

VERA INT-VEEN

Meine Lieblingsrezepte

VERA MACHT MITTAG



Olivia Verlag



Spicy Milchreis

Für 4 Personen

30 Minuten

125 g Milchreis

500 ml Vollmilch

1 Prise Salz

1 Tonkabohne

1 TL Milchreismeister von
Spicebar (alternativ 1 TL
Zucker-Zimt-Mischung)

Den Milchreis mit der Vollmilch und 1 Prise Salz aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Tonkabohne mitkochen, dabei den Milchreis immer wieder umrühren.

Kurz bevor der Milchreis fertig ist, den Milchreismeister bzw. die Zucker-Zimt-Mischung dazugeben. Abkühlen lassen und die Tonkabohne herausnehmen.



Man kann den Milchreis pur genießen oder Fruchtkompott dazu essen. Und wer es noch etwas süßer mag, kann nochmal etwas Milchreismeister oder den Vanille Hafertraum von Spicebar darüberstreuen.

Hähnchen-Sandwich

Ein Hähnchen-Sandwich zum Frühstück ist natürlich etwas aufwendiger, aber es hält richtig lange satt und schmeckt außergewöhnlich gut. Die Idee zu diesem Rezept ist aus der Not entstanden. Mein Neffe Paul hat in der Schulzeit jeden Tag sein Pausenbrot verweigert. Er hat es einfach nicht gegessen oder verschenkt. Nach langen Diskussionen erklärte der damals Neunjährige, dass er gerne ein Mittagessen auf seinem Brot hätte. So wurde in unserer Familie schon morgens um sieben Uhr Hähnchenbrust mariniert, angebraten und das Ganze mit Salat und Parmesan garniert. Dem Jungen hat es nicht geschadet, er ist mittlerweile ein prächtiger junger Mann und lacht sich immer noch kaputt, wie er uns auf der Nase rumgetanzt ist. Danke Paul!

Für 4 Personen

30 Minuten

Für die Marinade:

1 Biozitrone

4 EL Honig

1 EL Estragonblättchen

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

Pfeffer aus der Mühle

Salz

Für die Sandwiches:

4 kleine Hähnchenbrüste

(à ca. 150 g)

Olivener Öl zum Braten

4 Ciabattabrötchen

Butter zum Bestreichen

1 Handvoll Rucola

4 Tomatenscheiben

4 EL gehobelter Parmesan

Für die Marinade die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit dem Honig in einer Schüssel gut verrühren. Die Estragonblättchen fein hacken. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und beides hacken. Alles zur Zitronensaftmischung geben, verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

Für die Sandwiches den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Hähnchenbrüste in einer hitzebeständigen Pfanne im Olivenöl von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten. Danach das Fleisch mit der Marinade einpinseln und die Pfanne in den heißen Backofen stellen. 10-12 Minuten im Ofen fertig garen, dabei das Fleisch immer wieder mit der Honigmarinade einpinseln.

Die Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Jeweils 1 Ciabattabrötchen aufschneiden, die untere Hälfte mit Butter bestreichen. Mit etwas Rucola und 1 Tomatenscheibe belegen, dann eine Hähnchenbrust darauflegen. Etwas Parmesan darüberstreuen und mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.



A woman with short dark hair and glasses on her head is wearing a white long-sleeved shirt and a dark blue apron. She is focused on peeling a carrot with a peeler over a wooden cutting board. The cutting board has some sliced onions and other vegetables on it. In the foreground, there are fresh herbs, a bunch of cherry tomatoes, and a lemon. To the right, there is a wooden knife block with several knives, a small stuffed animal, and a green glass bottle. In the background, there is a kitchen counter with various pots, a white stand mixer, and a glimpse of a living area with a sofa.

**Wir
lieben
Salate!**



Mango-Rucola-Salat

Für 2 Personen

20 Minuten

1 reife Mango

1 Bund Rucola

2 EL Sesamsamen

3 EL Sesamöl

2 EL Aceto balsamico

(am besten einen lange gereiften)

Pfeffer aus der Mühle

Salz

1 Scheibe Vollkornbrot vom Vortag

Olivenöl zum Braten

grobes Meersalz

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in kleine Würfel schneiden. Rucola waschen, trocken schütteln und in 2 Zentimeter große Stücke schneiden. Mit den Mangowürfeln vermischen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis die Samen duften, dann zur Mangomischung geben. Mit Sesamöl, Balsamico-Essig, Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Vollkornbrot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl rösten. Die Croûtons mit grobem Salz würzen und über den Salat geben.

**Veras
TIPP**
*

Diesen wirklich einfachen und schnellen Salat essen wir am liebsten zu Rösti mit Lachs (siehe Seite 188). Er passt aber auch super als Beilage zu Grillgerichten oder einfach zu einer kleinen Brotzeit.

