Kochen

Jeden Tag geniessen

ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

Neujahrapéro

Für jeden Besuch kulinarisch gut gerüstet

APÉRO-HÄPPCHEN
Die schönsten Ideen

EIN FESTTAGSAPÉRO
für Alle etwas dabei

HÄPPCHENWEISE SILVESTER
Das Beste kommt zum Schluss

Neujahrapéro-Spezial | www.wildeisen.ch

Kochen

Unsere besten Neujahrapérorezepte

Linsen-Falafel mit Paprika-Kresse-Joghurt **4**

Emmer-Grissini mit Gewürzen **5**

Lachs-Schnittchen **6**

Gefüllte Pilze im Wonton-Teig **7**

Zwiebel-Sardellen-Schnecken **9**

Feta-Knöpfe **11**

Zucchetti-Spinat-Frittata **11**

Hackfleischauflauf Tex-Mex **12**

Käseschnitte Malakoff **13**

Mini-Blätterteigtaschen mit Palmkohls **14**

Sauerkraut-Speck-Gugelhopf **15**

Empanadas mit Poulet und Thon **16**

Poulet-Spiesse mit Joghurt-Dip **17**

wildeisen.ch

Online finden Sie Küchentipps, passende Beilagen, Inspirationen und weitere Informationen zu den Rezepten.

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

B	Blätterteigtaschen, Mini, mit Palmkohls	14
E	Emmer-Grissini mit Gewürzen	5
F	Feta-Knöpfe	11
H	Hackfleischauflauf Tex-Mex	12
K	Käseschnitte Malakoff	13
L	Linsen-Falafel mit Paprika-Kresse-Joghurt	4
	Lachs-Schnittchen	6
P	Pilze, Gefüllt, im Wonton-Teig	7
S	Sauerkraut-Speck-Gugelhopf	15
Z	Zucchetti-Spinat-Frittata	11
	Zwiebel-Sardellen-Schnecken	9

direkt zum REZEPT

So kochen wir

Zutaten

Wir verwenden nach Möglichkeit Zutaten aus fairem Handel, Bio-Produkte regionaler Herkunft sowie Fische und Meeresfrüchte, die der WWF oder Greenpeace in ihren Einkaufsratgebern (www.wwf.ch/fisch, www.greenpeace.org) empfehlen. Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Rohzustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden. **ZUBEREITUNG:** Die Angaben für Backofentemperaturen basieren immer auf der Einstellung Unter-/Oberhitze. Andere Einstellungen werden ausdrücklich erwähnt. Bei Umluft/Heissluft muss der Ofen in der Regel 15 °C bis 25 °C niedriger eingestellt werden, da diese Technik eine intensivere Hitze entwickelt. **VORBEREITUNGSZEIT:** Diese Zeit muss man in etwa aufwenden, bevor das Gericht gekocht oder gebacken werden kann. Wird das Gericht nicht gekocht oder gebacken, sollte es in der Vorbereitungszeit fertiggestellt werden können. **KOCH-/BACKZEIT:** Die Zeit, die ein Gericht auf dem Herd oder Grill, im Backofen oder Steamer verbringt, bis es gar ist. **RUHEZEIT:** So lange muss das Gericht ruhen. Sei es zum Abkühlen, Festwerden, Gefrieren oder Marinieren. **DÄMPFEN** kann man in speziellen Aufsätzen für Pfannen, in eingebauten oder frei stehenden Öfen (je nach Hersteller auch Steamer genannt). Alle Garzeiten sind für normale Dämpfgeräte berechnet – nicht für Drucksteamer! – und können je nach Gerät leicht variieren. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Ihrem Gerät. **MENGENANGABEN**: Wenn nicht anders vermerkt, sind Esslöffel und Teelöffel immer gestrichen voll dosiert. Unter **Prise** versteht man die Menge, die zwischen 2 Fingerspitzen Platz hat. Eine **Messerspitze** entspricht 2–3 Prisen. 1 Bund Kräuter wiegt etwa 20g. Wir verwenden **mittelgrosse Eier** (50–58g); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35g, jener des Eigelbs 20–25g.

