

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gefüllte und gratinierte Wachteln



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Die Schalottenwürfel in etwas Öl glasig schwitzen, die Nüsse und die getrockneten Tomaten zugeben, alles mit der Milch ablöschen und einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und über die Brotwürfel gießen. Kurz abkühlen lassen und dann die Petersilie und die Eier unterheben. Das Ganze abgedeckt 5 Minuten quellen lassen. Die Flügelknochen von den Wachteln abschneiden und das Rückgrat mit einer Schere herausschneiden. Mit der Fleischseite nach oben nebeneinander ausbreiten und mit der Handfläche platt drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wachteln auf der Fleischseite in einem Bräter mit heißem Öl scharf anbraten, dann jeweils 2-3 EL der Füllung auf die Innenfläche der Wachteln geben. Bei 210 °C Oberhitze im Ofen zu Ende garen.

Zutaten

6 Wachteln
3 Schalotten, gewürfelt
5-6 getrocknete Tomaten, gewürfelt
2-3 EL gehackte Walnüsse
100 ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskat, Öl
3 alte Brötchen
2 EL gehackte Petersilie
2 Eier

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Marinierte gegrillte Spareribs



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Für die Marinade Knoblauchzehen und Rosmarinzweige grob hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Die Rippchen in kochendem gesalzenem Wasser für 15 Minuten blanchieren und anschließend möglichst lang in der Marinade einlegen.

Jetzt die Rippchen unter mehrmaligem Wenden bei schwacher Hitze grillen, dabei von Zeit zu Zeit mit der Marinade bepinseln.

Tipp: Zum Marinieren die Rippchen und die Marinade in einen Plastikbeutel umfüllen, gut verschließen und im Beutel ziehen lassen.

Zutaten

Pro Person :

400 g fleischige Rippchen vom Schwein

Für die Marinade:

4 Knoblauchzehen

2 Rosmarinzweige

100 ml Orangensaft

50 ml Ketchup

1 TL Cayennepulver

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 EL Sojasoße

3 EL Honig

3 EL Olivenöl

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gegrillte Hühnerbrust mit Chorizo und Salbei



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Die Haut von den Brüsten vorsichtig vom Fleisch lösen , so dass eine Tasche entsteht. In diese Tasche jeweils 2 Scheiben Chorizo und ein Salbeiblatt schieben, ohne dass die Haut sich löst. Die Hühnerbrüste vor dem Grillen leicht mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite ca. 8 bis 10 Minuten grillen.

Zutaten

8 Hühnerbrüste mit Haut ca 180 g
16 Scheiben Chorizo
8 Blatt Salbei
Olivenöl
Salz & Pfeffer

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Kalbskotelett provençale



Zubereitung

Die frischen Kräuter fein hacken, in eine Schüssel füllen und mit Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer, und gehacktem Knoblauch zusammen anrühren. Anschließend die Koteletts mit der Marinade gut einreiben und von beiden Seiten für jeweils 8 bis 10 Minuten grillen.

Kategorie

Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

Pro Person 1 Kalbskotelett mit Knochen ca. 400 g

Für die Marinade:

2 El Rosmarin, gehackt
1 El Thymian, gehackt
1 TL Majoran, gehackt
Abrieb von einer Zitrone
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL Lavendel, gehackt
3 El Olivenöl
Salz & Pfeffer

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gefüllte Kalbsschnitzel in drei Variationen



Zubereitung

Die Mozzarella-Kugeln abgießen und in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls die Tomaten in Scheiben schneiden. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Hälfte der Kalbsschnitzel mit Mozzarella- und Tomatenscheiben und je 4 Basilikumblättern belegen. Danach die unbelegten Schnitzelseiten darüber klappen und rundherum die offenen Seiten mit Holzspießchen zustecken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten braun anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

Für die Soße:

Den Wein in die Pfanne gießen und den Bratensatz ablöschen, den Kalbsfond zugeben und mit dem Soßenbinder gut aufkochen. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salami-Füllung:

Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Schnitzelhälfte verteilen, dann mit 2 bis 3 Salami-Scheiben und klein geschnittenen Oliven belegen und in einer Pfanne braten wie oben beschrieben.

Für die Spinat-Füllung:

Den Blattspinat auftauen, ausdrücken und mit den gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehen in der Butter andünsten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Mozzarella-Scheiben wie oben als Füllung verwenden.

Kategorie

Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

8 Kalbsschnitzel (à 80 g)
2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
4 Tomaten
1 Bund Basilikum
6 EL Öl
Salz und Pfeffer

Für die Soße:

200 ml Wein
200 ml Kalbsfond
2 EL dunkler Saucenbinder
Salz und Pfeffer

Für Salami-Füllung:

2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
100 g Salami in dünnen Scheiben
16 mit Paprika gefüllte Oliven

Für Spinat-Füllung:

2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
450 g Tiefkühl-Blattspinat
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
Prise Muskat

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Currywurst mit hausgemachter Currysauce



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Für die Curry-Sauce:

Tomatenmark in Olivenöl anschwitzen. Currypulver und Cayennepfeffer hinzugeben und mitschwitzen, mit Orangensaft ablöschen. Etwas gekörnte Brühe einrühren und dann alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Sternanis abschmecken. Eventuell mit Wasser verdünnen.

Selbstgemachte Pommes:

8 Ofenkartoffeln in ca. 3 x 3 cm dicke und 8 cm lange Streifen schneiden. Die Kartoffelstäbe in kochendem Salzwasser 2-4 min blanchieren.

Anschließend in tiefem Fett ausbacken, bis sie goldbraun sind.

Die Currywürste braten und servieren.

Zutaten

6 Riesen Currywürste vom Fleischer(ca. 300 g pro St.)
1 Dose (125 g) Tomatenmark
2-3 El Currypulver
1 El Cayennepfeffer
250 ml Orangensaft
Salz und Pfeffer
Prise Zucker
Gekörnte Brühe
2 St. Sternanis
Olivenöl
8 Ofenkartoffeln
Fritierfett (Biskin)

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gebratene Schweinenacken-Steaks



Zubereitung

Die Nackensteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer heißen Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten braten, bis sie durch sind.

Kategorie

Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

6 Schweinenackensteaks (à
ca. 150 g)

Salz

Pfeffer

Öl zum Anbraten

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Marinierte Lammkeule



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Die ausgelöste Lammkeule durch kleine Querschnitte in einen länglichen, flachen Fleischstreifen schneiden. Die Fettseite kreuzweise einschneiden.

Die Kräuter fein hacken. Joghurt in ein Gefäß füllen und mit den Kräutern vermischen. Die Knoblauchzehen mit der Schale zerstampfen und im Ganzen zum Joghurt geben. alle Zutaten miteinander verrühren und die Marinade mit reichlich Salz abschmecken.

Das Lammfleisch im Ganzen in die Marinade einlegen und die Marinade gut in das Fleisch einmassieren. Anschließend das marinierte Lamm auf den Grill legen, hin und wieder wenden, und ca. 25 – 30 Minuten langsam grillen.

Zutaten

1 Lammkeule, ausgelöst
1 Becher Naturjoghurt (500 g)
2-3 Salbeizweige
3 Rosmarinzweige
4 Lorbeerblätter
3 Thymianzweige
4 Knoblauchzehen
Salz

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Mariniertes Roastbeef



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Eine unbehandelte Orange mit der Schale grob würfeln. Rosmarinzweige grob hacken und dazu geben. Mit dem Saft einer Zitrone vermischen und mit Honig, Salz und grob gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken. Den Roastbeefbraten so zerteilen, dass ein längliches, flaches Fleischstück entsteht und gut in der Marinade wälzen. Anschließend auf dem Grill von beiden Seiten nur kurz anbraten, damit das Fleisch innen rosig bleibt.

Zutaten

1 kg Roastbeefbraten
3 Rosmarinzweige
1 Zitrone
1 Orange
1 EL Honig
Salz & Pfeffer

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Pochiertes Rinderfilet, Graupenrisotto mit Kurkuma



Zubereitung

500 ml Kalbs- oder Geflügelfond in einem kleinen Topf aufkochen, Rinderfilet salzen und pfeffern, auf einer Schaumkelle hineinlegen und bei niedriger Hitze 12-15 Minuten knapp unter dem Siedepunkt pochieren.

Inzwischen Paprikaschoten vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Gemüse in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und abschrecken.

Brokkoli und Paprika in einer Schüssel mit dem gehackten Basilikum, Olivenöl, Zitronensaft und Salz und Pfeffer mischen,

Filet aus dem Fond nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Eigelb, etwas Tabasco und Senf in einen Topf geben. 200 ml Fond unter Rühren dazugeben und alles kurz mit dem Pürierstab bei mittlerer Hitze schaumig schlagen. Salzen und pfeffern.

Filet in Scheiben schneiden mit der Schaumsauce und dem Gemüse servieren.

Kategorie

Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

Rinderfilet
1,5 l Kalbs- oder Geflügelfond
750 g Rinderfilet
3 rote Paprikaschoten
3 gelbe Paprikaschoten
600 g Broccoli
Salz
3 EL gehacktes Basilikum
6 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
3 Eigelb
Tabasco
3 TL Senf

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Rahmgeschnetztes vom Schweinefilet mit Bandnudeln und Rucola-Salat



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Das Fleisch in kleine gleichmäßige Stücke zerteilen und in etwas gesalztem Mehl wälzen, abklopfen und in heißem Öl in einer Pfanne scharf anbraten, dann beiseite stellen.

Den Knoblauch klein hacken und mit einer Prise Meersalz zu einer Paste zerreiben.

Die Zwiebeln würfeln und die Champignons in feine Scheiben schneiden.

In der gleichen Pfanne die Knoblauchpaste, Zwiebeln und Pilze anbraten, mit Weißwein und Brühe ablöschen, und einmal aufkochen lassen. Die Sahne dazu geben und die Flüssigkeit etwas reduzieren. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch kurz vor dem Servieren nochmals in die Pfanne geben und kurz aufwärmen.

Zutaten

800 g Filet vom Schwein
200 g Champignons
2 Gemüsezwiebeln
300 ml Sahne
400 ml Brühe
100 ml Weißwein
Salz und Pfeffer
2 Knoblauchzehen
Prise Meersalz
Mehl
Öl

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Rib-Eye Steak mit Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und Tomaten



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einen Bräter geben, die Kartoffeln hineinlegen und im Ofen bei 180 Grad ca. 5-10 Minuten backen. Die Steaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne scharf beidseitig anbraten, dann mit Senf bestreichen. Die Steaks auf die Kartoffeln legen und für weitere 8-10 min bei 180 Grad backen. Herausnehmen und für 5 min ruhen lassen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne goldbraun anbraten, anschließend die Peperoni und die Tomaten dazugeben. Mit Rotwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack noch gehackten Rosmarin dazugeben.

Zutaten

1 kg Kartoffeln
ca. 300 g Rib-Eye Steak pro
Portion ggf. mit Faden
zusammenbinden
2 Gemüsezwiebeln in Streifen
geschnitten
12 geschälte Knoblauchzehen
12 entkernte Peperoni
20 Kirschtomate
1 Glas Rotwein

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Roastbeef mit grünen Bohnen, Croûtons und Parmesan



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Den Backofen auf 180/190 °C vorheizen.

Das Fleisch trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. In einem Esslöffel Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und für 25 Minuten mit der Pfanne in den Ofen geben.

Inzwischen die Bohnen waschen, trocknen und putzen. In kochendem Salzwasser je nach Stärke 6 bis 8 Minuten bissfest gar kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und auf einem Teller zwischenlagern.

Die Brotscheiben würfeln, die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. In einer Pfanne das Olivenöl mit dem Knoblauch erhitzen, die Croûtons dazugeben und unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten. Danach auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Parmesan mit Hilfe eines Sparschälers oder mit einem Messer in feine Späne hobeln.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und für ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Den Thymian von den Stielen zupfen und grob schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden und mit dem Thymian im restlichen Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Die Bohnen dazugeben und heiß schwenken.

Das Roastbeef aufschneiden und auf einer großen Platte anrichten. Bohnen und Croûtons darüber geben, und den Parmesan darüber zerbröseln. Alles mit etwas Olivenöl und Balsamico-Essig beträufeln und servieren!

Zutaten

1 kg komplett pariertes, flaches Roastbeef
Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl
600 g grüne Bohnen
4 Scheiben Brot
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 Bund Thymian
1 Bund Lauchzwiebeln
60 g Parmesan
Olivenöl
Balsamico-Essig

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Sandwiches mit Hüttenkäse, Hühnerbrust und Apfelchutney



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Zucker im Topf karamellisieren, Zwiebelwürfel, fein gewürfelte Chilischote und geriebenen Ingwer dazugeben. Mit dem Currypulver bestäuben und mit Apfelsaft ablöschen. Alles reduzieren lassen, die Apfelwürfel dazugeben und einmal kurz aufkochen. Anschließend abfüllen und abkühlen lassen.

Die Hühnerbrüste beidseitig grob salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl durchgaren.

Für die Sandwiches die Toastbrote mit Hüttenkäse und Hühnerbrust belegen und das Apfelchutney dazu reichen.

Zutaten

4 Hühnerbrüste
Olivenöl

Für das Chutney:
3 säuerliche Äpfel, in Würfel geschnitten
1/2 TL geriebener Ingwer
1/2 TL Currypulver
100 ml Apfelsaft
1 Chilischote, gewürfelt
1 Zwiebel, gewürfelt
2 EL Zucker
Salz

Schinken-Backpflaumenspieß



Kategorie

Beilage

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Die Pilze in heißem Olivenöl anbraten und mit Currypulver abstäuben. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Backpflaume mit Speck umwickeln, kurz in der Pfanne anbraten.

Dann abwechselnd Champignonkopf, Speckpflaume auf einen Schaschlikspieß stecken.

Kalt oder warm servieren.

Zutaten

12 Schaschlikspieße

36 Champignonköpfe

24 Backpflaumen

24 Scheiben

Frühstücksspeck oder Bacon

1 TL Currypulver

Olivenöl

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Schweinemedallions auf Rosmarinspieß, Servietten-Olivenknödel



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Von den Rosmarinzweigen ca. 3 cm unterhalb der Spitze die Nadeln entfernen. Danach jeweils 2 Medallions auf den Rosmarinzweig stecken. Medallions mit Salz und Pfeffer würzen, von allen Seiten anbraten und 5 Minuten im Ofen bei 180 °C garen. Bis zum Anrichten ruhen lassen.

Zutaten

12 gleichmäßige
Schweinemedallions à 70 g
6 dicke Rosmarinzweige
Salz, Pfeffer

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurkensalat



Zubereitung

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine flache Form geben. Das Mehl in eine weitere flache Form geben und ebenso die Semmelbrösel.

Die Schnitzel zunächst im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und abschließend in das Paniermehl drücken.

Ein zweites mal durchs Ei ziehen und nochmals ins Paniermehl drücken.

Anschließend in Butterschmalz oder Öl ausbacken.

Das Öl abgießen und die Pfanne mit Zitronensaft ablöschen.

Die Schnitzel anschließend auf Kreppapier abtropfen lassen.

Kategorie

Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

4-6 hauchdünne Schnitzel vom Kalb aus der Oberschale (alternativ auch Schwein)

Für die Panade:

4 Eier

100-150 g Mehl

200 g Semmelbrösel oder Paniermehl

Salz und Pfeffer

Butterschmalz oder Öl

Saft von 1-2 Zitronen

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Würstchen im Schlafrock



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Zwiebelringe in einem Topf mit Butter glasig schwitzen, den Weißkohl hinzugeben, mit Salz, Zucker und Paprikapulver würzen. Mit Essig ablöschen, mit Wasser auffüllen und 5 Minuten bei schwacher Hitze mit Deckel ziehen lassen. Danach auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Die Blätterteigplatten auf einem Backblech ausbreiten. Dabei vier Blätterteigplatten durch Andrücken miteinander verbinden, so dass insgesamt zwei möglichst große Blätterteigflächen entstehen.

In die Mitte jeder Fläche einen breiten Streifen des Weißkohls geben und mit Gewürzgurken belegen. Die Würstchen paarweise aneinandergereiht auf die Mitte des Kohls legen. Je nach Geschmack Senf und Ketchup darauf verteilen. Anschließend mit dem Käse belegen. Nun die Blätterteigenden mit Ei bestreichen, dann den Blätterteig fest zusammenrollen und die Enden zusammendrücken.

Danach die Blätterteigrollen im vorgeheizten Ofen bei 220 °C auf der unteren Schiene ca. 10 Minuten goldgelb ausbacken.

Zutaten

1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
Butter zum Braten
1/2 Weißkohl, klein geraspelt
Salz
Prise Zucker
Prise Paprikapulver
2 EL Weißweinessig
100 ml Wasser

1 Pkg. Blätterteig
5 Gewürzgurken, in Scheiben geschnitten
6 Wiener Würstchen
1 Tube Senf
1 Tube Ketchup
4 Scheiben Käse

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Coq au vin vom Hühnerschlegel



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Suppenbundgemüse putzen und in walnussgroße Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Champignons säubern. Gemüse in einer großen, flachen Form mit hohem Rand mit Rotwein, Zucker, Salz, Pfeffer Lorbeer und Rosmarin mischen.

Hühnerbeine kalt abspülen, trocken tupfen und am Gelenk durchschneiden. Oberschenkelknochen entfernen.

Hühnerfleisch in die Marinade legen und gut miteinander vermengen. Idealerweise 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Danach Fleisch und Gemüse in ein Sieb geben, die Marinade auffangen. In einem großen ofenfesten Topf oder einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Erst das Hühnerfleisch, dann das Gemüse darin anbraten. Tomatenmark zufügen, kurz mitrösten, Marinade zugießen und mit der Brühe auffüllen. Wenn die Flüssigkeit kocht den Topf für ca. 20 Minuten in den auf 220°C (Umluft 200°C, Gas Stufe 4) vorgeheizten Backofen stellen.

Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Den Topf aus dem Ofen holen und vor dem Anrichten mit Cayennepfeffer und geriebener Zitronenschale abschmecken. Sauce eventuell mit Saucenbinder binden.

Zutaten

2 Bund Suppengemüse
10 Schalotten
5 Knoblauchzehen
250 g walnussgroße Champignons
500 ml trockener Rotwein (preiswert)
1 EL Zucker
Salz, Pfeffer
4 Lorbeerblätter
2 Rosmarinzweige
6 Hühnerbeine
3 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
300 ml Hühnerbrühe (instant)
Cayennepfeffer
1 unbehandelte Zitrone
Evtl. Saucenbinder

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Hühnerfrikassee mit grünem Spargel, Champignons



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Die Hühnerkeulen in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Danach kurz anbraten, ohne dass sie Farbe annehmen. Die Champignons putzen, halbieren und hinzugeben. Mit etwas Mehl anstäuben und mit kalter Brühe und Weißwein aufgießen. Alles zusammen für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche dazugeben, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden, und die Spargel für ca. 2 min in kochendem Salzwasser garen. Mit Eiswasser abschrecken und klein schneiden.

Die Sauce aufkochen. Das Hühnerfleisch, die Champignons und den Spargel dazugeben. Mit frisch gehacktem Estragon abschmecken.

Zutaten

6 Hühnerkeulen, ohne
Knochen und Haut
Salz und Pfeffer
etwas Mehl
250 g weiße Champignons
500 ml Brühe
100 ml Weißwein
1 Becher Crème fraîche
etwas Zitronensaft
500 g grüner Spargel
1 Bund Estragon

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Saltimbocca vom Huhn



Zubereitung

Die Hühnerbrüste plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils mit zwei Scheiben Speck und einem Estragonzweig belegen, zu einer Tasche zusammenfallen und ca. 2 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten.

Kategorie

Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

4 Hühnerbrüste, ohne Haut
8 Scheiben Pancetta
4 Estragonzweige
Salz und Pfeffer

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Zitronenhuhn mit cremiger Polenta



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen und einen passenden Bräter hineinstellen.

Die Enden der Zitronen abschneiden und das Mittelstück achteln. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen: Die Zwiebeln blättrig schneiden, den Knoblauch halbieren. Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin sowie Zitronenstücke mit einem Esslöffel Olivenöl vermengen.

Die Poularde trockentupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronen-Zwiebelmischung in das Huhn füllen. Mittels eines Küchengarnes Keulen und Flügel "bardieren", so dass sie eng an der Karkasse anliegen.

2 Esslöffel Olivenöl in den heißen Bräter geben. Die Keulen der Poularde rechts und links anbraten und dann für ca. 30 Minuten in den Ofen geben.

Zutaten

4 Zitronen, unbehandelt
2 mittelgroße Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
4 Zweige Rosmarin
1 große bratfertige Poularde
(ca. 2 kg)
Salz, schwarzer Pfeffer

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Krautfleckerl nach Matrosenart



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Zubereitung Nudelteig:

Mehl in eine Schüssel geben, mit Eiern, Öl und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. 1/2 Stunde in einer Schüssel, mit einem feuchtem Tuch abgedeckt, ruhen lassen. Anschließend mit der Nudelmaschine bis auf Stärke 2 ausrollen und mit dem Teigrad in grobe Stücke schneiden. In sprudelndem Salzwasser 2 bis 3 Minuten kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken.

Zubereitung Rotweinsauce:

In einer Pfanne den Zucker goldbraun karamellisieren. Mit dem Rotwein ablöschen und auf ca. 1/3 reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Krautfleckerl:

Olivenöl in einen breiten Topf geben und erhitzen. Das Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten, bis es von allen Seiten Farbe bekommt. Die Zwiebel und den Knoblauch in Streifen schneiden und zum Fleisch geben. Den Spitzkohl in Streifen schneiden und in den Topf geben, gut umrühren und mit anrösten. Mit Kümmel und Salz würzen.

Die gekochten Nudeln hinzugeben und abschmecken. Nach Geschmack etwas Sahne hinzugeben. Auf einer großen Platte servieren und mit der Rotweinreduktion übergießen.

Zutaten

Zutaten Nudelteig:

200 g Mehl oder
Hartweizengrieß
2 Eier
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Zutaten Rotweinsauce:

1-2 EL Zucker
1/2 Flasche Rotwein
1 EL Butter
Salz, Pfeffer

Zutaten Krautfleckerl:

300 g gemischtes Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Spitzkohl
200 g gekochten und
gerissenen Nudelteig
1 kleiner Bund Estragon
1 TL Kümmel
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
evtl. Sahne

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Matjes nach Hausfrauenart mit gegrilltem Apfel und Pellkartoffeln



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Für die Sauce:

Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Die Gewürzgurken blättrig runterschneiden. Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend ebenfalls blättrig schneiden. Das Gemüse mit der Crème Fraîche, der Mayonnaise und dem Saft von einer Zitrone verrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Matjes und Pellkartoffeln:

Die Kartoffeln gut waschen, in stark gesalzenem Wasser aufsetzen und gar kochen. Die Äpfel in ca. 0,8 cm dicke Streifen schneiden und in einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl, leicht gesalzen und gepfeffert, grillen. Die Matjesfilets jeweils in 3 Rauten schneiden.

Den Salat anrichten, die Hausfrauensoße darüber geben und mit Matjesstückchen und gegrillten Apfelscheiben garnieren.

