

## Dessert

Creme ohne Kuhmilch .....	2
Dessert ohne Kuhmilch .....	5
Pikante ohne Kuhmilch .....	34
PS.....	39
Pudding ohne Kuhmilch .....	31
Dessert .....	1
Creme ohne Kuhmilch.....	2
Aprikosenschaum                      2 Eiweiß.....	2
Avocado-Weincreme.....	3
Bananen Erdnuss aus dem Ghana              2 Eigelb .....	3
Erdbeeren Gebacken mit Mandelcreme              2 Ei .....	4
Fruchtcreme mit Maracujasaft .....	5
Dessert ohne Kuhmilch .....	5
Ananas-Paprika-Curry in Kokosmilch .....	5
Ananas-Relish .....	6
Apfelfülle .....	6
Apfelkompott .....	7
Apfelfanne Schnelle .....	7
Apfelpüree .....	8
Apfelschnitten gebacken .....	8
Banane in Honig .....	8
Bananen in Orangensauce.....	9
Bananen-Häppchen mit Kokosflocken.....	9
Bananenküchlein .....	10
Besoffener Kapuziner                      4 Ei.....	10
Birnenkompott .....	11
Birnenpalten mit Wildbeeren.....	11
Bratäpfel mit Trockenfrüchten .....	11
Clementinen mit Schneehaube                      2 Eiweiß .....	12
Electric Yello .....	13
Erdbeergranité .....	13
Erdbeerschnee, aufgezogener              5 Eiweiß .....	14
Erdbeersoße .....	14
Feigen Dessert .....	15
Flair Dessert.....	15
Für Diabetiker: .....	15
Flammierte Bratäpfel.....	16
Flammende Bananen.....	16
Frische Feigen in Bierteig auf PunschsaUCE              2 Ei.....	17
Fruchtsalat nach Norweger Art                      4 Ei .....	18
Gebackene Apfelringe                      2 Ei .....	18
Gebackene Bananen (Mexiko) .....	19
Gefüllte Eis-Äpfel .....	20
Geleefrüchte - Erntezeit das ganze Jahr.....	20



- 2 El Weinbrand (eventuell  
- weglassen)
- 2 Eiweiß

Aprikosen über Nacht einweichen. Abtropfen lassen und im Mixer oder mit dem Schneidestab des Handrührgerätes pürieren. Mit Weinbrand abschmecken. Eiweiß schnittfest schlagen und unter das Püree heben.

\* Pflanzliches Eiweiß 10 g / tierisches Eiweiß 8 g;  
pro Portion ca. 175 Kalorien / 733 kJ

### Avocado-Weincreme

für zwei Portionen

- 1 Avocado
- 100 ml Weißwein
- 1 Zitrone
- 50 - 75 g Zucker
- 150 g Weintrauben

Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch bis auf einen etwa einen halben Zentimeter breiten Rand herauslösen. Avocadofleisch durch ein Sieb streichen. Weißwein, Zitronensaft und Zucker zugeben. Mit dem Schneebesen so lange verrühren, bis die Masse glänzt. Durchkühlen lassen. Weintrauben waschen, halbieren und entkernen. (Einige ganze Trauben zum Garnieren zurücklassen.) Traubenhälften in die Avocados geben. Die Weincreme darauf verteilen. Gut gekühlt, eventuell auf Eiswürfeln, anrichten und sofort servieren.

### Bananen Erdnuss aus dem Ghana

2 Eigelb

4 Portionen

- 3 Bananen
- 2 Eigelb
- Pflanzenöl

SAUCE-----

- 200 g Erdnüsse
- 1 Apfel

- 1 Zwiebel; gehackt
- Curry
- Zucker
- Zitronensaft
- 1 c Apfelsaft
- ; Pfeffer
- ; Salz

Erdnüsse mahlen. Öl erhitzen, Zwiebel darin dünsten. Apfel reiben und zusammen mit den Erdnüssen zugeben. Mit Curry, Zucker, Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen, bei starker Hitze drei Minuten braten.

Mit Apfelsaft ablöschen und unter ständigem Rühren 20 Minuten köcheln.

Die Bananen in große Stücke schneiden. Öl erhitzen und die Bananen darin goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eigelb verschlagen und die gebratenen Bananen darin wenden. Reichlich Öl erhitzen und die Bananen darin braten, bis sie knusprig sind.

Vor dem Servieren mit der Sauce übergießen.

## Erdbeeren Gebacken mit Mandelcreme

2 Ei

Zutaten für Portionen

- 750 g Erdbeeren
- 75 g Zucker
- 250 ml Wein, weiß, trocken
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Vanilleschote(n)
- 50 g Butter / Margarine
- 2 EL Mehl
- 2 Ei(er), davon das Eigelb
- 2 Ei(er), davon das Eiweiß
- 2 EL Mandeln, gehackt
- 1 Pck. Vanillezucker
- 6 EL Cointreau

### ZUBEREITUNG

Erdbeeren putzen, waschen und abtrocknen. Zucker, Wein, Zitronensaft und Vanillemark verrühren. Erdbeeren darin schwenken, zudecken und 30 Min. kühlen.

Backofen auf 250 Grad vorheizen. Eine flache Form einfetten, mit Zucker austreuen. Erdbeeren abtropfen und in die Form legen. Mehl in Butter anschwitzen, mit dem Erdbeer-Saft ablöschen und einmal aufkochen. Eiweiß steif schlagen. Eigelbe nacheinander in die heiße Sauce quirlen, dann den Eischnee darunter ziehen. Creme über die Erdbeeren geben. Mit Mandeln und Vanillinzucker bestreuen und auf Sicht in ca. 8-10 Min. hellbraun backen. Likör in einer Kelle erwärmen, und das Dessert damit flambieren.

27.05.02 ChristineJohanna CK

## Fruchtcreme mit Maracujasaft

Zutaten für 2 Portionen

1 gr. Dose Früchte (Fruchtcocktail)  
2 P. Vanillepuddingpulver, zum Kochen  
50 g Zucker  
2 EL Zitronensaft  
Maracujasaft

### ZUBEREITUNG

Fruchtsaft aus der Dose mit Maracujasaft auf 1 l auffüllen und einen Pudding kochen, Früchte unterziehen. Kann auch mit Apfelsaft oder Wein zubereitet werden. Wer die Creme nicht so steif möchte, nimmt bis zu 1200 ml Saft.

10.5.02 Marissa CK

## Dessert ohne Kuhmilch

### Ananas-Paprika-Curry in Kokosmilch

4 rote Paprikaschoten  
300 ml dicke Kokosmilch  
Salz  
1/2 TI Kurkuma  
1 Nelke  
1/4 TI Cumin  
1/4 TI Koriander  
1/4 TI Basilikum

- 1 Prise Chilipulver
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 250 g frische Ananas, kleine  
-Stücke
- 2 El geröstete Erdnüsse, grob  
-gehackt
- 1 El frischer Koriander

Paprika in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Die Kokosmilch langsam unter Rühren zum Kochen bringen, mit Salz abschmecken. Kurkuma, Nelke, Cumin, Koriander, Nelke, Basilikum, Chili und Knoblauchzehe untermischen, 1 min köcheln, bis sich an der Oberfläche eine Ölschicht bildet. Ananasstücke 5 min in der Sauce kochen, Paprikastreifen hinzugeben, 3 min mitkochen. Das Curry auf einer Platte anrichten, mit Erdnüssen und frischem Basilikum bestreuen.

### Ananas-Relish

- 3 bunte Paprika und
- 2 dicke Zwiebel würfeln, in
- 1 TL Öl anschmoren.
- 1 Glas Puszta Gemüse,
- 1 kl. Glas abgetropfte Ananas in Stücken (ohne Zucker) und
- 2 Dosen Pizza-Tomaten dazugeben.