Linsen-Falafel mit Paprika-Kresse-Joghurt

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten
RUHEZEIT: 4 Stunden

FALAFEL:
250 g rote oder gelbe Linsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
1 Bund Koriandergrün
je 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel, Koriander und Rosenpaprika
40–50 g Paniermehl, je nach Sorte
1 Teelöffel Backpulver
Salz
8 dl Öl zum Frittieren

JOGHURT:
1 Kästchen Kresse
400 g griechischer Joghurt
1 Teelöffel Zitronensaft
2 Teelöffel Olivenöl
Salz
2 Teelöffel Rosenpaprika

1 In einer Schüssel die Linsen mit Wasser bedecken und etwa 4 Stunden quellen lassen.
2 Die Linsen in ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Kräuter grob hacken.
3 Die Linsen mit der Zwiebel, dem Knoblauch und den Kräutern im Cutter fein zerkleinern. Das Püree mit den Gewürzen, dem Paniermehl und dem Backpulver mischen und mit Salz würzen. Aus dem eher feuchten Teig etwa 40 Bällchen formen.
4 Für die Joghurtsauce die Kresse abschneiden, kurz kalt spülen und sehr gut abtropfen lassen. Den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Öl verrühren. Die Kresse untermischen und die Sauce mit Salz und Paprika würzen.
5 Den Backofen auf 70 Grad vorheizen. In einer weiten Pfanne das Öl zum Frittieren erhitzen. Es ist heiss genug, wenn an einem hölzernen Spiess, den man ins Fett taucht, viele kleine Bläschen aufsteigen.
6 Die Falafel im heissen Öl in drei Portionen jeweils 3–4 Minuten rundum knusprig frittieren. Die Falafel mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben, abtropfen lassen und auf einen Teller mit einer doppelten Lage Küchenpapier zum Entfetten legen. Anschliessend im 70 Grad warmen Backofen warm stellen. Wenn alle Falafeln frittiert sind, mit der Joghurtsauce servieren.

Dazu passt Fladenbrot.

Pro Portion 20 g Eiweiss, 59 g Fett, 45 g Kohlenhydrate; 813 kKalorien oder 3375 kJoule, Purinarm

TIPP
Der Falafelteig aus Linsen ist feuchter als jener aus Kichererbsen, deshalb ist er etwas schwieriger zu formen. Im heissen Fett bilden sie aber sofort eine Kruste und werden auch schön rund. Wer auf ganz sicher gehen will, bäckt ein Probefalafel, bevor er die restlichen Bällchen ins heisse Öl gibt.

Emmer-Grissini mit Gewürzen

ERGIBT ca. 40 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH/BACKZEIT: 2 x 12 Minuten
RUHEZEIT: 2½–4½ Stunden

4 Teelöffel Fenchelsamen
1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
400 g Emmer-Vollkornmehl
100 g helles Dinkelmehl
10 g frische Hefe, ca. ¼ Würfel
2½ dl lauwarmes Wasser
1 Teelöffel Honig oder brauner Zucker
3 Esslöffel Olivenöl
2½ Teelöffel Salz

1 Die Fenchelsamen und die Pfefferkörner im Mörser mittelgrob zerdrücken. Die beiden Mehlsorten in eine Schüssel sieben. Die Hefe zerkrümeln und mit dem lauwarmen Wasser sorgfältig verrühren. Das Hefewasser mit dem Honig oder Zucker, dem Olivenöl, dem Salz und den zerkleinerten Gewürzen zum Mehl geben und alles etwa 5 Minuten lang kräftig durchkneten.
2 Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 2, besser aber 4 Stunden aufgehen lassen.
3 Den Teig in 4 Portionen teilen. Jede Portion in je 10 Stücke teilen und diese mit den Handflächen zu dünnen langen Stangen rollen. Auf 2 mit Backpapier belegten Blechen nebeneinander auslegen; nochmals etwa 30 Minuten gehen lassen.
4 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).
5 Das erste Grissini-Blech im 220 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 12 Minuten backen, bis die Stangen hart und knusprig sind; dabei die Grissini nach etwa der Hälfte der Backzeit wenden. Das zweite Blech auf die gleiche Weise backen. Die Grissini auf einem Gitter abkühlen lassen.