Obis Tomaten-Brot-Salat

Man mag es kaum glauben, aber Obi hat immer Hunger und kann auch ganz ordentliche Portionen verdrücken. Als wir uns in den 1990er Jahren kennenlernten war ihr kulinarischer Höhepunkt eine Tiefkühlpizza. Wegen der vielen Arbeit gab es meistens schnelle Fertiggerichte oder aber auch vier Mal die Woche das Thai-Gericht „Nummer 45 mit extra Reis“. Als wir uns dann näher kennenlernten war es am Anfang wirklich schwierig, unsere Geschmäcker zusammenzubringen. Viele Dinge, wie z.B. Fisch oder Wildgerichte, haben Obi nicht wirklich zugesagt – aber tapfer hat sie alles probiert und durchgehalten. Heute isst Obi wirklich mit gutem Appetit und Leidenschaft. Auch wenn ich meistens bei uns in der Küche stehe, hat sie das Kochen auch für sich entdeckt. Dieser Tomaten-Brot-Salat ist eines von Obis Lieblingsgerichten. Schmeckt immer und macht ein bisschen glücklicher.

Für 2 Personen

20 Minuten

400 g verschiedene kleine Tomaten (z.B. Pflaumen-, Kirsch- oder Datteltomaten)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

½ TL Zucker

1 Bund Koriander oder Schnittlauch

3 Frühlingszwiebeln

1 Handvoll Cashewnüsse

1 Scheibe Brot vom Vortag

Olivenöl zum Braten

1 kleine Knoblauchzehe

Aceto balsamico und Kürbiskernöl zum Abschmecken

Die Tomaten waschen, halbieren und in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Koriander oder Schnittlauch waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und in ca. 1 Zentimeter breite Stücke schneiden. Beides unter die Tomaten mischen.

Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz rösten, bis sie duften, dann ebenfalls dazugeben.

Das Brot in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne im Olivenöl rösten. Knoblauch schälen, hacken und dazugeben. Kurz anrösten, dann die warme Brot-Knoblauch-Mischung unter die Tomatenmischung heben.

Mit Balsamico-Essig und Kürbiskernöl abschmecken. Den Tomaten-Brot-Salat am besten lauwarm genießen.



Maronensüppchen mit Chili-Zimt-Croûtons

Ein leckeres Süppchen geht doch immer. Und meistens hat jeder irgendwelche Zutaten zuhause, um mal schnell eine Suppe zu kochen. Da wir beruflich viel unterwegs sind, koche ich oft etwas vor und stelle es kühl oder friere es ein. Wir freuen uns immer riesig, wenn wir nach Hause kommen und eine leckere Suppe auf uns wartet.

Für 4 Personen

20 Minuten

2 Schalotten

3 Knoblauchzehen

2 EL Butter

400 g gekochte Maronen

(aus dem Supermarkt oder online bestellen)

1 Glas heller Portwein (200 ml)

500 ml Gemüsefond

250 g Sahne

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Scheibe Brot vom Vortag

Olivenöl zum Braten

Chiliflocken nach Belieben

Zimtpulver nach Belieben

½ Bund Schnittlauch

Schalotten und Knoblauch schälen, hacken und in einer Pfanne in der Butter glasig anschwitzen. Die Maronen in kleine Stücke schneiden, dazugeben und 3-4 Minuten mitbraten. Mit dem Portwein ablöschen und etwas reduzieren lassen. Anschließend den Gemüsefond angießen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Sahne dazugeben und die Suppe nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den Topf vom Herd nehmen und alles mit einem Stabmixer pürieren.

Das Brot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl knusprig braten. Mit Chiliflocken und Zimt würzen.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und dazugeben. Die Suppe mit den Croûtons servieren.



Diese Suppe ist auch megalecker in der veganen Variante: Dafür einfach die Butter durch Olivenöl ersetzen und anstatt der Sahne mit Kokosmilch aufkochen. Wenn ich Kokosmilch verwende, ergänze ich allerdings noch etwas Curry- und edelsüßes Paprikapulver, dann schmeckt es richtig gut.





Ofengemüse mit Rosmarin

Es gibt ja immer wieder Situationen, in denen man „den kleinen Hunger“ verspürt. Bei Obi ist das fast täglich mehrmals der Fall. Sie schreit permanent nach Nahrung. Oft haben wir dann einfach keine Zeit, etwas Großes zu kochen oder aber wir haben einfach nur Lust auf einen kleinen Snack. Die nachfolgenden kleinen Leckerbissen eignen sich hervorragend für zwischendurch: als Beilage oder aber auch als komplette Mahlzeit. Auf jeden Fall sind sie alle schnell zubereitet und schmecken toll.

Für 4 Personen

20 Minuten + 45 Minuten

Garen

1 große Süßkartoffel

2 Rote-Bete-Knollen

3 große bunte Möhren

2 große Petersilienwurzeln

¼ Sellerieknolle

Olivenöl zum Beträufeln

grüner Pfeffer aus der Mühle

grobes Meersalz

2 Biozitrone

4 große Zweige Rosmarin

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Süßkartoffel, die Roten Beten, die Möhren, die Petersilienwurzeln und den Sellerie schälen, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Alles in eine Auflaufform geben und ordentlich mit Olivenöl beträufeln. Das Gemüse mit frisch gemahlenem grünem Pfeffer und grobem Salz würzen.

