

Rezept theft



These recipes can also be found in other languages online: www.mediashop.tv/rezpte



Kürbis-Chili



4 Personen



leicht



30 Min.

Zutaten

400g Muskatkürbis
1 große Zwiebel, geschält
2 Knoblauchzehen, geschält
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1 EL Paprikapulver, edelsüß
½l Kokosmilch
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL Mehl, glatt
2 EL Wasser


Chilischoten, Korianderblätter,
Minzblätter zum Garnieren


Zubereitung


1. Kürbis gut waschen, die Schale und die Kerne entfernen, in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch fein würfelig schneiden und in Olivenöl anrösten.
3. Tomatenmark, Paprikapulver unterrühren und sofort mit Kokosmilch aufgießen. Gewürze zufügen und bei geringer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
4. Kürbiswürfel dazu geben, umrühren, 15 Min. mitkochen. In der Zwischenzeit das Mehl mit 2 EL Wasser glatt rühren und das Kürbisgemüse damit binden. Nun solange dünsten bis die Kürbisstücke bissfest sind.
5. In den Suppentellern anrichten, mit Minze, Chilischoten und fein geschnittenen Koriander bestreuen.



Bulgursalat mit Kürbis

 4 Personen

 leicht

 30 Min.

Zutaten

180g Bulgur
Salz
1 roter Zwiebel, geschält
je 1 roter und grüner Paprika
1 Tomate
10g Korianderblätter
10g Petersilienblätter
½ Hokkaidokürbis
2 EL Olivenöl
1 TL Leinsamen
70ml Olivenöl
Saft von 1-2 Zitronen
Salz und Pfeffer aus der Mühle


Petersilienblätter, Zitronenscheiben
zum Garnieren


Zubereitung


1. Bulgur in reichlich Salzwasser weich kochen, kalt abschrecken, in eine Schüssel füllen.
2. Den Zwiebel klein würfelig schneiden, Paprika halbieren, entkernen, in kleine Stücke schneiden. Die Tomate halbieren, Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfeln schneiden. Koriander, Petersilienblätter grob hacken.
3. Den Hokkaidokürbis von den Kernen entfernen, in kleine Stücke schneiden, eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, den Hokkaidokürbis zugeben, bei geringer Hitze zugedeckt ca. 7 Minuten schwenken, beiseite stellen.
4. Bulgur, Tomaten, Paprika, Hokkaidokürbis, Koriander, Leinsamen, Olivenöl, Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
5. In kleine Schüsseln füllen, mit Petersilienblättern und Zitronenscheiben servieren.



Kabeljau mit Mangold und Kartoffeln

 4 Personen

 leicht

 40 Min.

Zutaten

Mangold:

ca. 400g Mangold
2 Schalotten, geschält
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 EL kalte Butter
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Frisch geriebene Muskatnuss

Kartoffeln:

300g Kartoffeln
Salz
2 EL Butter
2 EL Petersilienblätter

Fisch:

2 EL Olivenöl
4 Stück Kabeljaufilets à 180g
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL kalte Butter
3 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Die Mangoldblätter in grobe Stücke schneiden.
2. Schalotten und die Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden, eine Pfanne erhitzen in Olivenöl anschwitzen, gewaschenen, trockengetupften Mangold zugeben, einige Minuten schwenken, dann die kalte Butter zugeben, mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Muskatnuss abschmecken.
3. Die Kartoffeln gut waschen, mit der Schale in Salzwasser kochen lassen, dann Wasser abseihen und die Kartoffeln halbieren, in einer Pfanne mit etwas Butter und fein gehackter Petersilie schwenken, beiseitestellen.
4. Für den Fisch, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch salzen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und bei geringer Hitze braten.
5. Wenn der Fisch fast glasig gebraten ist, kalte Butter, Pfeffer aus der Mühle, Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben, den Fisch wenden und mehrmals mit der heißen Butter übergießen.
6. Mit dem Mangold und den Kartoffeln servieren.



