

Kapern

Index

Alles Fleisch mit Ei	65	PS	139
Fisch aller Art	6	Sardinien + Sardellen	37
Fleisch ab hier ohne Ei	80	Schinken+ Speck+ Wurst.....	109
Geflügel	80	Schwein aller Art	99
Hack	106	Thunfisch	48
Hering	33	Vegetarisch	115
Kalb + Rind	86	was woanders nicht passt.....	113
Kaninchen	84		

Inhaltsverzeichnis

Kapern	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch aller Art	6
Ei	6
Aal blau 2 Eigelb	6
Fisch -Kartoffel - Auflauf 1 Ei GF	7
Fischfilet Provencalische Tomaten 3 Ei GF	8
Forellenfilet(s), geräucherte, Fischpastete, 1 Ei	8
Garnelenspieße mit grüner Sauce 1 Eigelb	9
Karpfenknödel mit Kräuterrahm 1 Eigelb	10
Rotbarsch -Auflauf 2 Eigelb GF	10
Rotbarschpudding 2 Ei GF	11
Ohne Ei	12
Aal in Salbeibutter	12
Cazon mit Vanille Lotte	12
Dorade "en Papillote"	13
Doradenfilets mit Pesto - Kartoffeln GF	14
Dorsch Fischpastetchen	15
Dorschkotelett mit Senf - Kapern - Soße GF	15
Dorschkotelett mit Senf GF Kapern Soße	16
Forelle aus dem Backofen GF	17
Forelle im Backofen GF	18
Garnelen - auf Spaghetti mit Tomaten GF	19
Haifischsteak mediterran GF	20
Heilbutt auf sizilianische Art GF	20
Krabben, Piraten - Spaghetti GF	21
Lachs in Orangensauce	22

Lachs- Carpaccio	GF	22
Lachs- Ziegenkäse - Creme		23
Lachsspaghetti	GF	23
Lotte, Fisch		24
Räucherlachs Tagliatelle		25
Rochenfrikassee mit Kapern (Bretagne)		25
Rotbarschfilet Livornese		26
Schollenfilet mit Zitronenbutter	GF	27
Schwertfisch nach Messina Art		27
Schwertfisch, Toskanischer	GF	28
Schwertfischrouladen Gegrillt		29
Seelachs Veracruzana	GF	30
Seelachs, Königsberger Art Fischragout		30
Seelachsfilet ,Fischauflauf		31
Seeteufel mit Tomaten,	GF	31
Seezunge, Fischragout	GF	32
Hering		33
Ei		33
Heringsheckerle	1 Ei GF	33
Heringsalat, Rheinischer	2 Ei	34
ohne Ei		34
Einmarinierter Hering von Elke		34
Heringsfilet mit würziger Sauce	CK	35
Matjes und Kartoffeln	GF	36
Rollmops	GF	36
Sardinien + Sardellen		37
Ei		37
Sardellenfilet, Dänische Remoulade		37
Sardellenfilet, Pellkartoffeln	GF	37
Sardellenfilet, Pfundskur	2 Ei	38
Sardellenfilet, Remouladensauce	GF	39
Sardellenfilet, Spargel mit Oliven - 2 Ei - Sauce	GF	40
Sardellenfüllung in 6 Ei	GF	40
ohne Ei		41
Fisch mit Olivenpüree	GF	41
Hackfleisch, 1 Vater - 2 Söhne - Pasta	GF	41
Sardellen mit Tomatensauce	GF	42
Sardellen, Crostini mit dreierlei Belag		43
Sardellenfilet, Bucatini mit Kapernsauce	GF	43
Sardellenfilet, Fusilli alla Siracusana	GF	44
Sardellenfilet, Gemüsenudeln (Schafskäse)	GF	45
Sardellenfilet, Litauerkäse	GF	46
Sardellenfilet, Spaghetti Puttanesca	GF	46
Sardellenfilet, Spaghettis	GF	47
Sardellenfilet, Sugo alla puttanesca	GF	47
Sardellenfilet, Tomaten, gratiniert		48
Thunfisch		48
Ei		48

Fischfilet Provencialisches Tomaten	3 Ei GF	48
Thunfisch - Paprika - Salat	3 Ei	49
Thunfisch auf Kartoffelsalat	3 Ei GF	50
Thunfisch im Hemd	2 Ei	51
Thunfisch, Nudelsalat Nizza	4 Ei GF	51
Thunfischcreme	2 Ei GF	52
Thunfischsoße auf Nudeln	2 Eigelb GF	53
ohne Ei		53
Crostini mit Thunfischcreme		53
Thunfisch - Kapern - Sauce	GF	54
Thunfisch - Kapern - Soße	GF	54
Thunfisch - Spaghetti		55
Thunfisch Ensaladilla rusa	GF	55
Thunfisch frisch auf Nudeln	GF	56
Thunfisch mit Bohnensalat	GF	57
Thunfisch mit Spaghetti	GF	58
Thunfisch - Tomatengratin	GF	58
Thunfisch, Crostini mit Oliven		59
Thunfisch, Farfalle	GF	59
Thunfisch, gefüllte Zucchini	GF	60
Thunfisch, Italienischer Nudelsalat	GF	61
Thunfisch, mit Nudeln		61
Thunfisch-Kapern-Soße		62
Thunfischaufstrich	GF	62
Thunfischsoße auf Pasta	GF	63
Thunfischsoße auf Spaghetti und Kapern	GF	64
Thunfischsteaks		64
Fleisch		65
Alles Fleisch mit Ei		65
Gehacktes , Kaliningrader Klopse	1 Ei	65
Hackbraten Picadillo	1 Ei GF	66
Hackfleisch, Gefüllter, faschierter Braten	2 Ei	67
Hackfleisch, Königsberger Klopse	1 Ei	68
Hackfleischbällchen in Kräutersauce	2 Ei	69
Hirsch/Reh Wildklopse mit Kapernsauce	1 Ei + 1 Eigelb	70
Hühnerfrikassee I	1 Eigelb	71
Hühnerfrikassee in Kohlrabi	2 Eigelb	71
Hühnerfrikassee Würziges	1 Eigelb	72
Hühnerfrikassee à la Lafer	2 Eigelb	73
Kalbsbraten, Vitello Tonato	4 Eigelb GF	74
Kalbsbraten, Vitello Tonnato	2 Eigelb GF	75
Königsberger Klopse + Leipziger Allerlei	1 Ei	76
Königsberger, in heller Biersauce	65 g Ei + 1 Ei	77
Schinken, Artischocken - Cocktail	2 Ei GF	78
Schinken, Überraschungsbrot	4 Ei	78
Speck, Kartoffelpastete	6 Ei GF	79
Fleisch ab hier ohne Ei		80
Geflügel		80

Huhn mit Kapern und Oliven	GF	81
Hühnerleber, Crostini alla Toskana	GF	81
Pute		83
Putenbrust, Italienischer Salat	GF	83
Putenschnitzel, Leipziger Allerlei	1 Ei GF	83
Kaninchen		84
Kaninchen mit Tomaten,	GF	84
Kaninchenrücken	GF	85
Kalb + Rind		86
Beefsteak, Königsberger Klopse		86
Kalb mit Artischocken, Involtini	GF	87
Kalb, Lungenhaschee	GF	87
Kalbsleber auf Tiroler Art	GF	88
Kalbsröllchen, gefüllt		89
Kalbsschnitzel	GF	91
Kalbsschnitzel in Weißwein- Sahnesoße	GF	91
Kalbsschnitzel mit Zitrone und Kapern	GF	92
Kalbsschnitzel, Geschnetzeltes in Kapernsauce	GF	92
Kalbsschnitzel, Pikante	GF	93
Rinderkamm, Pfefferpotthast		94
Rindfleisch, Eszterházy - Rostbraten	GF	94
Rindfleisch, Waldviertler (Zwettler) Bierfleisch		95
Rindscarpaccio mit Langusten	GF	96
Rindsschnitzel Surprise		97
Würzmittel mit vielen Kräutern		97
Porterhouse- Steak		98
Roastbeef auf Salat	GF	98
Rumpsteak, Pasta Pizzaiola	GF	99
Schwein aller Art		99
Bierschinken, Nudelsalat	GF	99
Fleischsoljanka	GF	100
Peperoncini, Spaghetti	GF	100
Schweinebraten á la Mode	GF	101
Schweinefilet, Schweinslungenbraten in Wurzelsauce	GF	101
Schweinekotelett a la Pizzaiola mit Polenta	GF	102
Schweinemedallions	GF	103
Schweinerahmschnitzel	GF	104
Schweineschnitzel - Auflauf	GF	104
Schweinesteaks, gefüllt in Marsala - Sauce		105
Hack		106
Hackfleisch, 1 Vater - 2 Söhne - Pasta	GF	106
Hackfleisch, Königsberger Klopse		106
	1 Ei	106
Hackfleisch, Piemonteser - Topf	GF	107
Hackfleisch, Wirsingrouladen	GF	108
Schinken+ Speck+ Wurst		109
Lachsschinken, Spaghettisalat, feurig	GF	109
Schinken, Pasta mit Basilikum und Feta	GF	109
Schinken, Scharfe Chilinudel	GF	110

Schinkenröllchen Involtini di Prosciutto.....	111
Speck	111
Speck - Kapern - Soße GF.....	111
Wurst	112
Fleischsoljanka GF.....	112
was woanders nicht passt.....	113
Fasan nach Zigeunerart GF	113
Pferdefleisch - Suppe GF.....	113
Pökeltzunge in Rotwein GF	114
Vegetarisch	115
Ei.....	115
Eier auf Kartoffel - Champignon - Gemüse 4 Ei	115
Eier in Tomatensugo 8 Ei.....	115
Eiersalat-mit-Erbesen 8 Ei	116
Fondue Sauce - Tartar 2 Ei GF.....	117
Gefüllte Eier 8 Ei GF	118
Hamburger Remoulade 1 Ei GF	118
Käse - Relish 2 Ei.....	119
Kreolische Grüne Soße 2 Ei GF.....	119
Paprikasalat, Exotischer 4 Ei GF.....	120
Schafskäse Auberginenfrikadellen 3 Ei GF.....	120
ohne Ei	121
Aubergine Caponata.....	121
Aubergine, Caponata.....	122
Auberginen sizilianisch	123
Auberginen-Tomaten-Pizza	124
Auberginensalat GF	125
Augenbohnenalat mit Kaperndressing	125
Avocado - Kapern - Dipp GF	126
Blumenkohlsalat Napolitana GF.....	126
Bratkartoffelsalat GF	127
Brotsalat.....	128
Dill-Kapern-Essig	128
Farfalle mit Kräutern und Kapern	129
Feta-Käse, Pasta a la Greco	130
Frühlingspizza	130
Kapern aus Blütenknospen GF	131
Falsche Kapern aus Löwenzahn und Gänseblümchen	132
Kartoffelsalat GF	132
Lustige Käse-Käfer.....	133
Paprika mit Kapern GF.....	134
Pasta mit Tomaten- und Kapersauce GF.....	134
Pellkartoffelsalat à la Anemone.....	135
Penne mit Oliven und Walnüssen	135
Reis mit Straucherbsen und Kokos GF	136
Rote Bete Salat mit Oliven GF	137
Seafood Dressing GF	137
Tomaten- Käse- Carpaccio GF.....	138

Tomaten- Käse- Carpaccio	GF.....	138
PS.....		139

Fisch aller Art

Ei

Aal blau 2 Eigelb

1000 g Aal
1/4 l Essig; heiß

Für Den Sud

2 l Wasser
30 g Salz
1 Zwiebel
1 Prise Weißwein
1 Lorbeerblatt
6 Pfefferkörner
1 Zitrone
1 Möhre
1 Petersilienwurzel
Thymian

Für Die Sauce Hollandaise

2 Eigelb
1 Prise Weißwein
120 g Butter
1 Prise Worcestersoße
Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Zum Garnieren

3 Zitronen
1 Dill Bund
2 Tl Kapern
Petersilie

Aal ausnehmen. Nicht häuten. Waschen. Innen leicht salzen. Am Kopf und

Schwanz zusammenbinden. Mit heißem Essig überbrühen. Dadurch wird der Fisch blau. Wasser erhitzen. Die Zutaten für den Sud darin aufkochen. Aal reinlegen. 20 bis 30 Minuten darin ziehen, nicht kochen lassen, damit der Fisch nicht zerfällt.

In der Zwischenzeit die Sauce Hollandaise zubereiten. Dazu Eigelb mit Wein im Wasserbad schaumig schlagen. Die geschmolzene, lauwarne, abgeschöpfte Butter esslöffelweise unterziehen. Mit Worcestersoße, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Aal aus dem Sud nehmen. Im ganzen auf einer Platte anrichten. Mit halben Zitronenscheiben und Dillsträußchen garnieren. 1 Zitrone halbieren, aushöhlen. Hälften mit Sauce Hollandaise füllen, mit Kapern und gehackter Petersilie garnieren. Oder die Soße in ein Schälchen füllen. In die Aalmitte stellen.

Besser kann man Aal nicht zubereiten behaupten die Feinschmecker.

Beilagen: Petersilienkartoffeln
Als Getränk: Eleganter Weißwein.

Fisch -Kartoffel - Auflauf 1 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln
250 ml Milch
20 g Butter
Salz und Pfeffer
2 EL Senf
30 g Kapern
500 g Fenchel
500 g Fischfilet (wie Rotbarsch)
1 Ei(er), davon das Eigelb
3 EL Sahne
Muskat

ZUBEREITUNG

Kartoffel, Salz, 1/4 L Milch, 20 g Butter, Pfeffer Muskat - daraus einen Kartoffelpüree herstellen. (oder fertigen nehmen).

1-2 Esslöffel Senf und ca. 30 g Kapern unter das Püree rühren. Fenchel in dünne Scheiben schneiden und in etwas Wasser, Öl und Salz .Zitronensaft dünsten, bis sie etwas weich sind. Fischfilet, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Kurz von beiden Seiten anbraten.

Eine Auflaufform einfetten, mit dem gedünsteten Fenchel füllen. Darüber das Fischfilet verteilen, darüber das gewürzte Püree schön verteilen.

1 Eigelb mit etwas Sahne verrühren und drüberstreichen.

Dann bei 200° im vorgeheizten Ofen 20 - 30 Minuten überbacken.

21.5.02 UschiG CK

Fischfilet Provencalische Tomaten 3 Ei GF

Zutaten für 12 Portionen

- 12 Tomate(n), klein
- 200 g Thunfisch in Öl
- 4 Stück Fisch (Anchovis-Filet)
- 1 EL Kapern
- 3 Ei(er), hartgekocht

ZUBEREITUNG

Tomaten aushöhlen und gut austropfen lassen. Thunfisch und Anchovis-Filets in eine Schüssel geben. Eier pellen und grob hacken, und mit den Kapern zu dem Fisch geben, alles pürieren und in die Tomaten füllen.

15.1.02 Sofi CK

Forellenfilet(s), geräucherte, Fischpastete, 1 Ei

Geris spezielle

Zutaten für Portionen

- 250 g Blätterteig
- 200 g Thunfisch, (Dose mit Olivenöl)
- 2 Forellenfilet(s), geräucherte
- 1 EL Kapern
- 50 g Butter
- 1 kleine Zwiebel(n)
- 3 EL Rahm
- 6 Prisen Pfeffer, aus der Mühle
- 2 EL Wein, weiß trocken
- etwas Cayennepfeffer
- 1 Ei(er)
- Meerrettich - Schaum frisch oder aus der Tube

ZUBEREITUNG

Blätterteig auswallen oder, wenn im Angebot, einen ausgewallten Blätterteig verwenden. Den Thunfisch in einem Mixer mit dem Rahm, dem Weißwein und der kleinen Zwiebel sehr fein pürieren, so dass die Masse streichfähig wird.

Die Masse auf dem Blätterteig gleichmäßig verteilen, so dass an einem Ende und an den Rändern ca. 2 cm Teig vorstehen.

Die geräucherten Forellenfilets der Länge nach in Stücke schneiden (ca. 8 Teile) und auf die bestrichene Fläche verteilen, die Kapern darüber geben, mit Cayennepfeffer je nach Belieben (nicht zu knapp!) die ganze Fläche betreuen, aus der Butter Flöckchen schneiden, ebenfalls über die Fläche verteilen die Ränder mit Eiweiß bestreichen das Ganze einrollen die Außenränder mit einer Gabel zudrücken die ganze Rolle mit Eigelb bestreichen, etwas flach drücken, mit der Gabel einstechen und ab in den Ofen bei 220° auf der untersten Rille ca. 30 Minuten.

Dazu einen frischen Meerrettichschaum servieren! Frischen Meerrettich mit Schlagsahne vermischen.

5.1.04 Eulach CK

Garnelenspieße mit grüner Sauce 1 Eigelb

Gamberoni allo spiedo

Zutaten für 4 Portionen

2 Zehe/n Knoblauch

1 Bund Petersilie

10 EL Olivenöl, kaltgepresst (+Öl zum Bestreichen)

32 m.- große Garnele(n), (ca. 800g roh oder vorgekocht)

Salz

Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

1 EL Kapern

1 EL Pinienkerne

2 Sardellenfilet(s)

3 Oliven, schwarze

2 Zitrone(n)

1 Eigelb

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen. Petersilie waschen, abtropfen lassen und die Hälfte zusammen mit den Knoblauchzehen fein hacken. Kräuter in einem Teller mit 5 EL Olivenöl vermischen. Garnelen waschen, abtrocknen und in der Marinade wenden, salzen und pfeffern und etwa 1 Std. ziehen lassen.

Inzwischen die Sauce zubereiten: Abgetropfte Kapern mit Pinienkernen, Sardellenfilets, entkernten Oliven, übriger Petersilie und dem Saft von einer halben Zitrone im Mixer pürieren. Eigelb in einer Schüssel schaumig schlagen, nach und nach 5 EL Olivenöl unterrühren. Zum Schluss die pürierte Masse dazugeben und zu einer cremigen Sauce glatt rühren. Salzen

und pfeffern. Jeweils 4 Garnelen auf einen Spieß stecken. Unter dem vorgeheizten Grill oder über der Glut eines Holzkohlefeuers rohe Garnelen etwa 10 Min., vorgekochte etwa 2 Min. auf jeder Seite grillen. Dabei immer wieder mit Olivenöl bestreichen. Die fertigen Gamberoni auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Zitronenspalten garnieren. Dazu die Sauce und Weißbrot reichen.

14.7.04 Prieese CK

Karpfenknödel mit Kräuterrahm

1 Eigelb

Zutaten für Portionen

150 g Karpfen - Filet

1 Semmeln, entrindet

63 ml Sahne, (Obers)

Salz

Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

1 Ei(er), davon das Eigelb gelb (Dotter)

Wein, weiß

1 Lorbeerblätter

Zwiebel(n)

Pfeffer - Körner

Mehl

Kartoffeln (Erdäpfel)

ZUBEREITUNG

Die gut gekühlten Karpfenfilets mit der in Milch eingeweichten, entrindeten Semmel durch den Fleischwolf drehen, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch würzen und mit eisgekühltem Obers und dem Eidotter verrühren. Aus Weißwein, Salz, Lorbeerblatt, Zwiebel und Pfefferkörner einen Sud bereiten. Von der gekühlten Masse mit dem Eisportionierer kleine Knödel formen und 10 min. langsam köcheln.

Feingeschnittene Zwiebel in Butter glasig anlaufen lassen und mit etwas Mehl eine leichte Einmach zubereiten. Diese mit dem Fond aufgießen und zu einer sämigen Sauce verkochen. Mit frischen Kräutern, gehackten Karpfen und Obers vollenden. Die Karpfenknödel auf der Sauce anrichten und mit ein paar kleinen gekochten Erdäpfeln servieren.

Besonders dazu geeignet ist der "Waldviertler Karpfen"

12.10.03 Suppentopf CK

Rotbarsch -Auflauf

2 Eigelb GF

4 Rotbarschfilet (je Person 1)

1/4 l leicht gesalzenes Wasser
20 g Butter oder Margarine
20 g Mehl
Fischbrühe
2 Eigelb
1/2 B. saure Sahne
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
6 - 8 Tomaten aus der Dose
evtl. einige in Scheiben
-geschnittene Oliven
1 - 2 El. Kapern

50 g geriebener Käse
Fischfilet unter fließendem Wasser abwaschen. Salzwasser zum Kochen bringen, Fischfilets darin ganz kurz kochen, herausnehmen, in eine Auflaufform legen. Tomaten in Scheiben schneiden, die Hälfte davon zusammen mit Oliven und Kapern auf den Fisch legen, Fett im Topf zerlaufen lassen, das Mehl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 darin leicht anschwitzen, mit der Fischbrühe ablöschen, unter Rühren einmal aufkochen lassen. Den Topf von der Kochstelle ziehen. Die Sauce mit Eigelb legieren, d.h. Eigelb mit saurer Sahne und 3 - 4 El. heißer Sauce verrühren, dann diese Mischung in die Sauce einrühren, nicht mehr kochen lassen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut abschmecken. Die Sauce über Fisch und Tomaten geben, mit den restlichen Tomatenscheiben belegen. Geriebenen Käse darüber streuen, goldbraun überbacken.
Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u.
180 - 200°, Umluftbackofen
ca. 30 Minuten

Rotbarschpudding

2 Ei GF

300 g Rotbarschfilet
2 Sardellenfilets
1/2 Zitrone (Saft)
2 Eier
10 g Speisestärke
150 g Creme fraiche
1 El Kapern
Weißer Pfeffer
Salz
Gemahlener Ingwer
Cayennepfeffer
1 El Butter

Semmelbrösel für die Form (geht auch ohne Hans60)

Das Fischfilet abspülen, trocken tupfen und mit den Sardellenfilets im Universalzerkleinerer pürieren. Zitronensaft, Eier, Speisestärke und Creme fraiche dazugeben und alles zu einer feinen Farce verarbeiten. Die Kapern untermischen und herzhaft mit Salz und weißem Pfeffer, etwas Ingwer und Cayennepfeffer abschmecken. Eine Porzellanpuddingform gut mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Fischmasse einfüllen, glatt streichen und zugedeckt in 10 Min. bei 360 W gar werden lassen. Etwas stehen lassen, dann auf einen Teller stürzen.

Gesamtgarzeit: ca. 10 Minuten.
Dazu passt: Kapernsauce oder holländische Sauce, Salat und körnig gekochter Reis.

Ohne Ei

Aal in Salbeibutter

Portion/en: 4

- 1.2 kg grüner Aal (küchenfertig)
- 100 g Butter oder Margarine
- 1 unbehandelte Zitrone (Saft
- und Schale)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei Kapern
- 1 Bund Salbei

Aal waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aalstücke im heißen Fett ca. 10 Minuten braten. Abgeriebene Zitronenschale, -saft, Salz, Pfeffer, Kapern und Salbeiblätter zugeben. 2 Minuten mitbraten.

Nach Wunsch mit Zitronenscheiben und Salbei anrichten.
Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Person ca. 820 kcal (3440 kJ)
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Cazon mit Vanille Lotte

Lotte

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Knoblauch
- 3 EL Marmelade (Aprikosenmarmelade)
- 100 ml Wein, weiß
- 2 cl Likör (Cuarenta y tres)
- 2 Vanilleschote(n)
- 4 Stück Fisch (Cazon, Lotte)
- 200 ml Sahne
- 3 TL Kapern
- Salz und Pfeffer, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Knobi klein schneiden und salzen, in eine Schüssel geben, Aprikosenmarmelade, Weißwein und Cuarenta y tres zugeben.

Vanilleschoten aufschneiden und das Mark herauskratzen und mit den Schoten in die Schüssel geben, einmal aufkochen und abkühlen lassen. Den Cazon darin marinieren.

Den Cazon herausnehmen und von beiden Seiten im Öl anbraten. Nun die Marinade darüber geben, einmal aufkochen und das Feuer ausschalten. Den Fisch herausnehmen und die Sauce mit Sahne einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Fisch zugeben. Vor dem servieren die Kapern zugeben.

10.1.02 Spachi CK

Dorade "en Papillote"

2 Portionen

- 1 Dorade rosé oder Rouge von etwa 600 - 800 g
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Limonen, grob geschnitten
- 3 Knoblauchzehen; bis 1/3 mehr
- 4 Stück Getrocknete Tomaten
- 1 Bund Zitronenthymian
- Olivenöl zum Beträufeln

Die Dorade schuppen und ausnehmen. Dabei auch die Kiemen entfernen. Den Fisch innen und außen mit kaltem Wasser gut abspülen. Die Bauchhöhle dabei sorgfältig auswaschen und trocken tupfen. Innen und außen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Thymian, dem Knoblauch, den Limonen und den getrockneten Tomaten füllen. Den Fisch an der dicksten Stelle mit einem scharfen Messer einige Male einschneiden. Zwei passende Stücke Pergamentpapier übereinander

legen. Den Fisch großzügig mit Olivenöl einstreichen und auf das Papier legen. Den Fisch einpacken und das Päckchen gut verschließen. Das Päckchen auf ein Backblech legen, in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen schieben und den Fisch in 20-25 Minuten garen. Das Päckchen wird erst bei Tisch geöffnet.

Tipp: Achten Sie beim Einpacken darauf, dass das Papier nicht zu sehr am Fisch anliegt, sonst könnte die Haut daran kleben bleiben. Als Beilage eignet sich eine mediterrane Gemüsepfanne. Als Basis braten Sie gekochte, geschälte Kartoffeln in Olivenöl goldbraun und fügen dann nach und nach grob geschnittene Gemüse, wie z.B. Zucchini, Auberginen, Artischocken, Paprika, Kirschtomaten hinzu. Die Würze kommt von Kräutern wie Thymian und Rosmarin und schwarzen Oliven und Kapern.

Doradenfilets mit Pesto - Kartoffeln GF

Glutenfrei

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Kartoffeln

8 Tomate(n)

30 g Pinienkerne

200 g Rucola

4 EL Essig (Weißweinessig)

2 TL Pesto

1 EL Kapern

Salz

Pfeffer

6 Fischfilet (Doradenfilets, á ca. 300 g)

ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Schale garen.

Tomaten nach dem Häuten entkernen und würfeln. Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten, Salat nach dem Waschen trocken schütteln. Essig, Pesto, Kapern, Gewürze (nach Geschmack) und 6 EL Öl verrühren, beiseite stellen.

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. 3/4 der Vinaigrette darüber geben, restliches Viertel über den Rucola träufeln.

Doradenfilets waschen, trocknen und würzen. Die restlichen 4 EL Öl erhitzen, die Dorade auf der weißen Seite ca. 4 Min. braten. Wenden, auf der anderen Seite ca. 1 Min. fertig braten.

Kartoffeln und Rucola abschmecken, mit Tomatenwürfel und Pinienkernen bestreuen und sofort mit dem Fisch servieren.

Dorsch Fischpastetchen

15 Pastetchen

- 70 g Kapern,
- 50 g Butter,
- 50 g Zwiebeln,
- 400 g Dorsch,
- 400 g Seelachs oder anderen Fisch,
- 150 g kleine Crevetten,
- 200 g Champignons,
- 1 kg Pastetenteig (aus dem
-Geschäft)

Das Fischfleisch und Champignons hacken, mit Pfeffer, Salz, Muskatblüte würzen. Feingehackte Zwiebeln, Kapern, Crevetten und Butter gut darunter mengen. Die mit Butter eingefetteten Förmchen mit Pastetenteig auslegen. Die Fischfarce hineinfüllen. Aus Pastetenteig Deckel ausschneiden und darauf legen. Mit der Gabel kleine Löcher in die Oberfläche stechen. Die Pastetchen werden für ca. 35 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen gegeben.

Dorschkotelett mit Senf - Kapern - Soße GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Salatgurke(n)
- 2 Zwiebel(n)
- 30 g Butter / Margarine
- 125 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 2 EL Essig (Weißwein-Essig)
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Basmati und Wildreis
- 1 Möhre(n)
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Zitrone(n) - Scheiben
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Pfeffer - Körner, schwarz
- 4 Stück Fisch (Dorschkoteletts), (ca, 800g)
- 1 Bund Dill
- 3 EL Senf
- 250 g Schlagsahne
- 1 Prise Zucker
- 4 EL Saucenbinder, hell (oder 1 TI Kartoffelmehl,Hans60)

2 EL Kapern

ZUBEREITUNG

Salatgurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Eine Zwiebel fein würfeln. Die Hälfte des Fettes in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin unter Rühren glasig dünsten. Gurken zufügen, anschmoren und mit Brühe und Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen lassen, zugedeckt noch 10-15 Minuten dünsten. Reis in reichlich kochendes Salzwasser streuen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Möhre putzen und in Stücke schneiden. 1/2 Liter Salzwasser mit Möhre, Lorbeer, Zitronenscheiben, Senf- und Pfefferkörner aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Fischkoteletts waschen, in den Sud legen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dill fein schneiden. Zweite Zwiebel fein würfeln. Restliches Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Senf mit anschwitzen und mit Sahne ablöschen. Würzig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Soßenbinder leicht andicken. Kapern abtropfen lassen und zufügen. Fischstücke abtropfen lassen und zusammen mit dem Gurkengemüse auf einer Platte anrichten. Etwas Soße darüber gießen. Restliche Soße und Reis extra dazu reichen.