Die Zitronen heiß waschen, trocknen, halbieren und auf das Gemüse setzen. Die Rosmarinzwige waschen, trocken schütteln und ebenfalls in die Form geben.

Das Gemüse ca. 45 Minuten im heißen Ofen garen. Anschließend die Zitronenhälften und den Rosmarin entfernen und das Ofengemüse servieren.

**Veras
TIPP**



Wenn man zu diesem Gericht noch eine Fleischbeilage möchte, eignet sich hervorragend eine Poulardenbrust. Einfach die Poularde mit Veras Prickelpfeffer, Currypulver und Salz würzen, dabei die Gewürze kräftig in die Haut massieren. Mit etwas Olivenöl beträufeln, nach ca. 20 Minuten Garzeit auf das Gemüse im Ofen legen und in 25-30 Minuten fertig garen.

Penne mit Tomatensoße, Schafskäse, Rucola und Karamellzwiebeln

Für 4 Personen

40 Minuten

10-12 große Tomaten

2 große Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Olivenöl zum Braten

2 Oreganozweige

2 Thymianzweige

3 EL Tomatenmark

1 EL Senf

rosenscharfes Paprikapulver

Pfeffer aus der Mühle

Salz

100 ml Rotwein

500 g Penne

1 Bund Rucola

150 g Kräuterschafskäse

2 kleine Schalotten

2 TL Zucker

Von den Tomaten die Stielansätze herausschneiden, die Tomaten unten kreuzweise einritzen und für 20-30 Sekunden in kochendes Wasser geben, danach in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Die Tomaten herausnehmen, häuten und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne im Olivenöl andünsten, Oregano- und Thymianzweige dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Tomatenmark und Senf einrühren und ein paar weitere Minuten dünsten. Dann die Tomatenwürfel dazugeben und alles kräftig mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Den Rotwein einrühren und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Penne darin al dente kochen, dann abgießen. Rucola waschen, trocken schütteln und kleinzupfen. Den Kräuterschafskäse zerbröseln und mit dem Rucola vermischen. Schalotten schälen, klein hacken und in Olivenöl anbraten, dann mit dem Zucker bestäuben und unter Rühren karamellisieren. Oregano- und Thymianzweige aus der Soße nehmen.

Nudeln mit dem fertigen Tomatensugo in einem tiefen Teller servieren und mit der Rucola-Schafskäse-Mischung toppen. Jeweils ein paar Karamellzwiebeln darübergeben.

**Veras
TIPP**

Ich nutze die Oregano- und Thymianzweige von Spicebar, weil sie ein unglaubliches Aroma haben. Aber natürlich gehen handelsübliche Kräuter genauso gut. Viele mögen Tomatensugo sehr fein. Um dies hinzubekommen, kann man die Tomatensoße vor dem Servieren noch pürieren.



A woman with short dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and a red apron, is smiling in a kitchen. The apron has the text "VERA MACHT MITTAG" printed on it. She is holding a dark frying pan. In the foreground, a wooden cutting board with sliced bread sits on a stainless steel induction cooktop. To the right, an orange pot is on the cooktop. The kitchen features light-colored wooden cabinets, a wooden countertop, and a window in the background. A teal circle in the bottom left corner contains the text "Pfannen-spaß".

**Pfannen-
spaß**

Zanderfilet in Pankoteig mit Spitzkohl

Ich bin nach wie vor ein Allesesser, d.h. Fleisch, Fisch, Gemüse ... eigentlich mag ich fast alles. Aber mein Fleischkonsum hat sich in den letzten Jahren drastisch reduziert. Ich finde das gut, deswegen gibt es jetzt eines meiner Lieblingsrezepte.

Für 2 Personen

35 Minuten

2 Zanderfilets à ca. 150 g

1 Ei

Mehl zum Wenden

Pankomehl zum Panieren

Butter zum Braten

Pfeffer aus der Mühle

Salz

Zitronensaft zum Beträufeln

1 kleiner Spitzkohl (ca. 500 g)

heller Aceto balsamico

1 TL Puderzucker

1 EL Crème fraîche

Die Zanderfilets kurz kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Für die Panade das Ei in einem Teller verquirlen und jeweils etwas Mehl sowie etwas Pankomehl in separate Teller geben. Die Zanderfilets panieren, dazu erst im Mehl wenden, dann durchs Ei ziehen und zuletzt im Pankomehl wenden, leicht andrücken.

