

„Was koche ich heute?“

Süße Rezepte aus der Kochecke

Desserts auf Basis von Milchprodukten:

Bananenquark
Kalter Milchreis mit Zimt
Preiselbeer-Schichtspeise
Panna cotta
Tiramisu
Mousse au chocolat

Kalte Köstlichkeiten:

Granità di caffè
Ananas-Sorbet
Orangen-Zimt-Sorbet
Zitronensorbet
Sorbetto-Becher

Frisch und fruchtig:

Frische Erdbeeren
Obstsalat mit Joghurtsauce
Rote Grütze
Erdbeer-Grapefruit-Marmelade
Orangenmarmelade

So dies und das:

Cantuccini mit Vin Santo
Castagnaccio – Nachspeise aus Kastanienmehl

Bananenquark

lecker und leicht gemacht

Der wohl deutscheste aller Nachtische die mir einfallen: genau das richtige für alle, die gern noch mal in die „BreichenPhase zurückfallen. Ich gehöre ganz sicher zu dieser Kategorie Mensch, da mich vom Frischkornbrei bis zum Zaziki alles matschig-breiige zu Begeisterungstürmen hinreißen kann.

Zutaten: (für 4 Personen)

2 Bananen
250 g Naturjoghurt (z. B. „Bulgaria“ von Hansano“)
250 g Magerquark
100 ml Sahne
abgerieben Zitronenschale
3 EL Zucker, je nach Geschmack auch mehr

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Die 2 Bananen mit einer Gabel oder einem Pürierstab in einer Schale zerquetschen.
2. Den Naturjoghurt und den Quark dazugeben und mit 100 ml Sahne glatt rühren. Dann etwas geriebene Zitronenschale nach Geschmack unterrühren und mit 3 EL Zucker süßen.

Machmal ersetze ich die gerieben Zitronenschale durch eine Prise Vanillemark, das ist allerdings eine ziemliche Änderung der Geschmacksrichtung.

Kalter Milchreis mit Zimt

Einfacher Nachtisch

Ich bereite diesen Nachtisch am Vortag zu, da er erkalten und durchziehen muß. Wer mag, kann dazu auch noch geschmortes Obst geben, auch bekannt als Kompott. Gut passen Äpfel, Birnen oder Zwetschgen.

Als Kind wurde mir dieses Gericht vergällt, weil es mir warm und als Hauptgericht vorgesetzt wurde. Als ich es einmal kalt und mit Obst als Beigabe aß, verschwand mein Widerwille ...

Zutaten: ca. 8 Portionen

etwa 1 l Milch
200 g Rundkornreis (Milchreis)
1 Teelöffel Zucker
1 Prise Salz

zum Bestreuen:

3 Eßlöffel Zucker
1 Eßlöffel Zimt (gemahlen)
8 kleine Schälchen oder eine flache Form
wahlweise Kompott

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. 1/2 l Milch in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze langsam aufkochen. Damit die Milch nicht anbrennt, 1 Teelöffel Zucker einstreuen und einsteilen nicht umrühren.
2. Wenn die Milch aufkocht, die Temperatur runterstellen und den Rundkornreis einstreuen. Jetzt darf wieder gerührt werden. Wenn der Reis die Milch fast völlig aufgesogen hat, nach und nach Milch hinzugeben und unterrühren. Der Reis saugt nach und nach die Flüssigkeit auf, bis er gar ist. Aufpassen, daß nicht zuviel Milch am Reis landet!
3. Sobald der Reis weich ist und die ganze Pampe eine angenehme Konsistenz hat, nicht zu flüssig, nicht zu fest, nehme man den Topf vom Herd und verteile den Reis auf die Schälchen oder die flache Form.
4. In einer kleinen Schale vermische man nun Zucker und Zimt miteinander. Der Milchreis in den Schälchen bzw. in der Form wird nun mit einer dicken Schicht Zimt und Zucker bestreut.

Das ganze sperre man nun über Nacht in den Kühlschrank. Am nächsten Tag hat sich die Zimtschicht lecker dunkel verfärbt.

Variante: Die dänische Variante gibt noch geröstete Mandelstifte und einen Schuß süße Sahne zum Milchreis.

Preielbeer-Schichtspeise

mit *Äpfeln*

Diesen Nachtisch habe ich in meiner „Vollwert-Phase“ kennengelernt. Daher sind die Zutaten hier von glücklichen Hühnern und statt Zucker verwende ich Honig. Wie bei vielen meiner Nachtische greife ich wieder zu Schlagsahne, weil's das Essen so schön leicht macht ... insgesamt liegt dieser Nachtisch bei etwa 350 Kalorien pro Portion.

Damit die Schichtspeise auch optisch zur Geltung kommt, schichte ich die Schichten in einer dekorativen Glasschüssel.

Zutaten: (für 6 – 8 Portionen)

Schicht 1 – Kompott:

1 Vanilleschote oder etwas gemahlene Vanille (gibt's im Vollwert-Laden)
500 g Preielbeeren
50 g Honig (oder Zucker), nach Geschmack auch mehr oder weniger
1/8 l Weiwein oder Zitronensaft-Wasser-Mischung

Schicht 2 – Creme:

Schale einer unbehandelten Zitrone (die Zitrone selbst kommt bei Schicht 3!)
3 Eigelb (von glücklichen Hühnern)
50 g Honig (oder Zucker), nach Geschmack auch mehr oder weniger
1 Naturjoghurt (z. B. von Bulgaria)
1/4 l Schlagsahne

Schicht 3 – Mandeln:

100 g Mandelstifte

Schicht 4 – Äpfel:

1 Zitrone mit unbehandelter Schale
2 saure Äpfel (z. B. Boskop)

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Kompottherstellung:

Ich habe anstelle von Vanilleschoten ein kleines Glas mit geriebener Vanille im Haus, weil nach meinem Geschmack ein ganze Vanilleschote oft zuviel für ein Gericht ist und die geriebene Vanille besser zu dosieren ist. Falls der geneigte Leser/die geneigte Leserin aber eine Vanilleschote zur Hand hat: diese wird jetzt mit einem Messer längs aufgeschlitzt und mit Hilfe des Messerrückens ihrer Innereien beraubt! Das Mark brauchen wir später noch für Schicht 2, die Creme.

Der geneigte Leser/die geneigte Leserin verlese nun die Preielbeeren, wasche sie und lasse in einem Sieb abtropfen. Anschließend köcheln die Beeren in 1/8 l Wein mit der toten Vanilleschote (oder etwas Vanille aus dem Glas), 50 g Honig (oder Zucker) und den Beeren bei milder Hitze etwa 5 Minuten sanft. Dann lasse man sie erkalten.

2. **Die Creme:** Der Zitrone sanft (... ist ja schließlich ein Vollwert-Rezept) mit der feinen Küchenreibe die Schale abreiben und den Zitronensaft auspressen.