Getränk: trockener Weißwein

28.5.02 Elli K

Dorschkotelett mit Senf GF Kapern Soße

Zutaten für Portionen

- 1 kg Salatgurke(n)
- 2 Zwiebel(n)
- 30 g Butter / Margarine
- 125 ml Gemüsebrühe (instant)
- 2 EL Essig (Weißwein-Essig)
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Basmati und Wildreis
- 1 Möhre(n)
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Zitrone(n) - Scheiben
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Pfeffer - Körner, schwarz
- 4 Stück Fisch (Dorschkoteletts), (ca, 800g)
- 1 Bund Dill

3 EL Senf
250 g Schlagsahne
1 Prise Zucker
4 EL Saucenbinder, hell
2 EL Kapern

ZUBEREITUNG

Salatgurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Eine Zwiebel fein würfeln. Die Hälfte des Fettes in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin unter Rühren glasig dünsten. Gurken zufügen, anschmoren und mit Brühe und Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen lassen, zugedeckt noch 10-15 Minuten dünsten. Reis in reichlich kochendes Salzwasser streuen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Möhre putzen und in Stücke schneiden. 1/2 Liter Salzwasser mit Möhre, Lorbeer, Zitronenscheiben, Senf- und Pfefferkörner aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Fischkoteletts waschen, in den Sud legen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dill fein schneiden. Zweite Zwiebel fein würfeln. Restliches Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Senf mit anschwitzen und mit Sahne ablöschen. Würzig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Soßenbinder leicht andicken. Kapern abtropfen lassen und zufügen. Fischstücke abtropfen lassen und zusammen mit dem Gurkengemüse auf einer Platte anrichten. Etwas Soße darüber gießen. Restliche Soße und Reis extra dazu reichen.

28.5.02 Elli K. CK

DAS Rezept muss man weiterempfehlen. Fisch soo lecker zubereitet habe ich schon lange nicht mehr gegessen! Ich habe allerdings beim 1. Versuch Viktoria-Barsch-Filet genommen und beim 2. mal Steinbeißer-Filet, da ich Dorsch nicht bekommen habe.

Beides war einfach Spitze!

Unbedingt nachkochen!

25.1.04 Uschi CK

Forelle aus dem Backofen GF

Zutaten für 2 Portionen

2 Stück Fisch, (Forellen, frische), (keine TK-Ware!!!)

1 Zitrone(n)

2 Zweig/e Rosmarin

1 Zweig/e Petersilie

Salz und Pfeffer

Öl (Olivenöl)
Kapern
Pfeffer, rot

ZUBEREITUNG

Die Forellen waschen und abtrocknen, vor allem in der Bauchhöhle. Einen Bogen Alu-Folien ausbreiten. Der Bogen sollte etwas größer sein, als der Fisch, da dieser eingewickelt werden soll.

Auf die Alu-Folie gebe ich einen ordentlichen Schuss Olivenöl, darauf lege ich die Forelle.

Nun kommt der kreative Teil des Rezepts - die Füllung:

Vor den Kräutern den Fisch von außen und vor allem von Innen in der Bauchhöhle mit Pfeffer (grob) und Salz (beides aus der Mühle, wenn es geht, da aromatischer) würzen. Dann gebe ich nach belieben die Kapern in die Bauchhöhle dazu. Darauf kommen jetzt die fein gehackte Petersilie und der Rosmarinweig. Man kann diesen auch hacken, aber Rosmarin wird dadurch noch aromatischer, als er ohnehin schon ist.

Der Fisch liegt nun gut gefüllt auf der ALU- Folie. Bevor ich diesen einwickle, gebe ich noch einige Zitronenzesten, die roten Pfefferkörner (für das Auge) und noch einmal groben Pfeffer und Salz dazu.

Fisch einwickeln und bei ca. 180-200°C für 20-30 Minuten (je nach Fischdicke) in den Backofen.

3.6.02 Phillip CK

Forelle im Backofen GF

Zutaten für 4 Portionen

4 Forelle(n)
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Kapern
Petersilie, fein gehackte
4 Zweig/e Rosmarin
Zitrone(n) - Zesten

ZUBEREITUNG

Die Forellen waschen und abtrocknen, vor allem in der Bauchhöhle. Einen Bogen Alu-Folien ausbreiten. Der Bogen sollte etwas größer sein, als der Fisch, da dieser eingewickelt werden soll. Auf die Alu-Folie gebe ich einen ordentlichen Schuss Olivenöl, darauf lege ich die Forelle.

Nun kommt der kreative Teil des Rezepts - die Füllung: Vor dem Kräutern den Fisch von außen und vor allem von Innen in der Bauchhöhle mit Pfeffer (grob) und Salz (beides aus der Mühle, wenn es geht, da aromatischer) würzen. Dann gebe ich nach belieben die Kapern in die Bauchhöhle dazu. Darauf kommen jetzt die fein gehackte Petersilie und der Rosmarin-zweig. Man kann diesen auch hacken, aber Rosmarin wird dadurch noch aromatischer, als er ohnehin schon ist.

Der Fisch liegt nun gut gefüllt auf der Alu-Folie. Bevor ich diesen einwickle, gebe ich noch einige Zitronenzesten, die roten Pfefferkörner (für das Auge) und noch einmal groben Pfeffer und Salz dazu. Fisch einwickeln und bei ca. 180-200°C für 20-30 Minuten (je nach Fischdicke) in den Backofen.

31.12.03 Armin1

CK

Garnelen - auf Spaghetti mit Tomaten GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

1 Pkt. Riesengarnelen, tiefgefroren

1 EL Kapern

4 Sardellenfilet(s), evtl. auch 5

1 Zehe/n Knoblauch, evtl. auch 2

1 Chilischote(n), getrocknet, evtl. auch 2

1 Dose/n Tomate(n), (850 ml)

Salz

Öl (Olivenöl)

500 g Nudeln (Spaghetti)

evt. Parmesan, frisch geriebener

ZUBEREITUNG

Die Riesengarnelen auftauen lassen. Die Kapern und die abgespülten Sardellenfilets klein hacken und zusammen mit den gepressten Knoblauchzehen in dem Olivenöl unter Rühren auflösen (die Sardellenfile!). Die Riesengarnelen darin anbraten und aus dem Topf nehmen. Die Tomaten schon in der Dose mit einem Messer zerschneiden und zu der Knoblauchmischung geben. Die Chilischoten reinbröseln, salzen, Deckel drauf und bei kleiner Hitze ca. 45-60 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Am Ende die evtl. in Stücke geschnittenen Riesengarnelen zugeben und die Sauce mit den Spaghetti vermischen.

24.2.03 Kochkaren

CK

Haifischsteak mediterran GF

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Fischfilet (Haifischsteaks à 150 g)
- Salz und Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 Dose/n Tomate(n), in Stücken
- 1 Zwiebel(n)
- 4 Zehe/n Knoblauch
- 4 TL Kapern
- 1 Zitrone(n), unbehandelt
- 1 Schuss Wein, weiß, trocken
- Mehl, zum Wenden
- etwas Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl, zum Braten
- 2 EL Petersilie, gehackte
- Zucker

ZUBEREITUNG

Die Haifischsteaks waschen, mit Zitronensaft beträufeln und etwas marinieren lassen. Den Knoblauch fein würfeln, die Zwiebel in feine Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, die Tomaten dazugeben und die Sauce 10 min einköcheln lassen.

Inzwischen die Haisteaks trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Cayenne würzen und in Mehl wenden. In einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Haifischsteaks von jeder Seite 6-8 min. braten. Die Kapern zur Tomatensauce geben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Steaks auf der Tomatensauce anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren. Dazu passen Rosmarinkartoffeln (siehe dort) und ein knackiger grüner Salat.

TIPP: Für dieses Rezept kann z.B. auch Schwert- oder Thunfisch verwendet werden.

14.5.04 Sivi CK

Heilbutt auf sizilianische Art GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

- 1 handvoll Rosmarin - Nadeln, frische (ca. 1 Zweig)
- 6 EL Olivenöl, extra natives
- 4 Fischfilet oder Steaks vom Glattbutt, Steinbutt oder Heilbutt (à 200 g)
- etwas Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 große Zitrone(n), unbehandelte

1 handvoll Kapern, eingelegte
8 Anchovis - Filets (Sardellen)
1 Spritzer Wein, weiß oder Prosecco

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Rosmarin im Mörser etwas zerkleinern, mit Öl verrühren. Fisch mit der Hälfte der Öl-Mischung bestreichen, gut mit Salz und Pfeffer würzen und in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech geben.

Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben und auf einem Gemüsehobel oder mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Jeweils 4-5 Zitronenscheiben auf ein Fischfilet oder -steak verteilen. Kapern darüber streuen, Anchovis-Filets darauf legen. Mit restlichem aromatisierten Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen die Fischfilets 15 Minuten und die Steaks 25 Minuten garen. Einen Spritzer Weißwein oder Prosecco darüber geben. Herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Nach Wunsch etwas Zitronensaft darüber träufeln. Dazu schmeckt ein Salat oder gedämpftes grünes Gemüse.

9.8.04 Gmayer33

CK

Krabben, Piraten - Spaghetti GF

Glutenfrei

Zutaten für 2 Portionen

100 g Muschel(n) - Fleisch

100 g Krabben, geschält

1 Zehe/n Knoblauch

100 g Tomate(n)

1 Pfefferschote, scharf

4 EL Öl (Olivenöl)

1 TL Kapern

viel Petersilie

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

So wird die Soße zubereitet:

Erhitzt das Öl in der Pfanne. Dann gibt die kleingehackte Knoblauchzehe, die zerkleinerte Pfefferschote und die kleingehackte Petersilie dazu und lasst das Ganze ca. 3 Minuten auf starker Flamme ankochen.

Dann fügt die in Stücke geschnittenen Tomaten und etwas Wasser hinzu und lasst alles etwa zehn Minuten lang auf kleiner Flamme dünsten.

Als nächstes gibt ihr das Muschelfleisch, die Krabben und die kleingehackten Kapern hinzu, verrührt alles und lasst es weitere dreißig Minuten

dünsten. Vergesst nicht zu salzen und zu pfeffern und zum Schluss den Rest der kleingehackten Petersilie darüber zu streuen.

4.10.02 Kuschellenny CK

Lachs in Orangensauce

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheibe/n Lachs, frisch

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

30 g Butter

1 Zwiebel(n)

4 EL Kräuter, gemischt

¼ Liter Fischbrühe

125 ml Wein, weiß, trocken

2 EL Kapern aus dem Glas

125 g Crème fraiche

2 Orange(n), Saft davon

1 Orange(n)

ZUBEREITUNG

Die Lachsscheiben unter fließendem Wasser gründlich abspülen und dann trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Butter langsam zerlaufen lassen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter anbraten ohne Farbe annehmen zu lassen. Die gehackten Kräuter hinzufügen und alles mit Fischbrühe und Weißwein aufgießen. Kapern hinzufügen und alles aufkochen lassen. Creme fraiche einrühren und mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. Die Lachsscheiben in die Sauce legen und zugeeckt darin 3 - 5 Minuten ziehen lassen. Die Sauce darf dabei nicht kochen. Lachsscheiben auf einer Platte anrichten. Die Orange schälen, in dünne Scheiben schneiden und den Lachs damit garnieren.

11.10.02 Callista CK

Lachs- Carpaccio GF

Zutaten für 4 Portionen

500 g Lachs, frisch

2 EL Essig

2 EL Zitronensaft

3 EL Wein, weiß

4 EL Öl

1 Prise Zucker
2 EL Kapern, gehackt
Kerbelblättchen
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Lachs ganz dünn schneiden und rosettenförmig anrichten. Mit Kapern und Kerbelblättchen bestreuen, salzen und pfeffern.
Aus Essig, Zitronensaft, Weißwein, Öl und Zucker eine Marinade rühren und über dem Lachs verteilen.
Zudecken und 30 Min. ziehen lassen.

8.2.01 Sonja* CK

Lachs- Ziegenkäse - Creme

Zutaten für 6 Portionen
225 g Käse, milder, weicher Ziegenkäse
3 EL saure Sahne
1 EL Wodka
3 EL Schnittlauch, klein geschn.
2 EL Gurke(n), süßsaure fein gewürfelte
3 EL Kapern, grob gehackte
1 EL Orange(n) - Schale, fein geriebene
60 g Lachs, geräuchert, fein gewürfelt
Pfeffer, schwarzer

ZUBEREITUNG

Ziegenkäse, Sahne und Wodka verrühren, Schnittlauch, Kapern, Orangenschale und Pfeffer unterheben und abschmecken, evtl nachwürzen.
Zuletzt den Lachs unterheben. 1-2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
Schmeckt besonders lecker auf getoastetem Brot oder als Gemüsedipp

11.1.04 aloha_cg CK

Lachsspaghetti GF

Zutaten für 3 Portionen
500 g Nudeln (Spaghetti)
1 Platte/n Lachs, geräuchert
1 Becher Sahne
1 Zwiebel(n)
Kapern
Salz

Pfeffer
Öl

ZUBEREITUNG

Spaghetti nach Anweisung al dente kochen, währenddessen die Zwiebel in kleine Stücke schneiden und den Lachs zerkleinern. Die Zwiebel in etwas Öl andünsten und den Lachs hinzugeben. Kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen und dann die Sahne dazugießen. Kurz aufkochen lassen und dann die abgetropften Nudeln hinzufügen. Wer mag fügt noch ein paar Kapern und etwas von dem Saft hinzu (ist ja nicht jedermanns Sache)!!!

15.5.02 Sushi CK

Lotte, Fisch

Cazon mit Vanille

Zutaten für 2 Portionen

1 Knoblauch
3 EL Marmelade (Aprikosenmarmelade)
100 ml Wein, Weiß
2 cl Likör (Cuarenta y tres)
2 Vanilleschote(n)
4 Stück Fisch (Cazon, Lotte)
200 ml Sahne
3 TL Kapern
Salz und Pfeffer, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Knobi klein schneiden und salzen, in eine Schüssel geben, Aprikosenmarmelade, Weißwein und Cuarenta y tres zugeben. Vanilleschoten aufschneiden und das Mark herauskratzen und mit den Schoten in die Schüssel geben, einmal aufkochen und abkühlen lassen. Den Cazon darin marinieren.

Den Cazon herausnehmen und von beiden Seiten im Öl anbraten. Nun die Marinade darüber geben, einmal aufkochen und das Feuer ausschalten. Den Fisch herausnehmen und die Sauce mit Sahne einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Fisch zugeben. Vor dem servieren die Kapern zugeben.

10.1.02 Spachi CK

Räucherlachs Tagliatelle

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20min

500 g Tagliatelle

50 g Butter

125 g Räucherlachs (in Streifen geschnitten)

3 EL Kapern

2 EL gehackten frischen Dill

1/2 Zitrone (Saft davon)

Salz

schwarzer Pfeffer

Die Tagliatelle in einem großen Topf al dente kochen. In der Zwischenzeit die Butter in einem kleinen Topf zerlassen und vom Herd nehmen. Räucherlachs, Kapern, Dill und Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln abgießen, mit der Lachssoße gründlich vermischen. Sofort servieren.

Quelle: Anne Wilson: Schnelle Nudelrezepte; Köhler Verlag; ISBN-3-8290-0269-6.

Bem.: Wenn ich mich noch richtig erinnern kann, war die Menge der Soße etwas knapp bemessen. Man sollte außerdem nicht den Fehler machen, den Lachs in den kleinen Topf zu geben, solange der noch auf dem Herd steht. Er zerfällt praktisch sofort.

Rochenfrikassee mit Kapern (Bretagne)

Portion/en: 4

1 1/2 kg Rochenflossen

; Salz

Für Den Court-Bouillon

1 Zwiebeln

1/2 Lauchstange

1 l ; Wasser

1 Bund Kräuter, bestehend aus:

1 ; Zweig Thymian

2 ; Stängel Petersilie

1 ; Lorbeerblatt

2 El Weißweinessig

Muskatblüte; Macis

Für Die Sauce

40 g Gesalzene Butter

20 g Mehl

250 ml Muscadet; Weißwein
125 ml Doppelrahm
; Schwarzer Pfeffer
3 El Kapern

Fricassee de raie, Bretagne.

Die Rochenflossen säubern, salzen, mit Wasser bedecken und ein Tag abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Zwiebel und Lauch in Ringe schneiden. Rochenflossen aus dem Wasser nehmen und in etwa 5 cm große Stücke schneiden. Frisches Wasser mit Zwiebeln, Kräuterbündel, Essig, Salz und Muskatblüte zum Kochen bringen. Rochen hineingeben und bei geringer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Rochen und das Kräuterbündel herausnehmen, abtropfen lassen. Haut und Knorpel entfernen.

Die Butter zerlassen, das Mehl hineinstreuen und kurz durchschwitzen lassen. Mit gut 1/4 Liter durchgeseihter Kochflüssigkeit (bei einer Zubereitung für 4 Personen) und Weißwein ablöschen. Doppelrahm zufügen, 8 bis 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kapern und Fischstücke in die Sauce geben und servieren.

Rotbarschfilet Livornese

(6 Portionen)

Zutaten:

6 (Tiefkühl-)Rotbarschfilets
3 Fleischtomaten (gehäutet, entkernt, gewürfelt)
50 g schwarze Oliven (gehackt)
50 g Kapern
3 Knoblauchzehen
1 TL Oregano
Salz, Pfeffer
1 Glas Weißwein
1 Bd. Petersilie
Zitronenöl (5 EL Öl + Saft von 1 Zitrone)

Zubereitung:

Eine flache Auflaufform mit 2 El Öl einfetten und den Boden salzen und pfeffern. Darauf die Fischfilets legen und mit den zerdrückten Knoblauchzehen bestreichen. Die Tomaten, Oliven und Kapern darüber verteilen und mit Oregano und Pfeffer würzen. Das Glas Weißwein darüber träufeln und

ca. 15 Min. bei 190 ° im Backofen garen. Dann die Petersilie und das Zitronenöl auf den Fisch geben.
Dazu passen Kräuterkartoffeln.

Schollenfilet mit Zitronenbutter GF und Kapern

Zutaten für 2 Portionen
400 g Fischfilet (Schollenfilet, TK)
3 Zitrone(n)
250 g Butter
50 g Kapern
Kartoffeln

ZUBEREITUNG

Die gewaschenen und getrockneten Schollenfilets auftauen und eine knappe Stunde vor der Zubereitung mit dem Saft einer Zitrone übergießen, salzen und pfeffern. Danach ziehen lassen. Zwei Zitronen schälen und putzen. Die Zitronen in kleine Stücke schneiden, Kapern abtropfen lassen. Die Filets in reichlich Butter in der Pfanne leicht bräunlich anbraten. Die gebratenen Filets auf einer Warmhalteplatte oder im leicht vorgewärmten Backofen ablegen. Die Zitronenstückchen zusammen mit den Kapern in die Bratbutter geben und erhitzen, eventuell noch etwas Butter dazugeben. Die Zitronenbutter mit Kapern über die Schollenfilets gießen und anrichten. Dazu Salzkartoffeln.

2.3.04 Luckyman CK

Schwertfisch nach Messina Art

400 g Schwertfisch oder Kabeljau,
1 groß Zwiebel (fein gehackt),
1 Selleriezweig (klein
-geschnitten),
1 El Kapern,
1 Dose Pelati (geschälte Tomaten),
50 g grüne Oliven,
3 Zucchini,
Mehl,
Öl,
300 g Brotteig,
Salz,
Pfeffer,
Oregano,

Thymian,
Butter

Zwiebel in Öl dünsten und einige Minuten zugedeckt kochen lassen, Sellerie dazugeben, mit etwas Wasser weiterkochen lassen. Die entkernten Oliven und die Kapern hinzufügen. Die mit der Gabel zerdrückten Pelati und den in kleine Stücke zerzupften Fisch untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt leise köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, schälen und in Stäbchen schneiden. In Mehl wenden und in ausreichend Öl frittieren; auf Küchenpapier entfetten.

Mit dem Brotteig eine ausgefettete Springform belegen. Die abgetropften Zucchini auf den Teigboden verteilen, darüber die Fischmasse geben. Mit Thymian und Oregano bestreuen und im heißen Ofen 40 Minuten backen. Warm essen.

Schwertfisch, Toskanischer GF

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Fisch, (Schwertfisch-Koteletts)
- 1 Zitrone(n)
- 2 Stange/n Bleichsellerie
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 100 g Oliven, schwarze
- 500 g Tomate(n), geschälte
- 1 Bund Petersilie, glatte
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Kapern
- 4 Stängel Basilikum
- 100 ml Wein, weiß, trocken
- Salz und Pfeffer, schwarz
- Öl (Oliven)

ZUBEREITUNG

Zitrone auspressen und den Fisch mit dem Saft beträufeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Sellerie waschen und würfeln. Petersilie und Basilikum waschen, trockenschütteln und fein hacken. Oliven entsteinen und halbieren.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, darin Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Petersilie andünsten. Tomaten, Oliven, Kapern, Lorbeerblatt und Wein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 30 Min. köcheln lassen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne noch etwas Olivenöl erhitzen, darin den Fisch von jeder Seite ca. 5 Min. braten. Den Fisch mit der Soße auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreuen. Als Beilage eignen sich Kartoffeln oder einfach nur Baguette.

8.11.01 Fragola CK

Schwertfischrouladen Gegrillt

Zutaten für Portionen

4 Scheibe/n Fisch (Schwertfisch à 180 g), lange dünne Scheiben

50 g Käse (Provolone)

½ Bund Petersilie

1 TL Thymian, frischer

1 EL Kapern

3 EL Semmelbrösel, frisch gerieben

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

5 EL Olivenöl

1 Prise Cayennepfeffer

Pfeffer, aus der Mühle

Salz

Für die Sauce:

7 EL Zitronensaft

½ TL Oregano, frischer

1/8 Liter Olivenöl, bestes

ZUBEREITUNG

Schwertfischscheiben enthäuten, kurz abspülen und trocknen. Mit wenig Salz bestreuen und kühl stellen.

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Kapern, ½ Bund Petersilie und 1 TL Thymian fein hacken.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin sanft andünsten. 3 EL Semmelbrösel untermischen, unter Rühren kurz anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Kräuter und Kapern einrühren. Mischung mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer würzen. 50 g Provolone in dünne Scheibchen schneiden.

Die Schwertfischscheiben gleichmäßig mit den Kräuterbröseln bestreuen, mit Käsescheiben belegen und aufrollen. Die Rouladen mit Spießchen gut feststecken.

Eine Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl austreichen und erhitzen. Fischrouladen hineinlegen, mit restlichem Öl beträufeln und bei milder Hitze in 7-8 Minuten rundum garen.

Inzwischen die Sauce zubereiten:

2 Zitronen auspressen. ½ Bund Petersilie und 1 TL Oregano fein hacken. ¼ TL Salz in 100 ml warmem Wasser auflösen. 1/8 l Olivenöl in eine kleine Schüssel geben und ins warme Wasserbad setzen. Nach und nach Salzwasser und 7-8 EL Zitronensaft einfließen lassen, mit dem Schneebesen kräftig unter Öl schlagen. Kräuter unterrühren, zum gegrillten Schwertfisch servieren. Fisch mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

19.1.04 Judith CK

Seelachs Veracruzana GF

2 Portionen
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 Oliven, grün
1 EL Kapern
1 TL Olivenöl
4 EL gehackte Petersilie
1 Dose Tomaten
400 g Alaska Seelachs Filets

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und in Öl andünsten. Tomaten, Oliven, Kapern und Petersilie hinzufügen. 15 Min. köcheln lassen. Den Fisch abspülen und in Stücke schneiden, zur Soße geben und weitere 3 Min. garen.

Beilagen: Reis und scharfe Peperoni.

Nährwerte pro Portion: 250 kcal, 8g Fett, 28,8 Fett %

Seelachs, Königsberger Art Fischragout

Zutaten für 2 Portionen

300 g Fischfilet, Seelachsfilet
1 TL Zitronensaft
¼ Liter Wasser
20 g Butter
2 EL Mehl
2 Stück Bratwurst, lockere Bratwürste
1 kl. Dose Champignons
1 EL Kapern
1 EL Dill

ZUBEREITUNG

Butter in einem Topf zerlassen, Mehl überstäuben und mit Wasser unter ständigem Rühren ablöschen. Seelachsfilet in Würfel teilen mit Zitronensaft beträufeln. In einer Pfanne Butter zerlassen, Fisch andünsten. Herausnehmen und in die helle Soße geben. Aus der Masse der Bratwürste Klöße formen, zugeben, alles 15 Minuten ziehen lassen. Pilze abtropfen, zusammen mit den Kapern zugeben. Salzen und mit Dill bestreuen.

Als Beilage Salzkartoffeln

14.11.01 Skadel CK

Seelachsfilet ,Fischauflauf

glutenfrei / eifrei

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheibe/n Fischfilet (Seelachsfilet), waschen

1 Zitrone(n), Saft davon

375 g Zwiebel(n), in Scheiben

500 g Tomate(n), in Scheiben

150 g Champignons, putzen, schneiden

Salz und Pfeffer

40 g Kapern, (1 Glas)

50 g Käse (Gouda)

Olivenöl

ZUBEREITUNG

Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln, Zwiebeln in Olivenöl weich dünsten. Fisch, Gemüse, + Pilze in eine gefettete (Olivenöl) Auflaufform einschichten. Salzen + pfeffern, Kapern überstreuen, zugedeckt 15 min im vorgeheizten Backofen, 160° Umluft, backen.

Käse reiben, überstreuen, weitere 5 min garen, bis Käse verlaufen.

Pellkartoffeln dazu oder in die Auflaufform als erstes einschichten, ebenso eignet sich auch gek. Hirse, oder gek. Reis oder auch gekochter Buchweizen, habe aber auch schon gek. Amaranth genommen.

23.9.04 Hans60 CK

Seeteufel mit Tomaten, GF

Kapern und Oliven

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Seeteufelfilet

50 g Oliven, schwarze, feste, ohne Stein

3 große Fleischtomate(n), reife

4 Zweig/e Rosmarin
1 Bund Petersilie, glatte
60 g Kapern, mit Flüssigkeit
1 Zitrone(n), Saft davon
5 EL Öl (Olivenöl vom besten)
Salz

ZUBEREITUNG

Den Seeteufel häuten, wenn noch nicht filetiert, vom Mittelknochen lösen (geht ganz einfach). In Medaillons schneiden, kräftig mit Salz und Zitronensaft würzen und in einer Auflaufform verteilen. Mit 3 EL Olivenöl beträufeln, Rosmarin und die kleingezupfte Petersilie darüber geben. Die Tomaten häuten, den Saft und die Kerne herausdrücken, das Fleisch etwas klein schneiden und um und auf den Seeteufel in die Auflaufform geben. Die Oliven in Hälften schneiden und die Kapern samt Flüssigkeit ebenfalls dazugeben. Alles mit dem restlichen Olivenöl dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Den Fisch im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (keine Umluft!!) ca. 25 Min. backen. Dann mit dem gebildeten Sud beträufeln und 5 Min. im abgeschalteten Ofen nachziehen lassen. Dazu schmeckt besonders gut Baguette, mit dem man den Sud auftunken kann.

22.7.03 Fine CK

Seezunge, Fischragout GF

in cremiger Estragonsauce

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

200 g Seezunge(n) - Filet
200 g Lachsfilet
200 g Seeteufel - Filet
20 g Kapern
½ Zitrone(n), davon den Saft
2 EL Öl (Walnussöl)
600 g Kartoffeln, festkochend
Salz und Pfeffer
½ Bund Estragon
1 Schalotte(n)
3 EL Butter (evtl. 4 EL)
150 ml Wein, weiß
150 g Crème fraîche
1 Dose/n Safran (0,1g)
1 TL Speisestärke (evtl. 2 TL)

Fischfilets in 2-3 cm große Stücke schneiden. Kapern abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen und mit Zitronensaft und Walnussöl verrühren. Fisch darin 20 Min. marinieren. Inzwischen Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Estragon hacken, einige Blättchen für die Garnitur zur Seite stellen. Schalotte fein würfeln und in 1-2 EL Butter glasig dünsten. Mit 150 ml Wasser und Weißwein ablöschen, aufkochen, salzen, pfeffern. Fischwürfel gut abtropfen lassen und portionsweise im heißen Weißweinsud zugedeckt 2-3 Min. bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Vorsichtig herausheben. Flüssigkeit 5 Min. einköcheln lassen. Crème fraîche, Estragon, Kapern und Safran einrühren. Stärke mit etwas Wasser oder Weißwein anrühren, in die Sauce geben, einmal aufkochen. Fischwürfel dazugeben und in der Sauce kurz erwärmen. Kartoffeln durch eine Presse auf die vorgewärmten Teller drücken. Übrige Butter in Flöckchen darauf setzen. Fischragout anrichten, mit Estragon garnieren.

