

LUNCH

Hähnchen-salat

Chicken Salad

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kuchenförmiges Hähnchen (etwa 1,2 kg)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- Salz · 1 Teel. weiße Pfefferkörner
- 2 Eigelb · 200 ml neutrales Öl
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 gestrichelte Teel. Currypulver
- 1 Teel. Zitronensaft · 2 Eßl. Joghurt
- 1/2 Bund Estragon

Preiswert

Pro Portion etwa:
3300 kJ/790 kcal
48 g Eiweiß · 66 g Fett
3 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

1. Das Hähnchen sorgfältig abspülen. Die Zwiebel schälen und vierteln. Das Suppengrün putzen und waschen. Alle diese Zutaten sowie Salz und Pfeffer in einen Topf geben, knopp mit Wasser bedecken, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze zugedeckt in etwa 1 Stunde garen.

2. Inzwischen für die Mayonnaise die Eigelbe verrühren. Das Öl tropfenweise darunter schlagen. So lange rühren, bis eine dicke cremige Sauce entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Zitronensaft würzen, dann den Joghurt unterrühren.

3. Das Hähnchen aus dem Topf nehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe anderweitig verwenden. Die Haut von dem Hähnchen abziehen. Das Fleisch von den Knochen lösen, kleinschneiden und mit der Mayonnaise in einer Schüssel mischen.

4. Den Estragon abbrausen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und unter den Salat mischen. Den Salat noch einmal abschmecken.

Tip!

Schneller geht's, wenn Sie anstelle der selbstgemachten Mayonnaise ein Fertigprodukt verwenden.

Pro Portion etwa:
650 kJ/150 kcal
3 g Eiweiß · 14 g Fett
5 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

1. Die Brunnenkresse waschen und abtropfen lassen. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Chicorée waschen, längs halbieren und in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.

2. Die Haselnüsse grob hacken und in einer beschichteten trockenen Pfanne unter Rühren goldbraun rösten, dann abkühlen lassen.

3. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in eine Schüssel drücken. Den Senf, den Essig, das Öl, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles zu einer cremigen Marinade verrühren.

4. Die Brunnenkresse, den Chicorée und die Haselnüsse in die Marinade geben und sorgfältig darin wenden.

Brunnenkressensalat

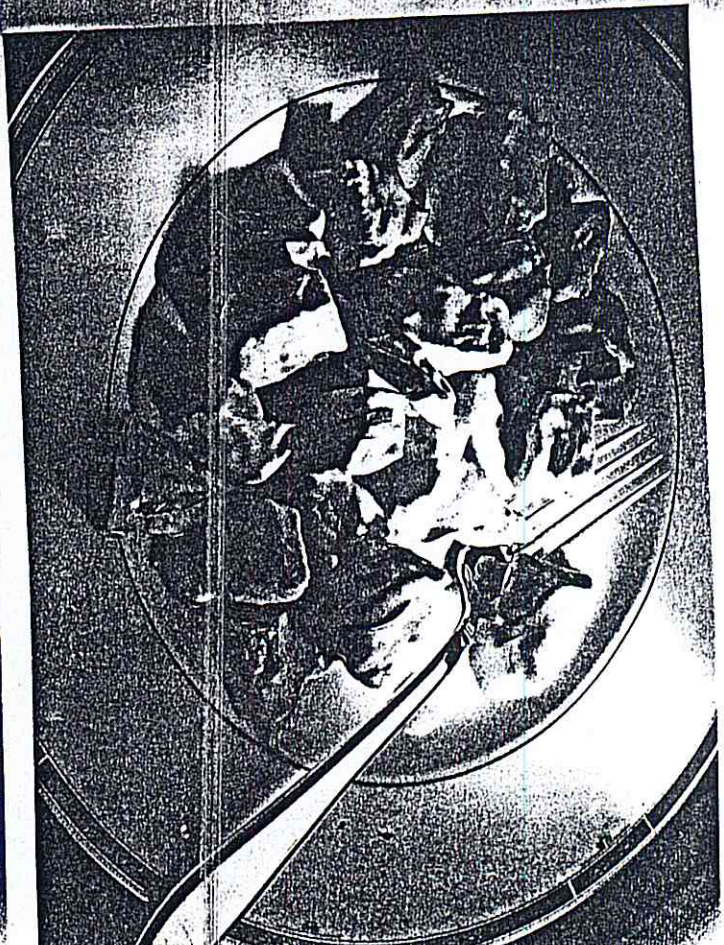
Watercress Salad

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Bund Brunnenkresse*
- 2 mittelgroße Chicorée
- 50 g Haselnußkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teel. mittelscharfer Senf
- 2 Eßl. Sherryessig
- 3 Eßl. neutrales Öl
- 1 Prise Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Raffiniert

