

Annemarie  
Wildeisen

# Einfach Wildessen

Kochen mit einer Handvoll Zutaten



Annemarie Wildeisen

# *Wildeisen* Einfach

Kochen mit einer Handvoll Zutaten

© 2015  
AT Verlag, Aarau und München  
Fotos: Andreas Fahrni, Bern  
Styling: Florina Manz  
Fotoküche: Tina Furer, Tobias Manz, Ursula Weber  
Lektorat: Monika Schmidhofer, AT Verlag  
Gestaltung und Satz: Franziska Gugger, Michael Pauli,  
Siebensinn GmbH Werbeagentur, Wabern  
Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen  
Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento  
Printed in Italy

ISBN 978-3-03800-879-8

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

# Inhalt

- 5 Vorwort
- 7 **Besser als Fastfood:**  
Salate, Antipasti und andere Kleinigkeiten
- 49 **Eine Love-Story:**  
Pasta, Risotto & Co.
- 85 **Vom Luxus des Einfachen:**  
Kartoffeln
- 121 **Saucen-Liebliche:**  
5 Saucen – und was daraus wird
- 151 **Eine kurze Affäre:**  
Schnelles aus der Fleischküche
- 177 **Fantasievoll beflügelt:**  
Vom Ei bis zum Huhn
- 211 **Süßes Glück:**  
Fruchtige Desserts
- 234 Vorrat nach Mass
- 236 Rezeptverzeichnis

# Vorwort

Gut essen ist eigentlich die einfachste Sache der Welt! Diese Feststellung musste ich einmal mehr machen, als ich vor einiger Zeit meinen Kochkurs «Kleine Gerichte – ganz gross!» konzipierte. Ich hatte mir als Leitidee Rezepte zum Ziel gesetzt, für die nicht mehr als eine Handvoll Zutaten eingekauft werden mussten. Es galt also genau zu überlegen, was für ein feines Gericht unbedingt nötig und was überflüssig war. Und es faszinierte mich, immer wieder zu entdecken, dass es vor allem die Qualität der verwendeten Zutaten war, die ein Gericht zum Brillieren brachten, nicht aber das Drumherum und noch ein bisschen Chichi mehr – nein, es brauchte bloss den Mut zur alten Regel «Weniger ist mehr!».

Das Thema hat mich nicht mehr losgelassen, und entstanden ist daraus nun ein ganzes Buch mit Rezepten, bei denen jeweils ein paar wenige Zutaten zu einem schlichten, harmonischen und zu guter Letzt auch unkomplizierten Gericht kombiniert werden. Und was mir auch wichtig war: Alle Zutaten findet man ganz bestimmt in jedem grösseren Lebensmittelgeschäft, sehr häufig aber sogar im Laden um die Ecke. Und wenn Sie dabei auch noch regionale Produzenten berücksichtigen können, die ihre Ware optimal frisch anliefern, dann ist der Weg zu einem feinen Gericht buchstäblich nicht mehr weit.

Mein Team und ich haben auch lebhaftere Diskussionen darüber geführt, was man in einem Haushalt als Vorrat voraussetzen darf. Eine kleine Umfrage hat gezeigt, dass es hier beträchtliche Unterschiede gibt. Für die einen ist ein gut befüllter und assortierter Kühl- und Vorratsschrank selbstverständlich, andere wiederum beschränken sich auf einige wenige Grundzutaten. Das ist auch der Grund dafür, dass ich zu jedem Rezept nicht nur einen Einkaufszettel, sondern auch eine Vorratsliste gesetzt habe. So kann man vor dem Einkaufen abchecken, was vielleicht im Vorrat fehlt. Und wenn gewisse Grundnahrungsmittel, die man zwar in jeder Küche vermuten darf, in grösserer Menge verwendet werden, dann habe ich sie auf die Einkaufsliste gesetzt. Ein Ei oder ein Stück Butter hat fast jeder im Kühlschrank, aber 3, 4 oder gar mehr Eier und eine grössere Menge Butter sind je nach Haushaltgrösse und persönlicher Vorliebe vielleicht nicht vorhanden. Tipps für Ihren Vorratsschrank finden Sie übrigens auf Seite 234. Damit lässt sich manches Rezept in diesem Buch sogar ohne Einkaufen zubereiten.

Ich hoffe, dass meine unkomplizierten Rezepte in diesem Buch ganz einfach Lust zum Kochen machen und Sie inspirieren. Manchmal braucht es ein bisschen frischen Wind in der Küche – so habe ich es jedenfalls empfunden, als ich mich der Herausforderung stellte, nur gerade mit einer Handvoll Zutaten das Beste zu kochen!

