

Saucen – Varianten



Rezept 1 – Fotos von Fee Koch- und Backwelt

1. Rezept Dunkle Soße von [Fee Koch- und Backwelt](#)

Zutaten:

3kg Knochen (Kalbsknochen, Hähnchenflügel, usw)

1kg Fleischabschnitt (Rind, Huhn)

3 Zwiebeln (Gemüsezwiebel mit Schale)

1 Knolle Knoblauch

500g Karotten

500g Sellerie

1-2EL Tomatenmark

Lorbeer

Pfeffer

1 Flasche Rotwein

3L Wasser

Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten werden in etwa walnussgroßen Stücken benötigt. Das Gemüse wird hierzu nicht geschält, nur gewaschen.

Das Fleisch wird als erstes in einen großen Topf mit etwas Öl gegeben und kräftig angeschmort. Hier ist eine lange Schmordauer wichtig von 2 Stunden. Hier muss nur das Fleisch ab und zu gewendet werden, damit es von allen Seiten gleich geschmort wird.

Wahlweise kann dies auch im Backofen gemacht werden. Wichtig ist nur, dass das Fleisch keinesfalls anbrennt, da der bittere Geschmack nicht mehr weg geht.

Nach 2 Std wird das Gemüse zugegeben und ebenfalls für 45 Min. mitgeschmort.

Nachdem auch das Gemüse mitgeschmort hat, wird Tomatenmark hinzugegeben. Dies ein wenig reduzieren und mit dem Rotwein ablöschen.

Den Rotwein komplett reduzieren lassen, dies kann ein wenig dauern, dann mit dem Wasser ablöschen. Lorbeer, Pfeffer und Salz zugeben. Alles noch etwa 2-3 Std köcheln lassen und dann um die Hälfte reduzieren.

Über Nacht abkühlen lassen. Am nächsten Morgen alles durch ein sehr feines Sieb geben/drücken. Soße noch einmal aufkochen und noch einmal um etwa die Hälfte reduzieren. Um die Soße haltbar zu machen entweder einwecken, dazu unbed. kochende Soße abfüllen, oder portionsweise einfrieren.

Tipps: Wichtig ist, dass darauf geachtet wird, dass das Fleisch und das Gemüse gut angeschmort sind, dadurch entstehen Röstaromen die der Soße den Geschmack geben. Wahlweise kann auch zusätzlich noch etwas Cognac beim Ablöschen dazu gegeben werden. Auch ohne Alkohol ist es möglich die Soße zu kochen, je nach Geschmack. Je nachdem was es gibt kann auch sonstiges Gemüse wie z.B. Pastinaken mit verwendet werden.

2. Rezept von Manfred Cuntz Rinderfond und Verwandte

Rinderfond

So viele Rindsknochen wie in einen großen Topf passen. Sandknochen und Markknochen und Fleischknochen. Was da ist. Fleischabschnitte und parüren. Für je 2-3Kg Knochen eine kleine Handvoll Röstgemüse (Sellerieknolle und Staudensellerie, Möhren, Pastinaken, Lauch), eine Zwiebel. Gewürze: Lorbeer, Nelke, Wacholder, Piment, schwarzer Pfeffer

Die Knochen im Backofen auf einem Gitter bei 180°C gut anrösten. Den Bräter darunter mit Wasser füllen damit der austretende Saft nicht anhängt.

Das Gemüse würfeln (Würfelschneider)

Die Zwiebel waschen oder die äußerste Schalenschicht ablösen. Nicht schälen. Quer durchschneiden und in einer trockenen Pfanne oder Topf (ohne Beschichtung) auf der Schnittfläche sehr dunkel, fast schwarz anrösten.

Das Röstgemüse im großen Topf in etwas Butterschmalz oder notfalls Olivenöl leicht anrösten, rausnehmen.

Jetzt die angerösteten Knochen und das Fleisch in den Topf geben. Das Röstgemüse und die Zwiebel(n) zugeben und mit so viel kaltes Wasser auffüllen, dass alles bedeckt ist.

Zum kochen bringen und ein bis zwei Minuten sprudelnd kochen. Zurück schalten bis es nur noch ganz leise köchelt. Den Topf um ein Drittel von der Platte schieben, damit es nur noch an einer Seite kocht. Dadurch wird die Suppe von selbst immer etwas umgewälzt und wird nicht trübe.