Zutaten

Sauce:

1 rote Zwiebel
2-3 Gewürzgurken
2 süß-säuerliche Äpfel
250 ml Crème Fraîche
3-4 EL Mayonnaise
Saft von einer unbehandelten Zitrone
Salz, Pfeffer, Zucker

Matjes und Pellkartoffeln:

ca. 8 Matjes Doppelfilets
1 kg kleine, junge Kartoffeln
2 EL Butter
2 süß-säuerliche Äpfel
Salat zur Dekoration

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Würstchen-Schaschlik



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

6 Bratwürste in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten vierteln, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Würstchen, Zwiebeln und Paprika abwechselnd auf 6-7 Spieße stecken. Die Wurstspieße in Olivenöl bei mittlerer Hitze von allen seiten insgesamt 8 Minuten braten. Am Ende der Garzeit mit etwas Paprikapulver bestreuen.

Zutaten

Schaschlik:
6 Bratwürste à 130 g
3 rote Zwiebeln
3 gelbe Paprikaschoten
Olivenöl
Paprikapulver

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Marinierte gegrillte Spareribs



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Für die Marinade Knoblauchzehen und Rosmarinzwige grob hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Die Rippchen in kochendem gesalzenem Wasser für 15 Minuten blanchieren und anschließend möglichst lang in der Marinade einlegen.
Jetzt die Rippchen unter mehrmaligem Wenden bei schwacher Hitze grillen, dabei von Zeit zu Zeit mit der Marinade bepinseln.

Tipp: Zum Marinieren die Rippchen und die Marinade in einen Plastikbeutel umfüllen, gut verschließen und im Beutel ziehen lassen.

Zutaten

Pro Person :400 g fleischige Rippchen vom Schwein

Für die Marinade:
4 Knoblauchzehen
2 Rosmarinzwige
100 ml Orangensaft
50 ml Ketchup
1 TL Cayennepulver
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Sojasoße
3 EL Honig
3 EL Olivenöl

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Brot und Butterpudding mit Toffee-Banane

Zubereitung

Toastbrot würfeln, auf ein Blech legen und im Backofen kurz anrösten. Creme double und Milch mit dem Mark einer Vanilleschote aufkochen. Die Eier mit dem Zucker und Baileys schaumig schlagen. Die kochende Milch in die Eimasse quirlen. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine gebutterte, ofenfeste Form mit den Toastbrotwürfeln auslegen, anschließend mit den Bananenscheiben belegen und mit der Eimilch befüllen. Zum Schluss die Pinienkerne auf die Bananen/Eimilchmasse streuen. Im Backofen bei 180°C (Umluft 155°C, Gas Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.

Restliche Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Zucker mit 3 EL Wasser in einem Topf karamellisieren. Wenn der Zucker goldbraun geworden ist, nacheinander die Butter, den Limettensaft und die Sahne einrühren, aufkochen lassen und die Bananenscheiben damit übergießen

Kategorie

Dessert

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

Für den Pudding:
ca. 8 Scheiben Toastbrot
250 ml creme double
300 ml Milch
1 Vanilleschote
6 Eier
130 g Zucker
4 cl Baileys
2 Bananen
3 EL Pinienkerne
Butter für die Form

Für die Toffees:

4 Bananen
3 EL Zucker
50 g Butter
Saft von 2 Limetten
100 ml Sahne

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Kirsch-Crossietorte



Zubereitung

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad zerlassen. Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Nudelrolle grob zerstoßen. Mit den Mandeln unter die Kuvertüre mischen. Aus der Masse mit 2 Teelöffeln 8 kleine Häufchen auf Backpapier setzen (für Schoko-Crossies als Garnitur). Übrige Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (24 cm ø) drücken. Alles 30 Minuten kalt stellen.

Kirschen abgießen, dabei 125 ml Saft auffangen. Diesen Kirschsafft mit Zucker, Tortengusspulver, 125 ml Wasser verrühren und aufkochen. Kirschen, Kirschwasser (oder Orangensaft) zugeben, auf den Crossieboden geben und 1 Stunde lang kalt stellen.

Sahne, Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Den Jogurt zugeben und kurz weiter schlagen. Torte aus der Form lösen, Sahne mit einem Löffel in Klecksen darauf verteilen. Mit den Crossies und eventuell den Kirschen garniert servieren.

Kategorie

Dessert

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

Portion: 12 Stücke

Zubereitungszeit: 30 Minuten
plus Kühlzeit

50 g Mandelstifte
150 g Vollmilch-Kuvertüre
80 g Cornflakes
1 Glas Sauerkirschen (720 g
EW)
125 ml Kirschsafft
40 g Zucker
1 Pk. roter Tortenguss
125 ml Wasser
2 EL Kirschwasser (oder
Orangensaft)
250 ml Schlagsahne
1 Pk. Sahnesteif
1 Pk. Vanillezucker
100 g Vanillejoghurt
eventuell 8 Knubberkirschen am
Stiel

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Kräuterreis

Zubereitung

Die Zwiebeln in der Hälfte der Butter farblos anschwitzen. Den gewaschenen Reis dazugeben und glasig schwitzen, würzen und mit heißer (!) Brühe auffüllen. Etwas Paprikapulver und die Kräuter dazugeben. Alles zugedeckt bei 160 °C im Ofen garen. Den Reis mit einer Gabel lockern und mit Butterflocken bestreuen.

Kategorie

Beilage

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

200 g Langkornreis
450 ml gekörnte Brühe
1 Gemüsezwiebel
Paprikapulver
1/2 TL Salbei und Oregano
80 g Butter

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Karamellierte Zitronen

Zubereitung

Zitronen halbieren und großzügig mit Zucker besträuen. Auf ein Backblech legen und für ca. 5 Minuten bei Oberhitze so lange im Ofen backen, bis der Zucker karamellisiert.

Kategorie

Beilagen

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

3 Zitronen

6 EL Zucker

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Rucolasalat mit gegrilltem Tintenfisch und Pinienkern- Limonendressing



Zubereitung

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Calamaretti hinzugeben. Sehr kurz und scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zwei Minuten ruhen lassen. Den Rucola waschen, mit den Calamaretti zusammen anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Dressing:

Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kategorie

Gemüse
Salate
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

12 St. Calamaretti (frisch und
geputzt vom Fischhändler oder
alternativ tief gekühlt)
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Rucola

Dressing:

8 EL Olivenöl
Saft und Abrieb von 2 Limonen
2 EL geröstete und gehackte
Pinienkerne
1 Messerspitze gehackter
Knoblauch
Salz und Pfeffer
Zucker

Plattes Paprikahuhn



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Knoblauch und Paprikapulver mit dem Mixer fein pürieren. Das Rückgrat der Poularde mit einer Schere entfernen und das Huhn flachdrücken. Rundherum salzen, pfeffern und mit der Paprikamarinade einreiben.

Die Geflügelbrühe und den Weißwein auf ein Backblech gießen und das Huhn auf einem Rost setzen. Im heißen Ofen bei 210 °C (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 50 Minuten lang braten. Nach 35 Minuten die in Scheiben geschnittenen Zitronen und die Rosmarinstiele auf dem Huhn verteilen und weiter schmoren lassen.

Zutaten

2 kg Poularde
2 Knoblauchzehen
2 EL Paprikapulver, rosenschärf
2 EL Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer
Öl
300 ml Geflügelbrühe
200 ml Weißwein
2 Zitronen (unbehandelt)
8 Rosmarinstiele

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Asia-Dip



Zubereitung

Frühlingszwiebeln putzen. Den weißen Teil grob zerkleinern, den grünen in feine Ringe schneiden. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln mit geschälten Knoblauchzehen, abgespülten Sardellenfilets und Limettensaft im Mixer fein pürieren. Mit Fisch-, Sojasoße, Chili, Zucker und Salz verrühren, bis sich die Kristalle gelöst haben.

Tipp!

Zu Frühlingsrollen, Garnelen im Teigmantel oder anderen Asia-Snacks servieren.

Kategorie

Dip

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

Für 10 Portionen

75 g Frühlingszwiebeln
10 Knoblauchzehen
5 Sardellenfilets in Salz
Saft von 4-5 Limetten
50 ml thailändische Fischsoße
25 ml dunkle Sojasoße
1 EL Chili
3 EL brauner Zucker
Salz nach Belieben

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Auberginen-Dip



Zubereitung

Auberginen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten bei 200 °C im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen und die Schale abziehen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Mit Auberginenfruchtfleisch, Essig, Öl und Joghurt im Mixer fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken und mit den Oliven garnieren.

Tipp!

Schmeckt als Vorspeise, zu warmem Fladenbrot oder Grillfleisch.

Kategorie

Dip

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

Für 10 Portionen

1 kg Auberginen
75 g Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
25 ml weißer Balsamico-Essig
50 ml Olivenöl
125 g griechischer Sahnejoghurt
Salz
weißer Pfeffer, gemahlen
Basilikum
schwarze Oliven, entsteint und
in Streifen geschnitten

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Indische Tomaten-Raita



Zubereitung

Joghurt glatt rühren. Tomaten blanchieren, von Haut und Samen befreien und das Fruchtfleisch würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Koriander unter den Joghurt ziehen, mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Tipp!

Gut zu scharfen Reisgerichten, zu Grillfleisch oder als Vorspeise.

Kategorie

Dip

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

Für 10 Portionen

750 g griechischer
Sahnejoghurt
500 g Tomaten
50 g Frühlingszwiebeln
1 EL gehackte
Korianderblättchen
Salz
weißer Pfeffer, gemahlen
Cumin, gemahlen

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Tunfisch-Dip



Zubereitung

Tunfisch, Mayonnaise und abgespülte Sardellenfilets im Mixer pürieren. Kapern abtropfen lassen und hacken. Unter die Tunfischmischung ziehen, mit Cayenne-Pfeffer sowie Salz abschmecken und mit einigen Kapern garnieren.

Tipp!

Passt zu gekochtem Geflügel- oder Kalbfleisch, Gemüsesticks, Crackern oder Fladenbrot.

Kategorie

Dip

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

Für 10 Portionen

375 g Thunfisch (naturell, abgetropft)
250 g Mayonnaise (15 % Fett)
5 Sardellenfilets in Salz
25 g Kapern
Cayenne-Pfeffer, gemahlen
Salz nach Belieben
Kapern zum Garnieren

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Würzsoße auf altrömische Art



Zubereitung

Pinienkerne und restliche Zutaten mit Ausnahme der Gewürze im Mixer fein zermahlen oder im Mörser zu einer glatten Paste zerstoßen. Mit den Gewürzen abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Tipp!

Zu gekochtem oder gegrilltem Fisch, gedämpften Miesmuscheln oder Gemüsesticks servieren.

Kategorie

Dip

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

Für 10 Portionen

250 g Pinienkerne
100 ml thailändische
Fischsoße
50 ml weißer Balsamico-Essig
150 g Zwiebeln
5 kleine Knoblauchzehen
2 1/2 TL Thymianhonig
100 ml Olivenöl
2 1/2 EL Senf
2 1/2 TL Oregano
2 1/2 TL Liebstöckel
Cumin, gemahlen
weißer Pfeffer, gemahlen
Salt nach Belieben
Petersilienblättchen

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Kräutermakrele mit Senfsoße und schnellem Kartoffelsoufflé



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Die frisch ausgenommenen Makrelen mit einem Küchentuch trocken tupfen und mit einem scharfen Messer vom Rücken zum Bauch bis zur Gräte einschneiden. Die Gewürze und Kräuter in einem Mörser zerstoßen und in die Einschnitte geben. Danach im Mehl wenden und in reichlich Öl von beiden Seiten ausbacken.

Zutaten

6 kleine Makrelen à 300 g
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
grobes Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen (in Scheiben geschnitten)
Zitronensaft und Abrieb der Zitrone
Mehl zum Bestäuben

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Kartoffelsoufflé



Kategorie

Beilage

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten. Eier trennen. Eigelb unter das Püree rühren. Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen, und zusammen mit 40 g geriebenem Parmesan unter das Püree heben. In eine Auflaufform oder in einzelne Portionsförmchen oder Tassen geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten bei 210 °C auf der 2. Schiene von unten backen.

Zutaten

3 Pakete Kartoffelpüree

3 Eier

120 g Parmesan

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Rote-Bete-Apfelsalat



Zubereitung

Die Äpfel schälen, halbieren und entkernen. Mit einer Küchenreibe die Äpfel, die Rote Beete und den Meerrettich sehr dünn reiben. Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Kategorie

Salat

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

ca. 400 g geschälte Rote Bete
4 säuerliche Äpfel
6 cm Meerrettich
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Prise Zucker
Zitronensaft zum abschmecken

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Senfsoße



Zubereitung

Alles in einem Topf erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken und mit dem Pürierstab durchmischen.

Kategorie

Soße

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

100 ml Weißwein
200 ml Sahne
100 ml Brühe
1 EL Senf
Salz, Pfeffer, Zucker

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Nudelnester, gebratener grüner Spargel mit Pancetta und Tomatenpesto



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Knoblauchzehe klein hacken. Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Alles mit den gekochten Spaghetti, Olivenöl, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen und in eine gefettete 6-muldige Miniform geben.

Die Eier mit dem geriebenen Parmesan mischen, salzen und pfeffern und auf die Nudeln geben. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten bei 210 °C auf der 2. Schiene von unten backen.

Zutaten

Nudelnester:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kleine rote Chilischote
- 450 g Spaghetti, vorgekocht
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL gehackte Petersilie
- 4 Eier
- 30 g geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gebratener Grüner Spargel und Tomatenpesto

Zubereitung

Das holzige Ende vom Spargel ca. 4 cm kürzen. Den Spargel in einer Pfanne mit Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 3 Minuten bissfest garen.

Kategorie

Beilage

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

600 g grüner Spargel
100 ml Brühe
1/2 gehackte Knoblauchzehe
10-12 Thymianzweige
Salz und Pfeffer

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Quarkpfannkuchen



Zubereitung

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Quark in einem Tuch auspressen, dann Milch, Eigelbe, Salz und Zucker in einer Schüssel verrühren. Das Mehl in eine separate Schale sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Quarkmasse langsam einrühren. Nun die Mandelsplitter und Korinthen vorsichtig unter das geschlagene Eiweiß heben.

Eine große Pfanne mit der Butter erhitzen, Masse hineingeben und stocken lassen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 5 Minuten backen. Danach mit Hilfe von zwei Gabeln die Masse in kleine Stücke reißen. Mit Puderzucker bestäuben.

Kategorie

Nachspeisen

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

200 g Magerquark

4 Eier

100 ml Milch

150 g Mehl

75 g Mandelsplitter

75 g Korinthen

2 EL Zucker

1 Prise Salz

Butter für die Pfanne

Puderzucker zum Bestäuben

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Tomatenpesto

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer zu einer sämigen Masse pürieren und nach Belieben abschmecken.

Kategorie

Sauce

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

1 Knoblauchzehe
200 ml Olivenöl
100 g getrocknete Tomaten
2 El Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Zucker
Zitronenabrieb (von einer
Zitrone)

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Falafel



Zubereitung

Kichererbsen abspülen, in einer Schüssel mit Wasser bedecken und einen Tag einweichen lassen.

Am nächsten Tag die Erbsen abgießen, kalt abspülen und in der Küchenmaschine zerkleinern. Gehackte Kräuter und Zwiebel dazugeben und mit den Gewürzen und Backpulver pürieren. Salzen und pfeffern.

Das Öl auf 175 °C erhitzen. Kichererbsenpüree zu kleinen Bällchen formen und im heißen Öl knusprig frittieren. Kurz abtropfen lassen und servieren.

Kategorie

Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

200 g getrocknete Kichererbsen
1 Bund Petersilie
3 Zweige Koriander
1 rote Zwiebel, gehackt
4 Knoblauchzehen, gehackt
1 TI Kreuzkümmel, gemahlen
1 TI Koriander, gemahlen
1 TI Backpulver
Salz
Pfeffer
Öl zum Frittieren

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gebackener Feta



Zubereitung

Den Fetakäse in Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form legen.

Die getrockneten Feigen in feine Streifen schneiden. Die Zitronen waschen, längs halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen und die Zitronenscheiben darin andünsten. Die Feigen dazugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Minzblätter hacken und untermischen.

Den Käse mit der Marinade begießen und so lange wie möglich marinieren.

Den Käse mit Pfeffer würzen und die Semmelbrösel darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C Gas Stufe 3) auf der 2. Schiene von unten ca. 5 bis 10 Minuten goldbraun backen.

Kategorie

Beilage

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

2 Stück Fetakäse von Patros
6 getrocknete Feigen
2 Zitronen, Bio
6 El Olivenöl
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
2 Zweige Minze
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2-3 El Semmelbrösel

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Baba Ganoush



Kategorie

Beilage

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Den Knoblauch hacken und mit 3 El Olivenöl pürieren. Die Auberginen längs halbieren, das Fruchtfleisch mit der Messerspitze kreuz und quer einschneiden und mit dem Knoblauchöl einstreichen.

Auf einem Blech im heißen Ofen mit der Schnittfläche nach oben bei 200 °C (Umluft 190 °C Gas 4) ca. 20 Minuten backen.

Das Auberginenfleisch mit einem Löffel aus der Haut kratzen und fein hacken. Mit Zitronensaft, gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, der gehackten Chilischote, etwas Zimtpulver, einer Prise Zucker und restlichem Olivenöl mischen.

Zutaten

2 Knoblauchzehen
6 El Olivenöl
4-5 mittelgroße Auberginen
2 El Zitronensaft
1-2 El gehackter Petersilie
Salz, Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel
1 rote Chilischote, entkernt und gehackt
Zimtpulver
Prise Zucker

Tahinisauce



Kategorie
Sauce

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

200 ml Tahini (Sesampaste aus dem Reformhaus oder beim Türken)
200 ml Wasser oder Joghurt
1 TL Paprikapulver
2 EL Zitronensaft
1 gehackte Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren oder mit dem Pürierstab mixen. Zu den Falafel servieren.

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Spaghetti Carbonara



Zubereitung

Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen.

Den Speck in Streifen schneiden. In einer Pfanne knusprig auslassen und darin warm halten. Sahne mit den Eiern und Käse verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln abgießen, mit dem Speck in der Pfanne mischen. Die Ei-Sahne dazugeben und gründlich vermengen. Mit reichlich schwarzem Pfeffer bestreut servieren.

Kategorie

Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

150 g durchwachsener Speck
oder Pancetta (ital.
Bauchspeck)
150-200 ml Schlagsahne
2-3 Eier
125 g frisch geriebener
Parmesan
500 g Spaghetti
Salz
schwarzer Pfeffer

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Baked Alaska



Kategorie
Dessert

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Amaretto mit 50 g Zucker und 75 ml Wasser aufkochen.

Aus dem Biskuit einen Boden und einen Deckel in Größe des Vanilleeises schneiden. Den Biskuitboden auf eine Platte legen. Mit 3 EL Amarettosirup beträufeln.

Vanilleeis aus der Packung nehmen und auf den Biskuitboden stellen. Deckel auf das Eis legen, die Ränder mit dem restlichen Biskuit umkleiden und mit 2 EL Amaretto beträufeln. Erneut in das Gefrierfach stellen.

Himbeeren mit dem Puderzucker und Zitronensaft aufkochen, pürieren und durch ein Sieb geben. Etwas abkühlen lassen.

Eiweiß und eine Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Langsam den restlichen Zucker einrieseln lassen und das Eiweiß zu einem steifen Schnee schlagen. Den Eischnee mit einer Palette auf das vorbereitete Eis verteilen und mit dem Bunsenbrenner abflammen. Sofort

Zutaten

5 EL Amaretto
125 g Zucker
1 Paket Biskuitboden
1 Liter hochwertiges Vanilleeis
250 g Himbeeren (auch TK-Himbeeren geeignet)
75 g Puderzucker
2 EL Zitronensaft
3 Eiweiß Größe M
Salz

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Avocado mit Vinaigrette



Kategorie

Vorspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Honig, etwas Tabasco und Öl gut miteinander verschlagen. Avocados schälen, längs halbieren und den Stein herauslösen. Die Hälften in Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren, mit den Avocados mischen und die Vinaigrette sofort gleichmäßig darüber verteilen. Mit schwarzem Pfeffer bestreuen und 5 bis 10 Minuten durchziehen lassen.

Den Rucola abspülen, grob zerschneiden und auf einer Platte anrichten. Die Tomaten-Avocado-Mischung über den Salat geben und den Parmaschinken darauf verteilen.

Zutaten

4 EL Weißweinessig
Salz & Pfeffer
1 EL Honig
Spritzer Tabasco
8 EL Olivenöl
2 Avocados
schwarzer Pfeffer
80 g Parmaschinken
50 g Rucola
1 kg Kirschtomaten

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Schnitzel mit Salsa



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Die Schweinenackensteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl von beiden Seiten 2-3 Minuten scharf anbraten. Falls Sie Schweinefilets benutzen, diese vorher in der Mitte einschneiden und auseinander klappen. Anschließend plattieren, so dass ein flaches Filet entsteht. Mit Salsa servieren.

Zutaten

8 Schweinenackensteaks oder
alternativ Schweinefilets (à 80
g)
Olivenöl
Salz und Pfeffer

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Salsa



Zubereitung

Die Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken und mit einer Prise Salz in etwas Olivenöl andünsten. Die Erbsen mit dazugeben und andünsten. Die Erbsen-Zwiebel-Masse mit den Tomatenwürfeln vermischen und mit Limettenabrieb und gehackter Minze abschmecken. Mit Salz und Limettensaft nachwürzen.

Kategorie

Sauce

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

500 g Tomaten
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
200 g tiefgekühlte Erbsen
Salz
Abrieb und Saft von 1 Limette
2 EL gehackte Minze

Kalte Mandelsuppe mit Trauben



Zubereitung

Das Weißbrot zunächst entrinden, dann mit den Mandeln in einer Küchenmaschine klein hacken und Knoblauch dazu geben. Das Ganze mit Wasser zu einer sämigen Suppe auffüllen, mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer und etwas Szechuanpfeffer abschmecken. 15 Minuten kalt stellen. Mit Kerbel, Estragon und den Weintrauben garnieren.

Kategorie

Suppe

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

120 g frisches Weißbrot (alternativ: Semmelbrösel)
500-750 ml kaltes Wasser
ca. 20 g geschälte Mandeln
2 Knoblauchzehen
50-75 ml Olivenöl
25 ml Sherry- Essig
1 TL Szechuan-Pfeffer
je 50 g weiße und blaue kernlose Weintrauben, halbiert
frischer Kerbel, Estragon zur Dekoration

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Marinierte gegrillte Spareribs



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Für die Marinade Knoblauchzehen und Rosmarinzwiege grob hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Die Rippchen in kochendem gesalzenem Wasser für 15 Minuten blanchieren und anschließend möglichst lang in der Marinade einlegen.

Jetzt die Rippchen unter mehrmaligem Wenden bei schwacher Hitze grillen, dabei von Zeit zu Zeit mit der Marinade bepinseln.

Tipp: Zum Marinieren die Rippchen und die Marinade in einen Plastikbeutel umfüllen, gut verschließen und im Beutel ziehen lassen.