Annemarie Wildeisen

# Tomatensalat mit Mandelknusper

Für 4–6 Personen als Vorspeise oder Beilage

*Am besten schmeckt dieser Tomatensalat, wenn man ihn mit sonnengereiften Tomaten zubereiten kann. Ich mag daran ganz besonders den Kontrast von weichem Tomatenfleisch und dem würzigknusprigen Belag. Letzterer lässt sich gut vorbereiten, sollte aber erst unmittelbar vor dem Servieren über den angerichteten Tomatensalat gestreut werden, damit die Brotwürfelchen nicht weich werden. Die Mandel-Brot-Mischung lässt sich übrigens auch über andere Gemüse- und Blattsalate streuen.*

**800 g aromatische Tomaten**

**(z. B. Costoluto, Berner Rosen oder Ochsenherz)**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**3 Esslöffel Balsamicoessig**

**5 Esslöffel Olivenöl**

Zum Bestreuen:

**1 Bund glattblättrige Petersilie**

**2 Knoblauchzehen**

**1 Scheibe Toastbrot**

**80 g geschälte Mandelkerne oder Mandelstifte**

**2 Esslöffel Olivenöl**

**1** Die Tomaten kurz kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, den Stielansatz entfernen und die Früchte in dünne Scheiben schneiden. Auf einer grossen Platte fächerartig anrichten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Essig sowie Olivenöl beträufeln.

**2** Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und hacken. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken. Das Toastbrot in allerkleinste Würfelchen schneiden.

**3** In einer beschichteten Bratpfanne die Mandeln ohne Fettzugabe leicht rösten. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen.

**4** In der gleichen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Brotwürfelchen und den Knoblauch hineingeben und knusprig rösten. In eine kleine Schüssel geben und die Petersilie beifügen. Die abgekühlten Mandeln nicht zu fein hacken und ebenfalls untermischen.

**5** Unmittelbar vor dem Servieren die Mandelmischung über den Tomatensalat streuen. Sofort servieren, weil die Brotwürfelchen sonst weich werden.

## Für den Kleinhaushalt

**2–3 Personen:** Zutaten für den Tomatensalat halbieren, die Mandelmischung in der rezeptierten Menge zubereiten; sie hält sich in einer gut verschlossenen Dose etwa 2 Tage frisch.

**1 Person:** Zutaten für den Tomatensalat vierteln. Mandelmischung siehe «2–3 Personen».

## Einkaufsliste:

Tomaten, Petersilie, Toastbrot, geschälte Mandelkerne oder Mandelstifte.

## Zutaten aus dem Vorrat:

Balsamicoessig, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer.



# Tagliatelle mit Gorgonzola und Baumnüssen

Für 4 Personen

*Wenn man in Italien Pasta kauft, besteht diese normalerweise aus nichts anderem als aus Wasser und Hartweizen, der zu feinem Griess gemahlen ist. Die Ausnahme sind Tagliatelle, Fettucine und Papardelle, die in Italien oft als Frischteigwaren angeboten werden: Sie werden aus Mehl und Ei hergestellt und sind eine Spezialität des italienischen Nordens, wo der Weizen weicher ist, also zu wenig Eiweiss und damit zu wenig Bindung für den richtigen Biss besitzt. Die Bezeichnung dieser Eierteigwaren steht auch für die jeweilige Grösse: Am schmalsten sind Tagliolini oder Taglierini, etwas breiter Tagliatelle, noch breiter Fettucine und am dicksten schliesslich sind Papardelle.*

**50 g Baumnusskerne**

**1 Bund glattblättrige Petersilie**

**¼ l Rahm**

**Salz**

**500 g frische Tagliatelle oder 400 g**

**getrocknete Nudeln (siehe Einleitungstext)**

**120 g Gorgonzola Dolcelatte oder normaler**

**Gorgonzola**

**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

## Einkaufsliste:

Tagliatelle, Gorgonzola, Rahm,  
Baumnusskerne, Petersilie.

## Zutaten aus dem Vorrat:

Salz, Pfeffer.

**1** In einer Pfanne die Baumnusskerne ohne Fettzugabe leicht rösten. Sofort auf ein Schneidebrett geben. Die Nüsse mittelfein hacken.

**2** Einige schöne Petersilienblättchen für die Garnitur beiseitelegen. Die restliche Petersilie fein hacken.

**3** In einem mittleren Topf für die Teigwaren reichlich Wasser aufkochen.

**4** In einem zweiten Topf den Rahm erhitzen, aber nicht kochen.

**5** Das kochende Wasser salzen und die Tagliatelle hineingeben. Frische Pasta hat eine Kochzeit von etwa 3 Minuten, getrocknete je nach Sorte und Qualität 7–8 Minuten; unbedingt die Packungsangaben beachten.

**6** Den Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und zum heissen Rahm geben. Unter Rühren leicht aufkochen und schmelzen lassen. Die Baumnüsse und die Petersilie beifügen und die Sauce mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer sowie wenn nötig wenig Salz würzen.

**7** Die Tagliatelle in ein Sieb abschütten, gut abtropfen lassen, in den Topf zurückgeben, die Sauce darüber verteilen und alles gut mischen. Dann die Tagliatelle sofort in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit der beiseitegelegten Petersilie garnieren.