Der geneigte Leser/die geneigte Leserin greife nun zum Elektrogerät des Hausstandes: 3 Eigelbe mit 50 g Honig (oder Zucker), dem Vanillemark, der abgeriebenen Zitronenschale und 1 Eßlöffel warmen Wasser 5 – 7 Minuten lang mit dem Quirl-bestückten Handrührer zu einer dicklich-weißen Creme aufschlagen.

150 g Joghurt unterrühren. Den 1/4 l Schlagsahne steif schlagen und ebenfalls unter die Creme ziehen. Die Creme ist jetzt so gerührt, daß sie sich für die nächsten 10 Minuten in den Kühlschrank zurückzieht, um wieder einen kühlen Kopf zu bekommen ...

3. **Die 100 g Mandelstifte** werden nun in einer Pfanne ohne Fett vom geneigten Leser/der geneigten Leserin unter stetigem Rütteln hellbraun geröstet, dann aus der Pfanne genommen. Dann lasse man sie abkühlen.
4. **Die beiden Äpfel** waschen, bei sehr harter Schale auch schälen und auf einer groben Küchenreibe raffeln, sofort mit dem Zitronensaft beträufeln und zwischendrin immer mal wieder umrühren.

5. **Der Name ist Programm:** ... heißt ja schließlich *Schichtspeise*!
Jetzt geht der geneigte Leser/die geneigte Leserin ans Schichten: abwechselnd

- geraspelte Äpfel,
- ein paar Mandelstifte
- die kühle Creme und
- das abgekühlte Preiselbeer-Kompott

in eine (Glas-)Schüssel schichten (schicht-schicht). Als letzte Schicht sollten Preiselbeeren planvoll-dekorativ auf eine Schicht Creme sortiert werden.

Hier zeigen sich die Grenzen der Sprache: ein Bild als Dekorationsvorschlag täte gut, aber ich hab doch keine Fotos von meinen Koch-Erzeugnissen :-(Aber es gilt: Immer fein kreativ sein, das Auge ißt mit! Ich vertraue da ganz dem unzweifelhaft ausgezeichnetem Geschmack des geneigten Lesers/der geneigten Leserin.

Panna Cotta

gestürzte Sahnecreme (Rezept aus der Region Emilia Romagna)

Sahnecreme:

750 g Sahne
1 Vanilleschote oder gemahlene Vanille
35 g Zucker (1/2 EL)
3 Blatt weiße Gelatine

Erdbeerpüree:

300 – 500 g Erdbeeren (frisch oder gefroren) oder anderes Obst je nach Geschmack und Jahreszeit
3 TL Puderzucker
2 cl Grappa, Calvados oder Himbeergeist

Zubereitungszeit: 20 – 30 Minuten (plus 3 – 4 Stunden Gelieren)

1. 3 Blatt weiße Gelatine in kaltem Wasser baden lassen. 750 g Sahne in einen Topf geben. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und zusammen mit der ganzen Schote (bei gemahlener Vanille geht das natürlich nicht) und 35 g Zucker zur Sahne geben. Langsam zum Kochen bringen und dann ... Geduld: der Topfinhalt möchte jetzt bei milder Hitze (Stufe 2 oder 1 1/2) schlappe 15 Minuten vom Schneebesen massiert werden. Empfehlung: vorher Bodybuilding des Unterarms machen oder eine weitere Person zur Ablösung bereithalten.
2. Womit der erschöpfende Teil der Arbeit bereits erledigt ist. Der Topf wird nun vom Herd genommen, die Gelatine aus dem Badewasser gezogen und ausgewrungen. Sie darf dann in der Sahne baden, wird das allerdings wenig mögen und sich daher restlos verflüssigen. Um sicherzugehen, daß die Gelatine nicht lange leiden muß, rühre man mit einem Schneebesen heftig in dem Topf herum. Die Sahne wird sodann in 4 – 6 kalt ausgespülte kleine Förmchen gefüllt und für 3 – 4 Stunden im Kühlschrank interniert bis sie fest geworden ist.
3. Während die Sahne im Kühlschrank friert, ist reichlich Zeit, sich um das Erdbeerpüree zu bemühen. Die Erdbeeren in eine hohe Schale füllen und 3 TL Puderzucker und ein Gläschen Alkohol dazugeben. Nun wird auf das brutalste mit einem Pürrierstab in diesem Topf gewütet, bis die Erdbeeren zur Unkenntlichkeit verstümmelt und zu einer blutroten Masse geworden sind.
4. Vor dem Servieren wird auf 4 – 6 kleine Teller jeweils ein Schlag Erdbeerpüree schön verteilt. Auf den roten Klacks stürzt sich anschließend die Sahnecreme, die ab und zu Nachhilfe benötigt: Wenn sich die Sahne nicht gleich aus den Förmchen löst, fehlt ihr ein kurzes Bad in heißem Wasser, dann schmilzt die äußere Schicht ein wenig und die Creme glübscht leichter raus. Das ganze kann man natürlich einfach umgehen, indem man eine große Schale benutzt, anders sieht es nur hübscher aus.

In der Erdbeerzeit bringe ich es übrigens selten übers Herz, die Erdbeeren so fies zu zermatschen, daher gibt's bei mir im Juni Panna cotta schlimmstenfalls mit halbierten Früchten, auf die ich etwas Zucker und eventuell etwas frischem Zitronensaft (oder Balsamessig) gebe.

Über die Kalorien sollte bei diesem leckeren Nachtsch besser nicht nachgedacht werden, aber man munkelt, es decke den Kalorienbedarf einer fünfköpfigen Familie.

(bei 6 Portionen pro Portion 1300 kJ / 310 kcal)

Tiramisù

In Kaffee gebadete Löffelbiskuits mit Mascarponecreme, mit Kakaopulver bestreut

Zutaten: (für 8 Portionen)

- 2 – 3 Eigelb (frisch und ohne Salmonellen)
- 3 EL Zucker
- 200 – 250 g Mascarpone
- 1 Prise Vanillemark oder gemahlene Vanille (gibt's gemahlen in Bio-Läden) 200 g Schlagsahne
- 1 großes Kännchen Espresso oder 4 – 6 Tassen starken Kaffee
eventuell 1 Schuß Weinbrand oder Grappa
- 200 g Löffelbiskuits
- 1 große, flache Auflaufform
- 1 – 2 EL Kakaopulver (ungesüßt, „echter“ Kakao!) mit einem feinen Sieb

Zubereitungszeit: 20 – 30 Minuten (plus einige Stunden zum Kühlen)

1. Ein Kännchen Espresso oder 4 – 6 Tassen starken Kaffee kochen, auf einen tiefen Teller füllen und abkühlen lassen.
2. Eigelbe und Zucker in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Je länger die Zucker-Ei-Masse geschlagen wird, desto besser. Erst wenn sie die Farbe von Gelb ins Weißliche verändert, ist sie genug geschlagen. Das kann einige Minuten dauern!
3. Mascarpone und Vanille dazugeben und ebenfalls unterrühren. In einem zweiten Mixbecher die Schlagsahne steifschlagen, dann zur Mascarponecreme geben.
4. Den Kaffee gegebenenfalls mit Weinbrand oder Grappa aromatisieren. Die flache Auflaufform bereitstellen, die Löffelbiskuits aus der Verpackung befreien. In der Auflaufform ein Drittel der Mascarponecreme verstreichen.