Bild oben: Hähnchensalat
Bild unten: Brunnenkressensalat



Stiltonsuppe mit Petersilie

Stilton and Parsley Soup

Zutaten für 4 Personen:

- 350 g Zwiebeln
- 2 Eßl. Butter
- 2 Teel. Mehl
- 1 l Hühnerbrühe (selbstgemacht oder Fertigprodukt)
- 250 g Stilton
- 150 g Sahne
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise Muskatnuß, frisch gerieben
- 1 Bund Petersilie

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:
1900 kJ/450 kcal
3 g Eiweiß · 18 g Fett
10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln bei sehr schwacher Hitze etwa 10 Minuten braten. Das Mehl darüber stäuben, unterrühren und kurz mitbröten.

2. Die Hühnerbrühe angießen und aufkochen lassen. Den Stilton fein zerkleinern, in die Brühe geben und bei schwacher Hitze so lange verrühren, bis er sich ganz aufgelöst hat. Die Sahne dazugießen und aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, viel Pfeffer und dem Muskat würzen.

3. Die Petersilie waschen, fein hacken und in die Suppe einrühren.

Tip!

Diese feine Suppe können Sie auch mit einem anderen Blauschimmelkäse zubereiten.

Geflügelsuppe mit Curry

Mulligatawry Soup

Eine Erinnerung an die Kolonialzeit in Indien.

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g durchwachsender Räucher- speck ohne Schwarte
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 Stück Knollensellerie (etwa 50 g)
- 1 Apfel (etwa 120 g)
- 2 Hühnerschenkel (je etwa 350 g)
- 1 Teel. Currypulver
- 1 Gewürznelke
- 1 Lorbeerblatt
- 3/4 l Hühnerbrühe (selbstgemacht oder Fertigprodukt)
- 1 Eßl. Mehl · 150 ml Milch
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für Gäste

Pro Portion etwa:
1700 kJ/400 kcal
40 g Eiweiß · 23 g Fett
8 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

1. Den Speck in sehr kleine Würfel schneiden. Die Würfel in einem Topf bei milder Hitze ausbraten, aber nicht bräunen.

2. Inzwischen die Möhre und den Sellerie schälen. Den Apfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Alles in sehr kleine Würfel schneiden.

3. Die Hühnerschenkel sorgfältig abspülen, trockentupfen, kurz im Speck anbraten, dann das Fett abgießen. Die Möhren, Sellerie- und Apfelwürfel in den Topf geben, das Currypulver, die Gewürznelke und das Lorbeerblatt hinzufügen. Die Hühnerbrühe angießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

4. Die Nelke und das Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen. Die Hühnerschenkel häuten. Das Fleisch von den Knochen lösen, kleinschneiden und in die Suppe geben.