### Für den Kleinhaushalt

**2 Personen:** Zutaten halbieren.

**1 Person:** Zutaten vierteln, jedoch knapp 100 ml Rahm verwenden.





# Safran-Kartoffelsuppe

Für 4 Personen

*Lange habe ich gezögert, dieses Rezept in das Buch aufzunehmen. Nicht, weil es uralt ist und aus meinen Anfängen als Rezeptautorin stammt, sondern weil ich es auch schon anderweitig publiziert habe. Aber es ist immer noch mit Abstand mein allerliebstes Suppenrezept, und das Thema Kartoffeln wäre ohne dieses Gericht unvollständig – wenigstens aus meiner Sicht. Wenn Sie die Suppe ausprobiert haben, werden Sie mir sicher zustimmen!*

Für 4 Personen

**500 g Kartoffeln**  
**1 kleine Zwiebel**  
**3–4 Zweige frischer Thymian**  
**25 g Butter**  
**¼ l Rahm**  
**2 Briefchen Safran**  
**600 ml Fleisch- oder Gemüsebouillon**  
**1 mittlere Zwiebel**  
**1 Esslöffel Mehl**  
**1 Esslöffel Bratbutter**  
**abgeriebene Schale von ½ Zitrone**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

## Einkaufsliste:

Kartoffeln, Rahm, Safran, Thymian.

## Zutaten aus dem Vorrat:

Zwiebel, Mehl, Fleisch- oder Gemüsebouillon, Butter, Bratbutter, Zitronenschale, Salz, Pfeffer.

**1** Die Kartoffeln schälen und in ½ cm grosse Würfelchen schneiden. Die erste, kleine Zwiebel schälen und fein hacken. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.

**2** In einem mittleren Topf die Butter schmelzen. Die Zwiebel darin andünsten. Dann die Kartoffelwürfel beifügen und unter häufigem Wenden 5 Minuten braten.

**3** Den Rahm zu den Kartoffeln giessen und den Safran sowie den Thymian beifügen. Die Suppe offen auf kleinem Feuer etwa 15 Minuten sanft kochen lassen. Von Zeit zu Zeit wenig Bouillon beifügen. Wichtig: Die Kartoffeln immer wieder sorgfältig umrühren, da sie gerne am Topfboden ansitzen.

**4** Inzwischen die zweite, mittlere Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Zwiebelringe auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Das Mehl in ein feines Sieb geben und die Zwiebelringe damit bestäuben. Überschüssiges Mehl von den Zwiebelringen leicht abschütteln.

**5** In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Zwiebelringe darin goldbraun braten.

**6** Wenn die Kartoffelwürfel weich sind, die restliche Bouillon zur Suppe giessen und noch 2 Minuten lebhaft kochen lassen. Die Suppe mit abgeriebener Zitronenschale, Salz sowie Pfeffer würzen. In vorgewärmten Suppentellern oder -tassen anrichten und mit den Zwiebelringen sowie nach Belieben kleinen Thymianzweiglein garnieren.

### Für den Kleinhaushalt

**2 Personen:** Zutaten halbieren.

**1 Person:** Zutaten vierteln.



---

# Raita

---

Raita ist die Bezeichnung für indische Joghurtsaucen. Ich liebe sie, weil sie nicht nur zu indischen Gerichten, sondern auch zu vielen europäischen Gerichten passen, vor allem zu Gemüse- und Fleischspezialitäten aus den verschiedenen Mittelmeerküchen oder zu Gegrilltem. Zusammen mit Pappadums, den indischen Fladenbrot (zum Aufbacken im Asiatesgeschäft erhältlich), sind Raitas eine feine Apérobeilage, die die Wartezeit aufs Essen verkürzt.

Raita wird mit den verschiedensten Zutaten zubereitet: Beliebt sind Gurken, Knoblauch, Tomaten, Karotten, Kürbis, Peperoni (Paprika) oder Zwiebeln. Traditionell werden Raitas zu Currys serviert, weil sie dort einen angenehm kühlenden Kontrast zu den oft scharfen Gerichten bilden. Aber eigentlich steht in Indien immer mindestens eine Raita-Variante auf dem Tisch, denn die fantasievollen Joghurtzubereitungen passen auch zu den meisten Linsen-, Kartoffel-, Gemüse- und Fleischgerichten.

Für alle Raitas eignen sich auch sehr gut türkischer oder griechischer Joghurt sowie mit Rahm angereicherte Sauermilch. Da diese fetthaltiger sind als normaler Joghurt, entfällt dann die Beigabe von Crème fraîche oder saurem Halbrahm. In diesem Fall einfach die rezeptierte Menge an Joghurt und Crème fraîche bzw. saurem Halbrahm zusammenzählen und vollständig durch die fetthaltigere Joghurtsorte ersetzen.

Raitas passen zu den folgenden Gerichten im Buch:

- Roter Zwiebelsalat mit Basilikum, Seite 14
- Champignon-Teigtaschen mit Cherrytomaten und Käse, Seite 40
- Haselnuss-Knusperfladen, Seite 46.
- Kartoffelburger mit Rauchlachs, anstelle von Crème fraîche im Burger, Seite 90
- Potato Cakes, Seite 98.
- Gebackene Kartoffeln, anstelle des Radieschen-Gurken-Joghurts, Seite 100
- Die besten Bratkartoffeln, Seite 102
- Majoran-Kartoffeln, Seite 104
- Kartoffel-Rahm-Fladen, Seite 108
- Gebackene Oliven-Kartoffeln, Seite 118
- Thymian-Lammhuft, anstelle der Passionsfrucht-Joghurt-Sauce, Seite 130
- Mariniertes Kalbfleisch, anstelle der Passionsfruchtsauce, Seite 132
- Lammrack mit Fenchelsamen und Rosmarin, Seite 154
- Italienischer Hackfleischspieß, Seite 164
- Ofen-Schweinsfilet mit Tomatenkartoffeln, Seite 172
- Würzige Pouletbrüstchen aus dem Ofen, Seite 204
- Huhn mit 40 Knoblauchzehen, Seite 206
- Limetten-Coquelets, Seite 208

Bild rechts:

Joghurtsaucen aus Indien:  
Gurken-Raita (oben Rezept Seite 141),  
Mango-Raita (Mitte, Rezept Seite 140) und  
Tomaten-Raita (unten, Rezept Seite 141).