Die Biskuits mit der gezuckerten Seite kurz in den Kaffee tauchen und nach und nach den Boden der Form damit auslegen. Auf die Keksschicht ein paar Eßlöffel Kaffee tropfen, die Biskuits sollten die Flüssigkeit sofort wegschlürfen.

Sollte der Kaffee/Espresso zwischendrin „ausgehen“, einfach eine kleine Menge nachkochen: er kühlt schnell ab und mit zuwenig Kaffee schmeckt mir das Tiramisù zu „keksig“.

Auf die Keksschicht folgt eine Schicht Mascarponecreme, dann wieder eine Kaffee-Keks-Schicht, den Abschluß bildet eine Lage Mascarponecreme, die schön ordentlich glattgestrichen wird.

5. Gekrönt wird das ganze mit einer Decke aus stark-entöltem, echten Kakaopulver: 1 – 2 EL Kakao in ein feinmaschiges Sieb füllen. Das Sieb über die Auflaufform halten und mit einem Teelöffel den Kakao durchrühren. Darauf achten, daß eine dicke, gleichmäßige Decke entsteht.

Das Tiramisù einige Stunden kühl stellen. Der Kakao verfärbt sich dabei dunkelbraun.

Diese Kalorienbombe schlägt pro Portion mit um die 500 Kalorien zu Buche. Aber lecker ist es ...

Mousse au chocolat

Schokoladencreme, deckt den Kalorienbedarf einer 5-köpfigen Familie!

Zutaten: (für 6 – 8 Portionen)

200 g bittere Schokolade (ich nehme am liebsten die „Zartbitter“ von Sprengel, da sie den höchsten Kakaoanteil hat)
1 Espressotasse Espresso (oder 1 kleine Tasse starken Kaffee, etwa 7 EL Flüssigkeit)
5 Eier
4 EL Zucker
etwas gemahlene Vanille
evtl. etwas Orangenlikör oder Cognac
1/4 – 1/2 l Schlagsahne (nach Geschmack)

Zubereitungszeit: 20 – 30 Minuten

1. Die Schokoladentafeln werden bei ganz milder Hitze in einem Topf auf dem Herd zusammen mit dem Kaffee geschmolzen. dabei sollte man ständig umrühren und aufpassen, daß die Hitze nicht zu stark wird.
2. Zwischendurch bleibt aber Zeit, die Eier zu trennen. Das Eiweiß wird zu steifem Schnee geschlagen.

Das Eigelb mit 4 EL Zucker und der Vanille schön lange sehr schaumig rühren.
3. Die Schokolade wird mittlerweile glatt geschmolzen sein, also nehme man sie vom Herd und lasse sie ein wenig abkühlen. Dann ziehe man sie mit einem Schneebesens vorsichtig unter die Eigelbmasse.
4. Die Schlagsahne wird nun in einem hohen Topf steif geschlagen. Je nach Geschmack nimmt man 1/4 bis 1/2 l Sahne – je mehr Sahne man nimmt, desto leichter wird die Mousse. Schokoladen-Freaks nehmen wenig Sahne.

Es gibt nicht viele Rezepte, die durch Zugabe von Sahne leichter werden!

5. Nun wird zunächst das steife Eiweiß unter Zuhilfenahme des Schneebesens vorsichtig mit der Eigelb-Schokoladen-Masse vermennt, anschließend wird die Schlagsahne daruntergezogen.

Die fertige Mousse kann nun in Portionsgläser gefüllt werden. nach Etwa 2 Stunden ist die Mousse steif. Bitte gut abdecken, da sie sehr schnell andere Gerüche annimmt.

Granità di caffè

gefrorener, gesüßter Espresso – grob zertsoßen

Manchmal ist das Leben hart: ich erzähle einem Freund in allen Einzelheiten, wie man ein Granità di caffè herstellt, was ich dieses Jahr zum liebsten Urlaubs-Dessert erkoren hatte, nur um festzustellen, daß dieser Freund genau eine Sache überhaupt nicht mag: Kaffee! Von solchen Rückschlägen lasse ich mich natürlich nicht entmutigen und missioniere fein weiter ...

Sehr gut für Anfänger geeignet!

Zutaten: (für 4 Personen)

- 1 Kanne Espresso-Kaffee (8 Tassen)
- ein Metallgefäß oder ein stabiles Plastikgefäß
- 2 – 3 EL Zucker
- 1 Becher Schlagsahne (200 ml)

Zubereitungszeit: 15 Minuten (plus 4 Stunden Gefrieren)

1. Man bereite eine Kanne Espresso-Kaffee. Die Wahl der Kaffeesorte hat bei diesem Rezept erstaunlich hohen Einfluß auf den Geschmack – sonst werden ja kaum andere Zutaten verwandt.

Exzessive Abschweifungen „Allgemeines zu Kaffeesorten“:

Hier in Deutschland bietet der gewöhnliche Supermarkt oft die Sorte „Lavazza“ an, daneben gibt es in letzter Zeit auch deutsche Espresso-Kaffees. Da ich mich so langsam zum Nahrungsmittel-Snob entwickle, muß ich jetzt damit protzen, daß ich im Urlaub eine neue Kaffeesorte kennen- und liebgelernt habe: „Tazza d’oro“. Ein kleines Päckchen fand auch im Reisegepäck als Mitbringsel Platz.

Ich habe zu Hause ein kleine Edelstahlkanne, die man auf die Herdplatte setzt. Mir schmeckt der Espresso so recht gut, wenn er auch nicht mit dem Espresso mithalten kann, den man in Italien in Bars bekommt. Mir ist der „Kannen-Espresso“ aber lieber als mit Haushaltsmaschinen hergestellter. Die kleinen Maschinen, die allerorts angeboten werden, finde ich für die gelieferte Espresso-Qualität zu teuer. Außerdem schmeckt man, ob die Maschine regelmässig benutzt wird, so eine Maschine ist also nichts für gelegentliche Espresso-Trinker.

