125 g Barsch

Meerrettich in Pulverform)

125 g Makrele

Sojasoße

4 T Weißer Riesenrettich Mirin oder trockener

Sherry

In Japan gilt Sashimi als besondere Delikatesse, und auch die meisten Nichtjapaner, die sich einmal ein Herz fassten und Sashimi versuchten haben es meistens sofort akzeptiert. Es schmeckt nämlich keineswegs stark fischig, sondern unbeschreiblich delikat. Man reicht dazu grünen Meerrettich, den man nach eigenem Geschmack mit Sojasoße verrührt. In diese Soße werden die Fischstückchen eingetaucht.

Der Fisch für Sashimi muss absolut frisch sein!!! Und am besten im Stück. Im Geschäft gekaufte Fischfilets eignen sich nicht, tiefgefrorener Fisch ist eine Katastrophe. Den Fisch filetieren, alle Gräten entfernen und die Haut sorgfältig abtrennen.

Mit einem scharfen Messer die Filets in dünne Scheiben schneiden, den Fisch dabei sowenig wie möglich anfassen. Die Scheiben auf einer Platte

anrichten. Thunfisch wird meistens in kleine Würfel geschnitten, kleine Fische und Tintenfische in dünne Streifen.

Mit geriebenem Rettich und geriebener Möhre servieren. Zu jeder Portion ein Kleckschen Wasabi und ein Soßen Schälchen mit Sojasoße oder einer Mischung von Soja und trockenem Sherry reichen.

Sauerkraut Auflauf M

2 Schalotten
1 Ei Butter
800 g Sauerkraut
200 ml Brühe
Fett f. d. Form

4 Lachsforellenfilets o. Haut à ca. 200g

Salz + Pfeffer a.d.M.
800 g Kartoffeln

150 g Creme fraiche

2 TI Meerrettich; gerieben evtl. die Hälfte mehr

Die Schalotten abziehen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Das Sauerkraut und die Brühe zugeben und zehn Min. kochen. Das Kraut Abtropfen lassen, den Sud auffangen. Das Kraut in eine gefettete, ofenfeste Form geben. Die Fischfilets abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Aufs Sauerkraut legen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser fünf Min. kochen; abtropfen lassen und danach

ziegelartig auf dem Fisch verteilen, salzen. Den Sauerkrautsud aufkochen. Mit Creme fraiche und Meerrettich verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kartoffeln gießen. Im vorgeheizte Backofen bei 200°C, Umluft 170°C, Gas Stufe 3 etwa 40 Min. backen.

:Pro Person ca. : 530 kcal
:Pro Person ca. : 2219 kJoule
:Fett : 23 Gramm
:Garzeit : ca. 40 Min.

Sauerkraut Auflauf mit Lachsforelle M

2 Schalotten
1 Ei Butter
810 g Sauerkraut
200 ml Brühe

Fett f. d. Form

4 Lachsforellenfilets o. Haut à ca. 200g

Salz + Pfeffer a.d.M.

800 g Kartoffeln

150 g Creme fraiche

2 TI Meerrettich gerieben

evtl. die Hälfte mehr

Die Schalotten abziehen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Das Sauerkraut und die Brühe zugeben und zehn Min. kochen. Das Kraut Abtropfen lassen, den Sud auffangen. Das Kraut in eine gefettete, ofenfeste Form geben. Die Fischfilets abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern.

Aufs Sauerkraut legen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser fünf Min. kochen abtropfen lassen und danach ziegelartig auf dem Fisch verteilen, salzen. Den Sauerkrautsud aufkochen.

Mit Creme fraiche und Meerrettich verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kartoffeln gießen. Im vorgeheizte Backofen bei 200°C, Umluft 170°C, Gas Stufe 3 etwa 40 Min. backen.

Pro Person ca. 530 kcal

Pro Person ca. 2219 kJoule

Fett 23 Gramm

Garzeit ca. 40 Min.

Schleie mit Meerrettich Sahne M

1 küchenfertige Schleie (ca. 500 g oder 2 Forellen),

1 unbehandelte Zitrone,

2 Lorbeerblätter,

1 EL Pfefferkörner,

Salz, weißer Pfeffer,

400 g Kartoffeln

1 Stange Porree (Lauch),

250 g Möhren,

1 EL Butter/Margarine,

100 g Schlagsahne

1 bis 2 TL geriebener Meerrettich (a. d. Glas),

½ Bund Petersilie,

Fisch waschen. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Ca. 2 l Wasser mit Zitronenscheiben, Lorbeer, Pfefferkörnern und ca. 1 EL Salz aufko-

chen. Kartoffeln schälen und waschen. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Porree putzen und waschen. Möhren schälen. Beides in sehr feine Streifen schneiden bzw. hobeln. Fisch im heißen Sud bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten gar ziehen lassen. Gemüse im heißen Fett ca. 5 Minuten dünsten, würzen. Sahne halbsteif schlagen. Meerrettich darunter heben. Petersilie waschen und, bis auf etwas, hacken. 4. Kartoffeln abgießen, mit Petersilie bestreuen. Gemüse und Kartoffeln anrichten. Fisch aus dem Sud heben, abtropfen lassen und auf dem Gemüse anrichten. Die Meerrettich Sahne dazureichen. Mit restlicher Petersilie garnieren.

Schollenröllchen mit Meerrettichsoße 1 Ei M

(für 4 Pers.)

8 Schollenfilets,
Zitronensaft,
2 Bund Petersilie,
3 EI gemahlene Mandeln,

1 Eigelb,
1 TI geriebene Zitronenschale,
Salz,
Pfeffer,
40 g Butter,
30 g Mehl,

ein Viertel l Milch,

ein Viertel l Fischfond,
3 4 EI geriebener Meerrettich,
1 Prise Zucker

Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln und der Länge nach halbieren. Petersilie fein hacken. Zusammen mit Mandeln und Eigelb, Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf die Schollenfilets streichen, Fisch vom breiten Ende her aufrollen. Feststecken oder mit Küchengarn umwickeln. Butter schmelzen, Mehl darin anschwitzen und mit Milch und Fond ablöschen. Aufkochen. Fischröllchen hineingeben und bei geringer Hitze etwa 7 Min ziehen lassen. Schollenröllchen aus der Soße nehmen, warm stellen und den Meerrettich unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und zu den Schollenröllchen reichen. Dazu schmeckt Saffranreis.

Shrimpkasserolle 4 Ei M

3 Ei Butter (1)
40 g Mehl
3/8 l Milch knapp bemessen
Salz + Pfeffer
2 TI Meerrettich
4 Eier hartgekocht, gehackt
200 g Shrimps zerschnitten
Petersilie
30 g Cornflakes
2 Ei Butter (2)

Aus Butter (1), Mehl, Milch, Salz + Pfeffer eine weiße Soße bereiten. Meerrettich, hartgekochte gehackte Eier, zerschnittene Shrimps und Petersilie zugeben. In eine Kasserolle füllen. Cornflakes mit Butter (2) verrühren und darüber geben. Bei Mittelhitze 30 Min. im Rohr backen. Garzeit ca. 30 Min.

Spreewaldzander mit Meerrettich im Blätterteig 1 Ei M

500 g Zanderfilet ohne Haut,
300 g Blätterteig,
1 Möhre,
½ Sellerieknolle,
1 Stange Lauch,
100 g Meerrettich,

1 Ei,

100 ml Sahne,
100 ml Weißwein,
50 g Butter,
Salz,
Pfeffer.

