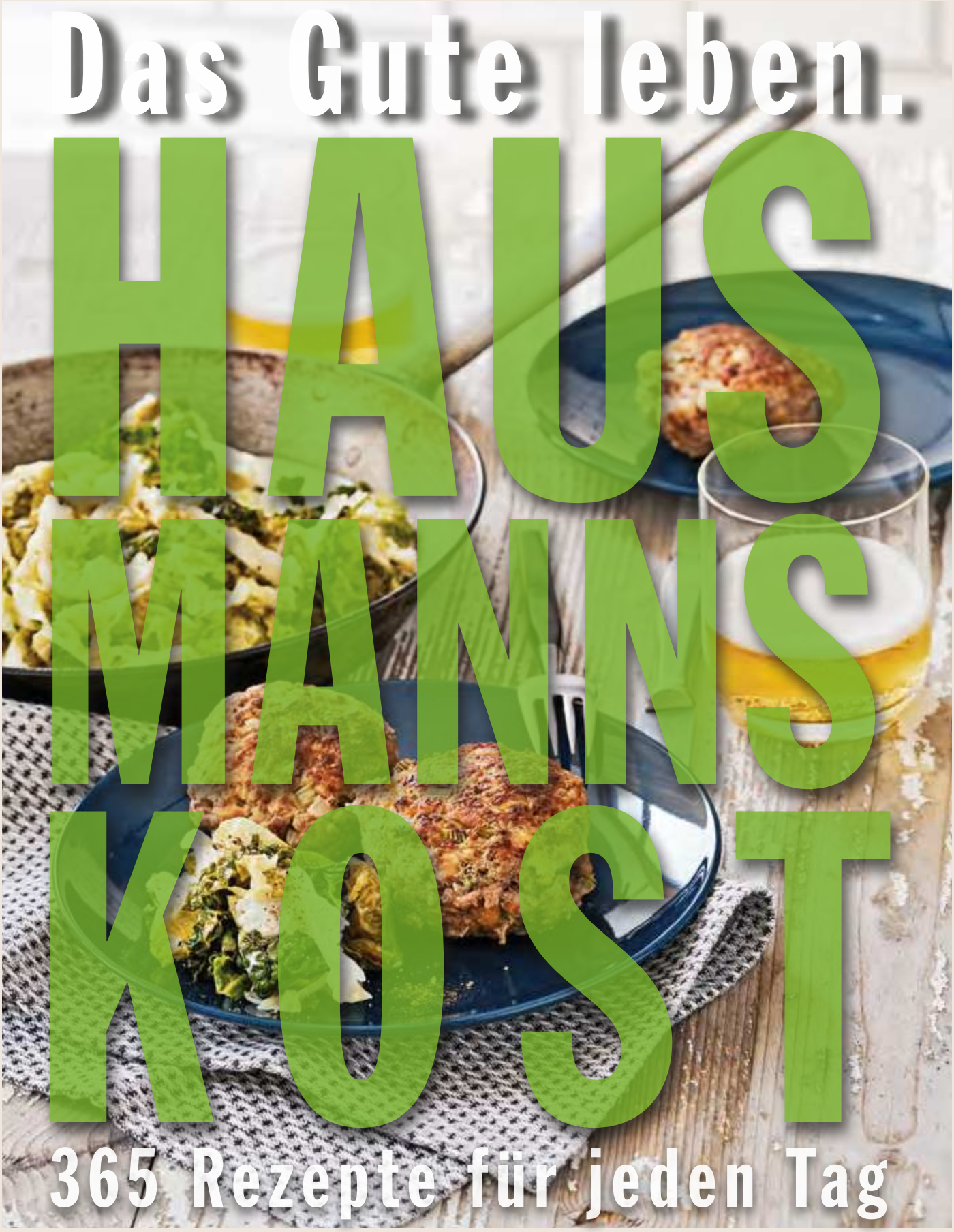

Das Gute leben.

