




 Variante
VOR DEM START

Rezept durchlesen, alle benötigten
Küchenutensilien zurechtlegen.
Zutaten wiegen oder abmessen
und bereitstellen.

Zutaten

Für je ca. 4 Personen

Kartoffelpuffer

500 g Kartoffeln (mehlig)
Salz, Pfeffer
& Muskatnuss
1 EL Mehl (universal)
2 EL Öl & 2 EL Butter

Süßkartoffel-Puffer

500 g Süßkartoffeln
3 gewürfelte
Frühlingszwiebeln
1 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer & gemahlener
Kreuzkümmel
2–3 EL Mehl (universal)
2 EL Öl & 2 EL Butter

1. Vorbereiten

Kartoffeln (oder Süßkartoffeln) schälen und auf einer Reibe raspeln. 20 Minuten ruhen lassen und ausdrücken.

2. Masse machen

Geraspelte Kartoffeln (oder Süßkartoffeln) in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss (oder den entsprechenden Gewürzen) und Mehl vermischen.

3. Braten

Butter-Öl-Mischung bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erwärmen. (Sie ist heiß genug, wenn sich rund um ein hölzernes Essstäbchen, das ihr ins Fett taucht, kleine Blasen bilden.) Puffermasse portionsweise (ca. 1–2 EL) ins heiße Fett löffeln und flach drücken. Etwa 3–5 Minuten pro Seite goldgelb backen. Herausnehmen und auf Küchenrolle etwas abtropfen lassen, damit die Puffer nicht zu fett sind.

4. Beilagen machen

Mit Kräuter-Dip (S. 159), geräuchertem Fisch (Räucherlachs, Graved Lachs), Sauerkraut oder Rotkraut (S. 165) servieren.

5. Finalisieren & servieren

Auf Tellern oder Platten mit den Beilagen anrichten und servieren.

ÜBRIGENS In der gleichen Art und im Mengenverhältnis
300 g Gemüse : 200 g Kartoffeln könnt ihr auch Gemüsepufer
mit Zucchini, Karotten oder Roten Rüben machen.

Hühnerkeulen

VOR DEM START

Rezept durchlesen, alle benötigten
Küchenutensilien zurechtlegen.
Zutaten wiegen oder abmessen
und bereitstellen.

Zutaten

Für 3 Personen

6 Hühnerunterkeulen
(ca. 600–700 g)
3–4 Knoblauchzehen
1–2 Zwiebeln
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
je 2–3 Zweige frischer
Thymian & Rosmarin
(oder je 1 EL getrocknete
Kräuter)
300 ml Wasser
& Weißwein, gemischt
(oder fertige Gemüsesuppe
oder ein Gemisch aus allem)

1. Vorbereiten & vorheizen

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hühnerkeulen waschen und mit Küchenrolle trocken tupfen. Knoblauch in der Schale mit einem Messer oder dem Handrücken andrücken, bis er leicht aufbricht. Zwiebeln schälen und achteln. Zitrone in Scheiben schneiden. Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Gewürzen, Zitrone, Knoblauch, Zwiebeln und Kräutern in einer Schüssel mischen. Hühnerkeulen darin wenden und die Mischung gut einmassieren.

2. Im Ofen braten

Alles auf einem Backblech verteilen. Mit $\frac{2}{3}$ der Flüssigkeit übergießen. Auf mittlerer Schiene 1 bis max. 2 Stunden braten, bis es herrlich duftet und die Hühnerkeulen knusprig aussehen. Während des Bratens ein- bis zweimal die restliche Flüssigkeit angießen* und die Keulen auch mal umdrehen. Für die letzten 15 Minuten den Grill dazuschalten, damit die Hühnerkeulen schön bräunen.

* Angießen meint, dass man die Flüssigkeit nicht über das Bratgut, sondern unten auf den Boden des Blechs gießt, damit die Hühnerkeulen schön knusprig bleiben.

3. Beilagen machen

Dazu passt knuspriges Weißbrot, Reis (S. 161) oder Tomatensalat (S. 157).

