

# Kochen für Freunde

... aber bitte mit Pfiff. Diese leckeren Gerichte sind nicht nur ruck, zuck fertig, sie werden Ihre Gäste auch rundum begeistern. Unbedingt probieren.



**Neu: 100 Rezepte fürs ganze Jahr.**  
Leicht und einfach für Singles und Familien. Von TV piccolino für nur 1,99 € – überall im Handel.

## Mini Porree-Mais-Gratins

40 Min.



Foto: Leerdammer

1. Blätterteig nach Anweisung auf der Verpackung vorbereiten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel andünsten. Porree putzen, der Länge nach aufschneiden und waschen. Porree in 1/2 cm feine Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben.
3. 1/2 Tasse Wasser dazugießen, den Mais ebenfalls zufügen und alles ca. 5 Minuten dünsten. Dabei die Flüssigkeit einkochen lassen. Gemüse leicht abkühlen lassen. Mit Salz und Curry würzen.
4. Den Blätterteig auf etwas Mehl dünn ausrollen. Mit einem Glas Kreise von ca. 7 cm Durchmesser ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Dabei einen kleinen Rand formen.
5. Käse reiben. Gemüse portionsweise auf die Teigkreise geben und den Käse darüber streuen.
6. Die Gratins im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 °C (Gas: Stufe 3, Umluft: 175 °C) 15–20 Minuten backen, bis die Teigränder goldgelb sind.

### Zutaten für 16 Stück

1 Packung Fertig-Blätterteig aus der Kühltheke oder TK  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
250 g Porree (Lauch)  
2–3 EL Gemüsemais (Dose oder Tetra-Pack)  
Salz  
Currypulver  
Mehl für die Arbeitsfläche  
100 g Käse, z.B. Leerdammer  
**Außerdem**  
Backpapier

Pro Stück: 501 kJ/120 kcal

## Gebackener Rotbarsch

30 Min.



Fotos: Knorr

Mit Biss

### Zutaten für 4 Portionen

- 50 g Mehl
- 50 g Feine Speisestärke
- Salz
- 1 kleine feste Banane
- 1 kleiner Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Schalotten
- 400 g Rotbarschfilet
- Pfeffer
- Keimöl oder Rapsöl zum Ausbacken
- 1 Packung (250 ml) Knorr Sauce Hollandaise mit Crème fraîche
- 5–6 EL Apfelsaft
- 1 TL Currypulver
- 2–3 EL gesalzene Erdnüsse

1. Aus Mehl, Stärke, Salz und 75 ml Wasser einen glatten Teig rühren und beiseite stellen.
2. Die Banane schälen und würfeln. Den Apfel waschen, vierteln und ebenfalls in Würfel schneiden. Beides mit dem Zitronensaft beträufeln.
3. Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Rotbarschfilet salzen und pfeffern. Etwa 2 Finger breit Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalottenringe darin kross ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Das Rotbarschfilet durch den Teig ziehen und in dem heißem Fett hell ausbacken. Ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Sauce Hollandaise mit Apfelsaft erhitzen. Die Bananen- und Apfelwürfel in die Sauce geben, Curry-

pulver zufügen und alles heiß werden lassen.

6. Den Rotbarsch mit der Sauce auf Tellern anrichten und mit den Schalottenringen und Erdnüssen bestreuen.

*Dazu schmeckt Duft- oder auch Basmatireis.*

### Unser Tipp

*Den Fisch auf Blattspinat anrichten. Dazu 300 g frischen Spinat verlesen, putzen und waschen. Tropfnass in einen Topf mit ganz wenig Wasser geben, bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen und etwa 2 Minuten dünsten. Spinat in einem Sieb abtropfen lassen und mit 1 EL Butter, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.*

Pro Portion: 2269 kJ/546 kcal

## Schnitzel »Romana«

20 Min.

1. Die Schnitzel halbieren und etwas flach klopfen. Je 1 Scheibe Schinken und 2 Salbeiblätter auf jedes Schnitzel legen, zusammenklappen und mit Holzspießchen feststecken.
2. Schnitzel in einer Pfanne im heißen Olivenöl auf jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
3. Den Bratensatz mit 1/4 l (250 ml) Wasser lösen, aufkochen und die Braten Soße einrühren. 1 Minute kochen lassen. Die Soße mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und

grünem Pfeffer würzen, mit Sahne und Weißwein verfeinern. Soße zu den Schnitzeln servieren.