Mit einem Teil des aufgefangenen Ananassafts,  
1 EL Zucker, eine Prise Salz und reichlich Paprikapulver abschmecken.  
Sehr lecker kalt oder warm zu Fleischgerichten.  
Hat nur einen WW-(Zucker)Punkt!

### Apfelfülle

- 500 g Äpfel, ausgestochene
- 60 g Zucker
- 30 g Butter / Margarine
- 40 g Rosinen
- Zitronensaft, einer halben  
- Zitrone
- 1 Prise Zimt
- Rum

Geschälte, blättrig geschnittene Äpfel in gebutterte Kasserolle geben,

Rosinen, Zucker, Zitronensaft, Zimt und evtl. etwas Rum begeben und zugedeckt im Rohr weich dünsten.

## Apfelkompott

1 kg Äpfel  
250 g Zucker  
Zitronensaft  
Vanilleschote  
Gewürznelken

Die Äpfel (süße Machansker, Goldreinetten oder Zitronenäpfel) schälen, das Kerngehäuse ausstechen, in Spalten schneiden und in Zitronenwasser legen.

3/8 l Wasser oder zur Hälfte Weißwein mit Zitronensaft, Vanilleschote, Gewürznelken und Zucker aufkochen, die Äpfel darin weich dünsten. Sobald

sie weich sind, herausheben und in einer Glasschüssel anrichten. Den Kompottsafte etwas einkochen und darüber gießen. Kalt stellen.

## Apfelpfanne Schnelle

Zutaten (für 1 Portion)

2 große Äpfel  
2 EL Zucker  
1 EL geriebene Nüsse  
Rosinen nach Bedarf  
1 Schuss Rum oder Weißwein  
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

1 EL Zucker und Nüsse karamellisieren. Mit Rum ablöschen. In Würfel geschnittene Äpfel und Rosinen zufügen. Mit 1 EL Zucker und Zimt bestreuen. Zitronensaft hinzufügen. 5 - 10 Minuten dünsten lassen.

Nährwerte pro Portion: 358 kcal, 6g Fett, 15,08 Fett %

Bemerkung: Ist eine wunderbare Haupt oder Nachspeise und stillt den Hunger auf Süßes - wer mag kann auch Honig zugeben.

Eingetragen von mimi.

## Apfelpüree

Äpfel  
Zitrone  
Zucker

Dazu verwendet man nur Äpfel, die sich beim Kochen ganz auflösen. Die geschälten, entkernten, geteilten Äpfel in Zitronenwasser einlegen (auf 1 kg Äpfel etwa 1/8 l Wasser) dann zugedeckt dünsten, durch ein Haarsieb passieren, mit Zucker abschmecken, noch einmal aufkochen lassen.

## Apfelschnitten gebacken

Backteig  
500 g Äpfel  
60 g Staubzucker  
1 TL Zimt  
1 Zitronensaft  
1 El Rum  
Backfett  
Vanillezucker

Geschälte, entkernte Äpfel in 1 cm dicke Scheiben oder Spalten schneiden, mit Zitronensaft und Rum beträufeln, mit Staubzucker, vermischt mit Zimt einige Zeit marinieren; in Backteig tauchen, und im heißen Backfett hellbraun ausbacken (3 Minuten), dabei einmal wenden. Mit Vanillezucker bestreuen und servieren.

Im Brixental werden die Apfelscheiben noch zusätzlich mit einer warmen Honigbrühe übergossen.

## Banane in Honig

1 Banane  
1 TL Honig  
etwas Öl

Das Öl im Wok (zur Not auch in der Pfanne) erhitzen, die in

mundgerechte Stücke geschnittenen Bananen ca. 1 min. Pfannenrühren, den Honig hinzugeben und vorsichtig umrühren, so dass die Bananenstücke mit Honig umhüllt sind.

## Bananen in Orangensauce

Portion/en: 4

- 2 Orangen (unbehandelte)
- 1 El Zimtpulver
- 2 Tl Kardamom
- 1 Prise Kurkuma
- 100 g Butter
- 55 g Brauner Zucker
- 1 Zitrone (Saft von...)
- 4 Feste Bananen
- 3 El Kokosraspeln

Die Orangen waschen, trockenreiben und die Schale grob abraspeln. Anschließend die Orangen halbieren und auspressen. Die Gewürze mischen. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Den Ofen auf 200 Grad C. vorheizen. Die Butter, den Zucker, die Orangenschale, den Orangen- und Zitronensaft in einer Pfanne erhitzen. Die Bananen schälen und längs halbieren. In die Form legen, die Sauce darüber gießen und mit den Gewürzen bestreuen. Auf der mittleren Schiene 20 Minuten überbacken. Mit Kokosraspeln bestreut servieren.

## Bananen-Häppchen mit Kokosflocken

- 4 -5 feste Bananen
- 3 El Kokosflocken
- 1 El Zuckerrohrgranulat
- 4 El Öl zum Backen

Bananen in Stücke schneiden. In einer Mischung aus Kokosflocken und Granulat wälzen. Im Öl knusprig ausbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Noch warm servieren.

## Bananenküchlein

- 6 Reife Bananen
- 1/4 Tas. ;Wasser, warm
- 1/4 Tas. Zucker
- 1 Tas. Mehl
- 1 Spur Muskatnuss
- Öl

Bananen pürieren. Zucker in warmes Wasser auflösen, Mehl mit Wasser und Bananenpüree vermengen, bis ein glatter Teig entsteht.

Öl in Bratpfanne erhitzen und mit einem Löffel vom Teig kleine Mengen in Bratpfanne verteilen und goldbraun braten.

## Besoffener Kapuziner

4 Ei

Dessert

Zutaten für Portionen

- 70 g Zucker
- 70 g Semmelbrösel oder Biskuitbrösel
- 4 Ei(er), davon das Eigelb
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- ½ TL Nelken
- 1 Liter Wein, Weißwein oder Mostwein,  
Glühweingewürz
- 4 Ei(er), davon das Eiweiß

### ZUBEREITUNG

Eidotter und Zucker schaumig schlagen, Nelken, Zimt und Brösel unterrühren. Aus dem Eiweiß einen steifen Schnee schlagen und vorsichtig unter die Dottermasse ziehen. Die Masse in eine gefettete und bemehlter Gugelhupfform füllen und ca. 30 Min. bei mittlerer Hitze backen. Weißwein oder Most mit Glühweingewürz erhitzen, den fertigen Kuchen in eine Schüssel geben, mit dem Glühmost übergießen und ziehen lassen.

23.11.01 Panacea CK

Mit einem großen Klecks Sahne serviert - eine herrlich, erfrischende Nachspeise für heiße Tage!

30.5.02 kitty.444 CK

## Birnenkompott

1 kg Birnen  
3/16 l Weißwein  
200 g Zucker  
Vanille

Birnen schälen, halbieren, entkernen, in gleichen Teilen Wasser und Weißwein mit Zucker weich kochen. In eine Schüssel geben, Saft dicklich einkochen, Birnen noch einmal dazugeben und aufkochen.

## Birnenspalten mit Wildbeeren

4 reife Birnen.  
200 g Ebereschenbeeren  
1/4 Liter Weißwein.  
2 EL Zucker  
1/2 Zimtstange  
Schale einer ungespritzten Zitrone  
2 TL Honig  
300 g Brombeeren  
4 cl Kroatzbeerelikör

Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden. Ebereschenbeeren waschen, mit den Birnenspalten, 1/4 Liter Wasser, Weißwein, Zucker, Zimt und Zitronenschale aufkochen und im Sud auskühlen lassen. Mit Honig abschmecken. Brombeeren verlesen, waschen, abtropfen und in Kroatzbeerelikör marinieren. Birnen, Ebereschenbeeren und Brombeeren mit etwas Sud und Marinierflüssigkeit servieren.

