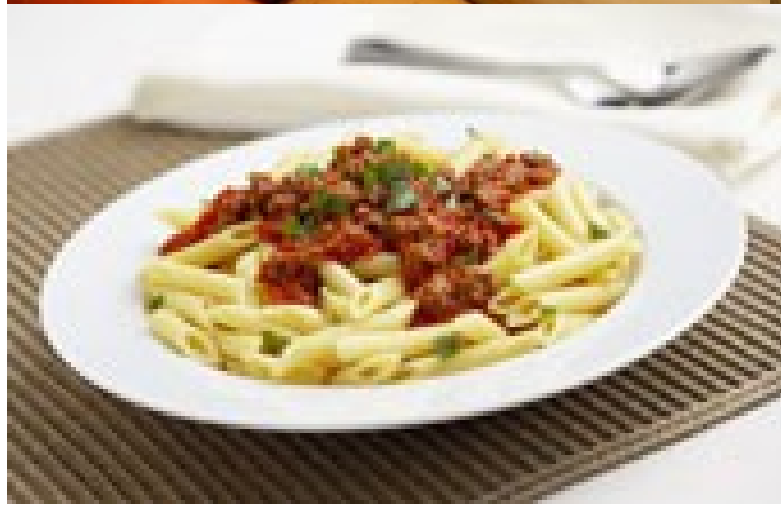


Rezepte Deutsch



Hühnerbrüstchen in Zitronensoße

Broccoli Lasagne

Gebratene Nudeln mit Huhn

Pfannekuchen

Rhabarberauflauf mit Vanillesauce

Kartoffel-Lauch-Eintopf

Penne Bolognese

Spaghetti Bolognese

Schweinefilet in Balsamsauce

Gemischte Waldpilze mit Chilli

KiBa - Kuchen

Hühnerbrüstchen in Zitronensoße

[zurück](#)



Zutaten

4 Hühnerbrüstchen, tiefgekühlt
4 EL Zitronensaft, 2EL Mehl , 2EL Öl
Salz, 1/8 l Wasser, 2-3 EL Weißwein,
etwas Estragon, 2-3 EL Sahne oder Kondensmilch, etwas fein geriebene Zitronenschale

Tiefgekühltes Hühnerbrüstchen ohne Umhüllung völlig auftauen lassen,
dann gründlich waschen.

Mit Küchenpapier trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft marinieren.

Dann in Mehl wenden.

Das Öl in einer Pfanne erwärmen, das Fleisch von beiden Seiten zunächst scharf anbraten.

Danach die Hitze reduzieren.

Die Hühnerbrüstchen salzen. Mit Wasser und Weißwein aufgießen.

Mit Estragon würzen; frisch ist er am allerbesten, aber der getrocknete ist auch nicht schlecht.

10 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Dann den übrigen Zitronensaft, die Sahne oder Kondensmilch und die fein geriebene Zitronenschale an die Soße geben, diese jedoch nicht mehr kochen lassen.

Broccoli Lasagne

[zurück](#)



Zutaten für 4 Portionen

1 kg Broccoli
400 g Champignons
2 Zwiebeln
2 EL Butter (30g)
2 EL Mehl (40g)
125 g Schlagsahne
125 ml Milch
12 St Lasagneblätter
100g Geriebener Parmesan
2EL Pinienkerne
etwas Basilikum
etwas Pfeffer
etwas Salz
etwas Muskat

Zubereitung

Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Broccolistiele schälen und klein schneiden. Broccoli zugedeckt in $\frac{1}{2}$ l kochendem Salzwasser 3-5 Minuten garen. Abtropfen lassen, Gemüsewasser dabei auffangen.

Pilze putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Fett erhitzen. Zwiebeln und Champignons darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Mit Gemüsewasser, Sahne und Milch ablöschen. Aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Ca. $\frac{1}{4}$ Pilzsauce auf dem Boden einer rechteckigen Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) verteilen. 4 Lasagneblätter darauf legen. Mit $\frac{1}{4}$ Sauce begießen. 4 Lasagneblätter darauf legen. Broccoli darauf verteilen. Mit $\frac{1}{4}$ Sauce begießen. Wieder 4 Lasagneblätter darauf legen. Den Rest Sauce darauf verteilen. Mit Käse bestreuen.

Die Lasagne im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 175°C / Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen. Pinienkerne nach ca. 20 Minuten Backzeit auf die Lasagne streuen. Evtl. die letzten 15 Minuten abdecken. Mit Basilikum garnieren.