HAUSMANNSKOST

365 Rezepte für jeden Tag

TRETORRI

VORWORT

Vor gut sieben Jahren hatten wir eine Idee: Ein Wochenmarkt hinter den Türen von real mit dem besonderen Flair von Genuss und Lebensfreude, mit Ständen, die frische und saisonale Produkte und viele regionale Spezialitäten in bester Qualität zu bieten haben, und mit Händlern, deren Expertise man gerne vertraut. Diese Idee haben wir mit den innovativen Markthallen, aber auch in unseren zahlreichen real Märkten Wirklichkeit werden lassen und mit Leben gefüllt.

Wir nehmen die Verantwortung, die wir als Händler tragen, sehr ernst. Von Feld, Wald und Meer trennen uns meist nur unsere Lieferanten. Wir waren die ersten, die konsequent ihre Bio-Sortimente ausgebaut und in bestimmten Warengruppen, nur noch Produkte aus nachhaltiger Herstellung angeboten haben.

Von einem vor allem preisgetriebenen Hypermarkt hat sich real in den letzten Jahren zum Handelsunternehmen mit der größten kulinarischen Expertise und Kompetenz in Deutschland gewandelt. In vielen Märkten bieten wir unseren Kunden gastronomische Angebote, in denen wir Regionalität und Nachhaltigkeit leben.

Wir führen Produkte von besonderer Qualität, die vorher nur einem kleinen Personenkreis in der gehobenen Gastronomie zugänglich waren. „Demokratisierung des Genusses" nennen wir das. Wir erzählen die Geschichten dieser Produkte – vom Ursprung bis zum Gaumen – und machen sie nahbar. Wir müssen die Lebensmittel verstehen, sie wieder wertschätzen lernen. Es ist auch Aufgabe des Handels, das Wissen darum und um die wertbildenden Faktoren zu vermitteln. Sie bestimmen letztendlich den Preis.

Mit unserem ersten Rezeptbuch „Das Gute leben. 365 Rezepte für jeden Tag." wollten wir unsere Kunden motivieren frisch zu kochen, wollten zu mehr Abwechslung in der Küche inspirieren und zeigen, welches Potenzial in unseren Produkten steckt. Über 70.000 Exemplare haben den Weg in die Küchen unserer Kunden gefunden.

Mit „Das Gute leben. Hausmannskost – 365 Rezepte für jeden Tag." möchten wir die Erfolgsgeschichte weiterschreiben. Das neue Rezeptbuch von real ist vor allem eine Hommage an die Vielfalt der deutschen Küche.

Viel Freude damit wünscht

Ihr Patrick Müller-Sarmiento
Vorsitzender der Geschäftsleitung real

10 FRÜHSTÜCK
26 SALATE
42 KLEINE GERICHTE & SNACKS
82 SUPPEN UND EINTÖPFE
112 BEILAGEN, TEIG- & NUDELGERICHTE
142 FISCH & MEERESFRÜCHTE
174 FLEISCH
262 HERZHAFTES GEBÄCK & BROTE
280 KUCHEN & SÜSSES GEBÄCK
354 SÜSSES & DESSERTS
372 EINGEMACHTES
380 REZEPTREGISTER

KRÄUTERSEITLING-TOAST MIT EI UND KRESSE

Foto

Für 2 Personen

2 Eier
2 mittelgroße Kräuterseitlinge
2 mittelgroße Kopfsalatblätter
4 Scheiben Frühstücksspeck
Salz, Pfeffer
2 EL Mayonnaise
2 EL Speisequark (20 % Fett i. Tr.)
1 TL mittelscharfer Senf
1 Schälchen Kresse
4 Scheiben Toastbrot

Die Eier in kochendem Wasser hart kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und auskühlen lassen. Die Eier in Scheiben schneiden.

Die Kräuterseitlinge putzen, mit einem Pinsel säubern und in Scheiben schneiden. Die Kopfsalatblätter putzen, waschen und trocken tupfen. Den Speck in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In dem Speckfett die Kräuterseitlingscheiben ca. 1 Minute von jeder Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mayonnaise mit dem Quark und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse abspülen, trocken schütteln und mit einer Schere vorsichtig abschneiden. Die Rinde von den Toastbrotscheiben rundherum dünn abschneiden.

Die Brotscheiben leicht toasten und mit der Mayonnaisecreme bestreichen. 2 Toastbrotscheiben mit jeweils 1 Blatt Kopfsalat, Eierscheiben, Kräuterseitlingscheiben und 2 Speckscheiben belegen. Mit der Kresse bestreuen. Jeweils eine Toastscheibe als Deckel aufsetzen, die Toasts in Dreiecke schneiden und in jedes Dreieck einen Zahnstocher stecken.

