

# Rezept theft



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

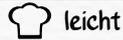
1. Kürbis gut waschen, die Schale und die Kerne entfernen, in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch fein würfelig schneiden und in Olivenöl anrösten.
3. Tomatenmark, Paprikapulver unterrühren und sofort mit Kokosmilch aufgießen. Gewürze zufügen und bei geringer Hitze ca. 15 Min. köcheln 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:

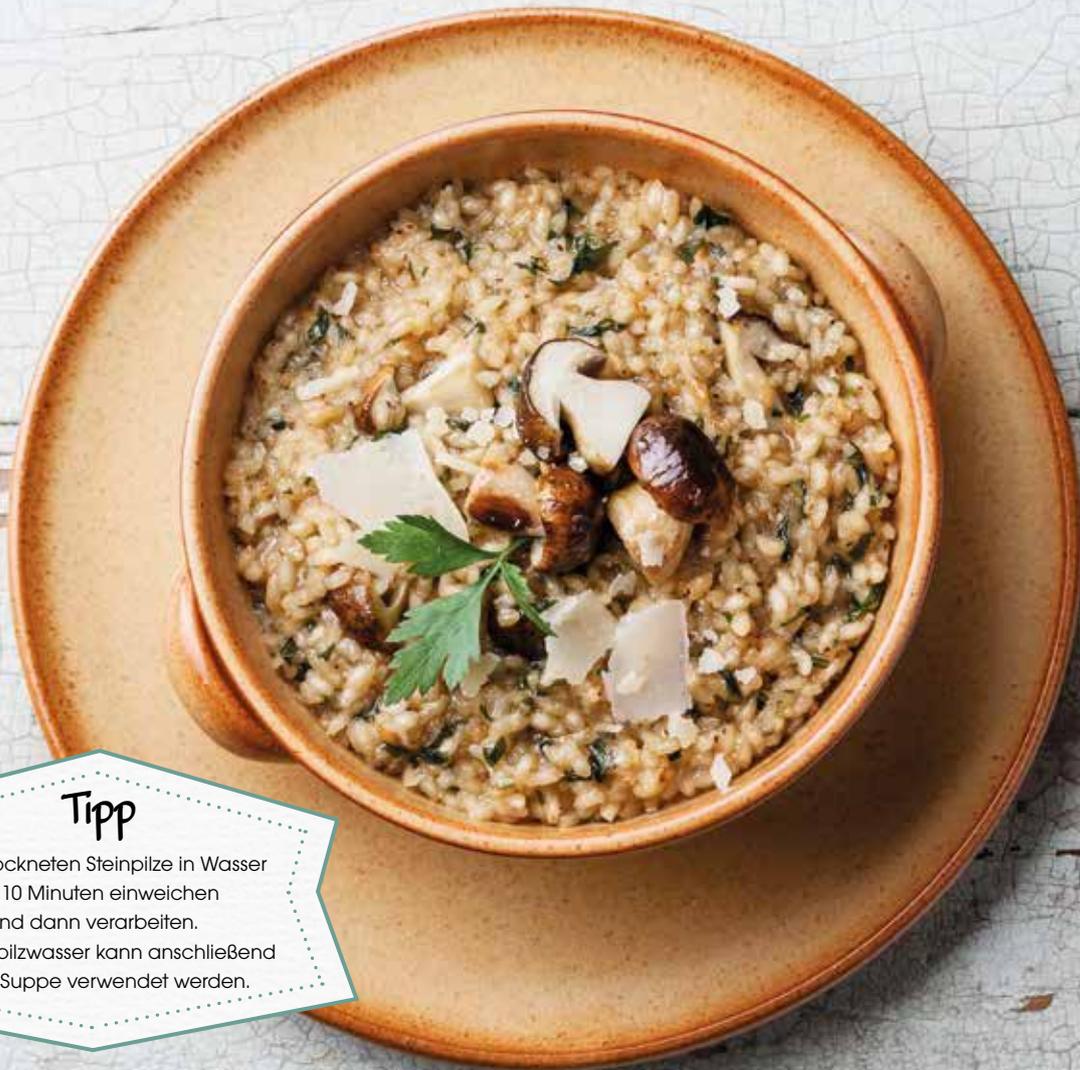
200g Kichererbsen, gut abgetropft  
und gut abgewaschen  
250g Bohnen, Kidneybohnen gut abgetropft  
und gut abgewaschen  
2 unbehandelte Zitronen,  
Schale gerieben und Saft  
1 TL Harissapulver  
1 Bund Koriander, grob gehackt  
2 EL Mehl, glatt  
Salz  
2 EL Olivenöl

### 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

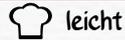
Wenn Sie den Schmarren vor dem Wenden mit Zucker bestreuen sowie mit flüssiger Butter beträufeln und ihn dadurch karamellisieren, schmeckt er noch besser.



# 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, smaczkowe 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](http://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. | Perdemsac 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**