TIPP
Emmer, manchmal auch Zweikorn genannt, gehört mit Einkorn und Kamut zu den ältesten Getreidearten. Er hat einen kräftigen Geschmack und enthält etwas weniger Klebereiweiss als Weizen, weshalb Backwaren mit Emmer noch besser gelingen, wenn man zum Beispiel etwas Dinkelmehl beifügt. Statt Emmermehl kann man für die Grissini auch Einkorn- oder Kamutmehl verwenden. Kamut kann auch ohne Dinkelzusatz verwendet werden.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
20 Stück: Zutaten halbieren.

Pro Stück 2 g Eiweiss, 1 g Fett, 9 g Kohlenhydrate; 49 kKalorien oder 206 kJoule, Lactosefrei

Lachs-Schnittchen

FÜR 6–8 PERSONEN zum Apéro
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 30–40 Minuten

½ rechteckig ausgewallter Blätterteig
je 2 Zweige Dill und glatte Petersilie
150 g Frischkäse nature
1 Esslöffel grobkörniger Senf
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g Rauchlachs, in Scheiben geschnitten

1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2 Den Blätterteig in 4 Streifen von etwa 5 cm Breite und 26 cm Länge schneiden. Die Blätterteigstreifen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und jeden Streifen mit einer Gabel etwa 20-mal einstechen. Mit einem weiteren Backpapier und einem Backblech decken.
3 Die Blätterteigstreifen im 180 Grad heissen Ofen mit Umluft auf der mittleren Rille 30–40 Minuten backen. Auskühlen lassen.
4 Die Kräuter fein hacken. Mit dem Frischkäse, dem Senf sowie etwas Pfeffer gut mischen. Die Masse kühl stellen.
5 1 Stunde vor dem Servieren 2 Blätterteigstreifen mit dem Frischkäse bestreichen und dem Rauchlachs belegen. Mit den restlichen beiden Teigstreifen decken und nochmals kalt stellen.
6 Vor dem Servieren mit einem fein gezahnten Messer die gefüllten Blätterteigstreifen in 3–4 cm breite Schnittchen schneiden.

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND
Weniger Gäste: Die Rezeptmenge halbieren. Mehr Gäste: Die doppelte oder anderthalbfache Menge zubereiten.

Pro Portion 10 g Eiweiss,
15 g Fett, 9 g Kohlenhydrate;
213 kKalorien oder 887 kJoule

Gefüllte Pilze im Wonton-Teig

ERGIBT 30 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10–15 Minuten

1 Pouletbrust, ca. 150 g
2 Esslöffel Sojasauce
1 Teelöffel geröstetes Sesamöl
1 kleine Chilischote
1–2 Frühlingszwiebeln, je nach Grösse
1 kleine Knoblauchzehe
30 kleine braune Champignons
½ Bund Koriander, glatte Petersilie oder Thai-Basilikum
2 Esslöffel geröstete Sesamsamen
30 Wonton-Teigblätter, im Asialaden oder in Lebensmittelgeschäften mit Asien-Sortiment erhältlich, ersatzweise
1 Paket Pastateig (2 Rollen)
ca. 1½ Liter Öl zum Frittieren

