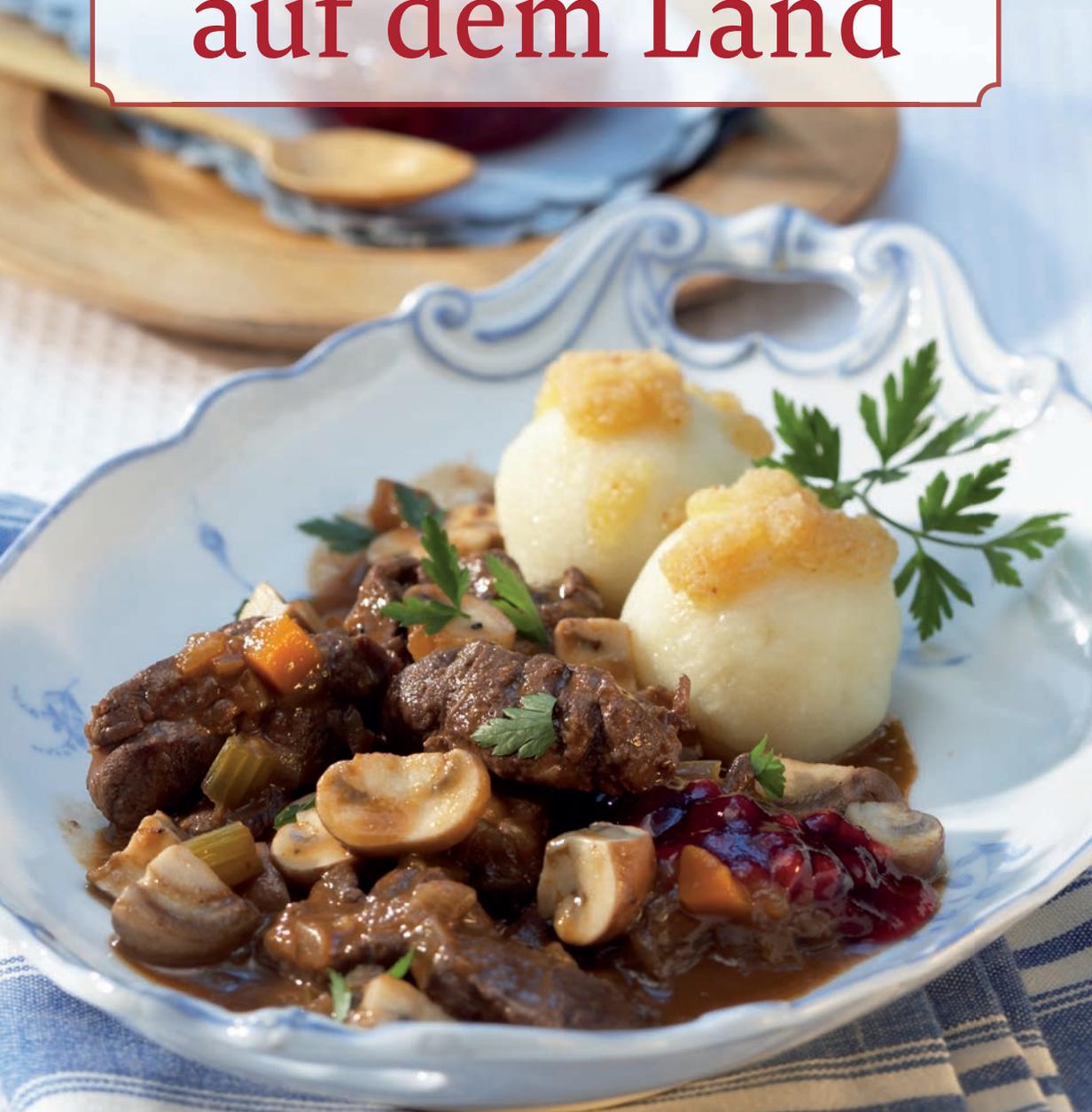


DR. OETKER

Kochen wie auf dem Land



DR. OETKER

**KOCHEN WIE
AUF DEM LAND**

Weltbild

ALLGEMEINE HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

Lesen Sie vor der Zubereitung – besser noch vor dem Einkauf – das Rezept einfach einmal vollständig durch. Aus dem Zusammenhang werden die Zubereitungs-Schritte deutlicher und verständlicher.