# Lammrack mit Fenchelsamen und Rosmarin

Für 4 Personen

*Koteletts, die aus dem Lammrack geschnitten werden, sehen sehr dekorativ aus. Aber das Gericht kann genauso gut auch mit ganz normalen Lammkoteletts zubereitet werden. Fenchelsamen stammen von den kleinen Früchten des Gewürzfenchels, schmecken leicht nach Anis und sehen diesem auch ähnlich. Wer das Aroma nicht mag, kann die Fenchelsamen durch Korianderkörner ersetzen, die man vor Verwendung im Mörser grob zerstösst.*

**1 Zitrone**

**1 Esslöffel Fenchelsamen**

**2 Knoblauchzehen**

**2–3 Lammracks, je nach Grösse**

**6 Zweige Rosmarin**

**3–4 Esslöffel Olivenöl**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**100 ml Weisswein**

**25 g Butter**

**1** Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

**2** Die Schale der Zitrone fein abreiben. Den Saft von ½ Zitrone auspressen. Die

Fenchelsamen im Mörser zerreiben. Den Knoblauch schälen und hacken.

**3** Die Lammracks in Kotelettstücke von etwa 2 cm Dicke schneiden. Den Rosmarin entsprechend der Anzahl Koteletts in kleine Zweiglein teilen.

**4** In einer Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Pfannengrösse jeweils 5–6 Koteletts auf jeder Seite 1–1½ Minuten anbraten, dabei nach dem Wenden jeweils einige Rosmarinzweiglein ins Öl legen und mitbraten. Die Koteletts auf die vorgewärmte Platte geben, mit je einem gebratenen Rosmarinzweiglein belegen und im 80 Grad heissen Ofen etwa 20 Minuten nachgaren lassen.

**5** Den Bratensatz mit dem Weisswein auflösen und durch ein feines Sieb in einen Becher giessen.

**6** Nochmals etwas Olivenöl in die Pfanne geben und Fenchelsamen, Zitronenschale sowie Knoblauch darin andünsten. Dann den Bratenjus beifügen und leicht einkochen lassen.

**7** Am Ende der Nachgarzeit den Jus nochmals erhitzen. Die Butter in Stücken beifügen und in die leicht kochende Sauce einziehen lassen. Über die Koteletts verteilen und diese mit wenig Zitronensaft beträufeln. Sofort servieren.

Als Beilage passen ein Risotto oder kleine, in Olivenöl gebratene Kartoffelhälften.

**Für den Kleinhaushalt**

**2 Personen:** Zutaten halbieren, jedoch 100 ml Weisswein verwenden.

**1 Person:** Zutaten vierteln, jedoch 50 ml Weisswein verwenden.

## Einkaufsliste:

Lammrack, Zitrone, Fenchelsamen, Rosmarinzweige.

## Zutaten aus dem Vorrat:

Knoblauch, Weisswein, Butter, Salz, Pfeffer.



# Ei im Töpfchen mit Schinken

Für 4 Personen zum Frühstück oder als Vorspeise

*«Œufs en cocotte» sind eine typisch französische Frühstücksspezialität. Ich liebe sie aber auch als kleines Zwischengericht, zum Beispiel anstelle einer Suppe. Im Grundrezept werden die Eier im Töpfchen zum Garen lediglich mit etwas Rahm beträufelt. Sie können aber auch mit vielfältigen Zutaten variiert werden. Beliebt sind Kräuter, geriebener oder klein gewürfelter Käse, kleine vorgegarte Röschen von Broccoli, gekochter oder Rohschinken, frischer oder geräucher Lachs, Shrimps, gebratene Pilze aller Art und manches mehr.*

**25 g weiche Butter**

**4 Teelöffel Doppelrahm oder Crème fraîche**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**80 g Schinken, in Scheiben geschnitten**

**4 Eier**

**4 Esslöffel Rahm**

**1 gehäufte Esslöffel Mandelblättchen**

**1** 4 Portionen-Souffléförmchen oder ofenfeste Weckgläser von etwa 6 cm Durchmesser und ebenfalls etwa 6 cm Höhe grosszügig mit der weichen Butter ausstreichen. Doppelrahm oder Crème fraîche hineingeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

**2** Von den Schinkenscheiben den Fettrand entfernen. Den Schinken in kleine, etwa 1 cm grosse Vierecke schneiden.

**3** Jeweils 1 Ei aufschlagen und vorsichtig in eines der vorbereiteten Förmchen gleiten lassen. Den Schinken über die eingefüllten Eier verteilen. Dann jeweils 1 Esslöffel Rahm auf das Eiweiss träufeln, dabei darauf achten, dass er nicht auf das Eigelb läuft.