PARTYBRÖTCHEN MIT CHAMPIGNONS, BIRNE UND ROQUEFORT

Für 6 Brötchenhälften

3 Brötchen
200 g Champignons
1 Dose (236 g) Birnenspalten
½ Bund Schnittlauch
30 g Walnusskerne
50 g Roquefort
2 EL Pflanzenöl
1 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Brötchen halbieren. Die Champignons putzen, mit einem Pinsel säubern und würfeln. Die Birnen abtropfen lassen und in dünne Spalten schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Walnusskerne und den Roquefort grob hacken.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Die Champignons darin ca. 3–4 Minuten braten, dann die Crème fraîche unterrühren und die Birnenspalten und die Schnittlauchröllchen zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilz-Birnenmasse auf die Brötchenhälften streichen. Mit Roquefort und Walnusskernen bestreuen und im Backofen ca. 8 Minuten goldbraun überbacken.

NUDELSALAT „HAUSFRAUEN ART“

Für 4 Personen

4 Eier
250 g Spiralnudeln
Salz
1 Dose Mais (212 ml)
1 Dose Erbsen mit Möhren (212 ml)
2 Gewürzgurken
4 Bockwürstchen
4 Stängel Petersilie
150 g Joghurt
100 g Salatmayonnaise
1 TL Senf
Pfeffer

Eier hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen, dann schälen und achteln. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mais sowie Erbsen mit Möhren abtropfen lassen. Gewürzgurken klein würfeln. Die Bockwürstchen in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Joghurt, Salatmayonnaise, Senf, Petersilie, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Salatzutaten mit der Sauce mischen, gut durchziehen lassen und vor dem Essen nochmals abschmecken.

LEICHTER WURSTSALAT

Für 4 Personen

200 g Lyoner oder Schinkenwurst
100 g würziger Bergkäse (z. B. Greyerzer, Appenzeller)
6 EL Apfelessig
2 TL Senf
1 TL Meerrettich
2 Prisen Zucker
Salz, Pfeffer
6 EL Wasser
6 EL Öl
2 Gewürzgurken
1 kleine Salatgurke (ca. 100 g)
½ Bund Radieschen
1 Frühlingszwiebel
1 rote Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
1 Kästchen Kresse

Wurst und Käse in dünne Streifen schneiden. Für die Marinade Essig, Senf und Meerrettich glatt rühren und mit Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Wasser zugießen und Öl langsam einrühren. Wurst und Käse vermischen, die Marinade darübergießen, alles gut vermengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Salatgurke putzen, schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen und klein würfeln. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Rote Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden oder auf einer Küchenreibe fein hobeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Kresse abschneiden. Alle Zutaten unter den Wurstsalat mischen und nochmals abschmecken.

RINDFLEISCHSALAT

Für 2 Personen

500 g Rindfleisch (aus der Keule)
1 l Fleischbrühe
Salz
3 rote Zwiebeln
½ Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch
3 EL Öl
3 EL Essig
2 EL Meerrettich aus dem Glas
1 TL Senf
Pfeffer

Rindfleisch mit Fleischbrühe bedecken. 1 TL Salz darin auflösen und aufkochen. Bei geringer Hitze ca. 1 ½–2 Stunden köcheln lassen. Das Fleisch ist gar, wenn man mit einer Fleischgabel hineinsticht und es leicht von der Gabel rutscht. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und in Streifen schneiden. 6 EL von der Rinderbrühe abnehmen und für die Salatsauce beiseitestellen.

Die restliche Brühe kann entweder weiterverarbeitet oder auf Vorrat eingefroren werden.

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Für die Salatsauce Öl, Essig und Rinderbrühe miteinander verrühren. Meerrettich und Senf zugeben und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Alle Salatzutaten mit der Sauce mischen, gut durchziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

GRAUPENSUPPE

Für 4 Personen

1 Zwiebel
100 g Lauch
1 Karotte
100 g Knollensellerie
2 mehligkochende Kartoffeln
100 g Speckwürfel
200 g feine Perlgraupen
2 l Rinderbrühe
1 Lorbeerblatt
1 Stängel Petersilie
Salz, Pfeffer

Zwiebel schälen und fein würfeln. Lauch putzen, halbieren, waschen und in lange Streifen schneiden. Karotte, Sellerie und Kartoffeln putzen, schälen, waschen und in Würfel schneiden.