1 Die Pouletbrust in Würfel schneiden, dann fein hacken. Das Pouletfleisch in eine Schüssel geben und mit der Sojasauce und dem Sesamöl mischen. Im Kühlschrank 15 Minuten ziehen lassen.
2 Inzwischen die Chilischote längs halbieren und je nach gewünschter Schärfe alle oder nur einen Teil der Kerne entfernen. Die Chilischote fein hacken. Die Frühlingszwiebel(n) rüsten und mitsamt schönem Grün ebenfalls fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Stiele der Champignons herausdrehen oder –schneiden. Die Hüte beiseitelegen, die Stiele fein hacken. Die Kräuter ebenfalls hacken.
3 Pilzstiele, Chilischote, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Kräuter und Sesamsamen zum Pouletfleisch geben, alles mischen und die Masse mit Salz abschmecken. In die vorbereiteten Pilzhüte füllen.
4 Jeweils ein Teigblatt mit Wasser bestreichen und in die Mitte einen gefüllten Champignonhut setzen. Die Teigecken nach oben nehmen und zusammendrücken. Bis zum Ausbacken kühl stellen.
5 In einer grossen Pfanne das Frittieröl auf 170 Grad erhitzen. Die Teigtaschen portionenweise ins heisse Öl geben und 5–6 Minuten goldbraun backen. Im 100 Grad heissen Backofen warmstellen, bis alle Pilze frittiert sind.

Pro Stück 2 g Eiweiss, 7 g Fett,
2 g Kohlenhydrate; 77 kKalorien oder
319 kJoule, Purinarm, Lactosefrei

Zwiebel-Sardellen-Schnecken

ERGIBT 24 STÜCK
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten
RUHEZEIT: ca. 90 Minuten

TEIG:
5 Zweige Rosmarin
600 g Urdinkel Weissmehl
10 g Salz
25 g frische Hefe
ca. 3 dl lauwarmes Wasser

BELAG:
450 g rote Zwiebeln
3 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
80 g violette Oliven mit Stein
7 Sardellenfilets

1 Für den Teig die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Mit dem Mehl und dem Salz in eine Schüssel geben. Die Hefe mit dem Wasser verrühren und zum Mehl geben. Alles von Hand oder mit der Küchenmaschine etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten; sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Wasser beifügen. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen lassen.
2 Inzwischen den Belag vorbereiten: die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin 6–8 Minuten dünsten. Am Schluss kräftig mit Pfeffer würzen und nur leicht salzen, da später noch Oliven und Sardellen hinzukommen, die sehr salzig sind. Die Zwiebeln abkühlen lassen.
3 Die Oliven entsteinen und fein hacken. Die Sardellen auf Küchenpapier trockentupfen und ebenfalls fein hacken. Beides unter die Zwiebeln mischen und diese wenn nötig nachwürzen.
4 Den Teig zu einem Rechteck von 35 x 40 cm auswallen. Das Rechteck der Länge nach halbieren. Die Zwiebelmasse auf beiden Teigstücken verteilen, dabei jeweils an der einen Längsseite einen Rand von 3 cm freilassen. Den freien Rand mit Wasser bestreichen und den Teig mit dem Belag aufrollen. Jede Rolle in 12 Stücke schneiden und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Weitere 30 Minuten ruhen lassen, damit die Zwiebel-Schnecken leicht aufgehen können.
5 Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.
6 Die Zwiebel-Schnecken mit etwas Wasser besprühen. Dann die Schnecken sofort im 220 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 15–20 Minuten backen. Lauwarm oder abgekühlt servieren.

Pro Stück 4 g Eiweiss, 2 g Fett, 18 g Kohlenhydrate; 113 kKalorien oder 475 kJoule, Lactosefrei

MEHR ZEIT!

Eine lange Teigführung, also das langsame Aufgehen des Teigs über einige Stunden mit weniger Hefe bringt viele Vorteile bei fast allen Hefeteigen. So kann der Teig die Feuchtigkeit besser an den Mehlkörper binden, wodurch Hefegebäck länger frisch und feucht bleibt. Zudem entstehen mehr Aromastoffe. Es spricht also viel dafür, Hefeteigen mehr Zeit zum Aufgehen zu lassen.