5.5.02 Hobbykoechin CK

Hering

Ei

Heringsheckerle 1 Ei GF
glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

- 1 großer Fisch (Matjeshering) ODER
- 2 Fischfilet (Matjesfilet)
- 2 m.- große Pellkartoffeln, kalte
- 1 großer Apfel, saurer
- 1 Ei(er), hart gekocht
- 2 Gurke(n) (Essiggurken)
- 75 g Schinkenspeck, durchwachsener
- 1 EL Kapern
- 250 ml saure Sahne
- evt. Essig
- Salz

ZUBEREITUNG

Alle festen Zutaten fein hacken (ausgenommen die Kapern). Ich drehe alle festen Zutaten, außer die Kapern, durch den Fleischwolf. Die saure Sahne über die Zutaten geben und vorsichtig untermischen. Durchziehen lassen. (morgens bereitet, abends gegessen). Evtl. etwas mit Essig und Salz nachwürzen.

Sehr gut schmecken dazu: Kartoffeln oder frisches Brot und Bier.

12.9.04 Hans60 CK

Heringssalat, Rheinischer 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Fischfilet (Matjesfilets)
- 60 g Fleischwurst, (nicht)
- 1 Gurke(n), eingelegte, (süß-sauer)
- 1 Apfel, (Boskop)
- 125 g Pellkartoffeln
- 2 Ei(er), hart gekochte
- 125 g Rote Bete, süß-sauer
- 25 g Walnüsse
- 2 EL Mayonnaise
- 150 g saure Sahne
- 3 EL Essig
- 1 TL Zucker
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Salz
- 1 Zwiebel(n)
- 1 kl. Glas Kapern
- Rote Bete - Saft (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

Die Matjesfilets ca. 1 Std. wässern, danach alle Zutaten in kleine Würfel schneiden. Walnüsse hacken. Mayonnaise, saure Sahne, Essig, evtl. rote Beete Saft, verrühren unter die Zutaten mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken und evtl. Kapern zufügen.

20.4.03 Imar CK

ohne Ei

Einmarinierter Hering von Elke

Salzheringsrezept z. B. Muntermacher zum Neuen Jahr

Zutaten für Portionen

- 12 Salzheringe
- 3 m.- große Äpfel

5 m.- große Gewürzgurke(n)
5 m.- große Zwiebel(n)
1 Liter Milch
500 ml Miracel Whip Balance
Kapern
Pfeffer
Zucker
Essig

ZUBEREITUNG

Salzheringe abspülen und in leicht mit Essig gesäuertem Wasser mindestens 12 Stunden wässern.

Heringe dann aufschneiden, säubern, Mittelgräte entfernen und in 2 Hälften teilen. Wenn man die beiden Filets hat, die feinen Gräten rauszupfen und zum Schluss die Haut abziehen. Sollten die Filets noch zu salzig sein, dann nochmals ca. 6 Stunden die Filets in leichtem Essigwasser wässern. Dann, wenn erforderlich, nochmals kleine Gräten rauszupfen. Diese werden dann in die Marinade eingelegt.

Marinade: 1 Liter Milch mit 500 ml Miracel Whip, ca. 1 TL Pfeffer und 1 ½ EL Zucker und Essig nach Geschmack mit Mixstab mixen. Kein Salz hinzufügen, denn die Heringe sind ja salzig! Es muss richtig schön lieblich schmecken.

Äpfel schälen, in Spalten teilen und davon dünne Scheiben schneiden, Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und die Gurken in dünne Scheiben schneiden.

Heringsfilets, Äpfel, Gurken, Zwiebeln und Kapern gut mischen und die Marinade darüber gießen. Mindestens 6 Stunden, am besten am Vorabend, fertig stellen und am nächsten Mittag mit Pellkartoffeln essen.

Heringsfilet mit würziger Sauce CK

Zutaten für 4 Portionen
600 g Fischfilet (Heringsfilet)
150 g Joghurt
200 g Frischkäse, körniger
1 Gewürzgurke(n)
3 Tomatenpaprika, eingelegt
20 g Kapern
1 Zwiebel(n)
Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Heringsfilets in Stücke schneiden. Frischkäse mit Joghurt verrühren. Gurke, Tomatenpaprika, Zwiebel und Schnittlauch klein schneiden und mit den Kapern dazugeben. Diese Sauce über die Heringsfilets gießen.

Dazu: Pellkartoffeln

26.4.02 Charly CK

Matjes und Kartoffeln GF

Zutaten für 4 Portionen

2 große Fischfilet (Matjesfilets)

200 g Käse (junger Gouda)

250 g Kartoffeln, gekochte

1 Gewürzgurke(n)

1 Zwiebel(n)

1 Tomate(n)

1 Apfel

1 EL Kapern

1 EL Essig

1 TL Senf, scharfer

3 EL Öl

Salz und Pfeffer

1 EL Petersilie, feingehackt

Zucker

ZUBEREITUNG

Matjes (evtl. wässern), Gouda, Kartoffeln, Gurke, Zwiebel und Tomaten würfeln, Kapern zerkleinern. Alles mischen. Aus restlichen Zutaten Marinade zubereiten, über den Salat geben und gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

16.4.03 Punchyelm CK

Rollmops GF

Zutaten für 4 Portionen

6 Salzheringe

1 EL Senf, scharf

2 kleine Gurke(n)

1 Zwiebel(n)

1 EL Kapern

Für die Marinade:

250 ml Essig

125 ml Wasser

2 Zwiebel(n) in Scheiben

8 Pfeffer (Körner)

2 Lorbeerblätter
evt. Senfkörner

ZUBEREITUNG

Die gewässerten Heringe werden entgrätet und geteilt. Die Hälften werden mit Senf bestrichen, mit Gurkenstückchen, fein geschnittenen Zwiebeln und Kapern belegt und aufgerollt. Mit einem Zahnstocher feststecken. Aus den übrigen Zutaten wird ein Sud gekocht und über die Rollmöpfe gegeben. Nach ca. 2-3 Tagen kann man schon mal kosten, besser, man lässt die Rollmöpfe 5 Tage ziehen!

21.5.01 Sonja* CK

Sardinien + Sardellen

Ei

Sardellenfilet, Dänische Remoulade

Zutaten für 2 Portionen

4 EL Mayonnaise
1 EL Kapern (Lake)
1 TL Senf, süßer
1 Schalotte(n)
2 EL Schnittlauch
½ Gurke(n), süße
½ TL Curry
Prise Ingwer
1 EL Aprikosenkonfitüre
1 EL Joghurt
½ Sardellenfilet(s) oder
Sardellenpaste, 3 cm
Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer pürieren.

30.7.03 Lutz12 CK

Sardellenfilet, Pellkartoffeln GF

mit pikantem Quark

Zutaten für 2 Portionen

8 EL Quark, (20%)
2 EL Mayonnaise, kalorienreduziert
2 Zehe/n Knoblauch
6 Sardellenfilet(s)
2 TL Kapern
Zitrone(n)
200 g Pellkartoffeln
Salat - Blätter u. Dill zum Garnieren
Salz und Pfeffer, aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Quark mit Mayo und Zitronensaft glatt rühren. Knoblauch darüber pressen und wieder durchrühren.

Die Sardellenfilets klein schneiden und zusammen mit den Kapern dem Quark zufügen. Erst jetzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils einen flachen Teller mit Salatblätter auslegen den Quark darauf geben, Pellkartoffeln dazulegen und das Ganze mit Dill bestreuen.

9.12.02 Sundream22 CK

Sardellenfilet, Pfundskur 2 Ei

Karottenpuffer mit Quarkremoulade

Zutaten für 4 Portionen

500 g Karotte(n)
2 Ei(er)
50 g Quark (Magerquark)
100 g Haferflocken, zarte
1 Bund Petersilie
Salz und Pfeffer, Muskat
4 EL Olivenöl
2 EL Sesam
1 Gurke(n) (große Essiggurke)
1 EL Kapern
2 Sardellenfilet(s)
200 g Quark (Magerquark)
1 TL Senf, mittelscharfer
Salz und Pfeffer
Estragon

ZUBEREITUNG

Karotten putzen, waschen, auf der feinen Reibe in eine Schüssel raspeln. Eier, Magerquark, Haferflocken zufügen und mischen.

Petersilie waschen und hacken, 1 EL gehackte Petersilie für die Remoulade abnehmen. Karottenmasse mit Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie würzen. Für die Remoulade die Essiggurke, Kapern und Sardellenfilets fein hacken. Quark in eine Schüssel geben.

Gehackte Zutaten sowie Senf, Pfeffer, Salz, Estragon, Petersilie zum Quark geben und darunter rühren.

Aus der Karottenmasse 4 große oder 8 kleine Puffer formen, auf beiden Seiten mit dem Sesamsamen bestreuen.

In einer beschichteten Pfanne immer 1 EL Öl für eine Portion Puffer erhitzen und die Puffer nacheinander darin backen. Auf Küchentrepp legen und im Ofen warm stellen, bis alle Puffer fertig gebacken sind.

Süße Variante: Statt Gewürze 1 EL Honig, gemahlener Zimt, Saft einer halben Zitrone. Dazu Joghurt, mit Honig und Zitronensaft abgeschmeckt.

11.8.04 Mause Julchen CK

Sardellenfilet, Remouladensauce GF

Sauce rémoulade

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

750 ml Mayonnaise

10 g Sardellenfilet(s), abgetropft

40 g Kapern, abgetropft

100 g Zwiebel(n)

Petersilie

Estragon, frisch

100 g Quark, mager

Salz

Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Vorbereitung:

Sardellenfilets pürieren, Kapern hacken, Kräuter waschen, zupfen und fein hacken, Zwiebeln schälen und fein hacken.

Zubereitung:

Alle Zutaten mit der Mayonnaise vermischen, mit Salz und Cayenne pikant abschmecken.

Passt sehr gut zu gebackenem Fisch.

Tipp: Durch die Zugabe von Essigzwiebeln ist die Sauce länger haltbar

24.3.03 Nike2046

CK

Sardellenfilet, Spargel mit Oliven - 2 Ei - Sauce GF

Glutenfrei

Zutaten für 1 Portionen

1 kg Spargel, weißer
1 kg Spargel, grüner
Salz und Pfeffer
2 Ei(er), hartgekocht
2 EL Oliven, schwarz, entsteint
1 TL Kapern
1 Sardellenfilet(s)
1 EL Kräuter, gemischt, gehackt
6 EL Öl
3 EL Essig (Weißweinessig)
Zucker

ZUBEREITUNG

Weißes Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Beim grünen Spargel die Enden abschneiden. Spargel getrennt in kochendem Salzwasser mit ½ TL Zucker in ca. 12 Min. bissfest garen.

Inzwischen die Eier pellen. Eigelb und Eiweiß getrennt fein hacken. Oliven fein würfeln. Kapern und abgspültes Sardellenfilet fein hacken. Öl mit Essig verrühren, Saucenzutaten unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Oliven-Ei-Sauce darüber geben.

Dazu Baguette.

14.5.02 Hobbykoechin CK

Sardellenfüllung in 6 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen

6 Ei(er), hartgekocht
6 Sardellenfilet(s)
50 g Butter
1 EL Mayonnaise
Salat
Kapern

ZUBEREITUNG

Die Eier in kaltem Wasser abkühlen und schälen. Der Länge nach aufschneiden und die Eigelbe vorsichtig herausheben. Die Sardellenfilets hacken, mit Butter und Eigelben schaumig rühren, etwas Mayonnaise und

Pfeffer zugeben. Aus der Masse Kügelchen formen, die in die ausgehöhlten Eiweißhälften gelegt werden. Obenauf mit Kapern verzieren.

In einer Schüssel oder auf einer Platte auf Kopfsalatblättern anrichten.

25.3.02 Sonja* CK

ohne Ei

Fisch mit Olivenpüree GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet

Salz

1 Zitrone(n)

6 EL Olivenöl

80 g Oliven , schwarze mit Stein

1 Sardellenfilet(s)

2 Zehe/n Knoblauch

1 EL Kapern

250 ml Olivenöl

Pfeffer

2 Tomate(n)

ZUBEREITUNG

Fisch salzen, pfeffern, mit Zitronensaft u. Olivenöl beträufeln. Zugedeckt 1 Stunde kühl stellen.

Oliven entsteinen, mit Sardellenfilet, Knoblauch u. Kapern hacken. Olivenöl dazu, mit Pfeffer abschmecken. Tomaten häuten, halbieren, entkernen, klein würfeln. Zum Olivenpüree geben. Fischfilets aus der Marinade nehmen u. ohne Fettzugabe portionsweise braten u. warm stellen. Marinade u. Olivenpüree in die Pfanne geben, kurz erhitzen u. über dem Fisch verteilen.

16.3.04 Channel CK

Hackfleisch, 1 Vater - 2 Söhne - Pasta GF

Schnell und lecker

Glutenfrei

Zutaten für 3 Portionen

500 g Nudeln (Fusilli)
500 g Hackfleisch, halb/halb
800 g Tomate(n), Stücke, italienische
4 Sardellen
16 Kapern
1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
4 EL Oregano
1 EL Salz und Pfeffer
4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

4 Liter Salzwasser (1 EL Salz) zum Kochen bringen. Nebenher 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. 500g Hackfleisch hineingeben und anbraten. Mit etwas Salz und 1 EL Pfeffer würzen. Nach dem Anbraten die Tomatenstücke zugeben. Sardellen, Kapern, Zwiebel und Knoblauch klein hacken und einrühren. 4 EL Oregano einrühren. Die Fusilli 8 Minuten kochen. Ggf. mit etwas Parmesan servieren.

6.6.04 Spurnet CK

Sardellen mit Tomatensauce GF

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Tomate(n)
5 Sardellenfilet(s)
2 EL Kapern
50 g Oliven, schwarze entkernte
3 Schalotte(n)
1 Peperoni, getrocknete
1 EL Honig
Basilikum, getrockneter
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Tomaten zerkleinern und in einem Sieb abtropfen lassen. Sardellenfilets und die Oliven klein schneiden. Schalotten vierteln. Olivenöl in einen kleinen Topf (mit Deckel) heiß werden lassen. Honig darin schmelzen lassen und sofort die Schalotten dazu. Die ganze Peperoni ebenfalls zu den Schalotten geben. Umrühren und leicht bräunen. Tomaten dazugeben und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Dabei sollte der Deckel leicht aufliegen. Sardellen, Oliven und Kapern in die Tomatensauce. Weitere 10 Minuten leicht köcheln. Mit wenig Salz und dem Pfeffer abschmecken. Basilikum einrühren und servieren.
Ich nehme immer Penne dazu. Makkaroni sind aber auch o. k.

27.8.03 Upob

CK

Sardellen, Crostini mit dreierlei Belag

Zutaten für 4 Portionen

12 Scheibe/n Baguette

2 Tomate(n)

½ Kugel/n Mozzarella

1 kleine Zwiebel(n)

100 g Thunfisch, in Öl

1 TL Sardellenpaste

2 EL Mascarpone

2 EL Kapern

100 g Oliven, schwarze

1 Zehe/n Knoblauch

2 Sardellenfilet(s)

10 g Butter

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Basilikum, , Zitronenscheibchen zum Garnieren

Petersilie

ZUBEREITUNG

Baguettescheiben im heißen Backofen (200°) goldbraun rösten. Tomaten schälen und entkernen. Tomaten und Mozzarella fein würfeln und vermengen. Mit Salz und grobem Pfeffer würzen. Masse auf 4 Brotscheiben verteilen und kurz im Backofen überbacken. Mit Basilikum garnieren. Zwiebel würfeln. Thunfisch mit Öl, Zwiebelwürfel, Sardellenpaste, Mascarpone und 1 EL Kapern vermengen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer würzen. Auf 4 Scheiben streichen und mit Zitrone garnieren. Oliven und Knoblauch fein hacken. Sardellenfilets klein schneiden. Alles mit den restlichen Kapern und dem weichen Butter vermengen. Mit Pfeffer würzen, aufs Brot streichen und mit Petersilie garnieren. Auf einer großen Platte anrichten und zum Sektempfang servieren.

TIPP: Lässt sich super vervielfachen und gut vorbereiten. Einfach die Beläge vorbereiten und in den Kühlschrank stellen. Brot ist vor dem Servieren dann schnell geröstet und belegt.

22.4.04 Lollipop

CK

Sardellenfilet, Bucatini mit Kapernsauce GF

Zutaten für 4 Portionen

400 g Nudeln

Für die Sauce:

40 g Kapern, in Salz eingelegt

100 g Oliven, schwarz, entsteint

2 Zehe/n Knoblauch

50 g Schalotte(n)

10 Sardellenfilet(s), gesalzen

500 g Tomate(n) oder 1 Dose Pizzatomaten.

2 Peperoncini

6 EL Öl (Olivenöl)

80 g Käse (Pecorino)

Oliven, schwarze, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Die Kapern und die entsteinten Oliven fein hacken. Die Knoblauchzehen und die Schalotten auch fein hacken.

Die Sardellenfilets in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten häuten, Stielansätze und Samen entfernen. Die Peperoncini von Samen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Das Öl in einer entsprechend großen Pfanne erhitzen. Die Kapern, Oliven, Knoblauch- und Schalottenwürfel und Sardellen hineingeben. 2-3 Minuten unter ständigem Rühren anschwitzen. Die Tomaten und die Peperoncini untermischen und alles zusammen weitere 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser "al dente" kochen, abseihen, gut abtropfen lassen und mit der Sauce vermischen.

Auf Tellern anrichten und mit gehobeltem Pecorino und Oliven garnieren

3.3.03 UschiG

CK

Sardellenfilet, Fusilli alla Siracusana GF

Fusilli aus Syrakus

Zutaten für 4 Portionen

400 g Nudeln (Fusilli - Spiralnudeln)

1 kg Fleischtomate(n)

50 g Oliven, schwarze

4 Sardellenfilet(s)

3 Zehe/n Knoblauch

1 große Aubergine(n)

1 Paprikaschote(n), grün

1 EL Kapern

1 Bund Petersilie

100 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer, a.d.M.

ZUBEREITUNG

Oliven entsteinen, Aubergine putzen und würfeln. Tomaten häuten und pürieren. Sardellen zum Entsalzen wässern.

Paprika über einer Flamme oder im Grill rundum anrösten, bis die Haut Blasen wirft. Die Haut abziehen, Paprika in kleine Stücke schneiden.

Die ganzen Knoblauchzehen in einem großen Topf in Öl leicht bräunen, herausnehmen. Die Auberginenwürfel ins Öl geben. Tomatenpüree zugeben und unter Rühren 10 Minuten kochen. Paprika, Kapern, Oliven, feingehackte Sardellen und Petersilie hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren etwas einkochen lassen.

Fusilli al dente kochen und mit der Sauce vermischt servieren.

Fleischtomaten können gut durch Pomodori Pelati ersetzt werden.

20.12.03 Schorsch12

CK

Sardellenfilet, Gemüsenudeln (Schafskäse) GF

Sizilianische

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

2 Paprikaschote(n), gelb und grün

500 g Aubergine(n)

2 Zwiebel(n)

4 Zehe/n Knoblauch

75 g Oliven, schwarze

75 g Oliven, grüne

8 Sardellenfilet(s)

50 g Kapern

6 EL Olivenöl

1 Dose/n Tomate(n), (850 gr)

600 g Nudeln (Spaghetti)

100 g Schafskäse (Pecorino)

Salz und Pfeffer

Basilikum, frisches

ZUBEREITUNG

Paprika putzen, waschen und vierteln. Im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten rösten bis die Haut schwarze Blasen wirft. In eine Plastiktüte geben und abkühlen lassen. Die Auberginen putzen, waschen, würfeln und mit ca. 1/2 TL Salz bestreuen. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Oliven grob hacken. Basilikum waschen, trocken tupfen und hacken. Sardellen hacken. Kapern abtropfen lassen. Paprika häuten und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Auberginen abtupfen, mit Tomaten samt Saft zugeben. Bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 10 Minuten mitdünsten. Paprika, Oliven, Sardel-

len, Kapern und Basilikum zufügen. Pfeffern und alles zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren lassen.

Nudel abkochen. Abgießen, gut abtropfen lassen. Nudel mit Soße und geriebenem Käse anrichten.

4.3.04 Katie CK

Sardellenfilet, Litauerkäse GF

Zutaten für 6 Portionen

1 Zwiebel(n)

1 Bund Schnittlauch

1 TL Kapern

1 Sardellenfilet(s) aus der Dose oder dem Glas

250 g Quark, 40 % Fett

4 EL Butter, weich

1 TL Senf, scharf

2 TL Paprikapulver

½ TL Kümmel, gemahlen

Salz

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kapern und das Sardellenfilet abtropfen und fein hacken. Den Quark in einer Schüssel mit der Butter und dem Senf verrühren. Die Zwiebelwürfel, die Schnittlauchröllchen, die zerkleinerten Kapern und das gehackte Sardellenfilet unterrühren. Den Aufstrich mit dem Paprikapulver, dem Kümmel und etwas Salz pikant würzen.

29.4.02 Sofi CK

Sardellenfilet, Spaghetti Puttanesca GF

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln, Spaghetti

3 Knoblauch (Zehen)

3 Sardellenfilet(s)

400 g Tomate(n), aus der Dose

100 g Oliven, entsteint

2 EL Kapern, gehackt

1 Bund Petersilie, frisch u. gehackt

ZUBEREITUNG

Knoblauch und Sardellen (gehackt) in einer Pfanne in Olivenöl dünsten. Tomaten (zerkleinert), Oliven (gehackt) und Kapern begeben. Garen. Spaghetti kochen. Mit der Sauce mischen und mit Petersilie bestreuen.

24.2.01 Birgit3 CK

Sardellenfilet, Spaghettis GF

mit Zutaten aus der Dose

Zutaten für Portionen

500 g Nudeln, Spaghetti

3 Zehe/n Knoblauch, gehackt

3 Sardellenfilet(s), gehackt

1 gr. Dose Tomate(n), mit Saft

1 handvoll Oliven, grün oder schwarz, gehackt

1 EL Kapern, gehackt

1 Bund Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Spaghettis kochen, währenddessen Knoblauch und Sardellen in Olivenöl andünsten. Tomaten, Oliven und Kapern begeben. Auf kleinem Feuer köcheln lassen. Petersilie untermischen und alles mit den Nudeln vermengen.

Das essen sogar unsere Kleinen und das mag was heißen.

9.11.01 Bbbirgit3 CK

Sardellenfilet, Sugo alla puttanesca GF

Zutaten für 2 Portionen

4 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

4 Sardellenfilet(s), zerdrückt

150 g Oliven, schwarze, eingelegte, entsteint und

2 EL Kapern, feingehackt

4 Tomate(n), enthäutet, entkernt und zerdrückt

½ Glas Wein, rot

1 Peperoni, klein gehackt

1 Bund Petersilie, grob gehackt

ZUBEREITUNG

In dem Öl werden nacheinander die zerdrückten Knoblauchzehen, die zerkleinerten Sardellenfilets, die Oliven, die Kapern und schließlich die Tomaten angedünstet. Mit dem Rotwein wird abgelöscht, die Peperoni-

schote und die Petersilie zugegeben. Dann eindicken lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

28.7.03 Spinnenzuechter CK

Sardellenfilet, Tomaten, gratiniert

Zutaten für 4 Portionen

8 große Tomate(n), reif

5 Sardellenfilet(s)

1 EL Kapern

1 Zwiebel(n)

1 Bund Petersilie

1 Bund Basilikum

1 Brötchen, zum Reiben

Öl

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Tomaten halbieren, entkernen und mit Salz bestreuen. Umgekehrt auf eine Platte legen und entwässern lassen.

Kapern und Sardellen waschen, trocknen. Brötchen reiben. 1 EL Brösel mit Öl in einer Pfanne, gut rührend, andünsten. Feingeschnittene Zwiebel, kleingeschnittene Sardellen und etwas Wasser zugeben. Rühren, bis es eine cremige Masse ist. Dann die kleingeschnittenen Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben. Gut durchrühren und dann in eine Schüssel geben. Restliche Semmelbrösel und gehackte Kapern zugeben. Noch mal gut verrühren.

Die Tomaten damit füllen. Ein Blech einölen und mit Brösel bestreuen. Die gefüllten Tomaten drauf setzen und im Ofen bei 150° 30-40 Minuten backen.

19.9.02 Uschi G

CK

Thunfisch

Ei

Fischfilet Provencalische Tomaten 3 Ei GF

Zutaten für 12 Portionen

- 12 Tomate(n), klein
- 200 g Thunfisch in Öl
- 4 Stück Fisch (Anchovis-Filet)
- 1 EL Kapern
- 3 Ei(er), hartgekocht

ZUBEREITUNG

Tomaten aushöhlen und gut austropfen lassen. Thunfisch und Anchovis-Filets in eine Schüssel geben. Eier pellen und grob hacken, und mit den Kapern zu dem Fisch geben, alles pürieren und in die Tomaten füllen.

15.1.02 Sofi CK

Thunfisch - Paprika - Salat 3 Ei

auf getränktem Weißbrot

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Scheibe/n Weißbrot, rustikal
- 175 ml Tomatensaft
- 5 EL Öl (Olivenöl)
- 2 EL Essig (Weinessig)
- ¾ TL Gewürzmischung (Harissa)
 - Pfeffer, aus der Mühle
- Salat:
 - 2 Paprikaschote(n), rot oder grün
 - 3 Tomate(n), mittelgroß
 - 200 g Thunfisch, aus der Dose
 - 3 Ei(er), hartgekocht
 - 6 Oliven, schwarz, entsteint
 - 1.5 EL Kapern, abgetropft
 - 50 g Fischfilet (Anchovisfilets), abgetropft
 - 4 EL Öl (Olivenöl), nativ extra
 - ½ Zitrone(n), nur den Saft
- Salz
- Pfeffer, a.d. Mühle

ZUBEREITUNG

Von den Brotscheiben die Rinde abschneiden. Die Scheiben toasten und nebeneinander in eine flache Schüssel legen.

Tomatensaft mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Essig und Harissa verrühren. Gleichmäßig über das Brot gießen.

Für den Salat die Tomaten und die Paprikaschoten auf einem Backblech im heißen Backofen oder auf einem Grill rösten, gelegentlich wenden.

Tomaten aus dem Ofen/vom Grill nehmen, sobald sich die Haut leicht lösen lässt. Häuten und vierteln.

Die Paprikas sind fertig, wenn sich die Haut an einigen Stellen schwarz verfärbt und Blasen wirft. Auf Handwärme abkühlen lassen, häuten und in breite Streifen schneiden.

Thunfisch abgießen und zerpfücken, Eier pellen und vierteln.

Paprikastreifen, Tomaten, Thunfisch, Eier, Oliven, Kapern und Anchovisfilets mischen und dekorativ auf dem getränkten Brot anrichten.

Öl mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat geben.

8.7.02 Liesbeth CK

Thunfisch auf Kartoffelsalat 3 Ei GF
mit Porree

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

6 Kartoffeln

1 Stange/n Porree

250 g Gemüse, gemischtes, TK

3 EL Kapern

1 Dose/n Thunfisch, ohne ÖL

3 Ei(er)

¼ Liter saure Sahne

2 EL Mayonnaise

2 EL Senf, mittelscharf

ZUBEREITUNG

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Porree putzen und in feine Ringe schneiden; Gemüse auftauen und leicht andünsten, Eier hart kochen und zerkleinern; Thunfisch, Kartoffeln, Porree, Gemüse, Kapern und Eier vermengen.

Aus Sahne, Mayonnaise und Senf eine Creme rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme separat zum Salat servieren.

19.6.03 Hagazussa CK

Thunfisch im Hemd 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

50 g Kapern
2 Zehe/n Knoblauch
½ Bund Thymian
1 EL Senf (Dijon-Senf)
8 Thunfisch - Medaillons, á ca 90 g
2 Ei(er)
2 EL Sahne
Salz und Pfeffer
100 g Mehl
250 g Semmelbrösel
1 Zitrone(n)

ZUBEREITUNG

Die Kapern fein hacken. Den Knoblauch pellen und fein hacken. Die Thymianblätter zupfen und fein hacken. Alles mit dem Senf vermischen.

Die Thunfischmedaillons flach drücken, mit der Kapernpaste dünn bestreichen, zusammenklappen und mit Holzstäbchen zusammenstecken (wie ein Cordon bleu).

Eier und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Thunfischstücke erst in Mehl, dann in der Eisahne und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

In zwei Pfannen je 2 EL Öl und 1 EL Butter erhitzen. Jeweils 4 Thunfischstücke in jede Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 2-3 Minuten goldbraun braten.

Die Thunfischstücke mit den Zitronenspalten garnieren.

Einen Kartoffelsalat mit Brunnenkresse und Zuckerschoten dazu servieren. Falls Thunfisch nicht zu haben ist, kann man dieses Rezept auch mit Kabeljau oder Seelachs zubereiten.