Den entstehenden Schaum NICHT abschöpfen.

Die Gewürze zugeben. KEIN Salz.

3-5 Stunden köcheln lassen.

Etwas abkühlen lassen und abseihen. Alles feste zurück in den Topf, eine Handvoll frisches Gemüse bei und wieder mit kaltem Wasser aufsetzen und nochmal 3 Stunden köcheln lassen. Das gibt die Remouillage (Nachbrühe). Die wird später reduziert und eingekocht und dient als Basis für Eintöpfe usw. Merksatz: Die dünnste Brühe ist besser als das beste Wasser.

Aber jetzt wieder zurück zum Ausgang: Den abgeseihten Fond in einem Topf um ca. 1/3 reduzieren lassen. Abkühlen lassen und kalt stellen.

Das oben abgesetzte Fett abschöpfen und entsorgen. Es schmeckt nicht.

Fond durch ein Tuch (ich habe einen 50mü Monofilamentfilter dafür aber ein Käse- oder ein Küchentuch tut es auch) gießen.

Fond (ich sag immer Suppe dazu. Also wenn ihr von mir wo „Suppe“ lest ist Fond gemeint) in WECK Gläser (TO geht auch) 45 Minuten bei 100°C einkochen. Basis für klare Suppen und Consommee. Und alles wo mit Suppe aufgegossen wird. Veloute z.B.

Jus: Suppe um 1/3 reduzieren lassen. (Basis für Saucen und Suppen) Demiglace: Jus um 1/3 reduzieren lassen. Demiglace ist dann richtig wenn sie in kaltem Zustand geliert. Das gibt eine hervorragende Basis für dunkle Saucen. Mit einer Roux kann man damit eine eigenständige braune Sauce machen.

Consommee: Suppe mit Klärfleisch und -gemüse klären. Dazu das Klärfleisch und das Gemüse durch den Wolf drehen und mit zwei oder drei Eiweiß vermischen. In die kalte Suppe geben, verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Ein paar Minuten ohne rühren kochen lassen. Dann den Eiweißkuchen oben abschöpfen und entsorgen. Die Consommee durch ein Küchentuch geben und abschmecken.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=955841961107272&set=p.955841961107272&type=1&theater>

Und eine Beispielsuppe dazu:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=955842111107257&set=p.955842111107257&type=1&theater>

Gemüsepulver (für

Gemüsebrühe) mit dem Fleischwolf



Fotos und Rezept von Andreas Paasch

Zutaten:

Porree

Sellerie

Paprika

Zwiebel

Knoblauch

Karotten

Petersilienwurzeln

Ingwer

Petersilienkraut

etc. nach Belieben

Weiter:

getrocknete Chilischote

schwarzen Pfeffer

Fenchelfrüchte

Koriander

Bockshornklee

Zubereitung:

Porree, Sellerie, Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Petersilienwurzeln, Ingwer und Petersilienkraut durch den Fleischwolf drehen, grobe Durchlassscheibe

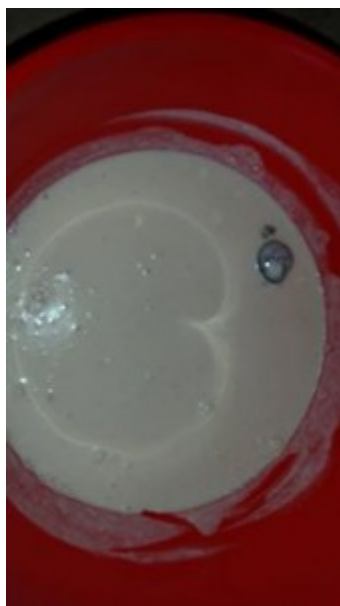
Im Ofen bei 60 Grad/Umlauf trocknen lassen. (Anmerkung: Bei ca. 5 kg Gemüse muss man ca. 20 Stunden für das Trocknen rechnen).

Dann das Trockengut durch die Getreidestahlmühle laufen lassen (Achtung: nicht die Steinmühle nehmen!).

