

## Dessert

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Creme Fisch .....            | 1   |
| Creme Fleisch.....           | 47  |
| Creme ohne Ei.....           | 9   |
| Creme ohne Milch + Ei .....  | 41  |
| Creme Pikant .....           | 49  |
| Dessert ohne Ei .....        | 63  |
| Dessert ohne Milch + Ei..... | 125 |
| Dessert Pikant .....         | 59  |
| PS.....                      | 169 |
| Pudding ohne Ei.....         | 147 |

## Creme Fisch

### Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Dessert .....                                  | 1  |
| Creme Fisch .....                              | 1  |
| Inhaltsverzeichnis .....                       | 1  |
| Erfrischende Petersilien Thunfisch Creme ..... | 7  |
| Fenchelcreme mit Krevetten.....                | 8  |
| Forellencreme .....                            | 8  |
| Creme ohne Ei .....                            | 9  |
| American Cream.....                            | 9  |
| Ananas Weincreme .....                         | 9  |
| Ananas-Creme mit Rum.....                      | 9  |
| Apfelcreme .....                               | 10 |
| Aprikosen Soft Creme Olympia-Traum .....       | 10 |
| Avocado- Orangen- Creme.....                   | 11 |
| Avocado Walnusscreme .....                     | 11 |
| Avocadokreme III .....                         | 12 |
| Avocadokreme mit Meerrettich .....             | 12 |
| Avocados mit Roquefortcreme .....              | 13 |
| Baked Potatoes mit Sour Creme .....            | 13 |
| Birnencreme Karamellisiert .....               | 14 |
| Cappuccino Creme .....                         | 15 |
| Creme d'Else .....                             | 15 |
| Creme de Mango .....                           | 15 |
| Creme de Mango Mexiko, Dessert .....           | 16 |
| Creme Kathrinchen .....                        | 16 |

|   |    |
|---|----|
| Crème- fraîche- Mousse mit Orangen .....                  | 17 |
| Erdbeeren mit Mascarponecreme .....                       | 17 |
| feine Orangen-Creme .....                                 | 18 |
| Frischkäsecreme mit Kresse .....                          | 19 |
| Fruchtige Mascarpone Creme .....                          | 19 |
| Geeiste Aprikosencreme .....                              | 20 |
| Glühweinpflaumen auf Zimtcreme.....                       | 20 |
| Granatapfel Creme.....                                    | 21 |
| Grapefruit-Limetten-Creme (für Diabetiker geeignet) ..... | 21 |
| Grießcreme auf Pfirsichpüree.....                         | 22 |
| Hagebuttencreme .....                                     | 23 |
| Herrencreme .....   | 23 |
| Herrencreme mit Schoko & Kirschen .....                   | 23 |
| Hirse Mango Creme.....                                    | 24 |
| Hirsecreme mit Früchten.....                              | 25 |
| Hirsecreme mit Obst .....                                 | 25 |
| Honigcreme Crème au Miel .....                            | 26 |
| Honigcreme Crème au Miel .....                            | 26 |
| Joghurtcreme mit Himbeermark.....                         | 27 |
| Joghurttörtchen mit Aprikosen.....                        | 27 |
| Kakicreme mit Rotweibirne.....                            | 28 |
| Karamellisierte Birnencreme.....                          | 29 |
| Kartoffeln mit Käsecreme.....                             | 29 |
| Limetten-Käsecreme .....                                  | 30 |
| Mandelcreme Blancmange.....                               | 31 |
| Mango Joghurt Creme .....                                 | 32 |
| Mascarponecreme .....                                     | 32 |
| Melange-Creme .....                                       | 33 |
| Melone á la Creme .....                                   | 33 |
| Orangen Avocado-Creme .....                               | 33 |
| Orangen Soft Feigen Creme .....                           | 34 |
| Orangencreme Feine .....                                  | 34 |
| Pfirsich Joghurt Creme.....                               | 35 |
| Schokoladen -Creme .....                                  | 36 |
| Schokoladencreme.....                                     | 36 |
| Schokoladencreme mit Grand Marnier .....                  | 36 |
| Schokoladencreme mit Rosmarin .....                       | 36 |
| Schwarzwälder Kirschcreme .....                           | 37 |
| Süße Avocadocreme.....                                    | 38 |
| Süße Quarkcreme .....                                     | 38 |
| Tofucreme- Sojacreme .....                                | 39 |
| Tortencreme + oder Orangen-Creme.....                     | 40 |
| Vanillecreme mit Kirschen und kandierten Mandeln .....    | 40 |
| Vanillecreme mit marinierten Erdbeeren .....              | 41 |
| Creme ohne Milch + Ei.....                                | 41 |
| Avocadocreme mit Chili) .....                             | 41 |
| Auberginen-Knoblauch-Creme .....                          | 42 |
| Avocado-Creme .....                                       | 42 |

|  |    |
|--|----|
| Avocado-Weincreme.....                                     | 43 |
| Avocadocreme 1 .....                                       | 43 |
| Avocadocreme mit Chili- Guacamole ( .....                  | 44 |
| feine Orangen-Creme .....                                  | 45 |
| Fruchtcreme mit Maracujasaft .....                         | 45 |
| Guacamole (Avocadocreme mit Chili) .....                   | 46 |
| Schafskäsecreme mit Knoblauch u. Peperoni (Kapanisti)..... | 47 |
| Creme Fleisch .....  | 47 |
| Artischockenherzen mit Sherry-Creme.....                   | 47 |
| Avocadogeflügelcremesuppe .....                            | 48 |
| Melone Bangkok .....                                       | 48 |
| Sandwich Creme.....  | 49 |
| Creme Pikant .....   | 49 |
| Auberginen-Knoblauch-Creme .....                           | 50 |
| Avocado-Creme .....  | 50 |
| Guacamole (Avocadocreme mit Chili) .....                   | 51 |
| Knoblauchcreme mit Spargel Bohnen Salat .....              | 51 |
| Kräuter-Sahne-Creme .....                                  | 53 |
| Linsencreme.....   | 53 |
| Mandel Creme .....   | 54 |
| Meerrettich Creme .....                                    | 54 |
| Pfirsich mit Roquefort-Creme.....                          | 55 |
| Pikante Avocadocreme.....                                  | 55 |
| Radieschencreme .....                                      | 56 |
| Sandwich Creme.....  | 56 |
| Schafskäse Creme .....                                     | 57 |
| Schafskäsecreme mit Knoblauch u. Peperoni (Kapanisti)..... | 57 |
| Tofu in Erdnusscreme.....                                  | 58 |
| Dessert Pikant .....                                       | 59 |
| Ananas-Paprika-Curry in Kokosmilch .....                   | 59 |
| Ananas-Relish .....  | 59 |
| Bananen mexikanisch.....                                   | 60 |
| Bangkok-Melone .....                                       | 60 |
| Champignoncarpaccio.....                                   | 61 |
| Granatapfelreis.....                                       | 61 |
| Karamellisierter Kohl .....                                | 62 |
| Dessert ohne Ei.....                                       | 63 |
| Malaysische Tapioka-Bällchen.....                          | 63 |
| Alt-Aztekischer Kakao.....                                 | 64 |
| Amarettokugeln .....                                       | 64 |
| Ambrosia .....   | 65 |
| Ananas Romanow .....                                       | 65 |
| Äpfel Gefüllte Eis .....                                   | 66 |
| Äpfel, bulgarisch.....                                     | 67 |
| Apfeltörtchen mit gebratenen Apfelspalten.....             | 68 |
| Apfeltörtchen mit gebratenen Apfelspalten.....             | 68 |
| Apfeltörtchen mit gebratenen Apfelspalten.....             | 69 |
| Bahamerisches Dessert .....                                | 70 |

|  |            |
|--|------------|
| Baklava (Nuss-Honig-Schnitten) .....           | 71         |
| Bananen Dessert .....                          | 72         |
| Bananen in Weinteig .....                      | 72         |
| Bananen mit Schokolade.....                    | 72         |
| Bananen mit Schokoladensoße .....              | 73         |
| Bananen-Kokosquark .....                       | 73         |
| Bananenspaghetti überbacken .....              | 74         |
| Banoffee Pie .....                             | 74         |
| Birnennudeln.....                              | 75         |
| Bratäpfel mit Dominosteinen .....              | 76         |
| Chippewa-Dessert.....                          | 76         |
| Creme de Mango Mexiko, Dessert .....           | 77         |
| Dessert aus Quark mit Apfelmus und Sahne ..... | 78         |
| Dulce de leche.....                            | 78         |
| Erdbeeren in Marsala.....                      | 79         |
| Ferni - Afghanisches Dessert .....             | 79         |
| Frische Früchte mit Nelkensirup.....           | 80         |
| Frischkäse- Kirsch- Dessert .....              | 80         |
| Frischkäse- Kirsch- Dessert .....              | 81         |
| Gajar Halva.....                               | 82         |
| Gegrillte Bananen .....                        | 83         |
| Grazer Äpfel.....                              | 83         |
| Grieß Pudding (Irmikli-Sütlü Pudding) .....    | 84         |
| Halva Grieß.....                               | 84         |
| Halva Grieß (Sudji ka halwa) .....             | 85         |
| Halva Gajar (Indien) .....                     | 86         |
| Halva .....                                    | 86         |
| Halva Fudge.....                               | 87         |
| Halvah.....                                    | 87         |
| Halvas.....                                    | 88         |
| Helva Kriegskämpfer - .....                    | 88         |
| Halva Sesam .....                              | 89         |
| Himbeeren mit Dickmilch .....                  | 90         |
| Himbeermilchreis.....                          | 90         |
| Himbeertimbale .....                           | 91         |
| Himbeertraum von Third.....                    | 91         |
| Hirse mit Früchten .....                       | 92         |
| Indianisches Maisdessert .....                 | 92         |
| Indisches Dessert .....                        | 93         |
| Jagertee. ....                                 | 94         |
| Joghurt - Erdbeer - Parfait .....              | 94         |
| Joghurt mit Zisch.....                         | 94         |
| Joghurt-Beeren.....                            | 95         |
| Kaiserschmarrn                                 | 2 Ei ..... |
| Indisches Dessert .....                        | 96         |
| Joghurt - Erdbeer - Parfait .....              | 96         |
| Joghurt mit Zisch.....                         | 97         |
| Joghurt-Beeren.....                            | 97         |

|  |          |
|--|----------|
| Karamellierte Birnen - Tarte.....                  | 98       |
| Karamellsauce.....                                 | 99       |
| Kirsch- Mascarpone Schichtspeise.....              | 99       |
| Kirscheegee mit weiß brauner Sauce.....            | 100      |
| Kokoskäse.....                                     | 101      |
| Lebkuchen - Kirsch - Dessert.....                  | 102      |
| Leichtes Vanilleapfel-Dessert.....                 | 102      |
| Löffelbiskuit Speise.....                          | 103      |
| Luzerner Nidleöpfel.....                           | 104      |
| Maisdessert Indianisches.....                      | 104      |
| Mandel-Milch-Dessert Blancmange.....               | 105      |
| Mango - Erdbeer- Wrap.....                         | 105      |
| Mascarpone al caffè.....                           | 106      |
| Milchreis (Sütlac).....                            | 106      |
| Mokka-Schoko-Dessert.....                          | 107      |
| Nektarinen- Quark- Wrap.....                       | 107      |
| Nuss Schokoladen Dessert.....                      | 108      |
| Obstmischung.....                                  | 108      |
| Orangentiramisu.....                               | 109      |
| Panna Cotta.....                                   | 110      |
| Panna Cotta mit Brombeerkompott.....               | 110      |
| Pfirsich - Schmant.....                            | 111      |
| Pfirsichschichtspeise.....                         | 112      |
| Pflaumen -Reis.....                                | 112      |
| Pflaumenknödel.....                                | 113      |
| Portweingelee mit Grapefruit und Vanillesauce..... | 113      |
| Quark Dessert mit Früchten.....                    | 114      |
| Quarkklößchen mit Beersauce.....                   | 3 Ei 115 |
| Quarkknödel mit Erdbeeren.....                     | 2 Ei 116 |
| Quarkspeise.....                                   | 116      |
| Bonet al cioccolato (Piemont).....                 | 117      |
| Rahmflan mit Erdbeersauce.....                     | 117      |
| Rotweinmousse a la Leilah.....                     | 118      |
| Sauerkirsche-After-Eight-Speise.....               | 119      |
| Schichtdessert.....                                | 119      |
| Schokoknödel mit Bananen in Orangensauce.....      | 120      |
| Schwarzwälder Kirschbecher.....                    | 120      |
| Shrikhand.....                                     | 121      |
| Süßer Pflaumenquark.....                           | 121      |
| Syllabub.....                                      | 122      |
| Topfen Obers Nockerl -.....                        | 123      |
| Vanilledessert mit Früchten.....                   | 123      |
| Weihnachtliches Lebkuchen - Schicht - Dessert..... | 124      |
| Westfälische Quarkspeise.....                      | 124      |
| Winterliches Feigendessert.....                    | 125      |
| Dessert ohne Milch + Ei.....                       | 125      |
| Ananas-Paprika-Curry in Kokosmilch.....            | 125      |
| Ananas-Relish.....                                 | 126      |

|   |     |
|---|-----|
| Apfelfülle .....                                      | 126 |
| Apfelkompott .....                                    | 127 |
| Apfelpfanne Schnelle .....                            | 127 |
| Apfelpüree .....                                      | 128 |
| Apfelschnitten gebacken .....                         | 128 |
| Banane in Honig .....                                 | 128 |
| Bananen in Orangensauce.....                          | 129 |
| Bananen-Häppchen mit Kokosflocken .....               | 129 |
| Bananenküchlein .....                                 | 130 |
| Birnenkompott .....                                   | 130 |
| Birnenpalten mit Wildbeeren.....                      | 130 |
| Bratäpfel mit Trockenfrüchten .....                   | 131 |
| Electric Yello .....                                  | 131 |
| Erdbeergranité .....                                  | 132 |
| Erdbeersoße .....                                     | 132 |
| Feigen Dessert .....                                  | 133 |
| Flair Dessert.....                                    | 133 |
| Flammbierte Bratäpfel.....                            | 134 |
| Flammende Bananen.....                                | 134 |
| Gebackene Bananen (Mexiko) .....                      | 135 |
| Gefüllte Eis-Äpfel .....                              | 136 |
| Geleefrüchte - Erntezeit das ganze Jahr.....          | 136 |
| Granatapfel Heißes -Dessert.....                      | 137 |
| Heißer Kirschtraum .....                              | 138 |
| Honigmelone mit Kokosmilch.....                       | 139 |
| Jagertee. ....  | 140 |
| Karamellisierte Äpfel und Birnen .....                | 140 |
| Karamellisierter Kohl .....                           | 140 |
| Kokosreis Kugeln mit Mangomuss .....                  | 141 |
| Marzipankonfekt und -kartoffeln (Basisch) .....       | 142 |
| Pfirsichkaramell- .....                               | 142 |
| Pflaumen in Armagnac.....                             | 142 |
| Plantene, gebraten.....                               | 143 |
| Pochierter Rhabarber.....                             | 144 |
| Popkorn .....   | 144 |
| Rhabarbercoulis.....                                  | 145 |
| Rotweingelee mit Boisbeeren oder Preiselbeeren? ..... | 145 |
| Türkischer Honig-Kaffee .....                         | 145 |
| Walnüsse Kandiert .....                               | 146 |
| Zehn Fingerknacken lass.....                          | 146 |
| Pudding ohne Ei .....                                 | 147 |
| Ananas Weincreme .....                                | 147 |
| Angies feiner Schokopudding.....                      | 147 |
| Bananenpudding mit Schokolade .....                   | 148 |
| Beerenpudding .....                                   | 149 |
| Birnen Reispudding .....                              | 149 |
| Birnen Reispudding .....                              | 150 |
| Erdbeere Tiramisu.....                                | 151 |

|   |     |
|---|-----|
| Ferni - afghanisches Dessert I .....                | 152 |
| Grießpudding mit Kirschen und Quark .....           | 152 |
| Honig, Zimt Affäre .....                            | 153 |
| Idiotenpudding mit Vanillecreme.....                | 153 |
| Indian Pudding .....                                | 154 |
| Indischer Nudelpudding (Seway ki khir).....         | 155 |
| Indischer Reispudding mit Pistazien .....           | 156 |
| Karamell Whisky Pudding.....                        | 156 |
| Karamellisierter Milchpudding.....                  | 157 |
| Karamellsauce .....                                 | 157 |
| Karotten Orangen Pudding .....                      | 158 |
| Kirschschokebecher.....                             | 159 |
| Nici's Puddingsuppe .....                           | 159 |
| Nougat Pudding.....                                 | 160 |
| Nougat Rum Pudding.....                             | 160 |
| Nudelpudding Indischer (Seway ki khir).....         | 161 |
| Nudelpudding Indischer (Seway ki khir).....         | 162 |
| Pfirsichpudding .....                               | 163 |
| Puddingsuppe mit Blaubeeren .....                   | 163 |
| Rotweinsteinmousse a la Leilah .....                | 164 |
| Sahnepudding mit Nüssen Panna Cotta alle noci ..... | 164 |
| Schokoladenpudding + Nuss .....                     | 165 |
| Schokoladenpudding II .....                         | 165 |
| Soja-Spinatpudding.....                             | 166 |
| Strohrumpudding .....                               | 167 |
| Tiramisu .....                                      | 167 |
| Vanille Kokospudding .....                          | 168 |
| PS.....   | 169 |

## Erfrischende Petersilien Thunfisch Creme

Zutaten für Portionen

2 Dose/n Thunfisch im eigenen Saft, abgetropft

150 g Butter, frische, zerdrückt

1 Bund Petersilie, gehackt

1 Zitrone(n), den Saft davon

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen hohen Mixbecher geben, mit dem Zauberstab zu einer glatten Creme verrühren und kühl stellen. Diese Petersilien-Thunfisch-Creme schmeckt an warmen Tagen durch den Zitronensaft herrlich erfrischend. Am besten kühl auf frischem Olivenbrot oder Baguette, aber auch als Dipp zu Crackern reichen.

Bitte nicht direkt aus dem Kühlschrank auf den Tisch bringen, da die Creme dann durch den relativ hohen Butteranteil zu fest und nicht streichfähig ist.

9.8.02 Juti CK

### Fenchelcreme mit Krevetten

Menge: 4

50 g Butter  
4 sm Fenchelknollen; in Streifen  
100 ml Weißwein  
500 ml Gemüsebouillon  
2 Prise trockener Wermut  
200 ml Doppelrahm  
; Salz  
Muskatnuss  
80 g Gekochte Krevetten  
Fenchelgrün; Zum Garnieren

Den Fenchel in der Butter gut andünsten. Mit Weißwein und Bouillon ablöschen und weich kochen.

Pürieren, mit Noilly Prat parfümieren. Den Doppelrahm mit einem Schwingbesen unter die Suppe schlagen, würzen.

Die Krevetten in der Suppe erwärmen (nicht kochen) und in vorgewärmten Teller anrichten.

Das Fenchelgrün hacken und die Suppe damit garnieren.

Anstelle der Krevetten können es dünne Fischfiletstreifen sein: Rotzunge, Egli, Lachs.

### Forellencreme

250 g Magerquark,  
125 g geräucherte Forellenfilets,  
1 TL Tafelmeerrettich,  
etwas Mineralwasser,  
Salz und Paprikapulver im Mixer verrühren,  
bis der Quark eine cremige Konsistenz hat. Schmeckt superlecker zu:



Pellkartoffeln, Baguette, Rohkost...

Hat ca. 7 WW-Points.

## Creme ohne Ei

### American Cream

235 ml Sahne

1 Dose (400 g) gesüßte Kondensmilch (Milchmädchen von Nestle)

400 ml Whiskey

1/2 TL Instandkaffee

30 ml Schokoladensirup

3 Tropfen Vanillearoma

2 Tropfen Bittermandelaroma

Alle Zutaten mit dem Mixer verquirlen. Einige Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

Hier hat wohl Baileys Irish Cream Pate gestanden.

### Ananas Weincreme

Zutaten für Portionen

1 gr. Dose Ananas

1 Pck. Puddingpulver, Sahne

250 ml Sekt oder Wein

200 g Sahne

#### ZUBEREITUNG

Den Ananassaft auf 1/2 Liter mit Sekt oder Wein auffüllen. Mit dieser Flüssigkeit einen Pudding nach Vorschrift kochen, etwas abkühlen lassen und kleingeschnittene Ananas hineingeben. Wenn der Pudding abgekühlt ist, die geschlagene Sahne unterheben.

13.8.02 j.krümel CK

### Ananas-Creme mit Rum

Portion/en: 4

1 sm Ananas; a ca. 1,5 kg

150 ml Brauner Rum  
120 g Brauner Zucker  
1/2 Vanilleschote  
1/8 l Maracujasaft  
3 Scheibe Weiße Gelatine  
1/4 l Schlagsahne  
25 g Pistazien; gehackt  
100 ml ; Wasser

Ananas schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, den Strunk entfernen. Ananasringe in einem flachen, großen Topf mit Rum, Zucker, dem ausgekratzten Vanillemark und Wasser in zwei Portionen jeweils 10 Minuten offen kochen. Ananasringe herausnehmen.

Anschließend das Rumgemisch so lange weiterkochen, bis es karamellisiert. Den Karamell mit dem Maracujasaft loskochen. Gelatine einweichen, ausdrücken und in dem noch warmen Karamell-maracuja-Gemisch auflösen. Kalt stellen.

Wenn die Masse zu gelieren beginnt, die Sahne schlagen und unterheben. Eine weitere Stunde kalt stellen. Mit den Ananasringen und Pistazien garniert servieren.

Pro Portion ca. 510 kcal/2133 kJ.

## Apfelcreme

Zutaten für 2 Portionen  
500 ml Apfelsaft, naturtrüber  
1 P Puddingpulver, Vanille  
1 Becher Schlagsahne

### ZUBEREITUNG

Pudding mit dem Apfelsaft nach Vorschrift kochen, und auskühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Kühl stellen.

9.7.03 roslin CK

## Aprikosen Soft Creme Olympia-Traum

Zutaten:

6 Soft Aprikosen  
Saft von 2 Orangen  
1 Orange 250 g Quark  
150 g Joghurt  
1 Msp gemahlene Vanille  
1 EL geriebene Schale einer Orange  
1 EL geriebene Schale einer Zitrone  
Agavendicksaft

Rezept: (4 Pers.) Die Soft Aprikosen in Streifen schneiden und im Orangensaft etwas ziehen lassen. Die Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Quark und Joghurt gut vermischen. Vanille, Orangen- und Zitronenschale hinzufügen. Die Aprikosen mit dem Orangensaft und die Orangenstücke untermischen. Zum Schluss mit Agavendicksaft abschmecken. Tipp: Wer mag, kann noch etwas geschlagene Sahne unter die Creme heben.

### Avocado- Orangen- Creme

4 Portionen

2 Avocados, reife  
1 Orange  
4 TL Orangenschale  
4 EL Orangensaft  
2 EL Zitronensaft  
30 g Puderzucker  
125 ml Schlagsahne  
Zitronenmelisse

Avocados halbieren und die Steine auslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen, dabei einen kleinen Rand stehen lassen. Orange filieren. Avocadofleisch, Orangensaft, Zitronensaft und Puderzucker mit dem Schneidstab pürieren. Sahne steif schlagen und unter die Avocadomasse heben. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in die Avocadohälften spritzen, 20 Min. kaltstellen. Mit Zitronenmelisse und Orangenfilets verzieren.

### Avocado Walnusscreme

150 g Avocadofleisch  
200 g Hüttenkäse--Ersatzweise Milder Quark (20% Fett i.T.)

20 g Walnusskerne  
; Salz  
; Pfeffer

Die Zutaten sind für 4-6 Portionen berechnet. Das Avocadofleisch mit der Gabel zerdrücken und mit dem Hüttenkäse gut verrühren. Die Walnusskerne möglichst fein hacken und dazugeben. Mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Tipp: Sie können diese Avocadocreme gut für zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Allerdings müssen Sie dann, um eine unappetitliche Braunfärbung zu vermeiden, einen Esslöffel Zitronensaft unter die Masse mischen.

Nährwerte pro Portion:  
: Kilokalorien: 682  
: Kilojoule: 2850  
: Eiweiß/g: 31  
: Kohlenhydrate/g: 11  
: Fett/g: 56  
: Ballaststoffe/g: 6

### Avocadokreme III

Portion:

1 reife Avocado  
1 TL Zitronensaft  
2 Knoblauchzehen (je nach  
-Belieben mehr oder wenig  
100 ml Schlagsahne  
ds Salz

Avocado pürieren und Zitronensaft hinzugeben. Knoblauchzehen klein schneiden, im Mörser mit der Prise Salz zu einer Paste verrühren und unter die pürierte Avocado rühren. Schlagsahne schlagen und unter die Avocadokreme heben. Je nach Geschmack mit etwas Cayennepfeffer würzen.

### Avocadokreme mit Meerrettich

Portion/en: 4

2 Reife Avocados  
6 El Zitronensaft  
4 El Creme fraiche  
200 g Säuerliche Äpfel, fein gerieben  
3 El Meerrettich; frisch gerieben  
1/2 TL ; Meersalz

Die Avocados schälen und entkernen. Den Zitronensaft und die Creme fraiche dazugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Äpfel und den Meerrettich unterrühren und mit Salz abschmecken. Die Creme möglichst frisch servieren. Gut verschlossen hält sie sich im Kühlschrank bis zum nächsten Tag, verfärbt sich aber etwas.

### Avocados mit Roquefortcreme

2 reife Avocados  
150 g Creme fraiche  
1 klein Zwiebel  
75 g Roquefortkäse  
2 El Sahne  
schwarze Oliven und  
- Salatblätter zum Garniere

Die Avocados waschen, abtrocknen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch bis auf einen ca. 1/2 cm breiten Rand herauslösen und pürieren (oder durch ein Sieb streichen). Die Creme fraiche hinzufügen und die Masse cremig schlagen. Die Zwiebel abziehen, fein reiben und unter die Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Roquefortkäse mit einer Gabel zerdrücken, mit der Sahne verrühren und unter die Avocado-creme heben. Die Creme in einen Spritzbeutel füllen und in die Avocadohälften füllen, mit den Oliven und Salatblättern garnieren und servieren.

### Baked Potatoes mit Sour Creme

Zutaten für Portionen  
6 g Kartoffeln, mehlig  
Salz  
250 g Quark, (20%)

250 g Crème fraîche, fettarm  
2 TL Zitronensaft  
Kräutersalz  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Kartoffeln, bürsten und gründlich waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 min. kochen. Wasser abgießen, Kartoffeln kurz trocken dämpfen.

Einzel locker in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen (225 Grad) etwa 15 Min backen.

Für die Creme alles glatt zusammenrühren, Kräuter hacken und unterheben.

Kartoffeln getrennt mit der Creme servieren

9.12.02 sundream22 CK

#### Birnencreme Karamellisiert

Portion/en: 8

8 Nicht zu reife Birnen  
200 g Zucker  
100 ml Marsala; eventuell Madeira  
3 El Zitronensaft  
300 ml Rahm  
1 Pk. Vanillezucker

Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Die Hälften klein schneiden. Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren. Birnenstücke begeben, so lange darin wenden, bis der festgewordene Karamell sich wieder aufgelöst hat und die Stücke damit überzogen sind. Marsala und Zitronensaft beifügen, zugedeckt köcheln lassen, bis die Birnenstücke so weich sind, dass sie zerfallen. Birnen und Saft pürieren, anschließend vollständig auskühlen lassen.

Rahm und Vanillezucker steif schlagen und mit der Creme vermengen. Kühl servieren.

Vorbereiten: Birnencreme am Vortag zubereiten und kühl stellen. Ein oder zwei Stunden vor dem Servieren Rahm schlagen, untermischen und bis zum Servieren kühl stellen.

## Cappuccino Creme

Zutaten für Portionen

100 g Schokolade, Mokka

2 P Puddingpulver Karamell Geschmack (für je 0,5 l Milch; zum Kochen)

4 EL Zucker

1 Liter Milch

4 EL Kaffee oder löslicher Espresso

250 g Sahne

### ZUBEREITUNG

Von der Schokolade mit einem Sparschäler einige Locken abziehen und kalt stellen. Restl. Schokolade grob hacken.

Puddingpulver, Zucker und 8 EL Milch verrühren. Rest Milch, gehackte Schokolade und Essensopulver unter Rühren aufkochen. Das Puddingpulver einrühren, nochmals kurz aufkochen.

Pudding in eine Schüssel füllen, abkühlen lassen und dabei öfters umrühren damit sich keine Haut bildet.

Sahne steif schlagen, locker unter den Pudding heben. Creme zugedeckt kalt stellen, vor dem Servieren mit den Schokoröllchen verzieren.

20.5.03 lama1974 CK

## Creme d'Else

Portion/en: 4

125 g Kastanienpüree

2 EL Birnendicksaft

300 ml Kefir

100 ml Rahm; geschlagen

2 EL Hagebuttenmark

Kastanienpüree mit dem Gabel glattrühren, Birnendicksaft und Kefir nach und nach begeben und mit dem Schneebesen glattrühren.

Schlagrahm sorgfältig unterziehen und die Creme in Portionsschalen verteilen. Mit dem Hagebuttenmark dekorieren.

## Creme de Mango

3 Mangos  
2 EL Limonensaft  
4 EL Zucker  
1 Msp. Salz  
10 ml Likör  
250 ml Sahne  
1 Pck. Sahnesteif  
2 EL Borkenschokolade

Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Eine Hälfte in kleine Würfel schneiden, den Rest mit Limonensaft und Zucker pürieren. Sahnesteif und Sahne steifschlagen. Mangopüree unter die Sahne heben und zuletzt das gewürfelte Fruchtfleisch unterziehen. Die Creme ca. 30 min in den Kühlschrank stellen.  
Vor dem Servieren mit der Schokolade garnieren.

### Creme de Mango Mexiko, Dessert

3 Mangos  
2 El Limonensaft  
4 El Zucker  
1 Prise Salz  
10 ml Likör  
250 ml Sahne  
1 pk Sahnesteif  
2 El Borkenschokolade

Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Eine Hälfte in kleine Würfel schneiden, den Rest mit Limonensaft und Zucker pürieren.

Sahnesteif und Sahne steifschlagen. Mangopüree unter die Sahne heben und zuletzt das gewürfelte Fruchtfleisch unterziehen. Die Creme ca. 30 min in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren mit der Schokolade garnieren.

### Creme Kathrinchen

Creme zur Katharinchen- Torte

Zutaten für Portionen  
1 Dose/n Kondensmilch, gezuckerte



500 g Butter, weiche  
1 Pkt. Vanillezucker

#### ZUBEREITUNG

Butter und Kondensmilch in eine Schüssel geben und gut durchmischen, so dass es eine glatte geschmeidige Masse entsteht.

Braucht ein wenig Ruhezeit. So kann man erst mal Creme machen und dann die Torte, und wenn die Torte abgekühlt ist, ist auch unsere Creme fertig!

23.2.03 Katharina13f      CK

#### Crème- fraîche- Mousse mit Orangen

6 Portionen

4 Orangen  
1 Dose Crème fraîche (150 g)  
1 P. Orangenback  
4 Blatt Gelatine, weiße  
1 EL Honig  
4 EL Orangenlikör  
200 ml Schlagsahne

Orangen wie einen Apfel schälen, Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, Häute ausdrücken, Saft auffangen. Filets auf 6 Portionsformchen (à 1 50 ml Inhalt) verteilen.

Crème fraîche mit Orangensaft und Orangenback mit dem Handrührgerät verrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Honig und Orangenlikör auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, unter die Creme ziehen. Sahne steif schlagen und unterheben. Auf Formchen verteilen. 1 - 2 Std. kalt stellen. Dann stürzen. Dazu passt Schokoladensoße.

#### Erdbeeren mit Mascarponecreme

Zutaten für Portionen  
75 g Löffelbiskuits  
3 EL Orangenlikör  
500 g Erdbeeren  
250 g Mascarpone  
2 EL Puderzucker

1 Kiwi (zum Garnieren)

Puderzucker (Dekorschnee) zum Bestäuben

#### ZUBEREITUNG

Eine flache Gratinform gleichmäßig mit den Löffelbiskuits auslegen. Mit Orangelikör beträufeln.

Die Erdbeeren abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden.

Den Mascarpone in einer Schüssel mit Milch, Vanillinzucker, Puderzucker glatt rühren. Die Hälfte der Mascarponecreme auf die Löffelbiskuits streichen.

Erdbeeren auflegen, dabei einige zum Garnieren beiseite legen. Restliche Mascarponecreme aufstreichen und das Dessert ca. 2 Std. kühlen.

Kurz vor dem Servieren die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Die Mascarponecreme mit den restlichen Erdbeeren und Kiwischeiben garnieren und mit Dekorschnee bestäuben.

11.9.03 gabriele74 CK

#### feine Orangen-Creme

vom 29.09.02 - 03:10

Von 1 Liter Orangen-Saft 100 ml abnehmen.....900 ml Saft aufkochen mit 150 g Zucker ( evtl. mehr oder weniger, je nach Bedarf ).....3 Päckchen Vanillepuddingpulver in 100 ml O-Saft anrühren.....in den kochenden O-Saft geben und mit dem Schneebesen rühren.....ca. 2 Min kochen lassen .....vom Herd nehmen.....bis zum Erkalten immer wieder durchrühren.....2 Becher Sahne mit Vanillezucker steif schlagen.....unter den kalten Orangenpudding heben.....in Glasschälchen füllen.....mit Orangenmandarinen und Schokoladenornamenten verzieren und bis zum Servieren im Kühlschrank fest werden lassen.....lässt sich gut schon am Vortag zubereiten und kann auch mit anderen Saftarten zubereitet werden.

die Creme lässt sich auch gut schichten. Eine Schicht Orangenpudding (ohne Sahne) in eine große Schüssel geben, dann eine Schicht Schlagsahne oder Mascarponecreme oder gesüßten Quark darauf. Dann ein paar Orangenfilets mit angerösteten Mandeln oder Haselnüssen. Dann das Ganze wieder von vorne. Zum Schluss mit Orangenfilets und Sahne dekorieren. Das Ganze gut durchkühlen.

Da sich dieses Dessert gut am Vortag zubereiten lässt, ist es ideal für Gäste.

Ich nehme immer frisch gepressten Orangensaft, schmeckt wirklich super.  
LG Gisa

Geht genauso gut mit Apfelsaft!

Allerdings werde ich weniger Puddingpulver verwenden, damit es cremiger wird.

Ja, und auf die Sahne m u ß ich verzichten. Dafür rühre ich einen ganz sahnigen

0,2 %igen Quark unter.

### Frischkäsecreme mit Kresse

Für 4 Portionen-----

- 200 g Frischkäse
- 50 g weiche Butter
- 1 EL geriebener Meerrettich
- 1 TI Zitronensaft
- 1 Handvoll Gartenkresse
- Salz

Den Frischkäse mit der Butter glattrühren.

Die restlichen Zutaten locker darunter mischen und den Aufstrich mit Salz abschmecken.

Passt gut zu Vollkornbrot oder Knäckebrot

Info: pro Portion 1100 kJ / 260 kcal; 6 g Eiweiß; 26 g Fett;  
1 g Kohlenhydrate;

### Fruchtige Mascarpone Creme

Zutaten für 4 Portionen

- 750 g Himbeeren
- 10 EL Orangenlikör
- 500 g Mascarpone
- 500 g Quark (Mager)
- 150 g Puderzucker
- 8 EL Zitronensaft
- 100 ml Kaffee, kalt
- 2 Flasche Buttersvanille-Aroma
- Schokoladenraspel

ZUBEREITUNG

Mascarpone, Quark, Puderzucker, Zitronensaft, Kaffee und Vanille-Aroma glattrühren. Die Hälfte der Früchte in eine Schale füllen und die Hälfte der Mascarpone Creme darrübergeben. Das ganze wiederholen. Creme glattstreichen und über die Creme Schokoladenraspel streuen.