Lauch, Sellerie und Möhre putzen und in sehr feine Streifen schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlassen und darin die Gemüsestreifen kurz andünsten. Das Gemüse auf ein Sieb geben und den Dunstfond auffangen. Die Hälfte des Meerrettichs über die Gemüsestreifen reiben und vermischen. Den Blätterteig ca. 0,5 cm dick ausrollen und die Hälfte des grätenfreien Zanderfilets darauf geben. Gemüse auf dem Fisch verteilen, darauf die andere Fischhälfte geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Teigränder mit verquirltem Ei einstreichen. Fisch und Gemüse gut in den Teig einschlagen und die Ränder fest andrücken. Das Teigpäckchen mit Ei

bestreichen und im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. Den Gemüsedunstfond mit Weißwein und Sahne in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Zum Schluss den restlichen Meerrettich in die Sauce reiben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den gebackenen Fisch aufschneiden und mit der Sauce anrichten.

Steinbutt auf Meerrettichsoße M

Der Sylter Spitzenkoch Jörg Müller präsentiert sein Rezept für Steinbuttrücken mit Nage Gemüse. Wer mag, kann auch Dorsch verwenden. Die Zutaten sind für vier Personen.

Zutaten:

4 Tranchen vom Steinbuttrücken à 250 g

2 l Wasser für den Sud

0,3 l Weißwein

4 cl Champagneressig

3 cl weißer Balsamico

1 kleine Zwiebel mit 1 Lorbeerblatt und 3 Nelken gespickt

Salz sowie einige Pfeffer und Korianderkörner

für das Nage Gemüse:

je 1 Stange Staudensellerie und Lauch

je 1 Karotte und Zucchini

für die Fischgrundsauce (ergibt einen Liter):

1 l Fischfond

0,1 l trockenen Riesling

jeweils 0,2 l Sahne und Crème fraîche

1 gehäufte TL Mehl

80 g Butter

je 100 g Fenchel, Staudensellerie und Lauch (gewürfelt)

50 g Champignons (gewürfelt)

3 Schalotten (grob gehackt)

1 Prise Cayenne Pfeffer und Salz

2 EL Pernod und 4 EL Noilly Prat

für die Sauce:

0,2 l Fischgrundsauce

30 g Butter
6 cl Champagner
1 El geriebener Meerrettich

Zubereitung:

Für den Sud Wasser, Wein, Essig, die gespickte Zwiebel und die Gewürze zum Kochen bringen und mit Salz würzen. Das Gemüse waschen. Die Karotte schälen, den Lauch in Ringe schneiden, den Staudensellerie häuten und in längliche Scheibchen schneiden. In die Karotte und die Zucchini mit einem Ziseliermesser längliche Kerben einritzen. Die beiden Gemüse in drei Millimeter dicke, sternförmige Scheiben schneiden.

Die Steinbuttstücke salzen, in den kochenden Sud legen und abgedeckt ohne zu kochen ziehen lassen. Nach acht Minuten das vorbereitete Gemüse (außer der Zucchini) zugeben und weitere sechs Minuten garen. Kurz vor dem Anrichten die Zucchini zugeben. Den Fisch herausnehmen und mit dem Gemüse garnieren.

Danach die Fischgrundsauce zubereiten. Dafür die Butter aufschäumen lassen, Schalotten und Gemüse glasig anschwitzen, mit Mehl bestäuben. Fischfond und Riesling zugeben, glatt rühren. Mit Sahne und Crème fraîche verfeinern und circa 15 Minuten sieden lassen. Danach abpassieren. Mit Noilly Prat, Pernod, Salz und Cayenne abschmecken. Nochmals einige Minuten kochen lassen und mit dem Stabmixer schaumig rühren.

Meerrettich und Butter mit einem Stabmixer in 0,2 Liter der Grundsauce einrühren, mit Champagner abschmecken. Die Sauce zum Fisch servieren. Dazu passen Petersilienkartoffeln oder Wildreis.

Würziges Fischragout

Zutaten:

500 g Seelachsfilet
Zitronensaft
500 g Möhren
½ l Hühnerbrühe (Instand)
1 Lorbeerblatt
1 Stange Lauch
2 EL Speisestärke
4 EL trockener Weißwein
Salz
Weißer Pfeffer aus der Mühle
3-4 TL Geriebener Meerrettich (Glas)
1 Gewürzgurke

2 EL TK-Dill
1 Prise Zucker

Das Seelachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Möhren putzen und schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Hühnerbrühe mit dem Lorbeerblatt im Wok oder der Pfanne aufkochen. Die Möhrenscheiben darin etwa 8 Min garen. Inzwischen den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden, die Lauchringe nach 5 Min Garzeit zu den Möhren geben. Die Speisestärke mit dem Weißwein verquirlen, in die kochende Brühe einrühren und alles erneut aufkochen. Die Gemüsesoße mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken.

Das Seelachsfilet unter das Gemüse heben und alles im geschlossenen Wok oder in der Pfanne bei schwacher Hitze 5-8 Min ziehen lassen. Inzwischen die Gewürzgurke abtropfen lassen und würfeln. Die Gurkenwürfel kurz vor Ende der Garzeit zusammen mit dem gefrorenen Dill vorsichtig unter das Fischragout heben. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 30 Min
Für 4 Personen

195 kcal, 1,8 g Fett = 8 %, 14 g KH

Zander mit Meerrettich auf Lauchgemüse

2 Stangen Lauch
1 Bd. Blattpetersilie, fein gesch.
3 EL geriebenes Weißbrot

2 Zanderfilets à 200 g

1 Schalotte, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst

1/8 l Fischfond

4 EL Meerrettich, gerieben
Salz,
Pfeffer,
Butter

Den Lauch putzen und die harten äußeren Blätter entfernen. Dann halbieren, auswaschen und die Lauchhälften in Salzwasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und in 10 cm lange Stücke schneiden. Lauch in eine gebutterte Auflaufform legen, mit etwas Pfeffer würzen, mit 1 EL geriebenem Brot, der Hälfte der Petersilie und Butterflöckchen bestreuen und unter dem Grill gratinieren. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten je 3 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In der Pfanne Schalotten und Knob-

lauch anschwitzen, mit Fischfond ablöschen und etwas einkochen lassen. Dann in eine Schüssel umfüllen und mit 2 EL geriebenem Brot, Meerrettich, restlicher Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Masse auf die Zanderfilets streichen, ein paar Butterflöckchen darüber geben und unter dem Grill ca. 4 Min. gratinieren. Die Zanderfilets mit dem Lauchgemüse anrichten.

Ziemlich leckere Shrimp-Käsekugeln M

700 ml ; Wasser

500 g Ungeschälte, frische, mittelgroße Shrimps

225 g Frischkäse

1 El Meerrettich; Glas

1 El Zitronensaft

2 Tl Zwiebel; gerieben

1 Tl Räuchersalz; Hickorysalz

60 Pecannüsse, geräuchert feingehackt

2 El Petersilie

Wasser zum Kochen bringen, Shrimps zufügen und 3-5 Minuten kochen, bis die Shrimps rosa sind. Shrimps abgießen, gut abtropfen lassen, unter kaltem Wasser abschrecken. Kühl stellen. Schälen, Darm entfernen und klein schneiden.

Shrimps, Frischkäse, Meerrettich, Zitronensaft, Zwiebel und Räuchersalz in einer Schüssel gut verrühren. Zugedeckt mindestens eine Stunde kühl stellen. Aus der Masse eine Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen. Pecannüsse und Petersilie vermischen, die Kugel darin rollen. Shrimp-Käsekugel mit Salzkräckern und anderem Knabbergebäck servieren.

