

FORTSETZUNG ... DAS LEBENSMITTELSPARBUCH

TIPPS – NEWS- AUSSICHTEN

TIPP – sinnvoll Reste verwerten oder Vorratsschränke neu ordnen und aussortieren!

„Wir haben vorgesorgt“? (siehe Umwelt und Nachhaltigkeit)

Was kochen wir für die Feiertage

INHALT / REZEPTE

SCHNELLES, PIKANTES FLEISCHGERICHT „CHINESISCHE ART“: CHOP-SUEY	2
ERDÄPFELBROT	3
OSTERSCHINKEN IM KRÄUTERMANTEL UND BROTTTEIG	3
OSTERSTRIEZEL	4
OSTERPINZEN	4

SCHNELLES, PIKANTES FLEISCHGERICHT „CHINESISCHE ART“: CHOP-SUEY

(Kurioser Weise, kennt man dieses Gericht in China nicht, es stammt aus der amerikanischen Küche.)

Je nach Wunsch, bzw. Vorrat eignet sich, Hühnerbrust, Hühnerkeulen, Entenbrust, Schweinefleisch, Putenfleisch

Zutatenliste

Angabe für ca. 4-5 Portionen (Sinnvolle Resteverwertung, dabei können sie alle Zutaten nach Gefühl variieren)

400 g Fleisch	Salz, Pfeffer, Muskat gem., Ingwer, Curcuma,
30 g Öl (Sesamöl)	Kardamom oder Chin. Gewürzmischung
0,1 l Sojasoße	½ St Zwiebel * je Sorte ca. eine kleine Hand voll
1 EL Honig	50 g Karotten
# # Weinessig	50 g Lauch
1 EL Ketchup	50 g Sellerie
1 EL Chili Sauce	50 g Kohl
	50 g Pilze* Bambussprossen, Sojakeimlinge

Gebratener Reis

200 g Reis	0,1 l Sojasoße
20 g Öl	Am Schluss, in den fast fertigen Reis unterheben.
½ St Zwiebel	2 St Eier (Rührei trocken)
100 g Wurzelgemüse in Streifen oder Würfel	100 g Sojasprossen
100 g Erbsen/schoten	150 g Shrimps und ½ Bund Petersilienblätter
100 g Schinken	frittiert
0,3 l Hühnersuppe (kann auch Würfel sein)	

Rezeptbeschreibung

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Mit folgenden Zutaten eine Marinade anrühren. (Sojasoße, Honig, Ketchup, Chili Sauce, eine Spur Weinessig) je nach Wunsch und Geschmack, milder oder intensiv würzen. Danach die Stärke unterrühren und die dickflüssige Marinade mit dem Fleisch mischen.

Lauch, Karotten „Paprika in dünne Streifen schneiden. Bambussprossen, Sojakeimlinge abtropfen lassen.

Nun etwas Öl im Wok erhitzen und das Fleisch rund herum anbraten, mit etwas Chili Sauce und Ketchup mischen und kurz weiter rösten, mit restlicher Marinade mischen, herausnehmen und zur Seite stellen.

Dann das Gemüse anbraten. Die festen Sorten wie Karotten, Sellerie zuerst, dann die Paprika- und Lauchstreifen, Kohlstreifen und zum Schluss die Bambussprossen und Sojasprossen. Kurz köcheln lassen - nicht zu lange, das Gemüse soll ja bissfest bleiben.

Mit gebratenem chinesischem Reis servieren, dazu den Reis mit Öl erhitzen, Geschnittene Zwiebeln dazugeben, mit Hühnersuppe und Sojasoße auffüllen und einige Minuten flott kochen lassen, die restlichen Zutaten beifügen und zudecken. 20 Minuten fertigdünsten. Am Schluss das Rührei und die leicht gebratenen Shrimps unterheben. Mit gebratenen Petersilienblätter, Gewürzgurkenstreifen und Spiegelei anrichten.

ERDÄPFELBROT

500 g Mehl
25 g Germ
1/8 l Milch
80 g Butter
80 g Zucker
1 St Ei
1 St Eidotter

30 g Rosinen
5 g Salz
100 g Kartoffelflocken (oder entsprechende Menge, gekochter und geriebener Erdäpfel)
1/8 l Wasser
¼ l Milch
Vanille, Zitrone, Rum