In einem Topf die Speckwürfel ohne Zugabe von Fett knusprig ausbraten. Zwiebelwürfel, Gemüse sowie Graupen zugeben und kurz darin anschwitzen.

Mit Rinderbrühe aufgießen und aufkochen. Lorbeerblatt zugeben und die Suppe bei geringer Hitze zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken, zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

DICKE-BOHNEN-CREMESUPPE MIT SÜSSER STULLE

Für 4 Personen

Suppe
2 Zwiebeln
100 g geräucherter Speck
5 Scheiben Bacon
1 Stängel Bohnenkraut
1 EL Pflanzenöl
500 g dicke Bohnen
750 ml Hühnerbrühe
3 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer

Süße Stulle
4 Scheiben Schwarzbrot
Butter zum Bestreichen
4 TL Pflaumenmus

Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Den Speck fein würfeln. Den Bacon in Streifen schneiden und beiseitelegen. Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln.

In einem Topf das Öl erhitzen. Den Speck darin auslassen, die Zwiebeln zugeben und glasig andünsten. Die dicken Bohnen zugeben und mit der Hühnerbrühe aufgießen. Das Bohnenkraut zugeben, die Suppe aufkochen und dann abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen weich gekocht sind.

Nach Ende der Garzeit das ausgekochte Bohnenkraut entfernen und die Crème fraîche einrühren. Die Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Kurz warmhalten.

Eine Pfanne erhitzen und die Baconstreifen darin knusprig auslassen.

In der Zwischenzeit die Schwarzbrotscheiben mit der Butter und dem Pflaumenmus bestreichen.

Die Suppe in tiefe Teller oder Bowls geben, mit den Baconstreifen bestreuen und mit den Schwarzbrotscheiben servieren.

HÜHNERSUPPE MIT REIS

Für 4 Personen

1 Suppenhuhn (ca. 1 ½ kg)
1 Bund Suppengrün
(Karotte, Knollensellerie, Lauch, Petersilie)
Salz, Pfeffer
1 kleine Stange Lauch
200 g Karotten
2 EL Butter
100 g Reis
½ Bund Schnittlauch

Das Suppenhuhn waschen und trocken tupfen. Suppengrün ebenfalls putzen, waschen, ggf. schälen und klein schneiden. Huhn in einen großen Topf geben und mit Wasser auffüllen, sodass es vollständig bedeckt ist. Suppengrün hinzugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze ca. 60 Minuten kochen.

Das fertig gegarte Huhn herausnehmen und beiseitestellen. Brühe durch ein Sieb geben und 1¼ Liter davon abmessen, den Rest abkühlen lassen und einfrieren. Das Huhn ebenfalls erkalten lassen, das Fleisch von den Knochen lösen und 250 g davon klein schneiden.

Lauch und Karotten putzen und waschen. Karotten schälen und beides in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen, Gemüse sowie Reis zugeben und darin anschwitzen. Hühnerbrühe zugießen und ca. 15–20 Minuten gar kochen. Hühnerfleisch zugeben, heiß werden lassen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Vor dem Servieren die Suppe damit garnieren.

FISCHBURGER MIT GURKENRELISH

Für 4 Burger

Gurkenrelish
1 Salatgurke (ca. 400 g)
300 g Ananasfruchtfleisch
4 cm Ingwer
1 rote Chilischote
Salz, Pfeffer
½ TL Zucker
1 EL Weißweinessig
1 Zwiebel
5 Stängel glatte Petersilie
1 EL Olivenöl
125 ml Gemüsebrühe
Speisestärke nach Belieben

Burger
350 g gut gekühltes Seelachsfilet
3 Frühlingszwiebeln
½ unbehandelte Zitrone
60 g Semmelbrösel
60 ml Sahne
1 Ei
Salz, Pfeffer
3 EL Pflanzenöl
4 Blätter Lollo Bianco
4 Roggen- oder Burgerbrötchen

Für das Relish die Gurke putzen, schälen, längs halbieren und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Ananas ebenfalls 1 cm groß würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Chili putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig mischen. Anschließend ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Kurz vor Ende der Ziehzeit die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Den Schüsselinhalt abtropfen lassen, ohne Abtropfflüssigkeit zugeben und ca. 5 Minuten mitanschwitzen. Die Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Die Petersilie untermischen. Das Relish mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke zur gewünschten Konsistenz binden. Ggf. nochmals abschmecken, dann umfüllen und kalt werden lassen.