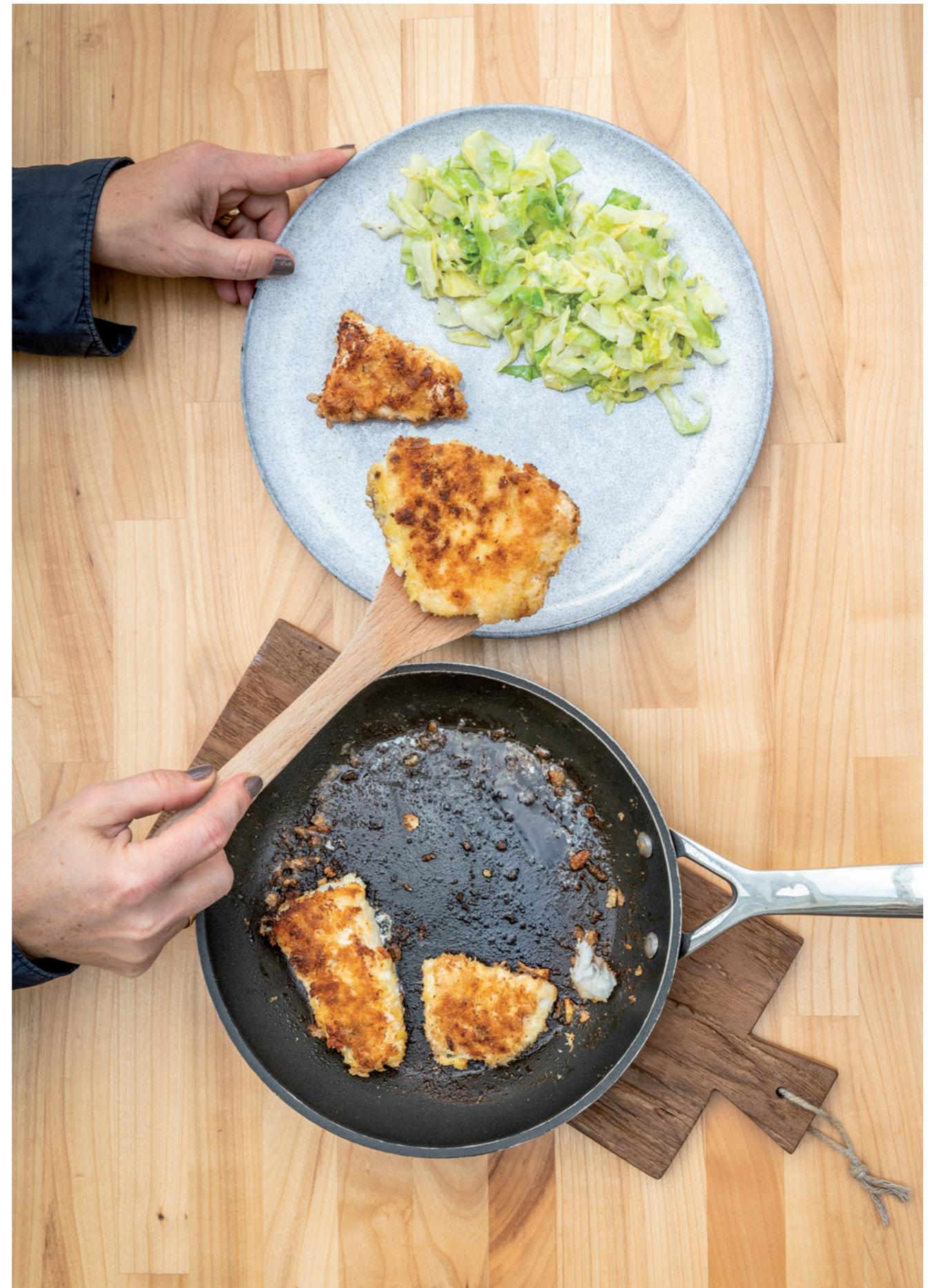
Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zanderfilets darin auf jeder Seite 2-3 Minuten anbraten, bis das Pankomehl schön knusprig wird. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Den Spitzkohl waschen, halbieren, Strunk entfernen und den Kohl in dünne Streifen oder kleine Fleckerl schneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser kurz blanchieren, dann abgießen und mit kaltem Wasser kurz abspülen, damit der Spitzkohl seine Farbe behält.

Den Spitzkohl in einer Pfanne 5 Minuten in Butter leicht braten. Mit Pfeffer, Salz und Balsamico-Essig würzen. Danach etwas Puderzucker dazugeben und mit Crème fraîche verfeinern. Den Zander mit dem Spitzkohl servieren.

**Veras
TIPP**

Wer es ein bisschen würziger mag, kann noch etwas Speck in einer Panne knusprig braten und ihn zum Fisch servieren oder auch kleine Stückchen in den gebratenen Spitzkohl geben.





**Veras
Klassiker
mal 4**



Int-Veen-Döner mit Lachs und Avocadocreme

Für 2 Personen

30 Minuten

1 kleines Fladenbrot

Öl zum Braten

1 weiche Avocado

1 Knoblauchzehe

Saft von ½ Biozitrone

1 TL Crème fraîche

Pfeffer aus der Mühle

Salz

Chiliflocken

1 Bund Rucola

8 Cherry- oder Datteltomaten

Essig und Öl zum Würzen

200 g Räucherlachs

Schnittlauchröllchen oder

Dillspitzen zum Garnieren

Das Fladenbrot im heißen Ofen mit Grillfunktion auf beiden Seiten anrösten, dann in der Mitte durchschneiden, sodass man zwei Brothälften hat. Den weichen Brotteig herausnehmen.

Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch schälen und ganz fein hacken. Mit dem Zitronensaft und der Crème fraîche zur Avocado geben.

Alles mit der Gabel richtig zerquetschen, sodass eine feine Creme entsteht. Mit Pfeffer, Salz und Chiliflocken würzen.