Fisch & Fleisch

Gefüllte Bagels 3 Ei M

Zutaten für 6 Personen:

30 g Alfalfasprossen

1/2 Bund Dill

150 g Doppelrahm-Frischkäse

1-2 TL Meerrettich (a. d. Glas) Salz,
frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 kleine Zucchini (ca. 150 g)
75 g Kirschtomateneinige
Blätter Eisbergsalat

3 Scheiben (à 10 g) geräucherter durchwachsener Speck

3 Eier (Größe M)

3 Essl. Milch

10 g Butterschmalz

1/4 Bund Schnittlauch

9 (à ca. 115 g) Bagels (nach Belieben mit Sesam oder Käse)

3 Scheiben (à ca. 30 g) geräucherter Lachs

20 g Butter nach Belieben

Dillblüten,

Puderzucker,

Marmelade und Konfitüre

Zubereitung:

1.

Für die Lachs-Bagels: Sprossen waschen und gut abtropfen lassen. Dill waschen, trocken schütteln und Fähnchen von den Stielen zupfen. Frischkäse und Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Für die Rührei-Bagels: Zucchini waschen, putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Tomaten putzen, waschen und vierteln. Salat waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, abkühlen lassen und in 3-4 Stücke brechen. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Butterschmalz in der Speck-Pfanne erhitzen, Zucchini darin unter Wenden bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten garen. Eier zufügen, stocken lassen und dabei mit einem Pfannenwender zusammenschieben.

3. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. 4. 6 Bagels aufschneiden. Für die Lachs-Bagels: Die Hälfte der Unterseiten und Deckel mit Frischkäse bestreichen, mit Lachs, Sprossen und Dill belegen. Nach Belieben mit Dillblüten garnieren. Deckel darauf setzen. Für die Rührei-Bagels: Rest der aufgeschnittenen Bagels mit Butter bestreichen. Unterseiten mit Rührei, Tomaten und Speck belegen. Mit Schnittlauch bestreuen und Deckel darauf setzen. 5. Die restlichen Bagels nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und Marmelade oder Konfitüre dazu reichen.

Zubereitungszeit: 25 Min

kcal 690 kJ 2890 Eiweiß 25 Fett 22 KH 98

Wraps mit Geflügel und Thunfisch 4 Ei M

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

400 ml Milch

4 Eier (Gr. M)

150 g Mehl

Salz

3-4 EL Öl

Für die Hähnchen Wraps:

300 g Hähnchenfilets

2 EL Öl

Salz

Pfeffer

200 g Möhren

150 g Kopfsalat

50 g Salat Mayonnaise

150 g Vollmilch Jogurt

2 Bund Schnittlauch

Für die Thunfisch Wraps:

1 Dose (185 g) Thunfisch Filets (in Wasser)

2 Tomaten

150 g Kopfsalat

100 g Salat Mayonnaise

75 g saure Sahne

etwas Zitronensaft

1 EL Olivenöl Salz

Pfeffer

1 EL Kapern

Zitrone zum Garnieren

1. Milch und Eier verquirlen. Mehl und etwas Salz unterrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen. Öl in einer Pfanne (ca. 25 cm Ø) erhitzen, Darin 6 dünne Pfannkuchen backen.

2. Für die Hähnchen Wraps Filets in Streifen schneiden und im Öl unter

Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren grob raspeln. Salat in Streifen schneiden. Mayonnaise und Jogurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 12 Schnittlauchhalme , beiseite legen, übrige Halme in Röllchen schneiden. Salatzutaten mit der Hälfte der Soße mischen, auf 3 Pfannkuchen geben und zusammenrollen. Die Röllchen halbieren und mit Schnittlauch zusammenbinden.

Für die Thunfisch Wraps Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke teilen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Salat in Streifen schneiden. Mayonnaise, saure Sahne, Zitronensaft und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kapern unterheben. Mit Thunfisch, Salat und Tomaten auf die übrigen Pfannkuchen geben. Aufrollen, halbieren und mit Schnittlauch zusammenbinden.

Wraps mit Zitronenscheiben garnieren. Restliche Er Schnittlauchsoße extra dazureichen.

Zubereitung: ca. 1 Stunde

kcal./Portion: ca. 490, Fett/Portion: ca. 30 g

Fleisch

Arabisches Reiterfleisch 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Hackfleisch, (halb und halb)

4 Gewürzgurke(n) (aus dem Glas)

2 Äpfel

1 Ei(er)

100 g Meerrettich

1 EL Tomatenmark

200 g Schmand

1 Dose/n Bohnen, grüne, fein

Zubereitung

Die Gewürzgurken und Äpfel in Würfel schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen.

In einer Pfanne etwas Butter auslassen und die Masse hineingeben.

Nicht Braten, sondern bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. schmoren lassen.

Salzen nicht vergessen!

Beilagen: Serviert wird das Reiterfleisch auf einer großen Platte in einem Ring aus grünen Bohnen, dazu werden Kartoffeln gereicht.
Guten Appetit.

9.12.02 stefano55 CK

Hab es ausprobiert, war mir ein bisschen zu fade, also Currypulver hot hinein und weil es mir auch zu blass aussah, habe ich es gebraten bis es schön braun war. Ansonsten schnelle Zubereitung

Hallo

werde ich probieren mal schauen ob 100gr Meerrettich wirklich zu fade sind?

Gruß Urs

Entschuldigung, aber wo kommt der Name arabisches Reiterfleisch her?
Die Zutaten gehören eigentlich alle nicht in den Raum.

Ich habe das Gericht nicht ausprobiert.

Ich kann mir auch gut vorstellen, dass die Kombination der gewählten Lebensmittel schmeckt.

Aber mit Arabien hat das nichts zu tun.

Back Kaninchen 2 Ei M

4 Personen

1 kg Kleine Kartoffeln festkochend

175 g Zwiebeln

300 ml Brühe

8 El Weißweinessig

12 El Pflanzenöl

2 El Sahnemeerrettich

1 Salatgurke

1 Bund Krause Petersilie

1 (-2) Zitronen

4 Kaninchenkeulen a ca. 180 g

2 Eier

40 g Speisestärke

150 g Semmelbrösel

2 l Pflanzenöl zum Frittieren

Salz, Pfeffer; weiß

1. Kartoffeln bürsten und ungeschält in Salzwasser nicht zu weich kochen, abgießen, rasch pellen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen, würfeln und mit Brühe, Essig, Salz, Pfeffer und

Öl in einem Topf zum Kochen bringen, 5 Min. leise köcheln lassen. Sahnemeerrettich unterrühren, die Sauce heiß unter die Kartoffeln heben, den Salat abdecken und mindestens 30 Min. ziehen lassen.

2. Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden und salzen. Gurken auf einem Sieb gut abtropfen lassen, danach unter den Kartoffelsalat heben.

3. Von der Petersilie die Stiele so abschneiden, dass die Blattbüschel noch zusammenhalten. Die Zitronen in Spalten schneiden.

4. Aus den oberen Keulenhälften die Knochen bis zum Gelenk ausschneiden. Die Keulen salzen und pfeffern. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, Stärke und Semmelbrösel auf flache Teller geben. Die Keulen in der Stärke wenden, dann durch das Ei ziehen und gleichmäßig mit den Bröseln panieren.

5. Das Öl in einem großen Topf (oder in der Friteuse) auf 160 Grad erhitzen. Die Petersilie in zwei Portionen hineingeben (Spritzgefahr) und 5 Sekunden frittieren, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

6. Anschließend die Keulen in das Öl geben, etwa 8-10 Minuten goldbraun backen und ebenfalls kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kaninchenkeulen mit der gebackenen Petersilie und den Zitronenspalten anrichten und mit dem Kartoffel-Gurken-Salat servieren.