Sonja\*

## Bratäpfel mit Trockenfrüchten

Für etwa 4 Personen  
Zubereitungszeit: 20 Min  
Backzeit: ca. 40 Min  
Pro Stück: ca. 180 kcal, ca. 0 g Fett = 0 %

Zutaten:

4 große Boskop Äpfel  
50 g getrocknete weiche Früchte (z. B. Aprikosen und Pflaumen)  
50 g Rumrosinen

Die Trockenfrüchte in kleine Stücke schneiden, mit den Rumrosinen vermischen.

Das Kerngehäuse der Äpfel mit einem Ausstecher entfernen, die Öffnungen vergrößern, in jeden Apfel Trockenobstmischung einfüllen.. Die Äpfel in eine feuerfeste Form setzen, die Form in ein Wasserbad stellen, auf der 2. Einschubleiste von unten bei 160 °C ca. 40 Min. garen.

TIPP: Dazu passt warme Vanillesoße

## Clementinen mit Schneehaube

2 Eiweiß

Portion/en: 4

8 Getrocknete Datteln  
4 Getrocknete Feigen  
4 El Honig  
2 El Rum  
250 ml Wasser  
50 g Lebkuchenreste; oder- Leckerlireste  
2 Clementine  
2 Eiweiß  
100 g Zucker

Die Datteln entkernen und zusammen mit den Feigen in kleinste Würfelchen schneiden. Honig, Wasser und Rum aufkochen. Die Fruchtwürfelchen zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Absieben und den Sirup auffangen. Beides auskühlen lassen. Die Lebkuchenreste hacken.

Die Clementinen schälen und quer halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

Eiweiß und die Hälfte des Zuckers zu Schnee schlagen. Zuerst den restlichen Zucker, dann die Dattel-Feigen-Mischung und die Lebkuchen sorgfältig darunter ziehen. Die Masse in einen Spritzsack mit glatter Tülle füllen. Die Clementinen spiralförmig von unten nach oben mit der Meringuage überdecken. In der oberen Hälfte in den 180 Grad heißen Ofen schieben und ca. 10 Minuten überbacken.

Clementinen mit einem Spachtel auf die Teller anrichten und mit dem Sirup umkränzen.

## Electric Yello

Zutaten für 4 Portionen

½ Liter Schnaps (Roter Wodka)

2 Pck. Götterspeise, rot, Instant (!)

200 g Zucker

Süßigkeiten (Gummibärchen), etc.

¼ Liter Wasser, wenn man nicht soviel Wodka mag

### ZUBEREITUNG

Man rühre die Instand-Götterspeise mit rotem Wodka statt mit Wasser an, resp. mit einem Wodka-Wasser-Gemisch. Mit Zucker süßen, bis der Geschmack angenehm ist.

In Gläser/eine Schüssel gießen, kaltstellen bis es fest ist.

Eine sehr fruchtige, leckere Angelegenheit für Erwachsene.

Wenn man diese Masse zum Erkalten in kleine Gläser füllt, kann man, je nach Anlass unten ins Glas ein Gummibärchen, ein Lakritz-Tier oder sonst etwas legen. Das scheint dann durch. Schaut sehr schön aus.

War als Mitbringsel auf Partie oft der Renner! Macht sich als gehaltvolles Dessert auf Büffets auch sehr gut.

28.6.03 Binah CK

## Erdbeergranité

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 30 Min

Kühlzeit: 3 Std.

Pro Person: 98 kcal, 24 g KH, 0,25 g Fett = 2,3 % kcal aus Fett

Zutaten:

250 g Erdbeeren

1 Spritzer Zitronensaft

80 g Zucker

Minzeblättchen zur Dekoration

Die Erdbeeren putzen, waschen und pürieren. Das Püree mit dem Zucker verrühren und dann durch ein feines Sieb streichen, damit die Kerne entfernt werden. Dann in eine bauchige Schüssel geben und ca. 3 Stunden in das Tiefkühlgerät stellen.

Alle 30 Min. kräftig durchrühren, damit sich nicht so große Kristalle bilden. Wer es ganz fein mag, nimmt den Pürierstab zu Hilfe. In mittelgroße Gläser füllen und mit Minze garnieren.

TIPP: Die bauchige Schüssel ist bei der Zubereitung von Granités wichtig: In den Ecken einer normalen Schüssel setzen sich Reste ab, die dann hartgefroren sind und sich nicht mehr pürieren lassen.

## Erdbeerschnee, aufgezogener 5 Eiweiß

### 1 Rezept

100 g Erdbeermarmelade  
100 g Zucker  
1/2 Zitrone; Saft davon  
1 Kirschwasser o. Arrak  
5 Eiweiß

Anmerkung des Herausgebers:

Die Rezeptsammlung wurde aus einer der größten Privatsammlungen von Kochbüchern aus dem 17. bis 19. Jahrhundert zusammengestellt und sprachlich behutsam dem heutigen Gebrauch angepasst.

Die Marmelade wird ganz oder durchgetrieben mit Zucker, Zitronensaft, Arrak und 2/5 Eiweiß 1/2 Std. gerührt, der steife Eischnee leicht darunter gemengt, die Masse in eine mit Butter bestrichene Creme- oder Puddingform gefüllt und im Wasserbad 1/2 Std. in mittlerer Hitze aufgezogen. Beim Gebrauch wird die Speise gestürzt und mit Vanillebaiguss serviert.

## Erdbeersoße

Zutaten für Portionen

1 kg Erdbeeren  
1 kg Gelierzucker

### ZUBEREITUNG

Die Erdbeeren in einem Zerhacker zu Mus rühren, dann in der Küchenmaschine mit dem Gelierzucker ca. 20 Min. rühren, bis die Masse etwas andickt.

Alles kalt in Marmeladengläser füllen und in der Tiefkühltruhe einfrieren. Passt zu Eis, Dessert, Milchshakes u.s.w.

## Feigen Dessert

Zutaten für 2 Portionen  
60 g Haselnüsse, ganz  
60 g Mandeln, ganz  
2 Zitrone(n)  
12 Feigen, getrocknet  
4 EL Honig

### ZUBEREITUNG

Haselnüsse im Backofen rösten (5-8 Minuten), durch reiben enthäuten und anschließend grob hacken

Mandeln in heißes Wasser legen, enthäuten und grob hacken  
Mischen und mit den abgeriebenen Schalen der beiden Zitronen versehen  
Die aufgeschnittenen (nicht völlig durchschneiden) Feigen auf ein gebuttertes Blech legen, hochklappen, mit der Mischung füllen, zuklappen, mit Honig beträufeln und für 10 Minuten in den 180 Grad heißen Backofen!

15.5.02 Waltherspiel CK

## Flair Dessert

Zutaten für 2 Portionen  
450 g Früchte  
150 g Zucker  
450 ml Wasser  
15 g Pektin (nieder verestertes Pektin) und 5 g Natriumcitrat

### ZUBEREITUNG

Früchte waschen, zerkleinern, mit Wasser in einen Kochtopf geben, Zucker, Pektin trocken vermischen und unter die Früchte geben. Aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Wie Marmelade in Twist off Gläser füllen.

Zum Genuss 1:1 mit Milch oder Jogurt mischen.

### Für Diabetiker:

600 g Früchte  
150 g Zuckervergleichswert in Süßstoff damit das Pektin in diesem Fall nicht klumpt, muss es mit 20 ml Korn vermischt werden.

Rest wie oben beschrieben.

Gelirt leicht in Verbindung mit Milchprodukten.