4. Finalisieren & servieren

Am Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen. Hühnerkeulen samt Zitronen und Zwiebeln in eine große Schüssel oder auf eine Tasse geben. Knoblauchzehen in der Bratflüssigkeit zerdrücken, Schalen entfernen. Hühnerkeulen mit der Bratflüssigkeit übergießen und servieren.

WICHTIG Hühnerkeulen sind durch, wenn ihr mit einer Gabel oder einem Spieß in die dickste Stelle stecht und der Saft, der austritt, glasklar und nicht mehr blutig ist. Hühnerfleisch sollte immer durchgebraten werden, also im Zweifelsfall lieber ein paar Minuten zu lang im Ofen lassen.





Obstkuchen

VOR DEM START

Rezept durchlesen, alle benötigten
Küchenutensilien zurechtlegen.
Zutaten wiegen oder abmessen
und bereitstellen.

Zutaten

Für 1 Backblech
in Standardgröße

Teig

2 EL Semmelbrösel
½ Bio-Zitrone
(Saft für den Belag)
4 Eier

1 Prise Salz

250 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

250 g Butter (weich)
plus etwas für das Backblech

250 g Mehl (glatt)

1 TL Backpulver

Belag

1 kg Marillen
(oder Rhabarber oder Kirschen
oder was gerade reif ist)

1–2 Pkg. Vanillezucker

Außerdem

Staubzucker zum Bestreuen

1. Vorbereiten

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech gut buttern. Brösel hineingeben und das Blech rütteln und drehen, bis sie sich gut verteilt haben. Überschüssige Brösel aus dem Blech klopfen. Zitronenschale mit einer feinen Reibe abreiben, Saft auspressen. Marillen halbieren, Stein herausnehmen. Jede Marillenhälfte in etwa 3 Spalten schneiden. Mit Zitronensaft und Vanillezucker in einer Schüssel mischen und ziehen lassen. Eier trennen.*

* Das Trennen von Eiern geht am besten mit den Händen: Dafür zwei Schüsseln bereitstellen. (Es ist wichtig, dass die Eiweiß-Schüssel fettfrei ist und sich beim Trennen kein Eigelb reinschummelt.) Ei vorsichtig am Schüsselrand aufschlagen, bis die Schale einen Knacks bekommt. Über der Eiweiß-Schüssel öffnen, Eiweiß und Eigelb in eine Hand gleiten lassen, dabei rinnt das Eiweiß durch die Finger in die Schüssel. Eigelb in die andere Schüssel geben.

2. Teig machen

Eiweiß und Salz mit dem Handmixer oder in der Küchenmaschine auf nicht allzu hoher Stufe zu steifem Schnee schlagen (so nennt man gestockten Eiweiß-Schaum). Zucker, Vanillezucker und Butter in der Küchenmaschine oder mit dem Handmixer rühren, bis die Masse weiß-cremig wird. Eigelbe einzeln unterrühren. Zitronenschale untermischen. Mehl mit Backpulver vermischen und portionsweise unterrühren. Der Teig sollte zähflüssig sein. Eischnee zum Schluss mit einem Gummispatel vorsichtig unter den Teig heben. Teig mit dem Gummispatel auf dem Blech verteilen. (Das geht am besten, wenn der Spatel immer wieder in Wasser getaucht wird.) Zum Schluss das Blech ein paar Mal aufklopfen, so verteilt sich der Teig ganz regelmäßig. Gleichmäßig mit Marillen belegen. Den entstandenen Saft darüberträufeln.

3. Backen

Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.*

* Dafür mit einem Holz- oder Metallspieß in den Kuchen stechen. Spieß herausziehen. Haftet kein Teig mehr dran, ist der Kuchen fertig. Klebt noch Teig dran, nochmals 10 Minuten weiterbacken und den Vorgang wiederholen.

4. Finalisieren & servieren

Auskühlen lassen, in Stücke schneiden, mit Staubzucker beschneien und servieren.

FREESTYLE Wenn ihr andere Obstkuchen macht, solltet ihr auch die Gewürze variieren. Zu Zwetschken- oder Apfelkuchen passt statt der Vanille Zimt. Bei Kirschen passt die Vanille wieder besser.