Für die Fischpattys den Fisch in einer Küchenmaschine oder mit einem großen Messer fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Semmelbrösel und Sahne mischen und zusammen mit Frühlingszwiebeln und Ei unter die Fischmasse mischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft würzen. Mit feuchten Händen aus der Masse Frikadellen formen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von jeder Seite ca. 5–6 Minuten braten.

Die Salatblätter waschen und trocken schütteln. Die Brötchen nach Packungsangabe erwärmen und halbieren. Die unteren Hälften mit dem Salatblatt belegen, darauf etwas Relish geben, mit Patty belegen und wieder etwas Relish obenauf geben. Zum Schluss die obere Brötchenhälfte aufsetzen.

FISCH & MEERESFRÜCHTE

GEFÜLLTES RINDERFILET MIT RAHMWIRSING

Für 4 Personen

Rinderfilet
100 g Spitzmorcheln
1 Zwiebel
3 Stängel Petersilie
2 EL Pflanzenöl
50 g Speckwürfel
Salz, Pfeffer
1 Rinderfilet

Rahmwirsing
600 g Wirsing
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Sonnenblumenöl
trockener Weißwein
100 ml Gemüsebrühe
125 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Den Backofen auf 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Morcheln putzen, in kaltem Wasser waschen und den Sand entfernen. Die Morcheln trocken tupfen und sehr klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Speckwürfel und die Morcheln zugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Die gehackte Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, längs einschneiden, aufklappen und flach klopfen. Die Morchelmasse auf das Fleisch streichen. Das Filet von der langen Seite aufrollen und fest in Alufolie wickeln. Salzen und pfeffern und im Backofen ca. 35 Minuten garen.

Für den Rahmwirsing den Wirsing putzen, waschen, den Strunk entfernen und die Wirsingblätter in Streifen schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin kurz anschwitzen. Den Wirsing zugeben und mitbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Den Wirsing ca. 8 Minuten köcheln, dann die Sahne zugießen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Nach dem Ende der Garzeit das Filet herausnehmen, aus der Folie wickeln und in Scheiben schneiden. Mit dem Rahmwirsing servieren.

RUMPSTEAK MIT SPECKBOHNEN UND KRÄUTERBUTTER

Für 2 Personen

Kräuterbutter
250 g weiche Butter
1 Bund Schnittlauch
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz

Speckbohnen
400 g grüne Bohnen
2 Stängel Bohnenkraut
Salz
8 Scheiben Speck
2 EL Öl
Pfeffer

Rumpsteaks
2 Rumpsteaks (à ca. 200 g)
2 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer

Butter mit einem Handrührgerät verrühren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und zur Butter geben. Knoblauchzehe schälen und durch eine Presse zur Butter drücken. Alles verrühren und mit Salz würzen. Die Masse auf ein großes Stück Frischhaltefolie geben, zu einer Rolle formen und die beiden Enden fest zudrehen. Dann zusätzlich in einen Bogen Alufolie einrollen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Bohnen putzen und waschen. Bohnenkraut in reichlich Salzwasser aufkochen, Bohnen zugeben und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 15–20 Minuten garen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Bohnen zu insgesamt 8 Bündeln legen und mit einer Speckscheibe fest umwickeln. Die Speckbohnen in einer Pfanne mit Öl rundherum kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und den Fettrand einschneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne zerlassen und die Steaks von beiden Seiten bis zum gewünschten Gargrad braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den den Speckbohnen und der Kräuterbutter servieren.