Zutaten

Pro Person :400 g fleischige Rippchen vom Schwein

Für die Marinade:

4 Knoblauchzehen

2 Rosmarinzwiege

100 ml Orangensaft

50 ml Ketchup

1 TL Cayennepulver

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 EL Sojasoße

3 EL Honig

3 EL Olivenöl

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Kartoffel-Ziegenkäsespieß

Zubereitung

Die Pellkartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Eukalyptuszwiege bis zur Hälfte von den Blättern befreien. Den Ziegenkäse mit dem Speck umwickeln und anschließend abwechselnd mit Kartoffeln auf einen Spieß stecken. Die Spieße für 2 Minuten grillen.

Tipp: Normale Schaschlikspieße statt Eukalyptuszwiege verwenden

Kategorie

Beilage

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

500 g kleine Pellkartoffeln
8 Stück Ziegenkäse, gewürfelt
(ca. 2 x 2 cm)
8 Scheiben Speck
4 Eukalyptuszwiege

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gebackene Pellkartoffeln

Zubereitung

Pellkartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die gekochten Kartoffeln auf einer Alufolie ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen, die Speckscheiben lose darüber verteilen und alles mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Alufolie zusammenrollen und die Kartoffeln zu einem Päckchen verschnüren und für ca. 5 Minuten auf den Grill legen.

Kategorie

Beilage

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

500 g kleine Pellkartoffeln
4 Scheiben Frühstücksspeck
Salz & Pfeffer
Olivenöl

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gegrillte Bananen



Kategorie
Dessert

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Die Bananen mit Schale auf den Grill legen und so lange rösten, bis die Schale ganz dunkel (schwarz-braun) ist. Die Nussmischung grob durchhacken und mit reichlich Honig gut vermengen. Die Schale der gegrillten Bananen aufschneiden und mit der Honig-Nuss-Mischung beträufeln.

Zutaten

6 Bananen
100 g gemischte Nüsse (z.B. Haselnuss, Walnuss, Pekannuss, Cashewkerne etc.)
4 EL Honig

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Spitzkohlsalat

Zubereitung

Den Spitzkohl putzen und den harten Strunk entfernen, in feine Streifen raspeln oder schneiden. Den Ingwer schälen und mit der Küchenreibe über den Spitzkohl hobeln, die Äpfel ebenfalls fein darüber hobeln. Danach Apfelessig, Apfelsaft und etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Kräuteröl miteinander verschlagen und über den Spitzkohl geben. Die Vinaigrette gut mit dem Spitzkohl vermischen und etwas ziehen lassen.

Kategorie

Salat

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

500 g Spitzkohl
40 g Ingwer
2 kleine, rote Äpfel
4 EL Apfelessig
50 ml Apfelsaft
Salz & Pfeffer
Zucker
6 EL Kräuteröl

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Marinierte Lammkeule



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Die ausgelöste Lammkeule durch kleine Querschnitte in einen länglichen, flachen Fleischstreifen schneiden. Die Fettseite kreuzweise einschneiden.

Die Kräuter fein hacken. Joghurt in ein Gefäß füllen und mit den Kräutern vermischen. Die Knoblauchzehen mit der Schale zerstampfen und im Ganzen zum Joghurt geben. alle Zutaten miteinander verrühren und die Marinade mit reichlich Salz abschmecken.

Das Lammfleisch im Ganzen in die Marinade einlegen und die Marinade gut in das Fleisch einmassieren. Anschließend das marinierte Lamm auf den Grill legen, hin und wieder wenden, und ca. 25 – 30 Minuten langsam grillen.

Zutaten

1 Lammkeule, ausgelöst
1 Becher Naturjoghurt (500 g)
2-3 Salbeizweige
3 Rosmarinzwige
4 Lorbeerblätter
3 Thymianzwige
4 Knoblauchzehen
Salz

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gegrillte Gemüsebündel



Zubereitung

Das Gemüse putzen und in längliche, etwa gleich große Streifen schneiden. Mit einem Ring aus zusammengerollter Alufolie zusammenbinden, mit etwas Öl beträufeln und die Gemüsebündel für ca. 10 Minuten auf den Grill legen. Hin und wieder wenden.

Kategorie

Beilage

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

8 Karotten
8 Frühlingszwiebeln
8 St. grüner Spargel
2 rote Paprika
1 Aubergine
Olivenöl

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gefüllte Regenbogenforelle



Kategorie

Fisch

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Für die Füllung die Zitrone mit Schale in Würfel schneiden und die Kräuter grob hacken. Peperoni ebenfalls klein hacken und mit den Kräutern und den Zitronenwürfeln vermischen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Kräutermischung in die Bauchhöhle der Forellen füllen und vorsichtig zudrücken. Die Forellenhaut mit etwas Olivenöl bestreichen. Wenn vorhanden, die ganzen Forellen in ein Fischgrillrost legen und im Rost grillen. Alternativ können die Fische in Alufolie gelegt werden. Ca. 25 Minuten auf dem Grill lassen.

Zutaten

3-4 ausgenommene
Regenbogenforellen mit Haut
1 grüne Peperoni
3 EL Basilikum
3 EL Petersilie
1 unbehandelte Zitrone
Meersalz
Pfeffer

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gefüllte Schwertfischrouladen vom Grill

Zubereitung

Die getrockneten Tomaten klein hacken und mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Walnüsse ebenso klein hacken und zu den Tomaten geben. Weiche Butter in die Tomaten-Nuss-Mischung geben und gut miteinander verkneten. Frischen Majoran hacken und unterrühren. Die Masse gut miteinander vermengen, so dass eine Paste entsteht.

Die Schwertfischstücke wie Rouladen auslegen und mit der Paste bestreichen, anschließend zu Rouladen rollen und die Rouladen auf einen Grillspieß stecken. Anschließend die Rouladen salzen und pfeffern und mit ein wenig Olivenöl bepinseln. Für ca. 7 bis 10 Minuten auf dem Grill rösten.

Kategorie

Fisch

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

4-8 dünne Scheiben vom Schwertfisch (vergleichbar mit Rouladenfleisch)
pro Person ca. 160 g

Für die Füllung:

80 g sonnengetrocknete
Tomaten fein geschnitten
80 g Walnüsse fein gehackt
3 El gehackten Majoran
100 g weiche Butter

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Involtini mit Ziegenkäse



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne mit Olivenöl die Zwiebeln anschwitzen. Den Mangold waschen und zu der Zwiebel geben. So lange mitschwitzen, bis der Mangold in sich zusammenfällt, salzen und pfeffern. Anschließend die Pfanne von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.

Den Ziegenkäse in 4 Scheiben schneiden.

Die Schnitzel plattieren und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Tipp: Die Fläche salzen und pfeffern, auf der die Schnitzel ausgebreitet werden.

Das gewürzte Fleisch ausbreiten, mit der Mangold-Zwiebel-Füllung und dem Käse belegen und einrollen. Die Fleischrollen mit Rouladennadeln oder Zahnstochern befestigen und in einer Pfanne in einem Esslöffel Olivenöl rundherum anbraten. Die Pfanne für weitere 5 Minuten in den Ofen stellen.

Die Rote Bete und die Involtini aus dem Ofen holen, anrichten, und, wer's mag, mit dem Saft von einer Orange beträufeln.

Zutaten

1 Zwiebel
1 Bund roter Mangold (alternativ Spinat oder Rote-Bete-Grün)
1 TL Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer
4 Hühnerschnitzel à 160 g
160 g Ziegenkäse
2 EL Olivenöl
1 Orange, unbehandelt (optional)

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Kassler im Brotteig mit tomatisiertem Sauerkraut



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Das frische Sauerkraut unter fließendem Wasser abspülen, ausdrücken und abtropfen lassen.

Vom Brot den Deckel abschneiden und das Innere aushöhlen, so dass Kasseler und ein bisschen Sauerkraut Platz haben. Den Boden vom Brot mit etwas Sauerkraut auslegen.

Den Kasseler mit Senf einstreichen und in das Brot legen. Mit etwas Sauerkraut bedecken und den Brotdeckel auflegen. Anschließend das Kassler-Brot in Alufolie einpacken und für etwa 30 Minuten auf ein Rost in den Ofen geben, für die letzten 10 Minuten die Folie abnehmen.

Für das Sauerkraut die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen, die Zwiebel in Streifen schneiden und die Knoblauchzehe fein würfeln. Beides in Öl anschwitzen, Sauerkraut und Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mitschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und aufkochen.

Den Lorbeer hinzufügen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten garen. Dann die Lorbeerblätter entfernen und das Sauerkraut mit Honig, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Zutaten

700 g frisches Sauerkraut
1 großes Brot (Größe vom Kassler)
1 kg Kasslerrücken, ohne Knochen, pariert
3 EL grober Senf
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
200 ml Weißwein
2 Lorbeerblätter
Honig
Salz, weißer Pfeffer

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Entenkeule mit Lebkuchenkruste



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Entenkeulen abtrocknen, dann salzen und pfeffern. Öl in einem Bräter oder in einer heißen Pfanne erhitzen, die Keulen mit der Hautseite nach unten hineinlegen und anbraten, bis eine goldene Farbe erreicht ist. Dann wenden und auch von der anderen Seite anbraten. Den Bräter in den Ofen stellen und ca. 20 Minuten braten.

Inzwischen für die Kruste die Butter mit dem Paniermehl, einer Prise Salz und dem Lebkuchengewürz vermengen.

Die Keulen aus dem Ofen nehmen und diesen auf Oberhitze umstellen. Die Krustenmasse auf die Entenkeulen verteilen und diese auf die mittlere Schiene zurück in den Ofen geben. Dort die Kruste in 2 bis 3 Minuten bräunen lassen. Die fertigen Entenkeulen auf dem Couscous anrichten und mit der Orangensoße umgießen. Zum Schluss alles mit frischem Koriander garnieren.

Zutaten

Zutaten Entenkeule:
6 Entenkeulen
Salz, weißer Pfeffer
2 EL Olivenöl
Koriander

Zutaten Kruste:
100 g weiche Butter
120 g Paniermehl
1 TL Lebkuchengewürz

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Geflammtes Rinderfilet mit Rucola, Parmesan und Austernpilzen



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Geputzte Austernpilze in 2 EL heißem Olivenöl rundherum scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Balsamicoessig mit 1 EL Zucker auf die Hälfte einkochen. Restliches Olivenöl mit der Balsamico-Reduktion mischen. Balsamico-Reduktion auf einer großen Platte tropfenweise verteilen.

Rinderfiletscheiben plattieren und auf die Platte legen. Filetscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zucker bestreuen. Oberfläche mit dem Bunsenbrenner abflammen (alternativ: Teller 1-2 Minuten unter den Grill des Backofens stellen) Austernpilze, Rucola und Parmesanhobel darauf verteilen und mit der Essig/Öl- Mischung beträufeln.

Zutaten

Zutaten für 4 Portionen:
300-400g Austernpilze
ca. 50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer
200 ml Balsamicoessig
ca. 3 EL Zucker
500-600 g dünn aufgeschnittenes Rinderfilet
150 g geputzten Rucolasalat
80-100 g gehobelten Parmesan

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gefüllte Maispouardenbrust mit Zucchini und Brotsalat



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Die Champignons putzen, den Knoblauch und die Schalotten schälen. Alles mit dem Mixer zerkleinern. Das Gemisch in einer Pfanne mit dem Tomatenmark anschwitzen. Den Mozzarella klein schneiden und mit etwas Olivenöl mit der Pilzmasse zu einer Füllung verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit einem scharfen Messer Taschen in die Pouardenbrüste schneiden. Die Pilz-Käsemasse mit einem Spritzbeutel ohne Tülle oder einem Löffel durch die Öffnung in die Pouardenbrust füllen (TIP: Es geht auch ein Plastikbeutel bei dem eine Ecke herausgeschnitten ist.)

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pouardenbrüste darin auf der Hautseite einige Minuten anbraten, würzen, umdrehen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C (Umluft 175°C, Gas Stufe 3), ca. 10 Minuten braten.

Zutaten

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Füllung:

200 g Champignons)

1-2 Knoblauchzehen

1 Schalotte

1 TL Tomatenmark

125 g Mozzarella

ca. 6 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

4 Maispouardenbrüste á ca.

250g mit Haut

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Lammlachs mit Haselnüssen, Aprikose und Portulaksalat mit Sauerampfer

Rezept vom 09.03.2004



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Die Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl sanft anbraten. Für ca. 6-7 Minuten bei 170 C° in den Ofen geben. Herausnehmen und ruhen lassen.

Die Haselnüsse ohne Fett in der Pfanne goldbraun rösten. Anschließend die Butter hinzugeben und aufschäumen lassen. Die Aprikosen klein schneiden und zu den Nüssen dazugeben. Mit Balsamicoessig ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzufügen.

Das Lamm wie Roastbeef dünn aufschneiden und auf einer Platte verteilen.

Portulaksalat und Sauerampfer waschen, trocknen und über das Fleisch verteilen, dann die Aprikosen-Nuss Mischung darübergeben.

Wer mag kann noch etwas Parmesan darüber reiben.

Zutaten

Für zwei Portionen :

2 Lammlachse
Olivenöl
Ca. 100 g geschälte
Haselnüsse
60 g Butter
150-200 g getrocknete
Aprikosen
2 EL Balsamicoessig
Salz, Pfeffer und Zucker
Evtl. Wasser
1 Bund Portulaksalat
1 Bund Sauerampfer
Parmesan

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Dreierlei Spieße und Dips



Zubereitung

Die Garnelen schälen, die Hühnerbrüste in Streifen schneiden.

Garnelenspieße: Jeweils 2 Garnelen pro Spieß

Hühnchenspieße: 1 Streifen Hühnerbrust pro Spieß

Lammspieße: 1 Lammfilet pro Spieß

Fleisch und Garnelen aufspießen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit heißem Öl braten.

Kategorie

Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

Für die Spieße:

12 Garnelen 13/15er

Sortierung

2-3 Hühnerbrüste in jeweils 4-6

Streifen längs geschnitten

12 mittelgroße Lammfilets

36 Schaschlikspieße

Salz und Pfeffer

Öl zum Anbraten

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Kalbsleber Venezia



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Die Leber in Streifen schneiden. Mehl in eine flache Form geben. Die Leberstreifen im Mehl wenden und abklopfen. In einer heißen Pfanne Öl erhitzen und die Leber darin scharf anbraten, beiseite stellen.

Die Gemüsezwiebeln in Streifen schneiden und in derselben Pfanne die Zwiebeln glasig dünsten, mit Weißweinessig ablöschen und mit Brühe auffüllen. Alles aufkochen und Butter unterrühren.

Die Petersilie hacken und mit der Leber zu den Zwiebeln geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

500 g Kalbsleber in Streifen
geschnitten
100 g Mehl
1 EL Öl
2-3 Gemüsezwiebeln in
Streifen geschnitten
Weißweinessig
300 ml Brühe
60-80 g Butter
großes Bund Petersilie
Salz und Pfeffer
Mehl

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Lammkeule mit Zimt und Apfel-Lauch-Kuchen



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Lammfleisch mit Salz, Pfeffer und Zimt einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lammfleisch darin rundum scharf anbraten, in einen Bräter mit dem Rosmarinzweig und 3-4 ganzen Knoblauchzehen legen und für ca. 15-20 Minuten im Backofen bei 200 Grad garen.

Vor dem Anrichten das Fleisch aus dem Bräter nehmen, in Alufolie einwickeln und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Den Bratensud mit einem Schuß Rotwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und etwas andicken für die Sauce.

Zutaten

Lammkeule:

1 kg. Lammfleisch aus der Keule,
ausgelöst

Zimtpulver

Salz und Pfeffer

1 EL Öl

1 Rosmarinzweig

3-4 Knoblauchzehen

Rotwein

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Buletten-Meterbrotsandwich mit Crispy Bacon, Salat und Remoulade



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Zubereitung Buletten:

Die Brötchen zerbröseln und in der Milch einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Alles mit dem Hack und den Eiern vermengen, mit den Gewürzen abschmecken. Die Hackmasse in längliche, flache Form bringen und anbraten, dann für 8-10 min. bei 180 Grad in den Ofen schieben.

Zubereitung Bacon:

Die Speckstreifen in einer heißen Pfanne auslassen und knusprig braten.

Das Meterbrot aufschneiden, mit Saucen, Buletten und dem Salat belegen.

Zutaten

Für die Buletten:

3 alte Brötchen
200 ml Milch
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g gemischtes Hack – halb Rind / halb Schwein
3 Eier
Salz, Pfeffer, Paprika, Cayenne, Thymian
1 EL Senf

Für den Speck:

10-12 Streifen Frühstücksspeck

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Chili con Carne



Zubereitung

Fleischwürfel in einer Pfanne zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Anschließend die Chilischoten, Paprikawürfel, Tomatenmark und Cayennepfeffer mit anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, die Lorbeerblätter hinzugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten kochen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Kidneybohnen und den Mais hinzugeben und etwas Zartbitterschokolade darüber raspeln. Nochmals 2-3 Minuten weiterkochen lassen. Mit einem Löffel Crème Fraîche und frischem gezupften Basilikum garnieren.

Kategorie

Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zutaten

6 Personen:
250 g rote Kidneybohnen
aus der Dose
500 g Rindfleisch aus der
Schulter, klein gewürfelt
(alternativ: Rinderhack)
3 rote Chilischoten, gehackt
1 rote Paprika, gewürfelt
1 Gemüsezwiebel, grob
gewürfelt
2 gehackte Knoblauchzehen
1 El Tomatenmark
3 Dosen geschälte
Kirschtomaten
1 Bund Basilikum
2 Lorbeerblätter
500 ml Brühe
grobes Meersalz, Pfeffer
100 g Dose Mais
geraspelte
Zartbitterschokolade

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Chicken Drumsticks BBQ-Style



Kategorie
Hauptspeise

Eigenschaften

Nährwerte

Zubereitungszeit

Zubereitung

Die Knoblauchzehen zerdrücken. Die Chilischoten zerkleinern und die Orangen schälen und kleinschneiden. Alles mit Honig, Paprikapulver und Sojasauce vermengen und Rosmarin hinzugeben. Die Hühnerschenkel in die Marinade legen und idealerweise über Nacht ziehen lassen. Vor dem Braten kurz abtropfen lassen und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl rundherum kross anbraten. Anschließend die Hühnerschenkel im Bräter für ca. 20 – 25 min in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Dabei mehrmals die Schenkel mit der Marinade glasieren und bei Bedarf nachwürzen.

Zutaten

30 geputzte Unterschenkel vom Huhn

für die Marinade:

4 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 Orangen
6 EL Honig
1 EL Paprikapulver
8 EL Sojasauce
Rosmarin gerebelt
Olivenöl

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Nudelnester

Rezept vom 13.04.2004



Kategorie

Nudeln
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 22
Kohlenhydrate in g: 58
kcal: 562
kJ: 2351

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 2 Personen

1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Chilischote
200 g Spaghetti
1 TL Olivenöl
1 EL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer
4 Eier
30 g geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Knoblauchzehe pressen. Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Rote Chilischote längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Spaghetti kochen, mit Olivenöl, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen und in die Vertiefungen einer gefetteten 6-muldigen Muffinform geben.

2. Eier mit geriebenem Parmesan mischen, salzen und pfeffern und über die Nudeln geben. Im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Min. backen.

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Kotelett mit Zwiebelkruste

Rezept vom 14.04.2004



Kategorie

Schwein

Eigenschaften

Ganz einfach

Raffiniert

Schnell

Nährwerte

Fett in g: 31

Kohlenhydrate in g: 10

kcal: 490

kJ: 2054

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Gemüsezwiebel in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 1 El Öl und der Butter unter Rühren hellbraun dünsten. Salzen und gehackte grüne Pfefferkörner und gehackte Petersilie untermischen. Parmesan mit Semmelbrösel mischen.
2. Schweinekoteletts salzen, in 1 El Öl von jeder Seite scharf anbraten. In eine ofenfeste Form geben und die Zwiebelmischung darauf verteilen. Mit den Käsebröseln bestreuen.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 12 Min. überbacken.

- 1 Gemüsezwiebel
- Öl
- 20 g Butter
- Salz
- 1 El gehackte grüne Pfefferkörner (aus der Lake)
- 1 El gehackte Petersilie
- 2 El frisch geriebener Parmesan
- 1 El Semmelbrösel
- 2 Schweinekoteletts (à 225 g)
- Salz

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Schinken-Melonen-Tramezzino

Rezept vom 15.04.2004



Kategorie

Fast Food/Snacks

Eigenschaften

Ganz einfach

Schnell

Nährwerte

Fett in g: 22

Kohlenhydrate in g: 36

kcal: 429

kJ: 1798

Zubereitungszeit

15 min

Zutaten

Für 1 Person

Zubereitung

1. Frischkäse mit fein gehacktem Basilikum mischen, salzen und pfeffern. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

2. Sandwich-Toastscheiben mit dem Frischkäse bestreichen. Eine Scheibe mit 6-8 Basilikumblättern belegen. Dünn geschnittenen Parmaschinken darauflegen. Melonenfruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, auf den Schinken legen. 1 weitere Scheibe Brot darauf legen.

50 g Frischkäse
(Doppelrahmstufe)
1 TL fein gehackter
Basilikum
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
2 Scheiben Sandwich-Toast
6-8 Basilikumblätter
50 g dünn geschnittener
Parmaschinken
75 g Melonenfruchtfleisch

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Seeteufel aus dem Ofen

Rezept vom 16.04.2004



Kategorie

Fisch/Meeresfrüchte

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 21

Kohlenhydrate in g: 4

kcal: 340

kJ: 1427

Zubereitungszeit

50 min

Zutaten

Für 4 Personen

Zubereitung

1. Tomaten vierteln, entkernen und grob zerschneiden. Zucchini putzen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Schwarze Oliven abgießen. Petersilie und Bund Thymian abzupfen. Seeteufelfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In eine ofenfeste Form (ca. 35 cm Länge) setzen.
2. Mit Zitrone in dünnen Scheiben belegen und mit Petersilie und Thymian bestreuen. Tomaten, Zuccchini und Oliven drumherum verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchzehe in Scheiben, würzen. Mit Weißwein und Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 25-30 Min. garen (Umluft nicht geeignet)

400 g Tomaten
200 g Zucchini
30 g schwarze Oliven
1 Bund Petersilie
1/2 Bund Thymian
800 g Seeteufelfilet
(küchenfertig)
Salz
Pfeffer
1/2 Zitrone (unbehandelt)
1 Knoblauchzehe
6 El Weißwein
6 El Olivenöl

Marinierter Ziegenkäse

Rezept vom 19.04.2004



Zubereitung

1. Honig mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehackten Rosmarinnadeln verrühren.
2. Ziegenkäsetaler in eine flache Schale geben, mit der Marinade begießen. Mit Klarsichtfolie verschlossen über Nacht marinieren.
3. Ziegenkäse mit Trauben und Grissini servieren.