Zanderfilet mit Karotten-Curry-Knoblauchpüree



4 Personen



leicht



40 Min.

Zutaten

Karottenpüree:

1 EL Butter
300g Karotten, geschält, geschnitten
1 Knoblauchzehe
1 EL Curry
100ml Milch
100ml Schlagsahne
Salz

Selleriepüree:

400g Knollensellerie
1 kleiner Zwiebel
125ml Milch
125ml Schlagsahne
Salz

Fisch:

4 Stück Zander à ca. 130g
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl
1 Rosmarinzwig
2 EL Butter

Rucolasalat, Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

1. Für das Karottenpüree, Butter in einer Pfanne schmelzen und die klein geschnittenen Karotten und Knoblauch anschwitzen. Dann Curry, Milch und Schlagsahne zugeben und weich kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz abschmecken.
2. Für das Selleriepüree, Sellerie und die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides in Milch und Schlagsahne ca. 25 Minuten langsam köcheln lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren, salzen.
3. Den Zander salzen, pfeffern, eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl erhitzen, dann die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne einlegen, kross anbraten, umdrehen, Rosmarinzwig, Butter zugeben, dabei den Zander mit der Butter überziehen.
4. Die Pürees mit Hilfe eines Ringes anrichten, mit dem Zanderfilets, Rucolasalat und etwas frischen Kräutern anrichten.



Tipp

100g fertigen Hummus

Hummus schmeckt perfekt zu
Falafel mit Libanesischem
Petersiliensalat.

Falafel mit Libanesischem Petersiliensalat



4 Personen



leicht



40 Min.

Zutaten

Libanesischer Petersiliensalat:

100g Bulgur
1 Bund Petersilie
1 Bund Minze
2 Jungzwiebel
40ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
Salz

Falafel:

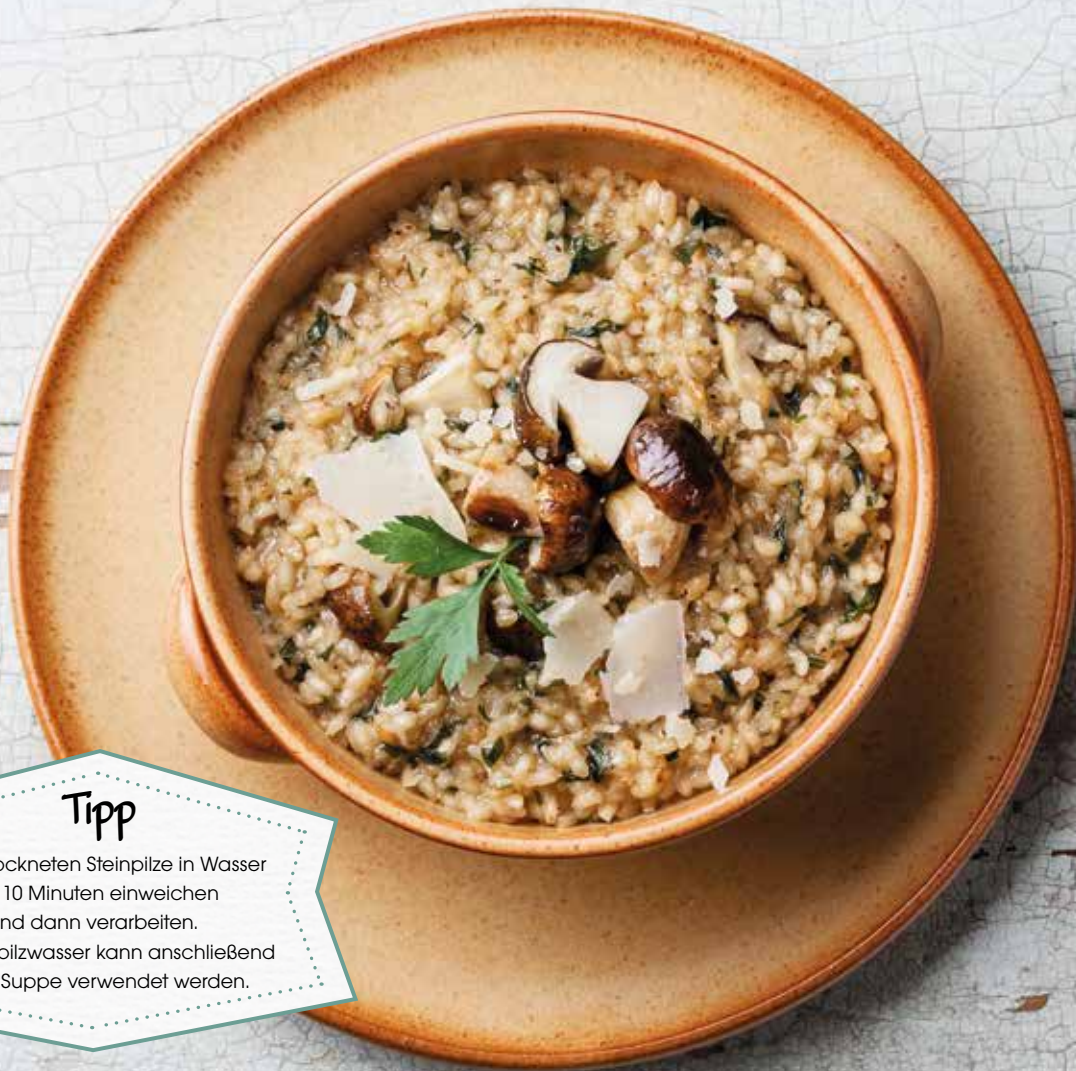
200g Kichererbsen, gut abgetropft
und gut abgewaschen
250g Bohnen, Kidneybohnen gut abgetropft
und gut abgewaschen
2 unbehandelte Zitronen,
Schale gerieben und Saft
1 TL Harissapulver
1 Bund Koriander, grob gehackt
2 EL Mehl, glatt
Salz
2 EL Olivenöl