Rucola und Tomaten waschen, trocknen und beides klein schneiden. Mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz würzen und kurz durchziehen lassen.

Die Fladenbrothälften mit der Avocadocreme bestreichen, mit Lachs und der Rucola-Tomaten-Mischung belegen. Nach Belieben mit Schnittlauch oder Dill garnieren.

**Veras
TIPP**
*

Bei diesen Dönervarianten lohnt es sich, ein ganz gut bestücktes Gewürzregal zu besitzen. Ich habe versucht, es wirklich klein zu halten. Aber bei Gewürzen gehen die Pferde mit mir durch und ich muss die Gerichte immer mal wieder anders „tunen“. Aber auch da sind dir keine Grenzen gesetzt. Würz mit den Sachen, die du da hast und die dir richtig gut schmecken. Und wenn's mal schnell gehen soll:

Viele Cremes und Pasten gibt es in einer Topqualität im Supermarkt oder auf dem Markt, sodass man auch das ein oder andere gleich fertig kaufen kann. Das Gleiche gilt für die vorgekochten Roten Beten aus dem Frischeregal.

Int-Veen-Döner mit Räucher- tofu und Rote-Bete-Creme

Für 2 Personen

30 Minuten

Für die Füllung:

200 g Räuchertofu

Olivenöl zum Braten

geräuchertes Paprikapulver

oder „Rauchige Drecksau“
von Spicebar

2 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 TL Chilischotenringe

1 EL brauner Zucker

100 ml Portwein

Für die Creme:

200 g gekochte Rote Bete

Salz

1 TL Fenchelsamen

30 g Pinienkerne

Saft von 1 Zitrone

2 EL Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

Salz

getrockneter Thymian

Für die Salatfüllung:

1 große Handvoll Brunnen-
kresse oder Feldsalat

Essig, Öl, Zitronensaft, Pfeffer
aus der Mühle und Salz zum
Würzen

Außerdem:

1 kleines Fladenbrot

Kräuter nach Wahl zum

Garnieren

Für die Füllung den Räuchertofu in kleine Würfel schnei-
den und in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl scharf
anbraten. Ordentlich mit geräuchertem Paprikapulver oder
„Rauchiger Drecksau“ würzen. Den Tofu aus der Pfanne
nehmen und zur Seite stellen.

Rote Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in der
Pfanne im Olivenöl anbraten. Knoblauch schälen, hacken
und mit der Chili dazugeben. Sobald die Zwiebeln Röstaro-
men entwickeln, den braunen Zucker dazugeben und die
Zwiebelmischung kurz karamellisieren. Dann mit dem Port-
wein ablöschen und noch 2 - 3 Minuten einkochen lassen.
Dann die Tofuwürfel wieder zu den Zwiebeln geben.

Für die Creme die Roten Beten waschen und in einem Topf
mit Wasser zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzie-
ren, ordentlich salzen und die Fenchelsamen in das Wasser
geben. Die Roten Beten in 40-45 Minuten weichkochen.

Danach die Roten Beten abgießen, abkühlen lassen, schä-
len und in kleine Würfel schneiden. Die Pinienkerne in einer
heißen Pfanne ohne Fett kurz rösten. Mit dem Zitronensaft
und etwas Olivenöl zu den Rote-Beten-Würfel geben und
alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Pfeffer, Salz und
etwas Thymian abschmecken.

Für die Salatfüllung Brunnenkresse waschen, trocken tupfen
und mit Essig, Öl, etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen.

Das Fladenbrot im heißen Ofen mit Grillfunktion auf beiden
Seiten anrösten, dann in der Mitte durchschneiden, sodass
man zwei Brothälften hat. Den weichen Brotteig heraus-
nehmen. Die Fladenbrothälften mit der Rote-Bete-Creme
bestreichen, die Tofu-Zwiebel-Mischung und den Brunnen-
kressesalat darauf verteilen und mit Kräutern garnieren.





Int-Veen-Döner mit Huhn in Erdnusssoße

Für 2 Personen

30 Minuten

Für die Füllung:

250 g Hähnchenbrust

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 daumendickes Stück

Ingwerwurzel

Öl zum Braten

Saft von ½ Zitrone

Pfeffer und Salz aus der Mühle

edelsüßes Paprikapulver

Mango Curry von Spicebar

(alternativ Currypulver)

200 ml Brühe

50 ml Weißwein oder 50 g

Sahne

2 EL Erdnussbutter

Für die Paste:

1 TL Veras Zitronenmasala

von Spicebar

2 EL Crème fraîche

Milch nach Belieben

Für die Salatfüllung:

100 g Rotkohl

100 g Eisbergsalat

2 Tomaten

Pfeffer aus der Mühle

Salz

Essig und Olivenöl zum

Abschmecken

Außerdem:

1 kleines Fladenbrot

2 TL Schnittlauchröllchen

Für die Füllung die Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, beides hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Fleischstücke darin scharf anbraten. Zwiebelringe, Knoblauch, Ingwer und den Zitronensaft dazugeben. Dann ordentlich mit Pfeffer, Salz, Paprika- und Mango-Currypulver würzen. Mit der Brühe ablöschen und alles einkochen. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, den Weißwein dazugeben. Alternativ kann man auch Sahne nehmen.