Kategorie

Fast Food/Snacks
Käse

Eigenschaften

Ganz einfach
Lässt sich vorbereiten

Nährwerte

Fett in g: 19
Kohlenhydrate in g: 5
kcal: 210
kJ: 878

Zubereitungszeit

15 min

Zutaten

Für 6 Personen

2 El Honig
2 Tl Zitronensaft
4 El Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Tl gehackte Rosmarinnadeln
6 Ziegenkäsetaler (à 40 g)
Trauben und Grissini als
Beilage

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Spinatsalat mit geröstetem Spargel

Rezept vom 20.04.2004



Kategorie

Gemüse
Salate

Eigenschaften

Ganz einfach
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 30
Kohlenhydrate in g: 9
kcal: 361
kJ: 1512

Zubereitungszeit

45 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Joghurt und Mayonnaise verrühren. Geriebenen Parmesan und grüne Pfefferkörner samt Lake untermischen. Salzen und mit Zitronensaft würzen. Radieschen putzen und fein hobeln.
2. Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Weißen Spargel schälen, unteres Fünftel abschneiden.
3. Spargel im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad auf der 2. Schiene von unten 12 Min. garen (Umluft nicht empfehlenswert). Nach der Hälfte der Garzeit Spargel wenden und Orangensaft dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat und Radieschen mischen, mit Sauce und Spargel servieren.

75 g Joghurt
50 g Mayonnaise
40 g geriebener Parmesan
2 Tl gehackte grüne Pfefferkörner mit Lake
Salz
2 El Zitronensaft
75 g Radieschen
350 g junger Spinat
250 g weißer Spargel
5 El Orangensaft
Pfeffer

Stangenspargel

Rezept vom 21.04.2004



Kategorie

Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach

Kalorienarm

Nährwerte

Fett in g: 0

Kohlenhydrate in g: 7

kcal: 60

kJ: 260

Zubereitungszeit

40 min

Zutaten

Für 2 Personen

1 kg weißer Spargel

1 TI Zucker

2 TI Butter

2 El Zitronensaft

2 TI Salz

Zubereitung

1. Spargel sorgfältig schälen und die holzigen Enden abschneiden, die Stangen dabei möglichst auf die gleiche Länge kürzen. Den Spargel mit Küchengarn zu 2 Bündeln binden. 2 l Wasser mit Zucker, Butter, Zitronensaft und Salz aufkochen.

2. Die Spargelbündel hineinlegen, kurz aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-13 Min. (je nach Dicke der Stangen) garen. Spargel herausheben, gut abtropfen lassen und servieren.

3. Spargel vom Blech: 3 kg Spargel vorbereiten. 1 1/2 l Wasser, Butter, Zucker, Zitronensaft und Salz aufkochen. Spargel auf ein tiefes Blech legen, auf die 2. Schiene von unten in den auf 200 Grad heißen Ofen schieben. Wasser dazugießen, mit gebuttertem Backpapier abdecken. 20-22 Min. garen (Umluft nicht empfehlenswert).

Würstchen-Schaschlik

Rezept vom 22.04.2004



Zubereitung

1. Bratwürste in 10 Scheiben schneiden. Rote Zwiebel pellen und in 2 cm große Würfel schneiden. Gelbe Paprikaschote vierteln, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Würstchen, Zwiebeln und Paprika abwechselnd auf 4 Spieße stecken.
2. Die Wurstspieße in 2 El Öl bei mittlerer Hitze von allen Seiten insgesamt 6-7 Min. braten. Am Ende der Garzeit mit etwas Paprikapulver bestreuen.

Kategorie

Schwein
Kinderrezepte

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 43
Kohlenhydrate in g: 3
kcal: 507
kJ: 2123

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 2 Personen

2 Bratwürste (je 130 g)
1 rote Zwiebel
1 gelbe Paprikaschote
4 Schaschlikspieße
Öl
Paprikapulver

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Pochiertes Rinderfilet

Rezept vom 23.04.2004



Kategorie

Kalb und Rind

Eigenschaften

Ganz einfach

Schnell

Kalorienarm

Nährwerte

Fett in g: 19

Kohlenhydrate in g: 8

kcal: 337

kJ: 1416

Zubereitungszeit

35 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. 500 ml Kalbs- oder Geflügelfond in einem kleinen Topf aufkochen, Rinderfilet auf einer Schaumkelle hineinlegen und bei niedriger Hitze 12-15 Min. knapp unter dem Siedepunkt pochieren.

2. Inzwischen Paprikaschoten vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Broccoli in Röschen teilen. Gemüse in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, abgießen und abschrecken.

3. Broccoli und Paprika in einer Schüssel mit dem gehackten Basilikum, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.

4. Filet aus dem Fond nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Eigelb, etwas Tabasco und Senf in einen Topf geben. 100 ml Fond unter Rühren dazugeben und alles mit dem Pürierstab bei mittlerer Hitze sehr schaumig schlagen. Salzen und pfeffern.

5. Filet in Scheiben schneiden und mit der Schaumsauce und dem Gemüse servieren.

500 ml Kalbs- oder
Geflügelfond

250 g Rinderfilet

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

200 g Broccoli

Salz

1 El gehacktes Basilikum

2 El Olivenöl

1 El Zitronensaft

Pfeffer

1 Eigelb

Tabasco

1 TI Senf

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Erdbeer-Charlotte

Rezept vom 26.04.2004



Kategorie

Nachspeisen
Obst

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 32
Kohlenhydrate in g: 36
kcal: 462
kJ: 1932

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 6 Personen

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. 100 g Erdbeeren mit 1 El Limettensaft fein pürieren. Mit Mascarpone, 50 g Puderzucker und Limettenschale verrühren und 15 Min. kalt stellen. Übrige Erdbeerviertel, übrigen Limettensaft und übrigen Puderzucker mischen. Sahne und Sahnesteif steif schlagen, unter die Creme heben.
2. Etwas Creme an den äußeren Rand einer Schüssel streichen. Kekse in die Creme stellen. Restliche Creme und Erdbeeren in die Schüssel schichten und sofort servieren, da die Kekse sonst durchweichen.

750 g Erdbeeren
3 El Limettensaft
350 g Mascarpone
80 g Puderzucker
abgeriebene Schale von 1
Limette (unbehandelt)
100 ml Schlagsahne
1 Pk. Sahnesteif
1 Pk. Cigarettes Russes (100 g)

Bohnengemüse mit Tomaten

Rezept vom 27.04.2004



Kategorie

Gemüse
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 10
Kohlenhydrate in g: 8
kcal: 143
kJ: 604

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Für 2 Personen

350 g grüne Bohnen
3 Knoblauchzehen
10 Kirschtomaten
2 El Olivenöl
5 El Wasser
Salz
Pfeffer
1 El gehacktes Basilikum

Zubereitung

1. Grüne Bohnen putzen. Knoblauchzehen in sehr feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Bohnen dazugeben, kurz andünsten. 5 El Wasser dazugießen, die Bohnen 8-10 Min. zugedeckt dünsten.
3. 2 Min. vor Ende der Garzeit die Tomaten dazugeben, salzen und pfeffern. Am Ende der Garzeit Basilikum untermischen.

Überbackener grüner Spargel

Rezept vom 28.04.2004



Kategorie

Gemüse
Aufläufe/Überbackenes

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 18
Kohlenhydrate in g: 13
kcal: 270
kJ: 1140

Zubereitungszeit

35 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Zwiebel würfeln, mit 1/2 Tl Zucker in 2 El Öl andünsten. Stückige Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und offen 5-7 Min. köcheln lassen. Basilikumblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
2. Spargel in kochendem Salzwasser mit je 1 Tl Zucker und Butter 5 Min. vorkochen. Abgießen, gut trockentupfen und in 2 feuerfeste Förmchen (ca. 20 cm Länge) geben. Basilikum zur Tomatensauce geben, evtl. nachwürzen, Sauce über den Spargel geben. Mit 4 El geriebenem Parmesan bestreuen.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 10 Min. gratinieren (Umluft nicht empfehlenswert). Mit einigen Basilikumblättern garniert servieren.

- 1 Zwiebel
- 1/2 Tl Zucker
- 2 El Öl
- 1 Pk. stückige Tomaten (370 g EW)
- Salz
- Pfeffer
- 10 Basilikumblätter
- 1 kg grüner Spargel
- 1 Tl Zucker
- 1 Tl Butter
- 4 El geriebener Parmesan
- Basilikumblätter als Dekoration

Nudelsalat mit Thunfisch

Rezept vom 29.04.2004



Kategorie

Fisch/Meeresfrüchte
Nudeln
Fast Food/Snacks

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 19
Kohlenhydrate in g: 29
kcal: 381
kJ: 1595

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Sternchennudeln nach Packungsanweisung kochen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Salatgurke fein würfeln. rote Paprikaschote fein würfeln. Abgetropfte Kapern fein hacken. Alles mit den Nudeln, Salatmayonnaise und Zitronensaft mischen. Thunfisch abtropfen lassen, zerzupfen und unter den Salat mischen. Salzen und pfeffern.

Zutaten

Für 2 Personen

75 g Sternchennudeln (oder andere kleine Nudeln)
125 g Salatgurke
1/2 rote Paprikaschote
1 TI abgetropfte Kapern
50 g Salatmayonnaise
1-2 TI Zitronensaft
50 g Salatmayonnaise
1-2 TI Zitronensaft
1 Dose Thunfisch (185 EW)
Salz
Pfeffer

Gratinierte Erdbeeren

Rezept vom 30.04.2004



Kategorie

Nachspeisen
Obst

Eigenschaften

Ganz einfach
Raffiniert
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 12
Kohlenhydrate in g: 36
kcal: 298
kJ: 1250

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen und putzen, mit Erdbeerlikör mischen. In 4 kleine Auflaufförmchen (oder 1 Form ca. 30 cm Länge) setzen. Marzipanrohmasse grob raspeln, mit Eigelb und 1 El Zucker mit den Quirlen des Handrührers sehr cremig rühren.
2. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 2 El Zucker einrieseln lassen und 2 Min. weiterschlagen, unter die Marzipanmasse heben. Über die Erdbeeren verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von oben 8-10 Min. gratinieren (Umluft nicht geeignet). Mit Puderzucker bestäuben.

Zutaten

Für 4 Personen

400 g kleine Erdbeeren
2 El Erdbeerlikör
100 g Marzipanrohmasse
2 Eigelb (Kl. M)
3 El Zucker
2 Eiweiß (Kl. M)
1 Prise Salz
Puderzucker zum Bestäuben

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Geeiste Gurkensuppe

Rezept vom 03.05.2004



Kategorie

Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 6
Kohlenhydrate in g: 11
kcal: 136
kJ: 562

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Salatgurke schälen, längs halbieren und entkernen.
Brunnenkresse putzen, waschen und grob hacken.
2. Gurken und Brunnenkresse zusammen mit Dickmilch in einen Mixer geben und fein pürieren.
3. Zitronensaft und einige Spritzer Tabasco dazugeben, salzen und pfeffern. Im Kühlschrank gut durchkühlen lassen und eiskalt servieren.

Zutaten

Für 2 Personen

450 g Salatgurke
150 g Brunnenkresse
300 ml Dickmilch
1-2 El Zitronensaft
Tabasco
Salz
Pfeffer

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Penne mit Kapernsauce

Rezept vom 04.05.2004



Kategorie

Nudeln

Eigenschaften

Ganz einfach

Schnell

Nährwerte

Fett in g: 29

Kohlenhydrate in g: 59

kcal: 568

kJ: 2382

Zubereitungszeit

25 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauchzehe und rote Peperoni fein hacken. Schwarze Oliven vom Stein schneiden. Kirschtomaten vierteln. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni in Olivenöl andünsten. Stückige Tomaten, Kapern und die Oliven zugeben, offen 8 Min. köcheln lassen. Kirschtomaten nach 4 Min. zugeben.

2. Penne in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Dann abgießen, etwas Nudelwasser aufbewahren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Nudeln zugeben, wenn nötig mit Nudelwasser etwas geschmeidiger rühren. Mit zerzupfter Petersilie und gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Peperoni
30 g schwarze Oliven
150 g Kirschtomaten
3 El Olivenöl
200 g stückige Tomaten (a. d. Packung)
2 Tl Kapern
150 g Penne
Salz
Pfeffer
Zucker
2 El grob zerzupfte Petersilie
4 El gehobelter Parmesan

Erdbeeren in Erdbeerpüree

Rezept vom 05.05.2004



Kategorie

Nachspeisen
Obst

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 1
Kohlenhydrate in g: 31
kcal: 161
kJ: 676

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Hälfte der Beeren mit Zitronensaft, Puderzucker und Erdbeerlikör (oder -sirup) fein pürieren. Übrige Erdbeerhälften mit Vanillezucker mischen, 10 Min. stehen lassen.
2. Erdbeeren und Püree in 2 Schälchen schichten. Mit eiskalter, halbsteif geschlagener Schlagsahne und Amaretti servieren.

500 g Erdbeeren
1 El Zitronensaft
2 El Puderzucker
2 El Erdbeerlikör (oder -sirup)
1 Pk. Vanillezucker
eiskalte, halbsteife Schlagsahne
und Amaretti als
Beilage

Möhren-Hähnchen-Topf

Rezept vom 06.05.2004



Kategorie

Geflügel
Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 33
Kohlenhydrate in g: 20
kcal: 545
kJ: 2279

Zubereitungszeit

50 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Möhren schälen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Hähnchenkeulen salzen und im Currypulver wenden.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Keulen im Öl rundherum anbraten, herausnehmen. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch im Fett andünsten. Sternanis und getrocknete rote Chilischote dazugeben. Orangensaft und Gemüsefond dazugießen.

3. Keulen wieder dazugeben. Zugedeckt 30 Min. bei mittlerer Hitze garen. Salzen, pfeffern und die gehackte Petersilie untermischen.

600 g Möhren
100 g Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
4 Hähnchenunterkeulen (à 125 g)
Salz
1 TL Currypulver
2 EL Olivenöl
1 Sternanis
1 getrocknete rote Chilischote
Saft einer Orange
400 ml Gemüsefond
Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Zitronenschnitzel

Rezept vom 07.05.2004



Kategorie

Kalb und Rind

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 12
Kohlenhydrate in g: 11
kcal: 372
kJ: 1556

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 4 Personen

Zubereitung

1. Kalbsfond offen auf 100 ml einkochen lassen. 1/2 Zitrone in dünne Scheiben schneiden, aus 1/2 Zitrone 3 El Saft auspressen. Kalbsschnitzel halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen.
 2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen bei starker Hitze von jeder Seite 1-2 Min. braten, herausnehmen. Zitronenscheiben kurz anbraten, herausnehmen. Bratensatz mit Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen. Fond und Zitronensaft zugeben und mit dunklem Saucenbinder aufkochen.
 3. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Schnitzel kurz in der Sauce erwärmen. Basilikumblätter grob zerzupfen, mit Schnitzel und Sauce anrichten.
- 250 ml Kalbsfond
1 Zitrone (unbehandelt)
8 dünne Kalbsschnitzel (à 120 g)
Salz
Pfeffer
40 g Mehl
3 El Öl
100 ml Weißwein
1 El dunkler Saucenbinder
Zucker
1 Hand voll Basilikumblätter

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Schnelles Kartoffel-Soufflé

Rezept vom 10.05.2004



Kategorie

Kartoffeln
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 11
Kohlenhydrate in g: 36
kcal: 298
kJ: 1250

Zubereitungszeit

40 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten. Mit etwas Muskat und Pfeffer würzen.
2. Eigelb unter das Püree rühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz schaumig schlagen, mit geriebenen Parmesan unter das Püree heben.
3. In gefettete Förmchen oder Tassen von 125 ml Inhalt geben und im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad (Umluft 195 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Min. backen. Sofort servieren.

1 Pk. Kartoffelpüree
Muskat
Pfeffer
1 Ei, getrennt
Salz
40 g geriebener Parmesan

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Zweierlei Popcorn

Rezept vom 12.05.2004



Zubereitung

Für das Chili-Curry-Popcorn: Chilipulver und Currypulver mit Salz mischen. Olivenöl in einen Topf geben, 75 g Popcorn-Mais zugeben und auf den Herd stellen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rütteln zugedeckt erhitzen, bis alle Körner aufgeplatzt sind. Die Butter und das Gewürzsalz zugeben, vermischen und sofort servieren.

Für das Zimt-Zucker-Popcorn: Zimt mit Zucker mischen. Popcorn wie oben beschrieben zubereiten, am Ende der Garzeit Butter und Zimtzucker unter das Popcorn mischen.

Kategorie

Fast Food/Snacks

Eigenschaften

Ganz einfach

Schnell

Nährwerte

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Für 2 Personen

Chili-Curry-Popcorn:

1 TI Chilipulver

2 TI Currypulver

1 TI Salz

1 El Olivenöl

75 g Popcorn-Mais

2 El Butter

Zimt-Zucker-Popcorn:

1/2 TI Zimt

2 TI Zucker

2 El Butter

75 g Popcorn-Mais

2 El Butter

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gebratener Blumenkohl

Rezept vom 13.05.2004



Zubereitung

1. Blumenkohl in große Röschen teilen und diese in Scheiben schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Zwiebel fein würfeln. In einer großen, möglichst beschichteten, Pfanne Öl und Sesamöl erhitzen. Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 8-10 Min. braten, dabei ab und zu vorsichtig wenden.

2. Chili, Zwiebeln und Sesam 1 Min. vor Ende der Bratzeit zugeben. Alles mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und mit Petersilie bestreuen.

Kategorie

Gemüse
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 23
Kohlenhydrate in g: 6
kcal: 246
kJ: 1030

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Für 2 Personen

400 g Blumenkohl
1 rote Chilischote
1 kleine Zwiebel
3 El Öl
1 El Sesamöl
1 El Sesam
Salz
Zucker
1 El gehackte Petersilie

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Griechische Zitronensuppe

Rezept vom 14.05.2004



Kategorie

Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 6
Kohlenhydrate in g: 29
kcal: 217
kJ: 910

Zubereitung

1. Die Hühnerbrühe aufkochen. Den Reis zugeben und darin 12-15 Min. garen. Grünen Spargel putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Mit den TK-Erbsen 5 Min. vor Ende der Garzeit zur Suppe geben.

2. Inzwischen die Zitronen auspressen, die Eier trennen. Eiweiß halbsteif schlagen, Eigelb unterschlagen und dann den Zitronensaft unterrühren.

3. 200 ml Brühe unter Rühren zu den Eiern geben, Mischung zurück in den Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis die Suppe bindet: nicht kochen! Mit Salz und grob gemahlenem Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

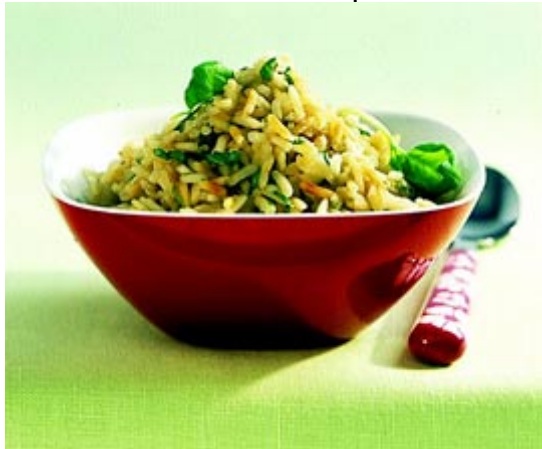
Für 4 Personen

1 l Hühnerbrühe
100 g Reis
200 g grüner Spargel
100 g TK-Erbsen
2 Zitronen
3 Eier
Salz
Pfeffer

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gerösteter Reis

Rezept vom 17.05.2004



Kategorie

Reis
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 7
Kohlenhydrate in g: 40
kcal: 238
kJ: 997

Zubereitung

1. Basmati-Reis bei milder bis mittlerer Hitze in einem Topf ohne Fett anrösten, bis er goldbraun ist.
2. Inzwischen Gemüsebrühe aufkochen. Reis mit etwas Brühe ablöschen, bis er gerade bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze garen, dabei nach und nach die restliche Brühe unter Rühren zugießen, Reis ca. 25 Min. garen.
3. Basilikum abzupfen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Butter in kleinen Stücken unter den Reis heben und mit Pfeffer bestreuen.

Zubereitungszeit

35 min

Zutaten

Für 2 Personen

100 g Basmati-Reis
400 ml Gemüsebrühe
4 Stiele Basilikum
1 El Butter
Pfeffer

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Matjes-Bohnen-Salat

Rezept vom 18.05.2004



Kategorie

Fisch/Meeresfrüchte
Gemüse
Salate

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 54
Kohlenhydrate in g: 8
kcal: 667
kJ: 2798

Zubereitung

1. Die Bohnen putzen und halbieren. In kochendem Salzwasser mit dem Bohnenkraut 10 Min. garen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Matjesfilets in schräge, breite Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln das Weiße und Hellgrüne in sehr feine Ringe schneiden. Kirschtomaten vierteln.

2. Speckwürfel in einer Pfanne kross ausbraten, herausnehmen. Bratfett mit Gemüsebrühe ablöschen, in einer Schüssel mit Weißweinessig, Senf, etwas Salz, Pfeffer und Öl verschlagen. Mit Matjes, Bohnen, Tomaten und Zwiebeln mischen, 10 Min. ziehen lassen. Mit gehackter Petersilie und Speck bestreuen.

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 2 Personen

300 g grüne Bohnen
Salz
1/2 Tl getrocknetes
Bohnenkraut
4 Matjesfilets
2 Frühlingszwiebeln
100 g Kirschtomaten
50 g Speckwürfel
6 El Gemüsebrühe
3 El Weißweinessig
1 Tl Senf
Pfeffer
4 El Öl
2 El gehackte Petersilie

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Schnitzel mit Salsa

Rezept vom 19.05.2004



Kategorie

Schwein
Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 29
Kohlenhydrate in g: 13
kcal: 470
kJ: 1974

Zubereitung

1. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. In 2 El Olivenöl andünsten. TK-Erbesen mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und in eine Schüssel geben. Tomaten, abgeriebene Limettenschale, gehackte Minze und Chilisauce zugeben. Mit Salz und Limettensaft würzig abschmecken.
2. Schweinerückensteaks in 2 El heißem Olivenöl von jeder Seite 2-3 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Salsa servieren.

Zubereitungszeit

25 min

Zutaten

Für 2 Personen

250 g Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 El Olivenöl
100 g TK-Erbesen
Salz
Pfeffer
1/2 Tl gemahlener Kreuzkümmel
1/2 Tl abgeriebene Limettenschale (unbehandelt)
1 El gehackte Minze
1 El Chilisauce
1-2 Tl Limettensaft
4 Schweinerückensteaks (à 80 g)
4 El Olivenöl

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gestampfte Kartoffeln

Rezept vom 21.05.2004



Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in kochendem Salzwasser garen.
2. Inzwischen Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett kross ausbraten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
3. Schmand, etwas Salz, Pfeffer, Muskat und 2/3 vom Schnittlauch verrühren. Kartoffeln abgießen, im Topf bei ausgeschalteter Platte auf den Herd stellen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Kartoffeln und 1 El Schmand grob zerstampfen, mit dem restlichen Schmand, Schnittlauch und Speck servieren.