Dann noch eine getrocknete Chilischote, schwarzen Pfeffer, Fenchel Früchte (bekannt als Fenchelsaat), Koriander und Bockshornklee zufügen (die ebenfalls vorher durch die Stahlmühle gelaufen sind)

Für Tasse heiße Brühe nur noch etwas Salz hinzufügen. Fertig.

[Amarenaeis](#)



Rezept und Foto von Regina Hof-Wiendl

Zutaten:

200 ml Amarenakirschen mit Saft

200 ml Sahne

200 ml / g Joghurt

2 Eßlöffel Vanillezucker

Bourbon-Vanille aus der Mühle

Zubereitung:

Alles zusammen verrühren und ca. 30 Minuten in die Eismaschine.

Bananeneis

Rezept von Regina Hof-Wiendl

Zutaten:

400 g Bananen

1 Esslöffel Zitronensaft

130 – 150 g Zucker (je reifer die Bananen umso weniger Zucker)

200 ml Sahne

50 ml Milch

Zubereitung:

Im Blender gut gemixt und dann in die Eismaschine

Wenn nur die Sahne im Kühlschrank war, lasse ich die Eismaschine 40 bis 45 Minuten laufen.

Joghurtbrötchen



Rezept und Foto von Karin AM, in der Mitte sind die Joghurtbrötchen

Zutaten:

400g Weizenmehl
100g frisch gemahltes Weizenmehl
100gr Joghurt
1/2 Würfel Germ (Hefe)
10gr Salz
5g Butter
5g Zucker
230 g Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten einwiegen und 10 Minuten kneten (Knethaken), dann 15 min ruhen lassen. Dann 9 Weckerl rundwirken, den Schluss mit Öl einpinseln, noch mal leicht rundwirken, dass der Schluss offen ist, nochmal Öl drauf und in frischen Weizenschrot tunken. mit dem Schluss nach unten 10 Minuten gehen lassen. Umdrehen und mit Schwaden (Wasserdampf) im vorgeheizten Ofen bei 230°C ca. 20 Minuten backen.

Bunte Käsebällchen



Foto und Rezept von Hülya Braun

Zutaten:

200 gr Feta

200 gr Frischkäse

150 gr Ziegenkäse

1 rote Paprika

1 8 Kräuter z.B. Iglo

3 Pumpernickel

Sesam

Geröstete Mandelblättchen

Zubereitung:

Feta, Frischkäse und Ziegenkäse mit dem K-Haken rühren und in Kühlschrank stellen.

Mandeln rösten und zerkrümeln, Paprika im Multi zerkleinern.

Pumpernickel im Multi oder Gewürzmühle mahlen.

Alles in kleine Schälchen vorbereiten.

Käse aus dem Kühlschrank holen eventuell mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen zum Schluss immer 1/5 von den Bällchen in den Zutaten wälzen

Chinesischer Nudelsalat



Rezept und Foto von Carmen Müller

Zutaten:

500 g Woknudeln

Salz

etwas Olivenöl

2 mittelgroße Stangen Porree

2 Gläser Mungosprossenkeimlinge (Abtropfgewicht je ca. 200 g)

Dressing:

2-3 EL Maggi

Ca. 10 EL Miracel Whip light

4 EL Currypulver

4 EL Sojasauce salzig

Ca.3 EL Wasser

Salz, Pfeffer

Saft einer ausgepressten Zitrone

Zubereitung:

Woknudeln in Salzwasser bißfest kochen, auf ein Backblech geben zum Auskühlen und mit etwas Olivenöl vermischen.

Porree in feine Ringe schneiden

2 Gläser Mungosprossenkeimlinge (Abtropfgewicht je ca. 200 g) mit den kalten Nudeln vermischen.

Die Zutaten für das Dressing in der Gewürzmühle vermischen und über den Salat geben.

Mindestens zwei Stunden ziehen lassen.

Guten Appetit!

Panettone – original italienisch – Variationen



Foto A. Müller-Ihrig/Rezept Nr. 1

Zur Herkunft des Panettone:

Pane bedeutet im Italienischen "Brot" und "Tone" könnte von Toni kommen, der Kurzform von Antonio. D.h. ein Panettone ist das Brot von Toni ☐

Von welchem Toni ist nicht geklärt. Bekannt ist lediglich, dass Toni aus der Mailänder Gegend kam. Es ranken sich ganz viele Legenden über Toni. Mal war Toni ein Adliger, der den Panettone für eine hübsche Bäckerfrau erfunden hat, um ihr zu

imponieren und ihre Geschäfte etwas aufzupeppen.

