

Tomatensuppe



Sehr einfach
Sehr schnell
Sehr gut



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

2 1 Schälto­ma­ten
aus der Dose
1 Zwiebel, gehackt
Öl
1 1 Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
Zucker
Tabasco
200 g kleine Hörnchen

ZUBEREITUNG

- 1** In einem Topf die gehackte Zwiebel mit wenig Öl anschwitzen. **2** Die Dosentomaten in den Topf geben und grob mit einem scharfen Messer zerteilen.
- 3** Die Gemüsesuppe eingießen, salzen, zuckern, mit 2–3 Spritzern Tabasco würzen. Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- 4** Währenddessen Salzwasser für die Hörnchen aufstellen und diese nach Packungsanleitung bissfest kochen.
- 5** Die Suppe noch mit Pfeffer und den anderen Gewürzen abschmecken und mit den Hörnchen servieren.



RONNY (2. V. R.)
MIT CHRISTIAN,
PHILIPP
UND MARCO (V. L.)

„Es ist schon manchmal recht lustig mit anzusehen, wie sich zwei gestandene Mannsbilder streiten, wer den besten Erdäpfelsalat macht.“

ROBERT, 40, GELERNTER GÄRTNER





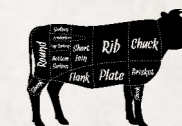
Oben: Zurückdrängen eines Industriebrandes (Übung)
Unten: Auch auf dem Wasser kann es mal brennen



„Nach Rezept kochen ist wie nach dem Weg fragen, des mocht ma besser nach Gfüh!“

MATHIAS, 38, GELERNTER LÜFTUNGSBAUER

Kalbsschnitzerl mit Parmaschinken und Petersilhaube



Angeblich das frühere Lieblingsessen von Luciano Pavarotti, aber ganz sicher das erste, das ich für meine Frau gekocht habe. Es hat funktioniert!

ZUBEREITUNG

- 1 Die Schnitzel von Fett und Sehnen befreien, leicht klopfen, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben.
- 2 Die Petersilie abzupfen und nicht zu fein hacken.
- 3 Den Parmaschinken in ganz feine Streifen schneiden.
- 4 Den Knoblauch fein hacken, in Olivenöl anschwitzen und für die Ciabatta auskühlen lassen.
- 5 Das Fleisch in reichlich Butter bei niedriger Hitze anbraten und warmstellen. 6 Im Bratensatz die gehackte Zwiebel leicht anschwitzen, den geschnittenen Parmaschinken dazugeben und knusprig anbraten. 7 Mit Balsamicoessig ablöschen und ca. 1 Minute köcheln lassen.
- 8 Die Schnitzel auf Tellern anrichten, mit der Schinkenmischung belegen und eine richtig dicke Haube aus frischer Petersilie darüberstreuen.
- 9 Dazu passen am besten getoastete Ciabattaschnitten mit in Olivenöl angeröstetem Knoblauch sowie ein frischer Blattsalat.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 große Kalbsschnitzel
ersatzweise geht es auch mit Putenschnitzeln
- ca. 300 g Parmaschinken
- 1 kleine rote Zwiebel
- guter Balsamicoessig
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 Bund frische Petersilie
- Butter
- Ciabattabrot
- Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch

Topfenpalatschinken mit Vanillesauce ... statt einer Diät

ZUTATEN FÜR 4 BIS 5 PORTIONEN

200 g glattes Mehl

5 Eier

½ l Milch

Salz

Öl

40 g Zucker

eine Packung
Vanillezucker

250 g Topfen

50 g Butter

½ Becher Rahm

Abrieb von einer Zitrone

Für die Sauce:

½ Liter Milch

2 Eidotter

100 g Zucker

das Mark einer
Vanilleschote

ZUBEREITUNG

1 Zuerst die Palatschinken zubereiten. Dazu das Mehl mit der Milch zu einem glatten Teig verrühren, leicht salzen und 2 Eier mit einem Mixer untermischen. Den Teig eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen. **2** Den Teig schöpflöffelweise in einer beschichteten Pfanne mit ein wenig Öl auf beiden Seiten braun backen.

3 Die restlichen Eier trennen und aus dem Eiklar mit einer Prise Salz einen steifen Schnee schlagen. **4** Für die Fülle die Butter mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren sowie den durch ein Sieb gestrichenen Topfen, 2 Eidotter und den Zitronenabrieb untermischen. **5** Jetzt den Schnee unter die Masse ziehen, die Palatschinken damit bestreichen und einrollen. **6** Die Palatschinken in eine geölte Form schichten. **7** Den verbliebenen Dotter mit dem Rahm vermischen und über die Palatschinken gießen.

8 Im Backrohr bei 170–180 Grad fertig backen, dauert etwa 10–15 Minuten.

9 Die Milch mit der Erdäpfelstärke, den Dottern, dem Zucker und dem Vanillemark unter ständigem Rühren aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Jetzt so lange weiterrühren, bis die Sauce abgekühlt ist und eine cremige Konsistenz hat.



Unbedingt mehr machen!
Entweder für die Spinat-
palatschinken von
Seite 114 verwenden
oder als Frittaten in einer
guten Rindsuppe.