HIRSCHRAGOUT MIT SPÄTZLE

Für 4 Personen

Hirschragout
400 g Knollensellerie
400 g Karotten
400 g Zwiebeln
400 g Lauch
1,2 kg Hirschfleisch aus Schulter, Hals und Brust
Salz
weißer Pfeffer
3 EL Sonnenblumenöl
2 EL Tomatenmark
30 g Weizenmehl
500 ml Rotwein
50 ml Rotweinessig
500 ml Fleischbrühe
3 Stängel Petersilie
3 Lorbeerblätter
3 Nelken
5 Wacholderbeeren
15 weiße Pfefferkörner
Speisestärke
1 Frühlingszwiebel

Geschabte Spätzle
220 g Spätzlemehl (Type 405)
60 ml Milch
3 Eier
Salz
Schnittlauch
40 g Butter
80 g Semmelbrösel

Sellerie und Karotten waschen, putzen, schälen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Lauch putzen, halbieren, waschen und in Streifen schneiden.

Das Fleisch in 3 × 3 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem großen Bräter erhitzen und die Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Zwiebeln, Karotten und Sellerie zum Fleisch geben und mitbraten. Nach ca. 10 Minuten das Tomatenmark unterrühren, kurz mitrösten, dann den Lauch zugeben, alles mit Mehl bestäuben und gut verrühren. Das Ragout mit Rotwein und Essig ablöschen und mit Brühe auffüllen. Petersilie waschen, trocken schütteln, mit den Gewürzen in ein Gewürzsäckchen füllen und zum Fleisch geben. Den Bräter mit so viel Wasser auffüllen, dass das Fleisch gut bedeckt ist. Das Ragout ca. 1½ Stunden garen, bis das Fleisch zart ist. Die Fleischstücke herausnehmen, das Gewürzsäckchen entfernen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Sauce zu dünn sein, mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke abbinden. Frühlingszwiebel putzen, waschen, in Ringe schneiden und das Ragout damit bestreuen.

Mehl, Milch, Eier und etwas Salz mit den Rührbesen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verrühren. Dann den Teig so lange mit einem Kochlöffel schlagen, bis er Blasen wirft, anschließend für ca. 20 Minuten ruhen lassen. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise auf ein Spätzlebrett streichen, in das kochende Wasser schaben und je nach Größe ca. 2–3 Minuten garen. Die Spätzle sind fertig, wenn sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in gesalzenem, kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. In einer Pfanne 30 g Butter zerlassen, die Semmelbrösel zugeben, kurz anrösten und zur Seite stellen. Dann die Spätzle mit der restlichen Butter anbraten und mit den Butterbröseln und Schnittlauchröllchen bestreut zum Hirschragout servieren.

GÄNSEBRATEN MIT ROTKOHL

Für 4 Personen

Gänsebraten
2 säuerliche Äpfel
3 Zwiebeln
1 küchenfertige Gans (ca. 3,5–4 kg)
Salz, Pfeffer
500 ml heißes Wasser

Sauce
Flügelknochen
1 EL Butterschmalz
2 Zwiebeln
150 ml Portwein
500 ml Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer
evtl. Speisestärke

Rotkohl
100 ml Apfelsaft oder Wasser
100 ml Rotwein
2 Gläser Rotkohl (à 750 g)
1 säuerlicher Apfel
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker

Backofen auf 170 °C Heißluft vorheizen. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Gänseklein und Fett aus dem Bauch der Gans entfernen. Flügelknochen abtrennen und für die Sauce beiseitestellen. Gans waschen, trocken reiben und innen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Klein geschnittene Äpfel und Zwiebeln in den Bauch füllen und die Öffnung mit Holzspießen verschließen.

Die Gans von außen gut salzen und mit der Brust nach unten in eine Fettpfanne legen. Wasser angießen und im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden braten. Dann die Backofentemperatur auf 125 °C reduzieren und 1 weitere Stunde braten. Ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Backofen auf Grillfunktion umschalten, so wird die Haut schön knusprig und braun.

Für die Sauce Flügelknochen klein hacken. Butterschmalz in einem Topf zerlassen und Flügelknochen darin anbraten. Zwiebeln schälen, in Stücke schneiden, zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Portwein ablöschen, dann mit Brühe aufgießen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. ein Drittel der Flüssigkeit verkochen. Sauce durch ein Sieb gießen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit angerührter Speisestärke auf die gewünschte Konsistenz abbinden.