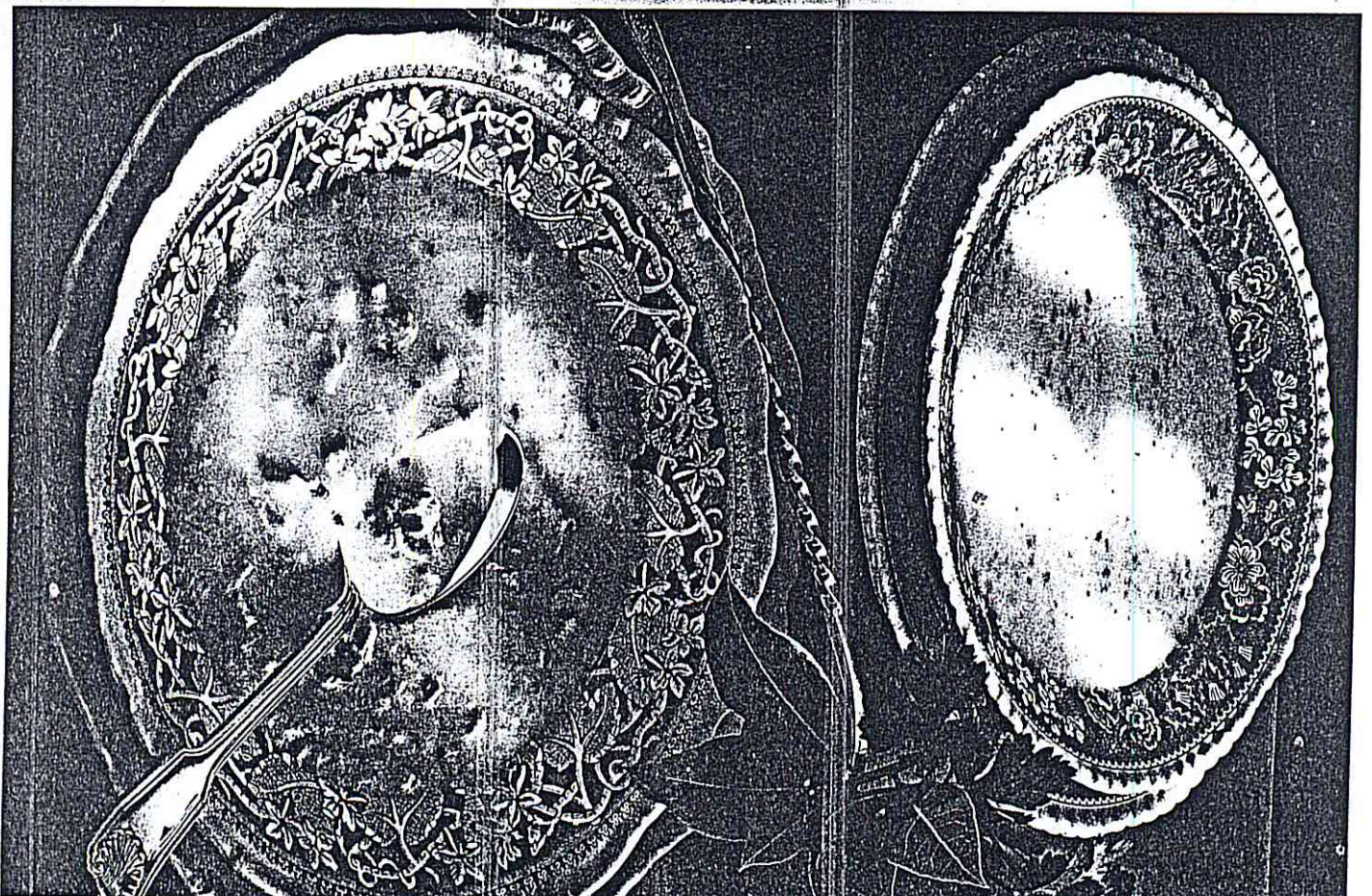
5. Das Mehl mit der Milch verrühren, zur Suppe geben, aufkochen und noch etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

Im Bild vorne:

Geflügelsuppe mit Curry

Im Bild hinten:

Stiltonsuppe mit Petersilie



DINNER

Forelle in Cider

Trouie in Cider

Zutaten für 4 Personen:
4 küchenfertige Forellen (je etwa 300 g)
Saft von 1 Zitrone
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Paprikapulver, edelsüß
1 mittelgroße Zwiebel
1/4 l Cider (Apfelwein)
1 kleines Bund Petersilie
100 g Butter
1 Teel. Mehl

Für die Form: Fett

Raffiniert

Pro Portion etwa:
2100 kJ/500 kcal
50 g Eiweiß · 29 g Fett
4 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Den Backofen auf 220° vorheizen.

2. Die Forellen kalt abspülen und trockentupfen. Die Fische mit dem Zitronensaft betrüpfeln, salzen, pfeffern und mit Paprikapulver bestäuben.

3. Eine große breite Auflaufform ausstatten. Die Zwiebel schälen, fein hacken und auf dem Boden der Form verteilen. Die Forellen darauf legen, mit dem Cider begießen und zugedeckt im Ofen (Mitte, Umluft 200°) etwa 30 Minuten garen.

4. Die Petersilie waschen und fein hacken.

5. Die Forellen aus der Form nehmen und warm stellen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Das Mehl dazugeben und unter Rühren etwas anbräunen. Mit dem Fischeud ablöschen und aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Paprika abschmecken.

