

# Rezept-Kalender 2010/2011

## - Aus Israels Küchen -

### September 2010

#### **Kalbsschulter mit Pilzen**

(für 8 Portionen)

1/3 Tasse Olivenöl,  
2 Kilo küchenfertige Kalbsschulter,  
2 gehackte Zwiebeln,  
500 g Pilze,  
1 einzelne Knoblauchzehe, zerteilt und geschält,  
4 gewürfelte Karotten,  
1 Sellerieknolle, gewürfelt,  
3 Zweige Thymian,  
2 Lorbeerblätter,  
1/4 Tasse Dattelsirup oder Honig,  
1/2 Flasche Rotwein,  
1/3 Tasse Sojasoße,  
Salz, Pfeffer,  
Petersilie und Grün von Lauchzwiebeln zum Dekorieren.

Das Fleisch in heißem Öl von allen Seiten anbraten. Nach und nach das zerkleinerte Gemüse - mit Ausnahme der Pilze -, die Gewürze sowie Honig, Sojasoße und Wein zugeben. Wenn nötig, mit Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist. Bei sanfter Hitze 2 bis 3 Stunden garen, dabei wenden. Nach etwa zwei Stunden die geputzten, ganzen Pilze zugeben, Soße abschmecken. Das Fleisch aufschneiden, auf eine Servierplatte geben und mit dem Gemüse und der Soße anrichten. Mit Petersilie und Zwiebelgrün dekorieren.

Oktober 2010  
**Gefüllte Tomaten**  
(6 Portionen)

6 Fleischtomaten,  
500 g Hackfleisch,  
4 EL Olivenöl,  
2 altbackene Weißbrot­scheiben, eingeweicht und gut ausgedrückt,  
2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt,  
2 geriebene Karotten,  
Petersilie, Dill, und Thymian, fein gehackt  
6 EL gekochter Reis,  
1 Tasse Geflügelbrühe,  
Salz, Pfeffer

Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden, Fruchtfleisch und Kerne entfernen, Fruchtfleisch aufbewahren. Die Zwiebeln in zwei EL Olivenöl andünsten, Gemüse und Kräuter zugeben, gut vermischen. Das Hackfleisch zugeben und Farbe annehmen lassen, dann das zerkrümelte Brot und etwas von dem zerkleinerten Fruchtfleisch der Tomaten zugeben.

In jede Tomate 1 EL Reis geben und mit der Fleischfüllung auffüllen. Restliches Fruchtfleisch zusammen mit einigen Kräutern in eine feuerfeste Form geben, die Tomaten darauf setzen. Mit dem restlichen Olivenöl und der Geflügelbrühe aufgießen.

Im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 ° C etwa 45 Minuten garen. Vor dem Servieren 10 Minuten ruhen lassen.

November 2010  
**Schokoladensoufflé**  
(6 Portionen)

250 g Schokolade,  
1 Tasse Butter,  
1 3/4 Tassen Zucker,  
2 EL Mehl,  
1 EL Kakao,  
5 Eier

Schokolade und Butter in der Mikrowelle schmelzen. Zucker, Mehl und Kakao gut mischen, dann die Eier zugeben und gut verrühren. 6 ofenfeste Förmchen ausfetten, mit der Schokoladenmasse zur Hälfte füllen. Bei 170° C im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen. Den Ofen vor Ablauf der Zeit **nicht** öffnen! Heiß mit einer Kugel Eis servieren.

Dezember 2010  
**Gegrillter Lachs in Honigmarinade**  
(6 Portionen)

6 Portionen frischer Lachs.

Für die Marinade:

4 EL Honig,

4 EL Sojasoße,

3 EL Zitronensaft

3 TL Senf

2 EL Olivenöl

Lachs in eine luftdicht verschließbare Dose geben. Die Marinadezutaten gut verquirlen und über den Fisch geben. Im Kühlschrank bis zu drei Stunden durchziehen lassen, zwischendurch wenden. Fisch aus der Marinade nehmen, abtrocknen und auf dem Grill in 5-7 Minuten garen.