Feta-Knöpfe

ERGIBT 24 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
RUHEZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

100 g Urdinkel-Mehl
1 Prise Salz
1½ dl Milch
1½ Esslöffel Olivenöl
2 Eier
je 2 Zweige Thymian, Oregano oder Majoran
1 Zweig Rosmarin
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Feta
Butter für die Form

1 In einer Schüssel Mehl und Salz mischen. Zuerst die Milch und das Öl beifügen und alles glatt rühren. Dann die Eier dazugeben und kräftig unterrühren. Den Teig etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Ist der Teig nach dem Ausquellen nicht mehr dickflüssig, noch wenig Milch unterrühren.
2 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
3 Die Kräuterblätter abzupfen und fein hacken. Unter den Teig rühren und diesen kräftig pfeffern.
4 Den Feta mit den Fingern zerbröseln.
5 Die Mulden einer Mini-Muffinbackform sehr gut ausbuttern. Die Mulden bis ½ cm unter den Rand mit Teig befüllen. Den Feta darüber verteilen.
6 Die Fetaknöpfe im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten goldbraun backen. Gut zu wissen: Die Knöpfe gehen sehr stark auf, fallen aber auch wieder zusammen, das ist normal. Die Fetaknöpfe wenn möglich lauwarm servieren.

TIPP
Die Fetaknöpfe können bis aufs Backen etwa 4 Stunden im Voraus zubereitet werden. Oder sie werden sofort gebacken, kurz stehen gelassen, dann aus der Form genommen und auf einer Platte angerichtet. Vor dem Servieren im 80 Grad heissen Ofen oder in der Wärmeschublade etwa 15 Minuten erwärmen.

Pro Stück 2 g Eiweiss,
2 g Fett, 3 g Kohlenhydrate;
30 kKalorien oder 163 kJoule

Zucchetti-Spinat-Frittata

ERGIBT etwa 20 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 25–30 Minuten

250 g kleine Zucchetti
¼ Bund Thymian
150 g Blattspinat
2 Knoblauchzehen
100 g Asiago oder Bergkäse
1 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
6 Eier

1 Die Zucchetti rüsten und ungeschält in kleine Würfel schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und wenn nötig noch etwas hacken. Spinat waschen, trockenschleudern und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Käse entrinden und klein würfeln.
2 In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Zucchetti darin bissfest braten. Den Knoblauch untermischen und kurz mitbraten. Den Spinat beifügen und unter Wenden zusammenfallen lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
3 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Tarteform von etwa 20 cm Durchmesser mit etwas Öl ausstreichen.
4 Die Eier leicht verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemischung und den Käse untermischen. Die Masse in die vorbereitete Form füllen und sofort im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 25–30 Minuten backen, bis die Frittata gestockt und leicht gebräunt ist. In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und in mundgerechte Würfel schneiden. Auf einer Platte anrichten.

Pro Stück 4 g Eiweiss, 3 g Fett,
1 g Kohlenhydrate; 47 kKalorien oder
198 kJoule, Glutenfrei

Hackfleischauflauf Tex-Mex

FÜR 2 PERSONEN

Im Chili con Carne sind Kidneybohnen, bei uns auch als Indianerbohnen bekannt, eine unverzichtbare Zutat. Ihren Namen verdanken sie ihrer Form, denn Kidney bedeutet im Englischen Niere. Und mit Kidneybohnen lässt es sich schlemmen, da sie mit ihrer grossen Menge an Ballaststoffen und pflanzlichem Protein auch perfekt für alle sind, die gerne zulangen und dennoch nicht zunehmen wollen. Übrigens unterscheiden sich Kidneybohnen aus der Dose in Nährwert und Qualität kaum von selbstgekochten Hülsenfrüchten, sodass ein Einweichen über 12 Stunden und eine lange Kochzeit entfallen.