Apfelsaft bzw. Wasser und Rotwein in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen. Dann Rotkohl zugeben. Apfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und fein reiben. Lorbeerblatt mit Nelken spicken und zusammen mit den Apfelraspeln zugeben. Bei geringer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.

DONAUWELLEN

Für 1 Backblech
(Standzeit 1 Stunde)

Rührteig
Butter und Mehl für das Backblech
400 g weiche Butter
250 g Zucker
3 Tropfen Vanillearoma
7 Eier
400 g Weizenmehl
20 g Backpulver
50 ml Milch
30 g Kakaopulver
1 EL Rum
2 Gläser Sauerkirschen (à 720 g)

Belag
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
500 ml Milch
2 EL Zucker
100 g Puderzucker
2 EL Eierlikör (oder Sahne)
2 Tropfen Bittermandelöl

Fertigstellung
75 g Kokosfett
200 g Vollmilchschokolade
2 EL Kakaopulver zum Bestäuben

Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl anschließend abklopfen.

Butter, Zucker und Vanillearoma mit einem Handrührgerät verrühren. Die Eier nacheinander zugeben. Mehl und Backpulver mischen, sieben und unter die Buttermasse rühren. Die Hälfte des Teigs gleichmäßig auf das Backblech streichen.

Die andere Hälfte mit Milch, Kakaopulver und Rum verrühren und gleichmäßig auf dem hellen Teig verstreichen. Abgetropfte Kirschen darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.

Puddingpulver mit 100 ml Milch und dem Zucker verrühren. Die übrige Milch mit den restlichen Zutaten erhitzen, angerührtes Puddingpulver zugeben und nach Packungsanweisung kochen.

Abkühlen lassen und den Kuchen damit bestreichen. Anschließend ca. 1 Stunde kühl stellen.

Kokosfett und Schokolade in Stücke brechen und in einem Wasserbad unter Rühren schmelzen. Leicht abkühlen lassen und den Kuchen damit gleichmäßig überziehen. Creme und Schokoladenguss sollten sich möglichst nicht vermischen.

Mit einer Gabel wellenförmige Linien in den Schokoladenguss ziehen. Fest werden lassen und den Kuchen mit Kakaopulver bestäuben.

KUCHEN & SÜSSES GEBÄCK

FRANKFURTER KRANZ

Für 12 Tortenstücke
(Standzeit 2 Stunden)

Biskuitteig
Butter für die Form
7 Eier
180 g Zucker
180 g Weizenmehl
50 g flüssige Butter

Buttercreme
20 g Speisestärke
400 ml Milch
3 Eigelb
75 g Zucker
1 Päckchen Bourbonvanillezucker
250 g weiche Butter
20 ml Rum

Fertigstellung
3 EL Rum
3 EL Johannisbeergelee
200 g Mandelkrokant
6 kandierte Kirschen

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kranzform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten.

Eier mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe schaumig schlagen. Zucker unter Rühren einstreuen. Mehl sieben und kurz auf niedrigster Stufe unterrühren. Zum Schluss die flüssige Butter mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben. Den Teig in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen auf dem Rost auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.

Speisestärke mit etwas kalter Milch anrühren, Eigelbe zugeben und glatt rühren. Restliche Milch, Zucker und Bourbonvanillezucker aufkochen, angerührte Speisestärke zugeben und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zu einer Creme kochen. In eine Schüssel füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und auskühlen lassen.

Die Butter mit einem Handrührgerät gut aufschlagen, die Creme nach und nach dazugeben und zum Schluss den Rum unterrühren.

Den Biskuitboden zweimal waagerecht durchschneiden, sodass drei Tortenböden entstehen und diese mit Rum beträufeln. Den ersten Boden mit Johannisbeergelee und dann mit einem Viertel der Creme bestreichen. Den zweiten auflegen und diesen mit einem Viertel Creme bestreichen. Den dritten Boden auflegen. Etwa 50 g von der Creme für die Dekoration beiseitestellen, den Kranz vollständig mit der restlichen Creme einstreichen und mit Krokant bestreuen.