Januar 2011  
**Brokkoli-Suppe**  
(6 Portionen )

1 Packung TK-Brokkoli  
oder 3 Tassen frische Brokkoliröschen,  
4 Tassen Wasser,  
2 EL Butter,  
1 gehackte Zwiebel  
1/2 Tasse Maiskörner,  
2 EL Mehl,  
1 Tasse süße Sahne,  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss,  
evtl. etwas gekörnte Brühe,  
Minzeblätter zum Dekorieren

Brokkoli in Wasser weichkochen. Zwiebeln in Öl goldgelb werden lassen, Mais zufügen und mitdünsten. Dann Mehl zugeben, mit Sahne ablöschen und gut einkochen lassen, bis der Mais gar ist. Brokkoli zugeben, würzen und mit dem Pürierstab zerkleinern, sodass eine sämige Suppe entsteht. Abschmecken und mit Minzeblättern und einem Klecks Sahne dekorieren

Februar 2011  
**Hühnerbrust mit Artischocken**  
(6 Portionen)

6-8 Scheiben Hühnerbrust,  
1/2 Tasse Mehl,  
3 EL Öl,  
4 Knoblauchzehen, gehackt,  
2 Tassen Artischockenherzen,  
TK-Ware oder aus dem Glas,  
1/2 Tasse schwarze Oliven, entsteint,  
400 g frische Pilze, in Scheiben geschnitten,  
1 Tasse trockener Weißwein,  
Salz, Pfeffer

Hühnerbrustscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In 2 EL Olivenöl anbraten, dann in eine feuerfeste Form geben. In der gleichen Pfanne den Knoblauch in Öl anbraten, Pilze und Artischocken zugeben, mit Wein ablöschen, Oliven zufügen und 5 Minuten sanft simmern lassen. Die Artischocken mit dem übrigen Gemüse über die Geflügelscheiben geben und in einem 160 ° C heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.

Mit Reis, Nudeln oder Quinoa servieren.

März 2011  
**Panna cotta**  
(6 Portionen)

1 Tasse süße Sahne,  
1 Tasse Milch,  
2 TL koscheres Gelatinepulver,  
3 gehäufte TL Zucker,  
150 g weiße Schokolade, in Stücke geschnitten  
1/2 Tasse Erdbeersoße

Für die Erdbeersoße:

2 Tassen Erdbeeren (TK-Ware oder frisch),  
2 EL Zucker,  
1 TL Zitronensaft,  
1 TL Orangenlikör,  
Erdbeeren zum Dekorieren

Die Zutaten für die Erdbeersoße in den Mixer geben und zu einer schaumigen Soße aufschlagen. Eine halbe Tasse beiseite stellen, den Rest in den Kühlschrank geben.

Sahne, Milch, Gelatine und Zucker in einen Topf geben, gut durchrühren und drei Minuten quellen lassen. Dann bei mäßiger Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, aber nicht kochen lassen. Schokolade und eine halbe

Tasse Erdbeersoße zugeben und die Schokolade unter Rühren schmelzen lassen.

Die Masse in Portionsschälchen füllen und mit Folie bedecken. Im Tiefkühler gefrieren lassen, am besten über Nacht. Zum Servieren stürzen und mit der restlichen Erdbeersauce und ganzen Früchten dekorieren.

April 2011  
**Spinat-Erdbeer-Salat**  
(4 Portionen)

2 Tassen küchenfertiger Baby-Spinat für Salat,  
20 Erdbeeren, in Scheiben geschnitten,  
1 rote Gemüsezwiebel, in Ringe geschnitten,  
1/2 Tasse Pecannüsse, ohne Fett geröstet und gehackt.

Für das Dressing:

6 EL Olivenöl,  
2 EL Balsamico-Essig  
2 EL Honig  
Salz, Pfeffer

Spinatblätter, Erdbeeren und Zwiebelringe in eine Salatschüssel geben. Die Zutaten für das Dressing in einen Krug geben und zu einer sämigen Soße aufschlagen. Vor dem Servieren über den Salat träufeln, vorsichtig mischen und mit den gehackten Nüssen bestreuen.

Mai 2011  
**Lasagne mit Spinat und Pilzen**  
(8 Portionen)

3 EL Olivenöl,  
1 große Zwiebel, gehackt,  
250 g Pilze, grob zerkleinert,  
750 g frischen Spinat,  
20 Kirsch-Tomaten, halbiert,  
1 Dose Tomatenstücke,  
1 Tasse süße Sahne,  
2 Eier,  
2 EL Mehl,  
Salz, Pfeffer,  
250 g geriebenen Käse,  
1 Packung Lasagne-Blätter (ohne vorkochen)

Zwiebeln in heißem Öl dünsten, dann Pilze und zuletzt die halbierten Kirschtomaten zugeben.

Spinat waschen, leicht abtropfen lassen und ohne Wasserzugabe 6 bis 8 Minuten erhitzen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Gut abtropfen lassen.