Ende der Abschweifungen

2. Den fertigen Espresso gieße man zum Abkühlen in das vorgesehene Gefäß und rühre 2 – 3 EL Zucker darunter. Der Kaffee soll recht stark gesüßt sein, damit er auch in gefrorenem Zustand lecker schmeckt.

Ist der Espresso abgekühlt, stelle man ihn zum Gefrieren in das Eisfach des Kühlschranks. Es reicht hierbei sogar ein *-Sterne-Fach, dann dauert das Gefrieren nur etwas länger.

3. Während des Gefrierens sollte man ab und zu in dem Behältnis rühren, damit kein massiver Eisblock entsteht. Ist die Masse fest(er), stochere man planvoll mit einem Messer in dem Gefäß herum. Der Plan ist, eine grob zerhackte Kaffee-Eismasse herzustellen. Zwischendurch ruhig noch mal abschmecken, ob es süß genug ist, wenn nicht, kann man auch jetzt noch nachsüßen.

Nach 3 – 4 Stunden ist der Espresso gut „gekörnt“. Vor dem Servieren schlage man in einem Mixerbecher die Schlagsahne steif und stelle 4 Trinkgläser mit breiter Öffnung bereit. Dann verteile man das Granità auf die 4 Gläser und gebe auf jedes Glas einen Schlag Sahne.

Eignet sich hervorragend als Dessert in einem Menu, da man es bereits am Abend vorher vorbereiten kann.

Ananas-Sorbet

Stichworte: für AnfängerInnen, gut vorzubereiten, bedarf eines längeren Vorbereitungszeitraumes durch das Gefrieren, erfrischend nach schweren Essen.

Zutaten:

- 1 frische Ananas oder ersatzweise ein Dose Ananas-Scheiben
- evtl. einen Schuß Cognac oder Grappa
- 1 Pürierstab
- 1 Tiefkühlgerät, mindestens aber ein Drei-Sterne-Gefriefach

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus mindestens 3 Stunden zum Gefrieren)

1. Bei Verwendung einer frischen Ananas muß zunächst das Fruchtfleisch herausgeschält werden.

Serviervorschlag: man kann die Ananas längs halbieren, so daß beide Hälften einen Teil des Stielansatzes aufweisen. Die Hälften müssen dann mit einem Messer ausgehöhlt werden.
2. Das Fruchtfleisch wird mit dem Pürierstab in einem hohen, schmalen Gefäß zu einem Brei zerhackt. Bei Dosen-Ananas nimmt man auch den Saft, dadurch ist bereits genügend Zucker dabei. Bei frischer Ananas kann man nach Geschmack noch Zucker dazugeben.
3. Auf Wunsch kann man ein Schüßchen von etwas Hochprozentigem (Cognac, Grappa) zugeben, ist aber nicht zwingend notwendig, damit ist die Fruchtmasse bereits fertig!
4. Die Fruchtmasse wird nun in eine Schale gefüllt, die von ihren Abmessungen her in das Tiefkühlgerät oder das Drei-Sterne-Gefriefach paßt.
5. *Wichtig:* Wer gern an großen Eisklumpen lutscht, braucht das Sorbet jetzt nur frieren zu lassen. Es heißt dann aber profan nur „Wassereis“. Liebhaber einer köstlich-cremigen Konsistenz werden ungefähr alle halbe Stunde mal ein Löffel durch die Masse bewegen und das Gefrorende vom Gefäßrand schaben. Dadurch wird eine Eiskristallbildung verhindert.

Nach etwa 3 – 4 Stunden (je nach Leistungsfähigkeit des Kühlers) sollte das Sorbet durchgefroren sein, aber trotzdem keinen Eisklumpen bilden. Dann hat der Pürierstab seinen zweiten Auftritt. Das Sorbet wird mit den Pürierstab verarbeitet und bekommt dabei statt der leicht gelblichen eine weiße Färbung.

Jetzt kann das Sorbet ohne weiteres Händchenhalten längere Zeit im Kühlgerät stehen. Dazu kann man es – falls vorhandenen – in die ausgehöhlten Ananas füllen.

Sorbets lassen sich aus jeder beliebigen Frucht herstellen. Wichtig ist nur das regelmässige Rühren während des ersten Frierens.

Orangen-Zimt-Sorbet

Stichworte: für AnfängerInnen, gut vorzubereiten, bedarf eines längeren Vorbereitungszeitraumes durch das Gefrieren, erfrischend nach schweren Essen.

Zutaten:

4 Orangen
1 Zitrone

etwas geriebene Zitronenschale
Zimt
evtl. einen Schuß Cognac oder Grappa

1 Tiefkühlgerät, mindestens aber ein Drei-Sterne-Gefriefach

Dekoration:

1 Grapefruit
einige Zimtstangen
etwas gemahlener Zimt
Wenn man hat: ein paar gefrorene Himbeeren geben dekorative rote Kleckse auf dem Teller!

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus mindestens 3 Stunden zum Gefrieren)

1. Die Orangen und die Zitrone werden ausgepreßt. Nach Geschmack kann man noch Zucker dazugeben.
2. Nun mit Zitronenschale, Zimt und auf Wunsch einem Schüßchen von etwas Hochprozentigem (Cognac, Grappa) würzen, ist aber nicht zwingend notwendig, damit ist die Fruchtmasse bereits fertig!

Die Fruchtmasse wird nun in eine Schale gefüllt, die von ihren Abmessungen her in das Tiefkühlgerät oder das Drei-Sterne-Gefriefach paßt.

3. Die Gefrierzeit nutze man gelegentlich dazu, die Grapefruit auszuziehen, und zwar komplett, nicht nur einfach die Schale – Fachleute nennen das „filetieren“. Die nackten, ansehnlichen Fruchtstücke werden vor dem Servieren zusammen mit je einer Zimtstange auf große Teller drapiert (die Nouvelle cuisine läßt grüssen), die am Rand ein wenig dekorativ mit Zimt bestäbt wurden.

Auf die so vorbereiteten Teller gibt man dann das fertige Sorbet: man sticht mit einem Eiskugelformer oder einem Eßlöffel Kugeln aus dem Sorbet und legt sie so auf den Teller, daß es nett aussieht.

4. **Wichtig:** Wer gern an großen Eisklumpen lutscht, braucht das Sorbet jetzt nur frieren zu lassen. Es heißt dann aber profan nur „Wassereis“. Liebhaber einer köstlich-cremigen Konsistenz werden ungefähr alle halbe Stunde mal ein Löffel durch die Masse bewegen und das Gefrorene vom Gefäßrand schaben. Dadurch wird eine Eiskristallbildung verhindert.

Nach etwa 3 – 4 Stunden (je nach Leistungsfähigkeit des Kühlers) sollte das Sorbet durchgefroren sein, aber trotzdem keinen Eisklumpen bilden. Dann hat der Pürierstab seinen zweiten

Auftritt. Das Sorbet wird mit dem Pürierstab verarbeitet und bekommt dabei statt der leicht gelblichen eine weiße Färbung.