Joghurtsauce:

100ml Joghurt
Saft von 1 Limette
1 gute Prise Salz

Zubereitung

1. Bulgur in Salzwasser weich kochen, abseihen und kalt abschrecken, beiseite stellen.
2. Kräuter waschen, trocken tupfen. Petersilie und Minze fein hacken.
3. Jungzwiebel in feine Ringe schneiden.
4. Alles in eine Salatschüssel geben und mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz vermengen. Bulgur unterrühren.
5. Für die Falafel, Kichererbsen und die Bohnen, Zitronensaft und die Zitronenschale, Harissapulver im Cutter oder mit einem Messer grob schneiden, in eine Schüssel umfüllen und den grob gehackten Koriander und das glatte Mehl zugeben, mit Salz abschmecken.
6. Kleine Kugeln formen, dann in Olivenöl in einer Pfanne ganz langsam braun braten.
7. Für die Joghurtsauce, alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren.
8. Libanesischen Petersiliensalat, Falafel und Hummus mit Joghurtsauce servieren.





Tipp


Die getrockneten Steinpilze in Wasser
ca. 10 Minuten einweichen
und dann verarbeiten.

Das Steinpilzwasser kann anschließend
für die Suppe verwendet werden.

Steinpilz Risotto

 4 Personen

 leicht

 30 Min.

Zutaten

150g frische Steinpilze oder
80g getrocknete Steinpilze
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
150g Rundkorn-Reis
1/4l Weißwein
ca. 450ml Gemüsesuppe, heiß
2 EL Parmesan, gerieben
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Die frischen Steinpilze mit Küchenkrepp abreiben und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Reis zugeben und alles gut verrühren. Mit dem Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen, dann nach und nach die heiße Gemüsesuppe zugeben, immer wieder umrühren.
2. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Reis bissfest gegart ist. Zum Schluss den Parmesan und Petersilie unter den fertigen Risotto mischen.
3. Noch mit frisch gebratenen Pilzen und Parmesan servieren.



Linseneintopf mit Speck und Thymian



4 Personen



leicht



40 Min.

Zutaten

300g grüne Linsen aus der Dose
1 Zwiebel, geschält
150g Frühstücksspeck
1 TL Paprikapulver
1 Thymianzweig
1 EL Mehl, glatt
ca. 250ml Rindsuppe oder Hühnerfond
40g kalte Butter
1 TL Thymianblätter

Zubereitung

1. Linsen im Sieb gut abwaschen, abtropfen lassen. Zwiebeln und Speck in feine Würfeln schneiden.
2. Zwiebel mit dem Speck Öl anschwitzen, Paprikapulver, Thymianzweig, Mehl (glatt), zugeben, gut glatt rühren.
3. Sofort mit der Rindsuppe, aufgießen, glatt rühren, kurz aufkochen, dann die Linsen zugeben und ca. 10 Minuten leicht kochen lassen.
4. Zum Schluss die kalte Butter einrühren und noch mit frischen Thymian bestreuen.