22.5.02 Baerbelchen CK

Thunfisch, Nudelsalat Nizza 4 Ei GF

...die schmackhafteste Art Nudeln zu essen
Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

250 g Penne
2 Dose/n Thunfisch, (normale Größe)
200 g Bohnen, grüne

- 4 Ei(er), hart gekochte
- 1/8 Liter Öl (Olivenöl), ungefähr
- 1 Schuss Öl (Basilikumöl)
- 1/8 Liter Gemüsebrühe
- 1 TL Pesto
- 3 EL Nüsse (Pignoli) (nicht unbedingt notwendig)
- 1 EL Kapern, (nicht unbedingt notwendig)
- 4 Sardellenfilet(s)
- Salz und Pfeffer
- Kräuter

ZUBEREITUNG

Dressing:

Olivenöl, Fond und den Saft von 2 Thunfischdosen vermischen. Den Inhalt einer Thunfischdose, das Pesto, die Hälfte der Eier, die Sardellenfilets, die Nüsse, das Basilikumöl und die Kapern langsam zugeben, bis es eine sämige Sauce wird. Dann mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen.

Die Penne "al dente kochen", die Bohnen dünsten und würzen und den Rest der Eier fein hacken

Die Nudeln, die Bohnen, die Eier und den Inhalt der 2. Thunfischdose vermengen und das Dressing darüber geben.

13.5.03 Sputz14

CK

Thunfischcreme 2 Ei GF

Zutaten für 6 Portionen

- 3 Dose/n Thunfisch, in Öl
- 500 g Mayonnaise
- 500 g Joghurt
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Glas Kapern
- 1 TL Essig
- 2 Ei(er), hart gekochte
- 2 Tomate(n)

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein hacken, den Thunfisch zerpfücken, die Tomaten würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das gekochte Ei ebenfalls fein hacken. Alles zusammen in eine große Schüssel geben und mit dem Joghurt und der Mayonnaise verrühren. Zum Schluss die Kapern und den Essig dazu geben und dann alles mit dem "Zauberstab" zu einer cremigen Masse zerkleinern. Dann ca. 2 Stunden kühlen.

Dazu schmeckt am besten frisches Weißbrot.

29.10.03 Chana

CK

Thunfischsoße auf Nudeln 2 Eigelb GF

Glutenfrei

Zutaten für 8 Portionen

- 4 Zwiebel(n)
- 4 Zehe/n Knoblauch
- 100 g Gewürzgurke(n)
- 6 Sardellenfilet(s)
- 4 Dose/n Thunfisch, in Öl
- 2 Bund Schnittlauch
- 60 g Butter
- 4 EL Öl
- 200 ml Wein, weiß
- 500 g Crème fraîche
- ½ Liter Sahne
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft
- 150 g Kapern
- 2 Ei(er), davon das Eigelb
- Zucker

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Knoblauch, Sardellen und die Hälfte des Thunfisches in Butter andünsten. Mit Wein aufgießen, Crème fraîche und Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft herzhaft abschmecken. Mit dem Handrührer (Schneidestab) pürieren. Restlichen Thunfisch, Kapern und Gurken in die Soße geben. Eigelb einrühren, nicht mehr einkochen lassen. Zuletzt den Schnittlauch darüber streuen. Ausreichend für 800-1000 g Nudeln, z. B. Spaghetti oder Bandnudeln.

15.1.03 Beemybear CK

ohne Ei

Crostini mit Thunfischcreme

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Dose/n Thunfisch ohne Öl
- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Zitronensaft, frisch
- Pfeffer
- Kapern zum garnieren

6 Scheibe/n Weißbrot, geröstet

ZUBEREITUNG

Den Thunfisch, Mayonnaise, Zitronensaft, Pfeffer im einem Mixer grob zerkleinern/vermischen. Die Masse auf die Crostini verteilen und mit Kapern garnieren.

2.5.02 Zooropa CK

Thunfisch - Kapern - Sauce GF

auf grüne Bandnudeln

Zutaten für 2 Portionen

- 3 Dose/n Thunfisch
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 3 EL Kapern
- 1 Bund Petersilie
- 1 Becher Sahne
- 1 Becher Crème fraîche
- 1 Schuss Wein, weiß
- Salz und Pfeffer
- 1 Zitrone(n), unbehandelt

ZUBEREITUNG

Pfanne erhitzen, Zwiebeln & Knoblauch glasig dünsten, mit der Sahne ablöschen, Weißwein zugeben, die Hälfte der Petersilie(kleingeschnitten) und die Kapern zugeben. Kurz darauf Creme fraîche unterrühren. Mit Pfeffer und eventuell Salz (da schon Kapern in der Soße) abschmecken.

In der Zwischenzeit die grünen Bandnudeln kochen.

Jetzt kann man noch je nach Belieben die Schale einer unbehandelten Zitrone in die Sauce reiben. Das Ganze jetzt ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach die 3 Dosen Thunfisch zugeben und 2 Minuten ziehen lassen. Am Schluss die restliche Petersilie über die fertige Sauce streuen und ab damit über die grünen Bandnudeln.

2.5.02 Chefkoch CK

Thunfisch - Kapern - Soße GF

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kleine Zitrone(n), unbehandelte
- 1 Dose/n Thunfisch, in Öl (200g)
- 100 g Joghurt (Vollmilch-Joghurt)
- Salz
- Pfeffer, schwarzer

Cayennepfeffer
2 EL Kapern, kleine

ZUBEREITUNG

Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben, den Saft auspressen. Thunfisch abtropfen lassen und mit dem Joghurt pürieren. Die Soße mit dem Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kapern untermengen.

19.8.04 Tigerente7677 CK

Thunfisch - Spaghetti

(scharf)

Zutaten für Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot oder gelb
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Glas Kapern
- 2 Dose/n Thunfisch, in eigenem Saft
- 2 Tomate(n)
- 1 Chilischote(n)
Sambal Olek
- 4 Port. Nudeln (Spaghetti)

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Paprika würfeln und in der Pfanne (möglichst mit hohem Rand) in reichlich Olivenöl anschwitzen, Knoblauch fein hacken und mit der in kleine Streifen geschnittenen Chilischote (diese entkerne ich vorher) zugeben. Die Tomaten würfeln und hinzufügen (wer es mag, kann sie entkernen und häuten --> muss aber nicht sein. Die Kapern abgießen und ab in die Pfanne.

Zum Schluss den Thunfisch hinzugeben, köcheln lassen und 1 TL. Oregano und Basilikum zufügen. Mit Salz und Sambal abschmecken.

Spaghetti kochen, in eine große Schüssel geben und die "Thunfischsauce" mit den Spaghetti vermengen.

Total easy in der Zubereitung und schmeckt köstlich.

Das Rezept ist von den Malediven und wurde von mir nur etwas ergänzt. Dazu passt ein frischer grüner Salat

1.7.03 Cbein CK

Thunfisch Ensaladilla rusa GF

Spanischer Kartoffel - Mayonnaise - Salat

Zutaten für 8 Portionen

6 m.- große Kartoffeln

1 kl. Dose Mais

1 Dose/n Erbsen mit Möhren

1 Dose/n Thunfisch, in Wasser

150 g Mayonnaise

150 g Crème fraiche

½ Zitrone(n)

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen und gar kochen. Danach eventuell in einer Brühe-Essig-Mischung abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Dosen öffnen und die Inhalte abtropfen lassen. In einer Schüssel die Mayonnaise mit der Crème fraiche und dem Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Möhren in erbsengroße Stücke schneiden, die kalten Kartoffeln klein würfeln. Alles zu der Sauce geben und gut miteinander vermischen. Es sollte eine feste Masse ergeben. Den Ensaladilla rusa ("russischer Salat") gut kühlen.

In Spanien reicht man dazu rosquillas, eine Art zwiebacktrockenes Grissini in Kringelform, oder Baguette. Evtl. kann man die Ensaladilla durch Zugabe einer fein gewürfelten Zwiebel und/oder 50 g Kapern und/oder 100g klein geschnittenen grünen Oliven abwandeln.

15.2.03 Himbär CK

Thunfisch frisch auf Nudeln GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

100 g Schalotte(n)

100 g Staudensellerie

300 g Thunfisch - Filet, frisch

1 Dose/n Thunfisch - Filet in Olivenöl

40 g Kapern

60 g Butter

300 ml Sahne

50 ml Wein, weiß, trocken

400 g Nudeln (Tagliatelle)

Öl

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schalotten, Sellerie fein würfeln. Fischfilet in 1,5 cm große Würfel schneiden, Ds. Thun abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken.

In der Butter Schalotten- und Selleriewürfel anschwitzen mit Wein und 3 Essl. Kapernwasser ablöschen, einkochen lassen. Zerdrückten Thun, Sahne und Kapern dazugeben, pfeffern, salzen, 5 min. sanft einkochen lassen und mit etwas Stärke binden.

Den frischen Thun in etwas Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern. In die Soße geben und 2 min. ziehen lassen (er sollte noch etwas glasig sein, nicht durch sonst ist er nur noch trocken). Alles mit Zitronensaft würzen und zusammen mit den heißen Tagliattelle servieren.

2.10.02 Dirk Fenske CK

Thunfisch mit Bohnensalat GF

Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, weiße, getrocknete

Salz

2 Paprikaschote(n), rote

1 Zwiebel(n), rote

1 Zehe/n Knoblauch

300 g Thunfisch, in Öl

4 Sardellenfilet(s), in Lake

6 EL Olivenöl, beste Qualität

4 Blätter Basilikum

2 Zweig/e Petersilie

1 EL Kapern

Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Getrocknete Bohnen über Nacht in Wasser einweichen.

Dann in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, salzen und in etwa 45 Minuten weich kochen. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Die Paprikaschoten putzen, waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch würfeln.

Thunfisch und Sardellenfilets abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Bohnen, Paprikawürfeln, Zwiebel, Knoblauch und dem Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Basilikumblättchen in Streifen schneiden und mit den Petersilienblättchen und den Kapern unter den Salat mischen. Den Salat etwa 20 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit reichlich Pfeffer übermahlen.

Tipp: Wenn es mal schnell gehen muss, kann man auch mal große weiße Bohnen aus der Dose nehmen.

13.8.04 Sivi CK

Thunfisch mit Spaghetti GF

Zutaten für 4 Portionen
2 Becher Schlagsahne
2 Dose/n Thunfisch
Salz und Pfeffer
1 Glas Kapern
500 g Nudeln (Spaghetti)

ZUBEREITUNG

Den Thunfisch abseihen. In einen Topf einen Schuss Öl geben. Dann den Thunfisch leicht ausbraten und umrühren die Kapern klein hacken und unter den Thunfisch geben. Mit Schlagsahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti al dente kochen und mit der Sauce mischen.

24.9.04 Dany240 CK

Thunfisch - Tomatengratin GF

Zutaten für 4 Portionen
8 Tomate(n)
1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), groß
½ Bund Thymian
100 g Käse (Appenzeller), gerieben
1 EL Kapern
Öl
Salz
Pfeffer, grüner
1 Dose/n Thunfisch

ZUBEREITUNG

Bei den Tomaten den Blütenstiel herausschneiden und die Haut oben kreuzweise einritzen. Zwiebel in dünne Ringe schneiden, Thymian hacken, Kapern abtropfen lassen. Eine feuerfeste Form mit Öl fetten und der Hälfte der Zwiebelringe auslegen. Die Tomaten hineinsetzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thunfisch grob zerteilen und zwischen die Tomaten platzieren. Die Kapern mit den restlichen Zwiebelringen, dem Käse und Thymian mischen und alles zusammen über die Tomaten geben. Im Backofen bei 200° C ca. 15-20 Min. backen.

Tipps: Frisches Baguette und Rotwein schmecken gut dazu.

21.4.03 Barflys CK

Thunfisch, Crostini mit Oliven

Pinienkerne+ Kapern
Ital. Küche

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Baguette oder Chiabatta
- Öl (Olivenöl)
- 175 g Oliven, schwarze, entkernt und gehackt
- 1 EL Kapern, gesalzen, gespült und gehackt
- 2 EL Pinienkerne, grob gehackt
- 1 Zehe/n Knoblauch klein, fein gehackt
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 6 Tomate(n), getrocknete, eingeweicht und grob gehackt
- 1 EL Zitrone(n), die Schale, fein gerieben
- 100 g Thunfisch, in Öl, abgetropft
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Brot in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 190°C etwa 10 Min. goldbraun und knusprig backen.

Verrühren von Oliven, Kapern, Pinienkerne, Knoblauch, Petersilie, getrocknete Tomaten und Zitronenschale in einer Schüssel. Thunfisch zugeben und rühren bis er sich mit den anderen Zutaten verbindet. Etwas Olivenöl dazu gießen und abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Crostini verteilen.

Noch würziger durch eine Mischung von grünen und schwarzen Oliven.

29.1.02 Mhof CK

Thunfisch, Farfalle GF

Glutenfrei

Zutaten für 2 Portionen

- 150 g Nudeln (Farfalle)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 Schalotte(n)
- 50 ml Wein, weiß
- 50 ml Sahne
- 100 g Thunfisch
- 1 TL Kapern, kleine

2 EL Öl (Olivenöl)
100 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, frisch gemahlen
Salz
Oregano

ZUBEREITUNG

Knoblauch und Schalotten schälen und klein schneiden. Olivenöl erhitzen und beides darin glasig dünsten. Mit Weißwein aufgießen und etwas einreduzieren lassen. Gemüsebrühe unterrühren und kurz aufkochen lassen. Thunfisch abtropfen und mit einer Gabel zerpfücken. Sahne in die Sauce mischen. Kapern klein schneiden (je nach Geschmack auch ganz lassen) und mit dem Thunfisch zur Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und mit den gekochten Nudeln vermischen.

17.6.02 Sab CK

Thunfisch, gefüllte Zucchini GF
Glutenfrei

- Röllchen mit Thunfisch
Zutaten für 4 Portionen
3 kleine Zucchini
2 EL Öl (Olivenöl)
Salz
1 Dose/n Thunfisch, im eigenen Saft
1 EL Tomatenmark
1 EL Kapern, gehackt
Cayennepfeffer
1 TL Petersilie, glatte, gehackt
1 Lauchzwiebel(n)

ZUBEREITUNG

Die Zucchini mit einem großen Messer der Länge nach in dünne (3 mm) Scheiben schneiden, salzen. Etwas Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne mit dem Pinsel verteilen und erhitzen. Die Zucchinischeiben mit Küchenpapier trocken tupfen und scharf anbraten. Die weißen Teile der Lauchzwiebel fein hacken. Den Thunfisch abtropfen lassen, zerpfücken, mit Tomatenmark, Kapern, Blattpetersilie und der gehackten Lauchzwiebel vermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Wer mag, ein Spritzer Zitronensaft. Auf jede Zucchinischeibe etwas Thunfischmasse aufstreichen, die Scheibe einrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.

27.2.03 Zooropa CK

Thunfisch, Italienischer Nudelsalat GF

Zutaten für 10 Portionen

500 g Nudeln (Gabelspaghetti)
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
10 EL Öl (Olivenöl)
750 g Fleischtomate(n)
500 g Paprikaschote(n), grüne
200 g Oliven, schwarze, entkernt
375 g Käse (Edamer)
3 Dose/n Thunfisch in Öl
1 EL Kapern
3 Zehe/n Knoblauch
1 Bund Petersilie
1 TL Basilikum, getrocknet
6 EL Essig
Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen
Salz

ZUBEREITUNG

Die Gabelspaghetti in 3-4 Liter kochendes Salzwasser geben. 2 EL Öl hinzufügen, einmal umrühren und die Nudeln ca. 12 Minuten nicht zu weich garen. Wasser abgießen. Spaghetti abkühlen lassen.

Zwischenzeitlich Tomaten waschen, sechsteln und entkernen. Frühlingszwiebeln und Paprikaschoten putzen und in Scheiben, bzw. Streifen schneiden. Die Oliven in Ringe schneiden. Käse in ca. 1cm große Würfel schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel in grobe Stücke teilen.

Kapern, die geschälten Knoblauchzehen, gewaschene Petersilie und Basilikum in einem Mörser fein zerstoßen. In einer Schale mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Zum Schluss das Öl kräftig darunter rühren.

Alle Salatzutaten mischen. Die Salatsauce darüber geben und alles mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Den Nudelsalat dann nochmals abschmecken und servieren.

27.5.02 Apricitas CK

Thunfisch, mit Nudeln

Zutaten für 4 Personen

350 g Makkaroni
300 g Thunfisch in Öl

Olivenöl

1 gehackte Knoblauchzehe

400 g geschälte Tomaten

1 kleines Glas Kapern

6 Sardellenfilets

10 zerkleinerte Basilikumblätter

Salz Pfeffer

Zubereitung

Öl aus der Thunfischdose mit ein wenig Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Knoblauch darin anbraten.

Tomaten in Stückchen schneiden, zufügen und ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Thunfischstücke und Kapern zerkleinern, die Sardellen halbieren.

Basilikum hinzufügen.

Makkaroni in reichlich Salzwasser al dente kochen und gut abtropfen lassen. Mit der Soße und mit Basilikumblättern garniert servieren.

Thunfisch-Kapern-Soße

2 Thunfisch (à 210 ml) ·

1 Lauchzwiebeln ·

2 Öl ·

2 Kapern ·

500 g Tomaten, stückige ·

Salz ·

Pfeffer ·

Rosenpaprika ·

Außerdem ·

500 g Spaghetti

Thunfisch abtropfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, klein schneiden. Im heißen Öl ca. 2 Minuten dünsten. Thunfisch, Kapern und Tomaten zugeben, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Thunfischaufstrich

GF

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Thunfisch in Öl
3 EL Kapern
1 Zitrone(n) oder Limette
2 kleine Zwiebel(n)
Schnittlauch
Pfeffer
Salz
3 EL Remoulade

ZUBEREITUNG

Thunfisch abtropfen lassen. In einer Schüssel mit der Gabel zerkleinern. Kapern, gehackte Zwiebeln, kleingeschnittenen Schnittlauch, Remoulade dazugeben, vermengen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Lecker auf frischem Brot mit Salatgurkenscheiben oder Tomatenscheiben. Eventuell kann man auch noch etwas frischen Oregano dazugeben.

27.5.02 Rehlein CK

Thunfischsoße auf Pasta GF

Glutenfrei

Zutaten für Portionen

500 g Nudeln
2 Dose/n Thunfisch, im eigenen Saft
1 Becher Crème double
viel Petersilie
2 EL Kapern
Butter
Milch
Mehl
½ Zitronensaft, Saft und Schale
Salz und Pfeffer
Muskat

ZUBEREITUNG

Aus Butter, Mehl und (kalter) Milch eine Bechamelsoße herstellen. mit Salz, Pfeffer, Muskat, Saft und der abgeriebenen Schale einer halben un-
behandelten Zitrone abschmecken. Evtl. etwas Gemüsebrühe zugeben.
Den abgetropften Thunfisch u. die Kapern zugeben und in der Soße erhitzen. Creme double und viel gehackte Petersilie zugeben. Nudeln abgießen, mit der Soße vermengen und sofort zu Tisch bringen.

Wer mag, kann noch frisch gehobelten/geriebenen Parmesan darüber streuen.

19.9.02 Mascha01

CK

Thunfischsoße auf Spaghetti und Kapern GF

Zutaten für 4 Portionen

400 g Tomate(n), gehäutet und entkernt

2 Zwiebel(n), in Würfel geschnitten

500 g Nudeln (Spaghetti)

1 EL Öl (Olivenöl)

150 ml Sahne

1 EL Zitronensaft

1 TL Senf, mittelscharf

250 ml Gemüsebrühe

50 g Kapern

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die enthäuteten und entkernten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Sahne angießen und kurz aufkochen. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Einige Stücke zur Seite legen, den Rest mit Zitronensaft und Senf zur Sahne geben, salzen und pfeffern. Die Soße mit einem Pürierstab fein pürieren. Nach und nach die Brühe unter das Thunfischpüree ziehen, nochmals kurz erhitzen und mit Pfeffer würzen. Die Nudeln bissfest kochen, mit den Kapern, den Tomatenwürfeln und dem übrigen Thunfisch unter die Soße heben und sofort servieren.

15.1.03 Binsn

CK

Thunfischsteaks

in Kapern - Pfeffer Soße

Zutaten für 4 Portionen

4 Thunfisch - Steaks

1 Zwiebel(n)

2 Zucchini

4 Karotte(n)

1 Wein, weiß

375 ml Bratensaft

1 EL Kapern

2 Pfeffer - Körner, grüne

3 TL Senf, mittelscharf

Weinbrand

etwas Worcestersauce
Kräuter, gehackt
Salz und Pfeffer
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Die Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft, Weinessig und Worcestersauce beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im Kühlschrank 10-15 Minuten ziehen lassen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die geschälte und fein gehackte Zwiebel darin glasig schwitzen.

Die Zucchini und die Karotten putzen, in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mitschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen, mit der Bratensauce auffüllen, die Kapern und die grünen Pfefferkörner dazugeben, das Ganze mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken und den Senf einrühren. Mit Weinbrand aromatisieren. Die Thunfischsteaks zuerst in Mehl wenden und in der erhitzten Butter oder Margarine braten.

Nach Ende der Garzeit die Thunfischsteaks anrichten, mit der Sauce überziehen, mit den Kräutern bestreuen, ausgarnieren und servieren

29.8.03 Willi@daybyday.d

CK

zusammen gestellt www.hans-joachim60.de ,27.11.2004

Fleisch

Alles Fleisch mit Ei

[Gehacktes , Kaliningrader Klopse 1 Ei](#)

eigentlich Königsberger Klopse, das Gericht wurde aber am Familieness-tisch umgetauft

Zutaten für Portionen

800 g Gehacktes

1 Brötchen

1 Becher Schlagsahne

Joghurt, 0,1 %

Schmelzkäse, natur

Zitronensaft

Worcestersauce (aber nur die original Dresdner)

Kapern

1 Lorbeerblätter
einige Piment - Körner
Gemüsebrühe
1 Ei(er)

ZUBEREITUNG

Das Gehackte gut mit Salz, Pfeffer, Ei und dem eingeweichten, gut ausgedrückten Brötchen mischen. Der Geschmack sollte sehr würzig, aber nicht zu salzig sein, denn das Fleisch gibt noch Würze an die Soße bzw. die Brühe ab. Sollte der Fleischteig noch zu nass sein, einfach etwas Paniermehl dazu geben. Wer die Klopse mit Zwiebeln mag kann diese noch dazu geben. Wir essen das Gericht immer ohne Zwiebeln, das tut dem Geschmack eigentlich keinen Abbruch. Aus dem Fleischteig die Klopse formen.

In der Zwischenzeit einen nicht zu kleinen Topf Wasser aufsetzen, das Lorbeerblatt und einige Pimentkörner hinein geben. Wenn das Wasser kocht, die Gemüsebrühe einstreuen, aber nicht zu viel, denn das Fleisch ist ja auch noch gewürzt, die Kapern kommen später noch dazu und der Brühegeschmack sollte nicht überwiegen. Außerdem kann man ja am Ende immer noch nachwürzen.

Die Klopse in das kochende Wasser geben, kurz aufkochen und dann zwanzig Minuten vor sich hin köcheln lassen. Ruhig mal einen Klops testen, ob er schon durch ist. Ich komme meistens mit zwanzig Minuten Garzeit zurecht.

Sind die Klopse gar, geht es an die Soße. Ein Becher Schlagsahne in die Brühe geben, 5-6 Esslöffel Joghurt dazu und am Ende zwei Esslöffel Schmelzkäse. Davon wird die Soße schön cremig. Dann einige kräftige Spritzer Worcestersauce, je nach Geschmack. Immer schön zwischendurch kosten!

Schließlich noch die Kapern, je nach Geschmack dazu und einige Spritzer Zitronensaft. Alles gut durchrühren. Wenn die Soße das gewisse Etwas hat (und das ist ja bei jedem woanders), am besten mit Soßenbinder etwas abbinden.

22.8.02 Madita CK

[Hackbraten Picadillo](#) 1 Ei GF

Amerikanische Art

Zutaten für 6 Portionen
2 TL Olivenöl
1 Zwiebel(n), gewürfelt

1 Paprikaschote(n), rote, gewürfelt
4 Zehe/n Knoblauch, gehackt
4 Tomate(n), gewürfelt
100 g Sultanine(n)
120 g Oliven, gefüllte, grüne, grobgehackt
2 EL Kapern
½ TL Thymian, getrocknet
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
¼ TL Piment, gemahlen
¼ TL Zimt
125 ml Chilisaucе oder Ketchup
1 Ei(er)
1 kg Hackfleisch, gemischt
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 C vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprika 8 Min. unter Rühren andünsten. Knoblauch zugeben (geht auch mit der Presse) und weitere 2 Min. braten. Die Mischung in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Tomaten, Sultaninen, Oliven, Kapern, Thymian, Kreuzkümmel, Piment und Zimt zu Zwiebel und Paprika geben. In einer separaten Schüssel Chilisaucе oder Ketchup, Ei, Salz und Pfeffer gut mischen und beiseite stellen. Das gesamte Hackfleisch vorsichtig unter das Gemüse mischen. Die Saucenmischung dazugießen und alles mit den Händen gut vermengen. Das Fleisch zu einem großen Laib formen und in eine entsprechende Backform legen. Auf mittlerer Schiene 1 Stunde backen bis der Braten gar ist. Vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen lassen. Und nun wünsche ich noch einen sehr guten Appetit. Meine Familie hat den Braten fast verschlungen.

18.2.04 Sandra69

CK

[Hackfleisch, Gefüllter, faschierter Braten 2 Ei](#)

Zutaten für 4 Portionen

800 g Hackfleisch (Faschiertes, 500 g Rind u.300 g Schwein)
3 EL Butter
2 große Zwiebel(n), fein gehackt
2 Ei(er)
2 Semmeln, eingeweicht
2 EL Petersilie, fein gehackte
2 Gurke(n) (Essiggurken), in Fächer geschnitten
2 Ei(er), hart gekochte
2 Würste (Frankfurter oder Debreziner)
Salz
Pfeffer

Kapern

1 Becher Rahm, etwas davon

ZUBEREITUNG

Zwiebel in Butter anrösten, Petersilie dazugeben und kurz anlaufen lassen. Semmeln ausdrücken, mit allen anderen Zutaten und dem Fleisch gut verkneten und abschmecken. Einen Wecken formen, in die Mitte das Weckens die gekochten Eier(geschält) mit den Würsteln legen, zumachen und in eine mit Butter ausgestrichene Form legen und ca. 1 Stunde bei 175° im Rohr braten. Öfter begießen, evt. mit etwas Wasser. Den Saft mit Rahm und feingehackten Kapern abschmecken.

Dazu Erdäpfelpüree oder Butterkartoffeln mit grünem Salat, mit Tomaten und in Fächer geschnittene Gurken garniert.

Tipp: In Fächer geschnittene Gurken teilt man schräg über die Mitte, (der Länge nach) schneidet sie an der hohen Seite, dünn, bis fast ganz durch und zieht sie danach auseinander.

8.6.03 Nora

CK

Hackfleisch, Königsberger Klopse 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

½ kg Hackfleisch, Halb und Halb

1 Brötchen, altes oder Paniermehl

1 große Zwiebel(n)

½ Glas Sardellenfilet(s) oder 0.5 Tube Sardellenpaste

1 Ei(er)

2 EL Butter

4 EL Mehl, auch ruhig Vollkornmehl, z.B. Dinkel

Milch

Brühe, (vom Klopskochen)

1 Glas Kapern

1 Zitrone(n), den Saft

Salz

Pfeffer, grüner

Petersilie

ZUBEREITUNG

Hack mit Brötchen, einem Ei, feingehackter Zwiebel und feingehackter Sardelle oder Sardellenpaste mischen und mit Salz und grünem Pfeffer würzen. Klopse formen und in reichlich kochendem Wasser garen. Klopse in einem Sieb auffangen, Klopswasser in einer Schüssel.

Butter schmelzen und Mehl einrühren mit Schneebesen.

Einen guten Schluck Milch hinzu, gut einrühren. Nach und nach Klopswasser einrühren (bitte keine Klümpchen machen). Kapern und Zitronensaft dazu, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine große Tasse etwas Soße

geben und mit dem Ei ordentlich verrühren, bevor dies wieder zur Soße gegeben wird; gut umrühren dabei, es sollen sich ja keine Fäden bilden. Klopse hinzugeben, gehackte Petersilie unterrühren. Dazu schmecken am besten Pellkartoffeln (Schale ruhig daran lassen) und grüner Salat.
Lecker: ein Bier dazu (kein süßes, dunkles), auch gut ein Riesling.

5.7.04 Muntschenk CK

Hackfleischbällchen in Kräutersauce 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

750 g Hackfleisch, Faschiertes

100 g Semmelbrösel

2 Ei(er)

2 EL Petersilie, - Blättchen

1 Liter Suppe

1 Zwiebel(n)

1 Lorbeerblätter

2 EL Kapern

½ Liter Schlagsahne

20 g Mehl

20 g Butter

½ Zitrone(n), die Schale

Salz und Pfeffer

Majoran

Senf

Sardellenpaste

ZUBEREITUNG

Petersilie hacken. Faschiertes mit Salz, Pfeffer, Majoran und Senf würzen. Eier, Petersilie und Brösel zugeben, gut vermischen. Mit befeuchteten Händen gleich große Bällchen formen, mit Frischhaltefolie zudecken und im Kühlschrank rasten lassen. Suppe mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und grob geschnittener Zwiebel zum Kochen bringen. Fleischbällchen darin ca. 20 Minuten schwach wallend köcheln. Herausheben und warmstellen. Kochfond abseihen. Mehl in Butter hell anschwitzen, mit dem Kochfond aufgießen, gut verrühren. Kapern, abgeriebene Zitronenschale und 1/2 TL Sardellenpaste zugeben. Flüssigkeit einkochen lassen. Schlagobers zugießen und die Sauce zu sämiger Konsistenz einkochen. Sauce feinst pürieren. Bällchen in der Sauce aufwärmen. Auf Tellern anrichten, eventuell mit gehackter Petersilie bestreuen. Als Beilage passen Gemüsenudeln und Salat.