1.7.02 pebbels CK

### Flambierte Bratäpfel

Für etwa 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min

Backzeit: ca. 40 Min

Pro Stück: ca. 120 kcal, ca. 0,5 g Fett = 6 %

Zutaten:

4 große Cox-Orange-Äpfel

100 g Aprikosenkonfitüre

4 EL Calvados

Das Kerngehäuse der Äpfel mit einem Ausstecher entfernen, in jeden Apfel Aprikosenkonfitüre einfüllen..

Die Äpfel in eine feuerfeste Form setzen, die Form in ein Wasserbad stellen, auf der 2. Einschubleiste von unten bei 160 °C ca. 40 Min. garen. Die Bratäpfel aus dem Backofen nehmen, jeden Apfel mit 1 EL Calvados übergießen und flambieren. Noch brennend servieren.

### Flammende Bananen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Min

Pro Person: 418 kcal, 74 g KH 12 g Fett = 26 % kcal aus Fett

Zutaten:

4 Bananen

1 Zitrone

25 g Butter/Margarine

4 EL Kokosraspeln

250 ml Himbeersoße

5 EL Himbeergeist

Die Bananenschalen und in nicht zu schräge Scheiben schneiden. Eine große oder 4 kleine Auflaufformen mit Butter einfetten und die Bananenscheiben hineinlegen,

Den Backofen auf 180 °C vorheizen, Die Zitrone auspressen und den Saft über die Bananen gießen. Die Kokosraspeln darüber streuen und mit der

restlichen Butter in Flöckchen belegen. Die Bananen im Backofen ca. 10 Min backen.

Die Himbeersoße um die Bananen gießen, den Himbeergeist erwärmen, auf die Bananen gießen, anzünden (flambieren) und die „Flammenden Bananen“ brennend zu Tisch bringen.

## Frische Feigen in Bierteig auf Punschsauce

2 Ei

Für 4 Portionen

### Sauce

- 150 ml Rotwein
- 150 ml Orangensaft
- 4 cl Rum
- 4 cl Kirschwasser
- Schale von einer Orange
- 1 Stange Zimt
- 1 Vanilleschote
- 1 Gewürznelke
- 50 g Honig
- 20 g Pfeilwurz- oder  
- Stärkemehl

### Bierteig-----

- 200 g Mehl
- 2 Eigelb
- 2 Eiweiß
- 200 g Bier
- Salz
- 4 frische Feigen

### Sauce:

Rotwein, Saft, Rum, Kirschwasser und die Gewürze einmal aufkochen lassen. Das Pfeilwurz- oder Stärkemehl mit kaltem Wasser anrühren und zusammen mit dem Honig zugeben. Auf kleiner Flamme einmal durchkochen.

### Bierteig:

Mehl, Eigelb und Bier mischen, Salz zugeben. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Frischen Feigen vierteln. Die Viertel einzeln in den Teig tauchen und im 180Grad heißen Öl ausbacken.

Die heiße Punschsauce auf Teller verteilen. Jeweils 4 Feigenstücke

darauf setzen, evtl. mit Vanilleeis oder mit Schlagsahne garnieren.

## Fruchtsalat nach Norweger Art

4 Ei

Ein Dessert-Traum der besonderen Art

Zutaten für Portionen

1 Port. Vanille - Glace

1 Port. Beeren - Glace

50 g Löffelbiskuits

600 g Salat von Früchten

4 Ei(er), davon das Eigelb

60 g Zucker

4 Ei(er), davon das Eiweiß

20 g Zucker

### ZUBEREITUNG

Den Boden einer Auflaufform je zur Hälfte mit Vanille- und Beerenglace bedecken. Dann das Löffelbiskuit darüber verteilen. Anschließend den Fruchtsalat auf das Biskuit geben. Die Eigelbe und 40g des Zuckers zusammen schaumig rühren. Die Eiweiße zu Schnee schlagen und die restlichen 20g Zucker löffelweise dazugeben und einige Zeit weiterschlagen. Dann den Eisschnee sorgfältig mit dem Teigschaber unter die Eigelbmasse ziehen. Soufflémasse über dem Fruchtsalat verteilen und überbacken. Sofort servieren.

Backen:

Ofen 10 Min. vorheizen, oberste Rille, nur Oberhitze, 3-5 Min. überbacken bis die Oberfläche des Desserts gelb ist.

12.7.02 Dream-Eyes-CH CK

## Gebackene Apfelringe

2 Ei

Dauer: 30 min.

Kalorien: 180 kcal

Fett: keine Angabe g

Zutaten:

4 saure Äpfel,

Saft 1 Orange,

2 Eier,

75 g Mehl,  
1 EL Öl,  
6 EL Weißwein,  
Salz, Puderzucker,  
3 EL Orangenlikör,  
1 kg Pflanzenfett zum Frittieren

Zubereitung: Äpfel schälen, Kerngehäuse rund ausstechen und Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Orangensaft und Likör mischen, über Apfelscheiben geben. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Mehl, Öl, Wein und einer Prise Salz verrühren und Eischnee vorsichtig unterheben. Die Ringe durch den Teig ziehen und in 175°C heißem Fett auf jeder Seite goldgelb backen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Puderzucker bestreut servieren.

### Gebackene Bananen (Mexiko)

4 Bananen  
3 El Butter/ Margarine  
3 El Honig  
1 Tl Zimt  
100 ml Orangensaft  
4 El Tequila  
4 El Kokosraspeln

1. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.
2. Die Bananen schälen und in lange, dickere Scheiben schneiden.
3. Die Bananen in die feuerfeste Auflaufform dekorativ einschichten.
4. Den Honig gleichmäßig über den Bananenscheiben verteilen und mit Zimt bestreuen.
5. Den Orangensaft angießen.
6. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Auflaufform ca. 15 - 20 Min. hinein geben.
7. Nach ca. 10 Min. den Tequila gleichmäßig zugießen und die Kokosraspeln darüber streuen, nochmals kurz in den Backofen schieben.

Die gebackenen Bananen werden heiß serviert und können mit einem Sahnehäubchen und geriebener Schokolade garniert werden.

## Gefüllte Eis-Äpfel

Portion/en: 8

Für 8 Portionen-----

- 8 mittelgroße Äpfel (z.B. Golden Delicious)
- 1/4 l Wasser
- 1/2 l Weißwein
- Saft von 1 Zitrone
- 4 El Zucker (kann durch Honig ersetzt werden)
- 2 El rote Marmelade oder rotes Gelee
- 2 Familienpackungen Eiscreme

Äpfel schälen, einen Deckel abschneiden und das Innere aushöhlen. Wasser, Weißwein, Zitronensaft und Zucker/Honig aufkochen. Äpfel darin 5 Minuten ziehen lassen und dann in dem Sirup kalt werden lassen. Danach aus dem Saft heben, gut abtropfen lassen, auf Glasteller legen und in den Kühlschrank stellen. Den Saft mit der Marmelade oder Gelee verrühren und nach Belieben noch mit Rum, Brombeerlikör oder Orangenlikör abschmecken. Äpfel mit Eiscreme füllen, mit der roten Fruchtsoße umgießen.

## Geleefrüchte - Erntezeit das ganze Jahr

### Geleefrüchte

Diese Geleefrüchte sind im Nu fertig. Nach dem Kochen gelieren sie sofort und sind dann genussfertig. Stundenlanges oder tagelanges trocknen sind überflüssig. Der Fruchtgeschmack wird deshalb nicht mit frischen Früchten erreicht, sondern mit völlig natürlichen, getrockneten Fruchtpulvern. Sie stehen das ganze Jahr zur Verfügung und zwar in allen Variationen. Vom einheimischen bis zum exotischen Fruchtpulver. Damit können Sie auch im Winter nach Herzenslust Geleefrüchte kochen. Selbstverständlich haben wir auf die üblichen, künstlichen Aromastoffe verzichtet.