Bohnen Roulade M

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Bohnen

Salz

2 Zwiebeln

4 Rinderrouladen (je ca. 150 g)

Pfeffer

50 g Edelpilzkäse

4 TL Sahne Meerrettich (Glas)

60 g Bacon (in hauchdünnen Scheiben)

2 EL Öl

500 ml Fleischbrühe

So wird's gemacht:

1. Bohnen putzen, 10 Min. in kochendem Salzwasser vorgaren. Abgießen. Zwiebeln pellen, in Spalten schneiden.
2. Rouladen salzen und pfeffern. Käse und Meerrettich vermischen und aufstreichen. Mit Speckscheiben, Bohnen und Zwiebeln belegen. Aufrollen, im heißen Öl anbraten.
3. Brühe angießen, ca. 90 Min. sanft schmoren. Nach Wunsch den Sud mit Sahne und Soßenbinder andicken. Abschmecken.

Zubereitung: ca. 2 Std.

KJ/kcal p. P.: 1.932/460

Lea Nr. 34/02

Cowboy Burgers

Zutaten für 4 Portionen

¼ Dose/n Kidneybohnen, gut abgetropft

400 g Hackfleisch, Rind

- Prise Rauchsalz
- 4 TL Meerrettich
- 4 TL Tomatenketchup, besser Barbecue Sauce
- 2 Knoblauch (Zehen)
- Salz und Pfeffer
- Tabasco
- 4 Brötchen, Sesam
- Brunnenkresse
- Salat (Blätter)
- Tomate(n)
- Zwiebel(n) (Scheiben)

Zubereitung

Die Bohnen am besten im Mixer pürieren. Andere Zutaten zugeben, abschmecken und vier Burger formen. Diese auf dem Grill oder in der Pfanne gar braten. Die Sesambrötchen aufbacken, mit Kresse und Salat belegen, Hamburger drauf und restl. Zutaten verteilen.

20.3.01 Metal* CK

ein kleines Rezept mit Suppenhuhn M

1 Bund Suppengrün
6-8 mittelgroße Kartoffeln
etwas frischer Blattspinat
ne Handvoll TK-Erbesen
frischer Meerrettich
1 Limette

Creme Fraiche

1 Suppenhuhn

Suppengrün und Kartoffeln putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden

in einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen, das Gemüse unter gelegentlichem Rühren ein paar Minuten dünsten.

Das Huhn dazugeben und mit Hühner- oder Gemüsebrühe auffüllen, so dass das Huhn bedeckt ist, zum Kochen bringen, dann sofort auf niedrige Temperatur bringen und das ganze einfach nur blubbern lassen, ca. 1 Stunde, 5 Minuten vor Ende die Erbsen reintun, ganz kurz vor Ende, den Blattspinat dazugeben und quasi nur noch blanchieren.

das Huhn aus dem Topf nehmen, und das Fleisch von den Knochen lösen und klein schneiden, wieder in den Eintopf geben und mit Pfeffer würzen

Den Eintopf in die Terrinen schütten

frisch geriebenen Meerrettich, mit Creme fraiche und dem Saft der Limette und etwas Salz vermischen.

Einen großzügigen Löffel über jeden Suppenteller gießen.

Genießen!

29.09.2004 00:38 , Zwergenkoch CK

Feine Meerrettich Schnitzel 2 Ei M

Als Soße gibt's einen Zitronen Dip dazu

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Schweineschnitzel (a ca. 160 g)

Salz,
Pfeffer

4 EL ger. Meerrettich (Glas)

2 Eier

2 EL Mehl

8 EL Semmelbrösel

3 EL Butterschmalz

700 g Rote Bete (Glas)

1 Bd. Schnittlauch

3 EL Zitronensaft

200 g Sauerrahm

5 EL Milch

Zubereitung

1. Schnitzel abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Von beiden Seiten mit Meerrettich bestreichen.

2. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Schnitzel im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden.

3. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin je Seite ca. 5 Min. braten.

4. Inzwischen die Rote Bete abtropfen lassen und nach Wunsch klein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

5. Zitronensaft, Sauerrahm, Milch und Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der Roten Bete und dem Zitronen Dip anrichten. Evtl. mit Schnittlauchröllchen, geriebenem Meerrettich und Zitronenspalten garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Person

ca. 480 kcal,

Eiweiß: 34 g,

Fett: 22 g,

Kohlenhydrate: 28 g

EXTRA-INFO

Das Fleisch nach dem Panieren gleich braten. Die Panade wird sonst zu feucht und das Schnitzel nicht mehr knusprig.

Lisa Nr. 24/03

Fleischklopse mit Meerrettichsoße 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

1 kg Hackfleisch vom Schwein

2 Brötchen

2 Ei(er)

1 Zwiebel(n), gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, gepresst

2 EL Petersilie, gehackte

Salz und Pfeffer

1 Liter Fleischbrühe

50 g Butter

50 g Mehl

200 ml Milch

1 EL Meerrettich (Sahnemeerrettich)

1 Schuss Sahne

Muskat

Thymian, getr.

Zubereitung

Aus den Zutaten pflaumengroße Klöße formen. Fleischbrühe zum kochen bringen, Klopse dazugeben, Hitze reduzieren und ca. 10 min. ziehen lassen.

Brühe durchsieben, 0,4 l auffangen.

Aus Butter, Mehl (Mehlschwitze), Milch, Brühe eine Soße zubereiten, salzen, pfeffern, Meerrettich darin schmelzen lassen, einen Schuss Sahne dazugeben.

Die Klöße wieder zur Soße geben und 5 Min. bei geringer Hitze ziehen lassen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln.

7.3.04 Awlona CK

Fleischsuppe

4 l Wasser,

1 Rinderbeinscheibe,

4-5 Rinderknochen,

1-2 Zwiebeln in Stücke geschnitten (am besten mit Schale),

2-3 Karotten,

1 Knoblauchzehe,

2 Lorbeerblätter,

2-3 ganze Nelken,

5 Wacholderbeeren,

1 Esslöffel Senfkörner,

10 ganze Pfefferkörner (schwarz),

0,25 Knolle Sellerie (in Stücke geschnitten),

1 Stängel Liebstöckel (Maggikraut),

1-2 Teelöffel Salz,

1 Stange Lauch (in ca. 2 cm dicke Scheiben geschnitten),

etwas Petersilie Alle Zutaten kalt zusetzen und im Dampfkochtopf ca. 45 min kochen lassen. Nach dem Kochen die Suppe in einen Topf abgießen.

Das Fleisch der Beinscheibe ist zusammen mit

Meerrettich(Senf) eine Delikatesse; heiß mit gutem

Schwarzbrot genossen - ein äußerst leckerer Zwischenimbiss!

Die Suppe über Nacht stehen lassen, so dass man am nächsten Tag mit

einem Schöpfsieb das oben auf liegende Fett abschöpfen kann. Dann die

Suppe erhitzen, mit etwas Suppe (rein pflanzlich) abschmecken. Jetzt

Brätknödel, Leberspätzle, abgekochte Suppennudeln und einige Backerbsen

dazu geben, kurz aufkochen lassen und dann servieren.