18.02.01 andrea-tour CK

### Geeiste Aprikosencreme

200 g Vanilleeis  
250 g Sahnequark  
1 cn Aprikosen (groß)  
2 El Zucker  
2 cl Marillen-/Pfirsichlikör  
125 ml Schlagsahne

Vanilleeis und Quark gründlich und schnell miteinander verrühren; sofort wieder ins Gefrierfach stellen.

Aprikosen in kleine Stücke schneiden (einige davon zum Garnieren zurückbehalten) und pürieren. Zucker dazugeben und vermischen.

Das Aprikosenpüree mit dem Likör aromatisieren und locker unter die Quarkmasse ziehen.

Die Sahne steif schlagen, die Creme auf Gläser verteilen, mit Aprikosen und etwas Sahne verzieren.

### Glühweinpflaumen auf Zimtcreme

Für etwa 4 Personen  
Zubereitungszeit: 10 Min  
Kühlzeit: 1 Std.  
Pro Person: ca. 289 kcal, ca. 2,8 g Fett = 8,66 %

Zutaten:  
250 g getrocknete Pflaumen  
500 ml Glühwein  
2 P. Tortenguss rot  
4 EL Zucker  
1 P. Paradieskreme Vanille  
300 ml Milch  
1-2 TL gemahlene Zimt

Pflaumen über Nacht im Glühwein einweichen, am nächsten Tag das Tortengusspulver mit dem Zucker und 6 EL Glühwein verrühren. Den Glühwein mit den Pflaumen kurz aufkochen, das angerührte Tortengusspulver unter Rühren in den kochenden Glühwein gießen und einmal aufkochen lassen. Die Glühweinpflaumen kalt stellen. Die Paradiescreme mit der Milch in einen hohen Rührbecher geben, ca. 3 Min mit dem Rührgerät cremig aufschlagen. Die abgekühlten Pflaumen abwechselnd mit der Creme in vier hohe Dessertgläser schichten und bis zum Verzehr kühl stellen.

### Granatapfel Creme

Zutaten für 4 Portionen

4 Blatt Gelatine, weiße

1 Granatapfel

4 EL Orangensaft

200 ml Schlagsahne

100 ml Joghurt

2 EL Zucker

Granatapfel - Kerne zum Garnieren

Minze - Blättchen zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

Den Granatapfel quer halbieren und auf der Zitronenpresse auspressen, evtl. einige Kerne zum Garnieren zurücklegen. Die Gelatine 10 min in kaltem Wasser einweichen, danach gut ausdrücken. Den Orangensaft erwärmen (nicht kochen!) und die Gelatine darin auflösen, den Granatapfelsaft hinzufügen. Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen, den Joghurt unterrühren. Die abgekühlte Saft-Gelatine-Mischung vorsichtig darunter ziehen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Zum Servieren Nocken oder Kugeln abstechen und verzieren.

Eignet sich gut als leichtes, weihnachtliches Dessert!

20.4.03 monidauth CK

### Grapefruit-Limetten-Creme (für Diabetiker geeignet)

Portion: 4

4 Scheibe Gelatine

3 Grapefruit

2 Limetten

200 g Frischkäse, kalorienreduziert.

250 g Dickmilch, 1,5 % Fett  
3 Tl Streusüße; z.B. Canderell  
2 El Pistazien, gehackt

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.. 2/3 der Grapefruit einschließlich der weißen Haut dick schälen und filetieren. Rest Grapefruit auspressen. Schale von der Hälfte der Limetten abraspeln, dann alle auspressen.

Frischkäse mit Grapefruit- und Limettensaft glattrühren. Dickmilch und Limettenschale unterrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und unterrühren. Mit Streusüße abschmecken. Die Creme ca. 1 1/2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Grapefruitfilets klein schneiden und auf die Gläser verteilen. Creme in einen Spritzbeutel mit Sternentülle füllen und in die Gläser spritzen. Mit gehackten Pistazien bestreuen.

### Grießcreme auf Pfirsichpüree

Zutaten für 4 Portionen

1 gr. Dose Pfirsiche

500 ml Milch

1 Pck. Puddingpulver (Grießpudding, für 1/2 l Milch)

250 g Quark (Magerquark)

1 TL Pflaumenmus

1 Pck. Vanillezucker

Zitronenmelisse und Orangengebäck zum Verzieren

### ZUBEREITUNG

Pfirsiche abtropfen lassen, Saft auffangen. 3 Pfirsichhälften würfeln, beiseite stellen. Milch aufkochen, von der Herdplatte nehmen, Puddingcremepulver auf einmal unter Rühren zufügen. 1 Minute kräftig weiterrühren, nicht wieder auf die Herdplatte stellen.

Pudding etwas auskühlen lassen. Erst Quark, dann Pflaumenmus unterrühren. Rest Pfirsiche, etwas Pfirsichsaft und Vanillezucker pürieren. Das Pfirsichpüree auf 4 Dessertgläser verteilen. Die Grießcreme darauf verteilen und verzieren.

27.5.02 Elli K. CK

## Hagebuttencreme

Portion: 4

500 g Hagebutten  
500 ml ; Wasser  
3 El Honig  
500 g Sahne

Die Hagebutten entkernen und im Wasser weich kochen. Den Saft abseihen und die Früchte passieren. Das Fruchtmarm mit dem Honig mischen.

Die Sahne steif schlagen und abwechselnd mit dem Hagebuttenmark schichtweise in Glasschälchen füllen.

## Herrencreme

Zutaten für Portionen

1 Pck. Puddingpulver, Vanille  
400 ml Milch  
250 ml Sahne  
3 EL Weinbrand / Rum  
1 Pck. Schokoladenraspel oder- Tröpfchen

### ZUBEREITUNG

Vanillepudding mit der Milch nach Anweisung kochen. Erkalten lassen. In der Zwischenzeit Sahne sehr steif schlagen, dann den erkalteten Pudding mit dem Handrührgerät aufschlagen, Weinbrand darunter rühren, Schokoraseln oder Schokotröpfchen darunter heben, dann die steif geschlagene Sahne mit dem Löffel leicht darunter ziehen. Für ein bis zwei Stunden in den Kühlschrank.

30.12.02 sandkorn CK

## Herrencreme mit Schoko & Kirschen

Zutaten für Portionen

2 P Puddingpulver  
1 Liter Milch  
4 EL Zucker  
1 EL Zucker  
2 Gläser Kirschen, Sauerkirschen á 720 ml

15 g Speisestärke  
½ TL Zimt  
100 g Schokolade, Zartbitter  
400 g Schlagsahne  
2 P. Vanillezucker  
4 EL Rum  
1 EL Pistazien, gehackt  
evt. Minze und Cocktailkirschen

#### ZUBEREITUNG

Puddingpulver, ca. 8 EL Milch und 4 EL Zucker glatt rühren. Restliche Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und aufkochen lassen. Auskühlen lassen, ab und zu umrühren. Kirschen abtropfen lassen. Saft auffangen. 5 EL Saft und Stärke verrühren. 300 ml Kirschsafte und 1 EL Zucker aufkochen. Kirschen unterheben. Mit Zimt abschmecken. In einer großen Schüssel auskühlen lassen. Schokolade hacken. Sahne steif schlagen und Vanillezucker einrieseln lassen. Pudding mit Rum glatt rühren. Schokolade, bis auf 2 EL, und Sahne unterheben. Puddingcreme auf die Kirschen verteilen. Mit Pistazien und Rest Schokolade bestreuen. Nach Belieben mit Cocktailkirschen und Minze verzieren.

3.6.01 Hilda CK

#### Hirse Mango Creme

süße Füllung z. B. für Pfannkuchen oder einfach so als Dessert

Zutaten für Portionen

80 g Hirse  
170 ml Wasser  
Zimt, ganz  
1 Zitrone(n)  
Salz  
30 g Honig  
200 g Sauerrahm  
200 g Schlagsahne  
150 g Joghurt  
1 Mango(s)  
Vanillezucker oder Vanillemark

#### ZUBEREITUNG

Das Wasser mit Aromaten aufkochen, Hirse mit warmem Wasser gut durchwaschen und dazugeben. Aufkochen lassen, dann zugedeckt auf ganz kleiner Flamme köcheln, Hirse quellen und erkalten lassen. Sauerrahm, Joghurt und Honig mit Vanillemark abschmecken. Die ausgekühlte



Hirse mit der Gabel auflockern und in die Creme rühren. Mango in kleine Stücken schneiden und mit der geschlagenen Sahne unterheben. Kalt servieren.

1.10.02 Lana CK

### Hirsecreme mit Früchten

4 Portion/en

- 150 g Hirse; zweimal gemahlen
- 1 l Fruchtsaft; z. B: Holunder Waldheidelbeere, Süßmost Traube, Orange
- 5 El Akazienhonig
- 300 ml Vollrahm; steif geschlagen
- Früchte; nach Belieben

Die gemahlene Hirse mit dem Fruchtsaft unter ständigem Rühren aufkochen und während fünf Minuten auf sehr kleinem Feuer leise köcheln lassen. STÄNDIG rühren!

Erkalten lassen. Dann Honig gut einrühren und den steifgeschlagenen Rahm sorgfältig unterziehen. Die Creme mit passenden Beeren/Früchten ausgarnieren.

### Hirsecreme mit Obst

Portion: 2

- 80 g Hirsemehl
- 250 ml Milch
- 2 El Honig
- 1 TI Zitronenschale; gerieben
- 250 g Obst der Saison
- 80 ml Schlagsahne
- 2 Scheibe Orangen; als Garnitur

Das Hirsemehl in die kalte Milch einrühren und dann langsam unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Den Honig und die geriebene Zitronenschale zugeben und die Masse auskühlen lassen.

Das Obst in kleine Stücke schneiden und mit der geschlagenen Sahne unter dem Hirsebrei heben. In Dessertschälchen füllen und mit je eine Orangenscheibe garnieren.

halbieren, Kerne entfernen, die Schoten in feine Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, die Kerne entfernen, in Achtel schneiden; mit den abgetropften Pilzen und dem Paprika zum Reisfleisch geben. Weitere 8-10 min. kochen lassen. Den Gouda in Würfel schneiden, untermischen und den Reis abschmecken.

pro Person 34g Eiweiß, 50g Fett, 54g Kohlenhydrate, 3687 kJ/880 kcal

### Honigcreme Crème au Miel

1 l Rahm,  
1 Zitrone, Schale von  
300 g Honig,  
4 Blätter Gelatine

1/2 l Rahm, Schale der Zitrone und 50 g Honig aufkochen, 4 bis 5 Min. kochen lassen, dabei ständig rühren.

Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken. Die Zitronenschale aus der Rahmmischung nehmen, Gelatine mit der Creme vermengen. Die restliche Rahm (1/2 l) ganz steif schlagen und darunter ziehen. Alles in eine kalt ausgespülte Puddingform füllen. Über Nacht kühl stellen. Vor dem Servieren die restliche Honigportion (250 g) im Wasserbad erwärmen und über den gestürzten Pudding gießen.

### Honigcreme Crème au Miel

1 l Rahm,  
1 Zitrone, Schale von  
300 g Honig,  
4 Blätter Gelatine

1/2 l Rahm, Schale der Zitrone und 50 g Honig aufkochen, 4 bis 5 Min. kochen lassen, dabei ständig rühren.

Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken. Die Zitronenschale aus der Rahmmischung nehmen, Gelatine mit der Creme vermengen. Die restliche Rahm (1/2 l) ganz steif schlagen und darunter ziehen. Alles in eine kalt ausgespülte Puddingform füllen. Über Nacht kühl stellen. Vor dem Servieren die restliche Honigportion

(250 g) im Wasserbad erwärmen und über den gestürzten Pudding gießen.

### Joghurtcreme mit Himbeermark

Portion: 6

#### Creme

- 4 Scheibe Weiße Gelatine
- 500 g Joghurt
- 100 g Puderzucker
- 1 Unbehandelte Zitrone; Saft und abgeriebene Schale davon
- 250 ml Schlagsahne

#### Himbeermark

- 600 g Himbeeren
- 4 El Puderzucker
- 3 El Zitronensaft
- 1 Topf frische Minze

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt mit Puderzucker, Zitronensaft und schale verrühren. Gelatine bei milder Hitze auflösen und unter die Joghurtmasse rühren. Kalt stellen.

Währenddessen das Himbeermark vorbereiten. Dafür Himbeeren, Puderzucker und Zitronensaft kurz pürieren, die Himbeermasse durch ein Sieb streichen.

Die Sahne steif schlagen und unter die gelierende Joghurtcreme ziehen.

Creme und Himbeermark in Gläser schichten. Bis zum Servieren kalt stellen. Mit Minzeblättchen garnieren.

Quelle Maxi 5/1995

### Joghurttörtchen mit Aprikosen

Portion: 2

- 2 Scheibe Gelatine, weiß
- 75 g Zitronenjoghurt
- 125 g Magerquark

1 El Ahornsirup  
4 Scheibe Vollkornzwieback  
30 g Butter  
1 Spur Geriebene  
Zitronenschale  
300 g Aprikosen

Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Zitronenjoghurt und Quark

glattrühren. Mit dem Ahornsirup recht süß abschmecken, da die Gelatine einen Teil der Süße wegnimmt. Tropfnasse Gelatine im Wasserbad auflösen, mit einem El. Quarkjoghurtcreme angleichen und dann in die Creme rühren.

Zwiebäcke zwischen den Fingern fein zerbröseln, mit Butter und Zitronenschale verkneten. Aus der Bröselmasse auf Pergamentpapier zwei Böden von 8 bis 10 cm Durchmesser formen. Zwei Schälchen von etwa demselben Durchmesser mit kaltem Wasser ausschwenken. Wenn die Creme

zu gelieren beginnt, in die Schälchen füllen und im Kühlschrank 6 bis 8 Stunden gelieren lassen.

Aprikosen waschen und entsteinen. Je nach Größe in 6 bis 8 Segmente teilen. Je eine Joghurtkuppel auf einen Bröselboden stürzen. Die Aprikosensegmente in die Creme drücken.

Pro Törtchen etwa 345 Kcal.

Tipp: Sie können auch Naturjoghurt und etwas mehr Ahornsirup nehmen.

Quelle: Eltern 5/95

### Kakicreme mit Rotweinbirne

Portion: 4

3 Kakifrüchte, reif  
1 Pk. Vanillezucker  
2 El Zucker  
3 Scheibe Gelatine  
250 ml Schlagsahne  
2 Birnen  
750 ml Rotwein, trocken  
2 El Johannisbeergelee  
Minze; oder  
Zitronenmelisse, ersatzweise

Kakifrüchte schälen, pürieren. Vanillezucker und Zucker untermischen. Gelatine einweichen, in wenig heißem Wasser auflösen

und unter das Püree rühren. Die steifgeschlagene Sahne unterheben. Die Masse in Förmchen füllen und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Birnen Schälen, halbieren und vom Kernhaus befreien. In einen Topf legen und mit dem Rotwein übergießen. Je nach Reife der Birnen 15 bis 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Birnen aus dem Sud nehmen und auskühlen lassen. Johannisbeergelee in den Wein rühren und um die Hälfte einkochen lassen.

Die Birnen fächerförmig schneiden und auf Teller verteilen. Die Förmchen mit der Kakicreme kurz in heißes Wasser halten und die Creme neben die Birne auf den Teller stürzen. Birne mit etwas Sauce begießen. Mit Minze oder Melisse garnieren.

### Karamellierte Birnencreme

Portion/en: 8

- 8 Nicht zu reife Birnen
- 200 g Zucker
- 100 ml Marsala; eventuell Madeira
- 3 El Zitronensaft
- 300 ml Rahm
- 1 Pk. Vanillezucker

Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Die Hälften klein schneiden. Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren. Birnenstücke begeben, so lange darin wenden, bis der festgewordene Karamell sich wieder aufgelöst hat und die Stücke damit überzogen sind. Marsala und Zitronensaft beifügen, zugedeckt köcheln lassen, bis die Birnenstücke so weich sind, dass sie zerfallen. Birnen und Saft pürieren, anschließend vollständig auskühlen lassen.

Rahm und Vanillezucker steif schlagen und mit der Creme vermengen. Kühl servieren.

Vorbereiten: Birnencreme am Vortag zubereiten und kühl stellen. Ein oder zwei Stunden vor dem Servieren Rahm schlagen, untermischen und bis zum Servieren kühl stellen.

### Kartoffeln mit Käsecreme

- 8 Kartoffeln, a ca. 100 g  
; Salz
- 1 TL Kümmelkörner  
; Pfeffer, schwarz, frisch  
-- gemahlen
- 3 EL Olivenöl

#### CREME-----

- 200 g Edelpilzkäse; z.B.-- Gorgonzola
- 150 g Magerquark
- 1 EL Sahne
- 1 Apfel, säuerlich
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Nusskerne
- 1/2 Zitrone, unbehandelt  
-- Schale und Saft davon

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 10 Minuten

Die Kartoffeln gründlich bürsten, halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen.

Das Salz, den Kümmel und Pfeffer (Menge nach Geschmack) vermischen und über die Kartoffeln streuen. Die Kartoffeln mit dem Olivenöl beträufeln.

Das Blech in den kalten Backofen (Mitte) schieben. Bei 180 Grad C. die Kartoffeln etwa 1 Stunde backen, bis sie weich sind.

Für die Creme den Käse mit dem Quark und der Sahne zerdrücken und Glatt rühren.

Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und raspeln. Die Zwiebeln von den welken Blättern und den Wurzelansätzen befreien und fein zerkleinern. Die Nüsse und die Zitronenschale hacken.

Alle diese Zutaten mit der Käsecreme vermischen. Die Creme mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und zu den Kartoffeln servieren.

#### [Limetten-Käsecreme](#)

4 Portionen

3 Blatt Gelatine  
200 g Erdbeeren  
1 Puderzucker  
1 Limette  
100 g Frischkäsezubereitung  
40 g Zucker,  
150 g Magerquark  
75 g Sahne

Gelatine einweichen. Erdbeeren mit Puderzucker pürieren und kaltstellen. Abgeriebene Schale und Saft der Limette, Frischkäse, Zucker und Quark verrühren. Gelatine bei milder Hitze auflösen, unterheben. Geschlagene Sahne unterziehen, kaltstellen. Erdbeerpüree auf 4 Teller verteilen, darauf je 2 Käsecreme-Nocken anrichten. Mit Limettenschale verzieren.  
22 mg Cholesterin

: Pro Person ca. : 216 kcal  
: Pro Person ca. : 903 kJoule

### Mandelcreme Blancmange

300 g Mandeln (abgezogen)  
600 ml (ungefähr) Milch  
1/2 l Sahne das gibt Kalorien

20 g Gelatine  
200 g Zucker

Mandeln abziehen und mit etwas Milch fein reiben. Danach den Rest der Milch erhitzen (nicht aufkochen) und übergießen.

Pause, und zwar eine halbe Stunde, zum Ziehen lassen. Sinnvollerweise sollte man in der Zeit schon mal die Sahne schlagen und mit dem Zucker verrühren. Nach der halben Stunde die geschlagene Sahne unterziehen. Nun das Ganze in leicht geölte Schälchen umfüllen und (hallo Kühlschrank !!!) irgendwie dafür sorgen, dass es um den Brei herum schön kühl wird.

Laut irgendeinem Ernährungsbuch aus meinem Regal hat die ganze Angelegenheit Pi mal Daumen 500 Kalorien .

## Mango Joghurt Creme

Zutaten für 4 Portionen

- 2 große Mango(s)
- 3 EL Limonensaft
- 150 ml Crème double
- 300 ml Joghurt (dicker Vollmilchjoghurt)
- 4 Kugeln Kardamom, gemahlen
- 3 EL Zucker
- Limone(n) - Zesten

### ZUBEREITUNG

Mangos schälen und entkernen, Fruchtfleisch mit Limonensaft und Zucker pürieren, Crème double steif schlagen und mit Joghurt und gemahlenem Kardamomsamen vermengen. Dann das Mangopüree unterheben. Mit Limonenzesten und einem Rest Mangopüree garnieren.

24.05.03 Eire CK

## Mascarponecreme

Für 4 Portionen

- 2 Vanilleschoten
- 500 g Mascarpone
- 500 g Magerquark
- 2 EL Zucker
- 200 g Amaretti
- 6 EL Amaretto
- 100 ml Espresso
- 300 g Himbeeren
- 2 EL Kakao zum Bestäuben

Vanilleschoten der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Mascarpone, Quark, Vanillemark und Zucker mit dem Schneebesen glattrühren. Makronen zerbröckeln. Ein Drittel davon in eine Schüssel geben und jeweils zwei Löffel Amaretto kalten Espresso darüber träufeln. Ein Drittel der Mascarponecreme und die Hälfte der Himbeeren darauf verteilen. Diesen Vorgang von einmal wiederholen, wobei die oberste Schicht Mascarponecreme ist. Vor dem Servieren noch mit Kakao bestäuben.

LG Sofi



## Melange-Creme

4 Portionen

125 ml starker Kaffee  
50 g Zartbitterschokolade  
5 Blatt weiße Gelatine  
250 ml Milch  
40 g Zucker  
100 ml Sahne

Kaffee kochen und die zerbröckelte Schokolade darin auflösen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in wenig kochendem Wasser auflösen. Kaffee-Schokoladenflüssigkeit mit Milch, Zucker und Gelatine verrühren und kalt stellen. Sobald die Flüssigkeit zu gelieren beginnt, die geschlagene Sahne unterziehen.

: : Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

## Melone á la Creme

Zutaten für 4 Portionen

1 Banane(n)  
400 g Melone(n) (Wassermelonenfruchtfleisch)  
150 g Natur-Joghurt  
1 Prise Zimt  
Minze - oder Melisseblättchen zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

Obst pürieren, zusammen mit dem Joghurt im Mixer kräftig mischen, mit Zimt abschmecken, noch mal gut mischen, in Gläser füllen und garnieren. Will man die "Melone a la Creme" als Dessert servieren, dann 2 Bananen, 400 g Wassermelonenfruchtfleisch und 300 g Joghurt nehmen, eventuell mit etwas Zucker süßen. Dessert für 4 Personen

8.10.03 Aurora CK

## Orangen Avocado-Creme

4 Portionen

2 Avocados, reife  
1 Orange  
4 TL Orangenschale  
4 EL Orangensaft

2 EL Zitronensaft  
30 g Puderzucker  
1/8 l Schlagsahne  
Zitronenmelisse

Avocados halbieren und die Steine auslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen, dabei einen kleinen Rand stehen lassen. Orange filieren. Avocadofleisch, Orangensaft, Zitronensaft und Puderzucker mit dem Schneidstab pürieren. Sahne steif schlagen und unter die Avocadomasse heben. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in die Avocadohälften spritzen, 20 Min. kaltstellen. Mit Zitronenmelisse und Orangenfilets verzieren.

### Orangen Soft Feigen Creme

Zutaten:

6 Soft Feigen  
Saft von 2 Orangen  
1 Orange  
200 g Mascarpone  
100 g Sahne  
1 Msp gemahlene Vanille  
1 EL geriebene Schale einer Orange  
1 EL geriebene Schale einer Zitrone

Rezept: (für 4 Personen) Die Soft Feigen in Streifen schneiden und im Orangensaft 4 Stunden ziehen lassen. Die Orangen schälen, filetieren und in kleine Stücke schneiden. Mascarpone und Honig gut vermischen, die Sahne steif schlagen und unter die Mascarpone- Masse ziehen. Vanille, Orangen- und Zitronenschale hinzufügen. Zum Schluss die Feigen mit dem Orangensaft und die Orangenstücke untermischen. Mit dem Zesteur von der Orangenschale feine Streifen schneiden und damit die Creme garnieren.

### Orangencreme Feine

schnelles Dessert

Zutaten für 4 Portionen  
1000 ml Orangensaft  
150 g Zucker  
3 Pck. Puddingpulver, Vanille

2 Becher Sahne  
2 Pck. Vanillezucker  
Orange(n) - Mandarinch  
Schokodekor

#### ZUBEREITUNG

Von 1 Liter Orangen-Saft 100 ml abnehmen, 900 ml Saft aufkochen mit 150 g Zucker ( evtl. mehr oder weniger, je nach Bedarf ), 3 Päckchen Vanillepuddingpulver in 100 ml O-Saft anrühren, in den kochenden O-Saft geben und mit dem Schneebesen rühren, ca. 2 Minuten kochen lassen.

Vom Herd nehmen und bis zum Erkalten immer wieder durchrühren.

2 Becher Sahne mit Vanillezucker steif schlagen, unter den kalten Orangenpudding heben, dann in Glasschälchen füllen und mit Orangenmandarinch und Schokoladenornamenten verzieren und bis zum Servieren im Kühlschrank fest werden lassen.

Tipp: lässt sich gut schon am Vortag zubereiten und kann auch mit anderen Saftarten zubereitet werden.

30.7.03 Leilah CK

#### Pfirsich Joghurt Creme

Zutaten für Portionen

450 g Joghurt  
500 g Pfirsiche  
250 ml Saft (Pfirsichsaft)  
60 g Puderzucker  
1 Pkt. Vanillezucker  
6 Blatt Gelatine  
250 ml Sahne

#### ZUBEREITUNG

Pfirsiche abtropfen lassen und pürieren. Pürierte Pfirsiche mit dem Saft, Joghurt, Puderzucker und Vanillezucker vermischen. Gelatine auflösen und hinzufügen. Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Die Creme in Schälchen füllen und kalt stellen.

Vor dem Servieren mit Schokostreusel garnieren.

21.6.02 Anastasia CK

## Schokoladen -Creme

150 g bitter Schokolade / Kuvertüre  
50 g Butter / Margarine  
4 El Milch

zerhacken +  
in Stücke schneiden +  
im Wasserbad schmelzen + gut verrühren

## Schokoladencreme

Zutaten für Portionen

1 P. Schokoladenpudding o. Kochen  
2 Banane(n), in dünne Scheiben geschnitten  
250 ml Sahne, steif geschlagen

### ZUBEREITUNG

Pudding nach Vorschrift zubereiten, Bananen und Sahne unterheben.

21.11.01 birgit13 CK

## Schokoladencreme mit Grand Marnier

Zutaten für Portionen

200 g Schokolade, Zartbitter  
125 ml Schlagsahne  
500 ml Milch  
1 Pck. Puddingpulver, Vanille  
1 Prise Salz  
4 cl Grand- Marnier

### ZUBEREITUNG

Puddingpulver in etwas Milch nach Vorschrift anrühren.

Schokolade in der restlichen Milch auflösen und heiß werden lassen. Eine Prise Salz hinzufügen. Das Puddingpulver-Milch-Gemisch einrühren und aufkochen lassen.

Von der Platte nehmen und erkalten lassen. Zwischendurch umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Die Sahne sehr steif schlagen und in den vollständig erkalteten Pudding rühren. Anschließend den Likör zugeben und verrühren.

10.2.03 Silbernix CK

## Schokoladencreme mit Rosmarin

1 kleines Glas trockener. Weißwein  
2 EL Zucker  
1 TL Mais- oder Kartoffelstärke  
einige Zweige frischen Rosmarin  
125 g. mexikanische Schokolade oder Halbbitterschokolade für Couverture  
(mit normaler Schokolade wird die Creme körnig)  
125 g Schlagsahne (1/2 Becher)

In einem kleinen Topf mit sehr dickem Boden lassen wir bei sehr kleiner Flamme den Zucker und die Stärke im Weißwein schmelzen. Dann geben wir die Sahne dazu, die Schokolade groß in Stücken geschnitten und 1 EL grobgehackter Rosmarinblätter. Wir lassen das ganze 15 Min. bei ganz schwachem Feuer kochen und rühren die Creme dabei mit einem Holzlöffel. Wenn die Schokolade geschmolzen ist und die Creme uniform aussieht, nehmen wir sie aus dem Feuer. Mit Hilfe einer Gabel oder eines groben Siebs nehmen wir die Rosmarinblätter wieder heraus. Dann lassen wir die Schokoladencreme abkühlen, füllen damit 4 Martini- oder Sektgläser, und stellen diese in den Kühlschrank. Wir nehmen sie eine halbe Stunde vor dem Servieren wieder heraus und dekorieren sie mit kleinen Rosmarinzweigen

### Schwarzwälder Kirschcreme

Zutaten für 4 Portionen

2 TL Gelatine, gemahlene, weiß  
4 EL Wasser, kaltes  
1 Liter Milch  
2 Pck. Puddingpulver, Vanille  
150 g Zucker  
10 EL Milch, kalte  
2 EL Kirschwasser  
250 ml Schlagsahne  
1 Pck. Vanillezucker  
375 g Kirschen (Sauerkirschen), entsteint und aus dem Glas  
Schokolade, geraspelte

### ZUBEREITUNG

Gelatine mit Wasser in einem Topf anrühren, 10 min. zum Quellen stehen lassen.

Milch zum Kochen bringen. Puddingpulver und Zucker mischen, mit der kalten Milch anrühren und mit der heißen Milch verrühren, noch einmal kurz aufkochen lassen.

Die Gelatine hinzufügen, so lange rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Den Pudding kalt stellen und ab und zu umrühren.

Das Kirschwasser unter den erkalteten, aber noch nicht fest gewordenen Pudding rühren. Sahne mit Vanillin-Zucker steif schlagen, unter den Pudding heben ( evtl. etwas zum Verzieren zurücklassen).

Die Kirschen abtropfen lassen ( einige zum Garnieren zurücklassen), mit der Sahnecreme abwechselnd in Dessertschalen schichten. Die oberste Schicht muss aus Sahnecreme bestehen.

Die Schwarzwälder Kirschcreme mit der zurückgelassenen Sahne verzieren, mit den restl. Kirschen und der Schokolade garnieren.

20.5.03 lama1974 CK

### Süße Avocadocreme

Für 2 Personen

- 1 reife Avocado
- 1 El Zitronensaft
- 100 gr. stichfeste saure Sahne
- 1 El flüssiger Honig
- 1 El bittere Orangenmarmelade

Die Avocado rundherum einschneiden, die Hälften trennen, den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch auslösen, sofort mit Zitronensaft und saurer Sahne pürieren. 1 EL. Honig und die Orangenmarmelade unterziehen, evtl. noch mit etwas zusätzlichem Honig abschmecken. Bald servieren.

\* Nährwerte pro Portion: kJ 1700, Kilokalorien 400, Eiweiß/g 4, Fett/g 34, Kohlenhydrate/g 18, Ballaststoffe/g

### Süße Quarkcreme

Servings: 4

- 100 g Hirse; fein gemahlen
- 250 ml Vollmilch
- 250 ml Wasser
- 200 g Speisequark
- 2 El Mineralwasser
- 300 g Brombeeren
- 30 g Haselnüsse; gehackt
- 1 Zitrone

## 1 Prise Vanillepulver

Hirse, Milch und Wasser in einen Topf geben und auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Dabei ständig umrühren. Damit nichts anbrennt, die Herdplatte ausschalten. Die Hirse 15 Minuten auf der noch heißen Herdplatte ausquellen lassen.

Den Quark mit Mineralwasser schaumig schlagen. Die Zitrone auspressen und den Saft unter die Quarkcreme rühren. Das Obst waschen.

Quark und Obst mit der ausgequollenen Hirse verrühren. Die Quarkcreme mit den Nüssen und Vanillepulver abschmecken. In einer Schale anrichten und kalt oder warm essen.

Tipp: Man kann es mit anderem Obst ausprobieren.

## Tofucreme- Sojacreme

Beide Cremesorten passen gut zu Kuchen. Sie sind dem Geschmack von Schlagsahne nachempfunden.

Dazu

1 Tasse zerkrümelten Tofu,

4 EI Öl,

1/4 Tasse Rohrzucker,

1 TI Vanille,

1/8 TI Salz,

1/8 TI Zitronensaft (nach Wunsch) und - bei

Bedarf -

2 EI Sojamilch in der angegebenen Reihenfolge in der Rührmaschine verrühren und abschließend soviel Sojamilch zugeben wie nötig ist, um eine dicke Creme zu erhalten.

Für die süße Sojacreme

1/4 Tasse Sojamilch und

1/4 Tasse Öl in

einer Rührmaschine auf schnellster Stufe verrühren und dann langsam

1/4 Tasse Öl hinzugießen. Dann

1 EI Rohrzucker,

1 Prise Salz und

1/8 TI Vanille zugeben.

Für die Sojacreme zum Verfeinern von Gerichten die Vanille weglassen.

## Tortencreme + oder Orangen-Creme

bestimmt auch verwendbar.

Hallo Claudia,

hier ist das Rezept der Creme, die ich weiter oben beschrieben habe. Die Anleitung zur Zubereitung schreibe ich relativ kurz gefasst auf. Wenn du dazu noch Fragen hast, dann melde dich bitte.

Schau dir zunächst die Zutatenmenge an, überlege, welches Volumen sie insgesamt haben, beachte dabei, dass die Sahne geschlagen wird und sich dadurch ihr Volumen vergrößert. Dann suche dir eine passende große Schüssel heraus oder verwende zwei Schüsseln. Sie sollte auch noch Platz im Kühlschrank finden.

5 Blatt Gelatine / 4 große

300 g Schokolade

250 ml Milch (diese erwärmen und darin die Schokolade und die eingeweichte Gelatine auflösen)

etwas Zucker (je nachdem ob du Vollmilch oder Bitterschokolade verwendest)

1 Liter Sahne (steif schlagen)                      habe 400 ml Sahne

Daraus die erste Creme herstellen, in die Schüssel füllen und kalt stellen.

6 Blatt weiße Gelatine / 4 große

1 Liter Sahne (steif schlagen) / 200 ml

2 P. Vanillinzucker / 1

250 ml Eierlikör / 125 ml

Die zweite Creme auf die erste geben, wenn diese fest geworden ist.

6 Blatt rote Gelatine/ 4 gr.

1 Liter Sahne (steif schlagen) / 200 ml

250 ml Kirschlikör / Rotwein

4 Eßl. Zucker / 1 Ei

Die dritte Creme zum Schluss auf die Eierlikörcreme geben und kalt stellen.

Nach Wunsch garnieren, z.B. mit geraspelter Schokolade.

LG

Lilliane

## Vanillecreme mit Kirschen und kandierten Mandeln

Zutaten für Portionen

1 Puddingpulver, Vanille



2 Becher Sahne  
1 Glas Kirschen (Sauerkirschen)  
Kirschwasser  
400 g Mandeln, in Blätter geschnitten  
200 g Zucker  
200 g Butter

#### ZUBEREITUNG

Sauerkirschen abtropfen lassen in Kirschwasser und 1/4 Liter Kirschsafft über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag Pudding kochen erkalten lassen und 2 Becher geschlagene Sahne unterheben. 400 g Mandelblätter in 200 g Zucker und 200 g Butter rösten. In einer Schüssel schichten (Cre-  
me, Kirschen und dann die Mandeln).