**4** Das Garen der Eier im Töpfchen kann auf zwei Arten geschehen:

– Einen Topf mit so viel Wasser füllen, dass die Förmchen zu  $\frac{3}{4}$  im Wasserbad stehen. Die Förmchen mit Alu- oder Klarsichtfolie verschliessen, in das Wasserbad stellen, dieses aufkochen, dann den Topf mit einem Deckel verschliessen und die Eier so lange garen, bis das Eiweiss gestockt, aber das Eigelb noch flüssig ist; dies dauert in der Regel 12–13 Minuten.

– Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert!) und das Gitter auf der mittleren Rille einschieben. Die gefüllten Förmchen – sie werden nicht abgedeckt! – in eine Gratinform stellen und diese in den heissen Ofen geben. So viel kochendes Wasser dazugiessen, dass die Förmchen bis zur Hälfte im Wasserbad stehen. Die Eier im Töpfchen 12–15 Minuten backen, bis das Eiweiss gestockt, das Eigelb jedoch noch flüssig ist.

**5** Inzwischen die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Vor dem Servieren über die Eier im Töpfchen streuen.

## Für den Kleinhaushalt

Die Zutatenmenge vierteln, das ergibt 1 Portion. Dann diese Menge entsprechend der Anzahl Personen, für die man kocht, vervielfachen.

## Einkaufsliste:

Eier, Schinken, Doppelrahm oder Crème fraîche, Rahm, Mandelblättchen.

## Zutaten aus dem Vorrat:

Butter, Salz, Pfeffer.





# Gebratene Ananas mit Rum und Orangenjus

Für 4–6 Personen

*Das Dessert, welches das ganze Jahr Saison hat, serviere ich im Sommer oft mit frischen Erdbeeren oder Himbeeren, im Winter werden diese ersetzt durch Joghurt-Rahm (im Verhältnis 1:1 gemischt) oder Vanilleglace.*

**1 frische Ananas**  
**2 Orangen**  
**½ Zitrone**  
**80 g Zucker**  
**40 g Butter**  
**6 Esslöffel Rum**

**1** Blattschopf und Strunkansatz der Ananas wegschneiden. Die Frucht auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale von oben nach unten grosszügig abschneiden. Bleiben Augen im Fruchtfleisch zurück, diese mit der Spitze eines kleinen Küchenmessers herausschneiden. Die Ananas in Scheiben schneiden und den harten Mittelstrunk mit einem scharfkantigen runden Ausstecher herausschneiden. Man kann die Scheiben auch halbieren und den Mittelstrunk mit einem spitzen Messer ausschneiden.

**2** Den Saft der Orangen und der Zitrone auspressen. Beides in einen kleinen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Beiseitestellen.

**3** In einer beschichteten Bratpfanne den Zucker auf mittlerem Feuer langsam zu Karamell schmelzen. Die Butter beifügen und gut verrühren. Die Ananasscheiben in den Karamell legen und kurz beidseitig braten, dabei nach dem Wenden mit dem Rum beträufeln. Zuletzt den eingekochten Orangenjus beifügen und alles nur noch einmal kräftig aufkochen. Die Ananas mit dem Jus noch warm servieren.

## Für den Kleinhaushalt

**2 Personen:** 1 Baby-Ananas verwenden, restliche Zutaten halbieren.

## Einkaufsliste:

Ananas, Orangen, Rum.

## Zutaten aus dem Vorrat:

Zitrone, Zucker, Butter.



# Rezeptverzeichnis

## A

|  |     |
|--|-----|
| Amaretti-Feigen mit Himbeersauce             | 228 |
| Ananas, gebratene, mit Rum<br>und Orangenjus | 212 |

### Äpfel:

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Apfelkompott mit Orangen-Sultaninen | 214 |
| Apfelvinaigrette                    | 26  |
| Aprikosen, gebackene, mit Himbeeren | 224 |

### Avocado:

|   |     |
|---|-----|
| Avocado-Guacamole mit Erbsen                      | 22  |
| Avocados und Eier mit warmer<br>Speck-Vinaigrette | 126 |

## B

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Bäckerinnen-Kartoffeln           | 106 |
| Bananen-Trauben-Creme            | 230 |
| Basilikum-Pesto                  | 145 |
| Beerengratin                     | 220 |
| Blätterteigkissen mit Rauchlachs | 34  |
| Bratkartoffeln, die besten       | 102 |

## C

|  |    |
|--|----|
| Carpaccio vom Rind<br>mit gebratenen Champignons | 20 |
|--|----|

### Champignons:

|  |    |
|--|----|
| Champignons in Kräutersuppe                          | 38 |
| Champignons, gebratene,<br>mit Rindscarpaccio        | 20 |
| Champignon-Teigtaschen<br>mit Cherrytomaten und Käse | 40 |
| Currysuppe   | 36 |

## D

### Desserts:

|  |     |
|--|-----|
| Amaretti-Feigen mit Himbeersauce           | 228 |
| Apfelkompott mit Orangen-Sultaninen        | 214 |
| Beerengratin                               | 220 |
| Gebackene Aprikosen mit Himbeeren          | 224 |
| Gebratene Ananas mit Rum<br>und Orangenjus | 212 |
| Mangomousse mit Himbeeren                  | 216 |
| Marinierte Erdbeeren<br>mit Joghurtcreme   | 218 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Rhabarber-Orangen-Cappuccino   | 222 |
| Trauben-Bananen-Creme          | 230 |
| Zitronenschaum                 | 226 |
| Zwetschgenkompott aus dem Ofen | 232 |