19.11.01 Jawi CK

Hirsch/Reh Wildklopse mit Kapernsauce

1 Ei + 1 Eigelb

Zutaten für Portionen

500 g Hirschfleisch oder Rehfleisch
125 g Speck, durchwachsen
40 g Butter oder Margarine
30 g Mehl
1 Zwiebel(n)
½ Liter Fleischbrühe
2 TL Butter
1 Prise Zucker
1 Ei(er)
1 TL Zitronensaft
¼ Zitrone(n), unbehandelt, abgeriebene Schale
2 EL Petersilie, gehackt
2 EL Wein, weiß
2 EL Sahne
45 g Semmelbrösel
2 EL Kapern
1 Ei(er), davon das Eigelb
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Fleisch und Speck durch einen Wolf drehen oder fein wiegen. Zwiebel abziehen, würfeln, in Butter glasig dünsten und mit Hackfleisch, Ei, Petersilie, Zitronenschale und Semmelbrösel verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse mit feuchten Händen 6-8 Klöße formen. Reichlich Salzwasser auf großer Flamme zum Kochen bringen und Klöße hineingeben. Hitze etwas reduzieren und ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Kapernsauce Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen, Mehl zugeben und unter ständigem Rühren goldbraun anschwitzen. Mit Brühe langsam aufgießen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 5-10 Minuten gut durchkochen lassen. Mit Zitronensaft, Weißwein, Sahne und Kapern verfeinern. Kochstelle auf kleine Flamme drehen. Eigelb verquirlen, Sauce damit legieren und nicht mehr kochen lassen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln

17.5.02 Liesbeth CK

Hühnerfrikassee I

1 Eigelb

1 junges Huhn auch Suppenhuhn

zum Sud

Wasser

Salz

1 Suppengrün

einige Pfefferkörner

2 EI Butter / ungehärtete Margarine

2 EI Mehl (Buchweizen/Mais)

Pfeffer f a M

Zitronensaft

1 Schuss Weißwein

2 EI Rahm

1 Eigelb

Nach Belieben

Kleine Dose Champignon

Kapern

Spargelabschnitte oder Bananenscheiben

Das kochfertige Huhn zerlegen, in den kochenden Sud geben, so das es eben bedeckt ist, + bei gelinder Hitze weich kochen.

Ich habe es 20- 30 min, ganz, nur aufgeschnitten, in einem flachen Schnellkochtopf, wo ich unten im Topf, das Grünzeug, rein tat.

Ein wenig abkühlen lassen, das Huhn ausgezogen , in Mundgerechte Stücke geschnitten.

Aus Margarine + Mehl eine helle Einbrenne machen (wird mehr Fett gebraucht) kalt ablöschen + ca 500 ml der abgeseihten aufgießen (vom Schnellkochtopf reicht die Flüssigkeit nicht, da es aber konzentriert ist, kann man es mit Wasser auffüllen), gut durch kochen, zart würzen, mit etwas Zitronensaft + Weißwein abschmecken + mit dem in Sahne verrührten Eigelb binden (nicht mehr aufkochen)

Auf gekochten körnigen Naturreis die Fleischstücke, packen/legen, + mit der Soße übergießen , servieren

24.12.03

Hühnerfrikassee in Kohlrabi

2 Eigelb

Dauer: 30 min.

Kalorien: 280 kcal

Fett: keine Angaben g

Zutaten:

4 Kohlrabi,
400 g Hühnerbrustfilet,
150 g Champignons,
500 ml Hühnerbrühe (Instand),
2 Eigelb,
3 EL Sahne,
1 EL Mehl,
1 EL Butter,
3 EL Weißwein,
2 EL Zitronensaft,
Salz, Pfeffer,
Schnittlauch

Zubereitung: Kohlrabi schälen, Deckel abschneiden und aushöhlen. Etwa 25 Minuten in der Brühe garen, dann herausnehmen, Brühe aufbewahren und warm halten. Filets in Salzwasser 20 Minuten garen, herausnehmen, würfeln. Butter erhitzen, Mehl anschwitzen und mit 375 ml der Brühe ablöschen. Einkochen und mit Zitronensaft, Wein, Salz und Pfeffer abschmecken. Champignons in feine Streifen schneiden und mit dem Fleisch in der Sauce und erhitzen. Eigelbe mit Sahne verrühren und unter die Sauce heben, dabei nicht mehr kochen lassen. Die Kohlrabi mit Frikassee füllen und mit restlichem Frikassee angerichtet servieren.

Hühnerfrikassee Würziges

1 Eigelb

Zutaten für 2 Portionen

1.2 kg Hähnchen (1 Stück)
1 Zwiebel(n)
1 Bund Suppengrün
2 Lorbeerblätter, klein
8 Körner Pfeffer, schwarz
Salz
200 g Champignons
2 EL Öl
580 ml Spargel, aus dem Glas
1 Bund Schnittlauch
40 g Butter
40 g Mehl
Pfeffer, weiß, frisch gemahlen
1 Prise Zucker
1 EL Zitronensaft
5 ml Wein, weiß, trocken
1 EL Kapern

1 Ei(er), davon das Eigelb
Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und vierteln. Suppengrün putzen, waschen und eventuell schälen. Sellerie würfeln. Die Möhren halbieren und den Porree in Stücke schneiden. Das Hähnchen waschen.

Hähnchen, Suppengrün, Zwiebel, Lorbeer, Pfefferkörner, Salz und 1,5 Liter Wasser aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Champignons putzen und halbieren. Öl erhitzen. Pilze darin anbraten und herausnehmen. Spargel abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Hähnchen aus der Brühe heben. Brühe durch ein Sieb gießen. Möhren nach belieben mit einem Buntmesser in Scheiben schneiden. 750 ml Brühe abmessen. Das Hähnchen von Haut und Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden.

Butter in einem Topf zerlaufen lassen und das Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Wein abschmecken.

Hähnchenfleisch mit Pilzen, Kapern, Möhren und Spargel in der Soße erhitzen. Eigelb mit 3 Esslöffel der Soße verquirlen und vorsichtig in das Frikassee rühren. Dabei nicht mehr kochen lassen. Frikassee mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt am besten Reis.

12.6.02 Bienlein CK

Hühnerfrikassee à la Lafer 2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Poularde, (Maispoularde, 1,5 kg)
- 1 große Zwiebel(n)
- 500 g Suppengemüse
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Stiel/e Liebstöckel
- 4 Wacholderbeeren
- 1 EL Pfeffer - Körner, weiße
Salz
- 60 g Butter
- 40 g Mehl
- ¼ Liter Wein, weiß
- 250 g Champignons

Pfeffer, aus der Mühle
3 Tomate(n)
300 g Erbsen, TK
2 EL Kapern
100 ml Schlagsahne
2 Ei(er), davon das Eigelb
2 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Die Poularde in kochendem Wasser blanchieren, in so viel kaltem Wasser aufsetzen, dass sie eben bedeckt ist.

Die Zwiebel halbieren und mit der Schnittfläche in einer Pfanne trocken rösten. Das Suppengemüse putzen und grob würfeln. Zwiebel, Suppengemüse, Lorbeer, Liebstöckel, Wacholder, Pfefferkörner und Salz zur Poularde geben. Die Poularde bei milder Hitze 40 Minuten leise kochen lassen. Die Poularde aus der Brühe nehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen, auch abkühlen lassen. Die Poularde zerteilen, dabei Haut und Fett entfernen. Die Fleischstücke in 2 cm große Würfel schneiden und zugedeckt beiseite stellen.

40 g Butter im Topf zerlassen. Mehl darin anschwitzen. 1/2 l Geflügelbrühe und Weißwein zugießen, in 10 Minuten unter Rühren etwas einkochen. Champignons putzen und vierteln. Restliche Butter erhitzen. Pilze darin anbraten, salzen und pfeffern. Die Tomaten brühen, häuten, achteln und dabei entkernen. Fleisch und Pilze in der Sauce aufkochen. Die Hitze zurückschalten. Erbsen, Tomaten und Kapern in der Sauce erwärmen. Sahne mit Eigelb verquirlen, das Frikassee damit legieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gehackte Kräuter unterrühren. Dazu passen Bandnudeln.

28.2.03 Angie17 CK

Kalbsbraten, Vitello Tonato 4 Eigelb GF

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kalbsbraten, mageres (Nuss)
Salz
1 Bund Suppengrün
¼ ml Wein, Weißwein
4 Ei(er), davon das Eigelb
125 ml Öl, Olivenöl
125 ml Öl, Sonnenblumenöl
1 Zitrone(n), den Saft
2 Dose/n Thunfisch, in Öl
3 Fischfilet, Anchovisfilets
Pfeffer
Kapern, (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

Das Kalbfleisch in leicht gesalzenem Wasser, mit dem grob zerkleinertem Suppengrün und Weisswein langsam zum Kochen bringen. Nun die Hitze reduzieren und das Fleisch etwa 1 1/2 Stunden bei geöffnetem Topf leicht ziehen lassen. Im Sud abkühlen lassen.

Soße: Eigelb verrühren und das Öl im dünnen Strahl untermixen. Zitronensaft nach und nach dazu geben. (Es entsteht eine Mayonnaise). Den Thunfisch mit den Anchovisfilets und ein paar Kapern pürieren, dabei etwas Mayonnaise dazugeben. Die Masse durch ein Sieb streichen und mit der restlichen Soße verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das abgekühlte Fleisch in sehr dünne Scheiben aufschneiden und auf einem Teller mit der Soße und mit Kapern bestreut servieren.

14.11.01 Belico CK

Kalbsbraten, Vitello Tonnato 2 Eigelb GF

Glutenfrei

nach Piemonteser Art

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kalbsbraten (Kalbsnuss)

1 Stange/n Staudensellerie

1 Möhre(n)

2 Zitrone(n), unbehandelte

¼ Liter Wein, weiß, trocken

2 EL Essig (Weißweinessig)

1 Dose/n Thunfisch, ohne Öl à 150 g

3 Sardellenfilet(s), eingelegte

2 Ei(er), davon das Eigelb

200 ml Öl (Olivenöl)

3 EL Kapern

1 Zwiebel(n)

1 Lorbeerblätter

2 Gewürznelken

Pfeffer, aus der Mühle

Salz

ZUBEREITUNG

Kalbsnuss in einen Topf legen, ¾ l Weißwein angießen.

Selleriestange, Möhre und 1 Zwiebel grob zerteilen, zusammen mit 1 Lorbeerblatt und 2 Gewürznelken in die Marinade geben. Zugedeckt 24 Stunden durchziehen lassen. Einige Male wenden

Soviel Wasser angießen, dass das Fleisch gerade bedeckt ist, zum Kochen bringen. 1 TL Salz einstreuen. Bei geringer Hitze im offenen Topf knapp 1 Stunde gar ziehen lassen. Im Sud abkühlen lassen.

Thunfisch abtropfen lassen, 3 Sardellenfilets abspülen und mit Küchenkrepp trocknen, klein schneiden.

Im Mixer Thunfisch, Sardellen, 2 Eigelb, 2 EL Kapern mit dem Saft von ½ Zitrone und 2 EL Weinessig fein pürieren, einige Esslöffel von der Kalbsbrühe und etwa 200 ml Olivenöl nach und nach einfließen lassen. Zu einer sämigen Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbfleisch in möglichst dünne Scheiben aufschneiden, auf einer Platte anrichten.

Gleichmäßig mit der Thunfischsauce bedecken, abgedeckt kalt stellen und 3-4 Stunden durchziehen lassen.

Zum Servieren 1 ½ Zitronen in dünne Scheiben schneiden, das Kalbfleisch damit garnieren.

1 EL Kapern darüber streuen.

29.6.03 Judith

CK

Königsberger Klopse + Leipziger Allerlei 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spargel - Köpfe, Suppen-Spargel, Bruchspargel

250 g Möhre(n), in Scheiben

200 g Erbsen, frische

2 Putenschnitzel, in kleinen Stücken

300 g Hackfleisch

1 Ei(er)

Semmelbrösel

Salz

Pfeffer

30 g Butter

2 EL Mehl

400 ml Brühe

1 EL Zucker

4 EL Sahne

20 g Kapern

2 EL Zitronensaft

Kerbel

ZUBEREITUNG

Die Butter bei mittlerer Hitze auflösen, Putenstückchen darin von allen Seiten weiß anbraten. Mit dem Mehl bestäuben, kräftig durchrühren und mit der Brühe ablöschen. Zucker einrühren und aufkochen lassen.

Die Spargel- und Möhren-Stücke zugeben und 10 Min simmern lassen.

Aus Hack, Semmelbröseln und Ei einen Fleischteig bereiten und kleine(!) Klößchen herstellen.

Nach 10 Min simmern, Mit Kapern und deren Saft vermengen, die Sahne zufügen. Genau so viel Zitronensaft zugeben, dass ein herrlich leicht säu-

erlicher Geschmack entsteht. Die Erbsen und die Hackbällchen zugeben und weitere 5 Min simmern lassen.
Kerbel überstreuen und mit einem lauwarmen Baguette genießen.

22.7.03 Mezzo CK

Königsberger, in heller Biersauce 65 g Ei + 1 Ei

Zutaten für Portionen

1 Brötchen, altbackenes
¼ Liter Weizenbier
3 Lauchzwiebel(n)
65 g Ei(er), hartgekocht
500 g Hackfleisch, halb und halb
1 Ei(er)
1 Lorbeerblätter
1 Zwiebel(n)
3 Gewürznelken
¼ Liter Gemüsebrühe
25 g Butter
25 g Mehl
3 EL Crème fraiche
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das altbackene Brötchen (ersatzweise 3 Scheiben Toastbrot) würfeln und in ca. 75 ml Bier ca. 20 Min. einweichen lassen. Zwiebeln putzen und waschen, das Grün in feine Ringe schneiden, den weißen Teil der Zwiebeln würfeln. Etwa die Hälfte der grünen Ringe für die Sauce zur Seite stellen. Die Kapern abtropfen lassen, die Lake dabei auffangen. Etwa die Hälfte der Kapern grob hacken. Aus Hackfleisch, Brötchen, Lauchzwiebeln, Ei und gehackten Kapern einen Fleischteig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus dem Fleischteig kleine Klopse formen. Die Zwiebel pellen und das Lorbeerblatt mit den Nelken darauf feststecken.

Das restliche Weizenbier mit der Brühe, der gespickten Zwiebel und etwas von dem Kapernsud zum Kochen bringen. Die Klopse in dem Sud 10-15 Min. gar ziehen lassen. Inzwischen Mehl mit Butter verkneten und in Flöckchen in den letzten 5 Min. mit den Klößchen mitkochen - das bindet die Sauce. Die übrigem grünen Zwiebelringe, die restlichen Kapern und die Crème fraîche zugeben und in der Sauce heiß werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kapernsud würzig abschmecken.

Dazu passen Petersilienkartoffeln und Feldsalat.

24.1.01 eine Bier Firma CK

Schinken, Artischocken - Cocktail 2 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Dose/n Artischockenherzen (Einwaage 200 g)
- 1 kleiner Radicchio
- 100 g Schinken, roher
- 2 EL Senf, mittelscharfer
- 100 ml Wein, weiß
- 2 EL Essig
- 3 EL Öl
- 1 Zwiebel(n)
- 4 Sardellenfilet(s)
- 2 Ei(er), hart gekochte
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 TL Estragon, getrockneter
- 2 TL Kapern, (je nach Geschmack)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

ZUBEREITUNG

Die Artischocken abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Radicchio putzen, vierteln, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Schinken fein würfeln.

Für die Salatsauce Senf, Wein, Essig und Öl verrühren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Sardellenfilets, Eier, Petersilie, Schnittlauch, Estragon und evtl. Kapern fein hacken und in die Salatsauce rühren.

Zuletzt Artischockenherzen, Radicchio und Schinken unterheben, abschmecken und gut durchziehen lassen.

29.5.04 Valentine D

Schinken, Überraschungsbrot 4 Ei

Mosaikbrot

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Brot (Roggenmischbrot), 500g
- 200 g Butter, weiche
- 4 Ei(er), hart gekochte
- 1 Möhre(n), gekochte
- 100 g Champignons, aus der Dose
- 200 g Schinken, gekochter

1 Frühlingszwiebel(n)
1 EL Kapern
½ TL Selleriesalz
25 Oliven, gefüllte grüne
Salz und Pfeffer, weißer

ZUBEREITUNG

Ein Ende des Brotes abschneiden. Das Innere des Brotes mit einem langen spitzen Messer 1 cm von der Kruste entfernt einschneiden, dann mit der Hand herauslösen.

Die Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Die Eier schälen, halbieren und die Eigelbe durch ein Sieb zur Butter streichen. Die Eiweiße fein würfeln. Die Möhre klein würfeln. Die Champignons abtropfen lassen und ebenfalls klein würfeln. Den Schinken, die Zwiebel mit Grün und die Kapern fein hacken. Die Butter mit den Eigelben verrühren. Dann alle zerkleinerten Zutaten mit dem Selleriesalz, dem Salz und dem Pfeffer zur Butter geben und gut mischen. Die Oliven in Scheiben schneiden und unter die Buttermischung heben. Die Masse mit einem Esslöffel in das Brot füllen und gut festdrücken, es sollen keine Hohlräume bleiben. Den Anschnitt wieder auf das Brot setzen. Das Brot in Alufolie wickeln und einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

22.3.04 Flyingcook

CK

Speck, Kartoffelpastete 6 Ei GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln
3 Stange/n Porree
1 Bund Petersilie
Majoran
150 g Speck (Frühstücksspeck), in Scheiben
6 Ei(er)
Kräutersalz und Cayennepfeffer
Parmesan, frisch geriebenen
1 Becher Schmand
4 EL Kräuter, gehackte
1 kleine Zwiebel(n), gerieben
2 Gurke(n), saure
30 g Kapern, gehackte
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Eine Kastenform mit Knoblauchöl ausreiben und mit dem Frühstücksspeck auslegen. Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden, kurz kochen, in Eiswasser abkühlen lassen. Kartoffeln und Porree abwechselnd über dem Frühstücksspeck verteilen. Die Eier mit den Gewürzen verquirlen und über den Auflauf gießen. Dick mit Parmesan bestreuen. Bei 200 Grad auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten überbacken.

Zum Servieren aus der Form stürzen und in 12 Scheiben schneiden. Mit Remoulade aus Schmand, Kräutern, Zwiebel, Gurken (gehackt) und Kapern (alles mit einander gut vermengen) servieren.

10.7.03 Ma.S.

CK

Fleisch ab hier ohne Ei

Geflügel

Geflügel - Herz - Magen - Ragout

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Herz vom Geflügel und Mägen

Lorbeerblätter

1 Zwiebel(n)

6 Körner Piment

4 Nelken

Petersilie - Wurzel

Sellerie

3 EL Mehl

Salz

Zucker

Worcestershiresauce

Zitronensaft

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Mägen und Herzen waschen, die Innereien mit kaltem Wasser aufsetzen, mit Nelken gespickte Zwiebel, Sellerie, Petersilienwurzel, Lorbeerblatt, Salz und Pimentkörner dazu. Leise kochen lassen, bis die Herzen und besonders die Mägen weich, aber noch bissig sind. Die Brühe abgießen, aufheben. Mägen und Herzen putzen und in etwas kleinere Stücke schneiden.

Fett in der Kasserolle erhitzen, 2- 3 EL Mehl einrühren, nach und nach mit der Brühe aufgießen und dabei ständig glatt rühren. Die Innereien dazugeben, kleingeschnittene Gewürzgurke dazu, evtl. gehackte Kapern, mit

einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und ggf. Worcestershire-Soße abschmecken.

Kann man mit Toastbrot servieren, oder in kleine Schälchen gefüllt, mit Käse überbacken als Ragout fine servieren.

4.5.02 Arno CK

Huhn mit Kapern und Oliven GF

Pollo alla cacciatora

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Hähnchen
- 1 Zitrone(n), (Saft und Schale)
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Rosmarin, frischer
- 50 g Oliven, schwarze ohne Stein
- 4 EL Kapern
- 3 EL Tomatenmark
- 8 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Hähnchen in 6 Teile zerlegen.

Rosmarin, Knoblauchzehen und etwas Pfeffer in einem Mörser zerstoßen. Die Hälfte des Olivenöls mit etwas Salz und der abgeriebenen Zitronenschale mischen. Die Hähnchenteile damit einreiben und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenstücke darin knusprig braten.

Zitronensaft mit Tomatenmark und Weißwein verrühren, angießen, ca. 15 Min. schmoren lassen. Die Oliven halbieren. Zusammen mit Kapern in die Sauce rühren und dann noch ca. 5 Min. mitgaren. Die Petersilie fein hacken.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die Petersilie darüber streuen.

12.3.04 Kidsalami CK

Hühnerleber, Crostini alla Toskana GF

Zutaten für 8 Portionen

- 200 g Hühnerleber, frische
- ½ Zitrone(n), unbehandelte, (Saft und abgeriebene Schale)
- 1 Stange/n Staudensellerie

1 Möhre(n)
½ Petersilie, glatte
1/8 Liter Wein, rot
2 EL Tomatenmark
1 EL Kapern
1 kleine Zwiebel(n)
2 EL Öl (Olivenöl)
2 EL Butter
1 Lorbeerblätter
½ TL Wacholderbeeren
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
150 g Oliven, schwarze, ohne Stein
2 Sardellenfilet(s), eingelegte
1 Chilischote(n), getrocknete
1 TL Zitronensaft
4 Zehe/n Knoblauch
1 TL Rosmarin, frischer
1 TL Thymian, frischer
6 Blätter Salbei
100 ml Öl (Olivenöl)
Salz und Pfeffer, aus der Mühle
30 Scheibe/n Weißbrot, klein

ZUBEREITUNG

Für die Hühnerlebercreme Hühnerleber putzen und klein schneiden. Mit 1 Lorbeerblatt und ½ TL Wacholderbeeren in ein Schüsselchen geben, 1/8 l Rotwein angießen.

Über Nacht durchziehen lassen.

1 Zwiebel, 1 Selleriestange und 1 Möhre sehr fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, 1 EL Butter darin schmelzen. Das Gemüse andünsten.

Hühnerleber aus der Marinade nehmen, etwas abtrocknen, Sud durchsieben. Leber zum Gemüse geben, kurz anbraten. 2 EL Tomatenmark und den Sud einrühren. 10 Minuten sanft köcheln, mit Salz, Pfeffer, Saft und Schale von ½ ungespritzten Zitrone würzen. Petersilie fein hacken, einrühren. Etwas abkühlen lassen, mit 1 EL Kapern im Mixer fein pürieren. 1 EL weiche Butter unterrühren, abschmecken.

Für die Olivenpaste 2 Sardellenfilets abspülen, trocknen und klein schneiden. Chilischote entkernen. Mit Oliven, allen Kräutern, 4 Knoblauchzehen und 1 EL Kapern fein pürieren. Nach und nach etwa 100 ml Olivenöl einfließen lassen, bis eine sämige Paste entsteht. Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Weißbrotscheiben im Toaster oder im Backofen anrösten. Jede Scheibe mit einer der Pasten bestreichen.

Pute

Putenbrust, Italienischer Salat GF

Zutaten für 4 Portionen

- 125 g Putenbrustaufschnitt, in feine Streifen schneiden
- 125 g Äpfel, in feine Streifen schneiden
- 125 g Gurke(n), in feine Streifen schneiden
- 125 g Pellkartoffeln, schälen, in feine Streifen schneiden
- 100 g Möhre(n), aus dem Glas gut abtropfen
- 100 g Sellerie, aus dem Glas gut abtropfen
- 1 TL Kapern
- 1 Zwiebel(n), klein schneiden
- 1 Glas Miracel Whip

ZUBEREITUNG

Bratenaufschnitt, Äpfel, Gurken u. Kartoffeln in feine Streifen schneiden. Möhren, Sellerie, Zwiebel u. Kapern dazugeben. Die Zutaten mit Mayonnaise binden.

Am besten einen Tag vorher vorbereiten, damit es besser durchzieht. Die Zutaten brauchen nicht genau gewogen werden. Man kann machen, wie man gern möchte.

25.8.04 Astahl

CK

Putenschnitzel, Leipziger Allerlei 1 Ei GF und Königsberger Klopse

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Spargel - Köpfe, Suppen-Spargel, Bruchspargel
- 250 g Möhre(n), in Scheiben
- 200 g Erbsen, frische
- 2 Putenschnitzel, in kleinen Stücken
- 300 g Hackfleisch
- 1 Ei(er)
- Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Butter
- 2 EL Mehl
- 400 ml Brühe
- 1 EL Zucker
- 4 EL Sahne

20 g Kapern
2 EL Zitronensaft
Kerbel

ZUBEREITUNG

Die Butter bei mittlerer Hitze auflösen, Putenstückchen darin von allen Seiten weiß anbraten. Mit dem Mehl bestäuben, kräftig durchrühren und mit der Brühe ablöschen. Zucker einrühren und aufkochen lassen. Die Spargel- und Möhren-Stücke zugeben und 10 Min simmern lassen. Aus Hack, Semmelbröseln und Ei einen Fleischteig bereiten und kleine(!) Klößchen herstellen.

Nach 10 Min Simmerzeit: Mit Kapern und deren Saft vermengen, die Sahne zufügen. Genau so viel Zitronensaft zugeben, dass ein herrlich leicht säuerlicher Geschmack entsteht. Die Erbsen und die Hackbällchen zugeben und weitere 5 Min simmern lassen.

Kerbel überstreuen und mit einem lauwarmen Baguette genießen.

22.7.03 Mezzo CK

Kaninchen

Kaninchen mit Tomaten, GF

Kapern und Kräutern

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

1 Kaninchen, küchenfertig, (am besten schon im Geschäft zerlegen lassen)

Salz und Pfeffer, Salz

200 ml Essig (milden Rotweinessig)

1 Liter Wein, rot, trocken

2 Zehe/n Knoblauch

200 g Möhre(n)

200 g Sellerie

500 g Fleischtomate(n)

4 EL Öl

1 Zweig/e Salbei

1 Zweig/e Rosmarin

3 EL Kapern

1 Bund Basilikum

ZUBEREITUNG

Kaninchenteile waschen und trocken tupfen. Rundherum kräftig pfeffern. Essig und Wein verrühren. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse dazudrücken. Fleisch hineinlegen und ca. 3 Stunden marinieren. Zwischendurch umdrehen.

Möhren und Sellerie putzen, waschen und in Würfel schneiden. Von den Tomaten den grünen Stielansatz herausschneiden. Tomaten mit Schaumkelle in kochendes Wasser tauchen. Herausnehmen, kalt abschrecken. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und würfeln.

Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und gründlich trocken tupfen.

Öl in einem Bräter erhitzen und die Kaninchenteile portionsweise darin von allen Seiten anbraten. Salzen. Fleisch aus dem Bräter nehmen.

Vorbereitetes Gemüse zufügen und andünsten. Etwas Marinade zugießen und bei starker Hitze etwas einkochen lassen. Kaninchenteile auf das Gemüse legen. Restliche Marinade zugießen und alles bei geringer Hitze ca. 1 Stunde schmoren.

Salbei und Rosmarin waschen, trocken tupfen und fein hacken. Kräuter zugeben. Kapern zufügen. Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Hälfte des Basilikums in feine Streifen schneiden und zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichem Basilikum anrichten.

5.7.03 Sonnenbluemle CK

Kaninchenrücken GF

mit Tomaten-Spinat-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

1 Zweig/e Rosmarin

5 EL Öl (Oliven), extra Virgin

8 Kaninchenrücken, küchenfertig

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

3 EL Wein, weiß und trocken

1 EL Kapern, klein

5 EL Gemüsebrühe

Für das Gemüse:

800 g Spinat, frisch

6 Tomate(n), vollreif

2 EL Öl (Oliven), extra Virgin

1 Zehe/n Knoblauch

Piment, frisch gemahlen

1 Prise Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1. Rosmarinnadeln hacken, Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und beides mit dem Olivenöl verrühren. Die Kaninchenrückenfilets damit bestreichen und mit Frischhaltefolie umhüllt 6 Stunden im Kühlschrank marinieren.

2. Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Tomaten kurz überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

3. Kaninchenfilets salzen, pfeffern und in der Marinade bei schwacher Hitze anbraten. Mit Weißwein ablöschen, die Kapern dazugeben und die Brühe angießen. Bei schwacher Hitze 4-5 Minuten gar ziehen lassen, dabei gelegentlich mit der Marinade begießen.

4. Das Olivenöl in einem flachen Topf mit der ungeschälten Knoblauchzehe erhitzen. Nach und nach den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Die Tomaten unterrühren und das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Piment und Cayennepfeffer würzen.