Fleischwurstsalat mit Wasabi Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Fleischwurst, breite (Lyoner)

1 kleiner Chinakohl

3 Ei Mayonnaise

1 TI Meerrettich (Wasabi oder geriebener aus dem Glas)

Natur-Joghurt

Gemüsebrühe oder Milch

1 halbe Zitronensaft, den Saft davon

Salz und Pfeffer

2 Ei Petersilie, gehackt

2 Ei Schnittlauch, in Ringe geschnitten

etwas Balsamico (Bianco)

Zubereitung

Fleischwurst und Chinakohl in Streifen schneiden. Mayonnaise, Wasabi, Joghurt und Brühe oder Milch zu einer Sauce verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und über die Fleischwurst gießen. Petersilie und Schnittlauch unterheben und mit etwas Balsamico beträufeln bzw. besprühen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
06.12.04 Mina8

Gepökelte Entenkeulen mit Meerrettichsauce M

Zutaten:

50 g Butter

4 Entenkeulen (evtl. tiefgekühlt)

300 ml kalte Entenbrühe

1 EL Kümmel

2 Zweige Liebstöckel

1 Lorbeerblatt

1 Zweig Majoran

Meerrettich nach Geschmack

20 g Mehl

4 Pimentkörner

Pökelsalz

Saft einer Zitrone

200 ml Sahne

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

1 kleiner Bund Suppengrün

1 Zwiebel, gespickt mit einer Nelke

Zubereitung:

Die Entenkeulen waschen und in ein Gefäß legen. 1 l Wasser mit Pökelsalz verrühren bis es kräftig salzig schmeckt. Soviel Pökellake auf die Entenkeulen gießen, bis diese gerade bedeckt sind. Leicht beschweren und kühlgestellt 4 Tage pökeln. Ab und zu wenden. Danach herausnehmen und unter fließendem Wasser gut abspülen.

Mit frischem Wasser und den Gewürzen aufkochen, das Suppengrün zugeben und 60-90 Minuten, bzw. bis die Keulen weich sind, bei milder Hitze kochen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die Kräuter zugeben.

Die Keulen in der Brühe abkühlen lassen, dann die Entenhaut mit einem Löffel ablösen und die Brühe entfetten.

Die Butter in einem flachen Topf zerlassen, das Mehl darin hell anschwitzen und mit kalter, entfetteter Entenbrühe und kalter Sahne aufgießen. Unter ständigem Rühren aufkochen und abschmecken mit wenig Salz, weißem Pfeffer aus der Mühle, Zitronensaft und Meerrettich. Die Entenkeulen in etwas Brühe erhitzen, dann abtropfen lassen und auf einem Teller mit der Meerrettichsauce überziehen.

Tipp:

Aufgepasst! Bei der Zubereitung einer Bechamelsauce können leicht Klümpchen entstehen. Eine Faustregel ist: Heiße Mehlschwitze mit kalter Flüssigkeit aufgießen, abgekühlte Mehlschwitze mit heißer Brühe aufgießen.

Großmutter's Rinderbraten

500 Gramm Schmorfleisch

- 4 Essl. Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Essl. Pritamin (Tomatenmark)
- 1 Essl. Meerrettich
- 1 Teel. Schwarze Johannisbeerkonfitüre

0,1 Ltr. Rotwein

- Senf
- Salz
- Wacholderbeeren
- Thymian

Das Fleisch in Stücke von ca. 100 g schneiden, leicht salzen und mit Senf bestreichen. Zusammen mit einer in Scheiben geschnittenen Zwiebel in Öl scharf anbraten. Dann Pritamin dazu, und wenig Mehl darübersteuben, mit einem Glas Rotwein und ein wenig Wasser auffüllen, mit Thymian und zerdrückten Wacholderbeeren würzen und köcheln, bis das Fleisch gar ist. Nun die Soße durchsieben und mit geriebenen Meerrettich und der Johannisbeerkonfitüre abschmecken.

Beilage: Semmelknödel oder Spaghetti

Anmerkung: Leider weiß ich nicht mehr, was Pritamin ist. Wenn es unter Euch auch keinen gibt, der das weiß, müsste ich noch mal bei meiner Mutter nachfragen. Die Zutaten hören sich zwar etwas eigenartig an, doch das macht gerade den mal etwas anderen Geschmack und es schmeckte mir immer ganz prima. Zum Rotwein muß ich sagen,

dass man damals bei uns keinen trockenen Rotwein kannte, weil nicht vorhanden, also wäre hier auch so Richtung Rosenthaler zu nehmen.

Hühnerfrikassee Lindenstraße M

Zutaten

1 Suppenhuhn; vom Land

2 Bd. Suppengemüse; Lauch, Sellerie, Karotten Zwiebel, etc.

2 El Butter

2 El. Mehl

1 Pk. Sahne

½ l Hühnerbrühe

Salz

Weißer Pfeffer; f.a.d.M.

5 El. Meerrettich; frisch gerieben

4 El. Zitronensaft

3 Tl. Honig

Zubereitung

Das Suppengemüse säubern und in grobe Stücke schneiden. Das Suppenhuhn waschen und säubern und in einem großen Topf zusammen mit dem Suppengemüse geben, mit Wasser bedecken, salzen und aufkochen lassen.

Danach bei kleiner Hitze ca. zwei Stunden köcheln lassen.

Das Huhn herausnehmen und zum Abkühlen beiseite stellen. Die Brühe durch ein feines Sieb in ein Gefäß gießen und beiseite stellen.

Das abgekühlte Huhn zerteilen, Haut abziehen und wegwerfen (oder der Katze ;-) geben) Das Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl reinrühren. Kurz anschwitzen lassen, dabei immer rühren. Unter Rühren langsam die Sahne zugeben. Kurz auf köcheln lassen und die Brühe unter Rühren zugeben. Salzen und pfeffern.

Nun den frisch gerieben Meerrettich einrühren und unter Rühren den Zitronensaft zugeben. Den Honig einrühren und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ein köcheln lassen, bis die Sauce sämig geworden ist. Jetzt die kleingeschnittenen Fleischteile zugeben, verrühren und kurz erwärmen.

Zusammen mit körnig gekochtem Reis servieren.

Als Vorspeise gab es Feldsalat mit roter Beete und Nüssen - lecker :-9

Kalbsteak in Rotweinsauce mit gebackenem Meerrettich

2 Kalbssteaks à 180 g,
200 g Blattspinat,
2 Schalotten fein geschnitten,

100 ml brauner Kalbsfond,
1/4 l Rotwein kräftig,
100 ml Gemüsebrühe,
ca. 10 cm Meerrettich am Stück,
etwas Mehl,
Salz,
Pfeffer,
Butter zum Anbraten,
Öl zum Ausbacken.

Eine gewürfelte Schalotte in einem Topf mit Butter anschwitzen, den Fond und Rotwein dazugeben und auf 1/3 einkochen lassen. Zum Schluss ein paar Butterflocken untermischen und abschmecken.

Meerrettich schälen, in dünne Längsscheiben schneiden, in einer Pfanne mit Öl goldbraun ausbacken, auf ein Küchentuch geben und das überschüssige Öl abtropfen lassen.

Die Kalbssteaks leicht klopfen und mit Pfeffer und Salz würzen, in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Butter langsam braten, dabei mehrmals wenden. In einer Kasserolle mit etwas Butter die restlichen Schalotten anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Den Spinat dazugeben und zugedeckt einige Minuten dämpfen, dann mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Spinat auf den Tellern verteilen, darauf die Kalbssteaks anrichten, mit der Rotweinsauce übergießen und mit den gebackenen Meerrettichscheiben garnieren.