1 mittlere Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Peperoncino
1 kleine Dose Maiskörner, abgetropft ca. 140 g
1 Dose Kidneybohnen, abgetropft ca. 310 g
1 Esslöffel Bratbutter
250 g gehacktes Rindfleisch
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Tomatenpüree
400 g gehackte Pelati-Tomaten aus der Dose
½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
60 g Tortillachips
60 g geriebener Gruyère AOP

1 Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Peperoncino je nach gewünschter Schärfe eventuell mitsamt den Kernen ebenfalls hacken. Die Maiskörner und die Kidneybohnen in ein Sieb abschütten und gründlich warm abspülen.
2 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).
3 In einer mittleren Pfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Das Hackfleisch beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf grossem Feuer krümelig braten. Das Tomatenpüree, die Zwiebel, den Knoblauch und den Peperoncino beifügen und kurz mitbraten. Dann die Pelati-Tomaten dazugeben und alles kräftig aufkochen. Zuletzt die Maiskörner, die Kidneybohnen und den Kreuzkümmel dazugeben und wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Alles in eine Gratinform geben.
4 Den Hackfleischauflauf im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 20 Minuten backen.
5 Dann den Auflauf aus dem Ofen nehmen, die Tortillachips hineinstecken und alles mit dem Gruyère bestreuen. In den Ofen zurückgeben und den Auflauf nochmals 5–8 Minuten überbacken.

Pro Portion 52 g Eiweiss, 32 g Fett, 72 g Kohlenhydrate; 815 kKalorien oder 3416 kJoule, Purinarm, Lactosearm

Käseschnitte Malakoff

ERGIBT 12–14 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-BACKZEIT: 15 Minuten

1 kleines Baguette, ca. 250 g
350 g Gruyère AOP
30 g Mehl
5 g Maizena
2 Messerspitzen Backpulver
1 Ei
½ dl Waadtländer Weisswein
1–2 Esslöffel Kirsch oder Milch
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
ca. 1½–2 Liter Erdnussöl zum Frittieren

1 Das Baguette in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2 Den Käse entrinden und an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Mehl, Maizena und Backpulver beifügen und alles gut mischen.
3 In einer weiteren Schüssel das Ei mit dem Weisswein und dem Kirsch oder der Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Weinflüssigkeit zum Käse geben und gut mischen, wenn nötig noch etwas Weisswein beifügen.
4 Die Baguettescheiben kuppelartig mit Käsemasse bestreichen und gut festdrücken.
5 In einer hohen Pfanne das Frittieröl auf 160 Grad erhitzen. Die Malakoff in Schnitten portionenweise je 2–3 Minuten golden ausbacken; dabei die Schnitten zuerst mit der Käseseite in das Öl geben und nach etwa der Hälfte der Zeit mit 2 Gabeln wenden und fertig backen. Zum Abtropfen auf eine dicke Lage Küchenpapier legen.

Dazu passt ein Blattsalat.

Pro Stück 11 g Eiweiss, 33 g Fett, 12 g Kohlenhydrate; 397 kKalorien oder 1644 kJoule

Mini-Blätterteigtaschen mit Palmkohl

ERGIBT 30 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

Palmkohl ist eine Spezialität aus der Toscana, die es bis vor wenigen Jahren auch nur dort zu kaufen gab. Inzwischen ist das aromatische und dennoch nicht aufdringlich nach Kohl schmeckende Gemüse auch bei uns auf Wochenmärkten und manchmal sogar beim Grossverteiler erhältlich. Findet man keinen Palmkohl, kann man ihn durch Federkohl ersetzen.