Die Hitze reduzieren und noch ein paar Minuten einkochen lassen. Zum Abschluss die Erdnussbutter in die Hähnchenpfanne geben. Gut durchmischen, sodass es keine Klümpchen mehr gibt. Für die Paste Crème fraîche und Zitronenmasala verrühren. Damit sie schön sämig wird, kann man etwas Milch zugeben.

Für die Salatfüllung Rotkohl, Eisbergsalat und Tomaten bei Bedarf waschen, putzen und in kleine Streifen bzw. Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Pfeffer, Salz, etwas Essig und Öl vermischen und kurz durchziehen lassen.

Das Fladenbrot im heißen Ofen mit Grillfunktion auf beiden Seiten anrösten, dann in der Mitte durchschneiden, sodass man zwei Brothälften hat. Den weichen Brotteig herausnehmen und die beiden Taschen des Fladenbrottes innen mit der Paste bestreichen. Dann abwechselnd das Fladenbrot mit Erdnusshuhn und dem Salat befüllen. Etwas Schnittlauch darüber und genießen.

Int-Veen-Döner mit Schafskäse, Hummus und Nüssen

Für 2 Personen

30 Minuten

Für den Hummus:

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)

2 Knoblauchzehen

1 Limette

2 TL Schmand oder Crème fraîche

Pfeffer aus der Mühle

Salz

Chiliflocken

brauner Zucker

Für die Salatfüllung:

6 Tomaten

3 Frühlingszwiebeln

1 Bund Rucola

150 g eingelegter Kräuterschafskäse (Feta)

Himbeeressig und Kürbiskernöl zum Würzen

50 g Pinien- und Cashewkerne

Ahornsirup zum Beträufeln

Außerdem:

1 kleines Fladenbrot

Koriander oder Schnittlauch zum Garnieren

Für den Hummus die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken, Limette halbieren und auspressen. Alles in einer Schüssel mit Schmand oder Crème fraîche mit dem Stabmixer cremig pürieren. Mit Pfeffer, Salz, Chili und etwas braunem Zucker abschmecken.

Für die Salatfüllung Tomaten waschen und klein schneiden, Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Rucola waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Den Schafskäse zerbröseln. Alles vermengen und mit etwas Essig und Öl vermischen.

Pinien- und Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die warmen Kerne mit etwas Ahornsirup beträufeln, gut vermischen und alles unter den Salat heben.

Das Fladenbrot im heißen Ofen mit Grillfunktion auf beiden Seiten anrösten, dann in der Mitte durchschneiden, sodass man zwei Brothälften hat. Den weichen Brotteig herausnehmen. Die Fladenbrothälften mit dem Hummus bestreichen. Den Salat in die Fladenbrottaschen geben und mit Koriander oder Schnittlauch garnieren.





Zitronenhuhn mit Pommes

Hähnchen mit Pommes geht immer. Mein Fokus liegt klar auf der Zubereitung des Zitronenhuhns. Bei den Pommes habe ich wirklich lange ausprobiert, um die perfekten selbstgemachten Pommes frites hinzubekommen. Aber, ganz ehrlich, mir ist das noch nie gelungen. Und ich finde es gibt mittlerweile so viele tolle Tiefkühl-Pommes-Produkte, die man entspannt kaufen kann. Wir sind hier ja auch nicht beim „Perfekten Dinner“, wo es die höhere Punktzahl für selbstgemachte Pommes gibt.

Für 4 Personen

90 Minuten

1 großes Biohähnchen
(ca. 1,4 kg)

2 Biozitrone

1 Bund Petersilie

4 EL Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

Salz

1 TL rosenscharfes Paprikapulver

1 TL Currypulver

60 g Butter

1 Beutel TK-Pommes frites
(ca. 1 kg) als Beilage

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Hähnchen mit einer Geflügelschere oder einem scharfen großen Messer längs in zwei Hälften teilen, ordentlich mit kaltem Wasser waschen und ausspülen, dann mit Küchenpapier gut trocken tupfen.

Die Zitronen heiß waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Jeweils an beiden Hähnchenhälften die Haut an einer Seite leicht lösen, sodass eine kleine Tasche entsteht. Die Zitronenscheiben und die Petersilie gleichmäßig unter der Hähnchenhaut verteilen.

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit etwas Pfeffer, Salz, Paprika- und Currypulver vermischen und das ganze Brathähnchen damit einpinseln. Anschließend die Hähnchenhälften auf ein Backblech legen und für ca. 1 Stunde in den heißen Ofen schieben. Am besten nimmst du ein Blech mit etwas höherem Rand (Fettpfanne), damit das Öl nicht in den Ofen tropft. Das Hähnchen zwischendurch immer wieder mit dem Öl vom Blech bepinseln, damit es schön saftig wird. Nach ca. 1 Stunde das Hähnchen mit Butter bestreichen, noch 5 Minuten garen, dann aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Die Zitronenscheiben und die Petersilie entfernen.

