

Pikante Käse-Ecken



250 g Camembert (2 Packungen à 125 g)
1 EL Sesam
1 EL feingewiegte Petersilie
1 EL zerstoßener schwarzer Pfeffer
1 EL Paprikapulver
Salzgebäck
4 Glas Rotwein

Die vier Camemberthälften in jeweils 4 gleich große Ecken schneiden und diese in Sesam, Kräutern, Pfeffer und Paprika wälzen. Mit Salzgebäck servieren. Dazu ein Glas Rotwein genießen.

Pro Person (ohne Salzgebäck): 213 kcal (891 kJ), 11,7 g Eiweiß, 18,4 g Fett, 0,3 g Kohlenhydrate

Foto: WIRTIS PR

Pikante Muffins

Die Butter leicht erwärmen, mit Eiern, Frischkäse, Milch und 2/3 des geriebenen Käses verquirlen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Mehl sieben, Backpulver unterheben, an die Eimasse geben und zu einem glatten Rührteig verrühren. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, beides ganz fein würfeln. Schinkenspeck und Paprika in kleine Stücke, die Karotte in schmale Stifte und die Chilischote in ganz dünne Ringe schneiden. Speck in einer Pfanne anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und das Gemüse zugeben und kurz andünsten. Abkühlen lassen und mit den Kräutern unter den Rührteig heben. Die Masse in zwölf Muffinförmchen füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 180-190 °C 25-30 Minuten backen. Dazu schmeckt trockener Rotwein.

Pro Muffin: 177 kcal (740 kJ), 7,7 g Eiweiß, 10,3 g Fett, 13,3 g Kohlenhydrate



50 g Butter
2 Eier
100 g Frischkäse
125 ml Vollmilch
100 g Reibekäse
1 TL Salz
Pfeffer
200 g Mehl
1/2 Päckchen Backpulver
60 g magerer Schinkenspeck
2 Frühlingszwiebeln
1 kleine Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
1 kleines Stück rote Paprikaschote
1/2 Karotte
1 kleine Chilischote
2 EL fein gehackte Kräuter (Petersilie, Thymian, Rosmarin)
12 Muffinförmchen, 50 mm Ø
4 Glas Rotwein



food

Nudeln à la Saltimbocca



- 300 g Bandnudeln
- 200 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 350 g Kalbsfilet
- 4 EL Neuseelandhaus Avocadoöl
- Saft einer Zitrone
- 200 ml Weißwein
- 250 ml Kalbsfond (ersatzweise Gemüsebrühe)
- Salz
- 2-3 Zweige Salbei
- 40 g Parmaschinken (in hauchdünne Scheiben geschnitten)
- 7 EL Butter
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 2 Prisen Zucker

Möhren und Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und bei starker Hitze in Avocadoöl (verträgt am besten hohe Temperaturen) kurz anbräunen, warm halten. Möhren und Zwiebel im Bratensatz andünsten. Mit Zitronensaft ablöschen. Wein und Fond aufgießen und die Sauce etwa 15 Minuten kräftig einkochen lassen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest garen. Inzwischen die Salbeiblätter von den Zweigen zupfen und den Parmaschinken in mundgerechte Stücke teilen. 5 EL Butter unter die Sauce schlagen und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Nudeln abgießen, das Fleisch dazugeben und kurz in der Sauce ziehen lassen. Die übrige Butter erhitzen und die Salbeiblättchen darin anbräunen. Nudeln mit Fleisch, Sauce, Salbei und Schinken auf Tellern anrichten. Mehr Rezepte gibts auf www.1000rezepte.de.

Pro Person: 692 kcal (2895 kJ), 31,4 g Eiweiß, 35,6 g Fett, 60,9 g Kohlenhydrate

Quiche Lorraine

200 g Weizenmehl Type 405
100 g Butter, in Stücke geschnitten
1 Eigelb
1/2 TL Salz
2 EL Eiswasser
250 g geräucherter, gekochter durchwachsener Speck
1 EL Butter
200 g Emmentaler
300 ml Sahne
4 Eier
Salz
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Thymian)
1 Hülsenfrüchte zum Blindbacken
4 Glas Federweißer oder Weißwein

Für den Teig das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Butter, das Eigelb, das Salz und das Eiswasser hineingeben. Mit einer Palette oder einem großen Messer die Zutaten grob vermengen und dann zu feinen Krümeln hacken. Mit den Händen schnell – damit die Butter nicht zu weich wird – zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Die Teigkugel in Folie wickeln und etwa 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Den Teig etwas größer als die Quicheform ausrollen, in die ungefettete Form legen. Den Rand andrücken und den überstehenden Teig abschneiden. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Anschließend den Boden blindbacken, damit er die Form behält und schon etwas vorgegart wird. Dafür ein entsprechend großes Stück Backpapier auf den Teighoden in die Form legen und die Hülsenfrüchte gleichmäßig darauf verteilen. Den Boden bei 200 °C im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen. Für den Belag den Speck in Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin leicht bräunen, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Den Käse reiben. Die Sahne, die Eier, den Käse, die Gewürze und die Kräuter zufügen und alles gut miteinander verrühren. Den Speck gleichmäßig auf dem blindgebackenen Boden verteilen und die Sahne-Eier-Käse-Mischung darüber gießen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten backen. Sollte die Oberfläche zu braun werden, mit einem Stück Aluminiumfolie abdecken. Etwas abkühlen lassen und in 12 Stücke schneiden. Dazu Wein genießen.
Pro Stück: 367 kcal (1536 kJ), 13,0 g Eiweiß, 29,0 Fett, 12,9 g Kohlenhydrate



Zwiebelkuchen

Für den Teig:
300 g Weizenmehl Type 405
4 TL Backpulver
50 g Butter
200 ml Buttermilch
Salz

für den Belag:
10 Zwiebeln
30 g Butter
125 ml Weißwein
450 g Schmant
200 g Reibekäse
6 Eier
200 g durchwachsenen Speck in Scheiben
1-2 TL Kümmel
Salz
Pfeffer
Muskat
1 EL gehackte Petersilie

Die Zwiebeln schälen und grob in Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Den Wein zugeben und die Zwiebeln unter mehrmaligem Rühren etwa 30 Minuten weiterdünsten, bis Wein verdampft ist. In der Zwischenzeit für den Teig das Weizenmehl und das Backpulver in eine Schüssel geben. Butter, Buttermilch und eine Prise Salz dazugeben und alles gut verkneten. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Den Schmant cremig rühren und mit dem Käse vermengen. Die Masse mit den Eiern verrühren und mit den gedünsteten Zwiebeln vermengen. Die Zwiebelmasse mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen und auf dem Teig verteilen. Mit Speckstreifen belegen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 45 Minuten backen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Pro Stück: 462 kcal (1931 kJ), 13,6 g Eiweiß, 35,4 g Fett, 21,9 g Kohlenhydrate



Artischockensaft macht Zwiebelkuchen bekömmlicher

Zwiebelkuchen schmeckt zwar gut, kann aber bei empfindlichen Personen leicht zu Verdauungsstörungen führen. Zum einen enthält die leckere Spezialität reichlich Fett, zum anderen machen sich die Zwiebeln oft unangenehm bemerkbar. Kommt dann noch junger Wein dazu, der beim Zwiebelkuchen einfach dazu gehört, kann die Wirkung recht explosiv werden...dann hilft Artischocken-Presssaft aus dem Reformhaus (z. B. von Schoenenberger).