Dann in Streifen schneiden und zu dem Zwiebel-Tomaten-Gemisch

geben. Nun die abgetropften Dosentomaten zugeben. Würzen, die Sahne zugießen und abkühlen lassen. Zum Schluss die mit dem Mehl verquirlten Eier zugeben.

Die Lasagneblätter in eine feuerfeste Auflaufform geben, mit Belag bedecken, mit Käse bestreuen und die Prozedur fortsetzen, bis alles aufgebraucht ist. Obenauf Käse geben. Im 180 ° C heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

## Juni 2011

### **Quinoa-Salat**

(6 Portionen)

1 1/2 Tassen Quinoa  
(auch Inkareis oder Andenhirse genannt),  
3/4 Tasse getrocknete Cranberrys,  
1/2 Tasse gehackte Walnüsse,  
2 Selleriestangen, in Scheiben geschnitten,  
1/2 rote Gemüsezwiebel, gehackt,  
1 Tasse Maiskörner,  
1 rote Paprikaschote, geröstet, geschält und in Würfelchen geschnitten,  
je 1 EL gehackte Petersilie, Pfefferminze und Korianderblätter,  
Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Quinoa in kaltem Wasser einweichen, 15 Minuten quellen lassen, dann gut abtropfen und in etwa 2 1/2 Tassen Wasser ca. 15 Minuten kochen. In einem Sieb gut abtropfen lassen.

In einer großen Salatschüssel alle Zutaten gut mischen. Vor dem Servieren mit Öl, Zitronensaft beträufeln und würzen. Kalt servieren.

Juli 2011  
**Lauch-Kartoffel-Suppe**  
(6 Portionen)

3 EL Butter,  
5 Stangen Lauch, in Ringe geschnitten,  
1 gehackte Zwiebel,  
2 in Ringe geschnittene Selleriestangen,  
2 große Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten,  
6 Tassen Geflügelbrühe,  
1/2 Tasse Weißwein,  
3 EL gehackte Petersilie,  
Salz, Pfeffer,  
1 Tasse Sahne  
etwas Kresse

Lauch, Zwiebeln und Kartoffeln in Butter anschwitzen, Sellerie, Brühe und Petersilie zugießen, 20 bis 30 Minuten leicht köcheln lassen. Mit dem

Pürierstab zu einer cremigen Suppe rühren, Wein und Sahne zugießen.  
Schmeckt heiß oder gekühlt. Mit Kresse dekorieren.

August 2011  
**Hähnchen-Spieße mit Erdnussbutter-Soße**  
(4 Portionen)

500 g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten,  
Für die Marinade:  
2 EL grobe Erdnussbutter (crunchy),  
2 Knoblauchzehen, gehackt,  
1 EL Olivenöl,  
2 EL Sojasoße,  
1 TL Teriyaki-Soße,  
1/4 TL Chilipulver,  
Salz, Pfeffer,  
Erdnüsse zum Bestreuen, Salatblätter zum Garnieren

Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel gut verrühren, die

Hühnerfleischwürfel zugeben und 20 Minuten marinieren lassen. Die Fleischstücke herausnehmen, abtupfen und auf Spieße stecken. Auf allen Seiten grillen, bis sie braun sind.

Spieße auf einem Bett aus Salatblättern servieren und mit etwas gehackten Erdnüssen bestreuen.

## September 2011

### **Crème brûlée**

(6 Portionen)

3 Tassen süße Sahne,  
1 Vanillestange, der Länge nach halbiert,  
8 Eigelb,  
1/3 Tasse Zucker,  
brauner Zucker zum Gratinieren.

Die Vanilleschote gut auskratzen und die Schote sowie das Vanillemark zusammen mit der Sahne zum Kochen bringen, etwas ziehen lassen. Schote entfernen.

In einer weiteren Schüssel Eigelb mit Zucker aufschlagen bis eine cremige Masse entsteht. Die leicht abgekühlte Vanillesahne unter Rühren zugießen. In Portionsschälchen füllen. Dann in einer feuerfesten Form

oder in der Fettpfanne des Backofens ins Wasserbad stellen, sodass die Förmchen bis zur Hälfte im heißen Wasser stehen.

Im Backofen bei 200 °C ca. 30 Min. garen. Abkühlen lassen, mit Folie bedecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit braunem Zucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner zum Schmelzen bringen - oder unterm Grill für einige Minuten gratinieren. Dabei die Förmchen in ein kaltes Wasserbad stellen.

©Palphot/DORONIA