5. Das Gemüse auf Teller verteilen und die in Scheiben geschnittenen Kaninchenrückenfilets mit der Sauce darauf anrichten.

2.5.01 Metal* CK

Kalb + Rind

Beefsteak, Königsberger Klopse

mit Reis und Rote Bete

Zutaten für 1 Portionen

2 EL Reis

½ Scheibe/n Brot (Vollkornbrot)

1 kleine Zwiebel(n)

75 g Beefsteak - Hack

Salz

Pfeffer

Petersilie, gehackt

2 EL Wasser

1 Tasse/n Brühe

1 TL Crème fraîche

1 TL Kapern

100 g Rote Bete

ZUBEREITUNG

Reis kochen. Brot und Zwiebel/n im Blitzhacker zerkleinern und mit dem Hack, Salz, Pfeffer, etwas Petersilie und Wasser mischen. Drei Klopse formen und in der Brühe bei schwacher Hitze garen. Die Klopse herausnehmen und warm stellen. Die Sauce auf drei Esslöffel einkochen. Crème fraîche hineinrühren und drei Minuten kochen, bis die Sauce sämig ist. Kapern zugeben und die Sauce über die Klopse geben. Den Reis mit dem

Rest der Petersilie mischen und mit den Rote Bete zu den Klopsen servieren.

30.7.04 Acigrand CK

Kalb mit Artischocken, Involtini GF

Schinken und Kapern

Zutaten für 2 Portionen

4 Scheibe/n Kalbfleisch, dünn geschnitten

1 Scheibe/n Schinken, gekocht

2 Artischockenherzen

2 TL Kapern, gesalzen

Butter

Pfeffer

1 Zwiebel(n), fein gewürfelt

Olivenöl

Wein, weiß, trocken

ZUBEREITUNG

Den Schinken in ganz feine Streifchen schneiden, mit Butter zu einer cremigen Masse verrühren, gesalzene Kapern (nicht die in Essig eingelegten!) grob hacken und unterrühren. Die Kalbfleischscheiben erst pfeffern, dann mit der Buttermasse bestreichen. 1/2 oder 1/4 Artischockenherz darauf legen und zusammen rollen. Mit Küchengarn oder Rouladennadeln fixieren.

In einer Mischung aus Butter und Olivenöl scharf anbraten. Die Zwiebel hinzugeben und anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch herausnehmen, warm stellen und die Soße einige Minuten reduzieren. Evtl. mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

31.12.03 Rosine CK

Kalb, Lungenhaschee GF

Zutaten für 4 Portionen

800 g Lunge vom Kalb

1 Herz

Suppengrün

1 Zwiebel(n)

2 EL Essig

1 Lorbeerblätter

2 Gewürznelken

Pfeffer - Körner

Thymian

60 g Mehl
60 g Butter
2 Gewürzgurke(n)
2 Sardellenfilet(s)
1 TL Kapern
1 TL Senf
Petersilie
125 ml saure Sahne
Majoran
Salz
1 Zitrone(n)
Wein, weiß

ZUBEREITUNG

Die Lunge gut waschen, von den Luftröhren befreien und mit genügend Wasser, einem Spritzer Essig, Salz, Suppengrün, Lorbeerblatt, Gewürznelken und Pfefferkörnern, 1 Stück Zitronenschale und einem Thymianstängel zum Kochen aufstellen. Ungefähr eine Stunde (das Herz etwas länger) kochen, in kaltem Salzwasser oder im Kochfond abkühlen lassen.

Dann Lunge und Herz durch den Fleischwolf drehen. Aus 60g Mehl und 60 g Fett eine dunkle Mehlschwitze zubereiten, Gewürzgurken, Zwiebel, Petersiliengrün, Sardellen, Kapern und Zitronenschale, alles sehr fein gehackt, dazu geben und kurz weiter rösten. Dann mit dem durchgeseihten Kochsud zu einer dickflüssigen Soße aufgießen, mit Senf, Zitronensaft und einer Prise Majoran nachwürzen und 15 Minuten köcheln lassen.

Das durchgedrehte Fleisch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und durchkochen. Zum Schluss saure Sahne unterrühren. Mit Weißwein (oder Zitronensaft oder Essig) abschmecken und servieren, am besten zu Semmelknödeln.

15.1.03 Liesbeth C

Kalbsleber auf Tiroler Art GF

Zutaten für 4 Portionen
400 g Kalbsleber
40 g Butter
1 große Zwiebel(n)
1/8 Liter saure Sahne
1 TL Kapern, gehackte
Brühe
Zitrone(n) - Schale

ZUBEREITUNG

Leber in kleine Filets schneiden, mit frisch geriebenem schwarzem Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in heißer Butter rasch braten. Fett abgießen,

frische Butter begeben. Die Leber dann warm stellen. Zwiebelringe, gehackte Kapern und fein geriebene Zitronenschale hineingeben, anlaufen lassen, mit etwas Brühe ablöschen, die Leberfilets wieder dazulegen, jetzt etwas salzen und etwa 5 Minuten darin ziehen lassen. Zum Schluss die verrührte saure Sahne begeben. Man kann die Leberfilets vor dem Braten auch mit dünnen Speckstreifen oder mit Sardellenfiletstreifen spicken.

24.3.04 Angelika2603 CK

Hallo,

also was Du hier beschreibst ist keine Tiroler Leber.
Leber braten, in Sauerrahmsauce, ohne zu kochen, ziehen lassen und Saucieren. und fertig ist die Tiroler Leber.
(und dann noch mal 30 Minuten Zubereitungszeit ????)

20.08.2004 21:52 Gruß Otto

Hallo

nehme Wildschwein- , oder auch Rotwildleber, die Haut wird entfernt, geschnitten + in Mehl , wo schon Salz + Pfeffer f a d M, enthalten ist, gewälzt, + es ist auf diese Art, noch nie zäh oder hart geworden . nur eben nicht so lange braten.

da die Soße schon vor dem braten der Leber fertig , kommt sie sofort auf das Fleisch + ich serviere dazu Quetschkartoffeln

Es ist jedenfalls, eine gute Alternative, zu NUR gebraten,
es hat sich noch keiner beschwert beim essen,
das es evtl Keine Tiroler Leber ist, aber Tirol ist ja groß.

25.9.04 MfG Hans60

[Kalbsröllchen, gefüllt](#)

Involtini di Vitello

Zutaten für 4 Portionen

8 Kalbsschnitzel, aus der Oberschale

1 Zehe/n Knoblauch

6 Sardellenfilet(s) in Öl eingelegt

20 g Kapern, in Salz eingelegt

100 g Parmaschinken

3 EL Petersilie, gehackt

2 EL Tomate(n), passierte

30 g Semmelbrösel

30 g Butter, weiche

300 ml Kalbsfond
50 ml Sahne
10 g Mehl
4 EL Öl
20 g Butter

ZUBEREITUNG

Die Kalbschnitzel einzeln zwischen Klarsichtfolie legen und gleichmäßig dünn klopfen - plattieren, wie es in der Fachsprache heißt. Die Schnitzel jeweils salzen u. pfeffern.

Für die Füllung die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Sardellenfilets aus dem Öl nehmen und gut abtropfen lassen. Die Kapern in ein Sieb geben und etwa 10 Min. wässern. Kapern, den Knobi, die Petersilie und die passierte Tomaten mit dem Semmelbrösel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die weiche Butter untermischen.

Die 8 plattierten Kalbschnitzel auf einer Arbeitsfläche auslegen, die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und mit Hilfe einer Palette glatt streichen. Die Schnitzel an den Längsseiten leicht einschlagen, aufrollen und mit 1-2 Zahnstocher so feststecken, dass die Füllung nicht heraustreten kann, und mit Mehl bestäuben.

In einer großen Pfanne das Öl sowie die Butter erhitzen und die Involtini darin kurz anbraten. Die Hitze reduzieren und die Kalbsröllchen unter ständigem wenden in weiteren 10 Min. fertig braten. Herausnehmen und warm stellen.

Den Kalbsfond zugießen, auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein Spitzsieb gießen und die Sauce erneut erhitzen. Die Sahne einrühren, nochmals einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zahnstocher von den Involtini entnehmen und die Röllchen mit etwas Sauce auf vorgewärmte Teller anrichten.

Ein Risotto passt als Beilage gut dazu.

Ist mir gar nicht aufgefallen, dass der Schinken und die Sardellenfilets im Rezept verloren gingen.

Man wickelt den Schinken mit den Sardellenfilets in die Röllchen.

Habe die Röllchen erst vor kurzem meinen Gästen vorgesetzt.

Ich hatte dabei die Röllchen nach dem Anbraten bei Niedrigtemperatur im Ofen gelassen, bis ich sie servieren konnte.

24.9.02 Akimo CK

Kalbsschnitzel GF
mit Tomaten und Mozzarella

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen
4 große Kalbsschnitzel
2 Pck. Mozzarella
1 Dose/n Tomate(n), geschälte
Olivenöl
2 Zehe/n Knoblauch, oder mehr
Salz und Pfeffer
1 EL Kapern
1 TL Oregano, getrockneter

ZUBEREITUNG

Die Schnitzel etwas flach klopfen und halbieren. In eine weite Pfanne etwa ein halbes Glas Olivenöl gießen, Knoblauchscheibchen dazugeben und die Schnitzel etwas überlappend einlegen. Die Tomaten mit dem Saft im Mixer pürieren, die Fleischscheiben damit bedecken. Salzen und pfeffern, mit den evtl. gehackten Kapern bestreuen und mit Oregano nicht zu sparsam würzen. Jetzt die Pfanne stark erhitzen, bis die Sauce dicklich wird. Dann auf jedes Schnitzel eine oder 2 Scheiben Mozzarella geben, etwas salzen und zugedeckt den Käse schmelzen lassen. Dazu Weißbrot oder Nudeln und einen gemischten Salat servieren.

31.12.03 Ballala CK

Kalbsschnitzel in Weißwein- Sahnesoße GF
mit Kapern

Zutaten für 4 Portionen
4 Kalbsschnitzel
3 EL Kapern
200 ml Wein, Weißwein (halbtrocken)
125 ml Sahne
Zitronensaft
Balsamico
Pfeffer
Salz
Zucker

ZUBEREITUNG

Die Kalbsschnitzel sehr dünn ausklopfen und in Butter kurz von beiden Seiten anbraten. Am besten in einem Bräter o.ä. damit sich ein schöner Bratensatz bildet. Mit einem Spritzer Weißwein ablöschen, herausnehmen

und warm stellen. 2 EL Kapern klein hacken und in die Pfanne geben. Den restlichen Wein und die Sahne dazugeben. Stark einreduzieren lassen. Die restlichen ganzen Kapern, einen Spritzer Zitronensaft und einen Spritzer Balsamico dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und etwas Zucker abschmecken. Die Schnitzel oben auf die Soße legen und servieren. Die Soße ist sehr frisch und etwas säuerlich, daher passt meiner Meinung nach dazu sehr gut ein knackig gedünstetes eher süßliches Gemüse; z.B. Möhren oder Romanesco. Dazu gibt es bei uns immer Bratkartoffeln mit etwas Thymian oder Rosmarin.

18.11.01 Difoo CK

Kalbsschnitzel mit Zitrone und Kapern GF

Scaloppine al Limone

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kalbsschnitzel, sehr dünn geschnitten

2 Zitrone(n)

125 ml Fleischbrühe oder Kalbsfond

2 EL Butter

3 TL Kapern, fein

Petersilie, glatt

Öl (Olivenöl)

Mehl zum Bestäuben

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Schnitzel in mundgerechte Medaillons schneiden und behutsam ein wenig flach klopfen. Die Fleischscheibchen in Mehl wenden, sehr gründlich abschütteln und von beiden Seiten pfeffern. Das Öl rauchend heiß werden lassen und die Fleischstücke sehr schnell von beiden Seiten anbraten. Sofort wieder herausnehmen, salzen und warm stellen. Das Bratfett aus der Pfanne nehmen, den Bratensatz mit dem Saft einer Zitrone und der Brühe loskochen. Etwas einköcheln, dann die Butter mit dem Schneebesen einrühren. Die sorgfältig ausgelösten Filets der zweiten Zitrone, die Kapern und viel gehackte Petersilie unterrühren. Die Kalbsmedaillons noch kurz in der Sauce ziehen lassen.

6.5.02 Regine CK

Kalbsschnitzel, Geschnetzeltes in Kapernsauce GF

Zutaten für 3 Portionen

500 g Kalbsschnitzel, Schweinefilet oder Putenbrust
3 Möhre(n)
2 Zwiebel(n)
2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
1 EL Mehl
125 ml Wein, weiß, trocken
1 Prise Salz und Pfeffer
1 Becher Sahne
2 EL Kapern
1 Zehe/n Knoblauch

ZUBEREITUNG

Fleisch fein schnetzeln, Möhren in feine Stifte hobeln, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das geschnitzte Fleisch darin kurz scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In dem Bratfett Zwiebeln, Knoblauch und Möhrenstreifen 3-4 Minuten dünsten, dann das vorgebratene Fleisch zufügen. Unter Rühren nochmals 1-2 Minuten durchbraten. Mit Mehl bestäuben, etwas Farbe annehmen lassen und dann mit Wein ablöschen. Salzen und pfeffern, Sahne und abgetropfte Kapern einrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Beilage: Bandnudeln oder Reis oder als Füllung zu Blätterteigpastetchen - die sind leider irgendwie aus der Mode gekommen, dabei sind sie soooo fein!

Tipp:

das Gleiche schmeckt genauso gut mit Schweinefilet oder Putenbrust!

17.5.02 Juti CK

Kalbsschnitzel, Pikante GF

Zutaten für 4 Portionen

4 Kalbsschnitzel
Salz, Pfeffer
¼ Liter saure Sahne, bis 1/2 Liter
3 Sardellenfilet(s), gehackt
1 EL Kapern
Fett, zum Braten

ZUBEREITUNG

Wir nehmen gerne etwas mehr Sardellen und Kapern.
Zum Verzieren: Sardellen, Tomatenscheiben, 1 geschnittenes hartes Ei, oder 1 Spiegelei
Schnitzel feucht abreiben, mit Mehl bestäuben, im erhitzten Fett beidseitig hell braten. Gehackte Sardellen über die Schnitzel geben, die gewürzte

und mit Kapern vermischte Sahne darüber gießen und bei milder Temperatur zugedeckt ziehen lassen.

Ziehzeit etwa 8 bis 10 Minuten.

Die Schnitzel auf einer heißen Platte anrichten und mit den angegebenen Zutaten verzieren.

Dazu passen Salzkartoffeln

18.6.04 Pro- Vit CK

Rinderkamm, Pfefferpotthast

Deftiges westfälisches Nationalgericht

Zutaten für Portionen

1 kg Rindfleisch (Rinderkamm)

500 g Zwiebeln

70 g Schweineschmalz

1 TL Salz

10 Körner Pfeffer, grob gemahlen

2 Lorbeerblätter

2 Nelken

etwas Bier

1 Zitrone(n), Saft und Schale

Paniermehl

1 EL Kapern

1 Liter Fleischbrühe

ZUBEREITUNG

Das Schweineschmalz in einer Kasserolle erhitzt und das mit Salz gewürzte, in kleine Würfel geschnittene Fleisch unter häufigem Wenden nur kurz angebraten. Danach die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln bis zum Gelbrösten hinzufügen. Dann mit der Fleischbrühe ablöschen. Den "Pott" mit Pfeffer, Lorbeer und Nelken würzen und 90 Minuten lang zugedeckt schmoren lassen bis das Fleisch weich ist. Die Sauce wird mit geriebener Zitronenschale und dem Zitronensaft sowie Kapern und etwas Bier abgeschmeckt und mit dem Paniermehl abgebunden. Dazu passen Kartoffeln, Gewürzgurke und ein kühles Bier.

23.2.02 Nikmark CK

Rindfleisch, Eszterházy - Rostbraten GF

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Rindfleisch (Rostbraten)

80 g Fett

250 g Wurzelwerk, (Karotte, Petersilie, Sellerie, Lauch)

2 Zwiebel(n)
20 g Paprikapulver, edelsüß
etwas Mehl
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 dl Suppe (Rindsuppe), zum Aufgießen
Wein, rot, zum Abrunden
1 TL Kapern
etwas Zitronensaft
250 ml Sauerrahm

ZUBEREITUNG

Die Rostbraten am Rand einschneiden, plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Fett auf beiden Seiten scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Das Wurzelwerk zu Julienne schneiden, die Zwiebel fein hacken und im verbliebenen Bratenfond anrösten. Vom Feuer nehmen, paprizieren ? , eventuell mit Mehl stauben und mit Rindsuppe aufgießen. Die Rostbraten wieder einlegen und im vorgeheizten Backrohr zugedeckt bei 200 °C 40-50 Minuten schmoren. Bei Bedarf jeweils mit Rindsuppe aufgießen. Zuletzt Rotwein und Kapern hinzufügen, mit Zitronensaft würzen. Den Sauerrahm untermischen und noch einmal ganz kurz aufkochen lassen. Die Rostbraten mitsamt dem Wurzelgemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Als Beilage eignen sich breite Bandnudeln, Butternockerln oder Tarhonya.

26.2.02 Tafelspitz CK

Rindfleisch, Waldviertler (Zwettler) Bierfleisch

Zutaten für 4 Portionen
600 g Rindfleisch, zum Dünsten
3 Zwiebel(n)
40 g Butter
Salz
Pfeffer, gemahlen
Kümmel, im Ganzen
4 Zehe/n Knoblauch
1 TL Tomatenmark
4 EL Sauerrahm
4 EL Semmelbrösel vom Schwarzbrot
1 EL Kapern
Petersilie, gehackte
¼ Liter Suppe (Rindssuppe)
¼ Liter Bier, helles

ZUBEREITUNG

Das Fleisch von der Haut und den Sehnen befreien, beides blättrig schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden und rösten. Die Butter nun erhitzen, das gesalzene, gepfefferte Fleisch schnell darin anbraten. Die restlichen beiden Zwiebeln fein hacken und mitrösten. Jetzt das Tomatenmark hinzufügen und das ganze mit Schwarzbrotbrösel binden, nun mit Rindsuppe und Bier aufgießen. Sodann mit Salz, gemahlenem Pfeffer und Kümmel würzen und gut weich dünsten lassen.

Wenn nötig, können Sie noch etwas Suppe dazugeben. Schließlich wird das Zwettler Bierfleisch mit den gerösteten Zwiebelringen, den Kapern sowie der gehackten Petersilie und je 1 Esslöffel Sauerrahm angerichtet

1.6.03 Suppentopf CK

Rindscarpaccio mit Langusten GF

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rinderfilet, pariertes

4 EL Olivenöl

1 Frühlingszwiebel(n)

1 Tomate(n), in kleine Stücke geschnittene, getrocknete

2 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

8 Languste(n), frische oder Scampi

4 TL Kapern

4 TL Kaviar

Salz

Olivenöl

ZUBEREITUNG

8 Kapuzinerwindeblüten zur Deko.

Für das Gewürzöl das Olivenöl mit der kleingeschnittenen Frühlingszwiebel, den Tomatestückchen und den ganz dünn geschnittenen Knoblauchzehen mischen. Längere Zeit ziehen lassen,

Die Langusten knacken, immer zwischen 2 Stück eine Frischhaltefolie legen. Mit der gewürfelten Frühlingszwiebel, 1 Tl. Kapern, Salz und wenig Olivenöl marinieren.

Das Rindfleisch mit Salz und Pfeffer gut würzen und in eine Frischhaltefolie wickeln, um diese dann Alufolie wickeln, im TK 2 Stunden kühlen.

Das noch angefrorene Stück Rind in feinste Scheiben schneiden und auf den Tellern anrichten. Die Langusten aus der Marinade nehmen und in der Mitte des Carpaccio kreisförmig anrichten. Auf jeden Langustenkreis 1 Tl. Kaviar geben. Die Carpaccioscheiben mit dem Gewürzöl bestreichen.

Mit restlichen Kapern und den Kapuzinerblüten die Teller dekorieren. Ohne Kapuzinerblüten ist halt nur die Optik weniger. Obwohl ich die Blüten hinterher auch gern esse.

24.7.04 Nancy100

CK

Rindsschnitzel Surprise

Zutaten für Portionen

1.5 kg Rindfleisch (Rindsschnitzelfleisch)

¼ Liter Rinderbrühe

6 Zehe/n Knoblauch

2 TL Kapern

4 EL Sauerrahm

Öl

Gewürzmischung (Porterhouse - Gewürz) *

Kräuter der Provence

Salz und Pfeffer, bunter

ZUBEREITUNG

Fleisch in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, klopfen, salzen. Auf beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und danach mit Porterhouse-Gewürz, Kräutern der Provence und buntem Pfeffer würzen. Den Bratrückstand mit 1/4 l Rindsuppe aufgießen, Knoblauch hineinpressen, Kapern und Sauerrahm zugeben, verrühren und abschmecken. Fleisch wieder in Sauce geben und ca. 30 Minuten leicht dünsten. Dazu Bandnudeln und grüner Salat.

16.5.03 Wienerin CK

* Hab einmal gegoogelt und folgendes zum Porterhouse-Gewürz gefunden:

Pfefferbetonte, körnige Gewürzkomposition mit dezenter Kräuternote für alle Fleischarten. Ideales Brat- und Grillgewürz.

und:

Pikantes universal einsetzbares

Würzmittel mit vielen Kräutern.

Zutaten: Jodiertes Speisesalz, Pfeffer, Geschmacksverstärker, Mononatriumglutamat, Inosinal, Guanilat, Paprika, Gewürze, Knoblauch, Laktose, Koriander, Invertzuckersirup, Würze, Kurpumaextrakt, Aromen, Trennmittel, Kieselsäure, Lauchextrakt.

10.07.2004 13:14 Megasuperbienchen

Zum Porterhouse-Gewürz:

Ich nehme in solchen Fällen einfach etwas Salz, füge die genannten Kräuter und Gewürze nach meinem "Gusto" hinzu und lasse so'n Mist wie Mononatriumglutamat etc. einfach weg!!

11.07.2004 14:44 LG Tamara

Porterhouse- Steak

Ein Porterhouse- Steak wird aus dem flachen Roastbeef mit Filet und Knochen in etwa 6 Zentimeter dicke und 700 bis 1000 Gramm schwere Scheiben geschnitten. Es wird meist aus dem Grill, je nach Garstufe etwa 5 bis 7 Minuten auf jeder Seite gebraten.

Ein "Porterhouse" ist ein Typ Gaststätte (in Großbritannien), in der das bekannte dunkle Porter Bier getrunken wird. Schon seit Mitte des 19. Jahrhunderts werden dort die gleichnamigen Porterhouse-Steaks hungrigen Gästen angeboten. Für heutige Verhältnisse ist das Porterhouse-Steaks eher eine Portion, die für zwei bis drei Personen ausreicht.

10.07.2004 12:37 Nora CK

Roastbeef auf Salat GF

Zutaten für 2 Portionen

300 g Roastbeef

3 EL Öl (Olivenöl)

2 EL Essig (Weißweinessig)

1 Msp. Senf, mittelscharf

Salz

Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

2 Frühlingszwiebel(n)

½ Bund Radieschen

1 kl. Glas Kapern (20 g Abtropfgewicht)

ZUBEREITUNG

Die Roastbeefscheiben in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und locker auf einer Platte anrichten. In einer Schüssel aus Olivenöl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen eine cremige Soße rühren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in schmale Ringe schneiden. Die Radieschen putzen, waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Kapern abtropfen lassen. Radieschen, Frühlingszwiebeln und Kapern in die Soße geben und alles gründlich mischen. Die Vinaigrette auf dem Roastbeef verteilen. Das Roastbeef vor dem Servieren etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

7.5.02 Elli K CK

Rumpsteak, Pasta Pizzaiola GF

Zutaten für 4 Portionen

300 g Rumpsteak(s)
2 EL Öl
1 Dose/n Tomate(n), 400 g
2 Zehe/n Knoblauch
2 TL Oregano
2 EL Kapern
4 EL Oliven, entsteinte schwarze
500 g Nudeln
2 EL Petersilie

ZUBEREITUNG

Das Rumpsteak in fünf Zentimeter lange und ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Steak darin über starker Hitze drei Minuten braun braten. Mit dem Sieblöffel aus der Pfanne heben und warm halten. Herd auf mittlere Temperatur zurückdrehen. Knoblauch zerdrücken, Kapern abgießen und abspülen und zusammen mit Tomaten, Oregano und Oliven in die Pfanne geben. Alles zehn Minuten einkochen. Pfanne vom Herd nehmen und das Steakfleisch in die Pfanne geben. In der Zwischenzeit Pasta in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und zusammen mit der Petersilie in die heiße Sauce geben. Alles gut durchmischen und sofort serviere

9.3.04 Angelika2603 CK

Schwein aller Art

Bierschinken, Nudelsalat GF

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln
1 Glas Mayonnaise
1 Glas Gurke(n), saure
1 EL Kapern
1 Dose/n Erbsen, grün
100 g Wurst (Bierschinken)

ZUBEREITUNG

Nudeln gar kochen und in eine Schüssel füllen. Bierschinken und saure Gurken in kleine Würfel schneiden und unterheben. Dann die Kapern und

die grünen Erbsen sowie die Mayonnaise dazu geben und den Salat noch 1 Stunde ziehen lassen.

5.6.03 Anja B CK

Fleischsoljanka GF

Glutenfrei

Zutaten für 6 Portionen

375 g Fleisch zum Kochen

2 Zwiebel(n)

40 g Margarine

2 EL Tomatenmark

½ Lorbeerblatt

2 m.- große Gurke(n), saure

1 EL Kapern

350 g Fleisch - und Wurstsorten, verschiedene

½ Zitrone(n)

Salz

saure Sahne

ZUBEREITUNG

Aus dem Kochfleisch in der üblichen Weise eine Brühe zubereiten. Die feingeschnittenen Zwiebeln in der Margarine goldgelb rösten. Tomatenmark und etwas Fleischbrühe hinzugießen. Die geschälten Gurken in dünne Scheiben schneiden, die Fleischwaren ebenfalls zerkleinern und zu den Zwiebeln geben. Gurken, Lorbeerblatt, Salz und Kapern zusetzen und mit heißer Brühe auffüllen. Etwa 10 Minuten leise kochen lassen und die Soljanka mit geschälten, entkernten Zitronenstückchen oder -scheiben und saurer Sahne anrichten.

24.3.04 Sylvi CK

Peperoncini, Spaghetti GF

mit schwarzen Oliven und Kapern

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (Spaghetti)

100 g Parmesan, geriebener

2 EL Kapern

10 EL Öl, (bestes Olivenöl)

200 g Oliven, schwarze

2 Dose/n Tomate(n) (Pelati)

4 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Peperoncini
2 Zweig/e Basilikum
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Oliven entkernen und vierteln. Öl und Tomaten mit dem Knoblauch zu einem Brei verarbeiten und aufkochen. 20 Min. ziehen lassen.

Kapern, Oliven und Peperoncini dazugeben, leicht salzen, und unter Rühren weiter köcheln, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Basilikum klein schneiden und zugeben.

Mit den gekochten Spaghetti mischen, den Parmesan dazugeben und servieren!

14.8.03 Matti CK

Schweinebraten á la Mode GF

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Schweinebraten, mager
Salz und Pfeffer
Öl
3 Zwiebel(n)
1 Salatgurke(n)
225 g Kürbisfleisch im Glas
1 Glas Kapern
Stärkemehl zum Binden
125 ml Kondensmilch, 10 %

ZUBEREITUNG

Den Schweinebraten mit Salz und Pfeffer gut einreiben und im heißen Fett anbraten. Die grob gewürfelten Zwiebeln mitbräunen. Nach und nach Wasser angießen. Eine Stunde schmoren lassen. Die Salatgurke schälen, aushöhlen und stifteln. Den Kürbis abgießen und das Kürbiswasser auffangen. Kürbis, Gurke und Kapern zum Fleisch geben und weitere 20 bis 30 Minuten schmoren lassen. Fleisch und Gemüse herausnehmen und warm stellen. Den Bratfond mit dem Kürbiswasser auf die gewünschte Soßenmenge auffüllen. Stärkemehl in der Dosenmilch anrühren und die Soße damit binden.

11.5.01 Henriettinchen CK

Schweinefilet, Schweinslungenbraten in Wurzelsauce GF

Zutaten für 4 Portionen

600 g Schweinefilet (Schweinslungenbraten)

1 Karotte(n)

2 EL Kapern

½ Zwiebel(n)

150 g Sellerie

1 Rübe(n), gelbe

½ Bund Petersilie

120 g Sauerrahm

250 ml Rinderbrühe

Senf, englischer

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zunächst die Zwiebel schälen, halbieren und feinstreifig schneiden, dann das Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, gelbe Rübe) waschen, schälen und grob raspeln und zum Schluss die Petersilie hacken.

Nun das Fleisch in Medaillons schneiden, beidseitig salzen und pfeffern sowie auf einer Seite dünn mit Senf bestreichen. Anschließend den Lungenbraten in wenig aufgeschäumte Butter einlegen, das Gemüse beifügen und das Ganze bei Mittelhitze braten - dabei das Fleisch wenden und wenn es zartrosa ist, herausnehmen.