Die Pommes nach Packungsangabe zubereiten und dazu servieren.

**Veras
TIPP**

Nimm richtig saftige Zitronen und versuche wirklich mindestens 3 Scheiben unter die Haut eines halben Hähnchens zu bekommen – deine Küche duftet dann herrlich nach Zitrone und das Huhn bekommt einen megafrischen Geschmack. Du weißt ja, dass ich versuche, so viele Produkte wie möglich in Bioqualität zu verwenden. Das klappt leider nicht immer, aber bitte achte bei diesem Gericht auf jeden Fall darauf, dass alle Zutaten bio sind. Das Huhn schmeckt einfach tausendmal besser und es ist wirklich genug dran, dass man vier Leute satt bekommt!

Forelle mit Speckfüllung

Für 4 Personen

40 Minuten

4 ganze küchenfertige

Forellen (à 300-400 g)

1 Scheibe Weiß- oder Vollkornbrot

2 Stängel Zitronenthymian

2 Stängel Minze

Öl zum Braten

10 Scheiben Frühstücksspeck

Pfeffer aus der Mühle

grobes Meersalz

2 Schalotten

½ Lauchstange

1 Ei

3 EL Milch

100 g Butter

Brot oder Salat als Beilage

Die Forellen gut kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Brotscheibe in Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Den Speck herausnehmen und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne die Brotwürfel rösten und mit Pfeffer und Salz würzen. Herausnehmen und zum gebratenen Speck geben.

Die Schalotten schälen und würfeln, den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Beides in der gleichen Pfanne bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Blättchen vom Zitronenthymian und der Minze dazugeben, umrühren, alles zur Brot-Speck-Mischung geben und abkühlen lassen.

Das Ei mit der Milch verrühren und zur Brot-Speck-Gemüse-Mischung geben. Ein paar Minuten quellen lassen. Die Füllung in die Bauchhöhlen der Forellen geben und jeweils mit einem Zahnstocher verschließen. Die Butter zerlassen.

Die Forellen auf ein gebuttertes Backblech legen, mit etwas zerlassener Butter einpinseln und ordentlich mit frisch gemahlenem Pfeffer und grobem Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Minuten backen.

Die Forellen mit Brot oder Salat servieren



Andreas Biergulasch

Für 6 Personen

30 Minuten + 1 Stunde Garen

3 TL Butterschmalz

1,5 kg Gulaschfleisch
(Schwein und Rind ge-
mischt)

1 gehäuften TL Salz

1 gehäuften TL Pfeffer aus
der Mühle

1 gehäufter TL edelsüßes
Paprikapulver

2 große Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Karotten

1 TL Senf

2 EL Tomatenmark

300 ml dunkles Bier (nimmt
Andrea, aber du kannst
deine Liebessorte ver-
wenden)

1 l Gemüsefond

1 ½ EL Crème fraîche

Soßenbinder nach Bedarf

Spätzle und Kartoffelklöße
als Beilage

Das Butterschmalz in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Das Gulaschfleisch darin scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln hacken, Knoblauch durchpressen. Karotten schälen und auf einer Gemüsereibe raspeln.

Wenn das Fleisch eine schöne Farbe angenommen hat und das Wasser verdunstet ist, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten sowie den Senf und das Tomatenmark dazugeben und kurz weiter braten. Mit dem Bier ablöschen und einkochen lassen. Anschließend den Gemüsefond angießen und das Gulasch mit aufgelegtem Deckel ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Crème fraîche einrühren und bei Bedarf mit etwas Soßenbinder andicken. Mit Spätzle und Kartoffelklößen servieren.



Als Beilage gibt es bei Andrea immer Spätzle und Minikartoffelklöße. Die kauft Andrea fertig aus der Frischtheke. Ich esse immer nur die Klöße – übrigens: Hast du schon mal selbstgemachte Laugenbrezenknödel versucht? Lecker! Das Rezept gibt es auf Seite 175.



Biskuitrolle mit Erdbeeren

Für 12-14 Stücke

1 Stunde

Für den Biskuitteig:

4 Eier

1 Prise Salz

50 g Zucker

60 g Mehl

40 g Speisestärke

Für die Füllung:

5 Blatt Gelatine

2 Zitronen

500 g Erdbeeren

150 g Speisequark

80 g Zucker

125 g Sahne

Außerdem:

Puderzucker zum Bestäuben

Für den Teig den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Eier trennen und das Eigelb zur Seite stellen. Eiweiß und Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Die Hälfte des Zuckers unterrühren. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker in einer anderen Schüssel 3-4 Minuten schaumig schlagen. Mehl und Stärke sieben und unter die Eigelbmasse rühren. Nach und nach den Eischnee vorsichtig mit einem Schneebesen unterrühren. Den Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verstreichen. Auf der unteren Schiene etwa 10 Minuten im Ofen goldgelb backen.

Inzwischen für die Füllung die Gelatine in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Die Zitronen halbieren, auspressen und den Saft in einem kleinen Topf erwärmen. Die aufgeweichte Gelatine gut ausdrücken und unter Rühren im Zitronensaft auflösen. Danach die Flüssigkeit abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen und das Grün entfernen. Eine Hälfte mit dem Stabmixer fein pürieren und zur Seite stellen. Die anderen Erdbeeren in kleine Stückchen schneiden.