6. Die Forellen mit der Sauce auf vier vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreuen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Räucherfisch mit Reis

Kedgeree

Zutaten für 4 Personen:
250 g Langkornreis
Salz
4 Eier
600 g geräucherter Heilbutt
1/2 l Milch
2 Eßl. Butter
2 Eßl. Currypulver
1 Prise Cayennepfeffer
1 Bund Petersilie

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:
2200 kJ/520 kcal
46 g Eiweiß · 15 g Fett
53 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

2. Inzwischen die Eier in etwa 10 Minuten hart kochen, dann abschrecken, schälen, abkühlen lassen und fein hacken.

2. Den Heilbutt mit der Milch in einen Topf geben und zugedeckt langsam erhitzen, bis sich die Haut vom dem Fisch löst. Das dauert etwa 5 Minuten. Den Fisch aus der Milch nehmen und in kleine Stücke teilen, dabei Haut und Gräten entfernen.

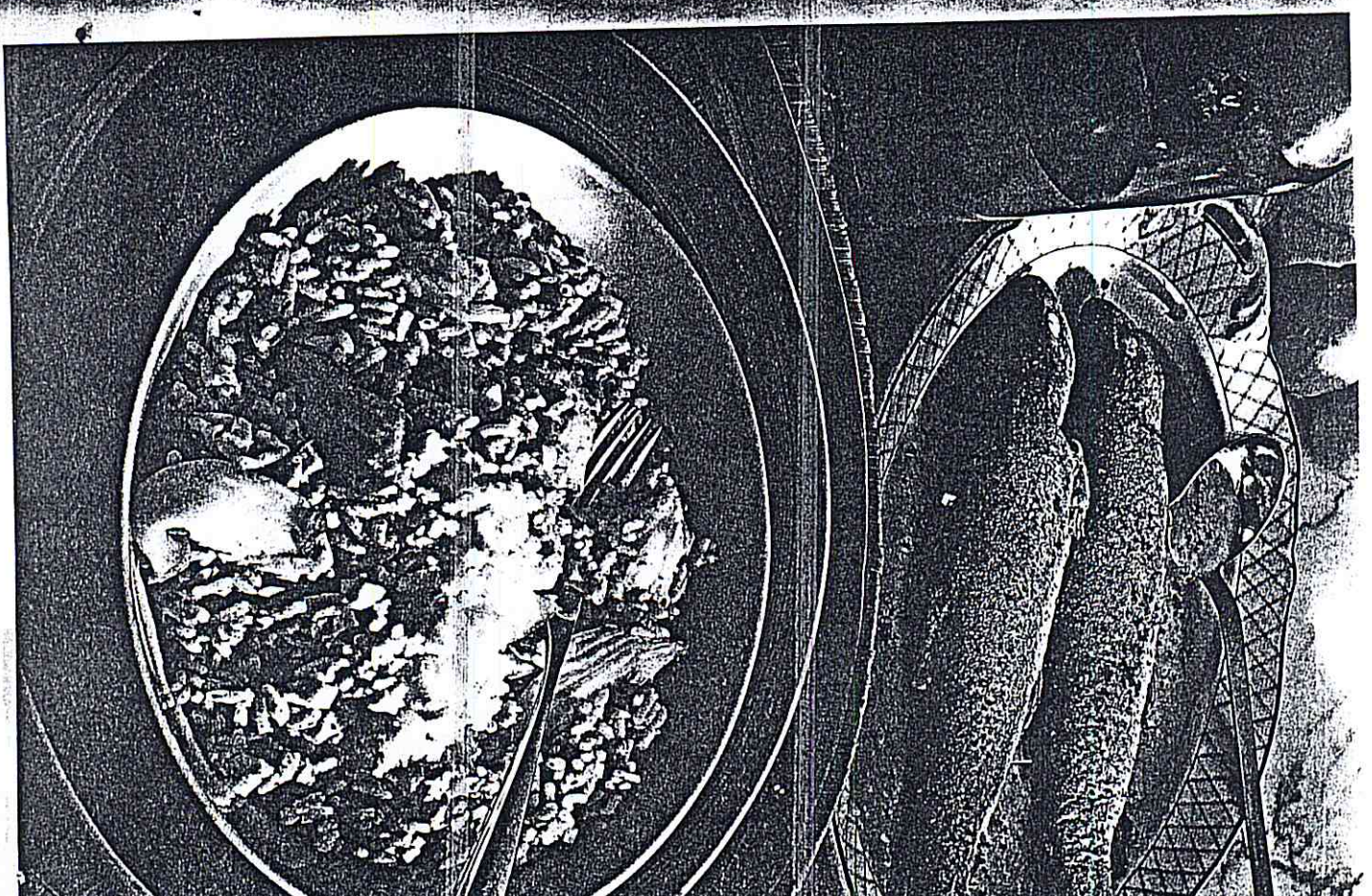
3. Den Reis in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Das Currypulver und den Cayennepfeffer einrühren. Den Reis dazugeben und so lange rühren, bis alle Körnchen gelb sind.