Gebratene Nudeln mit Huhn und Bambussprossen

[zurück](#)



Für 2 Personen
Kochzeit 35 Minuten
Gesamtzeit 35 Minuten
kcal pro Person: ca.450

Zutaten:

150 g chinesische Eiernudeln
125 g Hähnchenbrustfilet
25 g Bambussprossen
halbe rote Paprikaschote
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (1cm)
1 EL Sojasauce
2 EL Öl
Salz

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsangabe kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit 1 EL Öl mischen.
Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, Ingwer schälen und in Streifen schneiden.
Frühlingszwiebeln waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden, diese längs in feine Streifen schneiden.
Bambussprossen abtropfen lassen.
Paprika waschen und in feine Streifen schneiden.
Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
Das restliche Öl erhitzen.
Die Nudeln darin unter Rühren 1-2 Min. braten, herausnehmen.
Huhn mit Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln im Öl kurz durchschwenken.
Paprika dazurühren und etwa 1 Min. braten.
Bambussprossen etwa 1 Min. mitbraten, mit der Sojasauce würzen.
Die Nudeln dazugeben, mit Salz abschmecken und servieren.

Pfannekuchen

[zurück](#)



Zutaten

250g Weizenmehl
1 Prise Salz/Zucker
2 Eier
200 ml Wasser
50 g Butter
1 Pfanne
1 Rührschüssel
1 Pfannenwender
1 Löffel
1 Schneebesen

Mehl, Salz, Eier und Milch verrühren und zerlassene Butter zufügen. Teig abkühlen lassen – ca. eine halbe Stunde.

Den Teig mit einem Löffel in die heiße gefettete Pfanne geben. Den Teig durch vorsichtiges Schwenken gleichmäßig verteilen.

Die Pfannkuchen bei mäßiger Temperatur goldbraun backen. Sobald die Oberfläche trocken ist und sich die Ränder von der Pfanne lösen, können die Pfannkuchen gewendet werden.

Fertige Pfannkuchen bis zum Füllen im warmen Ofen (80 Grad) aufbewahren.

Nach Belieben mit Nutella oder Früchten servieren.

Eine tolle Idee mit Nutella... lecker!

Rhabarberauflauf mit Vanillesauce

[zurück](#)



Zutaten

(siehe Zubereitung)

Zubereitung

3-4 Stangen Rhabarber schälen, in Stücke schneiden, mit 75 g Zucker und etwas Wasser mischen und in eine Auflaufform geben.

100 g Mehl in eine Schüssel sieben,

75 g Zucker,

75 g weiche Butter und

1 Päckchen Vanille-Zucker

hinzufügen, mit dem Knethaken zu Streuseln verarbeiten und auf dem Rhabarber verteilen. Die Menge an Streuseln kann nach Belieben erhöht werden.

Bei 200° C etwa 20 bis 25 Minuten backen.

Mit einer dicken Vanillesauce servieren.

Kartoffel-Lauch-Eintopf

[zurück](#)



Zutaten für 4 Personen :

200g geräucherter durchwachsener Speck
5 mittelgroße Stangen Porree (Lauch)
800g festkochende Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Butterschmalz
2 EL Mehl
1 EL Gemüsebrühe (Instant)
2 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken
Salz , weißer Pfeffer
etwas Majoran

Zubereitung

Die Schwarte vom Speck schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen ,waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Speck und Schwarte darin goldbraun braten. Kartoffeln zugeben und ca.10 Minuten braten.

Nach ca. 5 Minuten Bratzeit Porree dazugeben. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen.

Mit 800 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Brühe einrühren.

Knoblauch , Wacholder ,Lorbeer und Nelken zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 30 Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

Majoran waschen, abzupfen und grob hacken. In den Eintopf rühren.

Schwarte herausnehmen.Eintopf anrichten.

Penne Bolognese

zurück



für 4 Personen

Zubereitungszeit 40 Min

Zutaten

400 g Tomaten
8 EL Olivenöl
120 g Schalotte/ Schalotten
200 g Rinderhackfleisch
320 g Hackfleisch gemischt
4 TL Tomatenmark
80ml Rotwein
120ml Rinderbrühe
8 g Knoblauchzehe
12 g Basilikum frisch
Pfeffer schwarz gemahlen
Salz fein
360 g Penne
60 g Parmesan

Zubereitung

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Hackfleisch in Olivenöl kräftig anbraten. Die gewürfelten Schalotten zugeben und anschwitzen. Das Tomatenmark dazu geben und leicht rösten. Mit dem Rotwein und der Rinderbrühe ablöschen. Den gewürfelten Knoblauch dazu geben.

Die Tomaten klein schneiden und dazu geben. 5-8 Min. köcheln und abgeschmeckt mit Salz, Pfeffer und gezupftem Basilikum weitere 25 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Penne kochen, abschütten, und mit der Soße auf Tellern anrichten.