ARBEITSSCHRITTE

Die Zutaten sind in der Reihenfolge ihrer Verarbeitung aufgeführt. Jeder Arbeitsschritt ist einzeln hervorgehoben und extra nummeriert. So haben wir die Rezepte für Sie auch entwickelt und ausprobiert.

ZUBEREITUNGSZEIT UND GARZEIT

Die angegebene Zubereitungszeit schließt die Dauer der Vorbereitung und die eigentliche Zubereitung mit ein. Sie ist ein Anhaltswert und kann je nach individuellem Geschick oder Übung natürlich ein wenig variieren. Längere Wartezeiten, wie zum Beispiel Kühl- oder Abkühlzeiten oder auch Auftauzeiten, sind in der Regel nicht in der Zubereitungszeit enthalten. Einzige Ausnahme: In dieser Zeit sind parallel andere Arbeitsschritte zu tun. Die Backzeiten sind gesondert ausgewiesen.

BACKOFENEINSTELLUNG UND BACKZEITEN

Die in den Rezepten angegebenen Backtemperaturen und Backzeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung Ihres Backofens über- oder unterschritten werden können. Die Temperaturangaben in diesem Buch beziehen sich auf Elektrobacköfen. Die Temperatur-Einstellungsmöglichkeiten für Gasbacköfen variieren je nach Hersteller, sodass wir keine allgemeingültigen Angaben machen können. Bitte beachten Sie deshalb bei der Einstellung des Backofens die Gebrauchsanleitung des Herstellers. Ein Backofenthermometer eignet sich dabei gut, um die Backofentemperatur im Blick zu haben.

HINWEISE ZU DEN NÄHRWERTEN

Bei den Nährwertangaben in den Rezepten handelt es sich um auf- bzw. abgerundete ganze Werte. Aufgrund von ständigen Rohstoffschwankungen und/oder Rezepturveränderungen bei Lebensmitteln kann es zu Abweichungen kommen. Die Nährwertangaben dienen daher lediglich Ihrer Orientierung und eignen sich nur bedingt für die Berechnung eines Diätplans.

ABKÜRZUNGEN UND SYMBOLE

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Msp.	Messerspitze
Pck.	Packung/Päckchen
g	Gramm
kg	Kilogramm
ml	Milliliter
l	Liter
evtl.	eventuell
geh.	gehäuft
gestr.	gestrichen
gem.	gemahlen
ger.	gerieben
TK	Tiefkühlprodukt
°C	Grad Celsius

KALORIEN-/NÄHRWERTANGABEN

E	Eiweiß
F	Fett
Kh	Kohlenhydrate
kcal	Kilokalorie

INHALT

VORSPEISEN UND SALATE

Ziegenkäse-Walnuss-Kugeln auf Portulak	4
Pilzsalat mit Bohnen und Knusperschinken	6
Spinatsalat in Grüne-Sauce-Dressing	8
Spargelsalat mit Forellentatar	10
Eichblattsalat mit geräucherter Entenbrust	12
Buttermilchsülze mit Räucherlachs	14
Tafelspitzsülze	16

SUPPEN UND EINTÖPFE

Allgäuer Käsesuppe	18
Gurkencremesuppe mit Lachsklößchen	20
Kürbissuppe mit Blutwurst	22
Pichelsteiner	24
Wirsing Eintopf mit Mettwurst	26
Gemüse Eintopf	28
Rosenkohleintopf	30
Eintopf von der Kalbshaxe mit Rucola	32
Grüne-Bohnen-Eintopf	34
Weißkohltopf mit Petersilienpesto	36
Kanincheneintopf	38

EIERSPEISEN

Eier in Nöpfchen mit Lachs-Kräuter-Creme	40
Zucchini-Lauch-Tarte	42
Eier mit Frankfurter Grüner Sauce	44
Apfel-Waldpilz-Kaiserschmarren	46
Gemüsedreierlei mit pochiertem Ei	48
Rahmspinat mit gebackenem Ei	50
Champignon-Lauch-Torte	52
Gemüsepalatschinken mit Spinat	54