Jetzt kann das Sorbet ohne weiteres Händchenhalten längere Zeit im Kühlgerät stehen.

Sorbets lassen sich aus jeder beliebigen Frucht herstellen. Wichtig ist nur das regelmässige Rühren während des ersten Frierens.

Zitronensorbet

mit frischgepresstem Zitronensaft

Ausnahmsweise greife ich auf „Industrie-Sorbet“ zurück, da Zitronensaft als Grundsubstanz etwas heikel beim Abschmecken ist. Rezepte für die Sorbetherstellung, die man für Zitronensorbet abwandeln kann, sind in der Kochecke zu finden (Orangen-Zimt- und Ananas-Sorbet).

Wer so gar kein Eis aus der Packung aus dem Supermarkt mag, dem kann ich nur wärmstens das Zitroneneis aus der Eisdiele *Da Pino* empfehlen ... oder jeder beliebigen andern Eisdiele.

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 1 Packung Zitronensorbet
- Saft von 4 – 6 Zitronen
- einige Blättchen Zitronenmelisse (wenn zufällig zur Hand, reine Dekoration)
- 4 schlanke hohe Gläser
- 4 Strohhalme

Zubereitungszeit: 20 – 30 Minuten

1. Man presse die Zitronen aus und stelle den Saft erst mal beiseite.
2. In jedes Glas fülle man drei Kugeln Zitronensorbet – oder Würfel, je nach vorhandenem Werkzeug und preferierter Zerteil-Technik.
3. Das Zitronensorbet begieße man mit dem Zitronensaft, stecke keck ein Blättchen Zitronenmelisse daran und stopfe je einen Strohhalm ins Glas.

Sofort servieren, austrinken und dabei das schmerverzerrte Gesicht der Mit-Esser betrachten!

Wer keine Lust hat, dieses Dessert für Abgehärtete selbst zuzubereiten, kann es auch in der schon oben genannten Eisdiele *Da Pino* als „Sorbetto-Becher“ ausprobieren.

Sorbetto-Becher

Zitroneneis mit frisch gepreßtem Zitronensaft

Ein „geschummelter“ Nachtisch, absolut last minute geeignet! Ist eigentlich gar kein Rezept, sondern eher ein Einkaufszettel: rein in den Laden, Zitronen und -eis gekauft, nach Hause getragen, in Gläser gefüllt - fertig.

Nun aber noch die ausführliche Version: Eis enthält immer recht viel Zucker, damit das gefrorene Endprodukt auch entsprechend viel Geschmack trotz Kälte entwickelt. Durch die Mischung mit Zitronensaft wird die Süße genommen

Zutaten: (für 4 Becher)

- 4 reife Zitronen
- 1 Packung Zitroneneis, ca. 250 ml (meistens ist nur die Marke Mövenpick erhältlich) oder pro Person 2 große Kugeln aus der Eisdiele
- 1 Zitruspresse
- 4 schlanke, hohe Longdrink-Gläser

Zubereitungszeit: 5 – 10 Minuten (plus Einkaufszeit ;-)

1. Das Zitroneneis aus der Tiefkühltruhe oder dem Gefrierfach holen, damit es ein wenig antaut und sich gleich besser portionieren läßt.
2. Man presse alles aus den Zitronen raus, was sie hergeben, scheidet die Spreu vom Weizen, will sagen: die Kerne von Saft und verteile den Saft gleichmäßig auf die 4 Gläser. Der Pegelstand ist recht niedrig, nun werden die Gläser mit reichlich Eis aufgefüllt.
3. Mit einem Eßlöffel kleine Rollen oder Kugeln aus dem Zitroneneis herausschaben oder -stechen und in die Gläser plumpsen lassen. Wer mag, kann noch noch einen dekorativen Strohhalm hineinstecken. Mehr ist aber nicht zu tun. Sofort mit servieren und mit einem Löffel oder dem Strohhalm vertilgen.

Während des Essens verrühre ich beide Zutaten gern miteinander, so daß eine cremig-halbflüssige Konsistenz entsteht. Nach dem Genuß stehen meine Augen über Kreuz, weil es doch *ziemlich* sauer ist.

Wer dieses Last-Minute-Rezept aufwendiger gestalten will, kann sich ja mal an ein selbstgemachtes Zitronensorbet wagen: Tips für Sorbets gibt's im Grundrezept für Zitronensorbet wagen.

Frische Erdbeeren

mit Zitrone

Nicht Erdbeeren mit Schlagsahne, sondern die fruchtige Variante mit frisch gepreßtem Zitronensaft, möchte ich hier vorstellen.

Zutaten: (für 4 Personen)

500 g Erdbeern, reif und lecker
Saft einer reifen Zitrone
2 TL Zucker

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Die Erdbeeren werden gründlich gewaschen. Dann entferne man die Stiele und schneide sie gegebenenfalls in Hälften oder auch Viertel und gebe sie in eine Schale.
2. Man presse eine Zitrone aus und gebe den Saft über die Erdbeeren. Auch das mit herausgepreßte Fruchtfleisch der Zitrone sollte man verwenden, allerdings nur die wirklich fruchtigen Teile: keine Kerne, keine harten Spelten.
3. Das ganze wird nun mit 2 TL Zucker bestreut, einmal kräftig umgerührt und recht schnell serviert, damit nicht alle Vitamine hops gehen.

Obstsalat mit Joghurtsauce

Kampf der Grippe durch einen Vitaminstoß

Eignet sich auch sehr gut als Frühstück oder Abendbrot: ist frisch, lecker und schnell gemacht.

Obstsalat:

- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Orangen
- 2 Äpfel, Sorte Elstar, Cox Orange oder ähnlicher Sorte
- 1 Apfel, Marke Boskop
- 1 Banane

- 1 Handvoll Walnußkerne

Joghurtsauce:

- 500 g Natur-Joghurt (ich mag am liebsten den „Bulgaria“ von Hansano)
- 1-2 Teelöffel Honig (möglichst flüssiger Honig, sehr kräftig ist Kastanienhonig)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Die unbehandelte Zitrone erleidet eine mehrstufige Folter: erst einmal wird sie auf einer Reibe (sehr feine Raspel-Stärke!) von ihrer Schale befreit. Die abgeriebene Schale erst mal beiseite stellen. Sodann wird die Zitrone völlig fertiggemacht, indem sie auch noch ausgepreßt wird.
Die Hälfte des erbeuteten Zitronensaftes in die Ziel-Schale für den Obstsalat geben.
2. Eigentlich ist nun in erster Linie das Obst zu zerstückeln (har-har). Es empfiehlt sich, mit den Zitrusfrüchten zu beginnen, da das Obst dann nicht so fies braun wird. Schließlich ißt das Auge mit! Ab und zu mal umrühren erhöht den Appetitlichkeitsfaktor enorm.
3. Liegt das Obst fein kleingeschnitten in der Ziel-Schale, zerkrümele man die Walnußkerne mit der Hand und auf den Obstsalat. Wem es an Handkraft mangelt, kann die Kerne natürlich auch mit dem Hackemesser zerkleinern.
4. Für die Joghurtsauce suche man sich ein schickes Schälchen mit dem Fassungsvermögen für 500g Joghurt und mische dort die zweite Hälfte des Zitronensaftes mit dem Honig und einem Teil der abgeriebenen Zitronenschale, je nach Geschmack.
Den Joghurt unterrühren – fertig! Klassische Servierform ist Joghurtsauce auf Obstsalat-Häufchen.