Kasseler-Kotelett mit Kruste 1 Ei M

4 Stücke Kasseler-Kotelett
350 Gramm Grüne und rote Paprikaschoten
3 mittl. Zwiebeln

250 Gramm Schmand

750 Gramm Sauerkraut (am besten frisch)
80 Gramm Meerrettich

30 Gramm Schweineschmalz

1 Bund Schnittlauch
1 Essl. Weizenmehl
350 Gramm Kartoffeln

1/8 Ltr. Trockener Weißwein

1 Ei

Etwas Salz und Pfeffer

Die Zwiebeln werden abgepellt und anschließend fein gehackt, die Paprikaschoten nach dem Waschen und Entkernen in kleine Würfel geschnitten.

Nun wird das Schmalz erhitzt und die Zwiebeln darin gedünstet. Nach etwa zwei Minuten gibt man den Wein, das Sauerkraut sowie den Paprika hinzu. Man lässt es jetzt bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten garen. Dann wird der Schmand unter das Sauerkraut gerührt, mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und in eine feuerfeste Form gegeben.

Jetzt werden die Kartoffeln geschält und auf einer Reibe grob gerieben.

Schnittlauch nach dem Abspülen in kleine Röllchen schneiden, den Meerrettich schälen und ebenfalls reiben. Anschließend Kartoffeln, Schnittlauch, Meerrettich sowie Ei miteinander vermischen und ebenfalls mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Kasseler wird mit Mehl bestäubt und mit der Ei-Kartoffel-Mischung bestrichen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 12 bis 15 Minuten backen. Dazu reicht man am besten Kartoffelpüree mit gerösteten Zwiebelringen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Lasagne vom Chinakohl mit Käsesauce M

Zutaten für 2 Personen:

1 Chinakohl ca. 300 - 400 g

2 Tomaten

300 g Sauerrahm

1 TI Meerrettich (Glas)

1 Ei Schnittlauchröllchen

Jodsalz

Pfeffer aus der Mühle

1 TI Butter für die Form

200 g Rindersaftschinken (Scheiben)

4 Nudelblätter (Lasagneplatten) ohne vorkochen

120 g Allgäuer Emmentaler,

Sauce:

250 ml Milch

150 g Bavariablue

1 Ei gehackte Kräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie)

Pfeffer aus der Mühle

Jodsalz

Zubereitung:

Chinakohl putzen, waschen und in große Stücke zupfen. Die Tomaten kurz brühen, enthäuten, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Sauerrahm verrühren, Meerrettich, Schnittlauchröllchen und die Tomatenwürfel dazu geben und mit Pfeffer aus der Mühle und Jodsalz würzen. Eine Auflaufform ausbuttern und mit Chinakohlblättern belegen. Darauf Saftschinken, Sauerrahmmasse und eine Teigplatte geben. Darauf wieder Chinakohlblätter, Saftschinken, Sauerrahmmasse, Teigplatte bis alles aufgebraucht ist. Auf die letzte Teigplatten den geriebenen Allgäuer Emmentaler streuen und bei etwa 180° C 25 bis 30 Minuten im Backrohr backen. In der Zwischenzeit für die Sauce Milch zum kochen bringen und den in Würfel geschnittenen Käse dazu geben. Gut umrühren und aufkochen lassen. Mit Schnittlauchröllchen, Dill, Petersilie, Pfeffer aus der Mühle und wenig Jodsalz würzen.

Wenn die Sauce aufgekocht und eingedickt ist, vom Herd nehmen und mit der restlichen Sauerrahmmasse verfeinern. Mit Jodsalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Lasagne aus dem Backrohr nehmen, auf Tellern anrichten und mit der Käsesauce umgießen.

Meerrettich Rouladen M

Für 4 Personen

200 g Möhren

4 Rinderrouladen (à 200 g)

Salz

Pfeffer

2 Scheiben gekochter Schinken (à 30 g)

40 g Meerrettich (a. d. Glas)

3 El. Öl

150 g Zwiebeln

2 Lorbeerblätter

150 g Crème fraîche

1 Tl. Soßenbindemittel, (evtl. mehr)

Möhren schälen, mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Rouladen salzen und pfeffern. Schinkenscheiben halbieren, auf die Rouladen legen, mit je 1 TL Meerrettich bestreichen. Die Möhren darauf verteilen. Rouladen aufrollen, mit Holzstäbchen zusammenstecken. Im heißen Öl auf 3 oder Automatik Kochstelle 10-11 anbraten. Zwiebeln würfeln, mit dem Lorbeer zum Fleisch geben. Etwa 1/4 l Wasser dazugießen und zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden auf 1 oder Automatik Kochstelle 4 - 5 schmoren. Im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf ca. 30 Minuten. Rouladen warm halten. Den Sud mit dem restlichen Meerrettich und der Crème fraîche aufkochen. Mit Soßenbindemittel binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen mit der Soße anrichten. Dazu passen Porree mit zerlassener Butter und Semmelbröseln sowie Salzkartoffeln.

Meerrettichsalat Mayo

Menge: 4 Port.

250 g Lyoner Wurst

- 2 Äpfel
- 2 Essiggurken
- 2 Teel. geriebenen Meerrettich
- 2 Teel. Kapern

1 Beutel Mayonnaise

Salz
Zitronensaft

Die Wurst, die Äpfel und die Gurken in Streifen schneiden. Meerrettich und Kapern untermischen und mit Mayonnaise anmachen. Den Salat mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Meerrettichwirsing M

Menge: 4 Port.

1 Wirsingkopf, Salz

200 ml Sahne

200 ml Hühnerbrühe

20 g eiskalte Butter
1 El geriebener Meerrettich aus dem Glas
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Wirsing putzen und in Rauten schneiden. In Salzwasser knackig und bissfest kochen. In Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Sahne und Brühe auf ein Viertel einkochen lassen. Den Wirsing untermischen, würzen und den Meerrettich untermischen.

Rinderroulade mit Meerrettichfüllung M

4 Rouladen vom Rind,

200 g Frischkäse,
2 El geriebener Meerrettich,
150 g Sellerie,
150 g Porree
2 El Butterschmalz,

500 ml Fleischbrühe,

250 ml Sahne,
1 Bund Petersilie,
100 g gehackte Walnüsse,

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse mit Meerrettich verrühren und auf die Rouladen streichen. Die Hälfte der gehackten Walnüsse darüber streuen. Das Fleisch aufrollen und mit Küchengarn binden. Sellerie und Porree waschen und putzen, klein schneiden. Die Rouladen im Butterschmalz rundherum anbraten. Das Gemüse zufügen. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt 90 Min. schmoren lassen. Fleisch heraus nehmen und warm stellen. Petersilie hacken und zur Soße geben, restliche gehackten Walnüsse, Sahne zufügen. Noch einmal kurz auf kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rinderrouladen mit Meerrettich Creme M

Zutaten für 4 Personen
2 Lauchzwiebeln

4 Rinderrouladen (a ca. 200 g)

4 TL Sahnemeerrettich (Glas)

Salz,

Pfeffer

4 Scheiben Frühstücksspeck

2 Zwiebeln

2 EL Öl

1/4 l Rotwein

800 g Möhren

100 g Schlagsahne

2 EL Speisestärke

2 EL Butter/Margarine

1/2 Bund Petersilie

4 Rouladennadeln

Zubereitung

1. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Rouladen waschen, trockentupfen. Jede Roulade mit 1 TL Meerrettich bestreichen, würzen. jeweils 1 Speckscheibe und 1 Lauchzwiebelstück auf die Rouladen legen. Aufrollen und feststecken.

2. Zwiebeln schälen, würfeln. Öl erhitzen. Rouladen darin anbraten. Zwiebeln kurz mitbraten. 1/4 l Wasser und 1/8 l Wein angießen. Zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren. 30 Minuten vor Schmorzeitende Rest Wein zugeießen.