FISCH

Zander nach badischer Art	56
Lachsforelle mit Kapernbutter	58
Lachs mit Mangold und Zitronen-Wein-Sauce	60
Fischfilet auf buntem Gemüse	62

FLEISCH, WILD UND GEFLÜGEL

Spitzkohlpfanne mit Schweinefilet	64
Lammpfanne mit Auberginen und Kichererbsen	66
Grünkohl mit Mettwurstchen und Röstkartoffeln	68
Geschmorte Kalbshaxe	70
Schweinefilet mit Waldpilzen	72
Kalbsrücken mit Kräuterkruste	74
Cordon bleu vom Kalb	76
Rehshäufele in Wacholdersauce	78
Ragout vom Reh	80
Geschmortes Kaninchen	82
Hirschrückenmedaillons	84
Gebratene Ente	86
Putenrouladen mit Spinat und Schinken	88
Entenbrust mit Spekulatiuskruste	90
Hähnchenflügel mit Paprika	92
Hähnchen mit Kräutern und Limetten	94

DESSERTS UND SÜSSE MAHLZEITEN

Joghurtcreme mit Heidelbeersauce	96
Zwetschenknödel	98
Nuss-Soufflé mit Zabaione	100
Limettencreme mit Obstsalat	102
Gebackene Holunderblüten mit Salat	104
Quarkknödel mit Zwetschenkompott	106
Rhabarber-Ofenschlupfer	108
Hafer-Quark-Keulchen mit Kompott	110
Mohnsoufflé mit Aprikosenkompott	112
Dampfnudeln	114
Schwarzwälder Kirschcreme	116

Register	119
Impressum	120

ZIEGENKÄSE-WALNUSS-KUGELN AUF PORTULAK

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN KROKANT:

50 g Walnusskerne

1 TL Butter

40 g Zucker

2 gute Handvoll Portulak

150 g Ziegenfrischkäse

Salz

gem. Pfeffer

4 EL Olivenöl

PRO PORTION:

E: 4 g, F: 28 g, Kh: 12 g, kcal: 317

ZUBEREITUNGSZEIT:

30 Minuten, ohne Kühlzeit

1. Für den Krokant Walnusskerne fein hacken. Butter und Zucker in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Die Walnusskerne hinzugeben und unter Wenden goldbraun rösten. Die Masse auf Backpapier streichen und erkalten lassen. Krokantmasse mit einem Fleischklopfer oder einer Teigrolle zerkleinern. Krokant in eine flache Schale geben.

2. Portulak abspülen und gut abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder vorsichtig trocken schleudern. Die Blätter von den Stängeln zupfen. Ein Drittel der Blätter klein schneiden. Klein geschnittenen Portulak mit Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel vermengen. Käsemasse mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Aus der Käsemasse kleine kirsch- bis walnussgroße Kugeln formen. Die Käsekugeln in dem Krokant hin und her rollen, sodass sie von dem Krokant umschlossen sind.

4. Die Kugeln zum Festwerden auf einem Teller zugedeckt in den Kühlschrank legen.

5. Restliche Portulakblätter auf 4 Tellern oder einer Platte anrichten. Die Ziegenkäsekugeln darauf anrichten und mit Olivenöl beträufeln.

TIPPS:

Schneller geht es, wenn Sie fertigen Krokant verwenden (Haselnusskrokant). Sie können auch eine Mischung aus Krokant und zerbröseltem körnigen Vollkornbrot zum Wälzen verwenden. Statt Ziegenfrischkäse können Sie auch Doppelrahm-Frischkäse aus Kuhmilch verwenden. Anstelle von Portulak schmeckt auch Rucola ausgezeichnet zu den Ziegenkäse-Walnuss-Kugeln. Sie können die Käsekugel auch auf Feldsalat anrichten. Verrühren Sie dann 4 Esslöffel feingeschnittene Schnittlauchröllchen statt des Salats mit dem Frischkäse.