Ein anderes mal erzählt man sich die Geschichte von dem eifrigen Küchenjungen Toni, der zu Hof arbeitete. Dem Küchenchef passierte ein Mißgeschick, der Weihnachtskuchen war nicht mehr zu retten. Toni hatte aber noch einen schon etwas länger gehenden Hefeteig in der Hinterhand, den die beiden mit kandierten Früchten und viel Butter aufgepeppt haben und den es von fortan jedes Jahr zu Weihnachten gab.

Vermutlich war es aber gar nicht so romantisch. Und vielleicht gabs auch keinen Toni, denn ein -one am Ende eines Wortes macht im Italienischen eine Sache besonders groß. Also Pane = Brot, Panettone = besonders großes Brot.

Weizenmehl war im Mittelalter ein kostbares Gut. Es wurde nur dunkles Brot verbacken, weißes Brot galt als Luxus. Nur zur Weihnachtszeit durften die Bäckereien ihr Brot mit Weizenmehl backen. Und da Weihnachten schon immer ein besonderes Fest war, kam nur das Beste in den Teig. Viel Butter, Eier, kandierte Früchte: Entstanden ist der Panettone...Ein besonders großes Brot, dass sich durch die vielen leckeren Zutaten in einen Kuchen verwandelte ☐

1. Rezept aus dem Italienischen übersetzt und auf CC umgeschrieben

Einen guten Panettone sollte man 3 Tage Zeit zum Gehen geben, die meisten Arbeitsschritte finden am 3. Tag statt. Es bietet sich daher an, den 3. Tag auf einen Tag zu legen, an dem man zu Hause ist. Ist Sonntag z.B. als Tag zuhause eingeplant, dann bietet es sich an am Freitag (ob vormittags oder abends ist egal) mit dem Ansetzen vom Teig zu beginnen. Am dritten Tage sollte man vormittags oder spätestens am frühen Nachmittag bereits mit der Fertigstellung beginnen.

Zutaten Vorteig – Tag 1

100 gr. Mehl Manitoba/Alternativ Mehl Type 550

2 gr. Hefe

1 EL Backmalz (flüssig oder in Pulverform) – Alternativ 1 EL

Honig oder Zucker

60 g Milch

Zutaten Hauptteig (für 1,3 KG) – Tag 2 und 3

Tag 2:

50 gr. Mehl Manitoba/Alternativ Mehl Type 550 (Tag 2, davon wird die Hälfte aber erst an Tag 3 benötigt)

350 gr. Mehl Type 00/Alternativ Mehl Type 405 (Tag 2, davon wird die Hälfte erst an Tag 3 benötigt)

2 gr. Hefe

2 Eier Gr. M-L

60 gr. Zucker

60 gr. weiche Butter

Tag 3:

2 Eier Gr. M-L

3 Eigelb Gr. M-L

100 gr. Zucker

100 gr. weiche Butter (zzgl. 10 g zum Form ausstreichen und etwas Backen)

Abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone

40 gr. Orangeat

40 gr. Zitronat

120 gr. getrocknete Rosinen

1 Vanilleschote

5 gr. Salz

Der Panettone wird in 4 Schritten gemacht:

Tag 1:

Zubereitung 1. Schritt/Vorteig herstellen:

K-Haken einsetzen. In Schüssel 100 gr. Mehl Manitoba/Type 550, 2 gr. Hefe, 60 gr. Milch zugeben und zusammen mit 1 EL Malz oder Zucker/Honig kneten. Wer mag, gibt 30 Grad Temperatur zu.

Kugel formen und Teig in abgedeckter Schüssel bei Raumtemperatur eine Stunde gehen lassen.

Teig in Kühlschrank stellen und eine Nacht abgedeckt kalt gehen lassen.

Tag 2:

Zubereitung Schritt 2/1. Kneten:

Teig aus Kühlschrank nehmen, zwei Stunden bei Zimmertemperatur temperieren lassen.

Knethaken einsetzen.