Tip: Falls ich nicht die gesamte Zitronenschale verwendet habe, packe ich die restliche Schale auf ein Stück Butterbrotpapier, vermische sie mit etwas Zucker und lasse das ganze unter mehrmaligem Umrühren trocknen. Die getrocknete Schale fülle ich in ein Schraubdeckelgläschen, auf das ich immer gern und schnell zugreifen kann. Sehr praktisch für's Backen!

Rote Grütze

Ein klassisches Rezept für Rote Grütze kommt natürlich nicht ohne Sago aus. All diejenigen, die keinen gesteigerten Wert auf die kleinen, glibberigen Sago-Perlen im Essen legen, können ihn durch die gleiche Menge Speisestärke ersetzen.

Faustregel für die Menge Sago / Speisestärke:

- halbfeste Grütze: 65 g auf 1 Liter Flüssigkeit
- feste, steife Grütze: 100 g auf 1 Liter Flüssigkeit

Man fühle sich nicht sklavisch an die angegebenen Obstsorten gebunden: sie können relativ frei gewählt werden, je nach Geschmack und Jahreszeit. Der Phantasie sind keine Grenzen in der Obstwahl gesetzt: Rhabarber, Aprikosen, Äpfel, sogar Rosinen ergeben erstaunlich schmackhafte Grützen.

Zutaten: (für eine große Schale)

1 großes Glas entsteinte Sauerkirschen
1 mittelgroßes Glas Stachelbeeren
wer mag: 1 kleines Glas eingekochte Zwetschgen
Saft und etwas abgeriebene Schale einer Zitrone
ggf. etwas Apfelsaft
100 – 200 g Zucker (nach Geschmack und Obstsäure)
65 g Perl-Sago pro Liter Flüssigkeit
etwa 200 g Erdbeeren (Tiefgekühlte, im Frühsommer gern frische)
Mischung von Beeren (rote oder schwarze Johannis-, Brombeer-, Him- oder Preiselbeeren) ... tiefgekühlt als „Waldbeeren“ erhältlich

dazu wahlweise:

Milch
Sahne (flüssig oder geschlagen)
Vanilleeis oder -sauce

Zubereitungszeit: 45 Minuten (plus 3 Stunden für das Gelieren)

1. Die Sauerkirschen, Stachelbeeren und (so gewünscht) die Zwetschgen fülle man aus den Gläsern in ein Sieb, das über einem Topf liegt. So kann der Saft gut abtropfen! Dazu gebe man den ausgepressten Saft der Zitrone und etwas Zitronenschale.

Das abgetropfte Obst wird beiseite gestellt. Die erbeutete Menge Flüssigkeit wird nun in einen Meßbecher gefüllt und auf einen Liter aufgefüllt – ich nehme dazu lieber Apfelsaft statt simplem Wasser.

2. Man gebe die Flüssigkeit nun in einen ausreichend großen Topf und bringe sie auf dem Herd zum Kochen. Man süsse den Saft nach Geschmack mit 100 bis 200 g Zucker.

Währenddessen messe man 100 g Perlsago ab, den man unter steigem Rühren einrieseln lasse, sobald der Saft aufkocht. Nun wird auch das abgetropfte Obst aus dem Sieb dazugegeben. Der Sago muß nun etwa 15 Minuten bei geringer Hitze ausquellen, bis er ganz durchsichtig und weich geworden ist.

3. Erst kurz vor Ende der Garzeit gebe man das frische Beerenobst dazu - die Erdbeeren können ganz oder zerkleinert untergerührt werden.

Sobald der Sago gar ist, fülle man die noch heiße Rote Grütze in eine kalt ausgespülte Glas- oder Porzellanschale. Während des Erkaltens ab und zu umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Omas Tip:

Man stelle eine Schale aus Glas besser auf ein feuchtes Tuch und lege einen Metallöffel hinein – so wird die Hitze abgeleitet und ein Springen der Schale verhindert.

4. Nach ein paar Stunden ist die Rote Grütze erkaltet und kann serviert werden.

Ganz klar: ich profitiere vom Garten meiner Familie, die mich alljährlich freigiebig mit eingemachten Köstlichkeiten versorgt. Wer nicht mit einer gartenbesitzenden Familie ausgestattet ist, muß wohl oder übel mit dem Angebot im Supermarktregal oder vom Markt auskommen ...

Erdbeer-Grapefruit-Marmelade

Weshalb koche ich Marmelade selbst? Zum einen weiß ich einfach, was drin ist. Meistens ist der Obstanteil höher als bei industriefertigten Produkten. Zum anderen kann ich sehr kleine Portionen abfüllen. Da ich in meinem Haushalt als einzige Marmelade esse, hebe ich z. B. kleine Kaperngläser auf, die ich auswasche und dann mit Marmelade fülle. Somit habe ich nicht eintönige 4 Wochen lang Erdbeergeschmack auf dem Frühstücksbrotchen und kann problemlos auch zwei Sorten aufmachen, weil die Portion nicht so riesig ist.

Außerdem ist selbstgemachte Marmelade ein gerngesehenes Präsent.

Gelierzucker

Es gibt derzeit zwei Sorten Gelierzucker: eine Version ist für 2 Teile Frucht und 1 Teil Zucker, die andere, ältere Version für 1 Teil Frucht, 1 Teil Zucker. Die 2:1-Version hat den Vorteil, daß die Marmelade fruchtiger und weniger süß schmeckt. Allerdings verliert gerade Erdbeermarmelade nach einiger Zeit stark an Farbe und wirkt einfach nicht mehr appetitlich. Zwar ist der Geschmack unverändert, aber das Auge ißt mit.

Da ich Marmelade schon mal etwas länger bis zum Verzehr lagere, bin ich wieder auf die 1:1-Version zurückgefallen. Wem die fruchtige Version verlockender erscheint, kann den Farbverlust beim Lagern umgehen, indem öfter mal ein Töpfchen gekocht wird – außerhalb der Saison z. B. mit eingefrorenen Früchten.