3. Möhren schälen, waschen, evtl. halbieren. In Salzwasser ca. 12 Minuten garen.

4. Sahne und Stärke glatt rühren. Rouladen aus dem Fond nehmen. Fond aufkochen, angerührte Stärke einrühren und ca. 1 Minute köcheln. Soße abschmecken. Rouladen wieder zugeben. Die Möhren abgießen und mit gehackter Petersilie im heißen Fett schwenken. Mit Rouladen und Soße anrichten. Dazu schmecken Herzogin Kartoffeln.

Getränk: z. B. Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Std.

Pro Portion ca. 490 kcal/2050 kJ., Eiweiß 43 g, Fett 25 g, Kohlehydrate 21 g

Bella Nr. 10/03

Rinderzunge in Meerrettichsauce M

Zutaten für 2 Personen:

60 g Möhre
60 g Knollensellerie
60 g Lauch
1 El Zitronensaft
3/8 lt. Gemüsebrühe
4 Scheiben Toast

6 Scheiben gepökelte Rinderzunge

125g Schlagsahne

Salz,
schwarzer Pfeffer
1 Tl gr. Meerrettich
1 El Butter

Das Gemüse waschen, putzen. Möhre und Sellerie in feine Streifen schneiden, den Lauch in Ringe, Sellerie in Zitronenwasser legen. Die Gemüsebrühe aufkochen, die Julienne dazugeben und einmal aufkochen, anschließend mit der Schaumkelle herausnehmen, kalt abschrecken, beiseite stellen. Das Toastbrot entrinden im Blitzhacker zerkleinern. 1/8 lt. Gemüsebrühe abmessen, in eine Topf geben, in der restl. Brühe die Zunge erhitzen. Die andere Brühe mit der Sahne aufkochen, mit den Brotbröseln binden, salzen, Pfeffer. Erst kurz vorm servieren den Meerrettich einrühren, damit er nicht an Aroma und schärfe verliert. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Gemüsejulienne darin kurz schwenken, mit den Zungenscheiben und der Sauce anrichten.

Roastbeef mit Meerrettichsahne M

1,2 kg Roastbeef,
2 Stück kleine Zwiebeln,
1 Stück Knoblauchzehe,
1 Bund Petersilie,
1 TL Thymian,
1 EL Rosmarin,
1 EL scharfen Senf,
5 EL Öl,
Salz,
schwarzen Pfeffer,
200 g frischen Meerrettich,

200 g Sahne

1. Die Fettschicht des Roastbeefs rautenförmig einschneiden. Die Zwiebeln schälen und in eine Schüssel reiben. Den Knoblauch dazudrücken. Die Kräuter fein hacken. Alles mit dem Senf, 2 Esslöffeln Öl, Salz und Pfeffer mischen. Das Fleisch damit einreiben und etwa 1 Stunde kalt stellen.
 2. Den Backofen auf 250° C vorheizen. Das restliche Öl in der Fettpfanne oder einem Bratenblech erhitzen. Das Fleisch dann darin anbraten. Mit der Fettseite nach oben bei 180° C im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten braten. Dann den Backofen ausschalten und das Roastbeef etwa 15 Minuten ziehen lassen.
 3. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Sahne steif schlagen, den Meerrettich daruntermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 4. Das Fleisch möglichst dünn aufschneiden. Den Sahne Meerrettich dazu reichen.
- Schmeckt auch kalt auf dem Buffet.

Rohkost aus frischem Sauerkraut Ananas und Meerrettich

Eine ½ Ananas (600 g) schälen, vom inneren, und äußeren Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Ananas und Sauerkraut mischen. 1 El Creme fraiche, 3 El frisch geriebenen Meerrettich und 4 El Öl verrühren und über den Salat geben. Alles miteinander mischen, auf Tellern anrichten und mit Kresse dekorieren.

Roastbeef-Häppchen M

12 Stück

3 Scheiben Vollkornbrot,
Sahne-Meerrettich,
3 Salatblätter,

6 Scheiben Roastbeef,
1 TL Preiselbeeren

1. Vollkornbrot in Viertel schneiden. Mit Sahne-Meerrettich bestreichen.
2. Salatblätter waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken und die Brotviertel damit belegen.
3. Roastbeef halbieren und darauf anrichten. Mit Sahne-Meerrettich und Preiselbeeren garniert servieren.

Rote Bete Suppe mit Leberwurst

Rheinische Küche

Zutaten für 4 Personen:
400 g rote Rüben,
60 g Butter / Margarine,

150 g Leberwurst,
2 Ei Mehl,
1 ½ Liter Brühe,
Salz,
Pfeffer,
Zucker,
50 g frisch geriebener Meerrettich.

Zubereitung

Rüben und Zwiebeln schälen, fein raspeln und in der Butter / Margarine kurz anschwitzen.

Die Leberwurst pellen, in feine Würfel schneiden und mit anschwitzen. Dann mit dem Mehl bestäuben und mit heißer Brühe auffüllen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, in Tassen füllen und mit dem Meerrettich bestreuen.

Saure Zipfel mit Meerrettichpüree M

Für 2 Personen

2 Zwiebeln
80 ml Essig
2 Lorbeerblätter
2 Wacholderbeeren
6 schwarze Pfefferkörner

300 g rohe Bratwürste

350 g Kartoffeln
Salz

100 ml Milch

1 Ei Butter
schwarzer Pfeffer
1 Stück Meerrettich

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. 1/2 lt. Wasser mit Essig, Lorbeer, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Zwiebeln zugedeckt zum kochen bringen, 5 min, köcheln lassen. Die Hitze reduzieren, so dass der Sud gerade eben siedet, die Bratwürste kalt abspülen, in den Sud legen, zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 min. garziehen lassen. Inzwischen die Kartoffeln waschen, schälen und in gleichgroße Stücke

schneiden, in kochendem Salzwasser garen. Die Milch mit der Butter in einem kleinen Topf erwärmen, die Bratwürste vom Herd nehmen, im Sud warm halten. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch die Presse drücken, die heiße Milch unterrühren, dann das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Meerrettich schälen, fein reiben und sofort unter das Kartoffelpüree mischen, zu den abgetropften Sauren Zipfel servieren.

Schäufeleterrine mit Kartoffeln und Meerrettichsauce

1 kg Schweineschulter, geräuchert, Schäufele

1 Zwiebel
220 g Knollensellerie
1 kg Kartoffeln
40 g Gelatine gem.
150 g Petersilie
geh. 1 Lorbeerblatt
1 Thymianzweig
1 Knoblauchzehe

Die Schweineschulter am Vortag in einen großen Topf legen und mit kaltem Wasser bedecken. Die Zwiebel schälen, die Knoblauchzehe quer halbieren und den Sellerie in große Würfel schneiden. Zusammen mit Thymian und Lorbeerblatt in den Topf geben und zum Kochen bringen. 1 ½ Std kochen. Anschließend das Fleisch in der Brühe abkühlen lassen. Am nächsten Tag die Kartoffeln in Salzwasser garen. 1 Liter von der Schweineschulter in einen Topf abgießen und zum Kochen bringen. Gelatine zugeben, gut umrühren und die Brühe abkühlen lassen. Die gehackte Petersilie untermischen. Den Knochen der Schweineschulter auslösen und das Fleisch in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Die fertiggegartenen Kartoffeln abkühlen lassen, schälen und in ebenso dünne Scheiben schneiden wie das Fleisch. Eine 28 cm lange Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen und eine dünne Schicht Petersiliengelee einfüllen. Nun abwechselnd Fleisch, Kartoffeln und Gelee einschichten, dabei mit einer Geleeschicht abschließen. Die Schichten fest zusammendrücken und die Terrine mit Klarsichtfolie bedeckt 6 Std in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren die Meerrettichsauce zubereiten: Die Sahne in einer großen, gekühlten Schüssel schaumig aufschlagen. Salz, Pfeffer, Essig und Meerrettich untermischen. Die Terrine vor dem Servieren in Scheiben schneiden, Sauce und getoastetes Weißbrot getrennt dazu reichen.