Jetzt die gehackten Kapern zur Sauce geben und diese mit der Suppe aufgießen und dann den Sauerrahm einrühren. Die entstandene Masse kurz verkochen lassen, bis das Gemüse bissfest ist und die Sauce am Ende mit der Petersilie abschmecken, das Fleisch nochmals kurz einlegen und am Ende mit Nockerln servieren.

29.8.03 Orange CK

Schweinekotelett a la Pizzaiola mit Polenta GF

Zutaten für 2 Portionen

2 Schweinekotelett

500 g Kirschtomate(n)

1 Paprikaschote(n), gelbe

1 Zwiebel(n)

½ Bund Salbei

Salz

Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

5 EL Öl (Olivenöl)

1 EL Kapern

½ Liter Milch

150 g Crème fraîche

100 g Maisgrieß (Instant- Polenta)

Muskat, gerieben

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, halbieren, Zwiebeln abziehen, würfeln, Paprika entkernen und grob würfeln. Koteletts abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen und in 3 EL Öl von beiden Seiten anbraten, herausnehmen, warm stellen.

Zwiebeln, Tomaten, Kapern und Paprika in den Bratensatz geben, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz durchschmoren, auf kleinste Hitze zurückschalten und die Koteletts wieder dazugeben. 15 min ohne Deckel schmoren lassen, Fleisch ab und zu wenden.

Inzwischen Milch, Crème fraiche und restliches Öl aufkochen, Polenta einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Feingehackten Salbei unter das Gemüse ziehen, mit der Polenta servieren.

19.10.03 Tilla CK

Schweinemedallions GF

mit Kapern und Citrussauce

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Schweinefilet, in 1cm Scheiben

Salz

Pfeffer

2 EL Olivenöl

3 Schalotte(n), gehackt

1 Chilischote(n), grün, gehackt

3 EL Kapern

2 Zehe/n Knoblauch, gehackt

1 Bund Petersilie, glatt/gehackt

2 Zitrone(n), den Saft

2 Orange(n), den Saft

200 ml Brühe

Puderzucker

120 g Butter, eiskalt / in Stückchen

ZUBEREITUNG

Schweinemedallions salzen und pfeffern und in heißem Olivenöl 3-4 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen. Im restlichen Bratfett Schalotten und Kapern andünsten, Chili, Knoblauch und Petersilie dazu tun und 2 Minuten mitbraten. Mit Zitronensaft und Orangensaft ablöschen und Brühe auffüllen. Kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Staubzucker abschmecken, vom Feuer nehmen und mit Butter montieren. Schweinemedallions mit der Sauce servieren.

26.4.04 S.B. 5

CK

Schweinerahmschnitzel

GF

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Schweineschnitzel
- Mehl, zum Stäuben
- Salz
- Pfeffer
- 4 TL Senf (Estragonsenf)
- Margarine, zum Braten
- 3 TL Kapern
- 3 Gurke(n) (Essiggurken) und 2 TL Flüssigkeit davon
- 2 TL Senf (Estragonsenf)
- 1 Prise Zucker
- 250 g saure Sahne, (Rahm)
- 2 TL Mehl
- ½ Liter Brühe
- ½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Schnitzel klopfen, auf beiden Seiten salzen und pfeffern und auf einer Seite mit Senf bestreichen und danach mit Mehl bestäuben. Die Schnitzel auf der melierten Seite in heißem Fett rasch anbraten, wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls anbraten. Mit Brühe aufgießen, klein gehackte Kapern, Essiggurken und Petersilie dazu geben, mit Senf, Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken und etwa 20 Minuten dünsten und einreduzieren lassen. Die saure Sahne mit dem Mehl gut verrühren und in die kochende Soße einrühren, sodass die Soße bindet und noch mal abschmecken. Dazu kann man Preiselbeerkonfitüre reichen und es passen als Beilage Kartoffeln, Reis oder Bandnudeln sowie grüner Salat.

30.7.04 Inshallah

CK

Schweineschnitzel - Auflauf

GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Schweineschnitzel
- 250 g Champignons
- 2 m. - große Zwiebel(n)
- 2 EL Öl
- 1 EL Mehl
- 1 Becher Schlagsahne
- 4 Gewürzgurke(n)
- 50 g Parmesan

50 g Käse (Emmentaler)
1 EL Kapern

ZUBEREITUNG

Schnitzel waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Pilze putzen, waschen und vierteln. Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 2 Minuten braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze und Zwiebeln zufügen und mitbraten und anschwitzen. Sahne einrühren und kurz aufkochen. Abschmecken.

Gurke in Scheiben schneiden. Beide Sorten Käse reiben. Fleisch, Gurken und Kapern in eine gefettete Form geben. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225°C / Umluft: 200°C / Gas. Stufe 4) ca. 10 Minuten überbacken. Evtl. mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt körnig gekochter Reis.

13.6.02 Leen CK

Schweinesteaks, gefüllt in Marsala - Sauce

Zutaten für 6 Portionen

1.2 kg Porree
6 Schweinesteak, dünn, à 100 g
3 Scheibe/n Schinken, gekocht
3 EL Senf, scharf
Fett, für die Form
Pfeffer, gemahlen
1 Tube/n Tomatenmark
3 Gewürzgurke(n)
1 Glas Kapern (Einwaage 40 g)
1 Bund Basilikum
¼ Liter Marsala
1 Becher Crème fraîche
Zucker

ZUBEREITUNG

Lauch putzen, längs in Streifen schneiden, waschen und in sprudelndem Salzwasser 2 Minuten kochen. Kalt abspülen, abtropfen lassen und in eine gefettete ofenfeste Form legen. Steaks salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Je eine halbe Scheibe Schinken auf die Steaks legen und mit etwas Tomatenmark bestreichen. Gurken fein würfeln. Mit Kapern und einem halben Bund fein geschnittenem Basilikum mischen und auf den Steaks verteilen. Steaks zusammenklappen, auf den Lauch setzen. Wein,

Crème fraiche und restliches Tomatenmark verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Sauce in die Form geben. In den Ofen geben, auf 200 ° schalten und 30 Minuten garen. Restliche Basilikumblätter darüber streuen.

Dieses Rezept kann auch mit Putenschnitzeln gemacht werden.

16.6.03 Regine CK

Hack

Hackfleisch, 1 Vater - 2 Söhne - Pasta GF

Schnell und lecker
Glutenfrei

Zutaten für 3 Portionen

500 g Nudeln (Fusilli)
500 g Hackfleisch, halb/halb
800 g Tomate(n), Stücke, italienische
4 Sardellen
16 Kapern
1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
4 EL Oregano
1 EL Salz und Pfeffer
4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

4 Liter Salzwasser (1 EL Salz) zum Kochen bringen. Nebenher 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. 500g Hackfleisch hineingeben und anbraten. Mit etwas Salz und 1 EL Pfeffer würzen. Nach dem Anbraten die Tomatenstücke zugeben. Sardellen, Kapern, Zwiebel und Knoblauch klein hacken und einrühren. 4 EL Oregano einrühren. Die Fusilli 8 Minuten kochen. Ggf. mit etwas Parmesan servieren.

6.6.04 Spurnet CK

Hackfleisch, Königsberger Klopse

1 Ei

Je heller das Fleisch, desto höher der Preis

Zutaten für Portionen

800 g Hackfleisch vom Kalb (Rind/Schwein gemischt geht auch)
1 Ei(er)

50 g Semmelbrösel
1 EL Senf
Salz und Pfeffer
1 Liter Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
40 g Butter
30 g Mehl
50 ml Wein, weiß
200 ml Sahne
1 EL Kapern und 1 EL Kapernflüssigkeit
1 EL Zitrone(n) - Schale, abgeriebene
1 EL Zitronensaft
Zucker
Bund Petersilie, glatte

ZUBEREITUNG

Hack, Ei, Brösel, Senf, Salz und Pfeffer vermengen, ca.12 Klöße formen. Brühe mit Lorbeer aufkochen, Klöße hineingeben, bei mittlerer Hitze ziehen lassen.

Nun die Butter schmelzen, Mehl einstreuen, aufwallen lassen und mit Wein und 600ml von der Brühe ablöschen. Sahne zugießen und 6-8 min. offen kochen.

Kapern, Kapernflüssigkeit, Zitronenschale und -saft zugeben. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen. Die Klöße in der Sauce servieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

2.3.04 Blondi 66 CK

Hackfleisch, Piemonteser - Topf GF

Zutaten für 4 Portionen
200 g Tortellini
1 EL Öl
300 g Hackfleisch, gemischt
1 gr. Dose Tomate(n)
2 Zwiebel(n)
3 Zehe/n Knoblauch
4 Fleischtomate(n)
12 Oliven, paprikagefüllte
1 EL Kapern, kleine
6 Sardellenfilet(s)
150 g Mozzarella
Salbei
Thymian
Oregano
Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Tortellini und das Öl in kochendes Salzwasser geben. Tortellini al dente garen, abgießen, warm abbrausen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit das Hackfleisch in einen Topf geben. Dosentomaten grob zerkleinern und mit Saft zum Hackfleisch geben. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden dazugeben. Alles unter Rühren einmal aufkochen. Knoblauch abziehen und dazu pressen. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Beiseite stellen.

Die Stielansätze der Fleischtomaten entfernen. Tomaten häuten und in Scheiben schneiden. Oliven ebenfalls in Scheiben schneiden.

Tortellini mit der Hackfleischmischung in eine gefettete Auflaufform geben. Tomaten- und Olivenscheiben gleichmäßig darauf verteilen. Mit Kapern bestreuen und mit Sardellenfilets belegen. In Scheiben geschnittenen Mozzarella darauf geben. Alles im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad etwa 6 bis 8 Minuten backen und in der Form servieren.

17.4.03 Liesbeth CK

Hackfleisch, Wirsingrouladen GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Wirsing

500 g Hackfleisch

100 g Knollensellerie

1 Paprikaschote(n), rot

1 Zwiebel(n)

4 EL Öl

1 TL Senf

3 EL Crème fraîche

500 ml Fleischbrühe

Salz und Pfeffer

2 EL Kapern

Thymian

ZUBEREITUNG

Wirsing putzen, 12 schöne große Blätter in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken.

Paprika, Sellerie, Zwiebel und 50g Wirsing klein schneiden, in 2 EL Öl in einer Pfanne andünsten, abkühlen lassen und unter das Hackfleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen.

Auf jedes Kohlblatt etwas von der Mischung geben, einrollen und zubinden. Im restlichen Öl die Röllchen von allen Seiten anbraten, Fleischbrühe

zugeben, 15 Minuten garen. Creme fraiche, Kapern und Senf einrühren und gegebenenfalls nachwürzen.
Dazu passen Bandnudeln

18.3.03 Knuspernudel CK

Schinken+ Speck+ Wurst

Lachsschinken, Spaghettisalat, feurig GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen
300 g Nudeln (Spaghetti)
200 g Paprikaschote(n), rote
150 g Schinken (Lachsschinken)
8 Tomate(n), eingelegte
200 g Gewürzgurke(n)
2 Chilischote(n)
6 EL Olivenöl
3 EL Essig (Estragonessig)
6 EL Apfel - Schorle
2 EL Kapern
2 EL Senf, mittelscharfer
Cayennepfeffer
1 Bund Petersilie, glatte

ZUBEREITUNG

Spaghetti in drei Teile brechen und in Salzwasser garen (bissfest).
Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden, ebenso Schinken und Tomaten. Gurken in dünne Stifte, Chili ohne Kerne in Ringe schneiden.
Sauce: Öl, Essig, Apfelschorle, Kapern und Senf mischen. Alle Salatzutaten unterheben und 3 Std. ziehen lassen.
Kurz vor dem Servieren noch mit Cayennepfeffer abschmecken. Zum Schluss die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und über den Salat heben.

20.2.04 Cookie60 CK

Schinken, Pasta mit Basilikum und Feta GF

Zutaten für 4 Portionen
450 g Nudeln (Linguine oder Spaghetti)

3 Zehe/n Knoblauch
3 EL Kapern, eingelegte, kleine
1 Chilischote(n), rote
8 Scheibe/n Schinken (Prosciutto)
1 Limette(n), (Schale)
1 handvoll Basilikum - Blätter
150 g Feta-Käse, gewürfelt
Öl (Olivenöl)
Salz und Pfeffer, aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Den Knoblauch schälen und hacken und gemeinsam mit den gut gewässerten Kapern in Olivenöl kurz anschwitzen. Die fein gehackte Chilischote dazugeben und etwas mitrösten. Prosciutto in feine Streifen schneiden, zur Knoblauchröstung geben und darin knusprig braten.

Die gekochte Pasta mit der Prosciutto- Kapern-Knoblauch-Mischung gut vermengen, die Limettenschale dazugeben, salzen und pfeffern und das gehackte Basilikum untermengen. Die Pasta mit den Feta-Würfeln garnieren, etwas Öl des Käses darüber geben, mit grob geschrotetem Pfeffer bestreut servieren

10.4.03 Angie25

CK

Schinken, Scharfe Chilinudel GF

Zutaten für 4 Portionen

100 g Schinken, Schwarzwälder
500 g Tomate(n), reife
150 g Oliven, entsteinte schwarze
5 Zehe/n Knoblauch
1 Chilischote(n), rote
250 g Nudeln (Spaghettini)
Salz
7 EL Olivenöl
1 EL Kapern, eingesalzene
4 EL Petersilie, gehackte

ZUBEREITUNG

Den Schinken nach Wunsch vom Fettrand befreien, dann in feine Streifen schneiden. Die Tomaten überbrühen, abziehen und würfeln, Oliven halbieren, Knoblauch abziehen und zerdrücken. Die Chilischote halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Die Schote waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und kurz abtropfen lassen. Mit 1 EL Öl vermischen.

Das restliche Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schinken- und die Chilistreifen darin bei schwacher bis mittlerer Hitze unter Wenden braten, bis der Schinken glasig und leicht gebräunt ist. Nudeln und Knoblauch in die Pfanne geben und ebenfalls leicht bräunen. Oliven, Kapern und Tomaten untermischen und alles unter ständigem Rühren erhitzen. Mit der gehackten Petersilie bestreut servieren

4.12.03 Molly43 CK

Schinkenröllchen Involtini di Prosciutto

Zutaten für 4 Portionen

500 g Mascarpone
8 Scheibe/n Schinken, dicke, gekocht
einige Gewürzgurke(n)
2 TL Kapern
2 EL Erbsen, gekocht
etwas Brandy
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

In einer Schüssel den Mascarpone mit den kleingeschnittenen Gewürzgürkchen, den Kapern, den Erbsen, Salz, Pfeffer und dem Brandy vorsichtig miteinander verrühren. Die so erhaltenen cremige Masse auf die Schinkenscheiben geben und diese aufrollen. Dekorieren Sie mit Oliven, Sardellen und grünem Salat.

16.8.02 Ledgy CK

Speck

Speck - Kapern - Soße GF
auf Pasta

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bandnudeln
Salz
Thymian
2 EL Kapern
2 Bund Lauchzwiebel(n)
100 g Speck, geräuchert
5 EL Butter
3 EL Essig (Sherryessig)

400 ml Hühnerbrühe
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Nudeln wie gewohnt kochen. Thymian säubern, Blättchen abzupfen. Kapern grob hacken. Lauchzwiebeln schräg in Scheiben schneiden. Speck in einem EL Butter knusprig braten, die Zwiebeln hinzufügen und 1 Minute dünsten lassen. Mit dem Essig ablöschen und die Flüssigkeit verdunsten lassen. Hühnerbrühe zugießen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren. Die restliche Butter Flöckchenweise in die Soße rühren. Kapern und Thymian zufügen und noch einmal kurz aufwallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Nudeln geben.

29.10.03 Rince CK

Wurst

Fleischsoljanka GF

Glutenfrei

Zutaten für 6 Portionen

375 g Fleisch zum Kochen

2 Zwiebel(n)

40 g Margarine

2 EL Tomatenmark

½ Lorbeerblatt

2 m.- große Gurke(n), saure

1 EL Kapern

350 g Fleisch - und Wurstsorten, verschiedene

½ Zitrone(n)

Salz

saure Sahne

ZUBEREITUNG

Aus dem Kochfleisch in der üblichen Weise eine Brühe zubereiten. Die feingeschnittenen Zwiebeln in der Margarine goldgelb rösten. Tomatenmark und etwas Fleischbrühe hinzugießen. Die geschälten Gurken in dünne Scheiben schneiden, die Fleischwaren ebenfalls zerkleinern und zu den Zwiebeln geben. Gurken, Lorbeerblatt, Salz und Kapern zusetzen und mit heißer Brühe auffüllen. Etwa 10 Minuten leise kochen lassen und die Soljanka mit geschälten, entkernten Zitronenstückchen oder -scheiben und saurer Sahne anrichten.

24.3.04 Sylvi CK

was woanders nicht passt

Fasan nach Zigeunerart GF

Zutaten für 4 Portionen

- 1.5 kg Fasan
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Zweig/e Rosmarin
- 1 Zweig/e Salbei
- 500 ml Wein, weiß
- 100 ml Essig (Apfelessig)
- 500 g Tomate(n), getrocknete
- 50 g Kapern
- 4 Artischocke(n), in Öl
- 25 g Butter
- 25 g Mehl

ZUBEREITUNG

Die getrockneten Tomaten 24 Stunden lang in einer Mischung von 250 ml Wasser und 250 ml Essig einweichen.

Den Fasan achteln, in Öl anbraten. Mit dem Apfelessig aufgießen, Flüssigkeit völlig verdampfen lassen. Dann den Wein dazugießen, Knoblauch, Rosmarin und Salbei dazugeben, salzen pfeffern und zum Kochen bringen. 60 bis 80 Minuten kochen lassen, wenn nötig gelegentlich heißes Wasser nachgießen. Vom Herd nehmen, warm stellen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb geben. Die klein geschnittenen Tomate, die in Scheiben geschnittenen Artischocken und die Kapern dazugeben und die mit Mehl vermengte Butter einrühren. Die Soße bei schwacher Hitze sämig werden lassen und am Schluss mit der Petersilie bestreuen.

3.6.04 Angelika2603 CK

Pferdefleisch - Suppe GF

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Fleisch (Pferdefleisch - Schulter oder Rippe)
- Salz und Pfeffer
- 3 große Zwiebel(n)
- 80 g Butterschmalz
- 1 Liter Fleischbrühe
- 1 TL Pfeffer - Körner, schwarze
- 2 Lorbeerblätter

3 Nelken
500 g Kartoffeln
1 Zitrone(n), Saft davon
1 EL Kapern

ZUBEREITUNG

Pferdefleisch waschen und trocken tupfen. In mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa eine halbe Stunde sollen die Fleischstückchen an einem kühlen Ort stehen.

Die Zwiebeln abziehen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in Butterschmalz anbraten. Jetzt das Fleisch hinzugeben und solange braten, bis es eine schöne braune Kruste hat. Dann die heiße Fleischbrühe hinzugießen.

Die Kartoffeln schälen, abwaschen und in kleine Würfel schneiden. Die Pfefferkörner, die Lorbeerblätter, die Nelken und die Kartoffelwürfel zu der Suppe geben.

Die Festigkeit des Fleisches hin und wieder prüfen. Kurz vor dem Garende Zitronensaft und die Kapern an die Suppe geben. Die Suppe wird durch die Kartoffeln schön sämig.

1.5.03 Dragonfly-Lady CK

Pökeltzunge in Rotwein GF

Zutaten für 2 Portionen
250 g Zunge, gepökelt
20 g Fett zum Braten
1 kleine Zwiebel(n)
20 g Mehl
250 ml Brühe
1 EL Kapern
4 EL Wein, rot
2 EL Zitronensaft
Salz

ZUBEREITUNG

Fett und Mehl lichtgelb anrösten, geschnittene Zwiebel dazugeben, kurz mitrösten, mit Brühe aufgießen, kräftig durchkochen, Kapern hinzufügen. Bei reduzierter Hitze mit Rotwein, Salz und Zitronensaft (Rotwein darf nicht kochen) abschmecken. In Scheiben geschnittene Pökeltzunge in der Sauce heiß werden lassen.

28.1.02 Scholz Wohlers CK

Vegetarisch

Ei

Eier auf Kartoffel - Champignon - Gemüse 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffeln

Salz

4 Ei(er)

500 g Champignons

1 Zwiebel(n)

125 g Tomatenpaprika (Glas)

75 g Gewürzgurke(n)

2 EL Butter

Pfeffer, frisch gemahlen

2 EL Mehl

200 g Schlagsahne

750 ml Gemüsebrühe (Instant)

3 EL Senf, körnig

1 EL Kapern

Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser garen. Die Eier ca.10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Pilze je nach Größe vierteln oder halbieren. Zwiebel und Gurken fein würfeln. Paprika abtropfen lassen.

Fett erhitzen. Zwiebel und Pilze darin anbraten. Mit Mehl bestäuben. Mit Sahne und Brühe ablöschen, unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Senf unterrühren. Paprika, Gurken und Kapern zufügen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in der Soße erwärmen. Zum Schluss Eihälften vorsichtig unterheben. Mit Petersilie bestreuen.

27.5.02 Elli K

CK

Eier in Tomatensugo

8 Ei

Zutaten: (für 4 Personen)

8 frische Eier

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Öl

1-2 EL Tomatenmark
500 g stückige Tomaten (Dose oder Tetrapack)
Salz
Cayennepfeffer
1 Gläschen Kapern (Abtropfgewicht ca. 2.5 g)
1/2 Bund Oregano

Zubereitung:

1. Eier in kochendem Wasser ca. 7 Minuten wachsw weich kochen. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
2. Tomatenmark zufügen und unter Rühren anschwitzen. Stückige Tomaten mit Flüssigkeit zugeben und kurz aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Min. einkochen lassen, Tomatensugo mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen.
3. Kapern abtropfen lassen. Oregano abbrausen und trocken schütteln. Einige schöne Zweige zum Garnieren beiseite legen. Von den übrigen Zweigen die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kurz vor Ende der Garzeit Kapern und Oregano zum Tomatensugo geben und unterrühren.
4. Die Eier aus dem Wasser nehmen, kalt abschrecken, pellen und quer halbieren. Das Tomatensugo in einer tiefen Schale anrichten, die halbierten Eier dekorativ hineinsetzen und alles mit Oregano garnieren. Nach Belieben einige Kapern darüber streuen.
5. Zu den Eiern in Tomatensugo schmeckt sehr gut ein Petersilienreis oder kurze Nudeln nach eigenem Geschmack sowie ein gemischter Salat mit einer Kräuter-Vinaigrette.

Vorbereitung. 10 Min.

Garzeit. 20 Min.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

370 kcal,

Fett: 25 g,

Eiweiß: 24 g,

Kohlenhydrate: 13 g

BE: ca. 1

(c) Frau im Trend Nr. 18/03

- Inge -

Eiersalat-mit-Erbсен 8 Ei

Für den Teig:

8 Ostereier,

200 g gepalzte grüne Erbsen,

1 rote Paprika,

1 große weiße Zwiebel,

1 säuerlicher Apfel,

1 El. Zitronensaft,

2 El. kleine Kapern,

4 Anchovisfilets,
1/2 Bund Petersilie,
1 Becher saure Sahne (200 g),
1 Msp. Salz,
1 Msp. weißer Pfeffer,
1 TL Paprika, edelsüß

Zubereitung:

Eier schälen und vierteln. Die Erbsen von Salzwasser bedeckt in 5 Minuten garen, abgießen und etwas abkühlen lassen. Die Paprika vierteln und in Streifen schneiden. Die Zwiebel sehr fein würfeln. Den Apfel vierteln, säubern (Schale, Gehäuse, mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Kapern abtropfen lassen und mit den vorbereiteten Zutaten locker mischen. Den Salat in eine Schüssel füllen.

Die Anchovisfilets trocken tupfen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und fein hacken. Einige Blättchen zum garnieren zurückbehalten. Die saure Sahne mit den Anchovis, den Gewürzen und der Petersilie verrühren. Die Sauce über den Salat gießen. Den Salat mit Petersilie garniert servieren.

Info (p.P.): 1510 kJ / 360 kcal 22 g Eiweiß 21 g Fett 1 g Kohlenhydrate
www.Osterseiten.de

Fondue Sauce - Tartar 2 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen

2 Ei(er), hartgekocht
1 TL Senf
1 dl Öl
1 TL Essig
2 kleine Gurke(n)
1 Schalotte(n)
1 TL Kapern
Petersilie
Estragon
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das zerdrückte Eigelb mit Senf gut mischen und nun das Öl tropfenweise unterrühren. Wie bei der Mayonnaise wird die Sauce dicker. Essig unterrühren. Die Gurken, Schalotten, Kapern und Gewürzkräuter feinhacken, darunter mischen, salzen und pfeffern.

6.2.02 Horsch CK

Gefüllte Eier 8 Ei GF

tunesischer Art
Hadhamm Mahschi

Zutaten für 4 Portionen

8 Ei(er), hartgekocht
50 g Quark (Magerquark)
1 TL Kapern
½ TL Zwiebel(n), gerieben
1 TL Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer
Oliven, schwarze, zum Garnieren

Die Eier pellen und der Länge nach halbieren. Das Eigelb aus dem Eiweiß heben, mit Quark, Kapern, Petersilie und Zwiebel zu einer glatten Masse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eierhälften mit dieser Farce füllen und jeweils mit einer halben Olive garnieren. Eine breite Schale mit frischen Salatblättern auslegen und die gefüllten Eier darauf dekorativ anrichten.

13.5.02 Little Trinity CK

Hamburger Remoulade 1 Ei GF

Zutaten für 6 Portionen

400 ml Mayonnaise (selbstgemacht oder eine gute aus dem Glas)
1 Ei(er), hart gekocht
3 Gurke(n) (Cornichons)
½ Bund Petersilie
½ Bund Dill
1 kleine Zwiebel(n) oder 1 Schalotte
1 EL Kapern
Salz
Pfeffer
etwas Gurkenflüssigkeit

ZUBEREITUNG

Ei, Cornichons, Petersilie, Dill, Zwiebel und Kapern sehr fein hacken, mit der Mayonnaise verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Flüssigkeit von den Cornichons abschmecken.

10.4.04 Lordhelm11 CK

Käse - Relish 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

200 g Schmelzkäse, weicher, streichfähiger

2 Ei(er), hart gekochte

3 Gurke(n) (Cornichons)

2 EL Kapern, kleine

2 Bund Schnittlauch

1 kleine Paprikaschote(n), rote

Salz und Pfeffer

Muskat

ZUBEREITUNG

Den Käse mit den kleingewürfelten Eiern, winzig klein gewürfelten Cornichons, Kapern, Paprika und Schnittlauch mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

10.6.04 Sauer CK

Kreolische Grüne Soße 2 Ei GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

2 Ei(er)

2 Zehe/n Knoblauch

30 g Kapern

6 Gurke(n) (Cornichons)

50 g Oliven, grüne, ohne Stein

40 g Mandeln, gemahlen

4 EL Olivenöl

2 EL Essig (Weißweinessig)

1 kleine Avocado(s), nicht zu reif

2 EL Wasser

Pfeffer

Salz

ZUBEREITUNG

Eier hart kochen, abschrecken und pellen. Knoblauchzehen pürieren. Kapern, Cornichons und Oliven fein hacken, gemahlene Mandeln ohne Fett in der Pfanne leicht bräunen. Diese Zutaten mit Öl und Essig mischen und pfeffern. Avocadofleisch fein würfeln. Das Eigelb aus den gekochten Eiern herausnehmen und fein hacken. Etwas von beiden beiseite legen, den Rest unter die Gewürzmischung heben und mit Wasser verrühren. Die Sauce mit Ei- und Avocadowürfeln bestreuen.

29.2.04 Cayus

CK

Paprikasalat, Exotischer 4 Ei GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

2 Paprikaschote(n), grüne

2 Paprikaschote(n), rote

1 Paprikaschote(n), gelbe

3 Tomate(n)

1 EL Kapern

3 EL Ananas

3 EL Mandarine(n)

4 Ei(er), hart gekochte

10 Oliven, schwarze

4 EL Essig

1 TL Sojasauce

6 EL Öl

1 TL Senf

1 Prise Ingwerpulver

Salz und Pfeffer

Zucker

ZUBEREITUNG

Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten und achteln. Kapern, Ananas und Mandarinen zugeben. Die Eier in Scheiben schneiden, die Oliven halbieren und entkernen. Alle Zutaten vorsichtig mischen.

Marinade:

Essig, Öl, Senf, Sojasoße und Ingwerpulver gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken anschließend über den Salat geben.

Zugedeckt 30 Minuten durchziehen lassen.