## E

### Eier:

|  |     |
|--|-----|
| Avocados und Eier mit warmer<br>Speck-Vinaigrette      | 126 |
| Ei im Töpfchen mit Schinken                            | 178 |
| Eier nach Nizza-Art                                    | 180 |
| Eier und Avocados mit warmer<br>Speck-Vinaigrette      | 126 |
| Grüne Frittata   | 192 |
| Pochierte Eier im Kräutermantel<br>auf Kartoffelstampf | 184 |
| Quarkomeletten mit Käse und Speck                      | 196 |
| Rührei mit Rucola und Parmesan                         | 186 |
| Schnittlauch-Rührei mit Mozzarella<br>und Speck        | 188 |
| Spiegeleier mit Senflinsen                             | 194 |
| Tomaten-Eier   | 190 |
| Wachsweiche Eier an Basilikumsauce                     | 182 |
| Erbsen-Guacamole                                       | 22  |
| Erdbeeren, marinierte, mit Joghurtcreme                | 218 |

## F

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Feigen mit Amaretti und Himbeersauce | 228 |
| Fenchelkompott                       | 160 |

### Feta:

|   |     |
|---|-----|
| Mediterrane Kartoffelpfanne                           | 116 |
| Salat von gerösteten Karotten<br>mit Feta und Mandeln | 8   |
| Zucchetti-Tatar mit Feta                              | 18  |

### Fisch:

|  |     |
|--|-----|
| Blätterteigkissen mit Rauchlachs                 | 34  |
| Gebratener Saibling mit Apfelvinaigrette         | 26  |
| Kartoffelburger mit Rauchlachs                   | 90  |
| Lauchsalat mit Pfefferlachs                      | 16  |
| Flammkuchen mit Frühlingszwiebeln<br>und Chorizo | 44  |
| Frittata, grüne                                  | 192 |

## G

### Gebäck, pikant:

|   |     |
|---|-----|
| Blätterteigkissen mit Rauchlachs                      | 34  |
| Champignon-Teigtaschen mit Cherrytomaten und Käse     | 40  |
| Flammkuchen mit Frühlingszwiebeln und Chorizo         | 44  |
| Haselnuss-Knusperfladen                               | 46  |
| Kartoffel-Tartelettes mit Zwiebeln und Rosmarin       | 114 |
| Potato Cakes – Irische Kartoffelkuchen                | 98  |
| Schnelle Käse-Speck-Tarte                             | 42  |
| Geflügel-Pâté, schnelles                              | 32  |
| Geschnitzeltes Kalbfleisch mit Dörrtomaten und Salbei | 152 |
| Guacamole mit Erbsen                                  | 22  |
| Gurken-Raita  | 141 |

## H

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Hackfleischspieß, italienischer | 164 |
| Haselnuss-Knusperfladen         | 46  |
| Huhn → Poulet                   |     |
| Huhn mit 40 Knoblauchzehen      | 206 |

## I

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Irische Kartoffelkuchen | 98  |
| Joghurtcreme            | 218 |

## K

### Kalbfleisch:

|  |     |
|--|-----|
| Geschnitzeltes Kalbfleisch mit Dörrtomaten und Salbei          | 152 |
| Hackfleischspieß, italienischer                                | 164 |
| Kalbfleisch-Tatar nach Piemonteser Art                         | 28  |
| Kalbskotelett mit Wermut-Tomaten                               | 174 |
| Kalbsleber mit Speck und Croûtons                              | 170 |
| Kalbsschnitzel an Limetten-Estragon-Sauce                      | 162 |
| Kalbsschnitzel mit gerösteten Tomaten an Zitronen-Wermut-Sauce | 136 |
| Mariniertes Kalbfleisch mit Passionsfruchtsauce                | 132 |

### Kartoffeln:

|  |     |
|--|-----|
| Bäckerinnen-Kartoffeln                             | 106 |
| Die besten Bratkartoffeln                          | 102 |
| Gebackene Oliven-Kartoffeln                        | 118 |
| Gebackene Kartoffeln mit Radieschen-Gurken-Joghurt | 100 |

|   |     |
|---|-----|
| Gefüllte Kartoffeln mit Mascarpone-Gorgonzola               | 96  |
| Irische Kartoffelkuchen                                     | 98  |
| Kartoffelburger mit Rauchlachs                              | 90  |
| Kartoffelküchlein mit Käse und Speck                        | 92  |
| Kartoffel-Rahm-Fladen                                       | 108 |
| Kartoffelsalat mit warmer Speck-Vinaigrette                 | 128 |
| Kartoffelstampf mit Dörrtomaten, Basilikum und Pinienkernen | 112 |
| Kartoffel-Tartelettes mit Zwiebeln und Rosmarin             | 114 |
| Majoran-Kartoffeln  | 104 |
| Mediterrane Kartoffelpfanne                                 | 116 |
| Mein liebster Kartoffelgratin                               | 110 |
| Potato Cakes – Irische Kartoffelkuchen                      | 98  |
| Rahmkartoffeln  | 94  |
| Safran-Kartoffelsuppe                                       | 86  |
| Salat von gebackenen Kartoffeln                             | 88  |
| Käse-Speck-Tarte, schnelle                                  | 42  |
| Knusperfladen mit Haselnüssen                               | 46  |