5.1.03 Hornie CK

#### Vanillecreme mit marinierten Erdbeeren

Zutaten für 2 Portionen

500 g Erdbeeren  
250 g Sahnequark  
500 ml Milch  
1 Pck. Puddingpulver, Vanille  
4 EL Zucker  
etwas Zitronensaft  
1 EL Orangenlikör (für Kinder: Orangensaft)

#### ZUBEREITUNG

Die Erdbeeren waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln, zuckern (2 EL oder nach Geschmack), mit dem Likör/Saft und Zitronensaft vermischen und 1-2 Stunden im Kühlschrank Saft ziehen lassen. Aus Milch, Puddingpulver und 2 EL Zucker nach Packungsangabe einen Pudding kochen, etwas abkühlen lassen und den Quark unterziehen. In Portionsschälchen füllen und mit den marinierten Erdbeeren reichen.

20.4.03 monidauth CK

#### Creme ohne Milch + Ei

#### Avocadocreme mit Chili)

300 g Fleischtomaten

1 sm Zwiebel  
3 rote Chilischoten  
4 Avocados; reif  
2 Limonen  
2 Bund Koriander; ersatzweise  
- glatte Petersilie  
; Salz  
; schwarzer Pfeffer a.d.M.

### Auberginen-Knoblauch-Creme

2 Auberginen a 300g  
3 El Olivenöl  
4 Knobizehen (für die  
- Hartgesottenen mehr)  
250 g Schafkäse  
1 El Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
Oregano

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Auberginen waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit dem Olivenöl einpinseln. Ein Blech mit Alufolie auslegen und die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten darauf legen. Etwa 30 Minuten garen. Von den noch heißen Auberginen die Stängelansätze entfernen. Knobi schälen und mit den Auberginen und dem Schafkäse im Mixer pürieren. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken. Kalt stellen.  
(Hält mind. 2-3 Tage)

### Avocado-Creme

Für 3 Personen

1 reife Avocado  
1 klein Zwiebel  
1 Tl Tomatenmark  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herausschaben und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel fein würfeln, mit dem Tomatenmark verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

\* Pro Portion ca. 155 kcal/648 kJ

### Avocado-Weincreme

für zwei Portionen

1 Avocado  
100 ml Weißwein  
1 Zitrone  
50 - 75 g Zucker  
150 g Weintrauben

Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch bis auf einen etwa einen halben Zentimeter breiten Rand herauslösen. Avocadofleisch durch ein Sieb streichen. Weißwein, Zitronensaft und Zucker zugeben. Mit dem Schneebesen so lange verrühren, bis die Masse glänzt. Durchkühlen lassen. Weintrauben waschen, halbieren und entkernen. (Einige ganze Trauben zum Garnieren zurücklassen.) Traubenhälften in die Avocados geben. Die Weincreme darauf verteilen. Gut gekühlt, eventuell auf Eiswürfeln, anrichten und sofort servieren.

### Avocadocreme 1

4 Avocados  
4 klein Knoblauchzehen  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
Brot

Avocados halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fleisch ausschaben und danach mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Die Knoblauchzehen ausdrücken und zusammen mit Salz und Pfeffer untermischen. Auf warmem Brot servieren. ACHTUNG: nicht bei einer Diät geeignet, da Avocados sehr viele Kalorien haben !!!

## Avocadocreame mit Chili- Guacamole (

- 300 g Fleischtomaten
- 1 sm Zwiebel
- 3 rote Chilischoten
- 4 Avocados; reif
- 2 Limonen
- 2 Bund Koriander; ersatzweise
  - glatte Petersilie
  - ; Salz
  - ; schwarzer Pfeffer a.d.M.

Guacamole ist ein vielseitiger Dip und schmeckt zu Gegrilltem ebenso gut wie zu Gemüse, zu Chips und zu Tortillas

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, das Fruchtfleisch fein hacken und dabei die Stilansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls sehr fein hacken.

1/3 der Chilischoten längs aufschlitzen, sorgfältig von den Kernen befreie waschen und winzig klein würfeln.

Die Avocados schälen, längs halbieren und den Kern entfernen. Oder die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schalen heben. Das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Die Limonen halbieren und auspressen. Die Avocados mit dem Limonensaft in den Mixer geben und pürieren.

Das Avocadopüree mit den Tomaten, der Zwiebel und der gewürfelten Chilischote mischen. Den Koriander oder die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Unter die Avocadocreame heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Chilischoten garnieren und servieren.

- : Pro Person ca. : 310 kcal
- : Pro Person ca. : 1298 kJoule
- : Eiweiß : 3 Gramm
- : Fett : 32 Gramm
- : Kohlenhydrate : 4 Gramm
- : Zubereitung.: 30 Minuten

## feine Orangen-Creme

vom 29.09.02 - 03:10

Von 1 Liter Orangen-Saft 100 ml abnehmen.....900 ml Saft aufkochen mit 150 g Zucker ( evtl. mehr oder weniger, je nach Bedarf ).....3 Päckchen Vanillepuddingpulver in 100 ml O-Saft anrühren.....in den kochenden O-Saft geben und mit dem Schneebesen rühren.....ca. 2 Min kochen lassen .....vom Herd nehmen.....bis zum Erkalten immer wieder durchrühren.....2 Becher Sahne mit Vanillezucker steif schlagen.....unter den kalten Orangenpudding heben.....in Glasschälchen füllen.....mit Orangenmandarinen und Schokoladenornamenten verzieren und bis zum Servieren im Kühlschrank fest werden lassen.....lässt sich gut schon am Vortag zubereiten und kann auch mit anderen Saftarten zubereitet werden.

die Creme lässt sich auch gut schichten. Eine Schicht Orangenpudding (ohne Sahne) in eine große Schüssel geben, dann eine Schicht Schlagsahne oder Mascarponecreme oder gesüßten Quark darauf. Dann ein paar Orangenfilets mit angerösteten Mandeln oder Haselnüssen. Dann das Ganze wieder von vorne. Zum Schluss mit Orangenfilets und Sahne dekorieren. Das Ganze gut durchkühlen.

Da sich dieses Dessert gut am Vortag zubereiten lässt, ist es ideal für Gäste.

Ich nehme immer frisch gepressten Orangensaft, schmeckt wirklich super.  
LG Gisa

Geht genauso gut mit Apfelsaft!

Allerdings werde ich weniger Puddingpulver verwenden, damit es cremiger wird.

Ja, und auf die Sahne m u ß ich verzichten. Dafür rühre ich einen ganz sahnigen

0,2 %igen Quark unter.

## Fruchtcreme mit Maracujasaft

Zutaten für Portionen

1 gr. Dose Früchte (Fruchtcocktail)

2 P. Vanillepuddingpulver, zum Kochen

50 g Zucker

2 EL Zitronensaft

Maracujasaft

### ZUBEREITUNG

Fruchtsaft aus der Dose mit Maracujasaft auf 1 l auffüllen und einen Pudding kochen, Früchte unterziehen. Kann auch mit Apfelsaft oder Wein zu-

bereitet werden. Wer die Creme nicht so steif möchte, nimmt bis zu 1200 ml Saft.

10.5.02 Marissa CK

### Guacamole (Avocadocreme mit Chili)

300 g Fleischtomaten  
1 sm Zwiebel  
3 rote Chilischoten  
4 Avocados; reif  
2 Limonen  
2 Bund Koriander; ersatzweise  
- glatte Petersilie  
; Salz  
; schwarzer Pfeffer a.d.M.

Guacamole ist ein vielseitiger Dip und schmeckt zu Gegrilltem ebenso gut wie zu Gemüse, zu Chips und zu Tortillas

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, das Fruchtfleisch fein hacken und dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls sehr fein hacken.

1/3 der Chilischoten längs aufschlitzen, sorgfältig von den Kernen befreie waschen und winzig klein würfeln.

Die Avocados schälen, längs halbieren und den Kern entfernen. Oder die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Die Limonen halbieren und auspressen. Die Avocados mit dem Limonensaft in den Mixer geben und pürieren.

Das Avocadopüree mit den Tomaten, der Zwiebel und der gewürfelten Chilischote mischen. Den Koriander oder die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Unter die Avocadocreme heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Chilischoten garnieren und servieren.

: Pro Person ca. : 310 kcal  
: Pro Person ca. : 1298 kJoule  
: Eiweiß : 3 Gramm  
: Fett : 32 Gramm

: Kohlenhydrate : 4 Gramm

: Zubereitung.: 30 Minuten

### Schafskäsecreme mit Knoblauch u. Peperoni (Kapanisti)

- 500 g Schafskäse
- 2 Rote Peperoni, frisch
- 2 Grüne Peperoni, frisch
- 4 Knoblauchzehen
- Olivenöl

Die Peperoni waschen und entkernen, Knoblauchzehen schälen. Alle Zutaten in den Mixer geben oder mit einem Pürier-Stab zerkleinern. Soviel Olivenöl zugeben bis gewünschte Konsistenz (sollte schön streichfähig sein) erreicht ist. Schmeckt als Brotaufstrich oder zu Gegrilltem.

"Gefahrenhinweis": Bei der Rezeptur bin ich von "normal" scharfen Peperoni ausgegangen. Es gibt aber auch höllisch scharfe!

Am Besten ausprobieren, ggfs die roten Peperoni durch roten Paprika ersetzen

## Creme Fleisch

### Artischockenherzen mit Sherry-Creme

- 8 -12 Artischockenherzchen (Dose)
- 125 g Quark
- 2 El Mayonnaise
- 2 El Joghurt
- 3 El trockener Sherry
- 1 Msp. Edelsüß-Paprika
- 1 Msp. Pfeffer
- rohe Schinken- oder
- Pumpernickel-Streifchen

Die Artischockenherzen Portionsweise auf 4 Teller verteilen. Quark,

Mayonnaise, Joghurt und Sherry zu cremiger Soße verrühren. Sorgfältig mit Paprika verrühren. Sorgfältig mit Paprika und Pfeffer abschmecken. Die Soße über die Artischocken füllen. Mit Schinken oder Pumpernickel garnieren.

Reichen Sie Datteln oder Feigen dazu.

### Avocadogeflügelcremesuppe

500 g Hähnchenknochen  
1 Besteckte Zwiebel Lorbeerblatt & Nelken  
4 Pfefferkörner; zerdrückt  
1 Karotte  
1 Lauch  
1 Stück Sellerie  
100 ml Weißwein

Suppe-----

1 Reife Avocado  
500 ml Geflügelbrühe  
150 ml Vollrahm  
; Salz  
; Pfeffer  
1 Prise Cayennepfeffer  
2 El Sherry

Für die Geflügelbrühe alle Zutaten - außer Wein - mit Wasser zusammen auf den Siedepunkt bringen und auf kleinem Feuer während 1 1/2 bis 2 Stunden kochen. Schaum und Fett ständig abschöpfen. Dann die Brühe absieben, kalt werden lassen und nochmals entfetten. Mit dem Weißwein bis auf die benötigte Menge einkochen.

Avocado schälen, halbieren, Kern auslösen. Etwas Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen. Rest mit etwas Brühe pürieren. Restliche Brühe mit dem Vollrahm aufkochen, Avocadopüree dazuschwingen und würzen. Zuletzt Avocadowürfel und Sherry zugeben und abschmecken.

### Melone Bangkok

Portion/en: 4

1 sm Honigmelone  
140 g Rauke Salat



100 g Mandarinen; a. d. Dose, abgetropft  
240 g Bambussprossen  
1 El Öl  
3 El Sojasauce  
1/4 TI Zucker  
1/4 TI Sambal Ölek  
200 g Gekochter Schinken

Melone halbieren, Kerne mit dem Löffel herausnehmen und mit dem Kugelausstecher das Melonenfleisch herauslösen. Wer keinen Kugelausstecher hat, kann das Fruchtfleisch auch mit dem Löffel herausnehmen, dann würfeln.

Danach mit dem geputzten Salat, Mandarinen, abgetropften Bohnenkeimen und Bambussprossen vermischen. Aus den restlichen Zutaten ein pikantes Dressing anrühren, mit dem Salatzutaten, vermengen, in die ausgehöhlten Melonenhälften oder dekorativen Schalen füllen. Schinken in Streifen schneiden, diese zu Röllchen oder zu kleinen Tüten drehen und den Bangkok Salat damit dekorieren.

### Sandwich Creme

Zutaten für Portionen

370 g Frischkäse, weich  
320 g Käse (Cheddar oder Gouda), gerieben  
2 Zehe/n Knoblauch, grob gehackt  
3 Frühlingszwiebel(n), in Röllchen und in etwas Olivenöl gedünstet  
2 Paprikaschote(n), rot, geröstet, a. d. Glas, grob gehackt  
270 g Salami, grob gewürfelt  
Salz  
Chili  
2 EL Öl (Olivenöl)

#### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine tun und zu einer Creme verarbeiten.

2.6.03 S.B. 5 CK

### Creme Pikant

## Auberginen-Knoblauch-Creme

- 2 Auberginen a 300g
- 3 El Olivenöl
- 4 Knobizehen (für die  
- Hartgesottenen mehr)
- 250 g Schafkäse
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Oregano

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Auberginen waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit dem Olivenöl einpinseln. Ein Blech mit Alufolie auslegen und die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten darauf legen. Etwa 30 Minuten garen. Von den noch heißen Auberginen die Stängelansätze entfernen. Knobi schälen und mit den Auberginen und dem Schafkäse im Mixer pürieren. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken. Kalt stellen.  
(Hält mind. 2-3 Tage)

## Avocado-Creme

Für 3 Personen

- 1 reife Avocado
- 1 klein Zwiebel
- 1 Tl Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herausschaben und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel fein würfeln, mit dem Tomatenmark verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

\* Pro Portion ca. 155 kcal/648 kJ

## Guacamole (Avocadocreme mit Chili)

- 300 g Fleischtomaten
- 1 sm Zwiebel
- 3 rote Chilischoten
- 4 Avocados; reif
- 2 Limonen
- 2 Bund Koriander; ersatzweise
  - glatte Petersilie
  - ; Salz
  - ; schwarzer Pfeffer a.d.M.

Guacamole ist ein vielseitiger Dip und schmeckt zu Gegrilltem ebenso gut wie zu Gemüse, zu Chips und zu Tortillas

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, das Fruchtfleisch fein hacken und dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls sehr fein hacken.

1/3 der Chilischoten längs aufschlitzen, sorgfältig von den Kernen befreie waschen und winzig klein würfeln.

Die Avocados schälen, längs halbieren und den Kern entfernen. Oder die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schalen heben. Das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Die Limonen halbieren und auspressen. Die Avocados mit dem Limonensaft in den Mixer geben und pürieren.

Das Avocadopüree mit den Tomaten, der Zwiebel und der gewürfelten Chilischote mischen. Den Koriander oder die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Unter die Avocadocreme heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Chilischoten garnieren und servieren.

- : Pro Person ca. : 310 kcal
- : Pro Person ca. : 1298 kJoule
- : Eiweiß : 3 Gramm
- : Fett : 32 Gramm
- : Kohlenhydrate : 4 Gramm
- : Zubereitung.: 30 Minuten

## Knoblauchcreme mit Spargel Bohnen Salat

Portion: 4

Für die Creme: -----

- 5 St Gelatine; weiße Blätter
- 15 St Knoblauchzehen
- 2 St Kresse; zwei Beete
- 1 Bd. Schnittlauch
- 375 g Creme- double
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 125 ml Gemüsefond; Fertigprodukt  
- a.d. Glas
- 5 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer; schwarz, a.d.M.

Für den Salat: -----

- 600 g Spargel; wenn möglich  
- frischen nehmen
- 300 g Kenia-Bohnen
- Salz
- 80 g Schalotten
- 4 El Rotweinessig
- Pfeffer; schwarz, a.d.M.
- Zucker
- 70 ml Öl

Für die Creme die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Knoblauch pellen und fein hacken. Kresse von einem Beet schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Creme- double mit dem Doppelrahm-Frischkäse und dem Fond mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen. Gelatine tropfnass bei milder Hitze auflösen, unter die Masse rühren. Knoblauch und Kräuter dazugeben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Creme in eine Timbaleform (1 l Inhalt) geben, zugedeckt über Nacht kalt stellen. Dann kurz in ein warmes Wasserbad stellen, den Rand mit einem Messer von der Form lösen. Creme auf eine Platte stürzen. Vorm Servieren mit der restlichen Kresse garnieren.

Für den Salat den Spargel schälen, schräg in 3cm lange Stücke schneiden. Die Bohnen putzen. Spargel 5 Minuten, Bohnen 7 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Schalotten fein würfeln. Aus Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise

Zucker und Öl eine Sauce rühren. Spargel und Bohnen darin 1 Stunde ziehen lassen. Vorm Servieren um die Creme legen.

### Kräuter-Sahne-Creme

125 g Magerquark  
250 g Sahnejoghurt  
1 El Zitronensaft  
1 c feingehackte Kräuter  
; (Schnittlauch, Petersilie,  
; Liebstöckel/Maggikraut,  
; Dill, Borretsch, Zitronenmelisse, Estragon)  
1 Knoblauchzehe  
1/4 TI Sellarisalz  
frisch gemahlener Pfeffer

Den Quark mit dem Sahnejoghurt und dem Zitronensaft cremig rühren. Die Kräuter und die geschälte, durchgepresste Knoblauchzehe zugeben. Mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Gut gekühlt servieren.

Varianten: Statt Knoblauch feingehackte Kapern (1 Eßlöffel auf 4 Portionen) oder schwarze Oliven oder Gewürzgurken oder Meerrettich nehmen. Zur Abwechslung mit Curry oder Paprika würzen.

Passt zu: Knusprigen Käsebrötchen oder Vollkornbrot, Pellkartoffeln, Schmorkartoffeln, Kartoffeln vom Blech.

Zubereitungszeit: 15 Minuten  
Pro Person etwa 170 Kalorien

### Linsencreme

Zutaten (für 4 Portionen)  
200 g rote Linsen (gute Qualität)  
400 g Gemüsebrühe (geht aber auch Wasser, wenn die Linsen gut sind; natürlich schon flüssig)  
1 rote Paprikaschote  
1 Zwiebel  
eventuell:  
30 g Nüsse oder 1 Teelöffel gutes, aber geschmacksneutrales Öl

1 1/2 EL Apfel oder Weißweinessig

#### Zubereitung

Linsen im Wasser oder in der Brühe aufkochen. Auf kleiner Hitze in 30 min zu Brei garen, lauwarm abkühlen lassen. Paprika und Zwiebeln eventuell Nüsse ganz klein hacken und unter die Linsen mischen. Abschmecken.

Nährwerte pro Portion 678,6 kcal, 3,89g Fett, 5,16 Fett %

Bemerkung: Ihr könnt auch noch einen halben oder ganzen TL Paprikamark und dann ein halbes Bund Basilikum drunter mischen. Schmeckt dann ganz anders.

Berechnung ohne Nüsse oder Öl. Mit Nüssen 861 kcal und 19,29 Fett = 19,12 %

Hält sich im Kühlschrank ca 4 Tage und schmeckt ähnlich wie manche Reformhausbrotaufstriche :o)

#### Mandel Creme

80 g geschälte Mandeln

30 g Brotkrumen

1 Knoblauchzehe

1 El gehackte Petersilie

60 g Öl

Salz + Pfeffer

Alle Zutaten in den Mixer geben + so lange mixen, bis man eine homogene Masse erhält

#### Meerrettich Creme

Zutaten für Portionen

20 g Meerrettich

300 g Crème fraîche

Salz und Pfeffer, weißer

1 TL Zitronensaft

#### ZUBEREITUNG

Den Meerrettich schälen und raspeln. Creme fraîche und Meerrettich verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

27.01.03 lama1974 CK

## Pfirsich mit Roquefort-Creme

3 sl Weiße Gelatine  
40 g Roquefortkäse  
150 g Vollmilch-Joghurt  
2 El Creme fraiche  
; Salz  
; Pfeffer  
2 TI Sherry  
2 TI Pinienkerne  
2 Pfirsiche  
Zitronenmelisse

Gelatine einweichen. Käse, Joghurt, Creme fraiche verrühren, mit Salz, Pfeffer und Sherry abschmecken. Gelatine ausdrücken, auflösen, unter die Creme rühren und kalt stellen.

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten.

Pfirsiche in Spalten schneiden und auf Tellern anrichten. Roquefortcreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und als Rosetten auf die Teller spritzen. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen, mit Zitronenmelisse garnieren.

Der Sherry kann auch durch etwas Zitronensaft ersetzt werden.

## Pikante Avocadocreme

2 Reife Avocados  
1 sm Zwiebel  
1 sm Grüne Chilischote  
1 Tomate  
1 Zitrone, unbehandelt  
1 El Petersilie, feingehackt  
1 TI Koriander, frisch zerstoßen  
Meersalz

ZUM GARNIEREN--

1 Tomate  
1 TI Schwarzer Sesam

Die Avocados schälen, entkernen und in einer Schale zerdrücken. Die Zwiebel fein hacken und dazugeben. Die Chilischote im Mörser zerstoßen

oder sehr fein hacken. Wenn die Guacamole nicht zu pikant werden soll, können auch einige der scharfen Kerne vorher entfernt werden. Die Tomate waschen und sehr fein würfeln.

Dann die Zwiebel, die Chilischote und die Tomate mit dem Avocadopüree cremig rühren. Etwas Zitronenschale hineinreiben, die Zitrone halbieren und die angeriebene Hälfte ausdrücken (die andere Hälfte zum Garnieren aufheben). Den Zitronensaft, die Petersilie und den Koriander unter die Creme rühren und mit dem Meersalz abschmecken.

Die Creme in eine Schale füllen und mit Tomatenscheiben und Zitronenkeilen garnieren. Zum Schluss mit schwarzem Sesam bestreuen.

### Radieschencreme

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Radieschen, grob geraspelt

½ Kästchen Kresse, geschnitten

100 g Crème fraîche

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Hälfte der Radieschen und der Kresse unter die Creme fraîche rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Radieschenstäbchen und Kresse auf die Creme streuen.

12.8.03 Tammy CK

### Sandwich Creme

Zutaten für 4 Portionen

370 g Frischkäse, weich

320 g Käse (Cheddar oder Gouda), gerieben

2 Zehe/n Knoblauch, grob gehackt

3 Frühlingszwiebel(n), in Röllchen und in etwas Olivenöl gedünstet

2 Paprikaschote(n), rot, geröstet, a. d. Glas, grob gehackt

270 g Salami, grob gewürfelt

Salz

Chili

2 EL Öl (Olivenöl)

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine tun und zu einer Creme verarbeiten.



2.6.03 S.B. 5 CK

### Schafskäse Creme

Zutaten für Portionen

200 g Schafskäse

100 g Butter, weich - oder etwas weniger, nach Belieben

5 EL Sahne

etwas Oregano

1 EL Tomatenmark

2 Zehe/n Knoblauch

### ZUBEREITUNG

Alles gut vermischen - dazu z. B. Fladenbrot oder Baguette

Auch prima fürs Kalte Büffet.

Anstatt Butter kann man auch gutes kalt gepresstes Olivenöl verwenden (auf die Sahne dann aber auch verzichten). Man gibt so viel Olivenöl hinzu, bis eine cremige Masse entstanden ist. Der Geschmack ist zwar etwas herzhafter/würziger (weiß nicht so richtig, wie ich es ausdrücken soll). Schmeckt aber wirklich lecker!!

am besten eignet sich für dieses Rezept ein cremiger Schafskäse. Ich habe es mit dem ganz normalen Feta gemacht, und die Creme war sehr krümelig. Auch durch intensives Rühren konnte ich die Krümel nicht auflösen. Beim nächsten Mal werde ich es mit einer weicheren Schafskäse-Sorte probieren.

Geschmeckt hat es trotzdem sehr gut!

7.5.02 1234 CK

### Schafskäsecreme mit Knoblauch u. Peperoni (Kapanisti)

500 g Schafskäse

2 Rote Peperoni, frisch

2 Grüne Peperoni, frisch

4 Knoblauchzehen

Olivenöl

Die Peperoni waschen und entkernen, Knoblauchzehen schälen. Alle Zutaten in den Mixer geben oder mit einem Pürier-Stab zerkleinern. Soviel Olivenöl zugeben bis gewünschte Konsistenz (sollte schön streichfähig sein) erreicht ist.

Schmeckt als Brotaufstrich oder zu Gegrilltem.

"Gefahrenhinweis": Bei der Rezeptur bin ich von "normal" scharfen Peperoni ausgegangen. Es gibt aber auch höllisch scharfe!

Am Besten ausprobieren, ggfs die roten Peperoni durch roten Paprika ersetzen

## Tofu in Erdnusscreme

2 Portionen

- 1 Block Tofu
- Frittierfett
- 1 Chilischote
- 1 sm Stück Ingwer
- 3 Getrocknete Morcheln; nach  
-- Belieben etwas mehr
- 1 Rote Paprika
- 1 Grüne Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 El Öl
- Sojasoße
- Kejab Manis
- ; Salz
- ; Zucker
- China-Gewürz-Mischung
- 3 El Erdnusscreme

Morcheln in heißem Wasser einweichen.

Chilischote entkernen und fein hacken, Ingwer klein schneiden.

Tofu in mundgerechte Würfel schneiden, trocken tupfen und bei 140 Grad Celsius goldgelb frittieren.

Eingeweichte Morcheln, Paprika und Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl erhitzen, Ingwer und Chili anbraten, Paprika hinzufügen und unter Rühren knapp garen. Aus der Pfanne nehmen, Erdnusscreme in die Pfanne geben, etwas Wasser hinzufügen und rühren, bis es eine cremige Soße gibt.

Tofu und Paprika hinzufügen.

Mit den Gewürzen abschmecken, zum Schluss die Frühlingszwiebeln zufügen.

Dazu kann man Reis servieren, es schmeckt aber auch so.

## Dessert Pikant

### Ananas-Paprika-Curry in Kokosmilch

- 4 rote Paprikaschoten
- 300 ml dicke Kokosmilch
- Salz
- 1/2 TI Kurkuma
- 1 Nelke
- 1/4 TI Cumin
- 1/4 TI Koriander
- 1/4 TI Basilikum
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 250 g frische Ananas, kleine  
-Stücke
- 2 El geröstete Erdnüsse, grob  
-gehackt
- 1 El frischer Koriander

Paprika in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Die Kokosmilch langsam unter Rühren zum Kochen bringen, mit Salz abschmecken. Kurkuma, Nelke, Cumin, Koriander, Nelke, Basilikum, Chili und Knoblauchzehe untermischen, 1 min köcheln, bis sich an der Oberfläche eine Ölschicht bildet. Ananasstücke 5 min in der Sauce kochen, Paprikastreifen hinzugeben, 3 min mitkochen. Das Curry auf einer Platte anrichten, mit Erdnüssen und frischem Basilikum bestreuen.

### Ananas-Relish

- 3 bunte Paprika und
- 2 dicke Zwiebel würfeln, in
- 1 TL Öl anschmoren.
- 1 Glas Puszta Gemüse,

1 kl. Glas abgetropfte Ananas in Stücken (ohne Zucker) und  
2 Dosen Pizza-Tomaten dazugeben.

Mit einem Teil des aufgefangenen Ananassafts,  
1 EL Zucker, eine Prise Salz und reichlich Paprikapulver abschmecken.  
Sehr lecker kalt oder warm zu Fleischgerichten.  
Hat nur einen WW-(Zucker)Punkt!

### Bananen mexikanisch

Für 4 Personen

- 8 x Bananen
- 1 TI Paprika, rosenscharf
- 16 x Scheiben durchwachs. Speck
- 10 g Butter
- 500 g Tomaten
- 1 x Zitrone
- 1 1/2 TI Salz
- 1 EI Paprika, edelsüß
- 1 x Petersilie
- 1 x Tomate

Bananen schälen. Mit Paprika bestäuben. Mit Speckscheiben umwickeln.  
Feuerfeste Form mit Butter fetten. Bananen reinlegen. Im vorgeheizten  
Ofen 20 Minuten backen. Elektroherd 200 Grad Celsius, Gasherd Stufe 4  
oder knapp 1/2 große Flamme. Tomaten grob würfeln und durch ein Sieb  
rühren.

Mit Zitronensaft, Salz und Paprika abschmecken. Über die Bananen  
verteilen. Mit Petersilie und Tomate garniert servieren.

Vorbereitung 5 Minuten, Zubereitung 20 Minuten. Kalorien pro Person  
240.

### Bangkok-Melone

Portion/en: 4

- 1 sm Honigmelone
- 140 g Rauke Salat
- 100 g Mandarinen; a. d. Dose, abgetropft
- 240 g Bambussprossen
- 1 EI Öl
- 3 EI Sojasauce
- 1/4 TI Zucker

1/4 TI Sambal Ölek  
200 g Gekochter Schinken

Melone halbieren, Kerne mit dem Löffel herausnehmen und mit dem Kugelausstecher das Melonenfleisch herauslösen. Wer keinen Kugelausstecher hat, kann das Fruchtfleisch auch mit dem Löffel herausnehmen, dann würfeln.

Danach mit dem geputzten Salat, Mandarinen, abgetropften Bohnenkeimen und Bambussprossen vermischen. Aus den restlichen Zutaten ein pikantes Dressing anrühren, mit dem Salatzutaten, vermengen, in die ausgehöhlten Melonenhälften oder dekorativen Schalen füllen. Schinken in Streifen schneiden, diese zu Röllchen oder zu kleinen Tüten drehen und den Bangkok Salat damit dekorieren.

### Champignoncarpaccio

200 g Champignons  
100 g Schafskäse  
Oregano  
Knoblauch  
Balsamessig  
Olivenöl

Champignons vorsichtig waschen, Stiele kürzen, blättrig schneiden und auf zwei kleineren Tellern verteilen. Schafskäse klein schneiden und auf den Champignons verteilen. Oregano, Knoblauch, Balsamessig (wenig) und Olivenöl (wenig) drübergeben. Ca. 2 min. in der Mikrowelle wärmen. Gericht wird lauwarm gegessen.

Tipp: Lässt sich gut vorbereiten

### Granatapfelreis

4 Portionen

300 g Fleischtomaten  
1/2 l Brühe  
1 Zwiebel

- 3 El Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Langkornreis
  - ; Salz
  - ; schwarzer Pfeffer a.d.M.
- 1 Granatapfel
- 1 Banane
- Zitronensaft
- 1 Korianderzweig

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, dabei die Stilansätze entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken. Die Brühe aufkochen lassen und die Tomatenstückchen einlegen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazudrücken. Den Reis hineinstreuen und umrühren, bis alle Körnchen von einem Ölfilm umgeben sind.

Mit der Brühe aufgießen, salzen, pfeffern und zugedeckt bei schwach Hitze in 20 bis 25 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen den Granatapfel quer halbieren und die Kerne herauslösen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Granatapfelkerne und 2/3 der Bananenscheiben unter den Reis heben. Mit dem Korianderzweig und den restlichen Bananenscheiben garnieren.

: Pro Person ca. : 240 kcal  
 : Pro Person ca. : 1005 kJoule  
 : Eiweiß : 5 Gramm  
 : Fett : 8 Gramm  
 : Kohlenhydrate : 42 Gramm  
 : Zubereitungs- : 40 Minuten

### Karamellisierter Kohl

- 4 El Zucker
- 1 c Weißwein
- 1 El Butter
  - ; Salz
  - Ingwer
- 500 g Weißkohl

Den Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Einen Schuss Weißwein dazugeben und verdampfen lassen. Die Butter und Gewürze und schließlich den in sehr feine Streifen geschnittenen Weißkohl dazugeben. Das Ganze andünsten lassen und eine Tasse Weißwein aufgießen und etwa 30 Minuten schmoren lassen.

## Dessert ohne Ei

### Malaysische Tapioka-Bällchen

ganz gut hin.

Teig:

350 g Klebreismehl

1 1/2 EL Tapiokamehl

135 g Palmzucker

1 EL brauner Zucker

250 ml Wasser

1/2 TL Pandan-Extrakt (wird aus den Blättern einer Schraubenpalmenart gewonnen, das Aroma ist nussig bis heuähnlich und sehr angenehm, gibt es vielleicht im Asienladen, weil selbst in Asien das Zeug als Extrakt - meist tiefgrün eingefärbt- verwendet wird).

Füllung:

125 g gelbe, aufgespaltete Mungbohnen

350 ml Wasser

125 g Zucker

60 g Kokosraspel, um die Bällchen darin zu wälzen

Alles Mehl und Zucker in einer Schüssel gut vermischen. Extrakt mit Wasser vermischen und zum Mehl geben. Ordentlich verkneten. Jeweils einen EL zu einem runden Plätzchen formen und mit der Füllung belegen. Dann zu einem Ball formen und etwa 5 min. in kochendem Wasser kochen (müssen an der Oberfläche schwimmen. Nach Geschmack in den Kokosraspeln wälzen.

Für die Herstellung der Füllung die Bohnen unter fließendem Wasser waschen. Mit dem Wasser erst bei großer Hitze, dann köcheln etwa 30 min. kochen lassen. Das Wasser muss vollständig weg sein. Die Bohnen pürieren, mit dem Zucker vermischen, erneut in die Pfanne geben und solange erhitzen, bis die Mixtur dick wird und sich sozusagen vom Pfannenrand zurückzieht. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

Vielleicht ist es ja das.

## Alt-Aztektischer Kakao

5 Portionen

3/4 l Wasser

1 lange Stange Vanille ca. 8 cm, längs halbiert

2 lg Grüne Chilischoten

-- entkernt und in Stücke geschnitten mehr nach Geschmack !

125 g Dunkles Kakaopulver

2 El Bienenhonig

Jörg Blume: Dieses Rezept lässt sich bis ins 15. Jahrhundert zurückverfolgen und ist mexikanischen Ursprungs.

Das Wasser mit der Vanille und Chilistücken 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Den Kakao mit etwas Wasser anrühren und zu den Chilistücken und der Vanille geben. Aufkochen lassen.

Die Vanille herausnehmen und das Getränk mit dem Mixstab so fein pürieren, dass von den Chilistückchen nichts mehr zu spüren ist.

Anschließend den Honig einquirlen. Das Kakaotrunk soll obenauf eine Schaumkrone haben.

## Amarettokugeln

Servings: 40

2 El Sahne

80 g Butter

200 g Weiße Schokolade

6 Scheibe Zwieback

4 El Amaretto

6 El Mandeln; gehackt

Mandelblättchen; geröstet

-- zum Verzieren



Sahne im Wasserbad erhitzen und Butter dazugeben. Weiße Schokolade darin schmelzen lassen. Zwiebacke fein zerbröseln, mit Amaretto beträufeln. Die abgekühlte Schokoladenmasse unterrühren und die Mandeln untermischen. Etwa eine Stunde kühl stellen. Dann aus der Masse kleine Kugeln formen. Nach Belieben in Mandelblättchen wenden. Im Kühlschrank aufbewahren - höchstens eine Woche lang.

Als Variante kann man auch für die weiße Schokolade Zartbitterschokolade und gleichzeitig für den Amaretto Weinbrand nehmen. So erhält man Weinbrandkugeln. Zum Verzehren eignen sich hier ebenfalls Mandelblättchen oder aber Kokosraspeln.

### Ambrosia

1/2 l Saure Sahne  
200 g Zucker  
1/2 pk Arrak  
1 Pck. Vanillinzucker  
6 Blatt rote Gelatine  
1 pk Kaiserkirschen oder frische entsteinte Kirschen  
1/4 l Süße Sahne  
Etwas Zucker

Saure Sahne schaumig schlagen. Zucker, Arrak und Vanillinzucker reingeben.

Gelatine einweichen, ausdrücken, im Topf auflösen. Leicht abkühlen lassen.

Mit der Sahnemaße gut verrühren. Kirschen gut abtropfen lassen.