Bei allen Süßigkeiten lohnt es sich in jedem Fall, die zahnschonenden Zuckeraustauschstoffe zu nehmen. Empfehlenswert ist eine Sorbit-Xylitmischung. Aber wir lassen Ihnen da natürlich die freie Wahl.

Wenn Sie wollen, können Sie die Geleefrüchte auch mit der tollen zuckerfreien Schokoglasur überziehen, die wir ebenfalls für Sie entwickelt haben. Und zwar auf der Basis von Kakaopulver und natürlicher Kakaobutter. Das Rezept der Geleefrüchte baut auf Pektin auf. Und zwar auf hoch verästertem Pektin, weil man in diesem Rezept sehr viel Zucker bzw. Zuckeraustauschstoff verwenden muss. Dieses Pektin wird Pektin Hvg, d. h. Pektin hoch verästert für Geleefrüchte. Es ist das Gleiche, mit dem man auch Marmeladen, die viel Zucker benötigen, kochen kann.

Hobbytipp ? Erfasst von Diana Droßel  
24 März 1995

## Granatapfel Heißes -Dessert

Portion/en: 4

- 3 Ungespritzte Blutorange
- 1 Granatapfel
- 10 g Butter /Margarine
- 4 El Grenadine-Sirup
- 4 El Orangenlikör; nach Belieben Cointreau oder Grand Marnier

In der orientalischen Küche sind Granatäpfel Bestandteil vieler, auch deftig-pikanter Rezepte. Hierzulande am ehesten ist der aus den Früchten hergestellte rote Sirup bekannt: Grenadine verleiht alkoholischen Drinks Süße, Farbe und Aroma und wird von Cocktailfreunden sehr geschätzt. Für unser Dessert verwenden wir auch die Kerne der Frucht. Sie können nach Gusto mitgegessen oder ausgekaut und beiseite gelegt werden.

### Zubereitung

Orangen waschen. Einen breiten, dünnen Streifen von der Schale schälen und in feine, schmale Rippen schneiden.

Alle Orangen dick schälen - das heißt, die weiße Haut vollständig mit entfernen. Die Früchte in dickere Scheiben schneiden. Kerne herausnehmen.

Den Granatapfel rundherum mit den Fingern weich kneten, dann halbieren. Eine Granatapfelhälfte auf der Zitronenpresse auspressen, Saft ohne Kerne auffangen, beiseite stellen. Die andere Hälfte umgedreht auf einen Teller legen, mit einem Messerrücken oder einem

schweren Löffel darauf klopfen. So fallen die Kerne aus den weißlichen Zwischenhäuten heraus. Kerne ebenfalls beiseite stellen.

Butter in einer Pfanne leicht bräunen. Den Grenadine-Sirup, die Orangenschalenstreifen und den frischgepressten Saft dazugeben, einmal aufkochen lassen.

Orangenscheiben in den heißen Sud legen, einmal wenden, dann, wenn gewünscht, mit dem Alkohol beträufeln.

Orangenscheiben auf Tellern oder einer vorgewärmten Platte anrichten, die Granatapfelkerne darüber geben, heiß servieren.

#### Nährwert

Eine Portion enthält: 470 kJ/114 kcal,  
: Eiweiß: 1 g, Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 20 g, Ballaststoffe: 3 g

#### Küchentipps

Wenn es bei einem festlichen Mahl einmal üppig zugehen darf und Kalorien keine Rolle spielen, servieren Sie zu unserem heißen Granatapfel-Dessert Pistazien- oder Walnusseis, eine Vanille- oder Orangencreme.

Granatapfelgenuss (fast) pur: Früchte aufschneiden. Nach Geschmack mit Zitronensaft, Likör oder Cognac beträufeln und auslöffeln.

Mit den von rotem Fruchtfleisch umhüllten, feinsäuerlich schmeckenden Granatapfelkernchen bestreut man im Orient nicht nur bunte Blattsalate, sondern auch kräftig gewürzte Hackfleischgerichte, selbst Fischspeisen. Zur Nachahmung empfohlen.

Wer die vielen Kerne nicht herunterschlucken mag, kann das Fruchtfleisch rundherum auskauen und dann die Kerne beiseite legen.

Beim Kochen mit Granatäpfeln ist Vorsicht geboten: Der Saft hinterlässt hartnäckige Flecken, ebenso die gerbsäurehaltige Schale.

## Heißer Kirschtraum

Für 6 Gläser

Zubereitungszeit: 20 Min -

Marinierzeit: 3 Std. -

Zeit zum Ziehen: 10 Min

Pro Stück: ca. 60 kcal, ca. 0 g Fett = 0 %

150 g Sauerkirschen aus dem Glas  
3 EL weißer Rum  
1 Stück frische Ingwerwurzel  
800 ml Wasser  
4 Beutel Früchtetee  
1 Zimtstange  
3 TL Sternanis  
1 TL Gewürznelke  
40 g Kandiszucker

Kirschen abtropfen lassen und in dem Rum gut 3 Std. marinieren. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Den Früchtetee, die Zimtstange, den Sternanis und die Gewürznelken mit heißem Wasser überbrühen, alles 10 Min ziehen lassen. Die marinierten Kirschen zusammen mit dem Kandiszucker erwärmen und auf 6 Gläser verteilen, den Tee darüber gießen.

## Honigmelone mit Kokosmilch

Thailändischen Dessert

Zutaten für Portionen

1 Honigmelone  
1 Vanilleschote(n)  
1 Dose/n Kokosmilch, ungesüßte, (400 ml)  
5 EL Palmzucker oder brauner Zucker

### ZUBEREITUNG

Melone schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Inzwischen die Vanilleschote halbieren und mit einem spitzen Messer das Mark herauskratzen. Vanillemark, Kokosmilch und Zucker in einen Topf geben und unter Rühren leicht erhitzen, bis der Zucker sich gelöst hat. Die Mischung kurz abkühlen lassen und ebenfalls in den Kühlschrank stellen. Beides muss gut durchgekühlt sein.

Vor dem Servieren die gekühlten Melonenstücke in eine Servierschüssel geben und die Kokosmilch darüber geben.

Schmeckt lecker, ist sehr leicht und erfrischend und ist total simpel zu machen

18.10.03 Dippegucker CK

## Jagertee.

Heißgetränk aus gleichen Teilen schwarzen Tees und Rotwein unter Zusatz von Zucker, Zimt und Nelken, nach dem Erhitzen noch Rum und Obstler zugefügt werden. In Österreich als Fertigprodukt erhältlich.

## Karamellisierte Äpfel und Birnen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Min

Pro Person: ca. 376 kcal, ca. 8,5 g Fett = 20 % 68 g KH

2 Äpfel  
4 Birnen  
1 TL Butter /Margarine  
90 g Zucker  
30 g Walnüsse  
200 ml Apfelsaft  
½ unbehandelte Zitrone  
1 TL gemahlener Zimt  
1 Msp. gemahlene Nelken  
1 Packung Vanilleeis (250 ml)/ Eis  
1 EL Pfefferminzblättchen

Äpfel und Birnen waschen, in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen, die Viertel in Spalten schneiden. Eine Auflaufform mit der Butter einfetten und die Obstspalten hineinlegen. In einer Pfanne 80 g Zucker karamellisieren lassen, die Walnüsse darin wenden, herausnehmen und auf einen Teller legen. Den Apfelsaft in die Pfanne gießen und kochen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Den Backofen auf 180 °C vorheizen, die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und die Zitrone auspressen, Schale mit dem Saft mischen und gleichmäßig über die Obstspalten gießen. Den restlichen Zucker mit dem Zimt und den Nelken mischen und über das Obst streuen, das Obst im Backofen zugedeckt ca. 20 Min backen, etwas abkühlen lassen.