Tipp

Krautsalat:

- 1 kleines Spitzkraut
- 1 rote Chili, halbiert und die Kerne entfernt
- 1TL Kristallzucker
- ½ rote Paprika, entkernt und fein geschnitten
- Saft von 1 Limette
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Sesamöl
- Salz



Saté Spieße



4 Personen



leicht



30 Min.

Zutaten

4 Hühnerbrustfilets

Marinade:

3 EL Sojasauce

1 rote Chili

2 EL Tahinapaste

2 EL Sesamöl

Saft von 1 Limette

Erdnussöl zum Braten

Sweet Sour Sauce


Jungzwiebel zum Garnieren


Zubereitung


1. Hühnerbrustfilets der Länge nach in Streifen schneiden.
2. Chili halbieren, Kerne entfernen, fein hacken.
3. Für die Marinade: Sojasauce, Tahinapaste, Sesamöl, Chili und den Saft einer halben Limette gut vermischen.
4. Die Hühnerstreifen damit gut vermischen, abdecken und für einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
5. Die Hühnerstreifen wellig auf die Metall Spieße stecken.
6. Das Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße darin etwa 5 Minuten anbraten und dabei einmal wenden. Bei kleiner Hitze etwa 3 - 5 Minuten zu Ende braten. Auf den Tellern mit einer Sweet Sour Sauce und Jungzwiebel anrichten.
7. Für den Krautsalat: das Spitzkraut in feine Streifen schneiden, mit den restlichen Zutaten vermischen und 10 Minuten ziehen lassen, nochmals abschmecken und mit den Spießen servieren.



Rinderroulade mit Rotkraut und Kartoffeln

 4 Personen

 leicht

 60 Min. ohne rasten und backen

Zutaten:

4 Rindschnitzel à 160g
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL Senf
1 Karotte
80g Selchspeck
1 Essiggurke
1 EL Sonnenblumenöl
2 EL Tomatenmark
2 Thymianzweige
¼l Rotwein
1l Brauner Fond oder Wasser
1 EL Mehl, glatt mit 2 EL Wasser verrührt

Rotkraut:

500g Rotkraut
250ml Rotwein
100ml Orangensaft
1 EL Rotweinessig
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
2 EL Kristallzucker
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL Preiselbeeren
300g speckige Kartoffeln
1 gute Prise Salz
1 EL Pinienkerne
1 EL Butter

Zubereitung

1. Geschnittenes und geklopftes Rindschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf einstreichen, mit in 4mm dicke Streifen von Karotten, Speck und der Essiggurke füllen. Zu einer Roulade einrollen und mit einem Zahnstocher festigen.
2. In Sonnenblumenöl rundum anbraten, Tomatenmark, Thymianzweige beifügen und mitrösten (Tomatenmark sollte rotbraun werden) mit Wein ablöschen und Fond oder Wasser aufgießen. Zugedeckt bei geringer Hitze weichdünsten. Bei zu hohem Flüssigkeitsverlust etwas Wasser dazugeben.
3. Mehl und das Wasser glatt rühren, in die Sauce einrühren, einmal aufkochen lassen, mit Salz abschmecken.
4. Rotkraut vom Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden, mit Rotwein, Orangensaft und Rotweinessig gut vermischen. 2 Stunden ziehen lassen.
5. Zwiebel, Knoblauch schälen und in feine Würfeln scheiden.
6. Butter mit dem Kristallzucker leicht karamellisieren. Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen, Rotkraut und die Marinade dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis das Kraut weich ist. Preiselbeeren untermengen und auskühlen lassen. Die Kartoffeln schälen und vierteln, dann in Salzwasser bei geringer Hitze langsam weich kochen lassen, abseihen. In einer Pfanne ohne Fett die Pinienkerne leicht anrösten, etwas abkühlen lassen, dann die Butter zugeben und mit Salz abschmecken. Roulade, Rotkraut und die Kartoffeln auf den Tellern anrichten.

Tipp

Nougatsauce:


200ml Milch
150g Nougat, klein geschnitten

Für die Nougatsauce, Milch aufkochen und den klein geschnittenen Nougat zugeben, in der heißen Milch auflösen, glatt rühren.