Süße Sahne mit etwas Zucker steif schlagen. Sahnemasse, Kirschen und steifgeschlagene Sahne abwechselnd in Gläser schichten. Obendrauf kommt gespritzte Sahne und darauf eine Kirsche.

Kal. p. Person: 510/2135 J

Vorbereitungszeit 25 Min.  
Zubereitungszeit 20 Min.

### Ananas Romanow

ein leckeres Dessert

Zutaten für Portionen

- 1 m.- große Ananas, reif
- 3 EL Puderzucker
- 3 EL Cointreau
- 3 EL Rum
- 200 g süße Sahne
- 3 EL Kirschwasser
- 1 Orange(n) (Schale), abgerieben

#### ZUBEREITUNG

Das obere Ende der Ananas abschneiden und beiseite legen. Mit einem scharfen Messer an der Innenwand der Schale entlang schneiden (ca. 1 cm Fruchtfleisch an der Schale lassen). Dabei vorsichtig vorgehen, so dass die Schale nicht verletzt wird.

Die Ananas am unteren Ende (in ca. 2-3 cm Höhe) an 2 Stellen mit der Messerspitze einstechen und das Fruchtfleisch von unten lösen, so dass es sich in einem Stück herausnehmen lässt. Dazu das Messer durch die Schlitzlöcher schieben (aufpassen, dass diese nicht größer werden) und vorsichtig nach rechts und links bewegen. Darauf achten, dass die Schale nicht verletzt wird.

Das Fruchtfleisch in 8-12 Scheiben schneiden, aus jeder Scheibe den harten Kern heraustrennen, dann die Ringe in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Stücke in Puderzucker wenden, in eine Schüssel geben und eine Mischung aus Cointreau und Rum darüber gießen. Früchte und Schale im Kühlschrank durchkühlen.

Eine Stunde vor dem Servieren die Sahne schlagen und mit Kirschwasser abschmecken. Die Sahne über die Ananasstücke geben, und wenden, bis sie ganz mit Sahne bedeckt sind. Eventuell noch mit etwas Puderzucker abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Kurz vor dem Servieren die Ananas-Sahne-Mischung in die Schale füllen, mit der abgeriebenen Orangenschale garnieren und den oberen Teil wieder aufsetzen.

1.4.01 Miguan CK

#### Äpfel Gefüllte Eis

Portion/en: 8

Für 8 Portionen-----

- 8 mittelgroße Äpfel (z.B. Golden Delicious)
- 1/4 l Wasser
- 1/2 l Weißwein
- Saft von 1 Zitrone
- 4 El Zucker (kann durch Honig ersetzt werden)
- 2 El rote Marmelade oder rotes Gelee
- 2 Familienpackungen Eiscreme  
(z.B. Fürst-Pückler-)

Äpfel schälen, einen Deckel abschneiden und das Innere aushöhlen. Wasser, Weißwein, Zitronensaft und Zucker/Honig aufkochen. Äpfel darin 5 Minuten ziehen lassen und dann in dem Sirup kalt werden lassen. Danach aus dem Saft heben, gut abtropfen lassen, auf Glasteller legen und in den Kühlschrank stellen. Den Saft mit der Marmelade oder Gelee verrühren und nach Belieben noch mit Rum, Brombeerlikör oder Orangenlikör abschmecken. Äpfel mit Eiscreme füllen, mit der roten Fruchtsoße umgießen.

### Äpfel, bulgarisch

- 4 Schöne Äpfel
- 3/8 l Rotwein
- 50 g Zucker
- 1/8 l Vanillepudding
- 1 El Mandeln, geröstet, gehackt
- 1 El Haselnüsse, geröstet, gehackt
- 50 g Blaue Trauben
- 1 El Johannisbeergelee
- 1 Tl Maisstärke (o.ä.)
- 4 Kleine Tortelettböden
- Zucker

Kerngehäuse ausstechen. In Rotwein mit Zucker und etwas Wasser ca. 10 Minuten dünsten. Darauf achten, dass die Äpfel nicht platzen !

Gut abtropfen lassen. Vanillepudding mit Mandeln, Haselnüsse und geviertelten, entkernten Trauben mischen, Äpfel damit füllen. Obendrauf in Zucker gewälzte Trauben legen.

Kochflüssigkeit einkochen, mit Johannisbeergelee mischen und mit Maisstärke binden. Äpfel auf Tortelettböden mit der Sauce anrichten.

Portionen: 4

## Apfeltörtchen mit gebratenen Apfelspalten

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Apfelmus  
1 Pck. Vanillezucker  
1 TL Zitronensaft  
250 ml saure Sahne  
7 Blatt Gelatine  
125 ml Sahne  
250 ml Schokoladensauce

### ZUBEREITUNG

Rehrückenform (Inhalt ca. 0,15 Liter) mit kaltem Wasser ausspülen und mit einer Klarsichtfolie auslegen.

Apfelmus mit Vanillezucker, Zitronensaft und saurer Sahne vermischen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Ca. 2 EL der Apfelmasse erwärmen, gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Restliche Masse zügig einrühren, Sahne unterheben. Masse in die Rehrückenform füllen, mit Folie zudecken und für ca. 4 Stunden kalt stellen. Danach Folie abziehen, Form kurz in heißes Wasser tauchen und das Dessert auf einen Teller stürzen, mit Schokoladensauce und gebratenen Apfelspalten (siehe Rezept) garnieren.

Gebratene Apfelspalten:

2-4 kleine Äpfel schälen, halbieren und entkernen. Die Hälften in je 4 Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

1 EL Butter bis zum Aufschäumen erhitzen, 1 TL Kristallzucker einstreuen, Apfelspalten darin auf kleiner Flamme beidseitig braten.

21.06.02 Backfee CK

## Apfeltörtchen mit gebratenen Apfelspalten

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Apfelmus  
1 Pck. Vanillezucker  
1 TL Zitronensaft  
250 ml saure Sahne  
7 Blatt Gelatine  
125 ml Sahne

250 ml Schokoladensauce

#### ZUBEREITUNG

Rehrückenform (Inhalt ca. 0,15 Liter) mit kaltem Wasser ausspülen und mit einer Klarsichtfolie auslegen.

Apfelmus mit Vanillezucker, Zitronensaft und saurer Sahne vermischen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Ca. 2 EL der Apfelmasse erwärmen, gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Restliche Masse zügig einrühren, Sahne unterheben. Masse in die Rehrückenform füllen, mit Folie zudecken und für ca. 4 Stunden kalt stellen. Danach Folie abziehen, Form kurz in heißes Wasser tauchen und das Dessert auf einen Teller stürzen, mit Schokoladesauce und gebratenen Apfelspalten (siehe Rezept) garnieren.

Gebratene Apfelspalten:

2-4 kleine Äpfel schälen, halbieren und entkernen. Die Hälften in je 4 Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

1 EL Butter bis zum Aufschäumen erhitzen, 1 TL Kristallzucker einstreuen, Apfelspalten darin auf kleiner Flamme beidseitig braten.

21.06.02 Backfee CK

### [Apfeltörtchen mit gebratenen Apfelspalten](#)

Zutaten für Portionen

250 ml Apfelmus

1 Pck. Vanillezucker

1 TL Zitronensaft

250 ml saure Sahne

7 Blatt Gelatine

125 ml Sahne

250 ml Schokoladensauce

#### ZUBEREITUNG

Rehrückenform (Inhalt ca. 0,15 Liter) mit kaltem Wasser ausspülen und mit einer Klarsichtfolie auslegen.

Apfelmus mit Vanillezucker, Zitronensaft und saurer Sahne vermischen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Ca. 2 EL der Apfelmasse erwärmen, gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Restliche Masse zügig einrühren, Sahne unterheben. Masse in die Rehrückenform füllen, mit Folie zudecken und für ca. 4 Stunden kalt stellen. Danach Folie abziehen, Form kurz in heißes Wasser tauchen und

das Dessert auf einen Teller stürzen, mit Schokoladesauce und gebratenen Apfelspalten (siehe Rezept) garnieren.

Gebratene Apfelspalten:

2-4 kleine Äpfel schälen, halbieren und entkernen. Die Hälften in je 4 Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

1 EL Butter bis zum Aufschäumen erhitzen, 1 TL Kristallzucker einstreuen, Apfelspalten darin auf kleiner Flamme beidseitig braten.

21.06.02 Backfee CK

## Bahamerisches Dessert

4 Tasse/n Mehl  
1 Tasse/n Zucker  
1 TL Backpulver  
1 TL Salz  
½ Tasse/n Öl (Pflanzenöl)  
2 Tasse/n Milch  
2 Tasse/n Früchte (Guava), feingeschnitten  
500 g Butter  
½ Tasse/n Zucker  
450 ml Kondensmilch  
1 Tasse/n Früchte (Guava), feingeschnitten  
¼ Tasse/n Rum

### ZUBEREITUNG

Der Teig:

Mehl, Zucker, Backpulver und Salz miteinander vermengen, danach Öl und Milch hinzugeben. Kneten Sie die Masse, bis sie weich und geschmeidig ist. Danach den Teig ausrollen, die geschnittenen Guavas darauf verteilen und zu einem langen, runden Laib zusammenrollen. In Folie gewickelt eine Stunde im Wasserbad erhitzen

Die Soße:

Butter mit Zucker mischen, danach beides zwei Minuten lang mit Milch und geschnittenen Guavas verrühren. Zum Schluss noch den Rum einrühren. Die Soße über den Kuchen gießen, der zuvor in schmale Scheiben geschnitten wird.

Wenn keine Guavas zu bekommen sind, kann man mit Pfirsichen variieren.

Das ist ein Bahamerisches Dessert. Das Rezept für Guava Duff stammt aus dem Café Johnny Canoe in Nassau.

## 9.8.02 Ronomu CK

### Baklava (Nuss-Honig-Schnitten)

5 Portionen

500 g TK- Blätterteig  
125 g Butter  
250 g Walnüsse  
75 g Pistazien  
75 g Mandeln  
250 g Honig  
3 El Orangensaft  
1/2 Zitrone; den Saft  
Alufolie

Eine der ausgesprochen süßen Nachspeisen, die sich von der Türkei aus die ganze Welt erobert haben, ist Baklava. Bei dem vorliegenden Rezept handelt es sich um eine eingedeutschte Version; denn in der Türkei gibt es keinen tiefgefrorenen Blätterteig. Dort wird diese Köstlichkeit nur zu großen Festtagen selbst zubereitet, da die Herstellung viel Mühe kostet. Wie Blätterteig selbst zubereitet wird, steht übrigens im Backvergnügen vom Gräfe und Unzer Verlag.

Den Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Boden einer Kastenform mit Alufolie auslegen. Den Formrand und die Alufolie gut einfetten. Die Butter zerlassen.

Jede Teigplatte zu doppelter Kastenformgröße ausrollen und halbieren. Die Walnüsse und die Pistazien hacken, die Mandeln feinmahlen. Alles gut miteinander vermischen. Eine Teigplatte in die Form legen, mit Butter bepinseln und mit Nussmischung bestreuen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis alle Teigplatten und die Nüsse verbraucht sind. Mit einer Teigplatte abschließen.

Das Gebäck im Backofen auf der untersten Schiene 15 Min., dann im 30 Min. auf der mittleren Schiene goldbraun backen.

Inzwischen den Honig erwärmen und mit dem Orangen- und Zitronensaft würzen. Den Sirup über den fertigen Kuchen gießen und über Nacht einziehen lassen.

Baklava in Scheiben schneiden und mit türkischem Mokka servieren.

## Bananen Dessert

Zutaten für 4 Portionen

1/8 TL Muskat

1/8 TL Zimt

3 TL Honig (Bienenhonig)

125 g Joghurt

4 Banane(n)

### ZUBEREITUNG

Bananen in Scheiben schneiden. Gewürze, Honig und Joghurt mischen. Bananen dazugeben. Kühlen. Essen. Ein Rezept, von dem man nicht so schnell loskommt.

4.7.02 Laxmy CK

## Bananen in Weinteig

- Backteig
- 2 Bananen
- Rum
- Zitronensaft
- Backfett
- Vanillezucker

Der Länge nach halbiert, geviertelt, mit Rum, Zitronensaft und Zucker gewürzt, kurze Zeit ziehen gelassen, durch Backteig, mit Wein bereitet, gezogen, in heißem Fett sehr rasch (2 Minuten) hellbraun ausgebacken; mit Vanillezucker bestreut angerichtet.

## Bananen mit Schokolade

- 4 Bananen
- 4 Riegel Schokolade  
(Bitter oder Vollmilch)
- Zitronensaft

Bananen einmal der Länge nach durchschneiden und mit der Schneidefläche nach oben auf 4 flache Schüsselchen verteilen. Schokolade in kleinere



Stücke brechen und auf den Bananen verteilen, etwas Zitronensaft darüber geben. 3-4 Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle wärmen.

## Bananen mit Schokoladensoße

Für 2 Personen

- 200 ml Sahne
- 3 El Schokoladenpulver
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Prise gemahlener Piment
- 2 El Sonnenblumenkerne
- 1 Tl Zucker
- 1 lg oder 2 kleine Bananen
- 1 El Zitronensaft

1. Die Sahne in einen Topf gießen und das Schokoladenpulver einrühren.
2. Den Vanillinzucker dazugeben und alles miteinander verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
3. Die Schokosahne unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen aufkochen. Es soll eine schaumige Soße entstehen.
4. Die Sonnenblumenkerne mit einem Messer fein hacken und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Etwas abkühlen lassen und dann mit dem Zucker vermischen.
5. Die Banane schälen, der Länge nach halbieren und sofort mit Zitronensaft beträufeln. In mundgerechte Stücke schneiden.
6. Die Banane in der Sonnenblumenkern-Mischung wenden und auf Tellern anrichten. Mit der Schokoladensoße übergießen.

\* Pro Person ca.: 463 Kal.

## Bananen-Kokosquark

4 Portionen

- 50 g Kokosflocken

2 Bananen, reife  
500 g Quark 20 % Fett  
2 Zitronensaft  
1 Honig  
1/2 Packung Mineralwasser

Kokosflocken in der trockenen Pfanne auf mittlerer Gasflamme rösten und abkühlen lassen. Bananen schälen, mit dem Quark, Zitronensaft, Honig und Mineralwasser etwas pürieren. Kokosflocken unterrühren und nach Belieben mit Bananenscheiben verzieren.

: : Zubereitungszeit  
: : ca. 30 Minuten

### Bananenspaghetti überbacken

Für 4 Personen

500 g Spaghetti  
4 El Fett, heißes  
4 x Bananen  
1 x Muskat  
1 x Rahm (etwas)  
1 x Tomatenketchup  
1/2 Tasse= Käse  
1 x Butter

Die Spaghetti wie üblich in Salzwasser gar kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. In heißem Fett schwenken. Bananen in Scheiben schneiden und unterrühren. Muskat darüber reiben, Ketchup und Rahm unterrühren und alles untereinander mengen. Eine feuerfeste Form mit der Masse füllen, geriebenen Käse darüber streuen, Butterflöckchen aufsetzen und im Ofen überbacken.

### Banoffee Pie

sündhaftes Bananen - Toffee - Dessert

Zutaten für Portionen

1 Dose/n Kondensmilch, gezuckerte, ca 400ml  
1 Pck. Kekse, Hobnobs oder andere knusprige, 250g

75 g Butter  
4 m.- große Banane(n)  
1 Becher Schlagsahne, ca 280ml  
Kakaopulver, optional

#### ZUBEREITUNG

Koche die ungeöffnete Kondensmilchdose gute 2 Stunden in Wasser. Achte darauf, dass die Dose immer voll mit Wasser bedeckt ist, sonst kann sie explodieren! Auf keinen Fall darf die Dose vor oder während des Kochens geöffnet werden. Danach gut abkühlen lassen.

Zerbrösele die Kekse (Tipp: mit Gefrierbeutel und Teigrolle) und vermische gut mit der zerschmolzenen Butter. Richte auf einem großen Teller/flache Schale o.ä. die Keksmischung an und drücke sie zu einem Boden (ca. 0.5 - 1 cm dick) fest. Der Boden muss etwa 1 Stunde im Kühlschrank fest werden.

Wenn der Boden fest ist, verteile darauf in jeweils einer Schicht: den Toffee ( das ist der Inhalt der gekochten Kondensmilchdose), dann die geschälten und in Scheiben geschnittenen Bananen und darauf die geschlagene und nur wenig gesüßte Sahne. Verschönere mit Schokopulver. Genieße (schmeckt fast noch besser, wenn der Pie ein paar Stunden steht). +

Tipps: Koche 2 oder mehr Kondensmilchdosen auf einmal. Spart die Kochzeit in Zukunft. Man muss den Toffee vor dem Verwenden nicht aufwärmen.

Soweit ich weiß, sind gekochte Kondensmilchdosen etwa solange wie die Kondensmilch haltbar.

Manchmal kristallisiert sich der Zucker im Toffee - dann ist es extra knusprig.

Butter schmelzen: Ich benutze die Mikrowelle.

Buttermenge: für diese Menge Kekse, sollte mindestens 50g Butter benutzt werden, sonst hält der Boden nicht zusammen, aber nach Geschmack kann es auch mehr als 100g sein.

Für Partie oder individuelle Desserts: Anstatt den Boden zuzubereiten, können Toffee, Bananen und Sahne auch direkt auf die unzerstörten Kekse verteilt werden. Die Butter braucht es dann natürlich nicht

22.5.03 R. Betson CK

Für Walterspiel, den Birnenfan :

#### Birnennudeln

Hefeteig aus 500 g Mehl wie üblich zubereiten  
500 g Birnen  
60 g Zucker  
etwas Zitronensaft

Zimt

50 g Butter

Zum Bestreuen: Puderzucker

Teig nach Grundrezept herstellen, gehen lassen, zu einer 6 cm dicken Rolle formen. Diese in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Birnen schälen, achtern, von Kerngehäusen befreien, in Scheiben schneiden und mit Zucker, Zitronensaft und Zimtpulver vermischen.

In die Mitte der Teigscheiben ca. 1 Eßlöffel Birnenmasse geben, den Teig darum schlagen und Rundformen.

40 g Butter in einer feuerfesten Form zerlassen, die Nudeln mit der "Naht" nach unten hineinsetzen und nochmals kurz gehen lassen.

Mit der restlichen, geschmolzene] Butter bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Die Birnennudeln nach dem Backen sofort mit Puderzucker bestäuben und warm oder kalt servieren. Dazu schmeckt Vanillesauce oder halbsteif geschlagene Sahne.

### Bratäpfel mit Dominosteinen

Für etwa 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min

Backzeit: ca. 40 Min

Pro Stück: ca. 240 kcal, ca. 6,5 g Fett = 24 %

Zutaten:

4 große Boskop-Äpfel

12 Dominosteine

Das Kerngehäuse der Äpfel mit einem Ausstecher entfernen, die Öffnung vergrößern und 3 Dominosteine in jeden Apfel drücken.

Die Äpfel in eine feuerfeste Form setzen, die Form in ein Wasserbad stellen, auf der 2. Einschubleiste von unten bei 160 °C ca. 40 Min. garen.

TIPP: Dazu passt warme Vanillesoße

### Chippewa-Dessert

Portion/en: 4

110 g NT- Reis

1 Prise ; Salz

250 ml ; Wasser

80 g Walnüsse

2 Äpfel; Boskop  
225 g Ahornsirup  
1 Prise Muskat  
1 Prise Zimt  
340 g Süße Sahne

Zum Garnieren-----

Zimt  
Walnusskerne; halbiert

In diesem Dessert finden sich zwei Lieblingszutaten der Indianer des Nordostens: Ahornsirup und der knusprige Wildreis.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Reis mit Wasser und Salz in einen Topf geben, aufkochen und anschließend eine halbe Stunde lang kochen.

Die Walnüsse grob zerkleinern, die Äpfel in kleine Schnitze schneiden. Die Hälfte vom Ahornsirup mit Muskat, Zimt, Apfel und Walnüsse vermischen, das Ganze mit dem gegarten Wildreis verrühren. Diese Mischung in eine große, leicht eingefettete feuerfeste Form geben und eine Viertelstunde lang im vorgeheizten Backofen backen.

Die Sahne mit dem restlichen Ahornsirup steif schlagen, die Sahnehäubchen kurz vor dem Servieren auf das warme Dessert geben, mit Zimt bestreuen und das Ganze mit halbierten Walnusskerne garnieren.

### Creme de Mango Mexiko, Dessert

3 Mangos  
2 El Limonensaft  
4 El Zucker  
1 Prise Salz  
10 ml Likör  
250 ml Sahne  
1 pk Sahnesteif  
2 El Borkenschokolade

Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Eine Hälfte in kleine Würfel schneiden, den Rest mit Limonensaft und Zucker pürieren.

Sahnesteif und Sahne steif schlagen. Mangopüree unter die Sahne heben und zuletzt das gewürfelte Fruchtfleisch unterziehen. Die Creme ca. 30 min in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren mit der Schokolade garnieren.

## Dessert aus Quark mit Apfelmus und Sahne

Zutaten für Portionen

250 Becher Quark (Magerquark)

1 kl. Glas Apfelmus

1 Becher Sahne

1 Vanillezucker

3 EL Zucker

1 TL Zimt

### ZUBEREITUNG

Quark mit Apfelmus verrühren. Sahne und Vanillezucker steif schlagen. Vorsichtig unter den Apfelquark heben. Zucker und Zimt mischen, (Menge wie oben, oder nach Geschmack) und über die Quarkspeise streuen. Leute, die es nicht so süß mögen, nehmen nur Zimt.

20.05.03 FrauMeier CK

## Dulce de leche

(Milchkaramell aus Argentinien)

Zutaten für Portionen

1 Dose/n Kondensmilch, gezuckert

### ZUBEREITUNG

Die Dose (geschlossen!) mit 2 fingerbreit Wasser in den Schnellkochtopf legen. Aufkochen und 45 Min. köcheln lassen.

Dose ganz erkalten lassen, erst dann aufmachen, in ein Marmeladenglas umfüllen.

Dulce de leche wird in Argentinien als Aufstrich gegessen zu Toasts, Brot, Waffeln, Crackers, Keksen, Muffins, Crepes (Eierkuchen), oder als Füllung für Torten und Gebäcke, oder zu Flan (Eier-Milch-Dessert), Puddings, Eis.

11.11.01 susuko CK

Dazu braucht man aber keinen Schnellkochtopf und ich kenne das als ein typisch russisches Rezept. Einfach die Dose 1,5-2 Stunden in einem ganz normalem Kochtopf kochen (das Wasser muss dabei die Dose vollständig bedecken) und schon hat man eine ganz leckere Masse Milchkaramell. Wenn man sich dann auch noch einen Laden mit russischen Spezialitäten begibt und dort fertige Tortenwaffeln kauft, das Milchkaramell mit 150g Butter (pro Dose Kondensmilch) vermischt, evtl. klein gehackte Walnüsse dazugibt (muss nicht unbedingt sein), auch evtl. etwas Glasur herstellt (1/4 Glas Wasser + 2 EL Kakaopulver + 1/2 Glas Zucker bis zu 5 min kochen, dann 1,5 TL Butter und noch ein paar Minuten kochen; muss aber auch nicht unbedingt sein), dann kann man die Waffeln mit dem Milchka-  
raramell bestreichen, die oberste Waffel mit der Glasur, es ca. 3 Stunden stehen lässt und dann noch für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellt, hat man ganz schnell eine leckere, typisch russische Torte gezaubert.

20.6.03 YounAnni CK

### Erdbeeren in Marsala

Zutaten für Portionen

¼ Liter Marsala, süßer (ital. Likörwein)

500 g Erdbeeren, frische

1 Pck. Vanillezucker

1 Liter Sahne, gesüßte, geschlagene

#### ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden und in eine Glasschüssel geben. Den Marsala darüber gießen und den Vanillezucker dazurühren. Einige Stunden ziehen lassen, je länger, je besser.

Als Nachspeise in kleinen Dessert-Schüsselchen verteilen und mit Sahnehäubchen servieren

6.5.03 huettenbaer CK

### Ferni - Afghanisches Dessert

Portion: 4

3 EL Speisestärke

1 l Milch

150 g Zucker

20 g Mandelstifte

2 TL Rosenwasser (aus der Apotheke)

20 g Pistazien, gehackte

Speisestärke mit 4 El. kalter Milch glatt rühren. Restliche Milch mit dem Zucker aufkochen, Speisestärke, Mandeln und Rosenwasser unter ständigem Rühren hinzufügen. In 3-5 Minuten zu einem sahnigen Brei kochen.

Dessertschalen kalt ausspülen, die Masse einfüllen und mit Pistazien bestreuen. Bis zum Servieren 4-5 Stunden abgedeckt kalt stellen.

Info:

Zubereitungszeit: 20 Minuten (zzgl. Kühlzeit)

Pro Portion ca. 281 kcal / 1172 kJ

7 g Eiweiß

10 g Fett

40 g Kohlenhydrate

### FrISCHE Früchte mit Nelkensirup

100 g brauner Zucker

60 ml Wasser

¼ TL gem. Nelken

1 EL Likör

80 ml Zitronensaft

1 kl. Ananas

2 Bananen

2 Mangos

150 ml saure Sahne

Zucker, Wasser, Nelken, Likör und Zitronensaft unter Rühren erhitzen, bis der Zucker aufgelöst ist. Zum Kochen bringen.

Ohne Deckel weiter köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit um 1/4 reduziert hat. Abkühlen lassen.

Ananas in dünne Dreiecke, Bananen in diagonale Scheiben, Mangos in kleine Stücke schneiden.

Früchte in Dessertschalen geben, den Sirup darüber gießen. Mit saurer Sahne servieren.

### FrISCHKäse- Kirsch- Dessert

Zutaten für Portionen

400 g Frischkäse

2 Becher Schlagsahne

2 Pkt. Vanillezucker



2 Pkt. Sahnesteif  
100 g Zucker  
2 Gläser Kirschen (Sauerkirschen)  
4 EL Zucker für Krokant  
50 g Butter für Krokant  
200 g Mandeln für Krokant, gehackt

#### ZUBEREITUNG

Den Frischkäse mit 1 Becher Sahne und dem Zucker glattrühren. Den 2. Becher Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen und mit dem glatt gerührten Frischkäse mischen. Diese Masse Schichtweise mit den Sauerkirschen und dem Krokant in eine Glasschüssel füllen. Oberste Schicht ist Krokant. Das Dessert ca. 2 Stunden kühl stellen.

Krokant:

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, die Butter unterziehen und die Mandeln hineinrühren. Nicht zu dunkel werden lassen, da es sonst bitter schmeckt

Haco 19.11.02 CK

Anstatt der gehackten Mandeln habe ich gehobelte genommen, gefällt mir von der Optik besser und lassen sich auch schön rösten.

Außerdem anstatt 200 GR Mandeln 300 GR.

Amaryl 1.7.02

Habe das Rezept mittlerweile zum 2ten Mal gemacht.

Dabei ist mir aufgefallen, dass die Reihenfolge der Schichten wichtig ist.

Ich habe inzwischen den Kuchen gemacht. Ist sehr gut angekommen. Habe ihn wie oben beschrieben zusammengesetzt und noch 3 Blätter Gelatine unter die Creme gerührt. War sehr lecker, aber auch sehr süß...

mausel 24.08.02 CK

#### [Frischkäse- Kirsch- Dessert](#)

Zutaten für Portionen

400 g Frischkäse  
2 Becher Schlagsahne  
2 Pkt. Vanillezucker  
2 Pkt. Sahnesteif  
100 g Zucker  
2 Gläser Kirschen (Sauerkirschen)  
4 EL Zucker für Krokant  
50 g Butter für Krokant  
200 g Mandeln für Krokant, gehackt

## ZUBEREITUNG

Den Frischkäse mit 1 Becher Sahne und dem Zucker glattrühren. Den 2. Becher Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen und mit dem glatt gerührten Frischkäse mischen. Diese Masse Schichtweise mit den Sauerkirschen und dem Krokant in eine Glasschüssel füllen. Oberste Schicht ist Krokant. Das Dessert ca. 2 Stunden kühl stellen.

Krokant:

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, die Butter unterziehen und die Mandeln hineinrühren. Nicht zu dunkel werden lassen, da es sonst bitter schmeckt

Haco 19.11.02 CK

Anstatt der gehackten Mandeln habe ich gehobelte genommen, gefällt mir von der Optik besser und lassen sich auch schön rösten.

Außerdem anstatt 200 GR Mandeln 300 GR.

Amaryl 1.7.02

Habe das Rezept mittlerweile zum 2ten Mal gemacht.

Dabei ist mir aufgefallen, dass die Reihenfolge der Schichten wichtig ist.

Ich habe inzwischen den Kuchen gemacht. Ist sehr gut angekommen. Habe ihn wie oben beschrieben zusammengesetzt und noch 3 Blätter Gelatine unter die Creme gerührt. War sehr lecker, aber auch sehr süß...

mausel 24.08.02 CK

## Gajar Halva

- 500 g Karotten
- 1 l Milch
- 1/4 l Sahne
- 250 g Jagrehzucker (\*)
- 125 g Zucker
- 4 El Ghee (\*\*)
- 200 g Mandeln
- 10 Kardamomkapseln
- 4 El ungesalzene Pistazien
- 4 El Mandelstifte

Jagrehzucker kann durch Rohzucker aus Zuckerrohr ersetzt werden. (\*\*)  
Ghee kann durch Butterschmalz ersetzt werden.

Die Möhren fein raspeln und mit der Milch, der Sahne in einen großen, fünf bis 6 Liter fassenden Topf geben. Bei großer Hitze zum Kochen bringen, dabei ständig umrühren. Nun die Hitze reduzieren und eine Stunde köcheln lassen.

Gelegentlich umrühren, bis die Mischung schwer wird. In der Zwischenzeit die ungesalzene Pistazien rösten. Beide Zuckersorten in den Topf geben und weitere zehn Minuten köcheln lassen. Die Hitze auf die unterste Stufe reduzieren und die mittlerweile gemahlene Mandeln und das Ghee hinzufügen; zehn Minuten rühren, bis das Halva eine feste Masse ergibt. Von der Platte nehmen und die Samen der Kardamomkapseln hinzufügen. Auf Tellern warm servieren und mit den Mandelstiften und den Pistazien dekorieren.

## Gegrillte Bananen

Superleckeres Dessert beim Grillen, schmeckt wirklich jedem!

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Banane(n)
- 2 cl Eierlikör
- Schlagsahne
- Schokoladensauce
- Mandeln (Splitter)
- Eis (Vanille) nach Wunsch

### ZUBEREITUNG

Die Banane in der Schale auf den Grill legen (geht fast am besten wenn der Grill nicht mehr ganz so heiß ist) und auf beiden Seiten schwarz grillen, das Fruchtfleisch muss dann heiß und fast etwas matschig sein. Die Banane dann mit einem scharfen Messer aufschneiden, aus der Schale lösen und sofort mit Eierlikör übergießen und etwas Schlagsahne dazudressieren. Das muss schnell passieren denn das Fruchtfleisch kühlt sehr schnell ab.

Man kann dieses Rezept auch mit etwas Vanilleeis, Schokosauce, Mandelsplittern etc. verfeinern, je nach Geschmack (und Kalorienvorliebe :-)). Bei Kindern empfiehlt es sich, statt dem Eierlikör nur Schokosauce zu verwenden.

6.9.03 Mriesner CK

## Grazer Äpfel

Ribiselmarmelade  
Mandeln  
Äpfel  
Weinschaumcreme

Auf getränkten Biskuitsockel Ribiselmarmelade streichen, mit Mandeln bespickten Kompottapfel draufsetzen und mit kaltem Weinschaum (kaltgeschlagenem Weinchapeau) übergießen. (Sacher Rezept)

### Grieß Pudding (Irmikli-Sütlü Pudding)

Zutaten: 9 Esslöffel Zucker,  
9 Esslöffel Grieß,  
1 Liter Milch,  
30 gr. Margarine,  
2 Esslöffel Kokosnuss raspeln,  
Halbes Packchen Vanillezucker.

Vorbereitung: Milch mit Zucker zum kochen bringen. Den Grieß streuend hinzufügen (dabei weiter rühren). Wenn's anfängt zum kochen und sich zu einem Brei bindet (flüssig) vom dem Herd nehmen und die Margarine, Kokosnus raspeln, Vanillezucker hinzufügen kurz umrühren. In ein Blech mit ungefähr 25cm Durchmesser oder ins Pyreksform schütteln, vorher das Blech/Form mit ein paar tropfen Wasser bespritzen damit es nicht klebt. In dem Kühlschrank das Pudding min. 5-6 Stunden kühlen lassen vor dem Servieren. Es kann in Stückchen geschnitten werden beim Servieren und meine Meinung darüber passt Zimt und Wallnus raspeln gestreut darauf am besten.

### Halva Grieß

Muss noch versucht werden 03.01.2004

1/2 Zitrone; abgeriebene Schale  
1 Nelken  
1/2 Zimtstange  
250 g Zucker  
250 g Grober Grieß  
60 g Mandeln; gehackt  
1 TI Zimt  
1 TI Puderzucker

1/2 Liter Wasser mit der Zitronenschale, den Nelken der Zimtstange

und dem Zucker zum Kochen bringen. Inzwischen die Butter im Topf zerlassen und bei schwacher Hitze und ständigem Rühren leichte Farbe annehmen lassen. Die Mandeln zufügen (rühren, rühren und nochmals rühren) leicht goldgelb bräunen. Den Sirup durch ein Sieb gießen und langsam unter ständigem Rühren zum Grieß geben. Das Ganze in einem großen Topf bei schwacher Hitze so lange kochen, bis die Flüssigkeit aufgebraucht ist, das dauert etwa 15-20 min.

In eine Schüssel geben, 1 Stunde ruhen lassen, stürzen, mit Zimt und Puderzucker bestreuen.

### Halva Grieß (Sudji ka halwa)

Portion: 6

300 g feinkörniger Grieß  
5 dl ; Wasser  
25 g Mandeln; blanchiert und gehobelt  
1/4 TL Kardamomsamen im Mörser zerstoßen  
5 El Ghi; Ghee  
150 g Zucker  
2 El Sultaninen; evtl. mehr je nach Geschmack

In einer großen Pfanne Ghee erhitzen; die Mandelsplitter in das heiße Fett geben und rühren, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen. Mit einem Bratenwender herausnehmen und auf einen mit saugfähigem Papier ausgelegten Teller geben.

In einer Saucenpfanne Wasser aufkochen. Wenn es heftig kocht, die Hitze verringern.

Den Grieß in die Pfanne mit dem Fett geben, die Hitze verringern und unter Rühren 8 bis 10 Minuten anrösten, bis er eine warme, goldgelbe Farbe annimmt, jedoch nicht braun wird. Den Zucker zugeben und einrühren.

Das kochende Wasser unter Rühren so langsam in die Pfanne gießen, dass dieser Vorgang gut 2 Minuten dauert. Ist das ganze Wasser unterrührt, die Hitze weiter verringern und das Halva unter ständigem Rühren weitere fünf Minuten dünsten lassen. Die Sultaninen, die Mandeln und den Kardamom zufügen und 5 Minuteniterrühren.

Heiß, warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

## Halva Gajar (Indien)

500 g Karotten  
1 l Milch  
1/4 l Sahne  
250 g Jagrehzucker (\*)  
125 g Zucker  
4 El Ghee (\*\*)  
200 g Mandeln  
10 Kardamomkapseln  
4 El ungesalzene Pistazien  
4 El Mandelstifte

Jagrehzucker kann durch Rohzucker aus Zuckerrohr ersetzt werden. (\*\*)  
Ghee kann durch Butterschmalz ersetzt werden.