200 g Palmkohl, siehe Einleitungstext
Salz
4–6 Zweige Thymian
250 g Ricotta
1 Ei
2 Esslöffel frisch geriebener Parmesan
Pfeffer aus der Mühle
2 Rollen rechteckig ausgewallter Blätterteig
1 Eigelb
1 Esslöffel Rahm

1 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein grosses Blech mit Backpapier belegen.
2 In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Inzwischen den Palmkohl waschen und die Blätter von den Stielen lösen. Das kochende Wasser salzen und den Palmkohl darin etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. In ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Dann den Palmkohl fein hacken.
3 Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.
4 In einer Schüssel den Ricotta mit dem Ei und dem Käse verrühren. Den Palmkohl und den Thymian beifügen und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5 Den Blätterteig in 30 gleichmässig grosse Rechtecke schneiden. Jeweils auf einer Hälfte der Teigstücke die Füllung verteilen, das freie Teigstück darüberklappen und die Ränder mit den Zinken einer Gabel gut andrücken. Die Blätterteigtaschen auf das vorbereitete Blech legen. Eigelb und Rahm verrühren und die Taschen damit bestreichen.
6 Die Blätterteigtaschen im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind. Lauwarm oder ausgekühlt servieren.

Pro Stück 3 g Eiweiss,
5 g Fett, 6 g Kohlenhydrate;
84 kKalorien oder 352 kJoule
Purinarm, Lactosearm

Sauerkraut-Speck-Gugelhopf

ERGIBT 16 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 70 Minuten
RUHEZEIT: insgesamt 1½ Stunden

500 g Halbweissmehl
1½ Teelöffel Salz
1¼ dl Milch
1 Prise Zucker
1 Würfel frische Hefe (42 g)
125 g Butter
2 Eier
2 Eigelb
125 g Brat- oder Bauernspeck-Tranchen
2 Frühlingszwiebeln
250 g gekochtes Sauerkraut
50 g Baumnusskerne
1 Teelöffel schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 In einer Schüssel das Mehl mit dem Salz mischen und in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Milch lauwarm (höchstens 36 Grad) erwärmen. Die Hefe zerkrümeln und mit dem Zucker in der Milch verrühren. Die Hefemilch in die Mulde giessen, mit etwas Mehl bestäuben, die Schüssel mit einem Tuch bedecken und diesen Vorteig 10–15 Minuten aufgehen lassen.
2 Inzwischen die Butter in Würfel schneiden und in einer Pfanne schmelzen. Auf Handwärme abkühlen lassen.
3 Die Butter mit den Eiern und den Eigelben zum Mehl geben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in der zugedeckten Schüssel an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
4 Inzwischen die Specktranchen klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Das Sauerkraut in ein Sieb abschütten, gut ausdrücken, mit 2 Gabeln lockern und klein schneiden. Die Baumnusskerne mittelgrob hacken.
5 In einer Bratpfanne den Speck bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Die Frühlingszwiebeln untermischen und kurz mitdünsten. Das Sauerkraut und die Baumnüsse beifügen und alles gut mischen. Etwas abkühlen lassen.
6 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Gugelhopfform mit Butter ausstreichen und leicht bemehlen.
7 Die Sauerkraut-Speck-Mischung mit dem Pfeffer zum aufgegangenen Teig geben und alles gründlich verkneten. Wenn der Teig zu feucht ist, wenn nötig noch etwas Mehl beifügen. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und zugedeckt nochmals etwa 15 Minuten gehen lassen.
8 Den Gugelhopf im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 1 Stunde backen, bis er aufgegangen und schön gebräunt ist. Falls die Oberfläche zu zu schnell dunkel wird, den Gugelhopf mit Alufolie abdecken. Den Gugelhopf kurz in der Form stehen lassen, dann herauslösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro Stück 8 g Eiweiss, 13 g Fett,
23 g Kohlenhydrate; 243 kKalorien oder
1008 kJoule, Lactosearm

Empanadas mit Poulet und Thon

ERGIBT 20 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

125 g rote Peperoni
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Peperoncino
40 g schwarze Oliven, entsteint
½ Bund Oregano
175 g Pouletbrust
2–3 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 kleine Dose Thon «au naturel», abgetropft 112 g
2 Pakete rechteckig ausgewallter Blätterteig
1 Eiweiss
1 Eigelb
1 Teelöffel Rahm