Kategorie

Kartoffeln
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 16
Kohlenhydrate in g: 26
kcal: 283
kJ: 1187

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 2 Personen

400 g mehlig kochende
Kartoffeln
Salz
30 g Speckwürfel
1/2 Bund Schnittlauch
4 El Schmand
Pfeffer
Muskat

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Kartoffelgulasch

Rezept vom 24.05.2004



Kategorie

Kartoffeln
Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften

Ganz einfach
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 12
Kohlenhydrate in g: 34
kcal: 279
kJ: 1170

Zubereitungszeit

45 min

Zutaten

Für 2 Personen

je 1 rote und gelbe
Paprikaschote
400 g kleine neue Kartoffeln
2 kleine Zwiebeln
2 El Öl
Salz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
2-3 Tl scharfes Paprikapulver
250 ml Gemüsefond
2 El Ajvar (Paprikapüree)
100 g Pfifferlinge oder kleine
Champignons
2 El Schnittlauchröllchen

Zubereitung

1. Paprika vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene so lange grillen, bis die Haut dunkel wird, herausnehmen. Paprika mit einem feuchten Tuch bedecken und abkühlen lassen. Kartoffeln gründlich schrubben oder schälen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

2. Kartoffeln und Zwiebeln im Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer, durchgepresstem Knoblauch und 2 Tl Paprikapulver würzen. Gemüsefond und Ajvar zugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Min. garen. Paprika häuten und in 2 cm große Stücke schneiden. Pfifferlinge oder Champignons putzen. Beides nach 20 Min. zugeben. Evtl. nachwürzen und mit Schnittlauch bestreuen.

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Kräuterquark mit Pellkartoffeln

Rezept vom 25.05.2004



Kategorie

Kartoffeln
Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 1
Kohlenhydrate in g: 45
kcal: 289
kJ: 1213

Zubereitungszeit

35 min

Zubereitung

1. Kartoffeln schrubben und in Salzwasser kochen.
2. Magerquark in einer Schüssel mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit dem gehackten Estragon, Kerbel und Schnittlauch sowie der Chilischote zum Quark geben.
4. Kartoffeln abgießen und mit etwas grobem Salz zum Quark servieren.

Zutaten

Für 2 Personen

600 g kleine neue Kartoffeln
Salz
250 g Magerquark
1 El Zitronensaft
Pfeffer
1 rote Chilischote
50 g Rucola
1 El Estragon (gehackt)
1 El Kerbel (gehackt)
1 El Schnittlauch (gehackt)
etwas grobes Salz

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Nudel-Risotto

Rezept vom 26.05.2004



Kategorie

Nudeln
Reis
Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 19
Kohlenhydrate in g: 57
kcal: 491
kJ: 2057

Zubereitung

1. Schalotten fein würfeln. Knoblauchzehe durchpressen. Nudeln grob zerkleinern. Geflügelbrühe aufkochen und warm halten.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch mit dem Speck andünsten. Nudeln zugeben und mit Weißwein ablöschen. 1/3 der Brühe angießen.
3. Nudeln 12 Min. garen, dabei nach und nach die Brühe zugießen und häufig umrühren. 5 Min. vor Ende der Garzeit TK-Erbesen zugeben. Zum Schluss Nudel-Risotto salzen, pfeffern und geriebenen Parmesan unterrühren.

Zubereitungszeit

35 min

Zutaten

Für 2 Personen

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
150 g Nudeln
400 ml Geflügelbrühe
1 El Olivenöl
50 g gewürfelter Speck
50 ml Weißwein
75 g TK-Erbesen
Salz
Pfeffer
25 g geriebener Parmesan

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Rotbarschfilet auf japanisch

Rezept vom 27.05.2004



Zubereitung

1. Die Geflügelbrühe mit der Knoblauchzehe in einem flachen Topf aufkochen und bei milder Hitze auf 175 ml einkochen lassen.
2. Fond mit Sojasauce und Zitronensaft würzen. Den Blattspinat hineingeben. Rotbarschfilets darauf legen und leicht salzen.
3. Fisch und Spinat zugedeckt bei mittlerer Hitze 6-7 Min. garen. Mit etwas Sesam bestreuen.

Kategorie

Fisch/Meeresfrüchte

Eigenschaften

Ganz einfach

Schnell

Kalorienarm

Nährwerte

Fett in g: 7

Kohlenhydrate in g: 2

kcal: 215

kJ: 904

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 2 Personen

400 ml Geflügelbrühe

1 gepellte Knoblauchzehe

2 El Sojasauce

1-2 El Zitronensaft

125 g geputzter, gewaschener
Blattspinat

2 Rotbarschfilets (à 150 g)

Salz

etwas Sesam

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Salzburger Nockerln

Rezept vom 28.05.2004



Kategorie

Nachspeisen

Eigenschaften

Schnell

Nährwerte

Fett in g: 13

Kohlenhydrate in g: 58

kcal: 395

kJ: 1656

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 2 Personen

1 El Butter

2 Eiweiß (Kl. M)

Salz

50 g Zucker

Mark von 1 Vanilleschote

2 Eigelb (Kl. M)

15 g Mehl

250 g Erdbeeren

1 El Zitronensaft

2 El Zucker

etwas Puderzucker zum
Bestäuben

Zubereitung

1. Butter in einer flachen feuerfesten Form (ca. 20 cm Länge) im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten zerlassen (Umluft nicht empfehlenswert). Das Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. 50 g Zucker einrieseln lassen und 3 Min. weiterschlagen.

2. Mark von 1 Vanilleschote und Eigelb verrühren, mit dem Mehl vorsichtig unter den Eischnee heben. Masse in 2 großen Nocken in die Form setzen. Bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 12-14 Min. goldgelb backen (Umluft nicht empfehlenswert).

3. Erdbeeren putzen, mit Zitronensaft und 2 El Zucker pürieren. Nockerln sofort mit etwas Puderzucker bestäuben und mit Erdbeersauce servieren.

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Drei-Käse-Spaghetti

Rezept vom 01.06.2004



Kategorie

Nudeln
Käse

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 41
Kohlenhydrate in g: 70
kcal: 768
kJ: 3218

Zubereitung

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. Inzwischen die Petersilie grob hacken. Mascarpone in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Gorgonzola zerbröseln und zum Mascarpone geben.
3. Spaghetti abgießen, etwas Kochwasser auffangen. Spaghetti in die Pfanne geben, salzen und pfeffern, evtl. 2-3 El Kochwasser untermischen. Parmesan und die Petersilie zugeben, sofort servieren.

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Für 2 Personen

200 g Spaghetti
Salz
1/2 Bund Petersilie
75 g Mascarpone
100 g Gorgonzola
Pfeffer
30 g geriebener Parmesan

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Norddeutscher Eintopf

Rezept vom 02.06.2004



Kategorie

Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 18
Kohlenhydrate in g: 42
kcal: 392
kJ: 1646

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 2 Personen

20 g Butter
1 El Mehl
200 g Kartoffeln
150 g Möhren
150 g Kohlrabi
Salz
100 g TK-Erbesen
500 ml Milch
Pfeffer
Muskat
4 El gehackte Petersilie
evtl. Katenschinken

Zubereitung

1. Butter und Mehl verkneten und kalt stellen. Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In 350 ml Salzwasser 13-15 Min. garen. 2 Min. vor Ende der Garzeit die TK-Erbesen zugeben, Kochwasser abgießen.
2. Milch aufkochen und die Mehlbutter in kleinen Stücken unterrühren, aufkochen. Gemüse zugeben. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und evtl. mit Katenschinken servieren.

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Krabbenomelett mit Sauerampfer

Rezept vom 03.06.2004



Kategorie

Fisch/Meeresfrüchte
Eierspeisen

Eigenschaften

Ganz einfach
Raffiniert
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 29
Kohlenhydrate in g: 5
kcal: 388
kJ: 1624

Zubereitung

1. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, Schlagsahne unterrühren. Sauerampfer waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln das Weiße und Hellgrüne in feine Scheiben schneiden.
2. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ei hineingeben und bei mittlerer Hitze unter Rütteln der Pfanne stocken lassen.
3. Die Hälfte des Sauerampfers, Frühlingszwiebeln und Nordseekrabben auf dem Omelett verteilen. Omelett zusammenrollen und mit dem restlichen Sauerampfer bestreuen.

Zubereitungszeit

25 min

Zutaten

Für 2 Personen

5 Eier
2 El Schlagsahne
75 g Sauerampfer (1 Bund)
2 Frühlingszwiebeln
20 g Butter
75 g Nordseekrabben

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gefüllte Kalbsschnitzel

Rezept vom 04.06.2004



Zubereitung

1. Für die Füllung Mozzarella abgießen und in dünne Scheiben, Tomaten in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsschnitzel auf je einer Hälfte mit den Mozzarella- und Tomatenscheiben belegen. Mit je 4 Basilikumblättern belegen.
 2. Die unbelegten Seiten darüber klappen und rundherum mit Holzspießchen zustecken. 3 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2 Min. braun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Folie gewickelt warm halten.
 3. Weißwein in die Pfanne gießen und den Bratensatz loskochen. Kalbsfond zugeben und mit dunklem Saucenbinder aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Fleisch und evtl. Basilikum anrichten.
- Füllung mit Salami: Mozzarella in Scheiben, Salami in dünnen Scheiben und nach Belieben 8 mit Paprika gefüllte Oliven in Scheiben als Füllung verwenden.

Füllung mit Spinat: TK-Blattspinat auftauen, ausdrücken, mit gewürfelter Zwiebel und Knoblauchzehe in der Butter andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mozzarella in Scheiben als Füllung verwenden.

Füllung mit Mango: Mangofleisch in Spalten, Mozzarella in Scheiben, Currypulver und Koriander- oder Petersilienblätter als Füllung verwenden.

Kategorie

Kalb und Rind

Käse

Eigenschaften

Ganz einfach

Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 30

Kohlenhydrate in g: 4

kcal: 488

kJ: 2045

Zubereitungszeit

35 min

Zutaten

Für 2 Personen

1 Mozzarella (125 g)

2 Tomaten (ca. 150 g)

Salz

Pfeffer

4 Kalbsschnitzel (à 80 g)

4 Basilikumblätter

kleine Holzspießchen

3 El Öl

100 ml Weißwein

100 ml Kalbsfond

1 El dunkler Saucenbinder

Füllung Variante 2 mit Salami:

1 Mozzarella (125 g)

50 g Salami

8 mit Paprika gefüllte Oliven

Füllung Variante 3 mit Spinat:

225 g TK-Blattspinat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 El Butter

1 Mozzarella

Füllung Variante 4 mit Mango:

200 g Mangofleisch

1 Mozzarella (125 g)

2 Tl Currypulver

1 El Koriander- oder

Petersilienblätter

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Sommersalat

Rezept vom 07.06.2004



Kategorie

Gemüse
Salate

Eigenschaften

Ganz einfach
Kalorienarm
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 1
Kohlenhydrate in g: 20
kcal: 136
kJ: 569

Zubereitungszeit

20 min

Zubereitung

1. Die Paprikaschote, den Apfel und die Salatgurke entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. In einer Schüssel Magerquark, Zitronensaft und gehackten Dill verrühren. Paprika, Apfel und Gurke unterheben, salzen und pfeffern. Salat 15 Min. ziehen lassen.
3. Den Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Auf eine Platte geben, Gemüse darauf anrichten und mit roten Zwiebelringen garnieren.

Zutaten

Für 2 Personen

1 rote Paprikaschote
1 roter Apfel
1 Salatgurke
100 g Magerquark
2 TL Zitronensaft
1 EL gehackter Dill
Salz
Pfeffer
1/2 Kopfsalat
rote Zwiebelringe zum
Garnieren

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Radieschensalat

Rezept vom 08.06.2004



Kategorie

Gemüse
Salate
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 18
Kohlenhydrate in g: 17
kcal: 248
kJ: 1036

Zubereitungszeit

15 min

Zubereitung

1. Die Radieschen putzen und die ganzen Radieschen mit einem großen Messer leicht andrücken, sodass sie etwas aufplatzen. Mit Zucker und Salz bestreuen und 20 Min. stehen lassen, damit sie etwas Wasser ziehen. Von den Frühlingszwiebeln das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.
2. Balsamessig, Sojasauce, Öl und etwas Pfeffer verrühren. Mit den Frühlingszwiebeln unter die Radieschen mit dem entstandenen Sud mischen und mit gehacktem Koriandergrün (oder Petersilie) und gehackten, gerösteten Erdnusskernen bestreuen.

Zutaten

Für 2 Personen

- 2 Bund Radieschen (à ca. 150 g)
- 2 Tl Zucker
- 1 Tl Salz
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 El Balsamessig
- 2 El Sojasauce
- 3 El Öl
- Pfeffer
- 2 El gehacktes Koriandergrün (oder Petersilie)
- 1 El gehackte, geröstete Erdnusskerne

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Spitzkohlsalat

Rezept vom 09.06.2004



Kategorie

Gemüse
Salate
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 16
Kohlenhydrate in g: 15
kcal: 217
kJ: 906

Zubereitungszeit

20 min

Zubereitung

1. Den Spitzkohl putzen, harten Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit 1/2 Tl Salz gut verkneten. Ingwer schälen und fein würfeln. Mit Apfelessig, Apfelsaft, etwas Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Öl verschlagen.
2. Den Apfel achteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden, sofort mit der Vinaigrette mischen. Den Spitzkohl untermischen.

Zutaten

Für 2 Personen

250 g Spitzkohl
1/2 Tl Salz
20 g frischer Ingwer
2 El Apfelessig
4 El Apfelsaft
Salz
Pfeffer
Zucker
3 El Öl
1 kleiner roter Apfel

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Waldmeisterbowle

Rezept vom 11.06.2004



Kategorie

Getränke

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 8 Personen

200 g Zucker
200 ml Wasser
1 Bund leicht getrockneter
Waldmeister
1,5 l kalter Weißwein
750 ml kalter Sekt
Erdbeeren zum Garnieren

Zubereitung

Zucker und Wasser aufkochen, 10 Min. sprudelnd kochen und abkühlen lassen. Den Waldmeister mit den Stielen nach oben (die Stiele nicht in den Sirup hängen lassen) in den abgekühlten Sirup geben, 10 Min. ziehen lassen, herausnehmen. Sirup mit 1,5 l kaltem Weißwein und 750 ml kaltem Sekt auffüllen. Mit reichlich Erdbeeren garnieren.

Bohnensalat mit Crostini

Rezept vom 05.07.2004



Kategorie

Gemüse
Salate

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 59
Kohlenhydrate in g: 60
kcal: 882
kJ: 3695

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Grüne Bohnen und Wachsbohnen putzen und in 4 cm lange Stücke brechen. Mit Bohnenkraut in Salzwasser ca. 8-10 Min. kochen. Abschrecken, gut abtropfen lassen, Bohnenkraut entfernen. Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.

2. Zwiebeln in dünne Halbringe schneiden. In einer kleinen Schüssel Weißweinessig, mittelscharfen Senf, Sonnenblumenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mit einem Schneebesen gut verschlagen. Schwarze Oliven entsteinen und grob hacken. Vinaigrette mit Bohnen, Oliven und Zwiebeln mischen.

3. Für die Crostini: 1/2 Baguette in schräge Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von oben 5-7 Min. rösten. Die Ziegenfrischkäsetaler halbieren, auf jede Brotscheibe 1/2 Käsetaler legen und weitere 8-10 Min. backen. Mit etwas Oregano bestreuen und zum Salat servieren.

Tipp: Anstelle der Crostini schmeckt auch Lachssteak hervorragend dazu.

Zutaten

Für 2 Personen

Bohnensalat:
250 g grüne Bohnen
250 g Wachsbohnen
3 Stiele Bohnenkraut (ersatzw. 1/2 TI getrocknetes Bohnenkraut)
Salz
1 Dose Kidneybohnen (425 g EW)
150 g Zwiebeln
2 El Weißweinessig
1 TI mittelscharfer Senf
5 El Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
50 g schwarze Oliven
Crostini:
1/2 Baguette
150 g Ziegenfrischkäsetaler
etwas getrockneter Oregano
zum Bestreuen

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Peperonata

Rezept vom 06.07.2004



Kategorie

Kalb und Rind
Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 36
Kohlenhydrate in g: 7
kcal: 490
kJ: 2053

Zubereitungszeit

40 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Paprika vierteln und putzen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der 2. Schiene von oben unter dem heißen Backofengrill ca. 15 Min. grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. In eine Schüssel geben, mit einem Teller abdecken, etwas abkühlen lassen, dann häuten und in Stücke schneiden.

2. Paprika mit Balsamico bianco, Salz, Pfeffer, Thymian und 1 El Olivenöl mischen. Knoblauchzehen mit einem Messer andrücken. Restliches Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne erhitzen, Minutensteaks mit Knoblauch und Rosmarin von jeder Seite 1/2-1 Min. scharf anbraten, salzen, pfeffern. Mit dem Gemüse servieren.

2 gelbe Paprikaschoten
2 rote Paprikaschoten
1 El Balsamico bianco
Salz
Pfeffer
1-2 TL frische Thymianblättchen
(ersatzweise
getrockneter Thymian)
3 El Olivenöl
2 kleine Knoblauchzehen
6 Minutensteaks vom Rind (à
ca. 50 g)
1-2 Zweige Rosmarin

Und noch etwas: Die Peperonata schmeckt sowohl kalt als auch lauwarm hervorragend. Dazu einfach kurz in der Mikrowelle oder in einer Pfanne erhitzen, aber nicht kochen.

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Thunfischsalat-Brot

Rezept vom 07.07.2004



Kategorie

Fisch/Meeresfrüchte
Gemüse
Fast Food/Snacks

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 14
Kohlenhydrate in g: 52
kcal: 448
kJ: 1877

Zubereitung

1. Bauernbrot im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von oben 5-10 Min. rösten (Umluft nicht geeignet). Zitronenschale, Zitronensaft, gehackte Kapern und Joghurt-Salatcreme verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Staudensellerie putzen, entfädeln, fein würfeln. Thunfisch gut abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerpfücken. Oregano grob hacken. Tomaten vierteln, entkernen. 4 Viertel beiseite legen, restliche Tomaten würfeln.

3. Salatcreme, Tomaten, Sellerie, Thunfisch und Oregano mischen. Jede Brotscheibe mit 1 Tomatenviertel einreiben, dann den Salat darauf verteilen. Evtl. mit Oreganoblättchen bestreuen.

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Für 2 Personen

4 große Scheiben helles Bauernbrot
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone (unbehandelt)
3 Tl Zitronensaft
1 Tl gehackte Kapern
80 g Joghurt-Salatcreme (30% Fett)
Salz
Pfeffer
150 g Staudensellerie
1 Dose Thunfisch (185 g EW, in Lake)
4 Stiele Oregano (ersatzw. glatte Petersilie)
350 g reife, aber feste Tomaten
Oreganoblättchen als Dekoration

Kohlrabi-Apfel-Salat

Rezept vom 08.07.2004



Zubereitung

1. Kohlrabi schälen, vierteln und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Scheiben mit 1/2 TL Salz bestreuen, vorsichtig mischen und 10 Min. ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Thymianblättchen mit Weißweinessig, Honig, etwas Salz, Pfeffer und Öl verschlagen.
2. Den Apfel vierteln, entkernen, in sehr dünne Spalten schneiden, sofort mit der Sauce mischen. Kohlrabi trockentupfen, ebenfalls unter die Sauce mischen und mit Pinienkernen bestreuen.

Kategorie

Gemüse
Salate
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 25
Kohlenhydrate in g: 18
kcal: 322
kJ: 1349

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Für 2 Personen

300 g Kohlrabi
1/2 TL Salz
2 EL Pinienkerne
1 EL fein gehackter Thymian
2 EL Weißweinessig
1-2 TL Honig
Salz
Pfeffer
4 EL Öl
1 roter Apfel

Spanische Rouladen

Rezept vom 09.07.2004



Kategorie

Kalb und Rind

Eigenschaften

Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 23

Kohlenhydrate in g: 9

kcal: 463

kJ: 1940

Zubereitungszeit

120 min

Zutaten

Für 4 Personen

3 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 rote Paprikaschote (175 g)

50 g grüne Oliven ohne Stein

50 g Mandelkerne

4 Rinderrouladenscheiben (à 225 g)

schwarzer Pfeffer

etwas Mehl

2 El Öl

1 Dose Pizzatomaten (425 g EW)

200 ml trockener Sherry

Zubereitung

1. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch fein hacken oder durch eine Presse drücken. Paprika vierteln, entkernen und fein würfeln.

2. Oliven und Mandeln getrennt hacken. Mit den Paprikawürfeln mischen. Rouladenfleisch auf die Arbeitsfläche geben und pfeffern. Olivenmischung darauf verteilen. Rouladen aufrollen und mit Holzspießen feststecken.

3. Die Rouladen in Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Rouladen darin rundherum anbraten. Herausnehmen und Zwiebeln und Knoblauch im Bratensaft unter Rühren 1 Min. glasig dünsten. Rouladen wieder in die Pfanne geben.

4. Tomaten und Sherry dazugeben, aufkochen. Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze 1:20 Std. schmoren, dabei öfters wenden.

5. Am Ende der Garzeit die Rouladen herausnehmen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnelles Carpaccio mit Roter Bete

Rezept vom 12.07.2004



Kategorie

Vorspeisen
Schwein
Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 21
Kohlenhydrate in g: 4
kcal: 264
kJ: 1106

Zubereitungszeit

40 min

Zubereitung

1. Gewürzgurken fein würfeln. Zwiebel fein würfeln. Beides mit weißem Essig, 5 El Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Schnittlauchröllchen untermischen.
2. Rote Bete waschen und schälen. Mit einem Gemüsehobel in möglichst feine Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit 1 El Öl, 1 TI Essig, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Schweinebratenaufschnitt flach auf 4 Teller legen. Rote Bete darauf geben und mit der Gurken-Vinaigrette umgießen.

Zutaten

Für 4 Personen

75 g Gewürzgurken
1 Zwiebel
2 El weißer Essig
6 El Öl
Salz
Pfeffer
Zucker
1 El Schnittlauchröllchen
200 g Rote Bete
1 TI Essig
200 g Schweinebratenaufschnitt (8 Scheiben)

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Wolfsbarsch vom Blech

Rezept vom 13.07.2004



Kategorie

Fisch/Meeresfrüchte

Eigenschaften

Ganz einfach

Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 12

Kohlenhydrate in g: 15

kcal: 373

kJ: 1557

Zubereitungszeit

50 min

Zutaten

Für 4 Personen

Zubereitung

1. Die Fische kalt abspülen und trockentupfen. Innen und außen salzen. Auf jeder Seite der Fische 2 schräge Einschnitte machen. In jeden Schnitt 1/2 Zitronenscheibe und 1 Stück Lorbeerblatt legen.
2. Orangen mit einem Messer schälen, sodass sämtliche weiße Haut entfernt wird. Orangen in Scheiben schneiden.
3. Fenchel putzen und sehr fein hobeln. Auf einem Backblech mit Orangenscheiben, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Weißwein dazugeben.
4. Fische auf das Gemüse legen. Im heißen Ofen bei 210 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Min. backen (Umluft nicht geeignet). Am Ende der Garzeit mit dem Basilikum bestreuen.

4 Wolfsbarsche (küchenfertig, à 325 g)
Salz
8 unbehandelte Zitronenscheiben
4 Lorbeerblätter
2 Orangen
800 g Fenchel
2 El Zitronensaft
4 El Olivenöl
weißer Pfeffer
125 ml Weißwein
2 El gehacktes Basilikum

Nudelsuppe

Rezept vom 14.07.2004



Kategorie

Fisch/Meeresfrüchte
Nudeln
Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 17
Kohlenhydrate in g: 34
kcal: 370
kJ: 1550

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Porree putzen und fein würfeln. Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden, Stangen in schräge, dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Porree in 2 El Olivenöl glasig andünsten. Brühe, Lorbeer und 2 Petersilienstiele zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

2. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und abschrecken. Spargel und Erbsen in die Brühe geben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Suppe mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzig abschmecken. Shrimps kurz in der Suppe erhitzen. Mit übriger gehackter Petersilie oder Gremolata bestreuen.