Die Möhren fein raspeln und mit der Milch, der Sahne in einen großen, fünf bis 6 Liter fassenden Topf geben. Bei großer Hitze zum Kochen bringen, dabei ständig umrühren. Nun die Hitze reduzieren und eine Stunde köcheln lassen.

Gelegentlich umrühren, bis die Mischung schwer wird. In der Zwischenzeit die ungesalzene Pistazien rösten. Beide Zuckersorten in den Topf geben und weitere zehn Minuten köcheln lassen. Die Hitze auf die unterste Stufe reduzieren und die mittlerweile gemahlene Mandeln und das Ghee hinzufügen; zehn Minuten rühren, bis das Halva eine feste Masse ergibt. Von der Platte nehmen und die Samen der Kardamomkapseln hinzufügen. Auf Tellern warm servieren und mit den Mandelstiften und den Pistazien dekorieren.

## Halva

Zutaten:

150 g Butter  
50 g Pinienkerne  
150 g Mehl  
225 g Zucker  
300 ml Wasser

Zubereitung:

In einem schweren Topf die Butter zerlassen. Pinienkerne und Mehl hineingeben und bei sehr geringer Hitze so lange unter ständigem Rühren garen, bis das Mehl goldgelb wird.

Das kann 40-50 Minuten dauern, aber ein gutes Helva ist das wert. Zucker und Wasser aufkochen und ein Sirup herstellen, über das Mehl gießen, dabei schnell umrühren, bis die Mischung im Topf zu kleben beginnt. Vom Feuer nehmen. Zudecken und 15 Minuten stehen lassen. Auf eine Servierplatte geben und warm servieren.

## Halva Fudge

- 2 Tas. Brauner Zucker
- 2/3 Tas. Milch
- 2/3 Tas. Sesam Tahin
- 1 TI Vanilleextrakt

Milch mit Zucker bei mittlerer Hitze bis kurz vor dem Kochen aufheizen (Originalangabe: "to just under the soft-ball Stage, to 230 degrees Vom Feuer nehmen, Tahin und Vanille zugeben, aber nicht gleich mischen ! Zuerst 2 Minuten abkühlen lassen, und erst dann mit einem Löffel während einigen Sekunden gut durchschlagen. Sofort in einer gebutterten Form gießen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform gießen.

## Halvah

Zutaten:

- 1 Tas. Sesamsamen (manchmal habe ich es ein wenig angeröstet, ohne Fett)
- 2 El. Honig
- 1 TI. Vanilleextrakt; optional
- 1 El. Kakaopulver; optional

Zubereitung:

Sesamsamen mahlen und "zu einem Nussbutter verarbeiten", also ähnlich wie eine Marzipanmasse

Honig tropfenweise einarbeiten, bis man eine klebrig-feuchte Masse hat. Je nach Geschmack, Vanille einarbeiten.

"Schokolade- Halvah": Kakaopulver einarbeiten, jedoch nicht vollständig durchmischen, so dass die Masse marmoriert aussieht.

In eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform drücken.

Eine 100 x 75mm-Form mit Wachspapier auskleiden, die Mischung einpressen.  
Im Kühlschrank für mindestens eine Stunde lassen.  
Servieren: in Würfeln geschnitten.

## Halvas

in die Datenbank eingegeben und auch im Forum wiederholt. Damit Du nicht zu suchen brauchst - hier ist eine Kopie für Dich:

1 Tasse Olivenöl  
2 Tassen Gries, fein  
2,5 Tassen Zucker (griechische Süßigkeiten sind wahnsinnig süß für meinen Geschmack, ich reduzieren Zucker unverschämt)  
4 Tassen Wasser  
1-2 Zimtstängel  
1 Orange oder Zitrone (unbehandelt)  
0,5 Tasse Rosinen oder Zitronat (nach Wunsch)  
1 EL Zimtpulver  
0,5 Tasse Walnüsse oder Mandeln gehackt

zum Garnieren nehme ich frischgepressten Zitronen- und Orangensaft (vermischt) und/oder frische filetierte Zitrusfrüchte.

Wasser mit dem Zucker und der Zimtstängel zum Kochen bringen und mindestens 5 Min. köcheln.

Orange oder Zitrone sehr dünn schälen - in Streifen, so dass man die Schale leicht herausfischen kann. In einer großen Pfanne oder Kasserolle das Öl mit der Schale langsam erhitzen, bis die Schale zu brutzeln beginnt. Die Schale herausnehmen, Gries zugeben und mit einer Holzgabel rühren, bis der Gries schöne bräunliche Farbe hat. Rosinen zugeben, dann Sirup beigießen und gut rühren bis der Halvas sich vom Pfannenrand löst und zu ziemlich fester aber geschmeidiger Masse wird. Von der Kochstelle nehmen und in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Gugelhupfform oder kleine Förmchen geben. Mit Zimt und Nüssen bestreuen. Auskühlen lassen, aus der Form stürzen, mit frischgepresstem Saft beträufelt servieren. Ich stelle immer noch ein Kännchen mit Orangen-Zitronensaft hin.

grüße  
Kristina

## Helva Kriegskämpfer -

Zutaten

Maß

Menge



|                            |                  |        |
|----------------------------|------------------|--------|
| Margarine oder Butter      | 1 Wasserglas     | 200 gr |
| Mehl                       | 2 1/4 Wasserglas | 250 gr |
| Mandeln (nicht zerstampft) | 1 2/3 Wasserglas | 200 gr |
| Milch                      | 5 Wasserglas     | 1 kg   |
| Zucker                     | 12/3 Wasserglas  | 300 gr |

Butter zergehen lassen, Mehl und geschälte Mandeln dazugeben, ständig umrührend etwa 10 Minuten goldbraun dünsten. Milch in einen anderen Topf auf den Herd stellen; nachdem es kocht Zucker zugeben und schmelzen lassen. Während die Zucker enthaltende Milch nach und nach dem gerösteten Mehl beigegeben wird, das Mehl ständig umrühren.

Nährwert

(ca. von einer Portion)

Energie 866 cal  
 Protein 16,9 g  
 Fett 48,7 g  
 Kohlenhydrat 95,4 g  
 Kalzium 296 mg  
 Eisen 2,22 mg  
 Phosphor 374 mg  
 Zinc 2 mg  
 Natrium 361 mg  
 Vitamin A 1361 iu  
 Thiamin 0,15 mg  
 Riboflavin 0,53 mg  
 Niasin 1,75 mg  
 Vitamin C 0 mg  
 Cholesterin 91 mg

Bemerkungen

Es ist eine der Süßspeisen aus Edirne. Man bereitet sie an speziellen Tagen, die "Helva- Unterhaltungen" genannt werden, zu und isst sie zusammen.

### Halva Sesam

6 Tas. Sesamsamen  
 1 1/2 Tas. Honig  
 1 TI Ingwer  
 1 TI Zimt  
 1 TI Delifrut von Brecht Gewürzmischung

Sesamsamen rösten. nicht so lange, es darf nur heiß werden, sonst wird der Sesamgeschmack zu stark Portionsweise mahlen. Mit Honig und Gewürze gut verarbeiten.

In einer 33x23cm-Form pressen und im Kühlschrank einige Zeit ruhen lassen. Servieren: in Würfeln geschnitten.

In eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform drücken.

### Himbeeren mit Dickmilch

Zutaten für 2 Portionen

200 g Dickmilch

2 TL Zitronensaft

½ TL Zimt

300 g Himbeeren, aufgetaute

1 Spritzer Süßstoff

#### ZUBEREITUNG

Jeweils 150 g Himbeeren in eine Dessertschüssel oder einen kl. flachen Dessertteller geben.

Dickmilch mit Zitronensaft, Zimt und Süßstoff verrühren und über die Himbeeren geben.

Dieses Dessert schmeckt auch mit halbierten Erdbeeren super!!!!

9.12.02 sundream22 CK

### Himbeermilchreis

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min - Kochzeit: 20 Min

Pro Person: ca. 418 kcal, ca. 3,9 g Fett = 8,41 % - 83 g KH

Zutaten:

250 g Milchreis

750 ml Milch (1,5 % Fett)

1 TL gemahlener Zimt

50 g Zucker

2 p. Vanillezucker

450 g TK- Himbeeren

Den Reis mit der Milch und dem Zimt kalt aufsetzen und zum Kochen bringen. Alles unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 7 Min köcheln lassen, den Zucker und den Vanillezucker unterrühren.

Den Herd ausschalten und die TK Himbeeren zügig unter den Milchreis heben, zum Ausquellen den Reis noch 20 Min auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt stehen lassen, noch warm servieren.

## Himbeertimbale

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 25 Min

Kühlzeit: 3 Std.

Pro Person: 265 kcal, 40 g KH, 4,5 g Fett = 15 % kcal aus Fett

300 g Himbeeren

100 g Zucker

1 Prise Salz

6 Blatt Gelatine

500 g Dickmilch 3,5 %

4 EL Zitronensaft

etwas Amaretto nach Belieben

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

Von den Himbeeren 8 Früchte zurückbehalten, die restlichen Früchte pürieren. Zucker und Salz zugeben und in einem Topf heiß werden lassen. Die Gelatine nach Packungsanweisung einweichen und im heißen Früchtepüree auflösen. Die Hälfte der Dickmilch, den Zitronensaft und nach Belieben den Amaretto hinzufügen und unterrühren. Die Masse in Förmchen verteilen und ca. 3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

Für die Sauce die restliche Dickmilch mit dem Vanillezucker verrühren. Zum Servieren die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und auf einen Teller stürzen. Mit der Dickmilchsauce und den Himbeeren garniert servieren.

Oder der

## Himbeertraum von Third

Zutaten für 6 Portionen

250 g Himbeeren, (tiefgefroren)

1 Pck. Vanillezucker

1 Pck. Sahnesteif

2 Becher Sahne

100 g Baiser (am besten die kleinen)

### ZUBEREITUNG

Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen. Den Baiser etwas zerkleinern (aber nicht zu klein).

In eine Schale erst die noch gefrorenen Himbeeren geben. Darauf die Sahne und als letztes die zerkleinerten Baiser geben. 2-3 Stunden stehen lassen. Erst kurz vor dem Servieren vor den Augen der Gäste vorsichtig verrühren.

Statt der Himbeeren kann man auch andere Früchte nehmen. Auch mit fertiger roter Grütze funktioniert es; dann würde ich allerdings den Vanillezucker weglassen, weil es sonst zu süß wird.

Die ist übrigens ein idealer Nachtisch für Feier, da oberlecker und kaum Arbeit.

26.2.04 meipia CK

### Hirse mit Früchten

Zutaten (für 2 Portionen)

1/2 Vanilleschote  
400 ml Milch, 1,5 %Fett  
1 Prise Jodsalz  
100 g Hirse  
30 g Honig  
1-2 EL Zitronensaft  
1 EL Sanddornsaft  
100 g Apfelsine  
100 g Apfel  
100 g Birne

Zubereitung

Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Vanilleschote, Milch und 1 Prise Jodsalz aufkochen. Hirse einrühren. Zugedeckt bei geringer Energiezufuhr 30 bis 35 Minuten ausquellen. Vanilleschote entfernen. Vanillemark, Honig, Zitronensaft und Sanddornsaft unterrühren. Vorbereitete Früchte klein schneiden und untermischen.

Nährwerte pro Portion 405 kcal, 6g Fett, 13,33 Fett %

Bemerkung: Früchte der Jahreszeit entsprechend austauschen, schmeckt warm und kalt.

### Indianisches Maisdessert

Zutaten:

700 g Äpfel; säuerlich  
4 El. Ahornsirup

125 g Maisgriess  
1/2 Tl. Salz  
60 g Butter  
4 El. Honig  
1/2 l Schwedendickmilch oder  
; geschlagene Dickmilch  
1 El. Zitronensaft  
1 Tl. Butter; für die Form

Die Äpfel waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Apfelscheiben einfüllen und mit dem Ahornsirup beträufeln. Den Backofen auf 180° vorheizen.

Den Maisgrieß in einer Schüssel mit dem Salz mischen. Die Butter zerlassen, nicht bräunen lassen und den Honig darin auflösen. Gut die Hälfte davon mit der Schwedendickmilch oder der Dickmilch verrühren. Den Rest aufbewahren.

Die Schwedendickmilchmischung auf den Maisgrieß gießen, alles gut miteinander verrühren und auf den Apfelscheiben verteilen. Den Zitronensaft unter die restliche Butter-Honig-Mischung rühren, den Auflauf damit beträufeln und auf der zweiten Schiene von unten in etwa 1 Stunde goldbraun backen. Heiß servieren.

Tipp: Der Maisgrieß kann ganz oder zur Hälfte durch Weizengrieß ersetzt werden, der mild im Geschmack und feiner in der Körnung ist.

Donnerstag, 23. Oktober 2003 Hans60

## Indisches Dessert

Hier ein indisches Dessert (Menge für 4 Personen), schmeckt einfach genial (finde ich), allerdings muss man Kardamom mögen...

550 ml Milch zusammen mit einer Drittel Tasse Basmati aufkochen lassen und 20 min. köcheln lassen. Dann noch mal 550 ml Milch dazu sowie einen Drittel Teelöffel gemahlene oder frisch gehackte Kardamomschoten (die Kerne natürlich nur...).

Das ganze 1 1/4 Stunden köcheln lassen, bis es eine etwas sahnige Konsistenz bekommt.

Dann 1/3 Tasse Zucker und 2 Esslöffel Kokosflocken hinein und noch mal 20 min. köcheln lassen.

Nach all dieser Kocherei in eine flache Schüssel geben (ich nehme immer eine Auflaufform) und mit einem Esslöffel Mandelscheibchen und einem Esslöffel Rosinen bestreuen und kalt stellen.

Es ergibt sich ein köstliches Dessert, das besonders gut passt, wenn die Hauptspeise sehr würzig war (wie z.B. indisches Essen). Beim Köcheln schön regelmäßig umrühren, damit nichts festsetzt, das Säubern ist sonst reichlich mühsam...

Viel Spaß und gutes Gelingen,

### Jagertee.

Heißgetränk aus gleichen Teilen schwarzen Tees und Rotwein unter Zusatz von Zucker, Zimt und Nelken, nach dem Erhitzen noch Rum und Obstler zugefügt werden. In Österreich als Fertigprodukt erhältlich.

### Joghurt - Erdbeer - Parfait

Zutaten für Portionen

500 g Erdbeeren

3 EL Zitronensaft, frisch

400 g Joghurt, natur

60 g Zucker

150 g Sahne

300 g Beeren, frisch oder gefroren

Für die Garnitur:

etwas Sahne, geschlagen

#### ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Erdbeeren und Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren. Das Erdbeerpüree mit dem Joghurt und dem Zucker gut vermischen.

Die Sahne steif schlagen und unter die Masse ziehen. Die Masse in eine flache mit Klarsichtfolie ausgelegte Form oder in Portionsförmchen geben und im Tiefkühler während mehreren Stunden gefrieren lassen.

Vor dem Anrichten (stürzen) des Parfaits die gefrorenen Beeren in einer Pfanne kurz aufkochen und zum Dessert servieren.

Tipp: Das Parfait 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen

23.10.03 sissimuc CK

### Joghurt mit Zisch

Für 1 Person

Zubereitungszeit 10 Min

Pro Person: 260 kcal, 45 g KH, 3 g Fett = 10,5 % kcal aus Fett

4 EL Haferflocken

1 EL Zucker

etwas gemahlener Zimt

150 g Naturjoghurt

100 g frisch vorbereitete Früchte nach Belieben

Die Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett vorsichtig goldgelb rösten, dabei ab und zu umrühren. Den Zucker und etwas Zimt nach Belieben zu den Haferflocken geben und bei mittlerer Hitze ständig verrühren, bis der Zucker karamellisiert. Die Haferflocken in eine Schüssel schütten und den Joghurt sofort dazugeben - das zischt wunderbar - und die Früchte darauf verteilen.

TIPP: Statt Zucker 1 EL Ahornsirup über den Joghurt verteilen.

### Joghurt-Beeren

250 g fettarmen Joghurt mit Beerenmischung (tiefgefroren) vermengen.

Dazu 1 EL Zucker.

2 EL Kernmischung (Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkerne)

fettfrei rösten und darüber geben.

Hat 6 WW-Points.

Man kann den Zucker weglassen und die Kerne auf 1 EL reduzieren, dann spart man 2 Points.

### Kaiserschmarrn

2 Ei

für 2 Personen, Zubereitungszeit 20 Min. Backzeit: 14 Min

Pro Portion: 556 kcal, 16,7 g Fett, 79 g KH, 26,98 %

2 Eier

40 g Zucker

60 g Rosinen

1 TL gem. Zimt

1 P. Bourbon-Vanillezucker

250 ml Milch 1,5 %

80 g Mehl

20 g Margarine

Eier trennen, Eiweiße steif schlagen.

Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren bis eine weiße Creme entsteht.

Nach und nach Rosinen, Vanillezucker, Zimt, Milch und Mehl dazugeben

Margarine in einer Pfanne erhitzen. Den Eischnee unter den Teig heben und alles sofort in die Pfanne gießen. Von beiden Seiten goldbraun backen, dann mit zwei Gabeln in mundgerechte Bissen zerteilen.

TIPP: Jetzt können sie noch feinen Zucker drüberstreuen oder den Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestäuben.

Das passt dazu:

Apfelmus oder Pflaumenkompott:

400 g Pflaumen zerkleinern, mit 2 EL Zucker, 1 Zimtstange und 50 ml Rotwein etwa 5 Min aufkochen lassen.

### Indisches Dessert

Hier ein indisches Dessert (Menge für 4 Personen), schmeckt einfach genial (finde ich), allerdings muss man Kardamom mögen...

550ml Milch zusammen mit einer drittel Tasse Basmati aufkochen lassen und 20min. köcheln lassen.

Dann noch mal 550ml Milch dazu sowie einen drittel Teelöffel gemahlene oder frisch gehackte Kardamomschoten (die Kerne natürlich nur...).

Das ganze 1 1/4 Stunden köcheln lassen, bis es eine etwas sahnige Konsistenz bekommt.

Dann 1/3 Tasse Zucker und 2 Esslöffel Kokosflocken hinein und noch mal 20 min. köcheln lassen.

Nach all dieser Kocherei in eine flache Schüssel geben (ich nehme immer eine Auflaufform) und mit einem Esslöffel Mandelscheibchen und einem Esslöffel Rosinen bestreuen und kalt stellen.

Es ergibt sich ein köstliches Dessert, das besonders gut passt, wenn die Hauptspeise sehr würzig war (wie z.B. indisches Essen). Beim Köcheln schön regelmäßig umrühren, damit nichts festsetzt, das Säubern ist sonst reichlich mühsam... Viel Spaß und gutes Gelingen,

### Joghurt - Erdbeer - Parfait

Zutaten für Portionen

500 g Erdbeeren

3 EL Zitronensaft, frisch

400 g Joghurt, natur

60 g Zucker

150 g Sahne



300 g Beeren, frisch oder gefroren

Für die Garnitur:

etwas Sahne, geschlagen

#### ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Erdbeeren und Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren. Das Erdbeerpüree mit dem Joghurt und dem Zucker gut vermischen.

Die Sahne steif schlagen und unter die Masse ziehen. Die Masse in eine flache mit Klarsichtfolie ausgelegte Form oder in Portionsförmchen geben und im Tiefkühler während mehreren Stunden gefrieren lassen.

Vor dem Anrichten (stürzen) des Parfaits die gefrorenen Beeren in einer Pfanne kurz aufkochen und zum Dessert servieren.

Tipp: Das Parfait 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen

23.10.03 sissimuc CK

#### Joghurt mit Zisch

Für 1 Person

Zubereitungszeit 10 Min

Pro Person: 260 kcal, 45 g KH, 3 g Fett = 10,5 % kcal aus Fett

4 EL Haferflocken

1 EL Zucker

etwas gemahlener Zimt

150 g Naturjoghurt

100 g frisch vorbereitete Früchte nach Belieben

Die Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett vorsichtig goldgelb rösten, dabei ab und zu umrühren. Den Zucker und etwas Zimt nach Belieben zu den Haferflocken geben und bei mittlerer Hitze ständig verrühren, bis der Zucker karamellisiert. Die Haferflocken in eine Schüssel schütten und den Joghurt sofort dazugeben - das zischt wunderbar - und die Früchte darauf verteilen.

TIPP: Statt Zucker 1 EL Ahornsirup über den Joghurt verteilen.

#### Joghurt-Beeren

250 g fettarmen Joghurt mit Beerenmischung (tiefgefroren) vermengen.

Dazu 1 EL Zucker.

2 EL Kernmischung (Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkerne)

fettfrei rösten und darüber geben.

Hat 6 WW-Points.

Man kann den Zucker weglassen und die Kerne auf 1 EL reduzieren, dann spart man 2 Points.

## Karamellisierte Birnen - Tarte

Zutaten für Portionen

200 g Mehl

½ TL Salz

200 g Butter, kalt

200 g Sahnequark

1.4 kg Birne(n), fest, z.B. Abate

125 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

3 EL Butter

### ZUBEREITUNG

Mehl und Salz vermischen. Butter fein würfeln und den Quark (eventuelle Flüssigkeit abgießen, bzw. auspressen) gleichmäßig drüber verteilen. Alle Zutaten mit einem Messer feinkrümelig hacken und dann mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Mindestens 2 Stunden in Folie eingewickelt kühlen.

Birnen schälen, entkernen und vierteln. Den Zucker gleichmäßig auf dem Boden einer beschichteten Backform (28 cm) verteilen. Im unteren Teil des auf 180 Grad vorgeheizten Backofens schmelzen und karamellisieren lassen. Der Zucker wird dabei hellbraun. Die Birnenviertel dicht aneinander auf den karamellisierten Zucker setzen. Vanillezucker und Butterflöckchen darauf verteilen. Im unteren Teil des Ofens bei 180 Grad etwa 30 knapp weich garen (Probe mit Gabel).

Anschließend etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Teig rund ausrollen, Durchmesser ca. 3 cm mehr als die Backform. Die Teigplatte auf die Birnen geben, den überstehenden Rand lose zwischen Backform und Birnen stecken. Im unteren Teil des Ofens bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Die Tarte etwas abkühlen lassen und dann kopfüber stürzen. Der Deckel ist dann der Boden und der Kuchen ist schön mit etwas Karamell überzogen. Schmeckt am besten warm mit halbfester Schlagsahne. Kann man auch als Dessert servieren.

Man sollte darauf achten, dass nach dem Garen der Birnen nicht zuviel Flüssigkeit in der Form steht, bis auf ca. 4 Esslöffel evtl. abschöpfen. Sonst löst sich die Karamellschicht auf. Man kann eine spezielle Tarteform oder aber auch eine normale Springform benutzen.

27.5.02 Amaryl CK

### Karamellsauce

Portion/en: 1

160 g Butter  
75 g Zucker  
100 ml Milch  
3 El Sahne; geschlagen

Butter und Zucker in einer Kasserolle schmelzen und unter ständigem Rühren goldbraun karamellisieren lassen.

Unbedingt dabei bleiben und ständig rühren - am besten mit einem hölzernen Kochlöffel. Die Farbe ist enorm wichtig: ist das Karamell zu braun schmeckt die Sauce bitter - ist es noch zu hell hat sie zu wenig Aroma und schmeckt fade.

Unter kräftigem Umrühren die Milch dazugießen und miteinander aufkochen lassen. Weiterrühren bis sich die kristallisierten Karamellteile aufgelöst haben, dann im Mixer kurz aufmixen und kalt stellen. Kurz vor dem Servieren die halbsteif geschlagene Sahne unter die Sauce ziehen.

### Kirsch- Mascarpone Schichtspeise

6 Portionen

400 g Sauerkirschen (entsteint)  
200 ml Kirschsafft  
20 g Zucker  
1 Speisestärke  
1/8 l Vanillesoße (Glas)  
500 g Mascarpone  
2 P. Vanillezucker  
12 Löffelbiskuits  
6 Amaretto (italienischer -Mandellikör)

Kirschen mit dem Kirschsafft und dem Zucker mischen und auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 einmal aufkochen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verrühren, zu den Kirschen geben und unter Rühren nochmals

aufkochen. Kirschkompott kalt werden lassen.

Inzwischen die Vanillesoße mit Mascarpone und dem Vanillezucker glattrühren. Die Hälfte der Masse in eine Form oder eine Schüssel streichen. Löffelbiskuits mit dem Amaretto tränken und auf die Mascarponeschicht legen. Das kalt gewordene Kirschkompott gleichmäßig darüber verteilen.

Restliche Mascarponecreme mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle gitterartig auf das Kompott spritzen. Dessert mindestens 30 Min. im Kühlschrank durchkühlen lassen.

: : Zubereitungszeit  
: : 60 Minuten  
: Pro Person ca. : 456 kcal  
: Pro Person ca. : 1824 kJoule

### Kirschgelee mit weiß brauner Sauce

Zutaten für 4 Personen:

Kirschgelee:

2 gestr. TL Agar-Agar,

500 ml Kirschnektar (oder Saft),

1 Msp. Zimt,

evtl. 1 Spritzer Kirschwasser (alternativ: 1 Spritzer Zitronensaft)

Weiß-braune Sauce:

150 g stichfester Joghurt (1,5 % Fett),

30 g (1 leicht gehäufter EL) saure Sahne, (10 % Fett) -

alternativ für Joghurt und saure Sahne 200 ml Sojacreme,

2 TL Ahornsirup oder Zucker, 1 TL stark entöltes Kakaopulver

Garnierung:

evtl. einige frische Kirschen (oder Tiefkühlware oder aus dem Glas), eine Schale (ca. 500 ml Inhalt) oder 4 kleine Förmchen

Zubereitung:

Kirschgelee:

Das Agar-Agar mit dem Kirschnektar oder -saft verrühren und in einem kleinen Topf mindestens 5 Minuten quellen lassen. Den Zimt zugeben. Eine Schale oder 4 kleine Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen. Den Agar-Agar-Saft mindestens 3 Minuten kochen lassen. Das Kirschwasser (oder den Zitronensaft) kurz vor Beendigung der Kochzeit zugeben. Das Gelee in die bereitgestellte Form (oder in die Förmchen) füllen und an einem

kühlen Ort gelieren lassen. Zum Stürzen die Form (oder Förmchen) kurz in heißes Wasser tauchen und zusätzlich mit einem Messer am Innenrand der Form entlang fahren.

Weiß-braune Sauce :

Den Joghurt mit der sauren Sahne und dem Süßungsmittel nur kurz verrühren. Die Creme wird sonst zu dünn. Alternativ: Die Sojacreme mit dem Süßungsmittel verrühren. Etwa 1/3 der Masse abnehmen und mit dem Kakaopulver verrühren.

Die weiße Sauce auf Dessertteller verteilen. Jeweils einen Klecks der braunen Sauce in die Mitte der weißen Sauce setzen und mit einem Spieß oder einer Gabel spiralförmig durch die weiße Sauce ziehen. Das Dessert mit Kirschen verzieren.

Wenn Sie den im Nektar enthaltenen hohen Zuckeranteil! umgehen möchten, mischen Sie einfach 300 ml Kirschsafft (enthält keinen Zuckerzusatz); erhältlich im Reformhaus oder Bioladen) mit 200 ml Apfelsaft. Mit der Saftmischung sparen Sie im Vergleich zum Nektar pro Portion ca. 15 kcal  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + ca. 30-60 Minuten zum Abkühlen.

Pro Portion: ca. 105 kcal (2 g Fett)

Wenn Sie den im Nektar enthaltenen hohen Zuckeranteil! umgehen möchten, mischen Sie einfach 300 ml Kirschsafft (enthält keinen Zuckerzusatz); erhältlich im Reformhaus oder Bioladen) mit 200 ml Apfelsaft. Mit der Saftmischung sparen Sie im Vergleich zum Nektar pro Portion ca. 15 kcal

## Kokoskäse

Zutaten für Portionen

250 g Kokosraspel

250 g Kekse (Butterkekse)

Kondensmilch

Honig

Zimt

Zitrone(n)

## ZUBEREITUNG

Kekse werden gemahlen (oder in eine Folientüte gelegt und mit dem Nudelholz fein zerkleinert), Kokosraspel gut untermischen und soviel Kondensmilch (etwa eine normale Dose) untermischen, bis eine feste Masse entsteht. Eine beliebigen Form mit Frischhaltefolie ausschlagen, die Masse hineindrücken, wieder herausnehmen und fertig ist ein schnittfestes Dessert. Oder: Masse in Portionsförmchen drücken und darin servieren oder auf Dessertteller stürzen.

Darauf kommt Palmhonig, wenn man hat, oder ein flüssiger, mit etwas Zimt und Zitrone aromatisierter Honig.

18.10.01 Sonja\* CK

## Lebkuchen - Kirsch - Dessert

Zutaten für Portionen

10 Lebkuchen (Elisen Lebkuchen, ohne Glasur )

2 Gläser Kirschen (Sauerkirschen)

2 Becher Sahne, à 200 g

Zucker

Kirschwasser

### ZUBEREITUNG

Die Lebkuchen von der Oblate trennen und im Mixer zerbröseln. Die Kirschen in ein Sieb geben. Den Saft auffangen, etwas wird noch benötigt. Die Sahne mit etwas Zucker steif schlagen. In eine Glasschüssel eine Lage Lebkuchen-Brösel, darauf eine Lage Kirschen mit etwas Saft und etwas Kirschwasser und dann eine Schicht Schlagsahne füllen. Immer abwechselnd, bis alles aufgebraucht ist. Die letzte Schicht soll aus Schlagsahne bestehen. Dann noch mindestens eine Stunde kühl stellen.

Anima 15.11.02 CK

## Leichtes Vanilleapfel-Dessert

Portion: 1

1 Apfel, rotbackig (70 kcal)

1 TI Zitronensaft (2 kcal)

100 ml Weißwein (79 kcal)

Süßstoff

1 EI Preiselbeeren (45 kcal)

1 TI Korinthen (33 kcal)

60 ml Milch, 1,5% Fett (28 kcal)

1 TI Vanillesaucenpulver (34 kcal)

Margarine für die Form

Apfel säubern und das Kerngehäuse ausstechen.

Weißwein, Zitronensaft und Süßstoff in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Den Apfel darin ca. 5-10 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.

Eine feuerfeste Form mit etwas Margarine ausfetten, den Apfel hineinsetzen, die Höhlung mit Preiselbeeren und den Korinthen füllen und alles bei 200 Grad ca. 10 Minuten im Backofen backen.

Milch zum Kochen bringen. Vanillesaucenpulver, Süßstoff und etwas kaltes Wasser verrühren und in die kochende Milch einrühren.

Alles kurz aufkochen lassen und die fertige Sauce zu dem garen Apfel servieren.

Info:

Nährwert insgesamt ca. 291 kcal / 919 kJ

Protein ca. 4 g

Fett ca. 1 g

Kohlenhydrate ca. 45 g

Cholesterin ca. 3 mg

Ballaststoffe ca. 5 g

## Löffelbiskuit Speise

Zutaten für Portionen

8 Löffelbiskuits

6 EL Likör (Kirschlikör)

125 g Preiselbeeren

375 g Quark

40 g Zucker

2 Pck. Vanillezucker

250 g Schmant

### ZUBEREITUNG

Löffelbiskuits halbieren und mit 4 EL Kirschlikör beträufeln. Restlichen Likör mit den Preiselbeeren verrühren. Quark, Zucker, Milch und 1 Päckchen Vanillezucker verrühren. Schmant und restlichen Vanillezucker cremig aufschlagen und unter die Quarkmasse heben. Etwas Creme in vier Gläser verteilen und die Löffelbiskuits an die Glasränder setzen. Restliche Creme im Wechsel mit den Preiselbeeren in die Gläser schichten. Bis zum Servieren kühl stellen!

Tipp:

Nimmt man statt Likör Kirschsaft, eignet sich das Dessert auch für Kinder.

13.05.02 Heiki CK

## Luzerner Nidleöpfel

(Luzerner Sahne - Äpfel)

Zutaten für 4 Portionen

800 g Äpfel, säuerlich und fest (Boskop)

120 g Zucker

200 g Sahne

### ZUBEREITUNG

Die Äpfel schälen, quer halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden (einen Boden stehen lassen!) Mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform legen und mit 4 EL Zucker dicht bestreuen. In die Höhlungen des Kerngehäuses Sahne gießen und zwar so reichlich, dass ein Teil davon über die Äpfel in die Form fließt. In den kalten Backofen schieben, auf 200° schalten.

Nach 15 Minuten mit dem restlichen Zucker bestreuen und überbacken, bis die Äpfel goldgelb karamellisiert sind (etwa 30 Minuten, je nach Apfelsorte). Sie sollten nicht zerfallen und nicht zu braun werden.

Dieses Dessert kann mit Vanille- oder Walnusseis serviert werden.

29.1.03 Regine CK

## Maisdessert Indianisches

Zutaten:

700 g Äpfel; säuerlich

4 El. Ahornsirup

125 g Maisgriess

1/2 Tl. Salz

60 g Butter

4 El. Honig

1/2 l Schwedendickmilch oder  
; geschlagene Dickmilch

1 El. Zitronensaft

1 Tl. Butter; für die Form

Die Äpfel waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Apfelscheiben einfüllen und mit dem Ahornsirup beträufeln. Den Backofen auf 180° vorheizen.

Den Maisgriess in einer Schüssel mit dem Salz mischen. Die Butter zerlassen, nicht bräunen lassen und den Honig darin auflösen. Gut die Hälfte



davon mit der Schwedendickmilch oder der Dickmilch verrühren. Den Rest aufbewahren.

Die Schwedendickmilchmischung auf den Maisgrieß gießen, alles gut miteinander verrühren und auf den Apfelscheiben verteilen. Den Zitronensaft unter die restliche Butter-Honig-Mischung rühren, den Auflauf damit beträufeln und auf der zweiten Schiene von unten in etwa 1 Stunde goldbraun backen. Heiß servieren.

Tipp: Der Maisgrieß kann ganz oder zur Hälfte durch Weizengrieß ersetzt werden, der mild im Geschmack und feiner in der Körnung ist.

Donnerstag, 23. Oktober 2003 Hans60

### Mandel-Milch-Dessert Blancmange

700 ml Sahne,  
250 g geschälte Mandeln,  
125 g Grießzucker,  
Bittermandel-Essenz,  
12 g weiße Gelatine

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mandeln fein mahlen, mit dem Zucker und der Sahne aufs Feuer setzen und unter Rühren langsam zum Sieden bringen. Vom Feuer nehmen. Die Gelatine in der heißen Flüssigkeit auflösen.

Einige Tropfen Bittermandel-Essenz zugeben, erkalten lassen.

Mandelsahne durch ein Sieb in die mit kaltem Wasser ausgespülte Form passieren. Zum Festwerden einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Auf eine Platte gestürzt, anrichten.

### Mango - Erdbeer- Wrap

Zubereitungszeit ca. 30 Min  
20 % 41 g KH

Für 4 Personen 293 kcal, 6,5 g Fett =

Zutaten:

1 reife Mango  
250 g Erdbeeren  
20 g kandierter Ingwer  
1 EL Zucker  
3 EL roter Portwein  
250 g Magerquark, 0,3 % Fett  
20g Mandelstifte  
4 Blätter Eisbergsalat

#### 4 Kakao-Tortillas

Die Mango waschen, entsteinen und schälen, das Fruchtfleisch würfeln. Die Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Mango- und Erdbeerstücke mischen, beiseite stellen.

Den kandierten Ingwer hacken, mit Zucker und Portwein mischen und unter den Quark rühren. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren hellbraun rösten.