### Unser Tipp

*Zu diesen würzigen Schnitzeln passen Röstkartoffeln. Entweder kleine Kartoffeln in der Schale kochen oder Pellkartoffeln vom Vortag verwenden. In heißem Öl unter häufigem Wenden rundherum braun anbraten. Für eine schön glänzende, leicht karamellierte Kruste die Kartoffeln beim Braten mit einer kräftigen Prise braunem Zucker bestreuen.*

### Zutaten für 2 Portionen

- 2 Putenschnitzel à 150 g
- 2 Scheiben roher Schinken
- 4 Salbeiblätter
- 2 EL Olivenöl
- 1 Päckchen Knorr Braten Soße Extra (aus dem 3er-Pack)
- schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL grüne Pfefferkörner
- 1–2 EL Schlagsahne
- 1–2 EL Weißwein

Pro Portion: 1532 kJ/368 kcal

Blitz schnell



## Matjessalat auf Apfelscheiben

### Für 4 Portionen

1. 2 Äpfel in dicke Scheiben schneiden und in 3 EL Öl anbraten. 4 Matjesfilets schräg in Streifen schneiden und mit Würfeln einer 1/2 Gurke mischen.
2. 1 Beutel Salatkrönung »Petersilie-Kräuter« mit 100 g saurer Sahne und 1 EL Wasser verrühren, mit Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Matjes und Gurken auf den Apfelscheiben anrichten. Sauce darüber gießen.



Dieses Blitzgericht ist ideal für Gäste. Die Kartoffeln kann man bereits vorkochen.

Pro Portion: 1630 kJ/391 kcal

30 Min.

## Fruchtiger Hähnchensalat

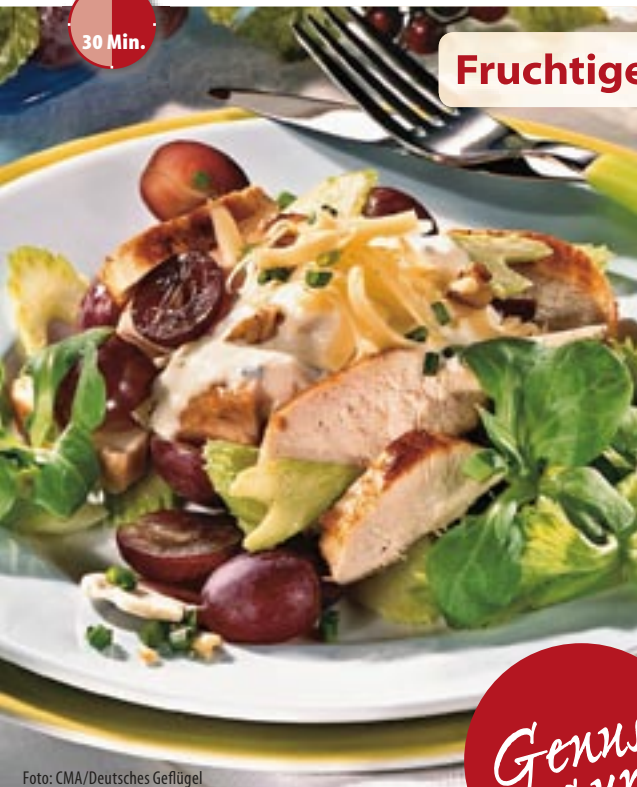


Foto: CMA/Deutsches Geflügel

- Für die Sauce Frischkäse, Joghurt und Milch verrühren. Käse und Schnittlauch, bis auf etwas zum Bestreuen, unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Hähnchenfilets in Scheiben schneiden und mit Trauben, Sellerie, Champignons und 40 g Walnusskernen mischen. Feldsalat auf Teller verteilen und den Hähnchensalat darauf anrichten.
- Sauce über den Salat geben und mit restlichem Käse, Schnittlauchröllchen und Walnüssen bestreuen. Mit Selleriegrün garnieren.

*Zu dem Salat schmeckt frisches Baguettebrot.*

Pro Portion: 2214 kJ/529 kcal

Genuss  
für

## Cuba-Punsch

Für 4 Gläser

- 1/4 l schwarzer Tee mit 165 ml Kokosnussmilch (1 Dose), 200 ml Weißwein, 60 ml Rum und 2 Eigelb unter ständigem Rühren erhitzen, aber nicht kochen lassen. Den Punsch mit 4–5 EL Zucker abschmecken.
- 8 Cocktaillirschen in Kokosflocken wälzen und je zwei auf einen Holzspieß stecken. Punsch in Gläser füllen und mit Spießern garniert servieren.

### Zutaten für 4 Portionen

2 doppelte Hähnchenfilets  
(ca. 450 g)  
2 EL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer  
300 g blaue Weintrauben  
250 g Staudensellerie  
50 g Feldsalat  
125 g weiße Champignons  
1 Bund Schnittlauch  
50 g Walnusskerne  
100 g Doppelrahm-  
Frischkäse  
200 g Vollmilch-Joghurt  
ca. 5 EL Milch  
40–50 g geriebener,  
mittelalter Gouda

- Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen und in einzelne Filets teilen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets in ca. 10 Minuten goldbraun braten. Dabei mehrfach wenden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
- Inzwischen Weintrauben waschen und von den Stielen zupfen. Die Trauben halbieren und entkernen.
- Sellerie putzen, waschen und etwas Selleriegrün zum Garnieren beiseite legen. Selleriestangen in dünne Scheiben schneiden.
- Den Feldsalat putzen, mehrmals gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Champignons putzen und in dünne Scheiben hobeln.
- Schnittlauch waschen, trocken-schütteln und in feine Röllchen schneiden. Walnusskerne hacken.



Foto: Lipton