Schinkenröllchen mit Meerrettichsauce Mayo M

100 g Speisequark,

100 g Mayonnaise,

2 EL Orangensaft,

2 Cox Orange,

4 EL geriebener Meerrettich,

etwas Salz,

150 g gekochter Schinken

Quark und Mayonnaise mit dem Schneebesen geschmeidig rühren. Mit Orangensaft mischen. Äpfel schälen, in die Creme reiben. Meerrettich und Salz darunter mischen, abschmecken. Meerrettich Creme auf den Schinken geben, aufwickeln. Röllchen hübsch anrichten, nach Wunsch garnieren.

Schmorgurkenpfanne mit Hackfleisch

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch, gemischt

1 kg Gurke(n), grün

120 g Zwiebel(n), gewürfelt

4 EL Öl

Meerrettich

1 Zehe/n Knoblauch

Paprikapulver, edelsüß

Salz

Pfeffer

Bohnenkraut

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Hack in die Pfanne pflücken und schmoren. Gurken schälen, halbieren, Kerne heraus-schaben und in Streifen schneiden. Gurkenstreifen zum Gehackten geben, 0,25 Liter Wasser aufgießen und 15 bis 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze gar schmoren. Bohnenkraut waschen, fein hacken und in die Gurkenpfanne geben. Knoblauch abziehen und dazupressen. Mit den restlichen Gewürzen abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schweineschnitzel in Meerrettich Panade 3 Ei M

Menge: 4 Port.

4 dünne Schweineschnitzel

50 g Meerrettich aus dem Glas

Salz

Pfeffer

100 g Mehl

3 Ei Sahne

3 Eier

200 g Panierfett

Die Schweineschnitzel in je 4 kleine Stücke teilen, salzen, pfeffern und auf beiden Seiten kräftig mit dem Meerrettich bestreichen.

Die Eier aufschlagen, verquirlen und mit der Sahne vermischen. Das Mehl, die

Ei Sahne Mischung und das Paniermehl auf drei Tellern verteilen. Die Schnitzel nacheinander im Mehl, in den Eiern und dem Paniermehl wenden.

Das Bratfett in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.

Die Schnitzel kann man sowohl warm als auch kalt essen.

Eine geschmacklich gute Ergänzung sind Preiselbeeren

Steirisches Majoranschöpsernes

"Schöpsernes" heißt das Hammelfleisch in Österreich - das Frikassee wird mit älterem Fleisch natürlich eine deftige Sache!

Zarter und für unsere heutigen Gaumen angenehmer schmeckt der Topf, wenn Sie Lammfleisch nehmen.

Zutaten für 6 Personen:

1 größere Lammschulter oder Lammkeule

(ca. 1,8 bis 2 kg Fleisch)

Salz

4 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

je 1 TL Thymian, Pfeffer- und Pimentkörner

2 gehäufte TL getrockneter Majoran

je etwa 250 g Lauch, Sellerie, Möhren und Zwiebeln

1 großes Bund Petersilie

1 kg Kartoffeln

1 bis 2 EL vorzüglicher Weinessig

100 g frischer Meerrettich

reichlich frischer Majoran

Das Fleisch auslösen und roh in große Würfel von mindestens etwa 4 bis 6 cm Kantenlänge schneiden.

Mit einem Liter Wasser und Salz aufsetzen, die Gewürze zufügen und langsam zum Kochen bringen.

Lauch, Sellerie, Möhren und Zwiebeln putzen - die Abschnitte mit zum Fleisch geben, die schönen Teile in Streifen schneiden und beiseite legen (Möhren und Sellerie eventuell mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht anlaufen).

Petersilienblätter von den Stängeln zupfen, die Stängel mitkochen.

Wenn das Fleisch einmal aufgewallt hat, die Hitze herunterschalten und alles eine knappe Stunde leise simmern lassen - das Fleisch bekommt auf diese Art, als "eingemachtes Fleisch" gegart, eine recht feste Konsistenz. Jetzt das Fleisch herausnehmen und den Kochsud durchseihen.

Die Kartoffeln schälen und mit dem in exakte Streifen oder Würfel geschnittenen Wurzelwerk sowie dem Fleisch in den Suppentopf füllen. Mit der durchgeseihten Brühe auffüllen und auf milder Hitze sehr behutsam eine weitere halbe Stunde köcheln, bis Kartoffeln und Gemüse weich sind. Fleisch, Gemüse und Kartoffeln auf einer großen, vorgewärmten Platte anrichten. Mit den gehackten Petersilienblättern - wenn vorhanden, auch frischen Majoranblättchen - bestreuen.

Den Sud mit Essig würzen, abschmecken und darübergießen. Alles mit frisch gerissenem (geriebenem) Meerrettich überstreuen.

Sendung vom 2. Juli 1999 WDR

Tafelspitz mit Meerrettich Schnittlauchsauce M

1 1/2 l (3 Würfel) klare Suppe mit feinem Gemüse

1 kg Tafelspitz (Schwanzstück vom Rind)

500 g kleine vorwiegend festkochende Kartoffeln

500 g Zuckerschoten

500 g junge Möhren

40 g Butter oder Margarine

4 Ei Mehl

1/4 l Milch

1/2 Becher (100 g) Schlagsahne

Salz

Pfeffer

3 Ei ger Meerrettich aus dem Glas

2 Bd Schnittlauch

Klare Gemüsesuppe in einem großen Topf aufkochen. Fleisch hineingeben und darin ca. 2 Stunden bei schwacher Hitze köcheln.

Kartoffeln schälen und längs vierteln. Zuckerschoten putzen. Möhren schälen und in längliche Scheiben schneiden. Kartoffeln ca. 20 Min vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Möhren und Zuckerschoten 10 Min später zufügen.

Fett erhitzen, das Mehl darin anschwitzen. Nach und nach mit Milch, Sahne und 3/8 l des Fleischfonds ablöschen. Sauce ca. 10 Min bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und in die Sauce rühren. Fleisch mit Gemüse, Kartoffeln und etwas Sauce auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Evtl. mit Schnittlauch bestreuen

Tafelspitz mit Meerrettichsauce M

Zutaten:

30 g Butter
1 geriebener Apfel
1 l heiße Fleischbrühe
1 kleiner Meerrettich
1 Stange Lauch
3 EL Mehl

Meerrettichsauce:

3 Möhren
1 Petersilienwurzel

800 g Rindfleisch

3 EL Sahne
1 TL Salz
150 g Sellerie
2 l Wasser
1 Zwiebel

Zubereitung:

Das Wasser in einem großen Topf mit Salz zum Kochen bringen. Das Fleisch hineinlegen und 2 Stunden bei milder Hitze köcheln lassen. Das Suppengemüse putzen und kleinschneiden, etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen.

Die Butter erhitzen und mit Mehl und Fleischbrühe eine Mehlschwitze herstellen. Mit Salz würzen und die Sahne zugeben, etwas einkochen. Meerrettich und geriebenen Apfel einrühren.

Zum Servieren das Fleisch in Scheiben schneiden und auf einer Platte mit den Gemüsen umlegen, etwas Fleischbrühe übergießen. Die Sauce extra reichen.

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.
Dann speichern, O K.

Freitag, 13. April 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de