Das Vanilleeis auf 4 Tellern mit den Obstspalten anrichten und mit den Walnüssen und den Pfefferminzblättchen garniert servieren.

## Karamellisierte Kohl

4 El Zucker  
1 c Weißwein  
1 El Butter

; Salz  
Ingwer  
500 g Weißkohl

Den Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Einen Schuss Weißwein dazugeben und verdampfen lassen. Die Butter und Gewürze und schließlich den in sehr feine Streifen geschnittenen Weißkohl dazugeben. Das Ganze andünsten lassen und eine Tasse Weißwein aufgießen und etwa 30 Minuten schmoren lassen.

## Kokosreis Kugeln mit Mangomuss

asiatisches Dessert

Zutaten für 4 Portionen

300 g Reis (Klebreis aus dem Asienladen)  
300 ml Kokosmilch  
120 g Zucker  
1 TL Salz  
2 EL Sesam  
1 Mango(s)  
1 EL Limettensaft

### ZUBEREITUNG

Reis mindestens 5 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Kokosmilch, Zucker und Salz bei kleiner Hitze unter Rühren erwärmen, bis sich Zucker und Salz gelöst haben.

Abgetropften Reis gleichmäßig in einem Dämpfeinsatz verteilen und 25 Minuten über kochendem Wasser dämpfen. Wer keinen Dämpfeinsatz hat, kann den Reis in einen Topf geben, soviel Wasser zufügen, dass es ca. 1 cm über dem Reis steht. Ebenfalls 25 Minuten garen. In die Kokossauce geben und zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Eine Hälfte würfeln, die andere mit Limettensaft pürieren.

Reis mit feuchten Händen zu 12 Kugeln formen, dabei je 1 Mangostück in die Mitte drücken. Jede Kugel in geröstetem Sesam wälzen. Mit Mangopüree servieren.

10.1.02 Manu CK

## Marzipankonfekt und -kartoffeln (Basisch)

100 g Hirse; fein gemahlen  
200 g Abgezogene Mandeln; fein-gehackt  
3 El Rübensirup; evtl. weniger  
1 TI Zimt  
1 TI ;Wasser  
1/4 TI Naturvanille

Etwas Carobpulver

Alle Zutaten miteinander verkneten und ausrollen. Formen ausstechen und etwas trocknen lassen.

Für die Marzipankartoffeln Kugeln formen und in Carobpulver wälzen. Im Kühlschrank etwas abhärten lassen.

## Pfirsichkaramell-

1 El Butter/Margarine  
2 El Zucker  
1 Orange; die Schale davon  
1 Tas. Pfirsichsaft  
1 1/2 Pfirsiche  
1 Zitrone; den Saft davon  
2 El Pfirsichlikör  
2 El Walnüsse; gehackt

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucker hinzugeben und das ganze karamellisieren lassen. Mit Pfirsichsaft aufgießen, abgeriebene Orangenschale und Zitronensaft dazugeben und kurz durchkochen. In dieses Pfirsichbad kommen die zusammengelegten Crepes. Die Pfirsichstücke sowie den Pfirsichlikör dazugeben und alles noch einmal kurze Zeit erhitzen.

## Pflaumen in Armagnac

Zutaten für Portionen

250 ml Schnaps (Slibowitz oder Zwetschgenwasser)  
700 g Backpflaumen, ungeschwefelt  
200 g Zucker (brauner Kandis), gestoßen  
750 ml Armagnac

#### ZUBEREITUNG

Slibowitz in einen Topf mit Wasser auf 1 Liter auffüllen, aufkochen und die Pflaumen darin über Nacht einweichen. Anschließend die Pflaumen abtropfen lassen und in die Gläser schichten.

Den Kandiszucker mit 100 ml der Pflaumenflüssigkeit zu Sirup kochen und über die Pflaumen gießen. Abkühlen lassen, dann den Armagnac angießen und die Gläser gut verschließen.

Die Pflaumen mindestens 10 Tage an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen. Sie sind mindestens 2 Monate haltbar.

VARIANTE: Noch würziger schmecken die Pflaumen, wenn sie statt mit Kandiszucker mit Ursüße aus dem Reformhaus oder Naturkostgeschäft zubereitet werden. Sie machen sich übrigens zum Dessert sehr gut, beispielsweise leicht erhitzt zu Vanilleeis mit Sahne.

23.7.02 Sonja CK

### Plantene, gebraten

afrikanische Kochbanane

Zutaten für Portionen

2 Banane(n) (Plantene)  
etwas Öl, für die Pfanne  
Honig, zum Bestreichen

#### ZUBEREITUNG

Die Pfanne mit etwas Öl gut vorheizen. Die Plantene (Kochbanane / gibts im Afroshop) ganz schräg in etwa 5 mm dicke Scheibchen schneiden, in die Pfanne legen und goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit etwas Honig bestreichen - fertig.

Eignet sich hervorragend als Vorspeise oder als Dessert. Nicht gleich die grünen oder gelben Plantenen kaufen, je dunkler und "hässlicher" die Plantene ist, desto süßer und besser schmeckt sie, denn erst dann ist sie ausgereift. Wird in Afrika auch als Beilage zu Reis gegessen.

9.7.03 kendra CK

## Pochierter Rhabarber

Zutaten für 4 Portionen

125 ml Orangensaft

125 ml Zitronensaft

100 ml Wasser

200 g Zucker

1 Vanilleschote(n) (aufgeschnitten)

1 Msp. Zimt

4 Blätter Minze

6 Stange/n Rhabarber und die abgezogene Schale

### ZUBEREITUNG

Zesten von je 1/4 Zitrone und Orange (unbehandelt) werden außerdem benötigt.

Alle Zutaten (bis auf den Rhabarber) zusammen in einen Topf geben, aufkochen lassen und 25 Min. leicht köcheln lassen. Abschütten und den Sud auffangen.

Rhabarber in 6 cm lange Stücke schneiden und längs in Stangchen von ca. 3 mm Dicke schneiden. Rhabarber in den gerade nicht mehr kochenden Sud geben und ca. 2 Min. ziehen lassen. Rhabarber herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen und auf der Creme Brulee von der Entenstopfleber (s. dort) anrichten.

Soll der Rhabarber als Dessert dienen, noch eine 1 Min. weiter ziehen lassen und zusammen mit dem Sud servieren.

21.5.03 Nearlyheadlessnick CK

## Popkorn

Zutaten für 1 Schüssel (2 l):

1-2 EL (Sonnenblumen-)Öl,

60 g (ca. 5 EL) Popcornmais, auf Wunsch:

1 EL Zuckerrüben-Vollzucker oder Zucker,

2 Msp. Zimt oder

2 TL stark entöltes Kakaopulver

Zubereitung:

Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Nur so viel Popcornmais ins heiße Fett geben, dass der Topfboden gerade bedeckt ist. Anschließend sofort den Deckel auflegen. Sobald das erste „Poppen“ der Körner zu hören ist, den Topf ständig bewegen (schütteln und rütteln), damit die gepoppten

Körner nicht anbrennen. Wenn das Poppen stark nachlässt, den Herd ausschalten und den geschlossenen Topf noch 1-2 Minuten auf einer kalten Fläche bewegen. Erst wenn kein Maiskorn mehr poppt, kann der Deckel abgenommen werden. Das Popcorn kann auf Wunsch gesüßt und mit Zimt oder Kakaopulver überstäubt werden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Gesamt: ca. 250 kcal (21 g Fett)

## Rhabarbercoulis

Portion/en: 5

1 kg Rhabarber  
250 g Zucker

Rhabarber kochen und pürieren. Den Zucker hinzufügen und nochmals 10 bis 15 Minuten kochen. Diesen Coulis serviert man zum Beispiel mit roten Beeren und Schlagsahne. Man kann ihn auch sterilisieren und über den Winter aufbewahren.

