

Martina Schäfer

Martina`s Küchenhits



Vorwort

Seit über dreizehn Jahren gebe ich nun schon Kochkurse an den hiesigen Bildungseinrichtungen. Ging es am Anfang hauptsächlich um das Lebensmittel Fisch, so werden in der Zwischenzeit auch andere Themen angeboten. Nach getaner Arbeit und beim Verköstigen der selbst zubereiteten Köstlichkeiten in den Kursen, kamen die Gespräche immer wieder auf probierte und gelungene Rezepte aus früheren Kursen. Das machte mir Mut, die besten Küchenhits in einem inzwischen zweiten Kochbuch, nach meinem Fischkochbuch, zu veröffentlichen.



Wie schon im ersten Buch liegt die Priorität bei den ausgewählten Rezepten bei „schnell, einfach und schmackhaft“. Auch bei der Lebensmittelauswahl habe ich darauf geachtet, dass für den Einkauf ein gut sortierter Frischemarkt ausreicht. So freuen Sie sich auf kurze Einkaufswege und kurze Vorbereitungen. Denn Essen und Genuss sind wichtige Bestandteile unserer Lebensqualität, und da sollte das Kochen nicht in Stress ausarten. Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei meinen Söhnen, die alle Rezepte ausprobieren mussten und mit ihrem Lob und ihrer Kritik immer ehrlich schienen. Bei meinem Mann, der keine Mühen scheut, so ein Kochbuchprojekt in die Tat umzusetzen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Probieren von Neuem und Bewährtem.

Ihre Martina Schäfer

Kapitelregister

1. Internationale Küche	6
Aioli.....	7
Bruschetta	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Caesar Salat.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Cannelloni mit Hähnchen-Pilz-Füllung ..	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Chili con Queso.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Crostini mit Pilzen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Crostini mit Rucolabutter.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Focaccia	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Maurischer Zucchini Salat	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Pollo tonnato	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Sizilianischer Salat	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Spinatstrudel	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Taboulé	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Zitronensuppe mit Hähnchen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Zucchini-Frittata.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2. Snacks und Fingerfood.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Artischocken im Schinkenmantel	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Champignons in Sherry	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Eiröllchen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Hähnchen-Ricotta-Häppchen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Herrentorte	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Marinierte Käsescheiben	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Olivenstangen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Pasteten mit Spinat und Ricotta.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Putenspieße mit Erdnussauce.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schinkensäckchen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Toskanischer Brotsalat.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wintersalat mit Camembert-Nusscreme ..	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wraps.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Zucchinirollchen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3. Schlanke Rezepte.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Balkan Spieße	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Bohnen-Tomaten-Gemüse	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Chinesische Hühnersuppe	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Ei-Tomaten-Sandwich	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gefüllte Paprika.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Gemüse Curry	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gemüse Pizza	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Grünkern-Gemüse Topf	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gurken-Schinken-Salat	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Hackfleisch - Kebabs	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Hähnchenbrust mit Paprikavinaigrette	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Honig Quark mit Walnüssen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Kartoffeltorte	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Lamm-Zucchini Pfanne	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wurstsalat	Fehler! Textmarke nicht definiert.

4. Desserts	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Amarettini-Kirsch Becher	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Apple Pie	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Baklava mit Walnüssen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Birnentörtchen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Brownies	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Erdbeer-Sahne Sandwich	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Espresso-Schaum mit Zimt-Zwetschgen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Key Lime Pie	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Limetten-Tee Gelee	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Maronensahne	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Obst mit Streuseln	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Orangen-Kokos-Creme	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schoko-Biscotti	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Zabaione	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Zitronenmuffins	Fehler! Textmarke nicht definiert.

5. Gemüse- und Kräuterküche	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Basilikumsalat mit Bohnen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gemüse-Tarte	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gratinierte Basilikumklöße auf Fenchel	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Karottensuppe	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Kartoffelpüree mit geröstetem Knoblauch	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Marinierte Möhren mit Ingwer und Minze	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Möhren und Fenchel in Zitronensauce	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Nudelnester mit Gemüse	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Pesto-Kartoffeln	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Salat von gebratenen Tomaten	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Sellerie „Meraner“ Art	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Spargel mit gebackenen Tomaten	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Tomaten-Brot Suppe	Fehler! Textmarke nicht definiert.

- Tomatensalat mit Bohnencreme **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Tomaten-Torte..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- 6. Fisch..... Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Fischspieße (Suwlákia psária) **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Forellentrüffel **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Garnelen in Avocadosalsa..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Lachs- Brokkoli Gratin **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Lachs mit Senf-Soufflé Haube **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Lachstatar auf Kräuterbaguette..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Meeresfrüchtersotto..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Paella **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Pasta mit Räucherlachs und Dillsauce **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- 7. Kochen für Freunde Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Kresse-Sahne Süppchen..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Überbackene Koteletts **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Gefüllte Kartoffeln **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Kokos-Schokoladentörtchen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Campari Kiss..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Chiligewürzte Garnelen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Kräuterfilet mit Rotweinschalotten..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Kartoffelgratin Dauphinois **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Schoko-Physalis **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Sangria **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Spanische Rinderrouladen..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Reis à la Valencia **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Geschmorte Tomaten..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Gefüllte Feigen..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Gurken-Ziegenkäse Carpaccio **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Hähnchen auf Feldsalat..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Walnussnudeln **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 Gratinierte Pfirsiche..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Ein alphabetisches Inhaltsverzeichnis befindet sich am Ende des Buches

1. Internationale Küche



Aioli

Menge: 4 Portionen

Zutaten:

Soße: **Gemüseplatte:**

2	Knoblauchzehen	1	gelbe Paprika (200g)
	Salz, Pfeffer	1	Staudensellerie (400g)
1 EL	Weinessig	3	Möhren (150g)
1/2 TL	Senf	200g	grüne Bohnen
3	Eigelb	200g	Zucchini
1/8 l	Pflanzenöl	300g	Pellkartoffeln
1 B.	Naturjoghurt		

Zubereitung

Soße:

Knoblauchzehen abziehen, durch die Presse in eine kleine Schüssel drücken.

Mit Salz, Pfeffer, Essig, Senf und Eigelb verquirlen.

Das Öl nach und nach in sehr dünnem Strahl in die Eigelbmasse laufen lassen. Dabei mit dem Schneebesen oder dem Handmixer ständig schlagen, bis die Masse hellgelb und dicklich ist.

Joghurt unterrühren.

Gemüseplatte:

Gemüse putzen und waschen. Paprika, Staudensellerie und Zucchini in fingerlange Streifen, Möhren in Scheiben schneiden.

Gemüse nacheinander in kochendem Salzwasser bissfest garen, herausheben, abtropfen lassen und warm stellen.

Kartoffeln pellen und in Spalten schneiden. Mit dem Gemüse und der Knoblauchsoße anrichten.

Das Buch können Sie per Direktversand
über das Kontaktformular
zum Preis von 10,-- Euro
bei der Autorin beziehen