Zutaten: (für 2 kg Marmelade = ca. 10 – 20 Gläser, je nach Glasgröße)

- 750 g Erdbeeren
- 1 Pürierstab
- 1 Küchenwaage
- 2 – 3 Grapefruit
- 1 Zitruspresse
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1 kg Gelierzucker 1:1
- genügend leere, saubere Gläser mit Schraubdeckel
- 1 sauberes Geschirrtuch
- 1 Schaumkelle
- 1 kleine Kelle

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus einige Stunden Abkühlen und Gelieren)

1. Beim Einmachen gilt: Man achte auf Sauberkeit, Sauberkeit und Sauberkeit.

Die Erdbeeren gründlich waschen, abtropfen lassen. Die Fruchtsansätze und etwaige angedrückte Stellen entfernen. Die Fruchtmasse sollte ausgesucht sauber sein – schließlich will man die Marmelade ja einige Zeit lagern können.

2. Man stelle den fürs Einkochen vorgesehenen Topf auf eine Küchenwaage und stelle diese mit dem Topf auf 0 Kilogramm ein.

Den Topf nun wieder von der Waage nehmen. Die gesäuberten Erdbeeren gebe man in den Topf und passiere sie mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse.

3. Die Grapefruit mit der Zitruspresse auspressen. Den Topf mit dem Erdbeermus auf die Küchenwaage stellen und soviel Saft dazugeben, bis die Waage 1 kg anzeigt. Der Topf darf nun von der Waage.

Nun 1 kg Gelierzucker in den Topf rieseln lassen – das ist meist ein Paket Gelierzucker. Etwas Zitronenschale hinzugeben und mit einem Holzrührlöffel gut umrühren.

4. Nun müssen die Gläser abgewaschen werden. Dazu sollte vorher das Spülbecken und die Abtropffläche gründlichst gereinigt werden. Dann lege man auf die Abtropffläche ein sauberes Geschirrtuch und lasse sehr heißes Wasser einlaufen. Nun die bereits suberen Gläser – ohne die Deckel! – nochmals mit etwas Spümmittel reinigen, mit klarem, heißen Wasser ausspülen und kopfüber auf das Trockentuch stellen.

Abschließend auch die Deckel abwaschen und auf dem Tuch abtropfen lassen.

5. Den Topf nun auf eine Herdplatte setzen und die Fruchtmasse unter stetigem Rühren zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen die Masse noch exakt 5 Minuten unter stetigem Rühren kochen lassen - unbedingt die Herstellerangaben auf der Gelierzuckerpackung einhalten! Dann den Topf vom Herd nehmen.

Beim Kochen hat sich weißlicher Schaum an der Oberfläche gebildet. Dieser wird nun mit der Schaumkelle vorsichtig abgeschöpft und auf einen Teller oder eine Untertasse gefüllt. Der Schaum ist die sofortige Ausbeute des Einkochens: zu Hause gab es sie immer sofort zum Probieren. Er schmeckt sehr gut, weil die Marmelade noch ganz frisch ist, hält sich aber nicht lange.

Die Marmelade im Topf kann jetzt abgefüllt werden.

6. Einige Gläser auf ein kalt-feuchten Abwaschlappen stellen, damit das Glas beim Einfüllen der heißen Marmelade nicht zerspringt. Nun vorsichtig die Marmelade in die Gläser füllen und noch heiß mit dem Deckel fest verschließen.

Zum Abkühlen beiseitestellen, nach einiger Zeit kann die Marmeladenausbeute dann an den Lagerplatz geräumt werden. Ich versehe die Gläser noch mit einem Aufkleber, der mit Angaben über Marmeladensorte und Herstellungsjahr beschriftet ist.

Orangenmarmelade

die bittere „englische“ Variante

Mit Marmelade werde ich zu einem guten Teil von meiner gartenbesitzenden Familie versorgt, so richtig aus glücklichen Früchten. Geht mir der Vorrat aus, mache ich gern selbst Marmelade. Sie schmeckt mir einfach besser! Diese Sorte stelle ich aber immer selber her, da die benötigten Zutaten sowieso nicht in heimischen Gärten wachsen.

Die benötigte Menge Orangen hängt davon ab, wie saftig und ergiebig die Früchte sind.

Zutaten: (für 1 kg Marmelade = 5 – 10 Gläser)

- 1 unbehandelte Orange
- 1 Zitrone
- 1 Netz Orangen (mindestens 6 Stück)
- etwas Zitronenschale
- 500 g Gelierzucker (die Sorte, bei der man Frucht und Zucker im Verhältnis 1:1 mischt)
- auf Wunsch:**
- 1/2 Zimtstange

Ausstattung:

- 1 Sparschäler oder Küchenmesser
- 1 Zitruspresse
- 1 Küchenwaage
- 1 Schaumkelle
- ausreichend viele Schraubdeckel-Marmeladengläser (5 – 10 Stück, je nach Größe)
- 1 sauberes Geschirrtuch

Zubereitungszeit: 45 Minuten (plus einige Stunden zum abkühlen)

1. Als erstes wasche man die unbehandelte Orange sicherheitshalber noch einmal gründlich ab und schäle dann mit einem Sparschäler dünne Streifen der Schale ab. Dabei achte man darauf, dass möglichst keine weiße Schalentteile mit abgeschält werden, weil sonst die Marmelade bitter wird. Diese dünnen Streifen schneide man nun in nochmals feinere Streifchen, die man beiseite stellt.
2. Man hole einen Topf, der gut 1 kg Marmelade zu fassen vermag und postiere ihn auf der Küchenwaage, die wiederum neben der Zitruspresse bereitsteht. Die Waage wird dann der Einfachheit halber auf „0 g“ (in Worten: Null Gramm) eingestellt.

Sodann presse man die Zitrone aus und gieße den Saft in den Topf. Dann halbiere man nach und nach die Orangen und presse sie ebenfalls aus. Zeigt die Waage 500 g an, ist genug Saft ausgepreßt, nun geht es ans aromatisieren der Marmelade!
3. Das Aroma kommt durch die Schalen: also hinein mit den Orangenschalenstreifchen und der abgeriebenen Zitronenschale. Nun ein Pfund Gelierzucker in den Topf gegeben und die Fruchtmasse kräftig umrühren. Abschmecken und gegebenenfalls noch etwas mehr Zitronen- oder Orangenschale dazugeben.

Wer Zimt an der Marmelade mag, gebe ihn jetzt dazu. Ich mache aber meist zwei verschiedene Sorten Orangenmarmelade: die Hälfte mit Zimt, die andere ohne. Daher gebe ich den Zimt erst **nach** dem Kochen in den bereits halbeleerten Topf.