### Kompott:

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Apfelkompott mit Orangen-Sultaninen | 214 |
| Zwetschgenkompott aus dem Ofen      | 232 |
| Kräutersuppe mit Champignons        | 38  |

## L

### Lamm:

|  |     |
|--|-----|
| Lammrack mit Fenchelsamen und Rosmarin                 | 154 |
| Lammspiesse mit Pfefferkäse-Butter                     | 158 |
| Thymian-Lammhuft mit Passionsfrucht-Joghurt-Mayonnaise | 130 |
| Lasagne im Teller mit Champignons und Tomaten          | 54  |
| Lattichsalat nach Parma-Art                            | 10  |
| Lauchsalat mit Pfefferlachs                            | 16  |
| Ligurische Basilikumspaghetti                          | 146 |
| Limetten-Coquelets                                     | 208 |
| Linsen-Reis-Pilaw mit karamellisierten Zwiebeln        | 78  |

## M

|   |     |
|---|-----|
| Majoran-Kartoffeln                        | 104 |
| Mandelknusper                             | 12  |
| Mangomousse mit Himbeeren                 | 216 |
| Mango-Raita                               | 140 |
| Mayonnaise mit Passionsfrucht und Joghurt | 125 |

**Mozzarella:**

|  |     |
|--|-----|
| Mozzarella mit Oliven-Kräuter-Vinaigrette          | 30  |
| Mozzarella-Risotto mit Cherrytomaten und Basilikum | 72  |
| Schnittlauch-Rührei mit Mozzarella und Speck       | 188 |

**O**

|  |     |
|--|-----|
| Ofen-Schweinsfilet mit Tomatenkartoffeln | 172 |
| Oliven-Kartoffeln, gebackene             | 118 |
| Oliven-Kräuter-Vinaigrette               | 30  |

**P**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Passionsfrucht-Joghurt-Mayonnaise | 125 |
|-----------------------------------|-----|

**Pasta:**

|  |     |
|--|-----|
| Farfalle mit roten Linsen und Speck          | 68  |
| Gebackene Ricotta-Gnocchi                    | 70  |
| Gnocchetti mit Pilzen und Nuss-Kräuter-Paste | 60  |
| Knusprig-scharfe Spaghetti                   | 50  |
| Ligurische Spaghetti mit Basilikum           | 146 |
| Pasta «Sette P»                              | 56  |
| Pasta mit Zweierlei vom Sellerie             | 58  |
| Pastasotto mit Lauch und Cherrytomaten       | 62  |
| Penne an Zitronen-Wermut-Sauce               | 134 |
| Penne mit geschnetzeltem Pouletfleisch       | 56  |
| Spinat-Spaghetti an Knoblauchrahm            | 52  |
| Tagliatelle mit Gorgonzola und Baumnüssen    | 66  |
| Teller-Lasagne mit Champignons und Tomaten   | 54  |
| Zitronenspaghetti                            | 64  |

**Pesto:**

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Basilikum-Pesto             | 145 |
| Nuss-Kräuter-Paste          | 60  |
| Sellerie-Pesto              | 58  |
| Sizilianischer Pesto        | 76  |
| Zucchetti-Pesto             | 144 |
| Pfefferkäse-Butter          | 158 |
| Pfefferlachs mit Lauchsalat | 16  |

**Polenta:**

|  |    |
|--|----|
| Safran-Polenta mit Rosmarin-Tomaten    | 80 |
| Überbackene Spinat-Polenta             | 82 |
| Potato Cakes – Irische Kartoffelkuchen | 98 |

**Poulet:**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Huhn mit 40 Knoblauchzehen | 206 |
| Limetten-Coquelets         | 208 |
| Pasta «Sette P»            | 56  |

|  |     |
|--|-----|
| Pouletbrüstchen an Parmesansauce           | 198 |
| Pouletcurry mit schwarzem Pfeffer          | 200 |
| Pouletschnitzelchen im Tomaten-Oliven-Hemd | 202 |
| Schnelles Geflügel-Pâté                    | 32  |
| Würzige Pouletbrüstchen aus dem Ofen       | 204 |

**Q**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Quarkomelettchen mit Käse und Speck | 196 |
|-------------------------------------|-----|

**R**

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Radieschen-Gurken-Joghurt | 100 |
| Rahmkartoffeln            | 94  |

**Raita:**

|               |     |
|---------------|-----|
| Gurken-Raita  | 141 |
| Mango-Raita   | 140 |
| Tomaten-Raita | 141 |

**Rauchlachs:**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Blätterteigkissen mit Rauchlachs | 34 |
| Kartoffelburger mit Rauchlachs   | 90 |

|   |    |
|---|----|
| Reis-Linsen-Pilaw mit karamellisierten Zwiebeln | 78 |
|---|----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Rharber-Orangen-Cappucino  | 222 |
| Ricotta-Gnocchi, gebackene | 70  |