Die Salatblätter waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Die Tortillas erwärmen, Ingwerquark, Salatstreifen und Mango-Erdbeer-Mischung darauf verteilen. Mandelstifte darüber streuen. Die Tortillas zusammenrollen und sofort servieren.

#### Mascarpone al caffè

Dessert mit Espresso und Mascarpone

Zutaten für 4 Portionen

400 g Mascarpone, frisch

1 Tasse/n Kaffee, starker (z.B. Espresso)

50 g Puderzucker

2 EL Likör (Kaffee-Likör)

8 Kaffee - Bohnen

#### ZUBEREITUNG

Den Mascarpone in eine Schüssel geben und den Puderzucker dazufügen. Den kalten Kaffee und den Likör dazugießen. Gut vermischen und in 4 Gläser oder Schalen füllen. Diese nun für ca. 5 Minuten in das Gefrierfach stellen. Mit je zwei Kaffeebohnen dekorieren und servieren.

Khalupke 21.5.02 CK

#### Milchreis (Sütlac)

Zutaten:

1 Liter Milch,

250 gr. Zucker,

100 gr. Reis,

1 Essl. Reismehl oder

Weizenstärke,

½ Vanillezucker,

Zimt

Vorbereitung: Den Reis waschen und mit reichlich Wasser bedeckt kochen, ca. 10 Minuten. Wasser abschütten, die Milch zugießen, Salz und Zucker einrühren und weiterkochen bis der Reis gar ist. Das Reismehl oder die Weizenstärke in etwas Wasser auflösen und zur kochenden Reismilch geben, unterrühren und 2-3 Minuten auf kleiner Flamme weiterkochen. Vanillezucker begeben. In Portionsschälchen füllen, abkühlen lassen. Mit Zimt bestreuen.

### Mokka-Schoko-Dessert

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 10 Min

Pro Person: 280 kcal, 20 g KH, 3 g Fett

= 9,5 % kcal aus Fett

Zutaten:

50 ml Milch (1,5 % Fett)

2 TL Instand-Kaffee

500 g Magerquark

100 g kleingehackte Rosinen

80 g Zucker

8 TL Instand-Kakaopulver

½ Fläschchen Rum-Aroma

Die Milch in einem kleinen Topf erwärmen, den Instand- Kaffee darin auflösen. Die Kaffeemilch mit einem Schneebesen unter den Quark rühren. Die Rosinen, den Zucker und das Kakaopulver einrühren. Das Mokka-Schoko-Dessert mit dem Rum-Aroma abschmecken.

### Nektarinen- Quark- Wrap

Zubereitungszeit ca. 25 Min

307 kcal, 8,6 g Fett = 25 %

Für 4 Personen

44 g KH

Zutaten:

1 TL Öl

60 g Zucker

2 gehackte Pistazien

4 Nektarinen (ca 450 g)

½ Bund Zitronenmelisse

½ Vanilleschote

250 Sahnequark, 20 % Fett

4 Weizenmehl-Tortillas

Ein tellergroßes Stück Alufolie mit dem Öl bepinseln. 2/3 von dem Zucker in einem schweren Topf bei mittlerer Hitze zu hellbraunem Karamell schmelzen lassen. Die Pistazien unterrühren, die Masse auf der Alufolie ausstreichen und abkühlen lassen.

Die Nektarinen waschen und würfeln, die Zitronenmelisse fein hacken, einige Blättchen aber beiseite legen. Mit den Nektarinenwürfeln mischen. Vanilleschoten de Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen, das Mark mit dem restlichen Zucker und Quark verrühren. Die Nektarinen untermischen.

Den Pistazienkrokant in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz zerkleinern. Die Tortillas erwärmen, den Nektarinenquark darauf verteilen und mit dem Krokant bestreuen. Die Tortillas zusammenrollen und mit der Zitronenmelisse garnieren.

## Nuss Schokoladen Dessert

Zutaten für 4 Portionen

1 Pck. Puddingpulver, Schokolade

500 ml Milch

2 EL Zucker

250 ml Sahne

1 EL Zucker

1 Pck. Vanillezucker

100 g Nüsse, gemahlen

2 Pck. Sahnesteif

### ZUBEREITUNG

Schokoladenpudding mit Milch und Zucker nach Anweisung auf der Packung bereiten und ganz abkühlen lassen. Sahne mit Zucker, Vanillinzucker und Sahnesteif steif schlagen und die gemahlene Nüsse unterziehen. Die Nussahne abwechselnd mit dem Schokoladenpudding in Gläser füllen.

12.10.03 baghira555 CK

## Obstmischung

Dessert

Zutaten für 4 Portionen

200 g Erdbeeren  
200 g Nektarine(n)  
200 g Weintrauben, blau  
200 g Pfirsiche  
1000 g Zucker  
6 Vanilleschote(n), weich  
500 g Mascarpone  
Brandy

#### ZUBEREITUNG

Man nehme die Früchte und wasche sie. Danach gebe man die Früchte in eine rechteckige Schale, bevor sie in dieser Schale landen. bitte vierteln. Nun gehen wir zu Herstellung von unserem Vanillezucker, was wie folgt geschieht: die Vanilleschoten werden gesäubert und dann geviertelt, anschließend in der Küchenmaschine sehr klein gemahlen, solange, bis es die Farbe von Asche ergibt.

Anschließend 1000g Zucker zugeben und in der Küchenmaschine klein mahlen. Nun hast Du Deinen eigenen Vanillezucker hergestellt und kannst den Rest einlagern.

Noch mal zu unserem Obst zurück: streue jetzt Deinen Vanillezucker darüber, so 1 1/2 Löffel und dann etwas Brandy darüber damit das Obst resistent wird.

Zum letzten Schritt: man nehme den Mascarpone und nehme 1 1/2 Löffel unseres eigenen Vanillezuckers und rühre alles gut durch. Stelle dieses bis zur Servierung kühl.

Zur Servierung Schale mit verschiedene Früchten füllen und von der Vanillemascarpone 2 Löffel darüber und servieren.

31.1.04 Jennifer92 CK

#### Oragentiramisu

Zutaten für Portionen  
2 Pkt. Löffelbiskuits  
3 dl Orangensaft  
4 EL Grand- Marnier  
500 g Mascarpone  
120 g Puderzucker  
1 Pkt. Vanillezucker  
3 dl Rahm

#### ZUBEREITUNG

Den Mascarpone mit dem Puderzucker und Vanillezucker geschmeidig rühren. Den flaumig geschlagenen Rahm darunter heben. Den Orangenjus

mit dem Grand-Manier mischen und die Löffelbiskuits damit tränken. In einer weiten, flachen Schüssel oder Schale (mit Rand) Biskuits auslegen, dann mit Mascarpone- Crème bedecken. Eine bis zwei weitere Lagen oben auf. Im Kühlschrank 30 - 60 Minuten ruhen lassen. Zuletzt mit feingeschnittener Orangenschale und einigen Pfefferminz- oder Erdbeerblättern garnieren.

Ein feines und erfrischendes Dessert an heißen Sommertagen!!

21.05.01 Béatric CK

### [Panna Cotta](#)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Sahne

50 g Zucker

1 Vanilleschote(n)

2 Blatt Gelatine, weiß

200 g Dessert-Soße, Vanillesauce

Obst der Saison

#### ZUBEREITUNG

Die Sahne mit dem Zucker in einen Topf geben und langsam erhitzen. Die Vanille-Schote aufschlitzen, das Mark herauskratzen und mit der Schote zur Sahne geben. Etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Vanille-Schote herausnehmen, die Gelatine in die Sahne geben und unter Rühren auflösen.

Das Ganze in kleine, kalt ausgespülte Förmchen verteilen. Im Kühlschrank etwas 5 Stunden gut kühlen und fest werden lassen.

Vor dem Anrichten die Vanille-Sauce auf den Teller geben. Die Sahnecreme auf den Teller stürzen und das Ganze mit frischem Obst ausgarnieren.

24.1.01 Miguan CK

### [Panna Cotta mit Brombeerkompott](#)

Zutaten für 4 Portionen

3 Blatt Gelatine, weiß

1 Vanilleschote(n)  
400 ml Schlagsahne  
30 g Zucker  
100 g Mascarpone  
Orange(n) - Schale, gerieben  
300 g Brombeeren  
60 g Zucker  
0.5 TL Speisestärke  
0.5 TL Orange(n) - Schale, gerieben  
125 ml Orangensaft, frisch gepresst

#### ZUBEREITUNG

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Schlagsahne, Zucker, Vanilleschote und Vanillemark in einem Topf aufkochen. Die Gelatine in der warmen Vanillesahne auflösen. Unter Rühren abkühlen lassen. Den Mascarpone und die Orangenschale gut durchrühren und unter die abgekühlte Vanillesahne heben. In ein bis 4 Förmchen füllen und mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für das Kompott die Brombeeren in einer Schüssel auftauen lassen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, den frisch gepressten Orangensaft und die Brombeeren dazugeben und etwa 5 Minuten durch köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Bei Bedarf die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die kochende Sauce einrühren. Abkühlen lassen und zu dem gut durchgekühlten Dessert reichen. Es kann statt der Brombeeren auch eine Fruchtmischung, Himbeeren, Johannisbeeren etc. verwendet werden.

15.2.02 Gisa CK

#### Pfirsich - Schmant

Zutaten für Portionen  
2 Pfirsiche  
2 TL Zitronensaft  
2 EL Schmant  
1 TL Kakaopulver, Instand  
1 Spritzer Süßstoff, flüssig

#### ZUBEREITUNG

Pfirsiche waschen und in schmale Spalten schneiden. Auf einem kleinen, flachen Teller anrichten, mit dem Zitronensaft beträufeln. Schmant mit

Süßstoff glatt rühren, und mit den Pfirsichen auf dem Teller anrichten.  
Über den Schmant jeweils etwas Kakaopulver sieben.  
Ein erfrischendes, nahezu kalorienfreies Dessert, besonders toll im Sommer.

9.12.02 sundream22 CK

### Pfirsichschichtspeise

Zutaten für 2 Personen:

100 g Mascarpone,  
100 g Magerquark,  
2 EL Agavendicksaft oder Akazienhonig,  
5 EL Orangensaft,  
2-4 reife Pfirsiche,  
3-4 EL Crunchy,  
1 EL Mandelblättchen,  
2-4 Zitronenmelissenblättchen  
Zubereitung:

1. Mascarpone mit Magerquark, Agavendicksaft und 3 EL Orangensaft glatt rühren.
  2. Pfirsiche waschen, klein schneiden, 2-4 Spalten zur Deko beiseite stellen und den Rest würfeln. Pfirsichwürfel in restlichem Orangensaft marinieren. Crunchy mit den Mandelblättchen vermischen.
  3. Abwechselnd Quarkmasse, Crunchy und Pfirsichstückchen in zwei hohe Dessertgläser schichten, bis alles aufgebraucht ist. Mit Pfirsichspalten und Zitronenmelisse dekorieren.
- Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
Pro Portion: 307 kcal (3 g Fett)

### Pflaumen -Reis

250 g Reis  
3 Tassen Milch  
250 g Schlagsahne  
250 g Zwetschgenmuss  
etwas Zucker  
etwas Vanillezucker  
gestiftete Mandeln

Eine Tasse Reis in 3 Tassen siedender Milch, die mit Vanillezucker



gesüßt wurde, körnig kochen. Nach dem Erkalten eine Tasse geschlagenen Rahm und eine Tasse Zwetschgenmuss darunter mischen. Mit gestifteten Mandeln, die mit etwas Zucker geröstet wurden, bestreuen und recht kalt servieren.

## Pflaumenknödel

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min

Kochzeit: 45 Min.

Pro Person: 842 kcal, 2,9 g Fett = 3,85 % kcal aus Fett 168 g KH

500 g reife Zwetschgen (Pflaumen)

500 g passierter Quark

500 g Mehl

20 Stück Würfelzucker

1 TL Salz

10 g Butter

Zwetschgen waschen, so entsteinen, dass die beiden Hälften noch aneinander hängen. Den Teig kneten, dann ca. 1 cm dick ausrollen. 7x7 cm große Vierecke schneiden, jeweils 1 Pflaumen hineinsetzen, mit 1 Stück Zucker füllen und den Teig darum herum kneten.

Pflaumenknödel in sprudelnd kochendes Wasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze ziehen lassen. Immer wieder vorsichtig umrühren, damit die Knödel nicht am Boden ankleben. Die Knödel sind 5 Min, nachdem sie an die Wasseroberfläche gestiegen sind, gar.

Dazu passt Zimt-Zucker oder Vanillequark, ganz lecker mit ein paar Tropfen Rum-Aroma.

## Portweingelee mit Grapefruit und Vanillesauce

1 Paket Vanillesaucenpulver

7 El Zucker

1/2 l Milch

8 Blatt weiße Gelatine

1/4 l Portwein

1/4 l Grapefruitsaft

3 El Zitronensaft

1 Grapefruit

1. Vanillesaucenpulver zusammen mit 3 El. Zucker in 5 El. kalter Milch glattrühren.

2. Restliche Milch zum Kochen bringen, das angerührte Saucenpulver zugeben.

2-3 Minuten kochen lassen, dann kalt stellen.

3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Portwein mit Grapefruitsaft, dem restlichen Zucker und Zitronensaft verrühren. Gelatine tropfnass in einen kleinen Topf geben und unter Rühren auflösen. Zum Saftgemisch geben.

4. Vier Tassen mit kaltem Wasser ausspülen und den Saft hineinfüllen. 3-4 Stunden kalt stellen.

5. Zum Stürzen den Rand der Masse mit einem Messer lösen, die Tassen kurz in warmes Wasser stellen, und das Gelee dann auf Teller stürzen. Grapefruit filetieren, das Gelee mit den Grapefruitfilets umlegen und mit der eiskalten

Vanillesauce servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Gelierzzeit ca. 3-4 Stunden

Pro Portion ca. 337 kcal ( 1408 kJ)

## Quark Dessert mit Früchten

Zutaten für Portionen

1 kg Quark (Magerquark)

2 Becher Sahne

1 Dose/n Pfirsiche

1 Pkt. Beeren (gefrorene Waldfrüchte)

Zucker

Vanillezucker

Rohrzucker

### ZUBEREITUNG

Pfirsichscheiben (fein schneiden) in eine Glasschüssel schichten, die halb aufgetauten

Waldbeeren darüber verteilen,

Sahne mit 2 Pck. Vanillezucker steif schlagen, Quark ebenfalls mit Zucker verrühren, Sahne darunter heben und über die Früchte als geschlossene Decke geben. Abschließend mit dem braunen Rohrzucker leicht bedecken.

1 Nacht im Kühlschrank ziehen lassen

Falls wirklich Reste übrig bleiben, kann man es am nächsten Morgen als Frühstücksquark essen.

Marylle 31.12.03 CK

## Quarkklößchen mit Beersauce

3 Ei

Zutaten für Portionen

Für die Klößchen:

500 g Quark (Magerquark)

3 Ei(er)

100 g Mehl

130 g Grieß

6 EL Zucker

1 TL Zitrone(n), die Schale, abgerieben

Für die Sauce:

450 g Beeren, gemischt, frisch oder TK- Ware

Zucker oder Süßstoff, nach Geschmack

Zum Verzieren:

Pfefferminze oder Melisseblättchen

### ZUBEREITUNG

Den Magerquark mit den Eiern cremig rühren. Mehl und Grieß unterrühren. Mit abgeriebener Zitronenschale und Zucker abschmecken. Die Masse 30 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit für die Beersauce die gemischten Beeren (frisch oder TK- Ware) in einem Topf erwärmen, grob pürieren und mit etwas Zucker oder Süßstoff abschmecken.

Mit zwei Esslöffeln (als süßes Hauptgericht) oder 2 Teelöffeln (als Dessert) kleine Klößchen abstechen und in siedendem (nicht mehr sprudelnd kochendem) Wasser ziehen lassen, bis die Klößchen an der Oberfläche schwimmen.

Die Beersauce als Spiegel auf 4 Desserttellern verteilen. Die abgetropften Klößchen auf der Beersauce anrichten und mit Melisse- oder Minzeblättchen garniert servieren.

Tipp:

Möchte man die Quarkklößchen als Dessert zubereiten, dann bereitet man nur die Hälfte zu.

Aurora 1.7.02 CK

## Quarkknödel mit Erdbeeren

2 Ei

Für 4 Personen,

Zubereitungszeit: 30 Min

Kühlzeit: 4 Std.

Kochzeit: 10-12. Min.

Pro Person: 401 kcal, 12 g Fett = 26,85 % kcal aus Fett

40 g Butter

150 g Magerquark

2 Eier

170 g Mehl

1 P. Citroback

Salz

2 P. Bourbon-Vanillezucker

250 g TK-Erdbeeren

Butter in einer Schüssel schaumig rühren, abwechselnd Quark, Eier und Mehl unterrühren. Citroback, Salz sowie Vanillezucker hinzufügen und das Ganze gut durchmischen. Den Teig mit einem Tuch zudecken und 4 Stunden kühl stellen.

Aus der Masse kleine Knödel formen und in jeden Knödel eine Einbuchtung drücken, in die Einbuchtung jeweils 1 gefrorene Erdbeere geben und den Knödel wieder verschließen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Knödel hineingeben und ca. 2 Minuten kochen lassen. Dann die Hitze etwas reduzieren und die Knödel weitere 6 Min gar ziehen lassen.

Dazu schmeckt Erdbeerpüree sehr gut als Soße.

## Quarkspeise.

So nehme ich z. B. für 8 Personen: (musst bei Interesse es entsprechend auf die Personenzahl hochrechnen)

1 Pfd. Magerquark

2 Päckchen Schlagsahne

2 kleine Dosen Mandarinen

4 EL Zitronensaft

Zucker nach Bedarf und Geschmack

Ich rühre den Magerquark mit Zitronensaft und Zucker glatt, wenn er noch zu trocken ist, gebe ich etwas Mandarinenensaft hinzu und hebe die abgetropften Mandarinen vorsichtig unter. Zum Schluss wird die schön steifgeschlagene, gesüßte Schlagsahne untergehoben und in Gläser gefüllt. Obenauf kann man ein Mandarinenstückchen oder Schokoladestückchen legen.

wenn der Besuch Schokolade mag, funktioniert vielleicht folgendes:

### Bonet al cioccolato (Piemont)

Zutaten:

6 Eier

180 g Zucker

½ l Vollmilch

100 g zerbröselte Amaretti

(Mengenangabe bis zu 8 Personen)

Zubereitung:

Die Eier mit 6 Esslöffel Zucker schaumig aufschlagen, dann die Milch, den Kakao und die Amarettibrösel darunter rühren und alles gut vermengen.

In einem Pfännchen den restlichen Zucker goldbraun karamellisieren und mit etwas Wasser zu einem dickflüssigen Sirup auflösen.

Den Boden und die Wände einer Puddingform damit ausgießen. Nach dem Erkalten des Karamells die Puddingmasse auffüllen. Im Ofen mit 160 Grad im Wasserbad rund 40 min garen (hat bei uns eine Stunde gedauert). Mit einer Nadel prüfen, ob die Masse festgeworden ist, dann herausnehmen und ein paar Stunden kalt stellen, damit sich die Aromen gut verbinden können.

(Quelle Buch: La cucina della Contea)

Es existiert noch eine Variation mit Kaffee statt Kakao im Buch. Man serviert das in Scheiben geschnitten und es bleibt ähnlich wie bei Creme Karamell auch Karamellsoße über, was sehr schön aussieht.

Die Kaffeevariante ist heller, wenn man zwei macht, dann sehen die sehr schön zusammen aus.

Gruß Ralf

### Rahmflan mit Erdbeersauce

Zutaten für Portionen

600 ml Rahm

1 Vanilleschote(n)

70 g Zucker

5 Blatt Gelatine

500 g Erdbeeren, sehr reif

1 EL Kirschwasser

60 g Zucker

## ZUBEREITUNG

Den Rahm mit dem aufgeschlitzten und ausgekratzen Vanillestängel und Zucker in eine Pfanne geben und langsam aufkochen. Auf kleinem Feuer 10 Minuten köcheln lassen; danach den Vanillestängel entfernen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann die Blätter ausdrücken und in den kochend heißen Rahm einrühren. Wenn die Gelatine vollständig aufgelöst ist, den Rahm in Portionsförmchen verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen. Die Erdbeeren waschen, zerkleinern, mit dem Zucker und dem Kirsch im Mixer pürieren. 4 Erdbeeren als Dekoration aufheben. Die Rahmflans auf Dessertteller stürzen und mit Erdbeerpüree umgießen. Die Erdbeeren in feine Scheiben schneiden und das Dessert damit garnieren.

Tipp: Anstelle der Erdbeeren können alle anderen Beeren verwendet werden.

### 4.6.01 Béatrice CK

## Rotweinmousse a la Leilah

schnelles Dessert

Zutaten für Portionen

1 Tüte/n Rote Grütze - Puddingpulver ( glatt, ohne Sago )

250 ml Wein, rot

250 ml Wasser

2 EL Zucker

250 ml Sahne

2 Pck. Vanillezucker

## ZUBEREITUNG

Den Rotwein (  $\frac{1}{4}$  l ) in einem Topf mit 225 ml Wasser zum Kochen aufsetzen, den Zucker zugeben. Das Puddingpulver mit 25 ml Wasser anrühren und in den kochenden Wein geben. Nach Packungsanleitung einen Pudding kochen und dann abkühlen lassen, bis zum Erkalten immer wieder durchrühren.

Die Sahne mit dem Vanillezucker sehr steif schlagen, vorsichtig unter die erkaltete Weincreme rühren und in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Dieses Mousse eignet sich auch gut für Tortenfüllungen und lässt sich gut schon am Vortag zubereiten.

### 30.7.03 Leilah CK

## Sauerkirsche-After-Eight-Speise

(f. 4 Personen)

1 Glas Sauerkirschen  
100 g After Eight  
1 Becher Joghurt (500 g) Vollmilch  
1 Becher Sahne  
Zucker nach Geschmack  
1 P. Vanillezucker

Vier Sauerkirschen und 2 After Eight zur Seite legen!!!

Sauerkirschen abtropfen lassen, Sahne steif schlagen, After Eight klein schneiden.

Kirschen in eine Schüssel füllen.

Joghurt, Zucker, Vanillezucker und zerkleinerte After Eight zur geschlagenen Sahne geben, vorsichtig untermischen und auf die Kirschen geben.

Als Deko die 2 After Eight quer durchschneiden, dass zwei Dreiecke entstehen, und zusammen mit den Kirschen auf die Joghurtmasse geben.

Das Rezept kann man beliebig verdoppeln!!!!

28.3.04 hollyfinn

## Schichtdessert

Zutaten für Portionen  
500 g Puddingpulver, Vanille  
100 ml Sahne, geschlagen  
250 g Quark (Magerquark)  
1 Dose/n Pfirsiche  
400 g Himbeeren, frische oder aus der Dose  
100 g Zwieback

### ZUBEREITUNG

Den Pudding mit der geschlagenen Sahne und dem Quark verrühren.  
Zwieback in einer Tüte zerbröseln. Pfirsiche in Spalten schneiden.

In einer Glasschüssel schichten: Puddingcreme, Pfirsichspalten, Zwiebackbrösel, Himbeeren, Creme usw. Zum Schluss mit Puddingcreme abdecken und für ca. 1 Stunde kühl stellen.

15.5.02 biene25 CK

## Schokoknödel mit Bananen in Orangensauce

Zubereitungszeit ca. 30 Min

Für 4 Personen

443 kcal, 14,3 g Fett = 29 %

61g KH

Zutaten:

1 Packung Böhmisches Knödel

etwas Weizenmehl

80 g Nuss-Nougat-Creme (12 TL)

Salz

2 Bananen

250 ml Orangensaft

1 EL Zucker

1 EL feine Speisestärke

5 EL süße Sahne (27 % fett)

evtl. 2 EL Grand Marnier (Orangenlikör)

Knödelmischung mit dem Knethaken des Handrührgerätes in 125 ml kaltes Wasser einrühren und zu einem glatten Teig verkneten. Mit bemehlten Händen den Teig nochmals durchkneten und 12 Knödel formen. Dabei jeweils 1 TL Nuss-Nougat-Creme in die Mitte geben. Die Knödel in einen großen Topf in reichlich kochendes leicht gesalzenes Wasser legen. Mit geschlossenem Deckel 15 Min. leicht kochen lassen.

Die Bananen schälen, längs halbieren, jeweils in 3 Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Bananen bei starker Hitze kurz anbraten, warm stellen. 200 ml von dem Orangensaft mit Zucker und einer Prise Salz aufkochen. Die Speisestärke mit dem restlichen Orangensaft mischen, einkochen und kurz aufkochen lassen. Sahne und evtl. Orangenlikör zugeben und Bananenstücke darin erhitzen. Die Knödel mit der Sauce servieren.

## Schwarzwälder Kirschbecher

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 30 Min

Kühlzeit: 3 Std.

Pro Person: 635 kcal, 96 g KH, 15,9 g Fett

= 22,53 % kcal aus Fett

Zutaten:

500 g Süßkirschen aus dem Glas

1 Päckchen Schokoladenpudding



120 g Zucker  
75 g geriebene Bitterschokolade  
500 g Magerquark  
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker  
100 g Sahne  
4 schöne Kirschen

Die Süßkirschen in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft auffangen. Den Schoko-Pudding mit der Milch und 2 EL Zucker nach Packungsanweisung herstellen und in dekorative Gläser verteilen. Darauf die Kirschen setzen. Den Quark mit etwas Kirschsafft verrühren, den Vanillezucker dazugeben und die Quarkmischung auf die Kirschen gießen. Die Gläser für ca. 3 Stunden kalt stellen.

Vor dem Servieren die Sahne steif schlagen und auf jeden Becher spritzen. Mit der geriebenen Bitterschokolade überstreuen und ganz obendrauf eine frische Kirsche setzen.

## Shrikhand

### Indisches Joghurt-Dessert

Zutaten für 7 Portionen  
1 Liter Natur-Joghurt (7 Becher zu 150 g)  
125 g Puderzucker  
50 g Rosinen, kernlos  
100 g Mandeln in Stiften  
¼ TL Kardamom, gemahlen  
1 Msp. Safran, gemahlen

#### ZUBEREITUNG

Den Joghurt in einem mit Mull ausgelegten Sieb über Nacht abtropfen lassen.

Den abgetropften Joghurt in der Küchenmaschine mit dem Zucker verrühren, bis er sahnig-cremig wird. Gewürze zugeben und noch mal kräftig durchrühren lassen. Rosinen und Mandelstifte unterheben.

Aurora 10.1.02 CK

## Süßer Pflaumenquark

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Min

Pro Person: 232 kcal, 23 g KH, 4,5 g Fett = 17,5 % kcal aus Fett

100 g Trockenpflaumen  
500 g Magerquark  
50 ml heiße Milch (1,5 % Fett)  
3 EL gemahlene Haselnüsse  
40 g Zucker  
gemahlener Zimt

Die Trockenpflaumen klein schneiden, mit 2 EL heißem Wasser überbrühen und 10 Min ziehen lassen. Den Quark mit der heißen Milch cremig rühren. Die Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten. Den Quark, die Pflaumen, die Haselnüsse und den Zucker miteinander verrühren und mit Zimt abschmecken.

TIPP: Der süße Pflaumenquark schmeckt am nächsten Tag noch besser, wenn die Pflaumen richtig durchgezogen sind.

## Syllabub

### Englisches Dessert

Zutaten für Portionen  
10 cl Wein, weiß, trocken  
2 EL Sherry, trocken  
1 Zitrone(n), ungespritzt  
60 g Zucker  
30 cl Sahne  
Muskat

### ZUBEREITUNG

Von der Zitrone die Schale als dünne Spirale abschälen, den Saft auspressen.

Wein, Sherry, Zitronensaft und die Zitronenschale einige Stunden ziehen lassen. Dann den Zucker darin auflösen, Muskatnuss dazu reiben und von Hand die Sahne einschlagen, bis eine lockere Creme entstanden ist.

Der Syllabub wird nicht ganz so steif, wie Schlagsahne, aber fast. Und er ist auch gut einen Tag im Kühlschrank haltbar, ohne seine Konsistenz zu verändern.

Erstaunlich dabei ist, dass die Sahne trotz der vielen Säure nicht gerinnt, wenn man sie vorsichtig von Hand unterschlägt. Es ist wichtig, die Sahne von Hand einzuschlagen und den Punkt zu finden, an dem man aufhören muss. Anderenfalls trennt sich die Masse und man hat kleine Butterstück-

chen, die im Wein schwimmen. Das gelingt mit einem elektrischen Rührgerät praktisch nicht.

27.10.03 Turandot CK

### Topfen Obers Nockerl -

ein schnelles Dessert  
vom 25.11.03  
scharly

für 5 Pers.  
550g Topfen,  
125 g Staubzucker,  
1/4 l Joghurt,  
Orangen- und Zitronenschale von je einer halben Frucht,  
6 Blatt Gelatine,  
500 ml Schlagobers

Topfen, Staubzucker, Joghurt, O und Z Schale verrühren, aufgelöste Gelatine einrühren und das geschlagene Obers untermischen, das ganze kühl stellen.

Nach dem erkalten Nockerl ausstechen und mit Vanille oder Erdbeersauce und frischen Früchten servieren.

Gutes Gelingen!

### Vanilledessert mit Früchten

Zutaten für 4 Portionen  
1 Pck. Puddingpulver, Vanille  
1 Becher Sahne  
½ Vanilleschote(n)  
2 EL Zucker

#### ZUBEREITUNG

Vanillepudding zum Kochen (unbedingt zum Kochen!) aus der Tüte, nach Anleitung zubereiten. Vorher frische Vanilleschote (pro Tütenpudding ca. 1/2 Schote) auskratzen und mit Zucker und Sahne verrühren. Ca. 1/2

Tasse Flüssigkeit unter den noch warmen Pudding rühren und dann unter Rühren erkalten lassen und in Gläser füllen oder wenn Du die Haut oben drauf magst, auch gleich in Gläser füllen. Das kannst Du dann nach Belieben mit frischem Obst oder Dosenobst oder auch Rumtopf servieren. Einfach, geht schnell und schmeckt superlecker - sofern man Vanille mag.

7.8.03 Ostseelady CK

### Weihnachtliches Lebkuchen - Schicht - Dessert

Zutaten für Portionen

200 g Lebkuchen  
200 g Quark  
250 g Sahne  
1 Pck. Sahnesteif  
1 TL Zimt  
2 EL Grand- Marnier  
½ Glas Sauerkirschen  
125 ml Saft (Kirschsafft)  
100 g Puderzucker , weniger nehmen zu süß  
Schokoladenraspel

#### ZUBEREITUNG

Lebkuchen zerbröseln und in Grand Marnier und Kirschsafft einweichen. Quark mit Zucker und Zimt verrühren, Sahne mit Sahnesteif schlagen und unter den Quark heben. Immer 1 Schicht Quark, 1 Schicht Lebkuchen und einige Sauerkirschen übereinander in Dessertgläser schichten, die letzte Schicht sollte Quark sein, mit Schokorasfel bestreuen und servieren.

Maire 18.9.03 CK

### Westfälische Quarkspeise

Zutaten für Portionen

500 g Quark  
3 Scheibe/n Brot (Schwarzbrot)  
1 Glas Sauerkirschen  
80 g Zucker  
2 EL Zucker  
100 ml Sahne  
6 cl Rum (Strohrum)  
1 Pkt. Vanillezucker

#### ZUBEREITUNG

Den Quark mit dem Vanillezucker, 80g Zucker, der Sahne und dem Stroh-  
rum vermischen. Kirschen abtropfen lassen. Das Schwarzbrot klein krü-  
meln. Das Schwarzbrot mit 2 EL Zucker mischen. In eine Glasschüssel zu-  
erst die Quarkcreme, dann die Brotkrümel und zuletzt die Kirschen oben-  
auf füllen. Dieses Dessert kann sofort serviert werden.

7.11.03 danyelle CK

### Winterliches Feigendessert

Zutaten für 4 Portionen

200 g Feigen, getrocknet  
3 EL Rum, Cognac oder Orangensaft  
2 EL Zitronensaft  
100 g Walnüsse  
200 ml Sahne  
1 Prise Lebkuchengewürz

#### ZUBEREITUNG

Die holzigen Stiele der Feigen abschneiden, die Früchte halbieren und mit  
Wasser bedeckt 4 bis 6 Stunden quellen lassen. Dann Feigen mit ca. 150  
ml Einweichwasser, Rum, Cognac oder O-Saft pürieren. Zwischenzeitlich  
die Walnüsse grob hacken, ohne Zugabe von Fett goldgelb rösten und ab-  
kühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und zusammen mit dem Lebkü-  
chengewürz unter das Feigenpüree geben. Das Dessert gut kühlen, mit  
den Walnüssen bestreuen, servieren.

2.11.01 k-hoernchen CK

### Dessert ohne Milch + Ei

#### Ananas-Paprika-Curry in Kokosmilch

4 rote Paprikaschoten  
300 ml dicke Kokosmilch  
Salz  
1/2 TI Kurkuma  
1 Nelke  
1/4 TI Cumin

1/4 TL Koriander  
1/4 TL Basilikum  
1 Prise Chilipulver  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
250 g frische Ananas, kleine  
-Stücke  
2 EL geröstete Erdnüsse, grob  
-gehackt  
1 EL frischer Koriander

Paprika in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Die Kokosmilch langsam unter Rühren zum Kochen bringen, mit Salz abschmecken. Kurkuma, Nelke, Cumin, Koriander, Nelke, Basilikum, Chili und Knoblauchzehe untermischen, 1 min köcheln, bis sich an der Oberfläche eine Ölschicht bildet. Ananasstücke 5 min in der Sauce kochen, Paprikastreifen hinzugeben, 3 min mitkochen. Das Curry auf einer Platte anrichten, mit Erdnüssen und frischem Basilikum bestreuen.

### Ananas-Relish

3 bunte Paprika und  
2 dicke Zwiebel würfeln, in  
1 TL Öl anschmoren.  
1 Glas Puszta Gemüse,  
1 kl. Glas abgetropfte Ananas in Stücken (ohne Zucker) und  
2 Dosen Pizza-Tomaten dazugeben.

Mit einem Teil des aufgefangenen Ananassafts,  
1 EL Zucker, eine Prise Salz und reichlich Paprikapulver abschmecken.  
Sehr lecker kalt oder warm zu Fleischgerichten.  
Hat nur einen WW-(Zucker)Punkt!

### Apfelfülle

500 g Äpfel, ausgestochene  
60 g Zucker  
30 g Butter / Margarine  
40 g Rosinen  
Zitronensaft, einer halben  
- Zitrone  
1 Prise Zimt

## Rum

Geschälte, blättrig geschnittene Äpfel in gebutterte Kasserolle geben, Rosinen, Zucker, Zitronensaft, Zimt und evtl. etwas Rum begeben und zugedeckt im Rohr weich dünsten.

## Apfelkompott

1 kg Äpfel  
250 g Zucker  
Zitronensaft  
Vanilleschote  
Gewürznelken

Die Äpfel (süße Machansker, Goldreinetten oder Zitronenäpfel) schälen, das Kerngehäuse ausstechen, in Spalten schneiden und in Zitronenwasser legen.

3/8 l Wasser oder zur Hälfte Weißwein mit Zitronensaft, Vanilleschote, Gewürznelken und Zucker aufkochen, die Äpfel darin weich dünsten. Sobald sie weich sind, herausheben und in einer Glasschüssel anrichten. Den Kompottsft etwas einkochen und darüber gießen. Kalt stellen.