In einer Schüssel 50 gr. Mehl Manitoba/Type 550 und 350 gr. Mehl Type 00/ vermischen.

Von diesem Gemisch 200 gr. zu dem Panettonevorteig geben (das restliche Mehl zur Seite stellen, man benötigt es erst am nächsten Tag).

Ebenso 2 gr Hefe und 60 gr Zucker einfüllen und vermischen. Alles gut verkneten.

Anschließend zwei ganze Eier hinzugeben und kneten.

Stückchenweise 60 gr weiche Butter zugeben und ebenfalls verkneten (immer etwas warten, bis Butter aufgenommen ist, dann das nächste Stück zugeben). Bis alles gut eingeknetet ist, kann es 20 Minuten und länger dauern. Am Ende das Flexielement einsetzen und weitere zwei Minuten kneten. Nehmt ein kleines Stück Teig in die Hand, zieht es auseinander und macht einen Fenstertest. Wenn ihr durchschauen könnt, ohne dass der Teig sofort reißt, ist alles gut. Wenn nicht, sollte der Teig noch etwas weiter geknetet werden.

Teig auf die minimalst bemehlte Arbeitsfläche legen, wie ein Brot (im Wort Panetone steckt das Wort "Pane", das ist das italienische Wort für Brot), ein paar Mal von aussen zur Mitte falten, bis der Teig glatt und zu einer Kugel geformt ist.

In einer weiteren Schüssel Boden mit Mehl bestäuben, Teig mit Schluss nach unten hineingeben und Teig für zwei Stunden bei ca. 30-36 Grad/Rührintervall 3 gehen lassen.

Wer keine Küchenmaschine mit Wärmefunktion hat, hat folgende Möglichkeit: Ihr stellt die Schüssel in den Backofen und lasst die Türe etwas offen, so dass das Licht an bleibt und Wärme

abgibt. Bei moderneren Backöfen geht das nicht, Die neueren Backöfen haben aber häufiger eine Auftaustufe oder Gärstufe, oder ihr stellt den Ofen einfach auf 30 Grad ein. Man könnte die Schüssel auch in einen Topf mit warmen Wasser stellen.

Anschließend Teig in Kühlschrank stellen für eine Nacht bzw. mindestens 12 Stunden.

Tag 3:

Zubereitung Schritt 3/2. kneten:

Panettoneteig zwei Stunden ausserhalb Kühlschrank temperieren lassen.

Rosinen unter Wasser abspülen und in lauwarmen Wasser einweichen.

Schale einer Zitrone reiben, Mark einer Vanilleschote auskratzen.

Panettoneteig kneten, Vanilleschotenmark zufügen, ebenso restliches Mehl (vom Vortag) unterrühren.

Mit dem Knethaken zwei ganze Eier und 3 Eigelb langsam unterkneten.

Abgeriebene Schale der Zitrone, den restlichen Zucker, Zitronat und Orangeat und die abgetropften Rosinen und Salz und die restliche Butter sorgfältig unterheben. Solange kneten bis alle Zutaten sich mit dem Teig verbunden haben.

Den Teig nun zu einer Kugel formen, diese in eine Schüssel geben und wieder zugedeckt für 2 Stunden/Temperatur 36 Grad/Rührintervall 3 gehen lassen. Das Volumen sollte sich verdoppelt haben

Tag 3:

Zubereitung Schritt 4:

Sobald der Teig sein Volumen verdoppelt hat, den Teig auf die

Arbeitsfläche legen und leicht mit der Hand ausbreiten

Den Teig falten, damit er eine bessere Kugelform erhält.

Eine Form von 1,3 kg, ca. 18 cm Durchmesser buttern und mit Backpapier auskleiden. Wer keine Panettoneform hat, kann z.B. auch eine Souffleeform o. ä. verwenden. Das Backpapier herausstehen lassen, da der Teig sehr hochkommen wird.

Die Form zusammen mit dem z.B. mit Klarsichtfolie abgedeckten Panettone 2 Stunden in den Backofen stellen und das Licht vom Backofen anmachen. (Anmerkung Alex: Da ich keine Panettoneform habe, habe ich ihn nur mit einem Tuch bedeckt... mein Teig war auch weiterhin sehr klebrig, so dass er sich nicht gut zur Kugel hat formen lassen. Ich habe ihn dann einfach in meine bearbeitete Form so eingegeben und glatt gestrichen)



Wer keine so hohe Form hat, kann sie "verlängern" mit Backpapier

Dann Folie entfernen und den Teig 15 Min. ausruhen lassen, so dass die Oberfläche leicht trocken ist. So erreicht man, dass der Panettone die klassische krosse Oberfläche erhält.