4. Die Petersilie waschen und fein hacken. Zusammen mit dem Fisch und der Hälfte der Eierwürfel unter den Reis heben. Das Kedgeree abschmecken und noch einmal erhitzen. Auf einer Platte anrichten und mit den restlichen Eierwürfeln bestreuen.

Im Bild vorne:

Räucherfisch mit Reis

Im Bild hinten: Forelle in Cider



DINNER

Roast Beef and Yorkshire Pudding

Zutaten für 4-6 Personen:

Für das Roast Beef:

1 kg Rinderlende (vom Fleischer die Fettschicht kreuzweise einschneiden lassen)

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

3 Eßl. neutrales Öl

Für den Yorkshire Pudding:

2 Eier · 1 Prise Salz

125 g Mehl · 300 ml Milch

Für den Brotrost: Öl

Für die Förmchen: 2 Eßl. Schweine-schmalz

Für Gäste

Pro Portion etwa:

1500 kJ/360 kcal

40 g Eiweiß · 22 g Fett

3 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Den Brotrost mit Öl bestreichen.

2. Die Lende mit Salz und Pfeffer einreiben und mit dem Öl bestreichen. Auf den Brotrost legen und im Ofen (Mitte, Umluft 230°) etwa 15 Minuten braten. Die Hitze auf 180° (Umluft 160°) reduzieren und das Fleisch weitere 20-25 Minuten braten.

3. Inzwischen für den Yorkshire Pudding die Eier, Salz, Mehl und Milch zu einem

glatten Teig verrühren. Sechs Portionsförmchen mit Schweineschmalz einfetten. Den Teig in die Förmchen füllen.

4. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und 15-20 Minuten ruhen lassen.

5. Den Yorkshire Pudding im Backofen bei 180° (oben, Umluft 160°) in 15-20 Minuten goldbraun backen.

6. Das Roastbeef in Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten und mit dem Yorkshire Pudding servieren. Dazu schmeckt Meerrettichsauce.

Entenbrust mit Apfelsauce

Duckbreast with Apple Sauce

Zutaten für 4 Personen:

4 kleine Entenbrustfilets (je etwa 200 g)

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

2 Eßl. neutrales Öl

400 g Äpfel (zum Beispiel Cox Orange)

1 Eßl. Butter

2 Eßl. Weißweinessig

1 Prise Muskatnuß, frisch gerieben

1 Prise Zimtpulver

1 Eßl. brauner Zucker

Für Gäste

Pro Portion etwa:

2400 kJ/570 kcal

36 g Eiweiß · 42 g Fett

12 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Entenbrustfilets waschen und trockentupfen. Die Haut kreuzweise einschneiden. Die Filets mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrüste auf der Fleischseite etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt braten.

2. Inzwischen die Äpfel schälen, vierteln, von den Kerngehäusen befreien und in Scheiben schneiden.

3. Die Entenbrüste wenden und auf der Hautseite je nach Dicke in 15-20 Minuten fertigbraten.

4. Währenddessen die Butter in einem Topf erhitzen. Die Äpfel kurz darin anbraten. Den Essig, 2 Eßlöffel Wasser, Muskat, Zimt, Salz, Pfeffer und den Zucker dazugeben. Die Äpfel in etwa 15 Minuten weich dünsten, dann zu einem dicken Püree verrühren und abschmecken.