Restliche Creme in einen Spritzbeutel mit kleiner Sterntülle füllen. Den Kuchen mit Rosetten dekorieren und diese jeweils mit einer halbierten kandierten Kirsche belegen. Ca. 2 Stunden kalt stellen.

Das Gute leben.

HAUSMANNSKOST

365 Rezepte für jeden Tag

Impressum

Das Gute leben. Hausmannskost – 365 Rezepte für jeden Tag.

© 2020 real GmbH, Düsseldorf
© 2020 Tre Torri Verlag GmbH, Wiesbaden
www.tretorri.de

Herausgeber: Ralf Frenzel

Idee, Konzeption und Umsetzung: Tre Torri Verlag GmbH, Wiesbaden

Gestaltung: Gaby Bittner, Wiesbaden

Fotografie:

Peter Schulte Hamburg: U1, U4 (o. l. + o. r. u. m. + u. r.), S. 8, 13, 27, 28, 32, 37, 40, 49, 69, 78, 80, 84, 88, 91, 92, 95, 104, 113, 117, 118, 121, 122, 123, 124, 128, 129, 136, 138, 141, 148, 184, 185, 195, 196, 206, 210, 224, 228, 232, 236, 244, 249, 254, 267, 271, 272, 301, 317, 318, 332, 355, 362, 364, 366, 367, 369, 375

Arne Landwehr, Wiesbaden: S. 2

Armin Kreiselmaier: S. 4

Oliver Buckermann: S. 7

Daniel Roos, Reil: S. 11r., 30, 33, 41, 70, 73, 83, 110, 114, 127, 139, 279, 306

KME GMBH, Rosenheim: U4 (o. m. + u. l.), S. 10, 11 li, 12, 15, 24, 25, 31, 35, 38, 43, 44, 47, 53, 54, 56, 65, 72, 79, 87, 96, 98, 102, 107, 130, 135, 142, 149, 153, 168, 174, 179, 200, 203, 205, 214, 227, 253, 261, 263, 266, 268, 275, 276, 282, 283, 288, 289, 290, 293, 294, 302, 305, 307, 309, 310, 313, 314, 319, 320, 322, 323, 325, 328, 331, 335, 336, 339, 342, 345, 346, 348, 349, 350, 353, 354, 357, 376

Till Roos, Frankfurt: S. 16, 57, 60

Thorsten Stürmer, Friesenheim-Schuttern: S. 22, 74, 77, 103, 115, 144, 158, 161, 162, 165, 169, 170, 177, 189, 190, 194, 209, 211, 213, 216, 219, 220, 221, 235, 241, 243, 250, 258, 359

Stefan Thurmann, Hamburg: S. 175, 178

Ingolf Hatz & Julia Hildebrand, München: S. 19, 36, 46, 50, 66, 99, 100, 145, 147, 150, 154, 157, 166, 182, 186, 199, 202, 215, 231, 247, 248, 257, 284, 300, 358, 363, 370

Gaby Bittner, Wiesbaden: S. 378, 379

Reproduktion: Horst Lorenz & Hubert Lechner GbR, Inning a. A.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C011124
FSC
www.fsc.org

Printed in Germany

Haftungsausschluss
Die Inhalte dieses Buchs werden von Herausgeber und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Die Haftung des Herausgebers bzw. Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Für Überarbeitungen und Ergänzungen der vorliegenden Auflage besuchen Sie uns unter: www.tretorri.de

Nach dem großen Erfolg von „DAS GUTE LEBEN – 365 Rezepte“

Essen, das Herz und Seele wärmt: Hausmannskost. Sie schafft, was angesagte Foodtrends nicht leisten können, und gibt uns ein Gefühl von Geborgenheit. So vielfältig die deutschen Regionen sind – von hoch im Norden bis tief in den Süden, von Ost nach West –, so unterschiedlich sind auch die kulinarischen Einflüsse und Vorlieben. 365 Rezepte mit Geling-Garantie begleiten jeden durchs Jahr, der Freude am Ausprobieren und Spaß am Kochen hat. Alles, was man dazu braucht, gibt es ganz in der Nähe bei real.

Hausmannskost – deutsches Soulfood par excellence.

ISBN 978-3-960330-80-6
9 783960 330806

real

TRETORRI
DER VERLAG FÜR ESSEN, TRINKEN & GENUSS