In die Mitte ein Kreuz mit einem scharfen Messer ritzen und 10 Gr. Butter darauf legen und Panettone in vorgeheizten Backofen bei 190 Grad für 10-15 Min. backen.

Zum Backen: Wer einen Backofen hat, der nur mit Unterhitze arbeitet, das wäre perfekt. Ansonsten wählt man

Ober/Unterhitze, sollte aber den Kuchen nach den ersten 15 Minuten abdecken, damit er nicht zu viel Hitze von oben abbekommt, wie bei mir auf dem Bild.

Sollte der Backofen eine Schwadenfunktion haben, dann diese einschalten. Alternativ kann man auch eine kleine Schüssel Wasser mit in den Backofen stellen.

Nach 15 Min. Temperatur auf 180 Grad und weitere 10-15 Min. backen. Wenn die Oberläche langsam dunkel wird, auf 175 Gr. runter schalten – insgesamt 50 Min (bei gut belüfteten Ofen 5-8 Min. weniger) .

10 Min vor Ende das Schwaden abstellen bzw. die Schüssel mit dem Wasser herausnehmen.

Sobald der Panettone fertig ist, lasst ihn abkühlen und serviert ihn mit Mascarpone und/oder einem Gläschen Vin Santo.

Achtung: Der selbstgemachte Panettone hält sich nicht so lange wie ein industriell gefertigter. Aber der Geschmack von einem frischen Panettone ist so unglaublich viel frischer und luftiger. Ihr werdet keinen anderen mehr wollen.

Man kann den Panettone auch nach dem letzten Gehen eingefrieren. Dann bitte den Teig im Kühlschrank auftauen lassen, dann zwei Stunden bei Zimmertemperatur temperieren und dann gehts weiter mit der Butter auf dem Kreuz etc.

Tipp: Mit einem schönen Geschenkband umwickelt, ist das ein tolles Mitbringsel zur Weihnachtszeit!



Foto Gisela/Rezept Nr. 1

Tipp 2: Wenn ihr keine Panettonebackform habt und keine Lust auf den Aufwand mit dem Auskleiden und Verlängern mit Backpapier habt: Versucht den Kuchen mal in einer Gugelhupfform zu backen. Schmeckt genauso gut, sieht nur nicht mehr nach Panettone aus ☐



2. Rezept, Original italienisches Rezept von vivalafocaccia.com, von Fiametta Miani übersetzt

(Panettone 1 kg)

Zutaten:

Biga Vorteig

60 g Mehl Manitoba (W350)
12g frische Hefe
(Oder 4 g Trockenhefe)
30 g Wasser

1. Teig

90 g Biga
260 g Mehl 00 (60% Manitoba 40% normal)
70 g Butter
70 g Zucker
2 Eigelb
170 g Wasser

2. Teig

Erste Teig und dazu
60 g Mehl 00 (60% Manitoba 40% normal)
20 g Butter Zimmertemperatur
20 g Zucker
10 g Honig
2 Eigelb
3 g Salz
170 g Rosinen
85 g Zitronat
85 g Orangeat
Vanille-Aroma
Aroma orange

Zubereitung:

Vorbereitung Biga-Vorteig

Hefe in lauwarmem Wasser auflösen
und nach und nach Mehl hinzufügen
Zudecken gut gehen lassen (im Ofen, aber mit dem Licht an)

Gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (4-8
Stunden, je nach Temperatur)

Erster Teig

Biga-Vorteig im Wasser (Raumtemperatur) auflösen . Im KW geht

ganz schnell unter Zugabe von leichter Temperatur Knethaken einsetzen, nach und nach das Mehl zugeben. Durchkneten, dann Zucker hinzufügen und weiter kneten bis Zucker nicht mehr ersichtlich ist, dann Eigelb nach und nach hinzufügen und weiter kneten.