Den Quark mit dem Zucker verrühren, die Sahne steif schlagen. Den Zitronensaft-Gelatine-Mix mit dem Schneebesen locker in den Quark rühren. Nun erst die Sahne, dann das Erdbeerpüree und zum Schluss die Erdbeerstückchen vorsichtig unterheben.

Das Backblech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und auf ein leicht feuchtes Küchentuch stürzen. Vorsichtig das Papier entfernen. Die Erdbeer-Sahne-Füllung gleichmäßig auf dem lauwarmen Teig verstreichen, dabei rundherum 2 Zentimeter breite Ränder frei lassen. Den Teig mit dem Handtuch einrollen, mit Frischhaltefolie umwickeln und 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



Das Zubereiten von Süßspeisen ist nicht meine größte Stärke. Ich esse zwar super gerne Kuchen und Nachtisch, bin aber meistens zu ungeduldig, sie selber zu machen. Bei der Rezeptsuche für mein Buch habe ich mit meiner Schwester Linda gesprochen, und wir erinnerten uns an die Biskuitrolle aus ihrem Hauswirtschaftsunterricht. Als Kinder haben wir sie oft gebacken, dann fast 40 Jahre vergessen und jetzt bekommt dieses Rezept ein Revival. Wir haben beim Ausprobieren viel gelacht. Danke Linda, das ist dein Rezept!



Zwiebelchutney

Das Zwiebelchutney passt hervorragend zu gebratenem Fleisch oder als Beilage zu Braten.

Für 1 Glas à ca. 400 ml
30 Minuten + 45 Minuten
Kochen

8 mittelgroße Zwiebeln
2 Schalotten
Olivenöl zum Braten
2 Rosmarinzwige
1 kleine frische Chilischote
2-3 Lorbeerblätter
1 Msp. Zimt
250 ml dunkler Aceto
balsamico
50 ml Rotweinessig
200 g brauner Zucker

Zwiebeln und Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne im Olivenöl bei geringer Hitze anbraten. Das dauert gerne so 20 Minuten. In der Zwischenzeit die Rosmarinzwige waschen, trocken schütteln, die Nadeln von den Zweigen zupfen und sehr klein hacken.

Chilischote längs aufschneiden, je nach Schärfe die Kerne unter fließendem Wasser entfernen und die Schote fein schneiden. Wenn die Zwiebeln und Schalotten schön angebräunt sind, Lorbeerblätter, Zimt, Chilischote und Rosmarin dazugeben und 2 bis 3 Minuten mitbraten. Dann Essig und Zucker dazugeben und alles mindestens 45 Minuten bei kleiner Hitze einkochen lassen.

Zum Ende wird das Chutney richtig dickflüssig und sieht aus wie eine schöne Marmelade. Entweder noch heiß in Gläser abfüllen oder abkühlen lassen und direkt servieren.

Apfel-Ingwer-Chutney

Das Apfel-Ingwer-Chutney ist leicht und frisch und passt super zu Huhn, aber auch zu Käse oder Schinken.

Für 1 Glas à ca. 400 ml
35 Minuten

4 große saure Äpfel (gerne Boskop)
50 g frische Ingwerwurzel
1 kleine Chilischote
1 Limette
250 ml Apfelessig
150 ml trüben Apfelsaft
1 EL Zucker
1 EL Honig

Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Ingwer schälen und in dünne Streifen schneiden. Chilischote längs aufschneiden, je nach Schärfe die Kerne unter fließendem Wasser entfernen, die Schote klein hacken und mit Äpfeln und Ingwer vermengen. Die Limette auspressen und den Saft über die Apfel-Ingwer-Chili-Mischung gießen. Alles in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze einige Minuten leicht anbraten. Essig, Apfelsaft, Zucker und Honig dazugeben und mindestens 25 Minuten einkochen. Wenn alles dickflüssig ist, die Apfelstückchen mit einer Gabel zerdrücken.

Mango-Limetten-Chutney

Das Mango-Limetten-Chutney passt sowohl zu Fisch als auch zu Fleisch, aber auch zu vegetarischen Gerichten oder einfach zu einem Stück Baguette.

Für 1 Glas à ca. 400 ml
30 Minuten

1 frische Mango
1 Schalotte
1 mittelscharfe Chilischote
Öl zum Braten
Saft von 1 Limette
3 EL Weißweinessig
1 EL Zucker
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Currypulver

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und sehr fein hacken, die Chilischote längs aufschneiden, je nach Schärfe die Kerne unter fließendem Wasser entfernen und die Schote in sehr kleine Stücke schneiden. Schalotte und Chili in einem Topf in einem Schuss Öl kurz anbraten. Anschließend mit dem Limettensaft und dem Essig ablöschen, den Zucker dazugeben, alles gut umrühren und aufkochen lassen. Die Mangostücke dazugeben und ca. 5 Minuten einkochen. Zum Schluss alles ordentlich verrühren und mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