**Rindfleisch:**

|   |     |
|---|-----|
| Gefüllte Rindstäschen                     | 166 |
| Rindscarpaccio mit gebratenen Champignons | 20  |
| Rindshuft mit Mango-Chili-Gemüse          | 156 |

**Risotto:**

|  |     |
|--|-----|
| Mozzarella-Risotto mit Cherrytomaten und Basilikum | 72  |
| Risotto mit sizilianischem Pesto                   | 76  |
| Zitronenrisotto mit gebratenem Fenchel             | 74  |
| Zucchettirisotto                                   | 148 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Rosmarin-Tomaten               | 80  |
| Rührei mit Rucola und Parmesan | 186 |

**S**

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Safran-Kartoffelsuppe | 86 |
|-----------------------|----|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Safranpolenta mit Rosmarin-Tomaten | 80 |
|------------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| Saibling, gebraten, mit Apfelvinaigrette | 26 |
|--|----|

**Salat:**

|   |     |
|---|-----|
| Kartoffelsalat mit warmer Speck-Vinaigrette | 128 |
|---|-----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Lattichsalat nach Parma-Art | 10 |
|-----------------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Lauchsalat mit Pfefferlachs | 16 |
|-----------------------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Roter Zwiebelsalat mit Basilikum | 14 |
|----------------------------------|----|

|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| Salat von gebackenen Kartoffeln                        | 88  | Kalbsschnitzel mit gerösteten Tomaten<br>an Zitronen-Wermut-Sauce | 136 |
| Salat von gerösteten Karotten<br>mit Feta und Mandeln  | 8   | Mozzarella-Risotto mit Cherrytomaten<br>und Basilikum             | 72  |
| Tomatensalat mit Mandelknusper                         | 12  | Ofen-Schweinsfilet<br>mit Tomatenkartoffeln                       | 172 |
| Schnittlauch-Rührei mit Mozzarella<br>und Speck        | 188 | Pastasotto mit Lauch<br>und Cherrytomaten                         | 62  |
| <b>Schweinefleisch:</b>                                |     | Safranpolenta mit Rosmarin-Tomaten                                | 80  |
| Ofen-Schweinsfilet<br>mit Tomatenkartoffeln            | 172 | Tomaten-Eier  | 190 |
| Schweinsfiletmedaillons<br>auf Fenchelkompott          | 160 | Tomaten-Raita   | 141 |
| Schweinsschnitzel an grüner<br>Olivensauce             | 168 | Tomatensalat mit Mandelknusper                                    | 12  |
| Senflinsen   | 194 | Teller-Lasagne mit Champignons<br>und Tomaten                     | 54  |
| Sizilianischer Pesto                                   | 76  | Trauben-Bananen-Creme   | 230 |
| <b>Spaghetti:</b>                                      |     |   |     |
| Knusprig-scharfe Spaghetti                             | 50  | <b>Z</b>  |     |
| Ligurische Spaghetti mit Basilikum                     | 146 | <b>Zitrone:</b>   |     |
| Spinat-Spaghetti an Knoblauchrahm                      | 52  | Zitronenrisotto mit gebratenem<br>Fenchel                         | 74  |
| Zitronenspaghetti                                      | 64  | Zitronenschaum  | 226 |
| Spinat-Spaghetti an Knoblauchrahm                      | 52  | Zitronenspaghetti   | 64  |
| <b>Speck:</b>  |     | Zitronen-Wermut-Sauce   | 122 |
| Schnelle Speck-Käse-Tarte                              | 42  | <b>Zucchetti:</b>   |     |
| Warme Speck-Vinaigrette                                | 124 | Zucchetti-Pesto   | 144 |
| Spiegeleier mit Senflinsen                             | 194 | Zucchettirisotto  | 148 |
| <b>Spinat:</b>   |     | Zucchetti-Tatar mit Feta  | 18  |
| Spinat-Spaghetti an Knoblauchrahm                      | 52  | Zucchetti-Zucchetti   | 24  |
| Überbackene Spinat-Polenta                             | 82  | Zwetschgenkompott aus dem Ofen                                    | 232 |
| <b>Suppen:</b>   |     | <b>Zwiebeln:</b>  |     |
| Currysuppe   | 36  | Karamellisierte Zwiebeln  | 78  |
| Kräutersuppe mit Champignons                           | 38  | Roter Zwiebelsalat mit Basilikum                                  | 14  |
| Safran-Kartoffelsuppe                                  | 86  |   |     |
| <b>T</b>   |     |   |     |
| Tagliatelle mit Gorgonzola<br>und Baumnüssen           | 66  |   |     |
| Tartelettes mit Kartoffeln, Zwiebeln<br>und Rosmarin   | 114 |   |     |
| Tatar von Kalbfleisch nach<br>Piemonteser Art          | 28  |   |     |
| Teigtaschen mit Champignons,<br>Cherrytomaten und Käse | 40  |   |     |
| Teigwaren → Pasta                                      |     |   |     |
| Teller-Lasagne mit Champignons<br>und Tomaten          | 54  |   |     |
| <b>Tomaten:</b>  |     |   |     |
| Champignon-Teigtaschen<br>mit Cherrytomaten und Käse   | 40  |   |     |
| Geröstete Tomaten                                      | 136 |   |     |
| Kalbskotelett mit Wermut-Tomaten                       | 174 |   |     |