Coulis wird aus allerlei Obst oder Gemüse gemacht und stets als Sauce zu einer anderen Speise serviert. Die Konsistenz liegt zwischen Mus und Saft.

## Rotweingelee mit Boisbeeren oder Preiselbeeren

0,75 l guten Rotwein  
150 g Zucker  
7 g Pektin  
etwas Zitronensaft oder Zitronensäure  
4 Blatt Gelatine

Rotwein mit Zucker/Pektin aufkochen abschäumen, aufgelöste Gelatine dazu und in Gläser füllen.  
für die Beeren Zucker Karamellisieren mit Portwein ablöschen, einkochen und in den Fond die Beeren kurz aufkochen. da du keine Sahne verwenden willst, kannst du dazu nehmen Löffel Joghurt mit Puderzucker und Limonensaft und Minzestreifen abgeschmeckt dazu servieren.

beuscherl

## Türkischer Honig-Kaffee

- 1/2 Tas. starker Kaffee
- 1 El Sesam-Samen (gestrichen)
- 1 El Honig

Lassen Sie den Kaffee samt Sesam-Samen und Honig 5 Minuten kochen und servieren Sie ihn.

## Walnüsse Kandiert

Portion/en: 1

- 100 g Walnusshälften
- 220 g Zucker
- 1 Orange; den Saft davon mit Wasser auf 150 ml ;aufgefüllt
- 1 Unbehandelte Orange; die abgeriebene Schale davon
- 1 TL Zimtpulver

Backofen auf 180 Grad C vorheizen (Gas: 2-3). Die Walnüsse etwa 15 Minuten im Ofen rösten.

Den Zucker zusammen mit dem Orangensaft langsam erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Dann kräftig kochen lassen, bis ein Zuckerthermometer 115 Grad C anzeigt. Probe von Hand: Mit einem Löffel etwas kochenden Sirup entnehmen und sofort in Daumen und Zeigefinger verreiben. Wenn sich eine kleine, weiche Kugel bildet, die sich von den Fingern lösen lässt, ist das richtige Stadium erreicht.

Topf von der Kochstelle nehmen, Orangenschale, Zimt und Walnüsse hinzufügen. Die Masse durchrühren, bis sie cremig wird. Auf einen Teller gießen, Walnüsse voneinander trennen. Vollständig auskühlen lassen.

## Zehn Fingerknacken lass

- 5 Blatt weiße Gelatine
- 6 Saftorangen, möglichst ohne Kerne
- 250 ml Blutorangensaft (selbstgekauft oder -gepresst )
- 50 g Zucker
- 200 ml trockener Prosecco

Die Gelatine einweichen.

Orangen schälen (inkl. der weißen Haut) und die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden.

Abtropfen lassen, auf 4 Gläser verteilen, kalt stellen!

Blutorangensaft mit dem Zucker verrühren und leicht erwärmen.

Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und etwas abkühlen lassen.

Dann mit dem Prosecco auffüllen und in die Gläser (die, die noch im Kühlschrank stehen ) gießen.

Mit Folie abgedeckt im Kühlschrank mind. 4 Std. fest werden lassen.

Vorm Servieren 150 g Sahnejoghurt (aus der Traum von wegen kalorienarm ) mit 1 EL Vanillezucker und 1 EL Zitronensaft glatt rühren und auf die Gläser verteilen!!!

Prost, sag ich da nur!!!!

## Pudding ohne Kuhmilch

### Beerenpudding

Zutaten für Portionen

150 g Erdbeeren

150 g Himbeeren

150 g Johannisbeeren, rot

250 ml Apfelsaft

4 EL Zucker

½ Zitrone(n), nur Saft

6 Blatt Gelatine

### ZUBEREITUNG

Die Beeren waschen, rüsten und wenn nötig, klein schneiden. Mit dem Apfelsaft im Mixer pürieren. In eine Pfanne geben, Zucker und Zitronensaft begeben und alles aufkochen. Vom Herd nehmen. Die in Wasser aufgeweichte Gelatine in der heißen Masse unter Rühren auflösen. Die Masse in

eine kalt ausgespülte Puddingform füllen und im Kühlschrank fest werden lassen (3-4 Std.)

Zum Servieren die Form kurz in heißes Wasser stellen und den Pudding auf eine Platte stürzen.

Schmeckt ausgezeichnet einfach so oder mit etwas Vanilleeis serviert!

16.1.01 Béatrice CK

## Karotten Orangen Pudding

Portion: 4

- 600 g Karotten
- 4 Tl Zuckerrohrgranulat- ersatzweise brauner Zucker
- 4 Blatt Gelatine
- 2 Orangen
- 4 bn Zimt
- 2 El Keimöl; für Erwachsene weg  
- lassen

Die Karotten gründlich waschen, die Wurzelenden und Stielansätze abschneiden, die Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf etwa 24 Esslöffel Wasser zum Kochen bringen, die Karotten und das Zuckerrohrgranulat hinzufügen und bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten garen.

Inzwischen die Gelatine etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Die Orangen auspressen, den Saft mit dem Zimt und dem Öl vermischen.

Die noch heißen Karotten pürieren und die Gelatine im heißen Mus auflösen. Den Orangensaft unterrühren.

4 Puddingformen (Inhalt etwa 1/4 Liter) mit kaltem Wasser ausschwenken, das Karottenmuss einfüllen und in den Kühlschrank stellen. Nach etwa 3 Stunden kann man den Pudding stürzen.

## Bananen Kokos Pudding (Nigeria)

4 Ei

4 Portionen

- 2 sm Kokosnüsse; (\*)
- 4 Eier

2 Ei Zucker  
4 Reife Bananen

(\*) Beim Kauf der Kokosnüsse darauf achten, dass die Kokosmilch noch enthalten ist: schütteln!!

Kokosnüsse öffnen, Saft auffangen, Fruchtfleisch raffeln.

Eier mit Zucker schaumig schlagen, Kokosmilch dazugießen.

Bananen zerdrücken, mit Kokosraspeln sowie Eiermischung vermengen, in eine feuerfeste Form geben und bei mittlerer Hitze backen, bis der Pudding fest ist.

## Brandy Pudding

2 Ei

Zutaten für 2 Portionen

250 g Datteln  
5 ml Natron  
250 ml Wasser, kochend  
115 g Butter  
2 Ei(er), verquirlt  
240 g Mehl  
5 mg Backpulver  
1 Prise Salz  
250 g Walnüsse, gehackt  
250 g Zucker  
15 g Butter  
170 ml Wasser  
5 ml Aroma (Vanille)  
125 ml Brandy

### ZUBEREITUNG

Die Datteln in 2 Teile teilen und zerhacken. Natron der einen Hälfte beifügen, mit kochendem Wasser übergießen, rühren und abkühlen lassen. Verquirlte Eier hinzufügen und gut vermischen. Mehl mit Backpulver und Salz langsam unter die Butter-Zuckermischung rühren. Nun die andere Hälfte der Datteln und die gehackten Nüsse begeben. Danach die Dattel-Wasser-Natron-Mischung hineingeben und gut verrühren. Den Teig in einer feuerfesten Form 40-50 Minuten backen.

Zucker, Butter + Wasser werden ca. 5 Minuten aufgekocht. Unter Rühren werden Salz, Vanille und Brantwein hinzugegeben, aber nicht mehr gekocht. Der Sirup wird nach der Garzeit des Puddings über diesen gegossen. Der Pudding wird entweder kalt oder warm mit frischer Sahne serviert.