15.5.04 o Namen

CK

Schafskäse Auberginenfrikadellen

3 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen

4 große Aubergine(n)

3 Ei(er)

4 EL Schafskäse, geriebener

50 g Semmelbrösel

2 EL Kapern

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Man schält die Auberginen, schneidet sie in große Würfel, kocht sie gut in Salzwasser und schüttet sie auf einem Sieb ab. Nachdem die Auberginen abgekühlt sind, presst man das verbliebene Wasser heraus, püriert sie grob in eine Schüssel und bereitet zusammen mit den Eiern, Semmelbröseln, Schafskäse, den feingehackten Kapern, gepressten Knoblauchzehen und feingehackter Petersilie einen Teig, den man mit Salz und Pfeffer würzt. Nun formt man, mit Hilfe von zwei Esslöffeln, mandelförmige Frikadellen, so groß wie eine Handfläche. Man wendet sie in Mehl und bäckt sie in reichlich heißem Olivenöl aus.

25.4.04 angelika2603 CK

ohne Ei

Aubergine Caponata

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Aubergine(n)
½ EL Salz
220 ml Öl (Olivenöl)
1 große Zwiebel(n), grob gehackt
2 Staudensellerie, in Scheiben geschnitten
1 kleine Paprikaschote(n), rot, in kurze Streifen geschnitten
2 EL Pinienkerne
400 g Tomate(n) aus der Dose, zerkleinert
4 EL Essig (Rotweinessig)
1 EL Zucker
2 EL Kapern, ab gespült und gegebenenfalls zerkleinert
30 Oliven, grüne, entkernt und halbiert
4 EL Petersilie, fein gehackte

ZUBEREITUNG

Auberginen in 2 cm große Würfel schneiden. Schichtweise in einen Durchschlag legen, jede Schicht mit Salz bestreuen. 30 Minuten abtropfen lassen. Abspülen, mit den Händen ausdrücken.

In einer großen Pfanne 90 ml Öl erhitzen. Die Auberginen bei starker Hitze portionsweise anbraten; nach Bedarf Öl zugeben. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Nochmals Öl in die Pfanne geben, die Hitze reduzieren. Zwiebel und Sellerie 5 Minuten weich dünsten, aber nicht bräunen. Paprika und Pinienkerne zugeben, weitere 2 Minuten dünsten. Überschüssiges Öl mit einem Löffel abschöpfen. Dann Tomaten und 60 ml Wasser zufügen. Nochmals 10 Minuten köcheln, bis das Gemüse relativ trocken ist. Kräftig mit schwarzem Pfeffer würzen. Essig, Zucker, Kapern und Oliven unterrühren, 2-3 Minuten bei schwacher Hitze garen. Die Auberginen zugeben und nochmals 5-6 Minuten erwärmen.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Nach Geschmack pfeffern. Petersilie unterheben.

Schmeckt sehr gut zu Grillgut, eignet sich aber sehr gut als kalte Vorspeise - am besten natürlich zu einem italienischen Menü!

11.7.02 Judith

CK

Aubergine, Caponata

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Aubergine(n)

½ EL Salz

220 ml Öl (Olivenöl)

1 große Zwiebel(n), grob gehackt

2 Staudensellerie, in Scheiben geschnitten

1 kleine Paprikaschote(n), rot, in kurze Streifen geschnitten

2 EL Pinienkerne

400 g Tomate(n) aus der Dose, zerkleinert

4 EL Essig (Rotweinessig)

1 EL Zucker

2 EL Kapern, ab gespült und gegebenenfalls zerkleinert

24 Oliven, grüne, entkernt und halbiert

4 EL Petersilie, fein gehackte

ZUBEREITUNG

Auberginen in 2 cm große Würfel schneiden. Schichtweise in einen Durchschlag legen, jede Schicht mit Salz bestreuen. 30 Minuten abtropfen lassen. Abspülen, mit den Händen ausdrücken.

In einer großen Pfanne 90 ml Öl erhitzen. Die Auberginen bei starker Hitze portionsweise anbraten; nach Bedarf Öl zugeben. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Nochmals Öl in die Pfanne geben, die Hitze reduzieren. Zwiebel und Sellerie 5 Minuten weich dünsten, aber nicht bräunen. Paprika und Pinienkerne zugeben, weitere 2 Minuten dünsten. Überschüssiges Öl mit einem Löffel abschöpfen. Dann Tomaten und 60 ml Wasser zufügen. Nochmals 10 Minuten köcheln, bis das Gemüse relativ trocken ist. Kräftig mit schwarzem

Pfeffer würzen. Essig, Zucker, Kapern und Oliven unterrühren, 2-3 Minuten bei schwacher Hitze garen. Die Auberginen zugeben und nochmals 5-6 Minuten erwärmen.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Nach Geschmack pfeffern. Petersilie unterheben.

Schmeckt sehr gut zu Grillgut, eignet sich aber sehr gut als kalte Vorspeise - am besten natürlich zu einem italienischen Menü!

11.7.02 Judith

CK

Auberginen sizilianisch

glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

4 Aubergine(n)

Salz

4 große Fleischtomate(n)

1 Zwiebel(n)

1 Stange/n Staudensellerie

125 ml Öl (Olivenöl)

1 Bund Petersilie, gehackt

1 EL Kapern

2 EL Essig (Rotweinessig)

1 TL Zucker

50 g Pinienkerne oder Mandeln gehackt

ZUBEREITUNG

Die Auberginen grob würfeln, salzen und 30 Min. ziehen lassen. Die Tomaten schälen und würfeln. Die Zwiebel fein hacken. Den Sellerie in Scheiben schneiden. Die Auberginenwürfel abbrausen, trockentupfen und in einer Pfanne hellbraun braten, dann herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen. In einem Topf Zwiebel und Sellerie glasig braten. Die Tomaten und die Petersilie hinzufügen und 10 Min. schmoren lassen. Die Kapern, den Essig und den Zucker einrühren und weitere 5 Min. köcheln lassen.

Die Auberginenwürfel und die Pinienkerne untermischen und nochmals 10 Min. zugedeckt schmoren lassen. Warm oder kalt servieren.

13.11.01 Bbbirgit3

CK

Auberginen-Tomaten-Pizza

Portion: 4

1 x Grundrezept Hefe- oder Quark -Öl-Teig

Für den Belag

- 1 St Aubergine, mittelgroß, ca. 250 g
- 3 El Olivenöl; kaltgepresstes
- 250 g Tomaten; vollreife, frische
- Salz
- Pfeffer; schwarz, a.d.M.
- 100 g Artischockenherzen; in Öl und Kräutern- eingelegt
- 100 g Peperoncino; in Öl- eingelegt
- 2 TI Kapern, kleine Sorte
- 150 g Mozzarella- Käse
- 2 TI Kräuter der Provence
- 2 El Kräuteröl; von den- Artischocken

Den Teig wie im Rezept beschrieben vorbereiten. Für ein großes Backblech mit zwei verschiedenen Belägen die doppelte Teigmenge herstellen.

Ofen je nach Teig auf 175 oder 250 Grad vorheizen.

Von der Aubergine die Manschette rundum abschneiden, den Stiel dranlassen. Aubergine waschen und mit Küchentuch trocken tupfen. Mit einem scharfen Küchenmesser oder dem Kartoffelschäler jeweils im Abstand von 2cm längs etwa 1cm breite Streifen aus der Haut ausschneiden. Die vorbereitete Aubergine in der Pfanne in heißem Olivenöl anbraten und etwa 10 Minuten vorgaren.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz stehen lassen und pellen; halbieren, Stielansätze ausschneiden und das wässrige Innere entfernen. Das Tomatenfleisch in dünne Scheiben schneiden. Aubergine ebenfalls in Scheiben schneiden.

Blech einfetten, (besser bemehlen). Teig ausrollen und auf das Blech legen. Einen schmalen Rand formen. Für eine Pizza mit zwei Belägen auf einem großen Blech (doppelte Teigmenge) mit einem dünnen Teigstreifen eine Trennlinie markieren.

Vorbereitetes Gemüse abwechselnd auf dem Teig verteilen, kräftig salzen und pfeffern. Die Artischockenherzen halbieren, mit Peperoncino und Kapern ebenfalls auf die Pizza legen.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und das Gemüse damit bedecken. Kräuter der Provence darüber streuen und über alles Kräuteröl von den Artischocken träufeln. 25-30 Minuten

backen.

Auberginensalat

GF

Zutaten für 4 Portionen

- 1 große Aubergine(n)
- 3 Stange/n Staudensellerie
- 1 Zwiebel(n)
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 kl. Dose Tomate(n), geschälte
- Essig (Weißweinessig mit 4 TL Zucker verrührt)
- 2 EL Tomatenmark
- 6 Oliven, entsteinte, schwarze, halbiert
- 2 EL Kapern, abgetropfte

ZUBEREITUNG

Die Aubergine waschen, putzen und würfeln. Den Staudensellerie waschen, putzen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Staudensellerie 2 bis 3 Minuten darin anbraten, dann die Auberginenwürfel dazugeben. Das Gemüse salzen, pfeffern und nochmals unter Rühren 2 Minuten braten. Die abgetropften Tomaten, den Essig mit dem Zucker, das Tomatenmark, die Oliven und die Kapern dazugeben, die Tomaten mit dem Kochlöffel zerkleinern. Alles gut umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen lassen, ab und zu umrühren. Nach Bedarf den Auberginensalat noch einmal mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Kalt servieren.

9.12.03 Molly43

CK

Augenbohnenalat mit Kaperndressing

frei nach Herta

Zutaten für 4 Portionen

- 350 g Bohnen (Augenbohnen)
- 3 EL Essig (Rotweinessig)
- 3 EL Kapern
- 2 EL Olivenöl
- 5 Zehe/n Knoblauch, möglichst gewürfelt
- 3 EL Petersilie, gehackt
- 1 Zwiebel(n), rote, fein gehackt
- Rucola zum Garnieren

etwas Zucker
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Augenbohnen etwa 40 Min. bei schwacher Hitze kochen. Eingeweichte Bohnen brauchen weniger Kochzeit.

Aus den restlichen Zutaten ein Dressing bereiten und mit den abgeseihten Bohnen mischen.

Vor dem Servieren kommen noch ganze Rucolasalatblätter darunter.

Zuletzt noch ein paar Schinuskörner (rote Pfefferkörner) darüber.

Habe den Salat heute mit Feta gemacht, war sehr gut.

Datum ? Herta CK

Avocado - Kapern - Dipp GF

Zutaten für 4 Portionen

2 Avocado(s), weich
2 EL Kapern
2 EL Natur-Joghurt
2 EL saure Sahne
3 EL Limettensaft / Zitronensaft
Zucker
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch zusammen mit den Kapern in einen Rührtopf geben und pürieren. Joghurt und saure Sahne hinzugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

6.7.03 Himbär CK

Blumenkohlsalat Napolitana GF

Insalata di Rinforzo Napolitana

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl
Salz
Pfeffer

80 ml Olivenöl
3 EL Essig (Rotweinessig)
2 Zweig/e Oregano, frisch
100 g Oliven, schwarz, entkernt
50 g Kapern
400 g Paprikaschote(n), abgezogen, in Essig und Öl eingelegt (gibt es fertig im Glas)

ZUBEREITUNG

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und von den Stielen befreien. In kochendem Salzwasser 3-5 Minuten garen. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit Öl und Essig in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Oreganoblättchen von den Stielen zupfen und mit den abgespülten Kapern und den in Ringe geschnittenen Oliven zum Blumenkohl geben. Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, ebenfalls zum Blumenkohl geben und alles gründlich mischen.

Salat vor dem Servieren mindestens 3 Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen

31.1.04 Kleine Hexe CK

Bratkartoffelsalat GF

Zutaten für 2 Portionen

200 g Kartoffeln, roh, in dünnen Scheiben

1 Zwiebel(n), gehackt

1 EL Kapern

1 TL Senf

Essig

Öl

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kartoffelscheiben in einer Pfanne goldgelb anbraten, noch warm mit der Zwiebel mischen, Kapern, Senf, Salz und Pfeffer hinzugeben, fertig. Der Salat kann mit Zutaten nach Belieben verfeinert werden: Tomaten, Paprika, Matjesfilets, Schnittlauch.

17.6.03 Carrie CK

Brotsalat

Panzanella

Zutaten für 6 Portionen

300 g Weißbrot

300 g Tomate(n), aromatische, reife, Fleischtomaten

2 kleine Paprikaschote(n), rote u. gelbe

2 Frühlingszwiebel(n)

1 Bund Petersilie, glatte

1 Bund Basilikum

evt. Minze, frisch

3 Zehe/n Knoblauch

2 EL Kapern

6 EL Essig, Rotweinessig

8 EL Öl (Oliven)

1 Lorbeerblätter

Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Brot am Vortag entrinden und in Scheiben schneiden, trocknen lassen.

Am nächsten Tag ein 1/8 l Wasser mit dem Rotweinessig und ein Lorbeerblatt kurz aufkochen. Abkühlen lassen und den Sud über die Brotscheiben gießen. 30 Min. ziehen lassen.

Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen. In schmale Streifen schneiden. Paprikaschoten winzig klein würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. 1/2 Bund Petersilie fein hacken.

Brot ausdrücken und in feine Stückchen zupfen, Lorbeerblatt entfernen. Mit Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Kapern mischen. Knoblauchzehen durchpressen, mit Olivenöl verquirlen, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer unterrühren. Soße über den Salat träufeln und gründlich untermischen, im Kühlschrank eine Std. kaltstellen. Vorm Servieren mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Restliche Kräuterblätter aufstreuen.

3.11.01 Fragola

CK

Dill-Kapern-Essig

1 Bund Dill (ganze Zweige),

3 EL Kapern und

500 ml Weißweinessig ziehen lassen.

Farfalle mit Kräutern und Kapern

3 Bd. Basilikum
1 Bd. glatte Petersilie
3 Knoblauchzehen
40 g Pinienkerne
30 g Kapern
60 g geriebener Parmesankäse
200 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer
500 g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)
2 El. Öl
75 g gehobelter Parmesankäse

Zubereitung:

:Pro Person ca. : 1090 kcal

Basilikum und Petersilie waschen, mit Küchenpapier sorgfältig trockentupfen und die Kräuterblättchen von den Stängeln zupfen.

Knoblauchzehen abziehen. Kräuter, Knoblauch, Pinienkerne und Kapern fein hacken. Alles in eine kleine Schüssel geben.

Geriebenen Parmesankäse und Olivenöl zu der vorbereiteten Kräutermasse geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Farfalle nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser mit Öl kochen. ca 5 Esslöffel Nudelkochwasser unter die kalte Kräuter-Kapern-Soße mischen.

Nudeln abgießen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Nudeln mit der Kräuter-Kapern-Soße vermischen und anschließend mit gehobeltem Parmesankäse bestreuen.

TIP: Für die Zubereitung der Kräuterpaste ist ein elektrischer Blitzhacker sehr zu empfehlen. Die Zutaten sind darin im Nu gehackt, verbinden sich besonders schnell und gut. Geben Sie zum Schluss noch einige Esslöffel Nudelkochwasser dazu. Dadurch wird die Paste schön cremig.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

[Feta-Käse, Pasta a la Greco](#)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Penne
125 g Feta-Käse
15 Oliven, grüne
2 TL Kapern
1 Bund Petersilie, glatte
1 TL Oregano, frisch
1 Peperoncini
2 Zehe/n Knoblauch
1 kleine Zwiebel(n), rote,
80 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Nudeln abkochen.

Die Petersilie waschen, trocknen und dann hacken. Einige Blättchen zur Deko beiseitelegen. Die Oliven vom Stein schneiden und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie, die Peperoncini, die Kapern und das Oregano mit einem großen Messer wiegen oder hacken, dann die Mischung in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Die Zwiebelringe und die Oliven dazu geben und alle Zutaten in der Schüssel vermengen. Jetzt das Olivenöl dazurühren. Zum Schluss den Feta dazu krümeln. Die Pasta abgießen und mit der Soße vermischen, abschmecken und mit Petersilienblättchen garnieren. Gleich servieren. Sollte die Soßenmischung zu dick sein, etwas vom Pastakochwasser dazu geben.

Das ist ein Rezept von Alfred Biolek. Uns ist es zuviel Olivenöl und wir haben festgestellt, dass man auch mit viel weniger Öl auskommt. Aber das ist Geschmackssache.

24.12.03 Katie CK

Frühlingspizza

Zutaten für 8 Portionen

Für den Teig:

½ Würfel Hefe
100 g Butter
375 g Mehl
1 TL Salz

Für den Belag:

400 g Frischkäse, körniger
100 g Quark (Magerquark)
1 Bund Schnittlauch
3 Zehe/n Knoblauch
Salz

Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
1 kg Tomate(n)
Butter, zum Einfetten
3 EL Kapern
3 EL Olivenöl
8 Blätter Basilikum

ZUBEREITUNG

Zerbröckelte Hefe mit 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Butter, Mehl, Salz und aufgelöste Hefe in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort zur doppelten Größe aufgehen lassen.

Frischkäse und Magerquark verrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Knoblauch durchpressen und mit dem Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, die Tomaten in Scheiben schneiden.

Backblech einfetten. Teig ausrollen und hineinlegen, dabei einen Rand hochziehen. Die Käse-Quark-Masse darauf streichen, Zwiebeln und Tomaten darüber verteilen. Noch einmal 15 Minuten gehen lassen. Mit Kapern bestreuen, Olivenöl darüber träufeln und im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas Stufe 4) 30 - 40 Minuten backen. Basilikumblätter in Streifen schneiden und auf der Pizza verteilen.

22.12.03 Garfield CK

Kapern aus Blütenknospen GF

Blütenknospen von Gänseblümchen, Löwenzahn oder Scharbockskraut

Zutaten für 1 Portionen

Gänseblümchen, Blütenknospen von Gänseblümchen, auch von Löwenzahn oder Scharbockskraut

Salz

Essig (Wein- oder Estragonessig)

ZUBEREITUNG

Die Blütenknospen abwaschen und mit Salz bestreut einige Stunden stehen lassen, dann in siedendes Wasser geben und dieses ein paar mal aufwallen lassen.

Abgetropft in kleine Gläser oder Flaschen verteilen und mit kochendem Essig übergießen. Nach 5 bis 6 Tagen die "Kapern" noch einmal mit dem Essigwasser aufkochen, wieder in die Gläser füllen und gut verschließen.

Nach Belieben können auch einige Pfefferkörner, geschabter Meerrettich und Estragon dazwischengelegt werden.

22.4.02 Sonja* CK

Falsche Kapern aus Löwenzahn und Gänseblümchen

Ergiebigkeit: 1 Portion

Blütenknospen v. Löwenzahn -- und/oder -- Gänseblümchen

1/2 TL , Salz

25 ml Kräuteressig

Zubereitung:

Noch geschlossene Blüten von Gänseblümchen und/oder Löwenzahn mit Salz bestreuen und ein paar Stunden stehen lassen. Den Kräuteressig aufkochen und die Knospen kurz aufwallen lassen. Den Essig dann absieben und ein zweites Mal aufkochen. Zusammen mit den Blütenknospen in ein kleines Schraubglas füllen und gut verschließen.

Nach einigen Tagen den Essig erneut aufkochen und wieder zu den Knospen geben. Kühl und dunkel lagern.

Nach ca. zwei Wochen kann man die falschen Kapern probieren. Tipp: Für die bekannten Königsberger Klopse sind diese falschen Kapern viel zu schade. Die kleinen Gänseblümchen-Kapern schmecken pikant und passen zu würzigen Salaten mit Schafskäse, während man die großen Löwenzahn-Kapern wie Oliven auf einem Vorspeiseteller anbieten kann. Sie passen zu gekochten Eiern und Senfsaucen ebenso, wie zu Fisch.

Vielen Dank liebe Kräuterfee. Nun sehe ich Rasenmähen mit ganz anderen Augen

die Gartenfee

Kartoffelsalat GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln, klein, festkochend

500 g Bohnen, grüne

1 Zwiebel(n)

4 EL Pfeffer - Körner, grüne eingelegte

4 EL Kapern

Salz

Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

Kräuter, div. frische (Basilikum, Salbei, Oregano)

1 Zitrone(n)
Olivenöl, gutes

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln mit Schale kochen. Bohnen in 3cm lange Stücke schneiden und bissfest kochen.

In der Zeit Kräuter, Knoblauch und Zwiebel fein hacken und die Zitrone auspressen. Die fertigen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Warme Bohnen und Kartoffeln mit den restlichen Zutaten vermischen und mit dem Zitronensaft und reichlich gutem Olivenöl begießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Besonders herzhaft wird das ganze, wenn man die Lake von den Kapern mit dazu gibt.

Der Salat war der Renner auf der letzten Grillparty.

23.12.03 Käthe CK

Lustige Käse-Käfer

Zutaten für 10 Portionen

5 kleine Käse

2 TL Mayonnaise (Joghurt)

½ TL Senf

10 Scheibe/n Pumpernickel, kleine, runde Taler

20 kleine Kapern

1 EL Tomatenketchup

Kresse zum Garnieren

Salz und Pfeffer

Prise Zucker

Käse waagrecht durchschneiden. In der Mitte durchschneiden und von jeder Schnittkante einen dünnen Streifen für die Fühler abschneiden. Mayonnaise mit Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Pumpernickelscheiben damit bestreichen. Käse darauf legen. Platz für die Fühler lassen. Käsefüher in den Spalt legen, Enden nach Außen biegen und Spalt zusammendrücken. Aus Kapern oder Pfefferkörnern die Augen aufsetzen. Mit dem Ketchup die Punkte auf den Käse setzen.

23.4.01 Henriettinchen CK

Paprika mit Kapern GF

Zutaten für 6 Portionen

500 g Paprikaschote(n), rot

2 EL Balsamico
3 EL Öl (Oliven)
3 EL Kapern

ZUBEREITUNG

Die Paprikaschoten waschen und im vorgeheizten Backofen dunkel braten. Herausnehmen und mit einem nassen Handtuch abschrecken, die Haut abziehen. Die Paprika in breite Streifen schneiden. Balsamico mit dem Öl mischen und die Paprika darin marinieren. Mit den Kapern bestreuen und servieren.

Passt auf ein sommerliches Vorspeisen- Büffet.

16.4.01 Hannes CK

Pasta mit Tomaten- und Kapernsauce GF

Pasta dell' armonia

Zutaten für 2 Portionen

2 Tomate(n)
3 EL Crème fraîche
Salz
Pfeffer, schwarz
2 TL Zucker
1 TL Tomatenmark
10 Blätter Basilikum
½ Bund Frühlingszwiebel(n)
1 TL Kapern
1 EL Pinienkerne
1 TL Essig, Basamico- oder Weißwein
200 g Nudeln, z.B. Fusilli

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, entkernen, grob zerkleinern und mit 1 EL Crème fraîche und dem Tomatenmark pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker abschmecken. Basilikum in feine Streifen schneiden und unter die Sauce mischen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken. Mit 2 EL Crème fraîche, Kapern und Pinienkernen fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker und Essig abschmecken.

Pasta nach Packungsanweisung kochen, in der Zwischenzeit die Saucen erwärmen. Pasta abgießen, je zur Hälfte mit roter und grüner Sauce mischen. Wiederum je zur Hälfte nebeneinander auf den Tellern anrichten.

6.4.03 Kleine Hexe CK

Pellkartoffelsalat à la Anemone

Zutaten für 4 Portionen

24 kleine Kartoffeln mit sauberer und unverletzter Schale

1 Zwiebel(n)

3 Tomate(n), saftige

2 EL Kapern

1 Bund Petersilie

Salz

Pfeffer

1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die ungeschälten Kartoffeln mit einer Bürste ordentlich reinigen und anschließend in Salzwasser bissfest kochen. Die gekochten Pellkartoffeln halbieren oder vierteln (so dass sie in den Mund passen :) und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln und Tomaten klein schneiden. Die Petersilie hacken. Zwiebeln, Tomaten, Petersilie und Kapern zu den Pellkartoffeln geben. Alles gut vermengen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Falls der Salat zu trocken ist, etwas Wasser oder Gemüsebrühe dazugeben.

Den Salat mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Kann kalt oder warm verzehrt werden.

Was passt dazu? Schweine-, Rinder- oder Hähnchensteaks, gebratener Fisch, Matjessalat.

30.8.04 Anemone

CK

Penne mit Oliven und Walnüssen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30min

125 g Walnusskerne

100 g schwarze Oliven ohne Stein

2 Zehen Knoblauch

1 Bund glatte Petersilie

400 g Penne

Salz

5 EL Olivenöl

30 g Kapern

Pfeffer

50 ml Nudelwasser

Walnusskerne und Oliven grob hacken. Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und hacken.

Penne in reichlich kochendem Salzwasser 9-12min bissfest garen. Olivenöl erhitzen. Walnüsse, Oliven und Knoblauch unter Wenden darin anbraten. Kapern und Petersilie kurz darin anschwitzen und mit Nudelwasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Penne auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Nuss-Oliven-Mischung darüber geben. Sofort servieren.

Pro Person ca. 2713kJ (648kcal).

Quelle: Frau im Spiegel Mai? 97; gepostet in fido.ger.kochen

Bem.: Die Menge an Nudeln scheint für das bisschen an Soße etwas überdimensioniert. Ich mache immer mehr Soße. Diese hat einen sehr intensiven, aber guten und ungewöhnlichen Geschmack. Empfindlichen Gaumen würde ich aber abraten.

Reis mit Straucherbsen und Kokos GF

moro de guandules al coco

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

4 Tasse/n Reis

2 Tasse/n Erbsen (Straucherbsen, Pigeon Peas) aus der Dose

2 Tasse/n Kokosmilch, aus der Dose

4 Tasse/n Wasser

5 EL Öl

4 EL Tomatenmark

¼ Tasse/n Paprikaschote(n), grüne, gehackt

2 TL Knoblauch, zerstampft

1 Prise Oregano, gemahlen

1 TL Kapern

1 Stängel Sellerie, gehackt

1 TL Petersilie, gehackt

1 TL Koriandergrün, gehackt

½ TL Thymian

1 Würfel Hühnerbrühe

ZUBEREITUNG

Öl in einem Topf erhitzen, Paprika, Knoblauch, Sellerie und Kapern andünsten, Kräuter dazugeben und das Tomatenmark mit etwas Wasser unterrühren. Die Straucherbsen und den Brühwürfel dazugeben. Das restliche Wasser und die Kokosmilch dazugießen. Zum Kochen bringen. Den Reis hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren das Wasser einkochen lassen. Jetzt den Topf fest verschließen, und die Hitze auf sehr niedrig

stellen. Den Reis ca. 15-20 min köcheln. Topf öffnen, umrühren und das restliche Öl unterrühren.
Buen Provecho!

5.2.04 Shampe CK

Rote Bete Salat mit Oliven GF

Zutaten für 2 Portionen

1 Rote Bete
1 Apfel, säuerlich
80 g Oliven, schwarze
10 g Kapern
Für die Sauce:
1 EL Mayonnaise
1 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Zucker

ZUBEREITUNG

Das Rübchen kochen, pellen, kalt werden lassen. Rote Bete und Apfel würfeln, Oliven klein schneiden, Kapern dazutun. Mit Sauce bedecken.

4.11.03 Astuke CK

Seafood Dressing GF

Zutaten für 4 Portionen

125 ml Mayonnaise
2.5 EL Chilisauce
1 Spritzer Tabasco / Chilipulver
¼ TL Meerrettich, geriebener
1 Tomate(n) (Eiertomate)
1 TL Kapern
1 TL Zitrone(n) - Schale
1 TL Dill, frisch gehackten

ZUBEREITUNG

Tomate entkernen und sehr fein hacken, Kapern grob hacken und mit allen Zutaten zu einem Dipp verrühren.

Passt hervorragend zu allen Fisch- und Krustentiergerichten.

10.1.04 Aloha Cq CK

Tomaten- Käse- Carpaccio GF

Zutaten für 4 Portionen

4 m.- große Tomate(n)

4 TL Kapern, eingelegt

300 g Parmesan

2 EL Essig, Balsamico

5 EL Öl (Oliven)

Pfeffer (Körner), schwarz

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Tomaten säubern, Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfelchen schneiden.

Kapern gut abtropfen lassen.

Käse hobeln oder in dünne Streifen schneiden und dekorativ (sternförmig) auf vier Desserttellern anordnen. Tomatenwürfel und Kapern vermischt darauf verteilen.

Aus Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und über das Carpaccio träufeln. Wer mag, kann es mit frischgemahlenem, groben Pfeffer bestreuen.

Dazu passt Toastbrot oder Baguette und ein frischer, leichter Weißwein.

5.1.01 Sonja* CK

Tomaten- Käse- Carpaccio GF

Zutaten für 4 Portionen

4 m.- große Tomate(n)

4 TL Kapern, eingelegt

300 g Parmesan

2 EL Essig, Balsamico

5 EL Öl (Oliven)

Pfeffer (Körner), schwarz

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Tomaten säubern, Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfelchen schneiden.

Kapern gut abtropfen lassen.

Käse hobeln oder in dünne Streifen schneiden und dekorativ (sternförmig) auf vier Desserttellern anordnen. Tomatenwürfel und Kapern vermischt darauf verteilen.

Aus Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und über das Carpaccio träufeln. Wer mag, kann es mit frischgemahlenem, groben Pfeffer bestreuen.

Dazu passt Toastbrot oder Baguette und ein frischer, leichter Weißwein.

5.1.01 Sonja* CK

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, 20.9.04
vom www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener
Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortie-
ren konnte.

Bitte um Verständnis.

.aschra@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 27.11.2004