## Apfelpfanne Schnelle

Zutaten (für 1 Portion)

2 große Äpfel  
2 EL Zucker  
1 EL geriebene Nüsse  
Rosinen nach Bedarf  
1 Schuss Rum oder Weißwein  
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

1 EL Zucker und Nüsse karamellisieren. Mit Rum ablöschen. In Würfel geschnittene Äpfel und Rosinen zufügen. Mit 1 EL Zucker und Zimt bestreuen. Zitronensaft hinzufügen. 5 - 10 Minuten dünsten lassen.

Nährwerte pro Portion: 358 kcal, 6g Fett, 15,08 Fett %

Bemerkung: Ist eine wunderbare Haupt oder Nachspeise und stillt den Hunger auf Süßes - wer mag kann auch Honig zugeben.

Eingetragen von mimi.

## Apfelpüree

Äpfel  
Zitrone  
Zucker

Dazu verwendet man nur Äpfel, die sich beim Kochen ganz auflösen. Die geschälten, entkernten, geteilten Äpfel in Zitronenwasser einlegen (auf 1 kg Äpfel etwa 1/8 l Wasser) dann zugedeckt dünsten, durch ein Haarsieb passieren, mit Zucker abschmecken, noch einmal aufkochen lassen.

## Apfelschnitten gebacken

Backteig  
500 g Äpfel  
60 g Staubzucker  
1 TL Zimt  
1 Zitronensaft  
1 El Rum  
Backfett  
Vanillezucker

Geschälte, entkernte Äpfel in 1 cm dicke Scheiben oder Spalten schneiden, mit Zitronensaft und Rum beträufeln, mit Staubzucker, vermischt mit Zimt einige Zeit marinieren; in Backteig tauchen, und im heißen Backfett hellbraun ausbacken (3 Minuten), dabei einmal wenden. Mit Vanillezucker bestreuen und servieren.  
Im Brixental werden die Apfelscheiben noch zusätzlich mit einer warmen Honigbrühe übergossen.

## Banane in Honig

1 Banane  
1 TL Honig  
etwas Öl



Das Öl im Wok (zur Not auch in der Pfanne) erhitzen, die in mundgerechte Stücke geschnittenen Bananen ca. 1 min. pfannengerühren, den Honig hinzugeben und vorsichtig umrühren, so dass die Bananenstücke mit Honig umhüllt sind.

### Bananen in Orangensauce

Portion/en: 4

- 2 Orangen (unbehandelte)
- 1 El Zimtpulver
- 2 TL Kardamom
- 1 Prise Kurkuma
- 100 g Butter
- 55 g Brauner Zucker
- 1 Zitrone (Saft von...)
- 4 Feste Bananen
- 3 El Kokosraspeln

Die Orangen waschen, trockenreiben und die Schale grob abraspeln. Anschließend die Orangen halbieren und auspressen. Die Gewürze mischen. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Den Ofen auf 200 Grad C. vorheizen. Die Butter, den Zucker, die Orangenschale, den Orangen- und Zitronensaft in einer Pfanne erhitzen. Die Bananen schälen und längs halbieren. In die Form legen, die Sauce darüber gießen und mit den Gewürzen bestreuen. Auf der mittleren Schiene 20 Minuten überbacken. Mit Kokosraspeln bestreut servieren.

### Bananen-Häppchen mit Kokosflocken

- 4 -5 feste Bananen
- 3 El Kokosflocken
- 1 El Zuckerrohrgranulat
- 4 El Öl zum Backen

Bananen in Stücke schneiden. In einer Mischung aus Kokosflocken und Granulat wälzen. Im Öl knusprig ausbraten. Auf Küchentuch abtropfen lassen. Noch warm servieren.

## Bananenküchlein

- 6 Reife Bananen
- 1/4 Tas. ;Wasser, warm
- 1/4 Tas. Zucker
- 1 Tas. Mehl
- 1 Spur Muskatnuss
- Öl

Bananen pürieren. Zucker in warmes Wasser auflösen, Mehl mit Wasser und Bananenpüree vermengen, bis ein glatter Teig entsteht.

Öl in Bratpfanne erhitzen und mit einem Löffel vom Teig kleine Mengen in Bratpfanne verteilen und goldbraun braten.

## Birnenkompott

- 1 kg Birnen
- 3/16 l Weißwein
- 200 g Zucker
- Vanille

Birnen schälen, halbieren, entkernen, in gleichen Teilen Wasser und Weißwein mit Zucker weich kochen. In eine Schüssel geben, Saft dicklich einkochen, Birnen noch einmal dazugeben und aufkochen.

## Birnenpalten mit Wildbeeren

- 4 reife Birnen.
- 200 g Ebereschenbeeren
- 1/4 Liter Weißwein.
- 2 EL Zucker
- 1/2 Zimtstange
- Schale einer ungespritzten Zitrone
- 2 TL Honig
- 300 g Brombeeren
- 4 cl Kroatzbeerelikör

Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden.

Ebereschenbeeren waschen, mit den Birnenspalten, 1/4 Liter Wasser, Weißwein, Zucker, Zimt und Zitronenschale aufkochen und im Sud auskühlen lassen. Mit Honig abschmecken. Brombeeren verlesen, waschen, abtropfen und in Kroatzbeerelikör marinieren. Birnen, Ebereschenbeeren und Brombeeren mit etwas Sud und Marinierflüssigkeit servieren.

Sonja\*

## Bratäpfel mit Trockenfrüchten

Für etwa 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min

Backzeit: ca. 40 Min

Pro Stück: ca. 180 kcal, ca. 0 g Fett = 0 %

Zutaten:

4 große Boskop Äpfel

50 g getrocknete weiche Früchte (z. B. Aprikosen und Pflaumen)

50 g Rumrosinen

Die Trockenfrüchte in kleine Stücke schneiden, mit den Rumrosinen vermischen.

Das Kerngehäuse der Äpfel mit einem Ausstecher entfernen, die Öffnungen vergrößern, in jeden Apfel Trockenobstmischung einfüllen.. Die Äpfel in eine feuerfeste Form setzen, die Form in ein Wasserbad stellen, auf der 2. Einschubleiste von unten bei 160 °C ca. 40 Min. garen.

TIPP: Dazu passt warme Vanillesoße

## Electric Yello

Zutaten für Portionen

½ Liter Schnaps (Roter Wodka)

2 Pck. Götterspeise, rot, Instant (!)

200 g Zucker

Süßigkeiten (Gummibärchen), etc.

¼ Liter Wasser, wenn man nicht soviel Wodka mag

### ZUBEREITUNG

Man rühre die Instand-Götterspeise mit rotem Wodka statt mit Wasser an, resp. mit einem Wodka-Wasser-Gemisch. Mit Zucker süßen, bis der Geschmack angenehm ist.

In Gläser/eine Schüssel gießen, kaltstellen bis es fest ist.

Eine sehr fruchtige, leckere Angelegenheit für Erwachsene.  
Wenn man diese Masse zum Erkalten in kleine Gläser füllt, kann man, je nach Anlass unten ins Glas ein Gummibärchen, ein Lakritz-Tier oder sonst etwas legen. Das scheint dann durch. Schaut sehr schön aus.  
War als Mitbringsel auf Partie oft der Renner! Macht sich als gehaltvolles Dessert auf Büffets auch sehr gut.

28.6.03 Binah CK

## Erdbeergranité

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 30 Min

Kühlzeit: 3 Std.

Pro Person: 98 kcal, 24 g KH, 0,25 g Fett = 2,3 % kcal aus Fett

Zutaten:

250 g Erdbeeren

1 Spritzer Zitronensaft

80 g Zucker

Minzeblättchen zur Dekoration

Die Erdbeeren putzen, waschen und pürieren. Das Püree mit dem Zucker verrühren und dann durch ein feines Sieb streichen, damit die Kerne entfernt werden. Dann in eine bauchige Schüssel geben und ca. 3 Stunden in das Tiefkühlgerät stellen.

Alle 30 Min. kräftig durchrühren, damit sich nicht so große Kristalle bilden. Wer es ganz fein mag, nimmt den Pürierstab zu Hilfe. In mittelgroße Gläser füllen und mit Minze garnieren.

TIPP: Die bauchige Schüssel ist bei der Zubereitung von Granités wichtig: In den Ecken einer normalen Schüssel setzen sich Reste ab, die dann hartgefroren sind und sich nicht mehr pürieren lassen.

## Erdbeersoße

Zutaten für Portionen

1 kg Erdbeeren

1 kg Gelierzucker

### ZUBEREITUNG

Die Erdbeeren in einem Zerhacker zu Mus rühren, dann in der Küchenmaschine mit dem Gelierzucker ca. 20 Min. rühren, bis die Masse etwas andickt.

Alles kalt in Marmeladengläser füllen und in der Tiefkühltruhe einfrieren.  
Passt zu Eis, Dessert, Milchshakes u.s.w.

Lissyh 21.10.03 CK

### Feigen Dessert

Zutaten für Portionen  
60 g Haselnüsse, ganz  
60 g Mandeln, ganz  
2 Zitrone(n)  
12 Feigen, getrocknet  
4 EL Honig

#### ZUBEREITUNG

Haselnüsse im Backofen rösten (5-8 Minuten), durch reiben enthäuten und anschließend grob hacken

Mandeln in heißes Wasser legen, enthäuten und grob hacken  
Mischen und mit den abgeriebenen Schalen der beiden Zitronen versehen  
Die aufgeschnittenen (nicht völlig durchschneiden) Feigen auf ein gebuttertes Blech legen, hochklappen, mit der Mischung füllen, zuklappen, mit Honig beträufeln und für 10 Minuten in den 180 Grad heißen Backofen!

15.5.02 Waltherspiel CK

### Flair Dessert

Zutaten für Portionen  
450 g Früchte  
150 g Zucker  
450 ml Wasser  
15 g Pektin (nieder verestertes Pektin) und 5 g Natriumcitrat

#### ZUBEREITUNG

Früchte waschen, zerkleinern, mit Wasser in einen Kochtopf geben, Zucker, Pektin trocken vermischen und unter die Früchte geben. Aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Wie Marmelade in Twist off Gläser füllen.

Zum Genuss 1:1 mit Milch oder Jogurt mischen.

Für Diabetiker:  
600 g Früchte

150 g Zuckervergleichswert in Süßstoff damit das Pektin in diesem Fall nicht klumpt, muss es mit 20 ml Korn vermischt werden.

Rest wie oben beschrieben.

Gelirt leicht in Verbindung mit Milchprodukten.

1.7.02 pebbels CK

### Flammbierte Bratäpfel

Für etwa 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min

Backzeit: ca. 40 Min

Pro Stück: ca. 120 kcal, ca. 0,5 g Fett = 6 %

Zutaten:

4 große Cox-Orange-Äpfel

100 g Aprikosenkonfitüre

4 EL Calvados

Das Kerngehäuse der Äpfel mit einem Ausstecher entfernen, in jeden Apfel Aprikosenkonfitüre einfüllen..

Die Äpfel in eine feuerfeste Form setzen, die Form in ein Wasserbad stellen, auf der 2. Einschubleiste von unten bei 160 °C ca. 40 Min. garen. Die Bratäpfel aus dem Backofen nehmen, jeden Apfel mit 1 EL Calvados übergießen und flambieren. Noch brennend servieren.

### Flammende Bananen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Min

Pro Person: 418 kcal, 74 g KH 12 g Fett = 26 % kcal aus Fett

Zutaten:

4 Bananen

1 Zitrone

25 g Butter/Margarine

4 EL Kokosraspeln

250 ml Himbeersoße

5 EL Himbeergeist

Die Bananenschalen und in nicht zu schräge Scheiben schneiden. Eine große oder 4 kleine Auflaufformen mit Butter einfetten und die Bananenscheiben hineinlegen,

Den Backofen auf 180 °C vorheizen, Die Zitrone auspressen und den Saft über die Bananen gießen. Die Kokosraspeln darüber streuen und mit der restlichen Butter in Flöckchen belegen. Die Bananen im Backofen ca. 10 Min backen.

Die Himbeersoße um die Bananen gießen, den Himbeergeist erwärmen, auf die Bananen gießen, anzünden (flambieren) und die „Flammenden Bananen“ brennend zu Tisch bringen.

### Gebackene Bananen (Mexiko)

- 4 Bananen
- 3 El Butter/ Margarine
- 3 El Honig
- 1 Tl Zimt
- 1 dl Orangensaft
- 4 El Tequila
- 4 El Kokosraspeln

1. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.
2. Die Bananen schälen und in lange, dickere Scheiben schneiden.
3. Die Bananen in die feuerfeste Auflaufform dekorativ einschichten.
4. Den Honig gleichmäßig über den Bananenscheiben verteilen und mit Zimt bestreuen.
5. Den Orangensaft angießen.
6. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Auflaufform ca. 15 - 20 Min. hinein geben.
7. Nach ca. 10 Min. den Tequila gleichmäßig zugießen und die Kokosraspeln darüber streuen, nochmals kurz in den Backofen schieben.

Die gebackenen Bananen werden heiß serviert und können mit einem Sahnehäubchen und geriebener Schokolade garniert werden.

## Gefüllte Eis-Äpfel

Portion/en: 8

Für 8 Portionen-----

- 8 mittelgroße Äpfel (z.B. Golden Delicious)
- 1/4 l Wasser
- 1/2 l Weißwein
- Saft von 1 Zitrone
- 4 El Zucker (kann durch Honig ersetzt werden)
- 2 El rote Marmelade oder rotes Gelee
- 2 Familienpackungen Eiscreme  
(z.B. Fürst-Pückler-)

Äpfel schälen, einen Deckel abschneiden und das Innere aushöhlen. Wasser, Weißwein, Zitronensaft und Zucker/Honig aufkochen. Äpfel darin 5 Minuten ziehen lassen und dann in dem Sirup kalt werden lassen. Danach aus dem Saft heben, gut abtropfen lassen, auf Glasteller legen und in den Kühlschrank stellen. Den Saft mit der Marmelade oder Gelee verrühren und nach Belieben noch mit Rum, Brombeerlikör oder Orangenlikör abschmecken. Äpfel mit Eiscreme füllen, mit der roten Fruchtsoße umgießen.

## Geleefrüchte - Erntezeit das ganze Jahr

### Geleefrüchte

Diese Geleefrüchte sind im Nu fertig. Nach dem Kochen gelieren sie sofort und sind dann genussfertig. Stundenlanges oder tagelanges Trocknen sind überflüssig. Der Fruchtgeschmack wird deshalb nicht mit frischen Früchten erreicht, sondern mit völlig natürlichen, getrockneten Fruchtpulvern. Sie stehen das ganze Jahr zur Verfügung und zwar in allen Variationen. Vom einheimischen bis zum exotischen Fruchtpulver. Damit können Sie auch im Winter nach Herzenslust Geleefrüchte kochen. Selbstverständlich haben wir auf die üblichen, künstlichen Aromastoffe verzichtet.

Bei allen Süßigkeiten lohnt es sich in jedem Fall, die zahnschonenden Zuckeraustauschstoffe zu nehmen. Empfehlenswert ist eine Sorbit-Xylit Mischung. Aber wir lassen Ihnen da natürlich die freie Wahl.

Wenn Sie wollen, können Sie die Geleefrüchte auch mit der tollen zuckerfreien Schokoglasur überziehen, die wir ebenfalls für Sie



entwickelt haben. Und zwar auf der Basis von Kakaopulver und natürlicher Kakaobutter Das Rezept der Geleefrüchte baut auf Pektin auf. Und zwar auf hoch verästertem Pektin, weil man in diesem Rezept sehr viel Zucker bzw. Zuckeraustauschstoff verwenden muss. Dieses Pektin wird Pektin Hvg, d. h. Pektin hoch verästert für Geleefrüchte. Es ist das Gleiche, mit dem man auch Marmeladen, die viel Zucker benötigen, kochen kann.

Hobbytipp ? Erfasst von Diana Droßel  
24 Mar 1995

### Granatapfel Heißes -Dessert

Portion/en: 4

- 3 Ungespritzte Blutorangen
- 1 Granatapfel
- 10 g Butter /Margarine
- 4 El Grenadine-Sirup
- 4 El Orangenlikör; nach Belieben Cointreau oder Grand Marnier

In der orientalischen Küche sind Granatäpfel Bestandteil vieler, auch deftig-pikanter Rezepte. Hierzulande am ehesten ist der aus den Früchten hergestellte rote Sirup bekannt: Grenadine verleiht alkoholischen Drinks Süße, Farbe und Aroma und wird von Cocktailfreunden sehr geschätzt. Für unser Dessert verwenden wir auch die Kerne der Frucht. Sie können nach Gusto mitgegessen oder ausgekaut und beiseite gelegt werden.

#### Zubereitung

Orangen waschen. Einen breiten, dünnen Streifen von der Schale schälen und in feine, schmale Rippen schneiden.

Alle Orangen dick schälen - das heißt, die weiße Haut vollständig mit entfernen. Die Früchte in dickere Scheiben schneiden. Kerne herausnehmen.

Den Granatapfel rundherum mit den Fingern weich kneten, dann halbieren. Eine Granatapfelhälfte auf der Zitronenpresse auspressen, Saft ohne Kerne auffangen, beiseite stellen. Die andere Hälfte umgedreht auf einen Teller legen, mit einem Messerrücken oder einem schweren Löffel darauf klopfen. So fallen die Kerne aus den weißlichen Zwischenhäuten heraus. Kerne ebenfalls beiseite stellen.

Butter in einer Pfanne leicht bräunen. Den Grenadine-Sirup, die

Orangenschalenstreifen und den frischgepressten Saft dazugeben, einmal aufkochen lassen.

Orangenscheiben in den heißen Sud legen, einmal wenden, dann, wenn gewünscht, mit dem Alkohol beträufeln.

Orangenscheiben auf Tellern oder einer vorgewärmten Platte anrichten, die Granatapfelkerne darüber geben, heiß servieren.

#### Nährwert

Eine Portion enthält: 470 kJ/114 kcal,  
: Eiweiß: 1 g, Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 20 g, Ballaststoffe: 3 g

#### Küchentipps

Wenn es bei einem festlichen Mahl einmal üppig zugehen darf und Kalorien keine Rolle spielen, servieren Sie zu unserem heißen Granatapfel-Dessert Pistazien- oder Walnusseis, eine Vanille- oder Orangencreme.

Granatapfelgenuss (fast) pur: Früchte aufschneiden. Nach Geschmack mit Zitronensaft, Likör oder Cognac beträufeln und auslöffeln.

Mit den von rotem Fruchtfleisch umhüllten, feinsäuerlich schmeckenden Granatapfelkernchen bestreut man im Orient nicht nur bunte Blattsalate, sondern auch kräftig gewürzte Hackfleischgerichte, selbst Fischspeisen. Zur Nachahmung empfohlen.

Wer die vielen Kerne nicht herunterschlucken mag, kann das Fruchtfleisch rundherum auskauen und dann die Kerne beiseite legen.

Beim Kochen mit Granatäpfeln ist Vorsicht geboten: Der Saft hinterlässt hartnäckige Flecken, ebenso die gerbsäurehaltige Schale.

### Heißer Kirschtraum

Für 6 Gläser  
Zubereitungszeit: 20 Min -  
Marinierzeit: 3 Std. -  
Zeit zum Ziehen: 10 Min

Pro Stück: ca. 60 kcal, ca. 0 g Fett = 0 %

150 g Sauerkirschen aus dem Glas

3 EL weißer Rum  
1 Stück frische Ingwerwurzel  
800 ml Wasser  
4 Beutel Früchtetee  
1 Zimtstange  
3 TL Sternanis  
1 TL Gewürznelke  
40 g Kandiszucker

Kirschen abtropfen lassen und in dem Rum gut 3 Std. marinieren. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Den Früchtetee, die Zimtstange, den Sternanis und die Gewürznelken mit heißem Wasser überbrühen, alles 10 Min ziehen lassen. Die marinierten Kirschen zusammen mit dem Kandiszucker erwärmen und auf 6 Gläser verteilen, den Tee darüber gießen.

## Honigmelone mit Kokosmilch

Thailändischen Dessert

Zutaten für 4 Portionen

1 Honigmelone  
1 Vanilleschote(n)  
1 Dose/n Kokosmilch, ungesüßte, (400 ml)  
5 EL Palmzucker oder brauner Zucker

### ZUBEREITUNG

Melone schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Inzwischen die Vanilleschote halbieren und mit einem spitzen Messer das Mark herauskratzen. Vanillemark, Kokosmilch und Zucker in einen Topf geben und unter Rühren leicht erhitzen, bis der Zucker sich gelöst hat. Die Mischung kurz abkühlen lassen und ebenfalls in den Kühlschrank stellen. Beides muss gut durchgekühlt sein.

Vor dem Servieren die gekühlten Melonenstücke in eine Servierschüssel geben und die Kokosmilch darüber geben.

Schmeckt lecker, ist sehr leicht und erfrischend und ist total simpel zu machen

18.10.03 Dippegucker CK

## Jagertee.

Heißgetränk aus gleichen Teilen schwarzen Tees und Rotwein unter Zusatz von Zucker, Zimt und Nelken, nach dem Erhitzen noch Rum und Obstler zugefügt werden. In Österreich als Fertigprodukt erhältlich.

## Karamellierte Äpfel und Birnen

Für 4 Personen                      Zubereitungszeit: 40 Min  
Pro Person: ca. 376 kcal, ca. 8,5 g Fett = 20 % 68 g KH

2 Äpfel  
4 Birnen  
1 TL Butter 90 g Zucker  
30 g Walnüsse  
200 ml Apfelsaft  
½ unbehandelte Zitrone  
1 TL gemahlener Zimt  
1 Msp. gemahlene Nelken  
1 Packung Vanilleeis (250 ml)  
1 EL Pfefferminzblättchen

Äpfel und Birnen waschen, in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen, die Viertel in Spalten schneiden. Eine Auflaufform mit der Butter einfetten und die Obstspalten hineinlegen. In einer Pfanne 80 g Zucker karamellisieren lassen, die Walnüsse darin wenden, herausnehmen und auf einen Teller legen. Den Apfelsaft in die Pfanne gießen und kochen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Den Backofen auf 180 °C vorheizen, die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und die Zitrone auspressen, Schale mit dem Saft mischen und gleichmäßig über die Obstspalten gießen. Den restlichen Zucker mit dem Zimt und den Nelken mischen und über das Obst streuen, das Obst im Backofen zugedeckt ca. 20 Min backen, etwas abkühlen lassen.

Das Vanilleeis auf 4 Tellern mit den Obstspalten anrichten und mit den Walnüssen und den Pfefferminzblättchen garniert servieren.

## Karamellierter Kohl

4 El Zucker  
1 c Weißwein  
1 El Butter  
    ; Salz  
    Ingwer  
500 g Weißkohl

Den Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Einen Schuss Weißwein dazugeben und verdampfen lassen. Die Butter und Gewürze und schließlich den in sehr feine Streifen geschnittenen Weißkohl dazugeben. Das Ganze andünsten lassen und eine Tasse Weißwein aufgießen und etwa 30 Minuten schmoren lassen.

## Kokosreis Kugeln mit Mangomuss

asiatisches Dessert

Zutaten für 4 Portionen

300 g Reis (Klebreis aus dem Asienladen)

300 ml Kokosmilch

120 g Zucker

1 TL Salz

2 EL Sesam

1 Mango(s)

1 EL Limettensaft

### ZUBEREITUNG

Reis mindestens 5 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Kokosmilch, Zucker und Salz bei kleiner Hitze unter Rühren erwärmen, bis sich Zucker und Salz gelöst haben.

Abgetropften Reis gleichmäßig in einem Dämpfeinsatz verteilen und 25 Minuten über kochendem Wasser dämpfen. Wer keinen Dämpfeinsatz hat, kann den Reis in einen Topf geben, soviel Wasser zufügen, dass es ca. 1 cm über dem Reis steht. Ebenfalls 25 Minuten garen. In die Kokossauce geben und zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Eine Hälfte würfeln, die andere mit Limettensaft pürieren.

Reis mit feuchten Händen zu 12 Kugeln formen, dabei je 1 Mangostück in die Mitte drücken. Jede Kugel in geröstetem Sesam wälzen. Mit Mangopüree servieren.

10.1.02 Manu CK

## Marzipankonfekt und -kartoffeln (Basisch)

100 g Hirse; fein gemahlen  
200 g Abgezogene Mandeln; fein-gehackt  
3 El Rübensirup; evtl. weniger  
1 TI Zimt  
1 TI ; Wasser  
1/4 TI Naturvanille

Etwas Carobpulver

Alle Zutaten miteinander verkneten und ausrollen. Formen ausstechen und etwas trocknen lassen.

Für die Marzipankartoffeln Kugeln formen und in Carobpulver wälzen. Im Kühlschrank etwas abhärten lassen.

## Pfirsichkaramell-

1 El Butter/Margarine  
2 El Zucker  
1 Orange; die Schale davon  
1 Tas. Pfirsichsaft  
1 1/2 Pfirsiche  
1 Zitrone; den Saft davon  
2 El Pfirsichlikör  
2 El Walnüsse; gehackt

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucker hinzugeben und das ganze karamellisieren lassen. Mit Pfirsichsaft aufgießen, abgeriebene Orangenschale und Zitronensaft dazugeben und kurz durchkochen. In dieses Pfirsichbad kommen die zusammengelegten Crepes. Die Pfirsichstücke sowie den Pfirsichlikör dazugeben und alles noch einmal kurze Zeit erhitzen.

## Pflaumen in Armagnac

Zutaten für Portionen  
250 ml Schnaps (Slibowitz oder Zwetschgenwasser)  
700 g Backpflaumen, ungeschwefelt  
200 g Zucker (brauner Kandis), gestoßen

750 ml Armagnac

#### ZUBEREITUNG

Slibowitz in einen Topf mit Wasser auf 1 Liter auffüllen, aufkochen und die Pflaumen darin über Nacht einweichen. Anschließend die Pflaumen abtropfen lassen und in die Gläser schichten.

Den Kandiszucker mit 100 ml der Pflaumenflüssigkeit zu Sirup kochen und über die Pflaumen gießen. Abkühlen lassen, dann den Armagnac angießen und die Gläser gut verschließen.

Die Pflaumen mindestens 10 Tage an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen. Sie sind mindestens 2 Monate haltbar.

VARIANTE: Noch würziger schmecken die Pflaumen, wenn sie statt mit Kandiszucker mit Ursüße aus dem Reformhaus oder Naturkostgeschäft zubereitet werden. Sie machen sich übrigens zum Dessert sehr gut, beispielsweise leicht erhitzt zu Vanilleeis mit Sahne.

23.7.02 Sonja CK

#### Plantene, gebraten

afrikanische Kochbanane

Zutaten für Portionen

2 Banane(n) (Plantene)

etwas Öl, für die Pfanne

Honig, zum Bestreichen

#### ZUBEREITUNG

Die Pfanne mit etwas Öl gut vorheizen. Die Plantene (Kochbanane /gibts im Afroshop) ganz schräg in etwa 5 mm dicke Scheibchen schneiden, in die Pfanne legen und goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit etwas Honig bestreichen - fertig.

Eignet sich hervorragend als Vorspeise oder als Dessert. Nicht gleich die grünen oder gelben Plantenen kaufen, je dunkler und "hässlicher" die Plantene ist, desto süßer und besser schmeckt sie, denn erst dann ist sie ausgereift. Wird in Afrika auch als Beilage zu Reis gegessen.

9.7.03 kendra CK

## Pochierter Rhabarber

Zutaten für 4 Portionen

125 ml Orangensaft

125 ml Zitronensaft

100 ml Wasser

200 g Zucker

1 Vanilleschote(n) (aufgeschnitten)

1 Msp. Zimt

4 Blätter Minze

6 Stange/n Rhabarber und die abgezogene Schale

### ZUBEREITUNG

Zesten von je 1/4 Zitrone und Orange (unbehandelt) werden außerdem benötigt.

Alle Zutaten (bis auf den Rhabarber) zusammen in einen Topf geben, aufkochen lassen und 25 Min. leicht köcheln lassen. Abschütten und den Sud auffangen.

Rhabarber in 6 cm lange Stücke schneiden und längs in Stangchen von ca. 3 mm Dicke schneiden. Rhabarber in den gerade nicht mehr kochenden Sud geben und ca. 2 Min. ziehen lassen. Rhabarber herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen und auf der Creme Brulee von der Entenstopfleber (s. dort) anrichten.

Soll der Rhabarber als Dessert dienen, noch eine 1 Min. weiter ziehen lassen und zusammen mit dem Sud servieren.

21.5.03 Nearlyheadlessnick CK

## Popkorn

Zutaten für 1 Schüssel (2 l):

1-2 EL (Sonnenblumen-)Öl,

60 g (ca. 5 EL) Popcornmais, auf Wunsch:

1 EL Zuckerrüben-Vollzucker oder Zucker,

2 Msp. Zimt oder

2 TL stark entöltes Kakaopulver

Zubereitung:

Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Nur so viel Popcornmais ins heiße Fett geben, dass der Topfboden gerade bedeckt ist. Anschließend sofort den Deckel auflegen. Sobald das erste „Poppen“ der Körner zu hören ist, den Topf ständig bewegen (schütteln und rütteln), damit die gepoppten Körner nicht anbrennen. Wenn das Poppen stark nachlässt, den Herd ausschalten und den geschlossenen Topf noch 1-2 Minuten auf einer kalten Fläche bewegen. Erst wenn kein Maiskorn mehr poppt, kann der Deckel



abgenommen werden. Das Popcorn kann auf Wunsch gesüßt und mit Zimt oder Kakaopulver überstäubt werden.  
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Gesamt: ca. 250 kcal (21 g Fett)

### Rhabarbercoulis

Portion/en: 5

1 kg Rhabarber  
250 g Zucker

Rhabarber kochen und pürieren. Den Zucker hinzufügen und nochmals 10 bis 15 Minuten kochen. Diesen Coulis serviert man zum Beispiel mit roten Beeren und Schlagsahne. Man kann ihn auch sterilisieren und über den Winter aufbewahren.

Coulis wird aus allerlei Obst oder Gemüse gemacht und stets als Sauce zu einer anderen Speise serviert. Die Konsistenz liegt zwischen Mus und Saft.

### Rotweingelee mit Boisbeeren oder Preiselbeeren?

0,75 l guten Rotwein  
150 g Zucker  
7 g Pektin  
etwas Zitronensaft oder Zitronensäure  
4 Blatt Gelatine

Rotwein mit Zucker/Pektin aufkochen abschäumen, aufgelöste Gelatine dazu und in Gläser füllen.  
für die Beeren Zucker Karamellisieren mit Portwein ablöschen, einkochen und in den Fond die Beeren kurz aufkochen. da du keine Sahne verwenden willst, kannst du dazu nehmen Löffel Joghurt mit Puderzucker und Limonensaft und Minzestreifen abgeschmeckt dazu servieren.

beuscherl

### Türkischer Honig-Kaffee

1/2 Tas. starker Kaffee  
1 El Sesam-Samen (gestrichen)

1 El Honig

Lassen Sie den Kaffee samt Sesam-Samen und Honig 5 Minuten kochen und servieren Sie ihn.

### Walnüsse Kandiert

Portion/en: 1

100 g Walnusshälften

220 g Zucker

1 Orange; den Saft davon mit Wasser auf  
150 ml ;aufgefüllt

1 Unbehandelte Orange; die abgeriebene Schale davon

1 Tl Zimtpulver

Backofen auf 180 Grad C vorheizen (Gas: 2-3). Die Walnüsse etwa 15 Minuten im Ofen rösten.

Den Zucker zusammen mit dem Orangensaft langsam erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Dann kräftig kochen lassen, bis ein Zuckerthermometer 115 Grad C anzeigt. Probe von Hand: Mit einem Löffel etwas kochenden Sirup entnehmen und sofort in Daumen und Zeigefinger verreiben. Wenn sich eine kleine, weiche Kugel bildet, die sich von den Fingern lösen lässt, ist das richtige Stadium erreicht.

Topf von der Kochstelle nehmen, Orangenschale, Zimt und Walnüsse hinzufügen. Die Masse durchrühren, bis sie cremig wird. Auf einen Teller gießen, Walnüsse voneinander trennen. Vollständig auskühlen lassen.

### Zehn Fingerknacken lass

- 5 Blatt weiße Gelatine
- 6 Saftorangen, möglichst ohne Kerne
- 250 ml Blutorangensaft (selbstgekauft oder -gepresst )
- 50 g Zucker
- 200 ml trockener Prosecco

Die Gelatine einweichen.

Orangen schälen (inkl. der weißen Haut) und die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden.

Abtropfen lassen, auf 4 Gläser verteilen, kalt stellen!

Blutorangensaft mit dem Zucker verrühren und leicht erwärmen.

Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und etwas abkühlen lassen.

Dann mit dem Prosecco auffüllen und in die Gläser (die, die noch im Kühlschrank stehen ) gießen.

Mit Folie abgedeckt im Kühlschrank mind. 4 Std. fest werden lassen.

Vorm Servieren 150 g Sahnejoghurt (aus der Traum von wegen kalorienarm ) mit 1 EL Vanillezucker und 1 EL Zitronensaft glatt rühren und auf die Gläser verteilen!!!

Prost, sag ich da nur!!!!

## Pudding ohne Ei

### Ananas Weincreme

Zutaten für Portionen

1 gr. Dose Ananas

1 Pck. Puddingpulver, Sahne

250 ml Sekt oder Wein

200 g Sahne

#### ZUBEREITUNG

Den Ananassaft auf 1/2 Liter mit Sekt oder Wein auffüllen. Mit dieser Flüssigkeit einen Pudding nach Vorschrift kochen, etwas abkühlen lassen und kleingeschnittene Ananas hineingeben. Wenn der Pudding abgekühlt ist, die geschlagene Sahne unterheben.

13.8.02 j.krümel CK

### Angies feiner Schokopudding

Zutaten für Portionen

1 Pck. Puddingpulver, (Schokolade)

500 ml Milch  
50 g Zucker  
100 g Schokolade, zartbitter  
250 ml Schlagsahne  
1 Pck. Sahnesteif  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Dose/n Mandarine(n), in Spalten (nach Belieben)

#### ZUBEREITUNG

Das Puddingpulver in einem Teil der kalten Milch anrühren. Restliche Milch mit Zucker und zerbröckelter Schokolade erhitzen, dabei öfter umrühren, aufkochen lassen. Angerührtes Puddingpulver dazugeben, aufkochen lassen. Pudding in eine Schüssel umfüllen, erkalten lassen, dabei ab und zu durchrühren.

Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen, etwas zum Garnieren zurücklassen, den Rest unter den Pudding ziehen. In eine schöne Glasschüssel oder in Portionsschälchen füllen, mit Sahnetupfen und evtl. Mandarinspalten verzieren. Vor dem Auftragen ca. 1 Stunde kühl stellen.

Dieser Schokopudding ist von seiner Konsistenz eher eine Creme - er kann also nicht gestürzt werden!

26.07.03 angie17 CK

#### Bananenpudding mit Schokolade

Zutaten für Portionen

2 P. Puddingpulver, Banane  
2 Banane(n)  
½ Tafel Schokolade, (Vollmilch)  
3 EL Sahne

#### ZUBEREITUNG

Zuerst die Vollmilchschokolade zerteilen und zusammen mit der Sahne in eine Tasse geben und im Wasserbad schmelzen lassen. Die Bananen in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit der geschmolzenen Schokolade auf einer Seite glasieren.