2.5.02 Biene62 CK

## Rotweinschaumpudding

2 Ei

Zutaten für Portionen

250 ml Wein, rot

250 ml Wasser

½ Zitrone(n), davon der Saft

30 g Speisestärke

3 EL Zucker

2 Ei(er)

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten kalt in einen Topf geben und unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen auf Stufe 3 einmal aufkochen lassen. Fertigen Pudding in eine Schüssel geben, kalt stellen, dann servieren.

25.6.03 Callista CK

## Pikante ohne Kuhmilch

### Auberginen-Knoblauch-Creme

2 Auberginen a 300g

3 El Olivenöl

4 Knoblauchzehen (für die  
- Hartgesottenen mehr)

250 g Schafkäse

1 El Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Oregano

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Auberginen waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit dem Olivenöl einpinseln. Ein Blech mit Alufolie auslegen und die Auberginen mit der Schnittfläche

nach unten darauf legen. Etwa 30 Minuten garen. Von den noch heißen Auberginen die Stängelansätze entfernen. Knoblauch schälen und mit den Auberginen und dem Schafkäse im Mixer pürieren. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken. Kalt stellen.  
(Hält mind. 2-3 Tage)

## Avocado-Creme

Für 3 Personen

- 1 reife Avocado
- 1 klein Zwiebel
- 1 TI Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herausschaben und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel fein würfeln, mit dem Tomatenmark verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

\* Pro Portion ca. 155 kcal/648 kJ

## Avocadocreme mit Chili- Guacamole

- 300 g Fleischtomaten
- 1 sm Zwiebel
- 3 rote Chilischoten
- 4 Avocados; reif
- 2 Limonen
- 2 Bund Koriander; ersatzweise
  - glatte Petersilie
  - ; Salz
  - ; schwarzer Pfeffer a.d.M.

Guacamole ist ein vielseitiger Dip und schmeckt zu Gegrilltem ebenso gut wie zu Gemüse, zu Chips und zu Tortillas

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, das Fruchtfleisch fein hacken und dabei die Stängelansätze entfernen. Die Zwiebel

schälen und ebenfalls sehr fein hacken.

1/3 der Chilischoten längs aufschlitzen, sorgfältig von den Kernen befreie waschen und winzig klein würfeln.

Die Avocados schälen, längs halbieren und den Kern entfernen. Oder die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schalen heben. Das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Die Limonen halbieren und auspressen. Die Avocados mit dem Limonensaft in den Mixer geben und pürieren.

Das Avocadopüree mit den Tomaten, der Zwiebel und der gewürfelten Chilischote mischen. Den Koriander oder die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Unter die Avocadocreme heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Chilischoten garnieren und servieren.

: Pro Person ca. : 310 kcal  
: Pro Person ca. : 1298 kJoule  
: Eiweiß : 3 Gramm  
: Fett : 32 Gramm  
: Kohlenhydrate : 4 Gramm  
: Zubereitung.: 30 Minuten

## Linsencreme

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g rote Linsen (gute Qualität)

400 g Gemüsebrühe (geht aber auch Wasser, wenn die Linsen gut sind; natürlich schon flüssig)

1 rote Paprikaschote

1 Zwiebel

eventuell:

30 g Nüsse oder 1 Teelöffel gutes, aber geschmacksneutrales Öl

1 1/2 EL Apfel oder Weißweinessig

Zubereitung

Linsen im Wasser oder in der Brühe aufkochen. Auf kleiner Hitze in 30 min zu Brei garen, lauwarm abkühlen lassen. Paprika und Zwiebeln eventuell Nüsse ganz klein hacken und unter die Linsen mischen. Abschmecken.

Nährwerte pro Portion 678,6 kcal, 3,89g Fett, 5,16 Fett %

Bemerkung: Ihr könnt auch noch einen halben oder ganzen TL Paprikamark und dann ein halbes Bund Basilikum drunter mischen. Schmeckt dann ganz anders.

Berechnung ohne Nüsse oder Öl. Mit Nüssen 861 kcal und 19,29 Fett = 19,12 %

Hält sich im Kühlschrank ca 4 Tage und schmeckt ähnlich wie manche Reformhausbrottaufstriche :o)

### Mandel Creme

80 g geschälte Mandeln  
30 g Brotkrumen  
1 Knoblauchzehe  
1 El gehackte Petersilie  
60 g Öl  
Salz + Pfeffer

Alle Zutaten in den Mixer geben + so lange mixen, bis man eine homogene Masse erhält

### Pikante Avocadocreme

2 Reife Avocados  
1 sm Zwiebel  
1 sm Grüne Chilischote  
1 Tomate  
1 Zitrone, unbehandelt  
1 El Petersilie, feingehackt  
1 TI Koriander, frisch zerstoßen  
Meersalz

ZUM GARNIEREN--

1 Tomate  
1 TI Schwarzer Sesam

Die Avocados schälen, entkernen und in einer Schale zerdrücken. Die Zwiebel fein hacken und dazugeben. Die Chilischote im Mörser zerstoßen oder sehr fein hacken. Wenn die Guacamole nicht zu pikant werden soll, können auch einige der scharfen Kerne vorher entfernt werden. Die Tomate waschen und sehr fein würfeln.

Dann die Zwiebel, die Chilischote und die Tomate mit dem Avocadopüree cremig rühren. Etwas Zitronenschale hineinreiben, die Zitrone halbieren und die angeriebene Hälfte ausdrücken (die andere Hälfte zum Garnieren aufheben). Den Zitronensaft, die Petersilie und den Koriander unter die Creme rühren und mit dem Meersalz abschmecken.

Die Creme in eine Schale füllen und mit Tomatenscheiben und Zitronenkeilen garnieren. Zum Schluss mit schwarzem Sesam bestreuen.

### Schafskäsecreme mit Knoblauch u. Peperoni (Kapanisti)

- 500 g Schafskäse
- 2 Rote Peperoni, frisch
- 2 Grüne Peperoni, frisch
- 4 Knoblauchzehen
- Olivenöl

Die Peperoni waschen und entkernen, Knoblauchzehen schälen. Alle Zutaten in den Mixer geben oder mit einem Pürrier-Stab zerkleinern. Soviel Olivenöl zugeben bis gewünschte Konsistenz (sollte schön streichfähig sein) erreicht ist. Schmeckt als Brotaufstrich oder zu Gegrilltem.

"Gefahrenhinweis": Bei der Rezeptur bin ich von "normal" scharfen Peperoni ausgegangen. Es gibt aber auch höllisch scharfe!

Am Besten ausprobieren, ggfs die roten Peperoni durch roten Paprika ersetzen

### Tofu in Erdnusscreme

2 Portionen

- 1 Block Tofu
- Frittierfett
- 1 Chilischote
- 1 sm Stück Ingwer
- 3 Getrocknete Morcheln; nach  
-- Belieben etwas mehr
- 1 Rote Paprika
- 1 Grüne Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 El Öl

Sojasoße  
Kejab Manis  
; Salz  
; Zucker  
China-Gewürz-Mischung  
3 El Erdnusscreme

Morcheln in heißem Wasser einweichen.

Chilischote entkernen und fein hacken, Ingwer klein schneiden.

Tofu in mundgerechte Würfel schneiden, trocken tupfen und bei 140 Grad Celsius goldgelb frittieren.

Eingeweichte Morcheln, Paprika und Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl erhitzen, Ingwer und Chili anbraten, Paprika hinzufügen und unter Rühren knapp garen. Aus der Pfanne nehmen, Erdnusscreme in die Pfanne geben, etwas Wasser hinzufügen und rühren, bis es eine cremige Soße gibt.

Tofu und Paprika hinzufügen.

Mit den Gewürzen abschmecken, zum Schluss die Frühlingszwiebeln zufügen.

Dazu kann man Reis servieren, es schmeckt aber auch so.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

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

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

Bitte um Verständnis.

[.aschra@t-online.de](mailto:.aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 25.11.2004