Zutaten

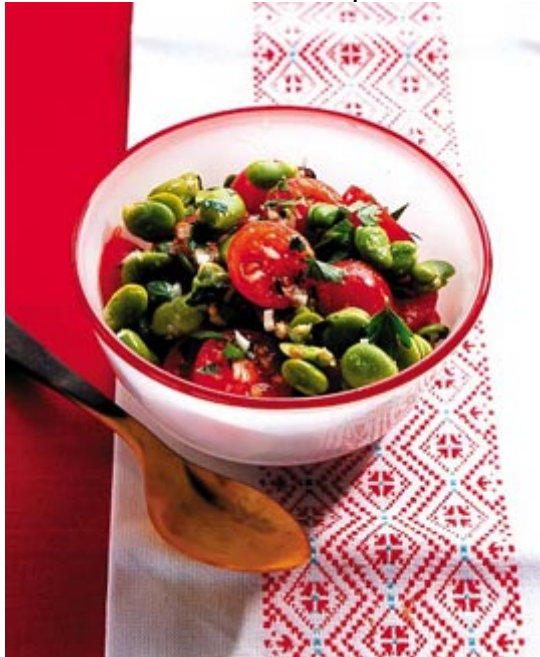
Für 2 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Porree
200 g grüner Spargel
3 El Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1/2 Bund Petersilie
60 g Suppennudeln, z. B. Sternchennudeln
Salz
100 g TK-Erbsen
1-2 El Zitronensaft
Pfeffer
Zucker
80 g Shrimps

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Tomaten-Bohnen-Salat

Rezept vom 15.07.2004



Kategorie

Gemüse
Salate
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 21
Kohlenhydrate in g: 21
kcal: 300
kJ: 1259

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Bohnenkerne in Salzwasser 5 Min. vorkochen, abschrecken und aus der Pelle drücken. Tomaten halbieren. Zwiebel fein würfeln. Petersilie abzupfen und fein hacken.

2. Weißweinessig, etwas Salz, Pfeffer, 1/4 TL Zucker, Knoblauch und 4 EL Wasser verrühren. Nach und nach das Olivenöl unterschlagen. Zwiebeln und Petersilie zugeben und vorsichtig mit Tomaten und Bohnen mischen. Evtl. nachwürzen und mit Pfeffer bestreuen.

Zutaten

Für 2 Personen

200 g dicke Bohnenkerne (TK)
Salz
200 g Kirschtomaten
1 Zwiebel
4 Stiele Petersilie
2 EL Weißweinessig
Pfeffer
Zucker
1 durchgepresste
Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl

Plattes Paprikahuhn

Rezept vom 16.07.2004



Kategorie

Geflügel

Eigenschaften

Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 26

Kohlenhydrate in g: 0

kcal: 457

kJ: 1912

Zubereitungszeit

60 min

Zutaten

Für 4 Personen

Zubereitung

1. Knoblauchzehe fein hacken oder pressen. In einer Schüssel mit rosenscharfem Paprikapulver und edelsüßem Paprikapulver mischen.
2. Rückgrat von der Poularde mit einer Schere entfernen und das Huhn flach drücken. Rundherum salzen und pfeffern und mit Öl einreiben.
3. Auf ein Backblech die Geflügelbrühe und den Weißwein gießen. Huhn auf den Bratrost darüber setzen. Im heißen Ofen bei 210 Grad auf der untersten Schiene 50 Min. braten (Umluft nicht geeignet). Zitrone (unbehandelt) in Scheiben schneiden, mit Rosmarinzweigen nach 30 Min. auf die Poularde legen und mitbraten.

- 1 Knoblauchzehe
- 1 El rosenscharfes Paprikapulver
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 1 Poularde (1,5 kg)
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- 150 ml Geflügelbrühe
- 100 ml Weißwein
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 4 Rosmarinzweige

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Pfeffer-Risotto

Rezept vom 19.07.2004



Kategorie

Reis
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 25
Kohlenhydrate in g: 62
kcal: 526
kJ: 2200

Zubereitungszeit

35 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Zwiebel fein würfeln. grüne Pfefferkörner trockentupfen und mit roten Pfefferkörnern hacken. Staudensellerie putzen, entfädeln und fein würfeln. Alles in 2 El zerlassener Butter andünsten. Risotto-Reis zugeben und mit andünsten, bis er glasig ist. Inzwischen Gemüsebrühe aufkochen. Reismischung mit Weißwein ablöschen.

2. So viel heiße Brühe zugießen, bis der Reis bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren, damit der Reis nicht ansetzt. Übrige heiße Brühe nach und nach ebenso zugießen. Unter den fertigen Reis 1 El Butter und Parmesan rühren. Mit Salz würzen und evtl. mit rotem Pfeffer und Parmesanspänen bestreuen.

1 Zwiebel
3 Tl grüne, eingelegte Pfefferkörner
1 Tl rote Pfefferkörner
100 g Staudensellerie
2 El zerlassene Butter
150 g Risotto-Reis
1 l Gemüsebrühe
6 El Weißwein
1 El Butter
3 El frisch geriebener Parmesan
Salz
evtl. roter Pfeffer und Parmesanspäne zum Bestreuen

Kirsch-Crossie-Torte

Rezept vom 20.07.2004



Kategorie

Backen

Eigenschaften

Ganz einfach

Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 13

Kohlenhydrate in g: 27

kcal: 244

kJ: 1022

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 6 Personen

Zubereitung

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad zerlassen. Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Nudelrolle grob zerstoßen. Mit den Mandeln unter die Kuvertüre mischen. Aus der Masse mit 2 Teelöffeln 8 kleine Häufchen auf Backpapier setzen. Übrige Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (24 cm Ø) drücken. Alles 30 Min. kalt stellen.

2. Kirschen abgießen, dabei 125 ml Saft auffangen. Zucker, Tortenguss-Pulver, 125 ml Wasser und Kirschsaff verrühren und aufkochen, Kirschen und Kirschwasser (oder Orangensaft) zugeben, auf den Crossie-Boden geben und 1 Std. kalt stellen.

3. Sahne, Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen, den Joghurt zugeben und kurz weiterschlagen. Torte aus der Form lösen. Sahne mit einem Löffel in Klecksen darauf verteilen. Mit den Crossies und evtl. Kirschen garniert servieren.

Für 12 Stücke:

50 g Mandelstifte

150 g Vollmilch-Kuvertüre

80 g Cornflakes

1 Glas Sauerkirschen (720 g EW)

40 g Zucker

1 Pk. roter Tortenguss

100 ml Kirschsaff

2 El Kirschwasser (oder Orangensaft)

250 ml Schlagsahne

1 Pk. Sahnesteif

1 Pk. Vanillezucker

100 g Vanillejoghurt

evtl. 8 Knubberkirschen am Stiel

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Ligurische Nudeln

Rezept vom 21.07.2004



Kategorie

Nudeln

Eigenschaften

Ganz einfach

Schnell

Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 42

Kohlenhydrate in g: 51

kcal: 640

kJ: 2683

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 2 Personen

150 g grüne Bohnen

200 g Kartoffeln

100 g Nudeln (z. B. Farfalle)

Salz

5 El Basilikum-Pesto

Pfeffer

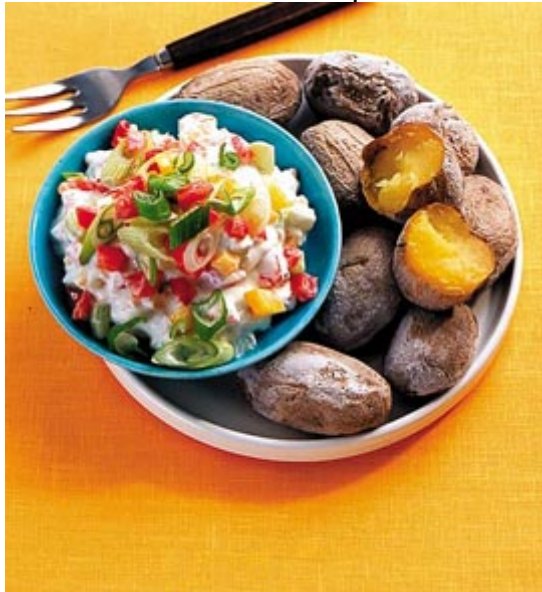
Zubereitung

1. Bohnen putzen und halbieren. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Nudeln, z. B. Farfalle, in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Bohnen in kochendem Salzwasser 8 Min. kochen, Kartoffeln zugeben und weitere 3 Min. kochen. Alles abgießen.

2. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Mit 3 El Basilikum-Pesto verrühren. Mit den Kartoffeln, Bohnen und Nudeln mischen, evtl. nochmals kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit 2 El Pesto extra servieren.

Gazpacho-Quark

Rezept vom 22.07.2004



Kategorie

Gemüse
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 2
Kohlenhydrate in g: 20
kcal: 262
kJ: 1100

Zubereitungszeit

15 min

Zubereitung

1. Den Buttermilchquark mit der Milch glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salatgurke schälen, entkernen und klein würfeln. Tomaten vierteln, entkernen, klein würfeln. Paprikaschote putzen und klein würfeln.

2. Knoblauchzehe fein hacken und mit den Gemüsewürfelchen unter den Quark heben. Frühlingszwiebel putzen, in feine Ringe schneiden und über den Quark streuen.

Zutaten

Für 2 Personen

500 g Buttermilchquark
(ersatzweise Magerquark)
4-5 El Milch
Salz
Pfeffer
300 g Salatgurke
300 g Tomaten
1 gelbe Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel

Lammrücken vom Grill

Rezept vom 23.07.2004



Kategorie

Lamm

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 10

Kohlenhydrate in g: 1

kcal: 217

kJ: 910

Zubereitungszeit

35 min

Zutaten

Für 4 Personen

Zubereitung

1. Lammkarrees in der gesamten Länge am Knochen einschneiden. Knoblauch hacken und mit den Kräuterstielen in die Schnitte legen, anschließend das Fleisch fest mit Küchengarn umwickeln. Öl mit 2 El Wasser mischen.
 2. Lammkarrees auf dem mittelheißen Grill von jeder Seite 10 Min. grillen, dabei ab und zu mit dem Öl-Wasser bestreichen.
 3. Das Fleisch in Alufolie wickeln und 5 Min. ruhen lassen.
 4. Lammkarrees aus der Folie nehmen und zwischen den Rippen in Koteletts schneiden.
- 2 Lammkarrees (à 375 g)
3 Knoblauchzehen
8 Stiele gemischte Kräuter (z. B. Rosmarin, Petersilie, Thymian und Basilikum)
2 El Olivenöl

Schnippelbohnen

Rezept vom 26.07.2004



Kategorie

Gemüse
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 16
Kohlenhydrate in g: 12
kcal: 218
kJ: 914

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Schneidebohnen putzen und in schräge, dünne Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Mit den Bohnen in der zerlassenen Butter andünsten. Mehl darüber stäuben und kurz mit anschwitzen. Gemüsefond zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 8-10 Min. garen, bis die Bohnen bissfest sind.

2. Bohnenkraut oder Petersilie fein hacken. Mit Schlagsahne unter die Bohnen heben, kurz erhitzen. Mit mittelscharfem Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit gehacktem Bohnenkraut oder Petersilie bestreuen.

400 g Schneidebohnen
1 Zwiebel
1 El zerlassene Butter
1 Tl Mehl
150 ml Gemüsefond
Salz
Pfeffer
2 El fein gehacktes Bohnenkraut
(oder Petersilie)
6 El Schlagsahne
1-2 Tl mittelscharfer Senf
Zucker

Gelbe Grütze

Rezept vom 27.07.2004



Kategorie

Nachspeisen
Obst

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 15
Kohlenhydrate in g: 63
kcal: 415
kJ: 1743

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Für 4 Personen

Zubereitung

1. Aprikosen halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Nektarine halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Cantaloupe-Melone entkernen, von der Schale schneiden, in Spalten schneiden. Orangensaft, Weißwein, Zimtstange, 6 El Zucker, Zitronenschale und Zitronensaft aufkochen.

2. Speisestärke in 4 El Wasser glatt rühren, zu der Grütze geben, erneut kurz aufkochen. Obst zur Grütze geben, kurz aufkochen, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Schlagsahne, 1 El Zucker und etwas gemahlenen Zimt steif schlagen, zur Grütze servieren.

250 g Aprikosen
1 Nektarine (200 g)
300 g Cantaloupe-Melone
250 ml Orangensaft
100 ml Weißwein (oder
Orangensaft)
1 Zimtstange
7 El Zucker
abgeschälte Schale von 1/2
Zitrone (unbehandelt)
3 El Zitronensaft
3 gestr. El Speisestärke
4 El Wasser
200 ml Schlagsahne
gemahlener Zimt

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gebratene Maultaschen

Rezept vom 28.07.2004



Kategorie

Nudeln
Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 42
Kohlenhydrate in g: 50
kcal: 670
kJ: 2806

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 2 Personen

6 Maultaschen (a. d.
Kühlregal, 300 g)
150 g Frühlingszwiebeln
1 Kopfsalat
30 g Gewürzgurken
4 El Gurkensud (von den
Gewürzgurken)
100 g saure Sahne
Salz
Pfeffer
Zucker
6 El Schnittlauchröllchen
1 El zerlassene Butter
2 El Öl
2 Eier
2 El Mineralwasser
Schnittlauch zum Bestreuen

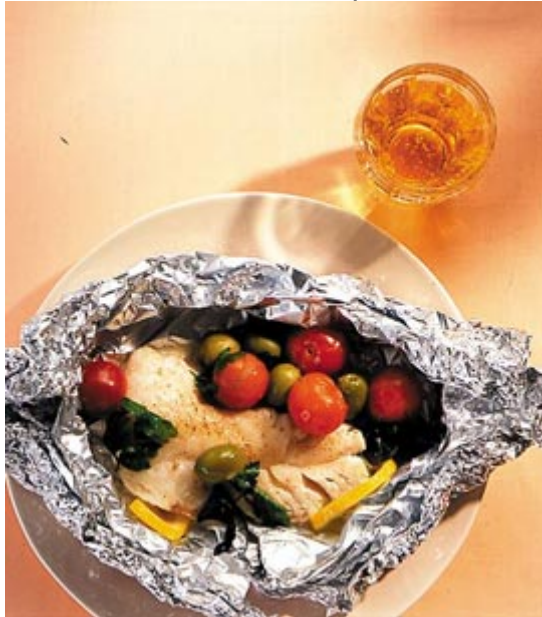
Zubereitung

1. Die Maultaschen nach Packungsanweisung kochen, abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Gewürzgurken fein würfeln. Gurkensud, saure Sahne, etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Schnittlauchröllchen unterrühren.

2. Maultaschen in einer Pfanne in 1 El zerlassener Butter und 2 El Öl von beiden Seiten anbraten. Frühlingszwiebeln kurz mitbraten. Eier und Mineralwasser, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Über die Maultaschen geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Salat mit dem Dressing und Gurkenwürfeln anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und mit den Maultaschen servieren.

Rotbarsch aus der Folie

Rezept vom 29.07.2004



Kategorie

Fisch/Meeresfrüchte

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 12
Kohlenhydrate in g: 3
kcal: 240
kJ: 1008

Zubereitungszeit

25 min

Zutaten

Für 4 Personen

Zubereitung

1. Alufolie mit Olivenöl bestreichen. Auf jedes Stück Folie 1 Rotbarschfilet legen. Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
2. Je 1 Stiel Basilikum und Petersilie auf den Fisch legen. 5 Kirschtomaten und 5 grüne Oliven auf jedes Filet geben.
3. Alufolie zu Päckchen verschließen. Auf dem mittelheißen Grill ohne zu wenden 8-9 Min. grillen.

4 Stücke Alufolie (40x40 cm)
Olivenöl zum Bestreichen
4 Rotbarschfilets (à 150 g)
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
4 Stiele Basilikum
4 Stiele Petersilie
20 Kirschtomaten
20 grüne Oliven

Entenbrust mit Kirschsauce

Rezept vom 30.07.2004



Kategorie

Geflügel

Eigenschaften

Ganz einfach

Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 23

Kohlenhydrate in g: 8

kcal: 366

kJ: 1532

Zubereitungszeit

40 min

Zutaten

Für 4 Personen

Zubereitung

1. Kirschen putzen und entsteinen. Schalotten fein würfeln. Die Hautseite der Entenbrust kreuzweise einritzen, dabei nicht ins Fleisch schneiden. Brüste mit Salz, Pfeffer und Koriander einreiben. Im heißen Öl zuerst auf der Hautseite ca. 3 Min. scharf anbraten. Wenden und auf der Fleischseite weitere 2 Min. braten.

2. Brüste in eine feuerfeste Form setzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 13-15 Min. fertig braten. Fett aus der Pfanne bis auf 2 El abgießen. Schalotten andünsten. Mit dem Portwein ablöschen und bis auf 1/3 einkochen lassen. Fond und 2 El Thymian zugeben und offen weitere 5 Min. einkochen lassen.

3. Kirschen und Saucenbinder zugeben, nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrüste kurz ruhen lassen. Dann mit 1 El Thymian bestreut mit der Sauce servieren.

100 g Sauerkirschen

150 g Schalotten

2 Entenbrustfilets (à 300 g)

Salz

Pfeffer

etwas gemahlener Koriander

1 El Öl

150 ml roter Portwein

(ersatzweise Rotwein)

250 ml Geflügelfond

3 El Thymianblättchen

2 El dunkler Saucenbinder

Cajun Rub

Rezept vom 02.08.2004



Kategorie

Würzmittel

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Zubereitungszeit

5 min

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 2 Tl Kreuzkümmel
- 1 Tl getr. Oregano
- 1/2 Tl gemahlener weißer Pfeffer
- 1/2 Tl geschrotete Chilischote

Zubereitung

Alle Zutaten mischen. Pikante Kräuter und Gewürze veredeln den Geschmack des Fleisches. Eine Stunde Einwirkzeit sollte man einplanen

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Waffeln mit Beeren

Rezept vom 03.08.2004



Kategorie
Nachspeisen
Obst

Eigenschaften
Ganz einfach

Nährwerte
Fett in g: 24
Kohlenhydrate in g: 48
kcal: 439
kJ: 1839

Zubereitungszeit
35 min

Zutaten
Für 6 Personen

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, putzen und in Spalten schneiden. Übrige Beeren verlesen. Konfitüre glatt rühren. Vorsichtig mit den Beeren in einer Schüssel mischen und 20 Min. ziehen lassen.

2. Waffelteig mit weichem Fett, Eiern und Milch nach Packungsanweisung zubereiten. In einem geölten, erhitzten Waffeleisen 6-7 Waffeln nach Geräteanweisung backen. Waffeln mit Puderzucker bestäuben und mit den Beeren servieren.

400 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren)
100 g Waldfrucht-Konfitüre
1 Pk. Backmischung Waffelteig (250 g)
150 g zimmerwarme Butter oder Margarine
2 Eier (Kl. M)
2 El Milch
2 El Puderzucker

Nudel-Gurken-Salat

Rezept vom 04.08.2004



Kategorie

Geflügel
Nudeln
Gemüse
Salate

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 26
Kohlenhydrate in g: 64
kcal: 585
kJ: 2449

Zubereitungszeit

35 min

Zubereitung

1. Nudeln, in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abschrecken und abtropfen lassen. 2 El Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl verrühren, die Nudeln darin 15 Min. durchziehen lassen. Salatgurke nach Belieben schälen, längs halbieren und das weiche Innere mit einem Löffel entfernen. Gurke in dünne Scheiben schneiden.
2. Tomaten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Putenbrust in Streifen schneiden. Vollmilchjoghurt, 2 El Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale und Kresse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Gurken, Zwiebeln, Tomaten und Putenbrust unter die Nudeln mischen. 10 Min. ziehen lassen. Evtl. nachwürzen, mit Kresse bestreuen.

Zutaten

Für 2 Personen

150 g Nudeln (z. B. Penne)
Salz
4 El Zitronensaft
Pfeffer
Zucker
4 El Olivenöl
1/2 Salatgurke (ca. 175 g)
2 Tomaten
1 rote Zwiebel
60 g geräucherte Putenbrust
150 g Vollmilchjoghurt
1 Tl abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
2 El Kresse
etwas Kresse zum Bestreuen

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Maiskolben

Rezept vom 05.08.2004



Kategorie

Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 10

Kohlenhydrate in g:

16

kcal: 163

kJ: 685

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 4 Personen

Zubereitung

1. Milch, Wasser und Zucker in einem weiten Topf erhitzen. Die Maiskolben 20 Min. bei mittelstarker Hitze darin kochen. Aus der Milch nehmen, gut abtropfen lassen.

2. Die Limette mit dem Sparschäler dünn abschälen. Schale fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Die zimmerwarme Butter mit der Limettenschale, Chilischote und etwas Salz vermischen.

3. Maiskolben 5-8 Min. grillen. Vom Grill nehmen und mit je 1/4 der Limettenbutter servieren.

Tipp: Maiskolben erst zum Schluss salzen, sonst werden die Körner hart.

1 l Milch

1/2 l Wasser

1 Tl Zucker

4 Maiskolben

(geputzt)

1/2 unbehandelte

Limette

1 rote Chilischote

40 g zimmerwarme

Butter

Salz

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Kartoffel-Bohnen-Topf

Rezept vom 06.08.2004



Kategorie

Kartoffeln
Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 24
Kohlenhydrate in g: 58
kcal: 576
kJ: 2414

Zubereitungszeit

40 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Brechbohnen putzen und halbieren. Die Tomaten würfeln. Dicke Bohnenkerne 5 Min. kochen, abschrecken und aus der Pelle drücken. Weiße Bohnen abspülen. Kartoffeln schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Mit Zwiebeln und Knoblauch in 2 El heißem Olivenöl andünsten. Tomaten kurz mitdünsten.

2. Brühe zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Stiele Bohnenkraut zugeben. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen. Brechbohnen nach 5 Min. zugeben und mitkochen. Bohnenkraut entfernen. Brechbohnen und Bohnenkerne erhitzen. Suppe mit Salz, Pfeffer und evtl. Worcestersauce abschmecken. Übriges Bohnenkraut hacken, über den Eintopf streuen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln.

1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
150 g Brechbohnen
40 g getrocknete Tomaten
150 g dicke Bohnenkerne (TK)
150 g weiße Bohnen (a. d. Dose)
400 g Kartoffeln
4 El Olivenöl
750 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
6 Stiele Bohnenkraut
Worchestersauce

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Pfirsich-Keks-Gratin

Rezept vom 09.08.2004



Zubereitung

1. Pfirsiche am oberen Ende kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, eiskalt abschrecken und häuten. Pfirsiche halbieren und entsteinen. Löffelbiskuits mit der gezuckerten Seite nach oben in eine gefettete Auflaufform (ca. 25 x 15 cm) legen. Mit Mandellikör beträufeln. Pfirsiche mit der Rundung nach oben darauf legen.