4. Nun müssen die Gläser abgewaschen werden. Dazu sollte vorher das Spülbecken und die Abtropffläche gründlichst gereinigt werden. Dann lege man auf die Abtropffläche ein sauberes Geschirrtuch und lasse sehr heißes Wasser einlaufen. Nun die bereits sauberen Gläser – ohne die Deckel! – nochmals mit etwas Spümmittel reinigen, mit klarem, heißen Wasser ausspülen und kopfüber auf das Trockentuch stellen.

Abschließend auch die Deckel abwaschen und auf dem Tuch abtropfen lassen.

5. Den Topf nun auf eine Herdplatte setzen und die Fruchtmasse unter stetigem Rühren zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen die Masse noch exakt 5 Minuten unter stetigem Rühren kochen lassen - unbedingt die Herstellerangaben auf der Gelierzuckerpackung einhalten! Dann den Topf vom Herd nehmen.

Auf der Oberfläche bildet sich beim Kochen Schaum, der mit der Schaumkelle abgeschöpft werden soll, da er nicht lange haltbar ist.

6. Die Marmelade kann jetzt abgefüllt werden: Einige Gläser auf ein kalt-feuchten Abwaschlappen stellen, damit das Glas beim Einfüllen der heißen Marmelade nicht zerspringt. Nun vorsichtig die Marmelade in die Gläser füllen und noch heiß mit dem Deckel fest verschließen.

Zum Abkühlen beiseitestellen, nach einiger Zeit kann die Marmeladenausbeute an den Lagerplatz geräumt werden. Ich versehe die Gläser noch mit einem Aufkleber, der mit Angeban über Marmeladensorte und Herstellungsjahr beschriftet ist – zum Beispiel „mit Zimt“ oder ohne!

Tip: Da ich recht selten unbehandelte Orangen im Hause habe, hebe ich die restliche Orangenschale gern auf, indem ich sie durch Bestreuen mit Zucker haltbar mache. Ich lege die abgeschälten Orangenschalenschnipsel auf Pergamentpapier, streue Zucker darüber und lege sie auf die Fensterbank. Nach etwa 2 Tagen ist die Schale getrocknet und einige Zeit haltbar.

Die richtige „Weihnachtsvariante“ enthält noch Nelken und Ingwerstückchen, die mitgekocht und vor dem Einfüllen herausgenommen werden. Das ist aber nur etwas für Liebhaber von Gewürzen und in der nur Adventzeit ratsam: im Frühjahr irritiert der Geschmack nach weihnachtlichem Gewürz doch ein wenig.

Cantuccini mit Vin Santo

Für Faule ...

... denn im Grunde muß man hierfür nur einkaufen.

Zutaten:

- 1 Paket Cantuccini
- 1 Flasche Vin Santo

Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Cantuccini (sprich: „Kantutschienie“) sind sehr harte italienische Mandelkekse, von der Konsistenz her Zwieback nicht unähnlich. Weil diese Köstlichkeit derart hart und dröge ist, ersäuft der klassische Toskaner die Teile in einem Gläschen Vin Santo.

Vin Santo wiederum ist ein italienischer Likörwein, etwa mit Sherry oder Portwein vergleichbar.

2. Wie macht man daraus nun ein Dessert? Einige Cantuccini lege man auf einen halbwegs dekorativen Teller oder in ein Glasschälchen. Dann greife man beherzt nach Sherry-Gläsern, die man mit Vin Santo befülle.

Jeder Anwesende bewaffne sich nun mit Vin Santo (linke Hand) und Keks (rechte Hand). Derart präpariert lehne man sich gemütlich zurück, stippe den Keks in den Wein und nuckele das eingeweichte Keksende auf. -Schleck-. Vermutlich müssen noch mal Mandelkekse nachgereicht werden.

Wo können nun der normale Braunschweiger und die normale Braunschweigerin die Zutaten käuflich erwerben? Mein Tip dazu: bei **La Vigna** am Ziegenmarkt, links um die Ecke vom Kohlmarkt.

Castagnaccio

eine Art Kuchen aus Kastanienmehl

Die Formulierung „eine Art Kuchen“ habe ich benutzt, weil Castagnaccio nicht viel mit der landläufigen Vorstellung von Kuchen gemein hat: er ist nicht süß und er ist mit Rosmarin gewürzt!

Selbst italienische Kinder mögen ihn nicht unbedingt. Daher muß ich eine vorsichtige Warnung aussprechen – es ist eine Lucchese Spezialität, die aber nur erprobungsfreudige Zungen begeistern wird. Sollten Sie rein zufällig aber etwas Kastanienmehl im Hause haben, probieren Sie ihn ruhig einmal aus!

O.K., das war ein Scherz: Kastanienmehl bekommt man fast nur in der Gegend von Lucca. Ich habe eine dunkle Erinnerung, daß auch in der Lüneburger Heide Kastanien gemahlen werden, weiß dies aber nicht genau.

Warnung Nr. 2: es ist ein Rezept von Franca, die alles nach Gefühl und Erfahrung kocht, weshalb die Mengenangaben „nur“ von mir nachgemessen sind.

Zutaten: (für 1 kleine viereckige Back- oder Auflaufform)

100 g Kastanienmehl
ca.100 ml Milch
Backpapier zum Auslegen der Form
1 EL Pinienkerne
ein kleines Zweiglein frischer Rosmarin
etwas gutes Olivenöl (2 – 3 EL)

Zubereitungszeit: 10 Minuten (plus 20 – 30 Minuten Backzeit)

1. Man heize den Ofen auf 200 C vor.

In einer Rührschüssel wird das Kastanienmehl mit der Milch verrührt. Der Teig sollte eine Konsistenz ähnlich Eierkuchen- oder Crepes-Teig haben, also nicht allzu zähflüssig.

Der Boden und die Ränder der Backform werden nun mit dem Backpapier ausgelegt. Nun den Teig hineingießen.

2. Der Teig wird nun mit dem Eßlöffel Pinienkernen bestreut. Das Rosmarinzweiglein wird gewaschen und die abgezupften Nadeln auf dem Teig verteilt.

Zum Abschluß verteile man vorsichtig ein wenig Olivenöl auf dem Teig.

3. Den so dekorierten und gleichzeitig gewürzten Kuchen schiebe man für ca. 20 – 30 Minuten in den Backofen, bis der Teig gestockt ist und die Oberfläche zart angebräunt.

Den Kuchen mit den Zipfeln vom Backpapier aus der Form heben, in Stücke teilen und am besten noch warm servieren.

Der Kuchen ist durch das Kastanienmehl recht fetthaltig, der Rosmaringeschmack nicht jedermanns Sache! Obwohl kein Zucker hineingetan wird, schmeckt Castagnaccio dennoch süß ... kurz gesagt: man muß ihn einmal probiert haben, um zu wissen, ob man ihn mag oder nicht.