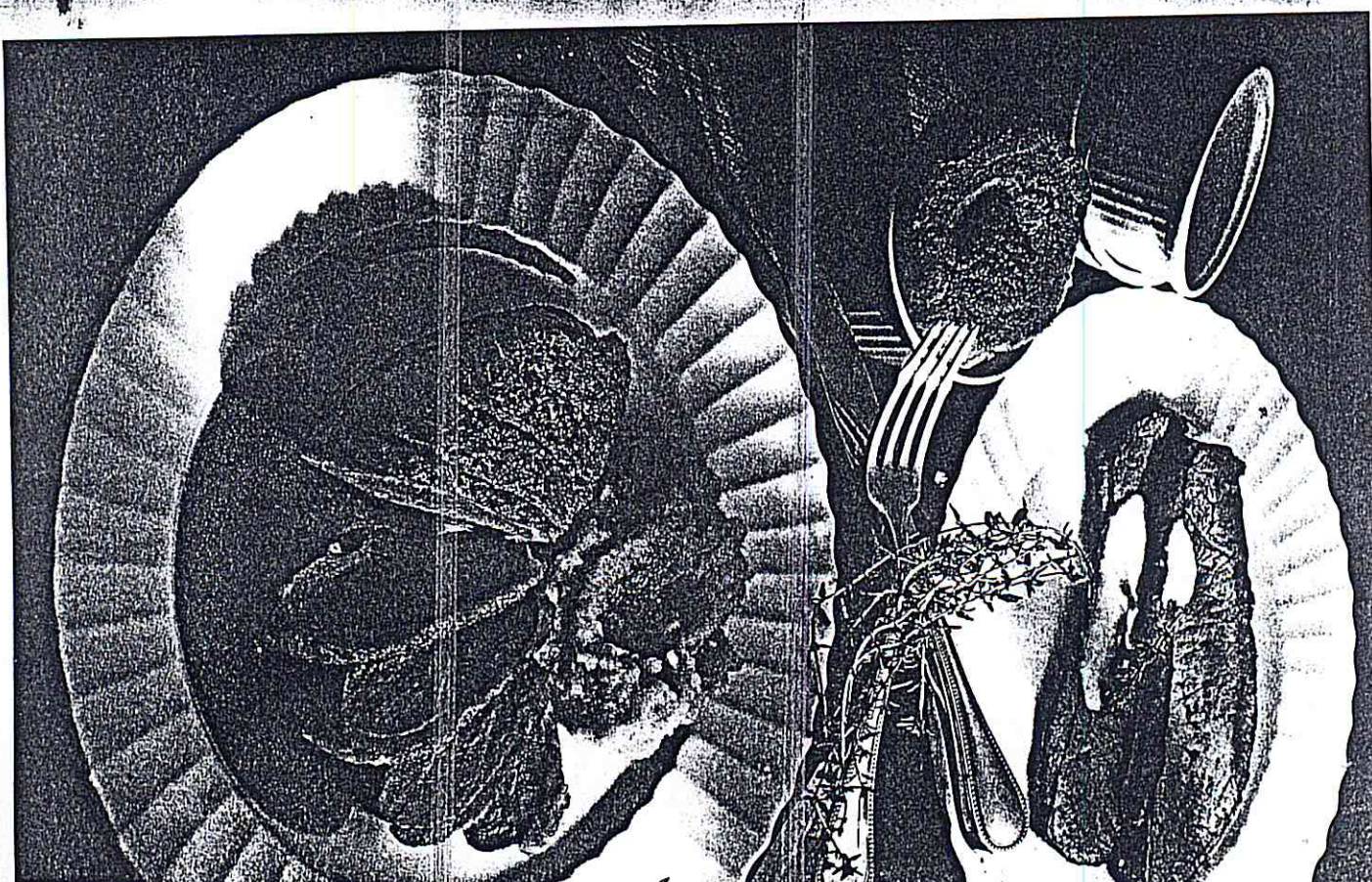
5. Die Entenbrustfilets quer zur Faser in Scheiben schneiden und mit der Apfelsauce anrichten.

Im Bild vorne:

Entenbrust mit Apfelsauce

Im Bild hinten:

Roast Beef and Yorkshire Pudding



O-Cakes

(zum Foto auf Seite 124)

für 10 Stücke:
Kartoffeln

Butter oder Margarine

Eiweiß

Milch

Bestäuben

das Backblech

↓

Salz

Kartoffeln waschen, schälen und waschen. Grob würfeln und kochen. Dann abgießen und in der Kartoffelpresse drücken und stampfen. Den Brei salzen und abkühlen lassen. 50 g Mehl zugeben und so viel zugeben, daß ein lockere, gut formbarer Teig ent-

steht. Den Teig eine Rolle formen und in 10 Stücke teilen. Jedes Stück mit Mehl bestäuben und zu einem Fladen formen. Auf ein gut geölktes Backblech setzen und zu runden Fladen von 1 cm Dicke und ca. 10 cm Durchmesser verformen. Mit Kümmel und Thymian bestreuen, die restliche Butter in Flöckchen verteilen und im auf 200°C vorgeheizten Backofen (Gas) etwa 30 Minuten goldbraun knusprig backen. Vor dem Servieren mit grobkörnigem Salz bestreuen. Wer mag, reißt die O-Cakes in der Mitte mit zwei Gabeln auseinander und läßt etwas Butter fließen. Der Ire trinkt heiße Key-Grog dazu, ebenso gut