2. Milch, Eiweiß und Eigelb, Zucker und Vanillezucker verquirlen, über die Pfirsiche gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Min. backen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, über den Auflauf streuen und servieren. Dazu passt Eis.

Kategorie

Nachspeisen
Aufläufe/Überbackenes
Obst

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 14
Kohlenhydrate in g: 54
kcal: 398
kJ: 1672

Zubereitungszeit

55 min

Zutaten

Für 4 Personen

4 Pfirsiche
100 g Löffelbiskuits
5 El Mandellikör (z. B. Amaretto oder Orangensaft)
200 ml Milch
2 Eiweiß (Kl. M)
2 Eigelb (Kl. M)
4 El Zucker
1 Pk. Vanillezucker
1 El Mandelblättchen

Schnelle Quark-Mousse

Rezept vom 10.08.2004



Kategorie

Nachspeisen

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 1
Kohlenhydrate in g: 33
kcal: 230
kJ: 965

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Für 4 Personen

Zubereitung

1. Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Rispen streifen. Mit Himbeeren, Brombeeren, 2 El Honig, 2 Tl Zitronensaft und Zimt mischen. Quark in ein Geschirrtuch geben und gut ausdrücken.

2. Eiweiß, 1 Prise Salz und 1 Tl Zitronensaft steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und 3 Min. weiterschlagen. Eischnee unter den Quark heben. Quark und Beeren anrichten und mit dem restlichen Honig beträufeln.

je 100 g rote Johannisbeeren,
Himbeeren und
Brombeeren
4 El flüssiger Honig
3 Tl Zitronensaft
1 Msp. gemahlener Zimt
500 g Magerquark
2 Eiweiß (Kl. M)
Salz
50 g Zucker

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Pfannendöner

Rezept vom 11.08.2004



Kategorie

Geflügel
Gemüse
Fast Food/Snacks

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 16
Kohlenhydrate in g: 70
kcal: 627
kJ: 2626

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Salatgurke schälen, vierteln und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Gurke, gehackten Dill, gehackte glatte Petersilie, 1 El Olivenöl, Zitronensaft mischen, leicht salzen und pfeffern. Knoblauchzehe fein hacken. Knoblauch, Sahnejoghurt, Chili und 1 Prise Salz verrühren.
2. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Paprikaschote waschen, putzen und grob würfeln. In einer Pfanne ohne Fett das Fladenbrot von jeder Seite 2-3 Min. rösten. Fladenbrot herausnehmen und so einschneiden, dass 2 Taschen entstehen.
3. Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 El Olivenöl erhitzen, Fleisch 2-3 Min. bei starker Hitze goldbraun braten. Tomaten und Paprika zugeben, 1 Min. mitbraten. Gurke, Joghurt und Fleischmischung abwechselnd in die Brottaschen schichten und servieren.

Zutaten

Für 2 Personen

- 1/2 Salatgurke
- 2 El gehackter Dill
- 4 El gehackte glatte Petersilie
- 3 El Olivenöl
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Sahnejoghurt
- 1/2 Tl zerstoßene getrocknete Chilischoten
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- rundes Fladenbrot (ca. 20 cm Ø)
- 300 g Hähnchengeschnetzeltes
- 1/2 Tl edelsüßes Paprikapulver

Kichererbsen-Salat

Rezept vom 12.08.2004



Zubereitung

Kichererbsen abspülen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Glatte Petersilie waschen, trockenschleudern und grob hacken. Kichererbsen, Petersilie, Zitronensaft und Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Besonders lecker schmeckt der Salat mit kaltgepresstem Olivenöl.

Kategorie

Gemüse
Salate

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 24
Kohlenhydrate in g: 53
kcal: 515
kJ: 2153

Zubereitungszeit

10 min

Zutaten

Für 2 Personen

2 Dosen Kichererbsen (à 425 g
EW)
1/2 Bund glatte Petersilie
3-4 El Zitronensaft
3-4 El Olivenöl
Salz
Pfeffer

Hummus mit Gemüsesticks

Rezept vom 30.08.2004



Zubereitung

1. Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch pellen und fein hacken.
2. Kichererbsen und Knoblauch mit Olivenöl, Brühe, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen und glatt pürieren. Gehackte Petersilie oder Minze untermischen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
3. Möhren, Kohlrabi, Salatgurke und Fenchelknolle putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Hummus mit dem Sesam bestreut zu den Gemüsesticks und Tomaten servieren. Dazu passt Pitta.

Kategorie

Gemüse
Fast Food/Snacks

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 9
Kohlenhydrate in g: 23
kcal: 220
kJ: 923

Zubereitungszeit

35 min

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Dose Kichererbsen (425 g EW)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- ca. 75 ml Brühe (Instant)
- 2 El Zitronensaft
- 1 TI Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 1 TI gehackte Petersilie oder Minze
- 1-2 TI Sesamsaat
- 2 Möhren
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1/2 Salatgurke
- 1 kleine Fenchelknolle
- 10 Kirschtomaten

Avocado mit Vinaigrette

Rezept vom 31.08.2004



Zubereitung

1. Weißweinessig, etwas Salz, Pfeffer, Honig, etwas Tabasco und 4 El Öl gut verschlagen. Die Avocado schälen, längs halbieren, den Stein herauslösen. Hälften längs in Spalten schneiden.

2. Die Vinaigrette sofort gleichmäßig darüber verteilen. Mit schwarzem Pfeffer bestreuen und 5-10 Min. durchziehen lassen. Mit Parmaschinken in Streifen und Rucolablättern anrichten und servieren. Evtl. Kirschtomaten halbieren und unter die Avocado mischen.

Kategorie

Vorspeisen
Schwein
Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 41
Kohlenhydrate in g: 3
kcal: 405
kJ: 1697

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Für 2 Personen

2 El Weißweinessig
Salz
Pfeffer
1/2 Tl Honig
Tabasco
4 El Öl
1 Avocado
schwarzer Pfeffer
40 g Parmaschinken in Streifen
1 Handvoll Rucolablätter
(geputzt)
evtl. 500 g Kirschtomaten

Balsamico-Zwiebeln

Rezept vom 01.09.2004



Kategorie

Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach

Schnell

Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 0

Kohlenhydrate in g: 55

kcal: 232

kJ: 974

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Schalotten schälen. Schalotten, braunen Zucker, Aceto balsamico und Gemüsebrühe in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und bei starker Hitze 8-10 Min. einkochen lassen. Gelegentlich umrühren.

2. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Thymian bestreuen.

300 g sehr kleine Schalotten

5 TL brauner Zucker

200 ml Aceto balsamico

100 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

etwas Thymian zum Bestreuen

Scharfe Vichyssoise

Rezept vom 02.09.2004



Kategorie

Kartoffeln
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 13
Kohlenhydrate in g: 19
kcal: 223
kJ: 932

Zubereitungszeit

45 min

Zutaten

Für 4 Personen

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Bis zur weiteren Verwendung in kaltes Wasser legen.
2. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch pressen. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und fein hacken.
3. Butter in einem Topf erhitzen und Lauch, Knoblauch und Pfefferschote zusammen darin 3-4 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Kartoffeln abgießen und dazugeben.
4. Brühe angießen und zum Kochen bringen, bei mittlerer Hitze 30 Min. leise kochen.
5. Suppe fein pürieren und vollständig erkalten lassen. Schmand unter die kalte Suppe rühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Frühlingszwiebeln putzen, fein schneiden und die Suppe damit bestreuen.

500 g Kartoffeln, vorw. fest kochend
1 Stange Lauch (ca. 400 g)
2 Knoblauchzehen
1 rote Pfefferschote
25 g Butter
1 l Geflügelbrühe (Instant)
125 g Schmand
Salz
weißer Pfeffer
2 El Zitronensaft
2 Frühlingszwiebeln

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Lachsfilets in Salzkruste

Rezept vom 03.09.2004



Kategorie

Fisch/Meeresfrüchte

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 13

Kohlenhydrate in g: 1

kcal: 275

kJ: 1150

Zubereitungszeit

75 min

Zutaten

Für 8 Personen

2 Bund Dill

4 El körniger Senf

Salz

Pfeffer

1 Tl Honig

2 ganze Lachsfilets mit Haut
(à ca. 800 g)

3 kg grobes Salz

1 unbehandelte Zitrone

Zubereitung

1. Dill abzupfen und bis auf 4 El fein hacken. Mit dem Senf, etwas Salz, Pfeffer und Honig mischen. Fischfilets evtl. von Gräten befreien. Auf den Innenseiten mit Pfeffer würzen und mit der Paste bestreichen. Fischhälften mit den bestrichenen Seiten aufeinander setzen. Salz und 200 ml kaltes Wasser vermischen. Kurz ruhen lassen.

2. Hälfte der Salzmasse etwas größer als ein Fischfilet auf ein mit Backpapier belegtes Blech drücken. Doppeltes Fischfilet darauf setzen. Mit dem übrigen Salz ganz bedecken und glatt streichen. Der Fisch muss vollständig mit Salz umhüllt sein, es darf keine Löcher oder Risse in der Kruste geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Min. backen.

3. Vorsichtig mit einem schweren Messerrücken aufklopfen. Haut von dem oberen Filet entfernen, Filet in Stücke teilen und mit übrigem Dill und Zitronenspalten garnieren.

Süße Bruschetta

Rezept vom 06.09.2004



Zubereitung

1. Milchbrötchen quer halbieren und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. Crème fraîche, 1 El Honig, abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft verrühren. Himbeeren sorgfältig waschen. Creme auf den Brötchenhälften verteilen und mit den Himbeeren belegen.
3. Vor dem Servieren mit dem restlichen Honig beträufeln.

Kategorie

Nachspeisen
Obst

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 17
Kohlenhydrate in g: 52
kcal: 400
kJ: 1672

Zubereitungszeit

10 min

Zutaten

Für 2 Personen

2 Milchbrötchen (à 70 g) oder
Brioche
100 g Crème fraîche
2 El Honig
1 TL abgeriebene
Zitronenschale (unbehandelt)
1 TL Zitronensaft
125 g Himbeeren

Minz-Zucchini

Rezept vom 07.09.2004



Zubereitung

1. Zucchini in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 El Olivenöl erhitzen und die Zucchinischeiben goldbraun braten. Mit Weißwein ablöschen. Wein einkochen lassen. Zucchini vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Minzeblätter in feine Streifen schneiden, unter die Zucchini heben. Noch warm servieren.

Kategorie

Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 10

Kohlenhydrate in g: 4

kcal: 123

kJ: 517

Zubereitungszeit

25 min

Zutaten

Für 2 Personen

2 kleine Zucchini

2 El Olivenöl

7 El Weißwein

Salz

Pfeffer

Minzeblätter von 2-3 Stielen

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Maisküchlein

Rezept vom 08.09.2004



Kategorie

Gemüse
Fast Food/Snacks
Käse

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 36
Kohlenhydrate in g: 46
kcal: 569
kJ: 2380

Zubereitungszeit

35 min

Zutaten

Für 4 Personen

100 g Mehl
2 TL Backpulver
125 g Maisgrieß
25 g Butter
175 ml Buttermilch
1 EL Honig
1 Ei (kl. M)
1 Pfefferschote (gehackt)
Salz
100 g Cheddar (gerieben;
ersatzweise mittelalter Gouda)
Öl

Zubereitung

1. Mehl mit Backpulver in eine Schüssel sieben. Mit Maisgrieß mischen.
2. Butter schmelzen und mit Buttermilch, Honig, Ei, gehackter Pfefferschote und etwas Salz zum Mehl geben und gut verrühren. Cheddar untermischen.
3. Reichlich Öl in einer Pfanne oder Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Teig mit einem Esslöffel in kleinen Häufchen in das heiße Fett geben und 2-3 Min. goldbraun ausbacken.
4. Alternativ kann man den Teig in Häufchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 190 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Min. backen.

Cornflakes-Butterkuchen

Rezept vom 09.09.2004



Kategorie

Backen

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 4

Kohlenhydrate in g: 9

kcal: 70

kJ: 395

Zubereitungszeit

35 min

Zutaten

Für 12 Personen

Zubereitung

1. Schlagsahne in eine Schüssel gießen. Den Becher auswaschen und zum Abwiegen verwenden. Sahne halbsteif schlagen. 1 Becher Zucker einrieseln lassen und die Sahne kurz weiter schlagen. Eier nacheinander jeweils gut unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und kurz unterrühren.

2. Teig auf ein gefettetes Blech (40 x 30 cm) streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Min. vorbacken. Butter, 3/4 Becher Zucker und 3 El Milch aufkochen. Cornflakes zugeben. Masse nach 10 Min. auf dem Teig verteilen und weitere 10 Min. backen. Lauwarm servieren.

1 Becher Schlagsahne (250 ml)

1 3/4 Becher Zucker

4 Eier (Kl. M)

2 Becher Mehl

1 Pk. Backpulver

180 g Butter

3 El Milch

3 Becher Cornfl

Basilikum-Pilze

Rezept vom 10.09.2004



Zubereitung

1. Die Zwiebel fein würfeln. Knoblauchzehe halbieren. Champignons putzen und größere Pilze halbieren. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Rosmarinnadeln, Gemüsebrühe und Aceto balsamico zugeben.
2. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. dünsten. Dann 2 El Olivenöl unterrühren, evtl. nachwürzen. Mindestens 3 Std. ziehen lassen, mit Basilikumblättern bestreuen.

Kategorie

Pilze

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 20
Kohlenhydrate in g: 5
kcal: 210
kJ: 881

Zubereitungszeit

25 min

Zutaten

Für 2 Personen

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Champignons
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 El Rosmarinnadeln (gehackt)
- 8 El Gemüsebrühe
- 2 El Aceto balsamico
- 2 El Basilikumblätter (abgezupft)

Griechisches Joghurt-Dessert

Rezept vom 13.09.2004



Kategorie

Nachspeisen

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 21
Kohlenhydrate in g: 30
kcal: 338
kJ: 1421

Zubereitungszeit

15 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Pistazien- und Pinienkerne in Butter und Honig anrösten, abkühlen lassen. Sahnejoghurt, Honig, Zimtpulver, abgeriebene Orangenschale und Orangensaft verrühren.

2. Galia-Melone entkernen, schälen und in lange Spalten schneiden. Joghurt und Melone anrichten. Mit den Kernen bestreuen und evtl. mit Orangenschalenstreifen garnieren.

1 El gehackte Pistazienkerne
1 El gehackte Pinienkerne
1 TI Butter
1 El Honig
250 g Sahnejoghurt (am besten griechischer Joghurt, 10 %)
2 El Honig
1 Msp. Zimtpulver
1/2 TI abgeriebene Orangenschale (unbehandelt)
1 El Orangensaft
400 g Galia-Melone
evtl. feine Orangenschalenstreifen zum Garnieren

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Birnen, Bohnen und Speck

Rezept vom 14.09.2004



Kategorie

Schwein
Gemüse
Obst

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 23
Kohlenhydrate in g: 24
kcal: 365
kJ: 1530

Zubereitungszeit

45 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Zwiebeln in Streifen schneiden. Mit dem Speck am Stück in die Gemüsebrühe geben, aufkochen und sanft 15 Min. kochen.
2. Inzwischen Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bohnen zum Speck geben, weitere 5 Min. garen.
3. Birnen achteln und entkernen. Die Birnenspalten mit 1 Bohnenkraut zu den Bohnen geben, weitere 5 Min. kochen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Speck herausnehmen und in Stücke schneiden. Speck wieder dazugeben.
4. Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und den Eintopf damit leicht binden. Dazu passen Salzkartoffeln.

2 Zwiebeln
150 g durchwachsener
geräucherter Speck am Stück
600 ml Gemüsebrühe
300 g grüne Bohnen
2 Birnen (à 150 g)
1 TI gehacktes Bohnenkraut
Salz
Pfeffer
1-2 TI Speisestärke

Gratinierte Feigen

Rezept vom 15.09.2004



Kategorie

Nachspeisen
Aufläufe/Überbackenes
Obst

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 15
Kohlenhydrate in g: 43
kcal: 356
kJ: 1490

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Quark, Eigelb, zerlassene Butter, Vanillezucker, 1 Ei Zucker, Speisestärke und die Orangenschale cremig rühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und 1 Ei Zucker unterrühren. 1–2 Min.iterrühren. Behutsam unter den Quark heben.

2. Die Feigen waschen, vierteln und in einem tiefen, feuerfesten Teller oder einer kleinen Auflaufform verteilen. Quarkcreme mit einem Teelöffel über den Feigen verteilen.

3. Auf einem kalten Blech im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von oben 10–15 Min. überbacken (Umluft nicht empfehlenswert). Sobald das Gratin schön gebräunt ist, servieren.

100 g Quark
1 Eigelb (Kl. M)
25 g zerlassene Butter
1 Pk. Vanillezucker
2 Ei Zucker
1 TI Speisestärke
abgeriebene Schale von 1/2
Orange (unbehandelt)
1 Eiweiß
Salz
4 Feigen

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Asiatische Kürbissuppe

Rezept vom 16.09.2004



Kategorie

Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften

Ganz einfach
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 9
Kohlenhydrate in g: 16
kcal: 173
kJ: 723

Zubereitungszeit

35 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Das Kürbisfleisch in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauchzehen pressen. Zwiebeln fein würfeln.
2. 1 El Öl in einem Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Min. andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen.
3. Suppe 20 Min. kochen, fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, etwas getrocknetem Chili und Limettensaft würzen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4. Die Suppe mit dem Sesam und Petersilie bestreuen.

600 g Kürbisfleisch
20 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 El Öl
1 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
getrockneter Chili
2 Tl Limettensaft
1 El Sesamsaat
1-2 El gehackte Petersilie

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Frühstücksdrink

Rezept vom 17.09.2004



Kategorie

Frühstücks-/Brunchrezepte
Getränke

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 7
Kohlenhydrate in g: 34
kcal: 236
kJ: 986

Zubereitungszeit

10 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Die Brombeeren verlesen. 100 g mit dem Schneidstab fein pürieren. Durch ein Sieb streichen, evtl. mit 1 TL Honig süßen und in 2 große Gläser verteilen.
2. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen. 1 1/2 Pfirsiche grob würfeln und in ein hohes Gefäß geben. Instanthaferflocken, Joghurt, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Honig und Milch dazugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Pfirsichmilch vorsichtig auf das Brombeerpüree gießen.
3. Restlichen Pfirsich in dünne Spalten schneiden, mit 1 TL Zitronensaft beträufeln und abwechselnd mit den restlichen Brombeeren auf einen Spieß stecken. Drink damit dekorieren und servieren.

125 g Brombeeren
evtl. 1 TL Honig zum Süßen
2 Pfirsiche
2 EL Instanthaferflocken
150 g Joghurt
2 EL Zitronensaft
2 EL Honig
150 ml Milch
1 TL Zitronensaft

Marinierte Tomaten

Rezept vom 20.09.2004



Zubereitung

Grundrezept Marinierte Tomaten: Kirschtomaten waschen, abzapfen und trockentupfen. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kirschtomaten 1–2 Min. darin anbraten. Sie sollen nur aufplatzen. Tomaten in eine Schüssel geben, mit Aceto balsamico bianco und 2 El Olivenöl mischen. Mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen.

Schafskäse-Tomaten: Tomaten, wie bei marinierten Tomaten (siehe oben) beschrieben, zubereiten. Petersilie abzapfen, grob hacken. Die Schafsfeta zerkrümeln und mit der Petersilie über die Tomaten geben.

Roquefort-Tomaten: Tomaten, wie bei marinierten Tomaten (siehe oben) beschrieben, zubereiten. Minze abzapfen und fein hacken. Den Roquefort zerkrümeln und mit der Minze über die Tomaten geben.

Mozzarella-Tomaten: Tomaten, wie bei marinierten Tomaten (siehe oben) beschrieben, zubereiten. Basilikum abzapfen und die Blätter grob zerpfücken. Mozzarella gut abtropfen lassen, würfeln und mit dem Basilikum über die Tomaten geben.

Kategorie

Gemüse
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Zubereitungszeit

null min

Zutaten

Grundrezept:

600 g Kirschtomaten
3 El Olivenöl
1 El Aceto balsamico bianco
grobess Meersalz
Pfeffer

Schafskäse-Tomaten:

4-5 Stiele Petersilie
120 g Schafsfeta

Roquefort-Tomaten:

1-2 Stiele Minze
100 g Roquefort

Mozzarella-Tomaten:

3-4 Stiele Basilikum
125 g Mozzarella

Gefüllte Roastbeef-Röllchen

Rezept vom 21.09.2004



Zubereitung

1. Das Ei hart kochen, abschrecken, schälen und hacken. Den Thunfisch abtropfen lassen, Fisch grob zerzupfen. Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Ei, Thunfisch, Tomaten, Mayonnaise, Sahnejoghurt, Zitronenschale und Zitronensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Worcestersauce abschmecken.

2. Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Roastbeefscheiben auf einer Fläche ausbreiten. Thunfischsalat darauf geben. Mit je 2–3 Rucolablättern belegen und aufrollen. Mit übriger Rucola anrichten.

Kategorie

Kalb und Rind

Eigenschaften

Schnell

Nährwerte

Fett in g: 12

Kohlenhydrate in g: 4

kcal: 224

kJ: 941

Zubereitungszeit

25 min

Zutaten

Für 4 Personen

1 Ei

1 Dose Thunfisch in Öl (115 g EW)

200 g Tomaten

1 El Mayonnaise

50 g Sahnejoghurt

1 Tl abgeriebene

Zitronenschale (unbehandelt)

1 El Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Worcestersauce

60 g Rucola

8 Scheiben Roastbeef-Aufschnitt (ca. 200 g)

Italienischer Hackbraten

Rezept vom 22.09.2004



Zubereitung

1. Gemischtes Hack mit den Eiern, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer, Petersilie und Oregano in einer Schüssel vermengen.
2. Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in Würfel schneiden. Mit der Schlagsahne unter das Hackfleisch mischen.
3. Eine ofenfeste Form mit Olivenöl fetten. Hack hineingeben und im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Min. garen.
4. Herausnehmen, 5 Min. ruhen lassen und in Scheiben geschnitten servieren. Dazu passen Röstkartoffeln.

Kategorie

Kalb und Rind
Schwein
Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 35
Kohlenhydrate in g: 4
kcal: 457
kJ: 1916

Zubereitungszeit

60 min

Zutaten

Für 6 Personen

800 g gemischtes Hack
2 Eier (Kl. L)
2-3 El Semmelbrösel
Salz
schwarzer Pfeffer
1 El gehackte Petersilie
1 Tl getrockneter Oregano
150 g Mozzarella
100 g getrocknete Tomaten (in Öl, abgetropft)
2 El Schlagsahne
1-2 El Olivenöl

Schnelle Pilzsuppe

Rezept vom 23.09.2004



Zubereitung

1. Die getrockneten Steinpilze in 200 ml heißem Wasser 10 Min. einweichen. Die gemischten Pilze putzen und würfeln. Mit Knoblauch in Butter anbraten. Salzen und pfeffern. Steinpilze mit Einweichwasser und Gemüsebrühe zugeben. Aufkochen und zugedeckt 10 Min. kochen. 2 El Petersilie zugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren.
2. Mit Schlagsahne erneut aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskat abschmecken. Geputzte Steinpilze oder Champignons blättrig schneiden. Suppe mit den Pilzscheiben und 2 El gehackter Petersilie anrichten.