Pfannkuchen mit Erdbeeren

 6 Personen

 leicht

 40 Min.

Zutaten

400ml Milch
200g glattes Mehl
1 TL Kristallzucker
1 Prise Salz
4 Eier
5 EL Öl (zum Backen)

Erdbeeren, Walnüsse und
Minzblätter zum Garnieren

Zubereitung

1. Milch mit Mehl, Zucker und Salz verquirlen, Eier nach und nach untermischen. Sollten sich dabei Klumpen gebildet haben, Teig durch ein Sieb gießen. Teig ca. 15 Minuten rasten lassen.
2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dünn mit Öl ausstreichen. Soviel Teig eingießen, dass der Pfannenboden dünn bedeckt ist. Pfanne dabei leicht schräg halten und drehen damit der Teig gleichmäßig verläuft. Wenn die Oberseite trocken ist und die Unterseite Farbe genommen hat, den Pfannkuchen wenden. Ebenso aus dem übrigen Teig weitere Pfannkuchen backen.
3. Pfannkuchen mit Erdbeeren, Walnüssen und Minzblättern garnieren.

Tipp

Wenn Sie den Schmarren vor dem Wenden mit Zucker bestreuen sowie mit flüssiger Butter beträufeln und ihn dadurch karamellisieren, schmeckt er noch besser.



Kaiserschmarren



4 Personen



leicht



30 Min. ohne rasten und backen

Zutaten

250ml Milch
120g glattes Weizen- oder feines Dinkelmehl
Kristallzucker
Salz
4 - 5 Eier
ca. 30g Öl-Butter-Gemisch
10 - 20g in Rum eingeweichte Rosinen
evtl. 1 EL Zucker und 20 g Butter
zum Karamellisieren

Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung

1. In einer Schüssel Milch mit Mehl und je einer Prise Zucker sowie Salz mit dem Schneebesen sorgfältig glatt verrühren.
2. Nun die ganzen Eier nur kurz und rasch unterheben, dabei aber nicht verschlagen, damit der Teig flaumig wird.
3. Butter-Öl-Gemisch in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen, Teig eingießen, kurz mit einem Deckel abdecken und bei mittlerer Hitze goldbraun backen.
4. Nun wenden und andere Seite ebenfalls goldbraun backen.
5. Mit zwei Gabeln in Stücke zerreißen, dabei die Rosinen und nach Belieben auch noch einige Butterflocken sowie Kristallzucker in die Pfanne geben und den Schmarren dadurch karamellisieren.
6. Anrichten und vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen.



In order to help protect the environment, you can download the recipes online at



Pour des raisons de protection de l'environnement, vous trouverez les recettes en ligne, à télécharger sous le lien



Per ragioni di tutela ambientale, potrete scaricare direttamente online la ricetta all'indirizzo



Uit milieuoverwegingen vindt u de recepten online, vanwaar ze kunnen worden gedownload



Természeti védelmi okokból a recepteket az alábbi linken tudja letölteni



Z důvodu ochrany životního prostředí naleznete recepty online ke stažení na adrese



Z dôvodu ochrany životného prostredia sú recepty online a môžete si ich stiahnuť na



Dun motive de protecție a mediului, rețetele le puteți descărca de pe internet de la adresa



Ponieważ dobro środowiska bardzo leży nam na sercu zdecydowaliśmy, że fantastyczne, smakowite przepisy udostępnimy Państwu online pod adresem



Tarifleri, çevre koruma nedenlerinden dolayı online olarak indirebilirsiniz



Estamos muy comprometidos con el medio ambiente y por eso hemos decidido ponerle a disposición nuestras sabrosas recetas para descargar en

www.mediashop.tv/rezepte



**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur | Importör | Dovožce |
Dodávateľ | Importator | Importer | İthalatçı | Importador:**

CH: MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

EU: MediaShop Holding GmbH | Schwarzottstraße 2a | 2620 Neunkirchen | Austria

TR: Mediashop Dayanıklı Tüketim Malları Pazarlama A.Ş. | Bayer Cd. Gülbahar Sk. | Perdemscac Plaza No:17/43 |
Kozyatağı | İstanbul | info.tr@mediashop-group.com

DE | AT | CH: 0800 37 6 36 06 – kostenlose Servicehotline

ROW: +423 388 18 00

office@mediashop-group.com / www.mediashop.tv