Hotpot

(Zum Foto auf Seite 124)

Zutaten für 4—6 Portionen:
50 g fetter Speck (sehr dünne Scheiben)
1 kg Schmorbraten
Salz, Pfeffer
3 Zwiebeln (100 g)
Thymian
2 Lorbeerblätter
 $\frac{3}{8}$ — $\frac{1}{2}$ l Rotwein
750 g längliche Kartoffeln
500 g Möhren

Den Speck in einem schweren Topf bei starker Hitze ausbraten. Die Speckreste aus dem heißen Fett nehmen, nicht weiterverwenden. Den Braten salzen, pfeffern und im Fett von allen Seiten scharf anbraten. Die Zwiebeln pellen, vierteln und ebenfalls im Speckfett anrösten. Das angebratene Fleisch mit Thymian bestreuen. Die Lorbeerblätter auf den Braten legen. Den Bratenfond mit Rotwein löschen, mit einem Pinsel alle Röststoffe vom Topfboden lösen. Dann den Topf schließen, die Hitze herunterschalten und das Fleisch unter gelegentlichem Wenden 90 Minuten schmoren. Evtl. noch Wein nachgießen. Inzwischen Kartoffeln waschen, schälen, wieder waschen und in Scheiben schneiden, in kaltes Wasser legen, Möhren putzen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Nach 90 Minuten Garzeit den Bratenfond sehr kräftig abschmecken. Zuerst die Möhrenscheiben, ungefähr 5 Minuten später die abgetropften Kartoffelscheiben in den Topf geben und 30 Minuten bei milder Hitze mitkochen lassen. Noch einmal abschmecken und im Topf servieren. Dazu frischer Salat und Rotwein oder auch dunkles Bier.

Plumpudding mit Hard-Sauce

(Zum Foto auf Seite 125)

Zutaten für 6—8 Portionen:
250 g Sultaninen
100 g Korinthen
125 g Backpflaumen ohne Steine
4 El Rum
100 g Orangeat
100 g Zitronat
2 Äpfel (ca. 200 g)
90 g Pflanzenfett
115 g Semmelbrösel
100 g Mehl
65 g brauner Zucker
4 Eier
100 g geriebene Haselnüsse
Saft und fein abgeriebene Schale einer Zitrone
 $\frac{1}{2}$ Tl Nelken (gemahlen)
 $\frac{1}{2}$ Tl Zimt (gemahlen)
Muskat
1 Prise Pfeffer

Für die Sauce:

125 g Butter
125 g Zucker
3 El Rum

Zum Flambieren:

6 El Rum (54%)

Gewaschene Sultaninen und Korinthen und die kleingeschnittenen Backpflaumen im Rum gut durchziehen lassen. Orangeat, Zitronat und Äpfel klein gewürfelt dazugeben. Dann das in Flöckchen geschnittene Pflanzenfett und die übrigen Zutaten darunter mischen (dabei 10 g Fett und 15 g Semmelbrösel zurückbehalten). Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und abschmecken. Eine verschließbare Puddingform mitsamt dem Deckel mit dem restlichen Fett gut ausfetten, mit den restlichen Semmelbröseln bestreuen. Den Teig hineinfüllen. Deckel schließen. Im Wasserbad 3—4 Stunden leise kochen lassen.

Inzwischen die Hard-Sauce bereiten. Die weiche Butter mit dem Zucker und dem Rum mit dem Handrührer 2 Minuten schlagen. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den Plumpudding aus dem Wasserbad nehmen, 5 Min. stehen lassen. Den Deckel öffnen und den Pudding vorsichtig mit einem Messer vom Rand lösen. Stürzen (evtl. dabei ein in kaltes Wasser getränktes Tuch auf die Form legen, damit der Pudding sich ganz löst). Mit Hard-Sauce rundherum dekorieren (mit einem Teelöffel). Am Tisch flambieren: Den Rum erwärmen, anzünden und brennend darübergießen. Mit einem Fleischzweig dekorieren.