Danach den Bananenpudding laut Anweisung zubereiten. Die Schüsseln unten mit einem Teil der glasierten Bananenscheiben auslegen, zur Hälfte mit Pudding auffüllen, noch mal mit einer Schicht Bananenscheiben auslegen und die Schüssel bis oben mit Pudding auffüllen. Der Pudding kann oben mit der geschmolzenen Schokolade verziert werden (einfach mit dem Pinsel auftropfen lassen) um das ganze optisch abzurunden.

Abkühlen lassen und genießen.

P.S.: Unbedingt reifere Bananen verwenden...frische sind zu hart und geschmacklich nicht optimal.

### 3.2.04 Liss CK

#### Beerenpudding

Zutaten für Portionen

150 g Erdbeeren  
150 g Himbeeren  
150 g Johannisbeeren, rot  
250 ml Apfelsaft  
4 EL Zucker  
½ Zitrone(n), nur Saft  
6 Blatt Gelatine

#### ZUBEREITUNG

Die Beeren waschen, rüsten und wenn nötig, klein schneiden. Mit dem Apfelsaft im Mixer pürieren. In eine Pfanne geben, Zucker und Zitronensaft begeben und alles aufkochen. Vom Herd nehmen. Die in Wasser aufgeweichte Gelatine in der heißen Masse unter Rühren auflösen. Die Masse in eine kalt ausgespülte Puddingform füllen und im Kühlschrank fest werden lassen (3-4 Std.)

Zum Servieren die Form kurz in heißes Wasser stellen und den Pudding auf eine Platte stürzen.

Schmeckt ausgezeichnet einfach so oder mit etwas Vanilleeis serviert!

### 16.1.01 Béatrice CK

#### Birnen Reispudding

Zutaten für Portionen

170 g Reis (Rundkornreis)  
500 ml Milch  
80 g Zucker  
1 P. Vanillezucker  
6 Blatt Gelatine  
500 ml Sahne  
3 EL Puderzucker  
4 cl Maraschino  
¾ kg Birne(n), reife  
500 ml Wein, weiß  
100 g Zucker  
etwas Zitrone(n), die Schale  
½ Zitrone(n), den Saft

Schokoladenraspel zum Verzieren  
Sahne, geschlagen, zum Verzieren

#### ZUBEREITUNG

Die Birnen waschen, schälen, halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Weißwein mit 100 g Kristallzucker, Zitronensaft- und Schale erhitzen, die Birnenhälften in dieser Lösung ca. 15 Min. dünsten, im Sud erkalten lassen, danach herausnehmen, gut abtropfen lassen und in Spalten schneiden.

Milch mit Kristall- und Vanillezucker versprudeln und den Reis darin sehr weich kochen, danach in ein Sieb leeren, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Eine Ringform mit Folie auslegen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Sahne mit Puderzucker steif aufschlagen, den Reis zusammen mit dem Maraschino unterheben, die Gelatine in etwas warmem Wasser auflösen und ebenfalls mit der Reis-Sahnemasse vermischen, die Form mit der Hälfte der Birnenspalten auslegen und die halbe Menge der Reis-Sahnemasse einfüllen, die restlichen Birnenspalten einlegen und die verbliebene Reismasse darauf geben, dann die Oberfläche glatt streichen, die Form für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, danach den Pudding vorsichtig aus der Form stürzen und die Folie abziehen, zuletzt ringsum mit Schokoladespänen einstreuen und - mit geschlagener Sahne garniert - servieren.

Guten Appetit!

1.7.02 Backfee CK

#### Birnen Reispudding

Zutaten für Portionen

170 g Reis (Rundkornreis)

500 ml Milch

80 g Zucker

1 P. Vanillezucker

6 Blatt Gelatine

500 ml Sahne

3 EL Puderzucker

4 cl Maraschino

$\frac{3}{4}$  kg Birne(n), reife

500 ml Wein, weiß

100 g Zucker

etwas Zitrone(n), die Schale

$\frac{1}{2}$  Zitrone(n), den Saft

Schokoladenraspel zum Verzieren

Sahne, geschlagen, zum Verzieren

## ZUBEREITUNG

Die Birnen waschen, schälen, halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Weißwein mit 100 g Kristallzucker, Zitronensaft- und Schale erhitzen, die Birnenhälften in dieser Lösung ca. 15 Min. dünsten, im Sud erkalten lassen, danach herausnehmen, gut abtropfen lassen und in Spalten schneiden.

Milch mit Kristall- und Vanillezucker versprudeln und den Reis darin sehr weich kochen, danach in ein Sieb leeren, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Eine Ringform mit Folie auslegen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Sahne mit Puderzucker steif aufschlagen, den Reis zusammen mit dem Maraschino unterheben, die Gelatine in etwas warmem Wasser auflösen und ebenfalls mit der Reis-Sahnemasse vermischen, die Form mit der Hälfte der Birnenspalten auslegen und die halbe Menge der Reis-Sahnemasse einfüllen, die restlichen Birnenspalten einlegen und die verbliebene Reismasse darauf geben, dann die Oberfläche glatt streichen, die Form für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, danach den Pudding vorsichtig aus der Form stürzen und die Folie abziehen, zuletzt ringsum mit Schokoladespänen einstreuen und - mit geschlagener Sahne garniert - servieren.

Guten Appetit!

1.7.02 Backfee CK

## Erdbeere Tiramisu

Zutaten für Portionen

2 Pck. Puddingpulver, Vanille

500 ml Milch

60 g Zucker, (geht auch weniger)

1 kg Erdbeeren oder irgendwelche Beeren (nach Geschmack)

Zucker, nach Geschmack

etwas Zitronensaft

1 Becher Sahne

500 g Quark (Magerquark)

125 g Zucker, (eher etwas weniger)

400 g Löffelbiskuits

Kakaopulver, zum Besieben

## ZUBEREITUNG

Puddingpulver in wenig kalter Milch anrühren, die restliche Milch mit dem Zucker zum Kochen bringen. In die kochende Milch das angerührte Puddingpulver gießen und unter Rühren aufkochen lassen. Den Pudding unter gelegentlichen Umrühren erkalten lassen. Die Beeren/Erdbeeren waschen

(auftauen), sehr gut abtropfen lassen und den Stielansatz (bei frischen E.) entfernen. Früchte klein schneiden und je nach Geschmack zuckern. Zugedeckt Saft mit etwas Zitronensaft darüber ziehen lassen. Anschließend pürieren. Die Sahne steif schlagen, den Quark mit dem Zucker cremig rühren. Nach und nach den abgekühlten Pudding unterrühren. Die steife Sahne unterziehen. Die Löffelbiskuits kurz in das Erdbeerpüree tauchen und in eine große Auflaufform (25x40 cm) damit auslegen, mit einer Schicht Vanillecreme bedecken und nächste Löffelbiskuits in das Erdbeer-/Beerenpüree tauchen und darüber legen. Restliche Creme über alles streichen und die Oberfläche glatt streichen. Den Kakao darüber streuen. Im Kühlschrank dann mind. eine Stunde ziehen lassen oder für den nächsten Tag vorbereiten und dann in Kühlschrank.

23.12.02 heinrichdani CK

### Ferni - afghanisches Dessert I

Menge: 4 -6 pers.

- 3 El Speisestärke, gehäuft
- 1 l Milch
- 150 g Zucker
- 20 g Mandelstifte
- 1 Tl Rosenwasser; evt. x2
- 20 g Pistazien

Speisestärke mit etwas kalter Milch glattrühren. Restliche Milch mit Zucker aufkochen, Speisestärke, Mandeln und Rosenwasser unter ständigem Rühren hinzufügen. In 3-5 Minuten zu einem sahnigen Brei kochen. Dessertschalen kalt ausspülen, die Masse einfüllen und mit Pistazien bestreuen. Bis zum Servieren 4-5 Stunden abgedeckt kalt

### Grießpudding mit Kirschen und Quark

Schnelles Dessert, auch super für Partys

Zutaten für Portionen  
500 ml Sahne - Grießpudding Vanille  
500 ml Quark (Magerquark)  
1 Glas Schattenmorellen  
2 Tüte/n Vanillezucker

#### ZUBEREITUNG

Sahnegrießpudding (gibt's im Kühlregal bei Joghurt und Co.) verrühren mit dem Magerquark.



2 Tütchen Vanillezucker unterrühren und das Glas Schattenmorellen (Sauerkirschen) unterheben. Auch etwas von der Kirschflüssigkeit.  
Schon fertig und so lecker! Aber am besten noch etwas durchziehen lassen und gekühlt servieren!

4.9.03 AnjaInge CK

### Honig, Zimt Affäre

perfekte Weihnachtszeit

Zutaten für Portionen

- 1 Puddingpulver, Sahne-Geschmack
- 300 g Honigkuchen
- 400 ml Milch
- Zum Verzieren:
- 5 Waffelröllchen
- 5 Würfel Honigkuchen

### ZUBEREITUNG

Den Pudding nach Rezept ( Rückseite ) kochen und mit Zimtzucker abschmecken.

Die Milch in einen Topf geben, den Honigkuchen darin 10 min. einweichen.  
Die Milch aufkochen und mit dem Handrührgerät solange rühren, bis es eine weiche Masse gibt. Evtl. mit Zimt und etwas Schokolade verfeinern.  
Den Pudding in 5 Schalen erkalten lassen.

Die Honigkuchencreme noch mal durchrühren und auf dem Pudding verteilen, mit den Waffelröllchen und den Honigkuchenwürfeln dekorieren.

10.12.03 bluehush CK

### Idiotenpudding mit Vanillecreme

Portion: 4

Für Den Pudding

- 9 Scheibe Rote Gelatine
- 500 ml Milch(1)
- 250 ml Sahne(1)
- 100 g Zucker(1)

Für Die Vanillecreme

- 2 Pk. Vanillesauce Instant
- 500 ml Milch(2)

125 ml Sahne(2)

Dekoration

Bunte Gummibärchen

Blattgelatine etwa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Milch(1), Sahne(1) und Zucker(1) erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Gelatine ausdrücken und unter die Masse rühren. Die Masse hat jetzt eine leicht rötliche Farbe angenommen.

Sternförmige Puddingformen oder eine große seesternförmige Sandkastenform mit kaltem Wasser ausspülen, mit der Masse füllen und im Kühlschrank gelieren lassen. Es dauert etwa 23 Stunden.

Vanillesauce nach Angabe auf der Packung zubereiten, geschlagene Sahne(2) vorsichtig unterheben.

Vanillecreme auf Dessertteller verteilen, die Puddingform stürzen und auf der Vanillecreme anrichten. Den Idiotenpudding mit Gummibärchen verzieren.

## Indian Pudding

Portion: 8

5 Tas. Milch  
2/3 Tas. Maismehl  
1/2 TI Salz  
1 Tas. Ahornsirup  
4 EI Butter  
1/2 TI Ingwer  
1/2 TI Zimt  
1 Tas. Rosinen oder feingehackte Datteln

Den Ofen auf 150 Grad Celsius vorheizen. Eine flache ca. 20 x 30 cm große Form ausbuttern.

In einer großen Pfanne mit dickem Boden Milch auf mittlere Hitze bringen. Unter umrühren langsam das Maismehl einstreuen und 10 Minuten weiterrühren, bis die Mischung dick geworden ist. Die Hitze reduzieren, die restlichen Zutaten begeben und weitere 2 Minuten rühren. Die Mischung in die Form geben und während 2 1/2 Stunden backen. Warm mit viel Vanilleeis servieren.

## Indischer Nudelpudding (Seway ki khir)

Menge: 6

75 g Vermicelli; (\*)  
1/4 TL Kardamomsamen  
50 g Butter  
1250 ml Milch  
2 EL Sultaninen  
25 g Mandeln; gehackt  
100 g Zucker; je nach Geschmack  
15 g Pistazien; gehackt  
-- als Ersatz: mehr Mandeln

(\*) In Indien werden für diesen Pudding sehr feine Fadennudeln verwendet, die "seway" heißen. Da sie nur in indischen oder pakistanischen Läden erhältlich sind, werden hier "Vermicelli", italienische Fadennudeln verwendet.

Den Kardamom im Mörser zerstoßen.

In einem schweren Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die in etwa 3 cm langen Stücke zerbrochenen Nudeln hineingeben und einige Sekunden rühren, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen (wobei unvermeidlich ist, dass einige Stückchen dunkler werden). Die heiße Milch zugießen und aufkochen. Den Kardamom, die Sultaninen und die Mandeln hinzufügen. Die Hitze verringern, so dass die Milch zwar kocht, aber nicht überläuft.

Alles etwa 20 Minuten kochen, dabei häufig umrühren.

Den Zucker zugeben und alles weitere 5 Minuten kochen lassen, bis reichlich 1 Liter Pudding (bei ursprünglich 1250 ml Milch) entsteht.

Den Pudding in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen, bis er lauwarm ist. Dabei einige Male umrühren und die Haut, die sich an der Oberfläche bildet, unterrühren.

Den Pudding in eine Servierschüssel oder in Schalen füllen, mit den Pistazien garnieren, mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen. Kalt servieren.

## Indischer Reispudding mit Pistazien

(6 Portionen)

Zutaten:

150 g Basmatireis  
1100 ml Wasser  
9 Kardamomkapseln  
400 ml Schlagsahne, 30% Fett  
140 g Zucker  
50 g Butter  
4-6 Safranfäden  
60 g Pistazien  
2 EL Rosinen

Zubereitung:

Reis waschen, in 300 ml kaltem Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze 10 Minuten kochen. Kardamomkapseln aufbrechen, Samen auslösen und zum Reis geben.

Sahne, 800 ml Wasser, Zucker und Butter zugeben. Safran in 1 EL Wasser einweichen und unter den Reis rühren. Erneut aufkochen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze 30 Minuten garen. Dabei häufig umrühren.

Pistazien fein hacken (1 EL zum Bestreuen abnehmen) und mit den Rosinen unter den Reispudding rühren. Pudding auf 6 Schälchen verteilen und kühl stellen. Vorm Servieren mit den restlichen Pistazien bestreuen.

Abwandlungsmöglichkeit:

Wenn Sie noch Freiraum bezüglich Ihrer Kalium- und Flüssigkeitsbilanz haben, schmecken dazu einige Scheibchen frischer Mango besonders lecker.

## Karamell Whisky Pudding

Zutaten für 1 Portionen

850 ml Milch  
240 g Zucker  
150 ml Whisky, irischer (40 %)  
2 Pck. Puddingpulver, Vanille für je 1/2 Liter  
50 g Haselnüsse, in Blättchen  
1 TL Butter oder Margarine  
200 g Schlagsahne  
Öl

ZUBEREITUNG

750 ml Milch und 100 ml Wasser aufkochen. 200 g Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Milch ablöschen und aufkochen. Rest Milch, Whisky und Puddingpulver verquirlen. In die Karamellmilch geben und kurz aufkochen.

(ACHTUNG: Die Milch schäumt stark auf, beim Eingießen in den Topf==> Überkochgefahr). Auskühlen lassen.

Übrigen Zucker karamellisieren. Nüsse und Fett unterrühren, auf ein Stück geölte Alufolie streichen und auskühlen. Sahne steif schlagen, auf den Pudding geben. Mit Krokant bestreuen.

18.9.02 Micke CK

### Karamellisierter Milchpudding

Natillas Piuranas (Peru)

Diese Art Dessert ist in ganz Lateinamerika beliebt, wird auf verschiedene Weisen zubereitet und erscheint unter zahlreichen Namen, wie zum Beispiel manjar blanco, dulce de leche und leche quemada.

Für 6 bis 8 Personen

Eine 400 g Dose gezuckerte Kondensmilch

$\frac{3}{4}$  l frische Milch

$\frac{1}{2}$  Teelöffel Natron

200 g dunkelbrauner Zucker

$\frac{1}{4}$  Tasse Wasser

Die Kondensmilch mit der frischen Milch und dem Natron in einem kleinen Topf über starker Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Dann den Topf sofort vom Herd nehmen. Zucker und Wasser in einem schweren 4 bis 5 l Topf über mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die heiße Milch dazu gießen und alles gut verrühren. Diese Mischung über kleiner Flamme 1 Stunde und 15 Minuten lang sieden lassen. Man muss gelegentlich rühren, genau prüfen, dass nichts anbrennt, und gegebenenfalls die Temperatur regulieren. Zum Schluss hat sich die Flüssigkeit in einen dicken, bernsteinfarbenen Pudding verwandelt. Bei Zimmertemperatur oder gekühlt servieren.

### Karamellsauce

Zutaten für Portionen

500 ml Milch  
100 g Zucker  
50 g Speisestärke  
100 ml Wasser

#### ZUBEREITUNG

Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren. Milch zugeben und zum kochen bringen, in der Zwischenzeit die Speisestärke mit dem Wasser vermischen. Wenn die Milch kocht, die angerührte Stärke zugeben um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Sollte mehr Stärke hinzugegeben werden, können Sie auch einen Pudding herstellen. Die Sauce erkalten lassen und zu Cremes, Pudding, Obstsalat, Eis oder Beignets reichen.

28.08.03 Tantalus CK

#### Karotten Orangen Pudding

Portion: 4

600 g Karotten  
4 Tl Zuckerrohrgranulat- ersatzweise brauner Zucker  
4 Blatt Gelatine  
2 Orangen  
4 bn Zimt  
2 El Keimöl; für Erwachsene weg  
- lassen

Die Karotten gründlich waschen, die Wurzelenden und Stielansätze abschneiden, die Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf etwa 24 Esslöffel Wasser zum Kochen bringen, die Karotten und das Zuckerrohrgranulat hinzufügen und bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten garen.

Inzwischen die Gelatine etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Die Orangen auspressen, den Saft mit dem Zimt und dem Öl vermischen.

Die noch heißen Karotten pürieren und die Gelatine im heißen Mus auflösen. Den Orangensaft unterrühren.

4 Puddingformen (Inhalt etwa 1/4 Liter) mit kaltem Wasser ausschwenken, das Karottenmuss einfüllen und in den Kühlschrank stellen. Nach etwa 3 Stunden kann man den Pudding stürzen.

## Kirschschokebecher

Zutaten für Portionen

200 g Kirschen, aus der Dose

150 ml Saft (Kirschsft)

10 g Puddingpulver, Vanille

300 ml Milch

25 g Puddingpulver, Schokolade

### ZUBEREITUNG

Die Kirschen in ein Sieb geben und abtropfen lassen, den Kirschsft auffangen. 100 ml des Kirschsftes zum Kochen bringen, den Rest mit Vanillepuddingpulver anrühren. Wenn der Kirschsft kocht, das angerührte Puddingpulver hineingeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Die Kirschen unter das Gelee heben. Die Masse in 4 Schälchen verteilen und kalt stellen. 250 ml Milch zum Kochen bringen. die restliche Milch mit dem Schokopuddingpulver verrühren. in die kochende Milch das angerührte Puddingpulver gießen einmal aufkochen lassen. Den Pudding mit Zucker ( ca. 3 EL ) süßen. Den Pudding über das Kirschgelee gießen. Den Schokokirschbecher kalt stellen. Kurz vor dem Servieren ev. mit Sahne dekorieren.

7.10.02 ulla77 CK

## Nici's Puddingsuppe

Zutaten für Portionen

1 Liter Milch

1 Pck. Puddingpulver

4 EL Sahne

Zucker

### ZUBEREITUNG

Milch, Zucker und Puddingpulver nach Packungsanweisung (bitte nehmt doch keinen billigen Pudding, aber wenn dann schon sein muss dann 1,5 l Milch und 2 Pckg. Pudding) anrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen. Inzwischen schnell die Sahne aufschlagen. Die Pudding-Milch-Mischung in die kochende Milch kippen und aufkochen. Die geschlagene Sahne unterrühren. Dazu passt Zwieback supergut. Super für Kinder. Schmeckt super mit jeden Pudding! Im Sommer mit Erdbeerpudding kalt eine herrliche Erfrischung.

1.6.03 niciha CK

## Nougat Pudding

Zutaten für 4 Portionen

1.2 Liter Milch

3 Pck. Puddingpulver, Schokolade

50 g Zucker

1 Pck. Nougat, (200 g)

50 g Haselnüsse, gehackt

Kakaopulver und Mandelblättchen zum Verzieren

### ZUBEREITUNG

Etwa 200 ml Milch und das Puddingpulver mit einem Schneebesen glatt rühren. Restliche Milch und den Zucker aufkochen. Das Puddingpulver in die Milch gießen und unter Rühren gut aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und das Nougat in Flöckchen im Pudding schmelzen lassen. Haselnüsse unterrühren. Pudding abkühlen lassen, dabei immer wieder umrühren, damit er keine Haut bildet. Pudding in eine Schüssel füllen und mit Kakao und Mandelblättchen verzieren.

12.3.03 Planus CK

## Nougat Rum Pudding

Für 4 Personen:

45g Speisestärke

3/4 Liter Vollmilch

1 Vanilleschote

100 g Vollmilchschokolade

50 g Nougatmasse

50 g gehackte Mandeln

5 EL Rum

200 g Sahne

2 EL Kokosflocken

1 EL Zucker

Die Speisestärke mit 5 EL Milch klumpenfrei verrühren. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Vanilleschote mit der restlichen Milch erhitzen (das Mark wird später für die Sahne benötigt).

Die Schokolade zerbröckeln und die Nougatmasse fein würfeln. Beides zur heißen Milch geben und unter Rühren darin schmelzen lassen. Die Man-



deln und 4 EL Rum dazugeben, dann die glattgerührte Speisestärke einrühren und das Ganze einrühren und das Ganze aufkochen lassen. Die Vanilleschote entfernen.

Vier Portionsförmchen (ca. 250 ml Inhalt) kalt ausspülen und die Puddingmasse einfüllen. Zunächst auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Zum Servieren den Pudding aus den Förmchen auf vier Teller stürzen. Die Sahne steif schlagen und das Vanillemark sowie 1 EL Rum untermischen. Die Kokosflocken in einer beschichteten Pfanne trocken anrösten, den Zucker darüber streuen und unter rühren leicht karamellisieren lassen. Den Pudding mit Sahne und gerösteten Kokosflocken garnieren.

17.3.04 pebbles4

### Nudelpudding Indischer (Seway ki khir)

Portion: 6

- 75 g Vermicelli; (\*)
- 1/4 TI Kardamomsamen
- 50 g Butter
- 1250 ml Milch
- 2 El Sultaninen
- 25 g Mandeln; gehackt
- 100 g Zucker; je nach Geschmack
- 15 g Pistazien; gehackt als Ersatz: mehr Mandeln

(\*) In Indien werden für diesen Pudding sehr feine Fadennudeln verwendet, die "seway" heißen. Da sie nur in indischen oder pakistanischen Läden erhältlich sind, werden hier "Vermicelli", italienische Fadennudeln verwendet.

Den Kardamom im Mörser zerstoßen.

In einem schweren Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die in etwa 3 cm langen Stücke zerbrochenen Nudeln hineingeben und einige Sekunden rühren, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen (wobei unvermeidlich ist, dass einige Stückchen dunkler werden). Die heiße Milch zugießen und aufkochen. Den Kardamom, die Sultaninen und die Mandeln hinzufügen. Die Hitze verringern, so dass die Milch zwar kocht, aber nicht überläuft.

Alles etwa 20 Minuten kochen, dabei häufig umrühren.

Den Zucker zugeben und alles weitere 5 Minuten kochen lassen, bis

reichlich 1 Liter Pudding (bei ursprünglich 1250 ml Milch) entsteht.

Den Pudding in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen, bis er lauwarm ist. Dabei einige Male umrühren und die Haut, die sich an der Oberfläche bildet, unterrühren.

Den Pudding in eine Servierschüssel oder in Schalen füllen, mit den Pistazien garnieren, mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen. Kalt servieren.

### Nudelpudding Indischer (Seway ki khir)

Portion: 6

- 75 g Vermicelli; (\*)
- 1/4 TL Kardamomsamen
- 50 g Butter
- 1250 ml Milch
- 2 EI Sultaninen
- 25 g Mandeln; gehackt
- 100 g Zucker; je nach Geschmack
- 15 g Pistazien; gehackt als Ersatz: mehr Mandeln

(\*) In Indien werden für diesen Pudding sehr feine Fadennudeln verwendet, die "seway" heißen. Da sie nur in indischen oder pakistanischen Läden erhältlich sind, werden hier "Vermicelli", italienische Fadennudeln verwendet.

Den Kardamom im Mörser zerstoßen.

In einem schweren Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die in etwa 3 cm langen Stücke zerbrochenen Nudeln hineingeben und einige Sekunden rühren, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen (wobei unvermeidlich ist, dass einige Stückchen dunkler werden). Die heiße Milch zugießen und aufkochen. Den Kardamom, die Sultaninen und die Mandeln hinzufügen. Die Hitze verringern, so dass die Milch zwar kocht, aber nicht überläuft.

Alles etwa 20 Minuten kochen, dabei häufig umrühren.

Den Zucker zugeben und alles weitere 5 Minuten kochen lassen, bis reichlich 1 Liter Pudding (bei ursprünglich 1250 ml Milch) entsteht.

Den Pudding in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen, bis er

lauwarm ist. Dabei einige Male umrühren und die Haut, die sich an der Oberfläche bildet, unterrühren.

Den Pudding in eine Servierschüssel oder in Schalen füllen, mit den Pistazien garnieren, mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen. Kalt servieren.

## Pfirsichpudding

Zutaten für 2 Portionen

2 Dose/n Pfirsiche, halbiert  
Saft (Pfirsich- Maracuja Nektar)  
2 P Puddingpulver, Vanille  
2 Becher Sahne

### ZUBEREITUNG

Die Pfirsiche abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen, und in kleine Stücke schneiden. Den Pfirsichsaft mit dem Nektar auf 1 Liter Flüssigkeit auffüllen. Den Saft zum kochen bringen, Puddingpulver mit 12 EL Saft glatt rühren und in den kochenden Saft geben. Pudding erkalten lassen und steif geschlagene Sahne unterheben.

12.08.03 hoernchen CK

## Puddingsuppe mit Blaubeeren

Zubereitungszeit ca. 20 Min Plus 2 Std. Kühlzeit  
Für 4 Personen 214 kcal, 4,3 g Fett = 18 % 34 g KH

Zutaten:

1 l Vollmilch  
40 g Vanillepuddingpulver  
40g Zucker  
200 g Blaubeeren

Von der Milch etwa 100 ml abnehmen und damit den Puddingpulver anrühren, die übrige Milch aufkochen. Die Milch von der Kochstelle nehmen und das angerührte Puddingpulver hineinrühren, den Topf wieder auf die Kochstelle stellen und unter stetigem Rühren etwa 2 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Den Zucker hineinrühren und den Pudding auskühlen lassen. Die Blaubeeren verlesen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Wenn die Puddingmilch ausgekühlt ist, die Haut abnehmen und die

Suppe mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen. Die Suppe auf 4 Teller verteilen und in jeden Suppenteller ein Viertel der Blaubeeren geben.

TIPP: Sie können die Suppe auch heiß servieren, wenn Sie die Suppe mit Puderzucker bestäuben, bildet sich keine Haut.

### Rotweinmousse a la Leilah

schnelles Dessert

Zutaten für 4 Portionen

1 Tüte/n Rote Grütze - Puddingpulver ( glatt, ohne Sago )  
250 ml Wein, rot  
250 ml Wasser  
2 EL Zucker  
250 ml Sahne  
2 Pck. Vanillezucker

#### ZUBEREITUNG

Den Rotwein ( ¼ l ) in einem Topf mit 225 ml Wasser zum Kochen aufsetzen, den Zucker zugeben. Das Puddingpulver mit 25 ml Wasser anrühren und in den kochenden Wein geben. Nach Packungsanleitung einen Pudding kochen und dann abkühlen lassen, bis zum Erkalten immer wieder durchrühren.

Die Sahne mit dem Vanillezucker sehr steif schlagen, vorsichtig unter die erkaltete Weincreme rühren und in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Dieses Mousse eignet sich auch gut für Tortenfüllungen und lässt sich gut schon am Vortag zubereiten.

30.7.03 Leilah CK

### Sahnepudding mit Nüssen Panna Cotta alle noci

1/2 l Sahne  
250 g Zucker  
250 ml Milch  
100 g Walnusskerne  
1 Päckchen Amaretto- Likör (Mandellikör)  
15 g Gelatine

Zum Karamellisieren der Form: -----

4 El Zucker  
1 El Wasser

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne und die Milch in einen Topf gießen und unter ständigem Rühren den Zucker darin auflösen. Auf mäßigem Feuer die Mischung leicht zum Kochen bringen.

Den Topf vom Feuer nehmen und die eingeweichte und gut ausgedrückte Gelatine darin unter ständigem Rühren auflösen. Dann den Amaretto- Likör und die gehackten Nüsse dazumischen.

Für Karamell den Zucker und das Wasser in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen bis der Zucker sich aufgelöst hat und karamellisiert ist. Diese Karamellmasse schnell in die Form gießen und die Form dabei so drehen, dass die ganze Innenwand der Form damit ausgekleidet ist. Puddingmasse hineingießen und 6 Stunden im Kühlschrank kühlen. Vor dem Servieren stürzen und mit Schlagsahne und Nüssen garnieren.

### Schokoladenpudding + Nuss

1 l Milch-----0,25 l abnehmen, den Rest zum kochen bringen.  
4 El Vollrohrzucker +  
1 Prise Meersalz +  
0,25 Tl Bourbon- Vanillepulver --+  
80 - 90 g Mondamin + in kalter 0,25 l Milch, anrühren, + zur kochenden Milch geben, ein paar min kochen lassen , umrühren nicht vergessen.  
ca 100 g Haselnüsse angeröstet , fein gem., +  
100 g Schokolade, Deiner Wahl ( nehme bittere Kuvertüre) , in Stücke,  
den Topf von der Hitze nehmen , + einrühren +auflösen lassen.  
Mit einem Klecks Butter, auf dem Teller servieren , oder 1 Schlag Sahne.

Zur Verfeinerung, 1-2 Eigelb, mit einrühren, Eiweiß steif schlagen, + zum Schluss unterheben

Hans60

### Schokoladenpudding II

Portion/en: 12

Für 12 Portionen-----

180 g Speisestärke  
2 l Milch  
80 g Kakao  
120 g Zucker

4 El Pulverkaffee  
Salz  
100 g bittere Kuvertüre- (geraspelt)  
80 g Haselnusskrokant  
4 El Rum (54%)  
Zucker  
1 l süße Sahne  
2 -3 Pakete Vanillezucker

Die Speisestärke mit etwas Milch anrühren. Restliche Milch mit Kakao, Zucker, Pulverkaffee und einer Prise Salz zum Kochen bringen, die angerührte Speisestärke einrühren und einmal kräftig aufkochen lassen. Dann die geraspelte Kuvertüre, Haselnusskrokant und den Rum unterrühren, in mit kaltem Wasser ausgespülte Puddingformen geben, mit etwas Zucker bestreuen, damit sich keine Haut bildet. Kalt werden lassen. Kurz vor dem Servieren stürzen. Dazu ungeschlagene Sahne, die mit Vanillezucker gewürzt ist.

Pro Portion (mit Sahne) ca. 9g Eiweiß, 39g Fett, 47g Kohlenhydrate = 2556 Joule (611 Kalorien)

## Soja-Spinatpudding

Bei 4 Portionen etwa 1750 kj / 425 kcal  
16 g Eiweiß, 33 g Fett, 18 g Kohlehydrate, 10 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit etwa 45 min  
Backzeit: etwa 35-40 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

2 Zwiebeln schälen + mit  
1-2 getr. Chilischoten klein schneiden + in  
1-2 El Sonnenblumenöl/Olivenöl glasig braten  
750 g verlesener Spinat dazu geben + etwa 5min dünsten, bis er zusammen gefallen ist. Die Masse etwas abkühlen lassen, dann im Mixer pürieren. Die  
40 g Butter +  
200 g Sahne dazu geben. Das  
80 g Vollsojamehl +alles mit  
Meersalz +  
1 Prise Meersalz abschmecken.

Die Pfanne einfetten.

Die Masse hineingeben + etwas glatt streichen +

Den Pudding zugedeckt auf Stufe 1 ½ von drei möglichen Stufen in 35 - 40 min backen , bis er von unten leicht gebräunt ist.

Hans60

## Strohrumpudding

Zutaten für Portionen

1 Liter Milch (Vollmilch)

2 P Schokolade Puddingpulver

8 EL Zucker

1 Prise Salz

1 Becher Schlagsahne

6 EL Rum (Strohrum)

### ZUBEREITUNG

Einen Schokoladenpudding nach Anweisung kochen. Pudding gut abkühlen lassen. Strohrum unterrühren. Die Menge kommt ganz auf den Geschmack an. Es sollte aber unbedingt echter Strohrum sein, er schmeckt nämlich ganz anders. Zum Schluss einen Becher Sahne steif schlagen und unterheben. Einige Stunden kalt stellen.

Guten Appetit.

2.05.02 Schmitty CK

## Tiramisu

leicht, ohne Ei

Zutaten für Portionen

1 Pck. Puddingpulver, Vanille- oder Sahnepudding

40 g Zucker

250 ml Milch

2 Tasse/n Kaffee od. Mokka (je nach Geschmack)

200 g Quark (Magerquark)

80 g Zucker

2 cl Cognac oder Amaretto

100 g Sahne

24 Löffelbiskuits

Kakaopulver oder Kaba

#### ZUBEREITUNG

Den Pudding nach Vorschrift, allerdings nur mit 1/4 l Milch und 40g Zucker zubereiten. Das ergibt einen ganz dicken Pudding. Im Kühlschrank kalt stellen, immer wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Den Kaffee ebenfalls kalt stellen. Magerquark, Zucker und Alkohol in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät 5 Min. lang kräftig schlagen. Nach und nach den kalten Pudding unterrühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Quark-Pudding-Masse rühren, damit ist die Creme fertig.

Die Löffelbiskuits ganz kurz in den Kaffee tauchen, besser ist es, sie auf eine Platte zu legen und mit dem Kaffee zu beträufeln. Nun abwechselnd die Creme und die eingeweichten Biskuits in eine Form schichten. Die letzte Schicht sollte Creme sein. Diese dick mit Kakao oder Kaba bestreuen und mind. 1 Stunde im Kühlschrank lassen.

Tipp: Nachtisch schon 1 Tag vorher zubereiten, er zieht schön durch und schmeckt besser. Man kann auch anstatt 200 g Magerquark nur 100g nehmen und 100g Mascarpone.

Tipp für Kinder: Alkohol in Creme weglassen und anstatt Kaffee Apfelmus über die Löffelbiskuits verteilen.

26.5.03 Margo CK

#### Vanille Kokospudding

Zutaten für Portionen

2 Pck. Puddingpulver, Vanille

5 EL Zucker

400 ml Kokosmilch, ungesüßt

200 g Kokosraspel

1 Mango(s)

100 g Physalis

#### ZUBEREITUNG

Puddingpulver mit Zucker mischen, mit ca. 100 ml Kokosmilch glatt rühren. Restliche Kokosmilch mit 600 ml Wasser verdünnen, in einen Topf geben, 100 g Kokosraspel zugeben und aufkochen. Angerührtes Pulver einrühren und unter Rühren mindestens 1 Minute kochen lassen. Pudding in eine mit kaltem Wasser ausgespülte flache Form füllen, und für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Anschließend stürzen.

Restliche Kokosraspeln über den Pudding streuen. Mango schälen und in Stücke schneiden, Physalis mit einem feuchten Tuch abreiben und mit den Mangostückchen auf die Mitte des Puddings geben.



21.6.02 Simone Hefner CK

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen,  
vom [www.chefkoch.de](http://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](mailto:.aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 25.11.2004