ARBEITSSCHRITTE

- Backrohr zuerst auf 40 ° vorwärmen und danach auf 180° vorheizen
- Dampfel (Gärprobe) zubereiten: 3 EL von der Milch, 1 TL vom Zucker, 3 EL vom Mehl, zerbröselte Germ – in einem Häferl verrühren und an einem warmen Ort gehen lassen
- Für die Kartoffelflocken das Wasser aufkochen, kalte Milch dazu und die Kartoffelflocken einrühren. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen (Rosinen kommen erst ganz zum Schluss rein) und gut durchkneten – Teig soll eher fester sein.
- Teig in einer Schüssel zugedeckt und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Den fertig gekneteten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche geben und je nach Wunsch die Rosinen unterwirken.
- Den Teig zu einem runden Laib formen, auf ein Backpapier legen oder auf ein befettetes Backblech platzieren und zugedeckt noch ½ h gehen lassen.
- Den geformten Laib gut mit vermischtem Eidotter und Milch bestreichen, ins Backrohr schieben 180°Temperatur backen. Wenn möglich öfters Dampf ins Backrohr bringen.
- Nach 35 - 40 Minuten ausm Rohr nehmen, auf ein Brett wegsetzen.
- Garprobe-Nadelprobe, Stricknadel tief anstechen und testen – wenn nichts dran haften bleibt ist der Backvorgang fertig. Das Erdäpfelbrot auf ein Backbrett zum Auskühlen wegsetzen.

OSTERSCHINKEN IM KRÄUTERMANTEL UND BROTTTEIG

Brotteig

500 g Mehl
300 g lauwarmes Wasser
40 g Germ/HEFE
20 g Öl

5 g Kristallzucker (1 TL)
1 EL Salz
Gewürze nach Wunsch Fenchel, Kümmel,
Koriander

Zum Bestreichen, Wasser mit etwas Stärkemehl mischen

Für 4-6 Personen ca. 800 g bis 1,3 kg Selchfleisch oder Rollschinken gekocht, abgekühlt mit folgender Masse bestreichen.

2 St Semmeln in Milch erweichen, auspressen
1 St Ei
100 g Champignon gehackt
80 g Zwiebel gehackt und ohne Farbe geröstet

30 g Butter
100 g Gehackte Kräuter (Mix)
Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian, Rosmarin
Brösel je nach gewünschter Konsistenz

Mit der fertigen Masse den Schinken ummanteln und kurz tiefkühlen.

Das umhüllte, jetzt feste Fleisch rasch und sauber in teig einhüllen.

(Den fertigen Teig fingerdick ausrollen und das vorbereitete Selchfleisch oder Schinken einhüllen.)

Bei 160 ° C vorsichtig backen.

OSTERSTRIEZEL

400 g Mehl
60 g Zucker
½ Würfel Germ oder 1Pkt.Trockenhefe
Salz, Vanille, Zitronenschale gerieben, Rum
200 ml Milch
50 g Butter
1 St Ei
1 St Eidotter
Mandelblättchen

ARBEITSSCHRITTE

- Das Mehl in eine Rührschüssel sieben und in einer kleinen Vertiefung die zerbröselte Germ (oder Trockenhefe) und ca. 5Esöffel lauwarme Milch und eine Prise Zucker kurz vermischen.
- Mit Mehl bestauben und 20 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- Danach die restlichen Zutaten wie lauwarme Milch, Eier, Aromen, Zucker, weiche Butter vermischen und dann 8-10 Minuten kneten. Kurze Zeit gehen lassen und nochmals fertigkneten, bis sich der Teig von der Kesselwand löst und kleine Blasen bildet.
- Der Teig ist fertig, wenn der Anschnitt feinporige kleine Löcher zeigt.
- Jetzt braucht es Geduld. Der mit Mehl bestäubte Teig wird abgedeckt und zum Aufgehen ca. 40-50 Minuten an einen warmen Ort gestellt.
- Ist der Teig mindestens doppelte Höhe gegangen, mit einer Teigkarte herausheben und vorsichtig zu einer glatten Kugel formen.
- Danach in drei gleichmäßige Teile formen und jedes Teigstück zu einer 40 cm langen Rolle wirken. Die drei Stränge zu einem Zopf flechten, auf ein mit Papier belegtes Backblech legen und nochmals langsam gehen lassen.
- Das Backrohr vorheizen und den Striezel mit Milch bestreichen und mit Mandelblättchen betreuen und ca. 20-25 Minuten bei 180 ° C und danach bei abfallender (stufenweise reduzieren) Hitze goldbraun backen.

OSTERPINZEN

1/8 l Weißwein	75 g Zucker
2,5 g Anis	100 g Butter
beide Zutaten mischen, erwärmen, ziehen lassen, abseihen	4 St Eidotter
500 g Mehl	1/8 l Milch
25 g Germ	5 g Salz
	Vanille, Zitronenschale gerieben, Rum

ARBEITSSCHRITTE

- Den Teig wie üblich zubereiten, ausreichend mischen und kneten und gehen lassen.
- Danach in gleichmäßige Stücke teilen, zu glatten Kugeln schleifen, auf ein mit Papier belegtes Backblech wegsetzen und mit Eidotter/Milchgemisch bestreichen, kurz trocknen lassen und in die typische Dreiteilung einschneiden.
- Aufgehen lassen und bei 160 bis 180 ° C backen.
- Zum Auskühlen auf ein Backbrett setzen.