Kategorie

Vorspeisen
Eintöpfe/Suppen
Pilze

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 18
Kohlenhydrate in g: 3
kcal: 192
kJ: 806

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 4 Personen

10 g getrocknete Steinpilze
300 g gemischte Pilze (z. B. Champignons und Steinpilze)
1 Knoblauchzehe, durchgepresst
2 El Butter
Salz
Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe
5 El gehackte Petersilie
150 ml Schlagsahne
1-2 Tl Zitronensaft
Muskat
100 g geputzte Steinpilze (oder Champignons)

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Kürbis vom Blech

Rezept vom 24.09.2004



Zubereitung

1. Den Kürbis halbieren, entkernen und jede Hälfte in 4 Teile schneiden. Kürbisstücke mit der Schale nach unten auf ein Blech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Speck würfeln. Mit der Butter, Rosmarin, Knoblauch und etwas Muskat und Zucker mischen.
3. Speckbutter auf die Kürbisstücke geben. Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad auf der 2. Schiene von unten 25–30 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert).

Kategorie

Schwein
Gemüse
Fast Food/Snacks

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 20
Kohlenhydrate in g: 7
kcal: 232

Zubereitungszeit

40 min

Zutaten

Für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
Salz
Pfeffer
125 g durchwachsener Speck
50 g Butter
1 TL Rosmarin, gehackt
2 gepresste Knoblauchzehen
Muskat
Zucker

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Winzersalat

Rezept vom 27.09.2004



Zubereitung

1. Die Trauben putzen, waschen und halbieren. Den Blattsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Cambozola in große Stücke schneiden. Weißweinessig, Apfelsaft, etwas Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben und gut durchschütteln.
2. Rosinenbrot 2 cm groß würfeln, in der zerlassenen Butter goldbraun rösten. Salat und Trauben vorsichtig mit der Sauce mischen, mit dem Käse und den Brotwürfeln anrichten und sofort servieren.

Kategorie

Gemüse
Salate
Käse
Obst

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 33
Kohlenhydrate in g: 20
kcal: 415
kJ: 1727

Zubereitungszeit

25 min

Zutaten

Für 4 Personen

150 g kernlose grüne Trauben
150 g kernlose blaue Trauben
400 g Blattsalat (z. B. Eichblatt-,
Feldsalat oder Lollo
bianco)
150 g Cambozola
3 El Weißweinessig
6 El Apfelsaft
Salz
Pfeffer
5 El Öl
2 Scheiben Rosinenbrot
2 El zerlassene Butter

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gratinierte Auberginen

Rezept vom 28.09.2004



Kategorie

Gemüse
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 63
Kohlenhydrate in g: 11
kcal: 683
kJ: 2863

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Die Knoblauchzehe fein hacken und in 1 El Olivenöl goldbraun braten. Pizzatomaten, getrocknete Chilischoten und Oregano zugeben. Bei niedriger bis mittlerer Hitze 15Ð20 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Auberginen quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Blech mit 1 El Olivenöl einstreichen, die Auberginenscheiben darauf legen und mit 1 El Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von oben 15Ð20 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert). Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Ziegenkäse in gleich viele Scheiben wie die Auberginen schneiden. Auberginen aus dem Ofen nehmen, mit dem Käse belegen und weitere 3Ð5 Min. auf der 2. Schiene backen, bis der Käse zerläuft. Mehrere gratinierte Auberginenscheiben stapeln. Mit der Tomatensauce und Baguette servieren.

1 Knoblauchzehe
3 El Olivenöl
1 Dose Pizzatomaten (425 g EW)
1-2 getrocknete Chilischoten
1 El getrockneter Oregano
Salz
Pfeffer
2 kleine Auberginen
200 g Ziegenkäse
Baguettebrot

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Gebratener Kartoffelkloß

Rezept vom 29.09.2004



Kategorie

Kartoffeln
Beilage

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 12
Kohlenhydrate in g: 32
kcal: 248
kJ: 1044

Zubereitungszeit

50 min

Zutaten

Für 6 Personen

Zubereitung

1. Ein Küchentuch mit Mehl bestäuben. Kartoffelkloßteig zu einer Rolle von 25 cm Länge formen und fest im Küchentuch einrollen. Die Enden mit Garn fest verschnüren.

2. Reichlich Salzwasser in einem ausreichend großen Topf oder Bräter zum Kochen bringen. Kloßrolle in das Wasser legen und knapp unter dem Siedepunkt bei mittlerer Hitze 25 Min. garen. Herausnehmen und aus dem Tuch nehmen. Kloß abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

3. 3 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Kloßscheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite hellbraun braten. Auf eine Platte legen und mit Petersilie bestreuen. Butter und Mandelblättchen in die Pfanne geben und bräunen. Heiß über die Kloßscheiben geben und sofort servieren.

etwas Mehl

1 Pk. Kartoffelkloßteig (a. d. Kühlregal, 750 g)

Salz

3 El Öl

1 El gehackte Petersilie

30 g Butter

30 g Mandelblättchen

Birne im Schlafrock

Rezept vom 30.09.2004



Kategorie

Nachspeisen
Backen
Obst

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 38
Kohlenhydrate in g: 71
kcal: 663
kJ: 2775

Zubereitungszeit

40 min

Zutaten

Für 4 Personen

Zubereitung

1. Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen lassen. Marzipanrohmasse grob raspeln. Milch, Marzipan, Puderzucker und Koriander cremig rühren. Die Eierplätzchen klein würfeln und mit Nusskrokant unter die Marzipanmasse heben. In einen Einmalspritzbeutel mit großer Öffnung füllen.
2. Blätterteigplatten aufeinander legen und zu einem Quadrat (40 x 40 cm) ausrollen. In 4 Quadrate schneiden. Die Birnen schälen, mit dem Apfelausstecher entkernen und mit Zitronensaft einreiben. Die Füllung in die Birnen spritzen. Eigelb und Schlagsahne verrühren und den Blätterteig mit der Hälfte bestreichen.
3. Die Birnen auf die bestrichene Teigseite setzen, die Ecken darüber zusammenschlagen und oben zusammendrehen. Teig von außen mit dem restlichen Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Min. backen. Noch warm mit Vanillesauce servieren.

450 g TK-Blätterteig
60 g Marzipanrohmasse
3 El Milch
1 TI Puderzucker
1/2 TI gemahlener Koriander
20 g Eierplätzchen (ca. 4 Stück)
2 El Nusskrokant
4 reife kleine Birnen (à 150 g)
2 El Zitronensaft
1 Eigelb
2 El Schlagsahne
Vanillesauce

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Feldsalat mit Birnen

Rezept vom 01.10.2004



Kategorie

Gemüse
Salate
Beilage
Obst

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 27
Kohlenhydrate in g: 16
kcal: 313
kJ: 1311

Zubereitungszeit

15 min

Zubereitung

1. Die Walnussskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Birne vierteln, entkernen und in lange Spalten schneiden. Sofort mit 1 El Zitronensaft mischen. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

2. 2 El Zitronensaft, den Honig, etwas Salz, Pfeffer und Walnussöl verschlagen. Salat und Birnenspalten mit der Vinaigrette anrichten. Mit Walnüssen bestreuen.

Zutaten

Für 2 Personen

2 El Walnussskerne
1 rotbackige Birne (ca. 100 g)
3 El Zitronensaft
150 g Feldsalat
2 Tl Honig
Salz
Pfeffer
4 El Walnussöl (oder Pflanzenöl)

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Orientalischer Reissalat

Rezept vom 04.10.2004



Kategorie

Vorspeisen
Reis
Salate

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 16
Kohlenhydrate in g: 96
kcal: 578
kJ: 2424

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Den Naturreis nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. Die Mandelkerne auf ein Backblech geben und im Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 5-8 Min. rösten.

2. Römersalatherz in ganze Blätter zerteilen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Paprikaschote und Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Die Datteln entkernen und in dünne Streifen schneiden. Petersilie und Dill grob hacken.

3. Zitronensaft, Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel und Harissa verrühren und mit den restlichen Zutaten (außer dem Römersalat) vermischen. Salatblätter auf eine Platte legen und den Reissalat darauf servieren.

150 g Naturreis
2 El Mandelkerne
1 Römersalatherz
1 gelbe Paprikaschote
2 mittelgroße Tomaten
6 getrocknete Datteln
5-6 Stiele Petersilie
2-3 Stiele Dill
2 El Zitronensaft
2 El Gemüsebrühe
2 El Öl
Salz
Pfeffer
2-3 Msp. gemahlener
Kreuzkümmel
1 Tl Harissa

Kürbis-Zwiebelkuchen

Rezept vom 05.10.2004



Kategorie

Schwein
Gemüse
Pikante Kuchen

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 28
Kohlenhydrate in g: 50
kcal: 489
kJ: 2041

Zubereitungszeit

45 min

Zutaten

Für 4 Personen

Zubereitung

1. Pizzateig nach Packungsanweisung zubereiten und auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Auf ein leicht gefettetes und mit Mehl bestreutes Blech legen. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer verrühren und auf dem Pizzaboden verteilen.
2. Apfel mit einem Apfelaustecher entkernen. Kürbis, Apfel und Zwiebeln fein hobeln und auf dem Pizzaboden verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 30 Min. backen.
4. Inzwischen Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Mit dem Tiroler Speck auf dem Zwiebelkuchen verteilen und servieren.

1 Beutel Fixteig für Pizza
Butter oder Öl und Mehl für
das Blech
150 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer
1 roter Apfel
300 g Kürbisfleisch
2-3 Zwiebeln
50 g Rucola
50 g Tiroler Speck

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Apfel-Crumble

Rezept vom 06.10.2004



Kategorie

Nachspeisen
Backen
Obst

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 14
Kohlenhydrate in g: 67
kcal: 410
kJ: 1718

Zubereitungszeit

40 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Die Äpfel vierteln, schälen, entkernen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und Cranberries vermischen. In 2 Tassen füllen und mit jeweils 2 El Ahornsirup übergießen.

2. Die Butter in kleine Stücke schneiden. Mehl, kernige Haferflocken, Butter, Zucker, Salz und Zimt mit den Knethaken des Handrührers zu groben Streuseln kneten. Über die Äpfel krümeln und im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Min. backen.

2 mittelgroße Äpfel
2 Tl Zitronensaft
2 El getrocknete Cranberries
4 El Ahornsirup
30 g kalte Butter
1 gehäufte El Mehl
1 El kernige Haferflocken
1 gestr. El Zucker
1 Prise Salz
2-3 Msp. gemahlener Zimt

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Kabeljau à l'orange

Rezept vom 07.10.2004



Kategorie

Fisch/Meeresfrüchte
Obst

Eigenschaften

Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 14
Kohlenhydrate in g: 9
kcal: 294
kJ: 1230

Zubereitungszeit

35 min

Zubereitung

1. Von 1/2 Orange die Schale abreiben, dann die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Orangen in dünne Scheiben schneiden. Tomaten grob würfeln. Schalotten fein würfeln, mit Knoblauch, Orangenschale, Olivenöl und Zitronensaft mischen.

2. Kabeljau in 6-8 Stücke teilen. Mit Tomaten und Orangen in eine feuerfeste, große Form (ca. 35 x 25 cm) geben. Salzen und pfeffern und mit dem Orangenöl beträufeln. Kapernäpfel darauf setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12-13 Min. backen. Mit Basilikum bestreuen.

Zutaten

Für 4 Personen

2 unbehandelte Orangen
400 g reife Flaschentomaten
2 Schalotten
1 durchgepresste Knoblauchzehe
5 El Olivenöl
2 El Zitronensaft
700 g Kabeljaufilets
Salz
Pfeffer
8 Kapernäpfel (ersatzweise 2 Tl Kapern)
2 El Basilikum (grob zerzupft)

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Kürbis-Chutney

Rezept vom 08.10.2004



Kategorie

Gemüse
Beilage
Eingemachtes

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 0
Kohlenhydrate in g: 27
kcal: 125
kJ: 522

Zubereitungszeit

45 min

Zutaten

Für ca. 600 g:
500 g Kürbisfleisch
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
1 rote Chilischote
50 g Sultaninen
100 g Zucker
150 ml Weißweinessig
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Kürbisfleisch schälen und fein raspeln. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer putzen und fein hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken.
2. Alles mit Sultaninen und Zucker in einen Topf geben und mit 150 ml Wasser und dem Weißweinessig offen unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 20 Min. kochen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Pilzpfanne

Rezept vom 11.10.2004



Kategorie

Beilage
Pilze

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 27
Kohlenhydrate in g: 2
kcal: 264
kJ: 1106

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Die Pilze putzen, Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden und Champignons halbieren. Knoblauch mit Schale halbieren. Zwiebel fein würfeln. Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Pilze darin scharf anbraten, dann herausnehmen. Die zweite Portion Pilze ebenso anbraten.

2. Butter, Knoblauch, Zwiebeln, Rosmarin und die erste Pilzportion mit in die Pfanne geben und 2-3 Min. weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zutaten

Für 2 Personen

500 g gemischte Pilze (z. B. Pfifferlinge, Kräutersaitlinge, und Champignons)
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
4 El Olivenöl
1 El Butter
3 kleine Zweige Rosmarin
Salz
Pfeffer
Muskat

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Mandelhähnchen

Rezept vom 12.10.2004



Kategorie

Geflügel

Eigenschaften

Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 52
Kohlenhydrate in g: 21
kcal: 846
kJ: 3526

Zubereitungszeit

75 min

Zutaten

Für 4 Personen

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in Spalten und Knoblauch in Scheiben schneiden. Hähnchen in 8 gleich große Stücke teilen, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 El Öl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenteile darin in 2 Portionen rundherum braun anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch in 2 El Olivenöl andünsten.

2. 1 Tl Honig kurz mitdünsten. Sherry zugießen und offen etwas einkochen lassen. Safran, Mandeln und Sultaninen zugeben, 150 ml Geflügelfond zugeben, Hähnchenteile darauf setzen. Offen im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 45 Min. garen. Nach 20 Min. 150 ml Fond (Umluft 250 ml) angießen.

3. Tomaten putzen, vierteln, entkernen und würfeln. Nach 35 Min. mit den Kichererbsen zugeben. Evtl. mit Salz, Pfeffer und Honig nachwürzen, mit der Petersilie bestreuen und mit Baguette servieren.

150 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Hähnchen (ca. 1,6 kg)
Salz
Pfeffer
6 El Olivenöl
1 Tl Honig
100 ml Sherry
1 Briefchen Safranfäden
50 g Mandelkerne
50 g Sultaninen
300 ml Geflügelfond (Umluft 400 ml)
250 g reife Tomaten
200 g Kichererbsen (a. d. Dose)
6 El glatte Petersilie (grob gehackt)

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Linsen-Bolognese

Rezept vom 13.10.2004

Zubereitung

1. Suppengrün putzen, waschen und ca. 1/2 cm groß würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Alles in heißem Olivenöl andünsten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Paprikamark und Oregano kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen.

2. Linsen und Gemüsebrühe zugeben. Aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Min. garen. Dabei ab und zu umrühren. Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Sauce evtl. nachwürzen. Nudeln abgießen, unter die Sauce mischen und mit Parmesan und Petersilie bestreuen.

Kategorie

Nudeln
Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 15
Kohlenhydrate in g: 58
kcal: 472
kJ: 1977

Zubereitungszeit

45 min

Zutaten

Für 4 Personen

1 Bund Suppengrün (ca. 400 g)
200 g Zwiebeln
4 El Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zucker
5 El Paprikamark (z. B. Ajvar)
1 Tl getrockneter Oregano
100 ml Rotwein
125 g Beluga-Linsen
500 ml Gemüsebrühe
200 g Bandnudeln
30 g gehobelter Parmesan
1 El gehackte Petersilie

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Rote-Bete-Suppe

Rezept vom 14.10.2004

Zubereitung

1. Zwiebeln hacken. Rote Bete schälen und grob würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Rote Bete und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 5 Min. andünsten.

2. Gemüsebrühe angießen und aufkochen, bei mittlerer Hitze 40 Min. kochen. Mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Durch ein Sieb geben, Schlagsahne dazugeben und erneut aufkochen. Suppe in vier Teller geben und mit je 1 TL Sahnemeerrettich und fein geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Kategorie

Vorspeisen
Gemüse
Eintöpfe/Suppen

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 14
Kohlenhydrate in g: 14
kcal: 198
kJ: 825

Zubereitungszeit

50 min

Zutaten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln
400 g Rote Bete
150 g Kartoffeln
25 g Butter
1 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
100 ml Schlagsahne
4 TL Sahnemeerrettich
Schnittlauch (fein geschnitten)
zum Garnieren

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Tims Wellington

Rezept vom 15.10.2004



Kategorie

Kalb und Rind
Gemüse
Pilze

Eigenschaften

Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 26
Kohlenhydrate in g: 26
kcal: 543
kJ: 2275

Zubereitungszeit

60 min

Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch schälen, aber nicht hacken. Champignons putzen, stark verschmutzte Champignons gegebenenfalls waschen, größere Pilze halbieren. Rinderfilet salzen und pfeffern.
2. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und in eine geeignete ofenfeste Form geben. Die Schalotten, Knoblauch und Champignons zusammen unter Rühren im restlichen heißen Öl 3-4 Min. braten. Rosmarin von den Zweigen zupfen und zugeben.
3. Mit dem Rotwein ablöschen, aufkochen lassen, den Senf und die Petersilie unterrühren. Zu dem Filet in die Form geben.
4. Blätterteig aufeinander legen und mit dem Nudelholz knapp größer als die Maße der Form ausrollen. Teig über die Form legen und rundherum fest andrücken. Eigelb und Sahne verquirlen und den Teig damit einstreichen.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Min. backen.

Zutaten

Für 6 Personen

10 Schalotten
6 Knoblauchzehen
400 g Champignons
1 kg Rinderfilet aus der Mitte
Salz
Pfeffer
4 El Öl
2 Zweige Rosmarin
300 ml Rotwein
1-2 El grober Senf
2 El gehackte Petersilie
4 Blätter TK-Blätterteig (22x10 cm, aufgetaut)
1 Eigelb
1-2 El Schlagsahne

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Mascarpone-Apfelcreme

Rezept vom 18.10.2004



Kategorie

Nachspeisen
Käse
Obst

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 14
Kohlenhydrate in g: 29
kcal: 271
kJ: 1183

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Für 8 Personen

Zubereitung

1. Mascarpone, Magerquark, 250 g Apfelmus, Zimt, Puderzucker, 2 El Zitronensaft und Vanillezucker gut verrühren. Äpfel vierteln, entkernen und fein würfeln. Sofort mit 1 El Zitronensaft und 300 g Apfelmus mischen. Löffelbiskuit zerbrechen.
2. Hälfte der Apfelmusmasse mit den Keksen und der Creme in Gläser oder eine Schüssel schichten. Übrige Zutaten darüber schichten. 1 Std. kalt stellen. Evtl. mit Apfelscheiben garnieren.

250 g Mascarpone
250 g Magerquark
550 g Apfelmus (a. d. Glas)
1/2 Tl gemahlener Zimt
30 g Puderzucker
3 El Zitronensaft
1 Pk. Vanillezucker
2 Äpfel
50 g Löffelbiskuit
evtl. Apfelscheiben zum
Garnieren

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Pilzschmarren

Rezept vom 19.10.2004



Kategorie

Pilze
Eierspeisen

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 29
Kohlenhydrate in g: 29
kcal: 503
kJ: 2104

Zubereitungszeit

35 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Zwiebel würfeln. Pilze putzen. Große Pilze vierteln, kleine halbieren. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze zugeben, 4÷5 Min. braten. Zwiebeln zugeben und 2÷3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2. Eier trennen. Eigelb mit den Quirlen des Handrührers 5 Min. schaumig rühren, Muskat, Sahnejoghurt und Milch unterrühren. Mehl und den Schnittlauch unterrühren. Eiweiß und 1/2 Tl Salz steif schlagen und unter die Eigelbcreme heben.

3. Eine Pfanne (ca. 26 cm Ø) mit etwas Butter ausstreichen. Teig hineinfüllen, glatt streichen, mit den Pilzen und Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Min. backen (Umluft nicht geeignet). Aus dem Ofen nehmen, in Stücke zupfen und servieren.

1 kleine Zwiebel
250 g gemischte Pilze
(z. B. braune
Champignons und
Kräutersaitlinge)
1 El Öl
Salz
Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch
4 Eier (Kl. M)
1 Msp. Muskat
100 g Sahnejoghurt
150 ml Milch
60 g Mehl
1/2 Tl Salz
etwas Butter zum
ausstreichen
2 El geriebener
Parmesan

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Fischpflanzerl

Rezept vom 20.10.2004



Kategorie

Fisch/Meeresfrüchte
Fast Food/Snacks

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 28
Kohlenhydrate in g: 42
kcal: 627
kJ: 2633

Zubereitungszeit

40 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Knoblauchzehe fein hacken. Gräten aus dem Seelachsfilet entfernen. Filet würfeln. Estragon zerreiben. Fisch, Estragon und Knoblauch in ein hohes Gefäß geben und mit dem Schneidstab pürieren. Surimi klein würfeln. Surimi, Semmelbrösel, Ei, Mayonnaise und den Fisch verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Aus der Fischmasse 8 kleine Küchlein formen. Polenta in einen tiefen Teller geben und die Küchlein darin wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pflanzlerl darin von jeder Seite 4-5 Min. braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Frühlingszwiebel fein würfeln. Joghurt, Salatcreme, scharfen Senf und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Fischpflanzerln servieren.

1 Knoblauchzehe
300 g Seelachsfilet
1/2-1 TL getr. Estragon
100 g Surimi
40 g Semmelbrösel
1 Ei
1 EL Mayonnaise
Salz
Pfeffer
80 g Polenta
2-3 EL Öl
1 Frühlingszwiebel
150 g Joghurt
2 EL Salatcreme (ersatzweise Mayonnaise)
2 TL scharfer Senf
1-2 TL Zitronensaft

**Die Rezepte
von
Tim Mälzer**

Entengeschnetzeltes

Rezept vom 21.10.2004



Kategorie

Geflügel
Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach
Raffiniert
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 33
Kohlenhydrate in g: 14
kcal: 570
kJ: 2389

Zubereitungszeit

25 min

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitung

1. Die Haut der Entenbrüste abschneiden und das Fleisch in sehr feine Streifen schneiden. Chilischote entkernen und hacken. Knoblauchzehen hacken. Paprikaschoten vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, im sehr heißen Fett kurz anbraten und herausnehmen. Gemüse in die Pfanne geben und 3 Min. unter Rühren braten.

3. Mit Sojasauce und 4 El Wasser ablöschen. Aufkochen und mit Pfeffer und Zucker würzen.

4. Fleisch mit den Frühlingszwiebeln, Erdnusskernen, Basilikum und Koriandergrün in die Pfanne geben und erhitzen.

2 Entenbrüste (à 200 g)
1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
2 Frühlingszwiebeln
2 El Öl
Salz
Pfeffer
4 El Sojasauce
2-3 TL Zucker
1 El gehackte Erdnusskerne
1 El gehacktes Basilikum
1 El gehacktes Koriandergrün