1 Die Peperoni entkernen und in sehr kleine Würfelchen schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Peperoncino nach Belieben entkernen und ebenfalls sehr klein würfeln. Die Oliven in feine Streifchen schneiden. Den Oregano hacken.
2 Die Pouletbrust in dünne Scheiben schneiden, diese zuerst in Streifen, dann in kleine Würfelchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3 In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Darin die Peperoni, die Zwiebel, den Knoblauch und den Peperoncino 5 Minuten dünsten. Die Hitze höher stellen, das Poulet, die Oliven und den Oregano beifügen und unter gelegentlichem Wenden 2 Minuten braten. Auf einem grossen Teller abkühlen lassen.
4 Den Thon abgiessen, auf Küchenpapier trocken tupfen und mit einer Gabel zerzupfen. Unter die Pouletmasse mischen und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
5 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. 2 grosse Bleche mit Backpapier belegen.
6 Den ersten Blätterteig auf der Arbeitsfläche auslegen und der Breite nach halbieren. Dann jeden dieser beiden Streifen in etwa 8 cm breite Stücke schneiden. Auf die eine Hälfte jedes Teigstückes etwas Füllung geben. Das Eiweiss verquirlen und die Teigränder damit bestreichen. Die andere Teighälfte über die Füllung klappen und die Ränder mit einer Gabel gut zusammendrücken. Auf die gleiche Weise den zweiten Blätterteig vorbereiten und füllen. Die Empanadas auf die vorbereiteten Bleche legen und mit der Gabel mehrmals einstechen. Das Eigelb und den Rahm verrühren und die Empanadas damit bestreichen.
7 Die Bleche mit den Empanadas nacheinander im 220 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten goldbraun backen. Heiss oder lauwarm servieren.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 7 g Fett, 12 g Kohlenhydrate; 136 kKalorien oder 567 kJoule, Purinarm, Lactosearm

Poulet-Spiesse mit Joghurt-Dip

FÜR 10–12 SPIESSE
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 8 Minuten
RUHEZEIT: mindestens 2 Stunden

SPIESSE:
½ unbehandelte Zitrone
60 g Joghurt griechische Art
2 Knoblauchzehen
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
¼ Teelöffel gemahlene Nelken
1 kräftige Prise gemahlener Zimt
½ Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Sumach
500–600 g Pouletbrust
2 Esslöffel Olivenöl
10–12 Spiesse

DIP:
10 Zweige Minze
300 g Joghurt griechische Art
3 Teelöffel Zitronensaft
2 Teelöffel Olivenöl
Salz
etwas Sumach zum Bestreuen

1 Die Schale der Zitronenhälfte fein abreiben, den Saft auspressen. 1 ½ Esslöffel Zitronensaft und die Schale mit dem Joghurt mischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles mit Salz, Pfeffer, Nelken, Zimt, Paprika und Sumach würzen.
2 Die Pouletbrust in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden und unter die Joghurtmarinade mischen. Die Würfel mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.
3 Dann für den Joghurt-Dip die Minzeblättchen fein hacken. Den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Öl verrühren. Die Minze untermischen und den Dip mit Salz abschmecken. In ein Schälchen füllen und mit etwas Sumach bestreuen.
4 Die Pouletwürfel auf die Spiesse stecken. In zwei grossen Bratpfannen das Öl erhitzen. Die Spiesse einlegen und bei guter Mittelhitze rundherum in etwa 8 Minuten gar und braun braten.
5 Die Spiesse mit dem Dip und den Auberginen servieren.

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND
2–3 Personen: Zutaten halbieren.
Mehr Gäste: Die Zutaten der Gästezahl entsprechend anpassen.

TIPP
Wer auch im Winter gerne den Grill anheizt, kann die Spiesse auch darauf zubereiten. Den heissen Rost mit Olivenöl einpinseln und die Spiesse rundherum ebenfalls in etwa 8 Minuten grillieren.

Pro Portion 10 g Eiweiss, 5 g Fett, 2 g Kohlenhydrate; 94 kKalorien oder 393 kJoule, Glutenfrei