Spaghetti Bolognese

[zurück](#)



Zutaten für 4 Portionen :

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Möhre(n)
- 2 Stangen Staudensellerie
- 100 g Schinkenspeck, oder normaler durchwachsener Speck
- 300 g Hackfleisch, vom Rind
- 125 ml Brühe
- 1 Schuss Rotwein
- 1 Dose Tomate(n), stückige (400 g)
- 400 g Nudeln
- Salz und Pfeffer
- Oregano
- Chilipulver
- Parmesan, geriebener

Zubereitung

Zwiebel, Möhren, Sellerie und Speck klein schneiden.

Den Speck in einer großen und tiefen Pfanne anbraten, das Gemüse dazu geben und kurz mit anbraten, dann das Gemüse in der Pfanne an den Rand schieben. In der freien Mitte der Pfanne nun das Hackfleisch krümelig braten. Mit Brühe und Rotwein ablöschen und alles vermischen. Die Tomaten inkl. Saft dazu geben. Ganze Dosentomaten müssten noch zerdrückt werden.

Alles durchrühren und mit Salz, Pfeffer und evtl. anderen Gewürzen wie z.B. Oregano, Chili etc. abschmecken. Achtung! Nicht zu viel Salz! Durch den Speck ist die Sauce bereits ein wenig salzig. Mindestens 15 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Wenn die Sauce eine Stunde kocht, ist es auch gut.

Die Nudeln bissfest kochen und mit der Sauce servieren.

Frisch geriebener Parmesan passt toll dazu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Schweinefilet in Balsamsauce

[zurück](#)



Zutaten für 10Portionen:

400 g Schweinefilet

Salz,
weißer Pfeffer

4 EL trockener Weißwein

2 EL Balsamessig

3 EL Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

Zubereitung

Schweinefilet mit Salz und Pfeffer einreiben.

2EL Wein mit Essig mischen. Öl in der Pfanne erhitzen.

Filet darin rundherum anbraten. Die Rosmarin Nadeln darüber streuen.

Fleisch 10Min. sanft braten, aber nicht bräunen.

Dabei nach und nach die Wein-Essig-Mischung zugießen und immer wieder einkochen lassen.

Filet fest in Alufolie wickeln.

Bratfond mit restlichem Wein loskochen.

Kaltes Filet in dünne Scheiben schneiden. Den Fleischsaft aus der Folie mit der Sauce verrühren, über das Filet gießen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1Port 489kj (117 kcal)

Gemischte Waldpilze mit Chili

[zurück](#)



Zutaten

800g gemischte Waldpilze
1 rote Chilischote (etwa 10g)
2 Knoblauchzehen
½ Bund glatte Petersilie
5 bis 6 EL natives Olivenöl extra
Butter
Salz
grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Pilze putzen. Von den Pilzhüten die Haut abziehen, Die Pilze in Stücke oder längs in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden.

Die restlichen Pilze sehr sorgfältig putzen und je nach Größe ganz belassen, halbieren und vierteln.

Chilischoten vom Stielansatz befreien und in feine Ringe schneiden, dabei die Samen entfernen.

Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzt beziehungsweise die Butter zerlassen, Chilischote sowie Knoblauch darin kurz anschwitzen. Die Pilze zufügen und unter vorsichtigem Wenden bei reduzierter Hitze 4 bis 5 Minuten braten, salzen und pfeffern. Mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt sehr gut italienisches Weißbrot wie toskanisches Landbrot oder Ciabatta.

KiBa - Kuchen

[zurück](#)



Zutaten (für 12 Stücke)

125 g Halbfettmargarine
100 g Rohrzucker
2 TL Vanillezucker
1 Prise Salz
3 Eier
150 g Weizenvollkornmehl
2 TL Backpulver
2-4 EL Milch
1 TL geriebene Zitronenschale
1 Glas Sauerkirschen
1 reife Banane

Zubereitungszeit : 15 Minuten + Backzeit

Zubereitung :

Halbfettmargarine, Rohrzucker, Vanillezucker Salz und Eier mit dem Handmixer cremig rühren. Mehl, Haferflocken, Backpulver, Milch und Zitronenschalen hinzufügen und alles vermengen. Der Teig sollte schwer reißend vom Löffel gleiten. Die Sauerkirschen in ein Sieb abtropfen lassen und die Banane in dünne Scheiben schneiden . Nun zwei Drittel des Teigs in eine gefettete Springform schütten, dann das Obst darauf geben und den Rest des Teigs auf dem Obst verteilen . Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 C° 35 –40 Minuten goldbraun backen .