Jetzt die Butter in kleine Stück schneiden und bei Raumtemperatur hinzufügen. jedes Stücken Butter muss durch den Teig aufgenommen werden.

Nach 35-40 Minuten kneten, in einem Behälter, zugedeckt gehen lassen (im Ofen, mit Licht).
(4-8 Stunden, je nach Temperatur)

Wenn genug aufgegangen ist, wird die erste Mischung weiter verarbeitet:

2. Teig:

Aufgegangene Teig mit Mehl und Honig kneten (Knethaken)

Salz hinzufügen

Wieder Zucker und das Eigelb unterkneten. Jetzt kommen noch dazu Rosinen, Zitronat, Orangeat, Vanille- und Orangen-Aroma und immer weiter kneten. Un nun wieder die Butter in kleine Stücke bei Raumtempratur dazu.

Nach 35-40 Minuten insgesamt, sollte der Teig fertig sein

Den Teig auf die Arbeitsfläche geben und ein 3-4 falten. Teig nun zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen Noch ein paar Mal falten. Endlich in eine Panettone-Form oder eine Backform legen, sollte nur zu einem Drittel belegen.

Wieder im beleuchteten Backofen mit einer Schüssel warmen Wasser, gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat . Je nach Temperatur, dauert dieser Vorgang 3-8 Stunden. ACHTUNG !!! Wenn man den Teig zu lange gehen lässt, riskiert man, dass es beim Backen zusammenbricht.

Aus dem Backofen nehmen und eine viertel Stunde ruhen lassen, soll keine Luftdurchzug sein. Mit einem scharfen Messer

keuzweise einschneiden und mit zerlassener Butter bepinseln.

Backen: Ofen bei 180/190 Grad C vorheizen.

Bei 180 bis 190 C für 7-8 Minuten vorbacken. Nur für ein Paar Sekunden den Ofen ein Spalt öffnen, um den Dampf heraus zu lassen.

Temperatur auf 170 runterlassen und weiter für weitere 45-55 Minuten backen.

Alle 10 Minuten überprüfen. Wenn die Oberfläche zu dunkel in den ersten 30-40 Minuten wird, dann mit Backpapier oder Alu zudecken. Kurz abkühlen lassen.

Aus dem Ofen nehmen. Panettone mit zwei Stricknadeln oder zwei Spiesse auf der Unterseite durchstecken (etwa 1 Cm. Vom Boden)

Kopf nach unten 12 Stunden, am besten in einem großen Topf zugedeckt ruhen lassen.

Spiesse oder Nadel entfernen. Schmeckt am besten nach 1-2 Tage.

Zucchini/Trauben/Birnen-Smoothie mit der Beerenpresse



Foto von Gisela Martin

Zutaten:

Zucchini

Traube

Birne

Zubereitung:

Die Zutaten nach Anleitung der Beerenpresse durch die Beerenpresse laufen lassen. Bei der Birne vorher das Kerngehäuse entfernen und achteln.

Der Trester wurde ein paar Mal durchgelassen, bis fast kein Saft mehr kam.



Grüner Smoothie – Variationen



Rezept Nr. 1 und Foto von Esther Witt

1. Rezept – vertreibt Erkältungen von Esther Witt

Zutaten:

2 Tassen frischer Spinat

12 Knoblauchzehen

Saft von einer Zitrone

1/2 Salatgurke (oder mehr, wenn Ihnen die Suppe zu scharf ist)

1/4 Tl Cayennepfeffer

1/2 Tl Jalapeno-Schoto, klein gehackt

1 Tasse Wasser

Zubereitung:

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig Wem es zu scharf ist etwas mehr Gurke und Wasser dazugeben.



Foto: Gisela Martin/Rezept Nr. 2

2. Rezept von Diana Klumpp

Zutaten:

50 gr. Spinat
1/2 Apfel
1/2 Banane
1 Schuss Zitronensaft
einige Blätter Basilikum
1 TL Matcha
200ml Wasser (wichtig)

Zubereitung:

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig

3. Rezept von Diana Klumpp

Zutaten:

60 gr. kernlose helle Trauben
25 gr. Spinat
eine kleine Handvoll Petersilie
1/8 Salatgurke
100 ml Kokoswasser
einige Eiswürfel

Zubereitung:

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig