VDE VERLAG

DAS BLAUE KOCHBUCH

56. Auflage

Das Koch- und Backbuch

für Anfänger und Fortgeschrittene

DAS BLAUE KOCHBUCH

Das Koch- und Backbuch für Anfänger und Fortgeschrittene

56. Auflage

VDE VERLAG GMBH

Fachgemeinschaft für
effiziente Energieanwendung e. V.

Vorwort des Herausgebers

Unentbehrlich in jeder Küche

„Das Blaue Kochbuch“ ist für alle hilfreich: Als Grundkochbuch nimmt es Anfängern die Scheu und bietet Fortgeschrittenen viel Wissenswertes und praktische Tipps. Es ist Ratgeber und Nachschlagewerk bei nicht alltäglichen Rezepten und deren Zubereitung. Für jeden nützlich sind Warenkunde, Einkaufsratgeber, Tipps zum effizienten Arbeiten mit elektrischen Hausgeräten, Hinweise zur schonenden Zubereitung mit den verschiedenen Garverfahren und das Wissen um die richtige Ernährung. Die Nährwertangaben bei allen Rezepten unterstützen unseren Anspruch, zu einer vollwertigen Ernährung beizutragen. Extra-Kapitel informieren über das Haltbarmachen von Lebensmitteln und geben Hilfestellung für die Gästebewirtung.

Ernährungstrends, die Qualität der Lebensmittel und ihre Zusammensetzung haben auch die Rezeptwelt intensiv beeinflusst. Ein neues Kapitel gibt Tipps und Hinweise, wie beispielsweise der Einstieg in die vegetarische und vegane Küche bzw. die Low Carb-Küche gelingt.

Über 4 Millionen begeisterte Käufer hat „Das Blaue Kochbuch“ seit der ersten Auflage gefunden. Und ist dabei stets aktuell geblieben: Technische Neuerungen und geänderte Essgewohnheiten finden Eingang, ohne dabei auf Traditionsreiches und Bewährtes zu verzichten. Heute sind Komfort und Ausstattung der Geräte auf einem viel höheren Niveau – aber ganz von alleine können sie noch keine leckere Speise zubereiten.

„Das Blaue Kochbuch“ mit seinen zahlreichen, sorgfältig ausgewählten Rezepten verhilft jedem – vom Anfänger bis zum Profi – zu Erfolgserlebnissen in der Küche.

HEA – Fachgemeinschaft für
effiziente Energieanwendung e.V.

Berlin, März 2020

Inhalt

Roter Faden durch das Buch **6**

Wissenswertes über die vollwertige Ernährung **10**
Ernährung bei Gesundheitsstörungen und ernährungsmitbedingten Krankheiten 26

Elektrogeräte zur Nahrungsbereitung **40**
Elektroherde 42
Mikrowellengeräte 56
Dampf-Gargeräte 60
Küchenmaschinen 66

Garverfahren **70**

Ernährungstrends in der Praxis **82**
Vegetarische und vegane Gerichte: Tipps zur Zubereitung 84
Low-Carb-Gerichte: Tipps zur Zubereitung 90

Vorspeisen **98**
Warme Vorspeisen 104
Kalte Vorspeisen 113

Suppen und Eintöpfe **122**
Klare Suppen 128
Gebundene Suppen 130
Sättigende Suppen und Eintöpfe 136
Süße Suppen 146
Suppeneinlagen 148

Soßen **152**
Pikante Soßen 156
Kalt gerührte Soßen 166
Abgeschlagene Soßen 169
Süße Soßen 171

Salate **172**
Blattsalate 178
Rohkost 181
Salate von gegartem Gemüse 185
Mischsalate 188
Marinaden, Salatsoßen, Dips 191

Gemüse und Gemüsegerichte **196**
Gemüse gedünstet 202
Gemüse geschmort 215
Gemüsegerichte aus dem Ofen 217

Kartoffeln **224**

Teigwaren, Getreide und Reis **234**
Teigwaren 240
Getreide und Reis 246

Klöße und Knödel **254**

Fisch **262**
Fisch gedünstet 268
Fisch gebraten, gebacken, gegrillt 271
Fisch blau 277
Fisch in Soße 278
Schalen- und Krebstiere 282

Fleisch, Wild und Geflügel **284**
Fleisch-Braten 300
Fleisch kurzgebraten und gegrillt 320
Fleisch geschmort 327
Fleisch in Soße 333

Eier- und Mehlspeisen **336**

Aufläufe **350**
Pikante Aufläufe 354
Süße Aufläufe 359

Süßspeisen und Getränke **362**
Flammmeris und Flan 372
Abgeschlagene Cremespeisen 374
Kalt gerührte Cremespeisen
und Gelees 376
Gegartes Obst und Obstgrützen 385
Obstsalate 389
Eisspeisen 390
Mischgetränke 395

Backen **398**
Grundteige 412
Kuchen aus der Form 430
Torten 442
Kuchen vom Blech 455
Geformtes Gebäck 463
Kleingebäck 470
Plätzchen 476
Brot und Brötchen 486
Pizza, Quiche & Co. 492
Waffeln und Hörnchen 499
Fettgebäck 502
Füllungen, Glasuren, Guss 504

Gästebewirtung leicht gemacht **512**

Haltbarmachen von Lebensmitteln **526**
Süßes: Marmeladen & Co. 540
Pikantes: Chutney & Co. 544

Anhang **547**
Kräuter und Gewürze 548
Saisonkalender für das ganze Jahr 556
Kochtechnische Begriffe 558
Einstellungsempfehlungen
zu den in den Rezepten
angegebenen Garverfahren 561
Abkürzungen 563
Maße und Gewichte 564
Regionale Bezeichnungen für
Lebensmittel 565
Alphabetische Verzeichnisse
– Gesamtverzeichnis aller Rezepte 569
– Grundrezepte 591
– Rezepte für Kinder und Jugendliche 592
– Rezepte für vegetarische und
vegane Gerichte 594
Verzeichnis der Info-Seiten 595

Impressum **596**

Ernährungstrends in der Praxis

Noch nie haben Ernährungstrends die Verbraucher, den Lebensmitteleinzelhandel und letztendlich auch die Rezeptwelt so intensiv beeinflusst wie im Zeitalter der Digitalisierung. Begriffe wie „vegan“, „veggie“, „frei von“, „glutenfrei“, „Low Carb“ etc. begegnen uns auf Schritt und Tritt.
Fertigprodukte wie vegane Burgerpatties oder Tofu-hack, aber auch Einzelzutaten aus der veganen Küche wie Mandelmilch, Chiasamen, Kichererbsenmehl, Jackfrucht und Ähnliches haben bereits Einzug in die Supermärkte und Discounter gehalten.
In den Regalen der Bio- und Drogeriemärkte tummeln sich allerhand „neue“ Lebensmittel mit besonders hohem Eiweißgehalt, wie Low Carb- oder Paleo-Müsli, Eiweißriegel und -pulver sowie Getreideersatzprodukte wie Quinoa, Hirse oder Amarant.

Unterschiedliche Ernährungsweisen führen vermehrt zu Diskussionen am heimischen Esstisch und auch beim Ausrichten von (Essens-)Einladungen gibt es einiges zu bedenken, wenn man als Gastgeber auf die Ernährungsweise seiner Gäste Rücksicht nehmen möchte.

Es wird also Zeit, sich wichtigen Ernährungstrends im Stil des Blauen Kochbuchs, d.h. mit Blick in Richtung Praxis, zu nähern.
Deshalb widmet sich dieses Kapitel zwei wichtigen Ernährungstrends,
– der vegetarischen und veganen Küche sowie
– der Low-Carb-Küche,
die im Folgenden kurz vorgestellt werden, um anschließend zu zeigen, wie mit einfachen Veränderungen konventionelle Rezepte in vegetarische oder vegane abgewandelt werden können, und mit welchen Tricks sich der Kohlenhydratgehalt von Gerichten senken lässt.

Statt Fleisch: Seitan

Bei Seitan handelt es sich um das Klebereiweiß „Gluten“ aus Getreide, meist Weizen oder Dinkel, das durch Auswaschen herausgelöst wird. Seitan als Fleischersatz eignet sich also nicht für Zöliakiepatienten oder Personen, bei denen eine Gluten-Unverträglichkeit diagnostiziert wurde. Für alle, die Gluten gut vertragen, ist Seitan eine gute, eiweißreiche Alternative zu Fleisch.

Durch die Mischung mit anderen Eiweißen, z.B. dem von Hülsenfrüchten wie Bohnen, Erbsen, Linsen oder Lupinen, kann die Eiweißqualität verbessert werden.

Die Herstellung von Seitan aus Getreide ist aufwändig. Einfacher ist die Nutzung von fertigem Seitanpulver. Wenn es schnell gehen soll, kann auch fertiger Seitan verwendet werden, der in Form von Blocks, Würfeln, als Fertigprodukte wie Wurst, Steaks, Burger, Schnitzel oder Geschnetzeltem angeboten wird.

Praktische Tipps für die Verwendung von Seitan:

- Seitan selbst ist relativ geschmacksneutral und kann daher durch Zugabe von Gewürzen und Marinaden dem persönlichen Geschmack angepasst werden.
- Zubereitung aus Seitanpulver: Zunächst die trockenen Zutaten wie Seitanpulver und Gewürze sowie die feuchten Zutaten wie Öl und Wasser separat vermischen. Dann trockene und feuchte Zutaten verkneten, bis ein Teig entsteht, der dann in die gewünschte Form gebracht und gegart werden kann.
- Garen: Das Dampfgaren im Dämpfeinsatz des Kochtopfes oder aber auch im Dampfgarer hat sich als besonders geeignet erwiesen. Der Kochvorgang sorgt für die fleischähnliche Konsistenz.
- Nach dem Garen sollte das Seitanprodukt mindestens über Nacht abgedeckt im Kühlschrank gelagert werden.
- Vor dem Weiterverarbeiten, z.B. dem Braten oder Grillen von Seitansteaks, sollte das Seitanprodukt mindestens eine Stunde im Kühlschrank in der gewünschten Marinade eingelegt werden.
- Aus Pulver zubereitetes Seitan kann maximal eine Woche im Kühlschrank bzw. bis zu drei Monate im Tiefkühlfach (bei –18 °C) gelagert werden.

Statt Fleisch: Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Lupinen)

Aufgrund des hohen Eiweißgehaltes und der hochwertigen Zusammensetzung des Eiweißes sind Hülsenfrüchte insbesondere als Fleischersatz für Veganer zu empfehlen.

Zudem haben sie einen hohen Gehalt an Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen, das macht sie auch für alle anderen Menschen zu wertvollen Lebensmitteln.

Seitan in klarem Wasser kneten

Hülsenfrüchte-Vielfalt

Sie bieten leckere Rezeptmöglichkeiten, beispielsweise siehe Seite 141 Rotes Linsen-Curry. Hülsenfrüchte kommen vor allem als Bestandteile von Eintöpfen, Currys, Bratlingen und Aufstrichen zum Einsatz. Rote Linsen beispielsweise können als Ersatz für Hackfleisch verwendet werden. Kicherbsen als Falafel verarbeitet sind eine gute Alternative zu Hähnchennuggets.
Die Lupine, genauer die Süßlupine, ist eine spezielle, zum Verzehr geeignete Züchtung mit zu vernachlässigendem Gehalt an giftigem Alkaloid.
Wichtig: Zierlupinen aus dem Garten sind nicht zum Verzehr geeignet. Sie sind wegen ihres hohen Alkaloidgehalts extrem giftig und bitter.
Im Handel sind Süßlupinensamen erhältlich sowie verzehrsfertige Produkte wie Schnitzel oder Würstchen. Auch Lupinenmehl, -flocken, -schnetzel, -schrot oder -tempeh sind erhältlich, daraus können Fleischalternativen wie Burgerpattys selbst hergestellt werden.

Statt Fleisch: Sojaprodukte (z.B. Tofu, Tempeh, Sojaschnetzel)
Sojaprodukte bieten vielfältige Möglichkeiten, Fleisch zu ersetzen. Beispiele für den Einsatz verschiedener Tofuprodukte können der Tabelle „Ersatz für tierische Produkte“, siehe Seite 89, entnommen werden.
Wie beim Sonnenblumenhack und bei Seitan bringen Sojaprodukte selbst wenig Eigengeschmack mit, sodass sie durch Marinieren und Würzen in die gewünschte Geschmacksrichtung gelenkt werden können.

Variantenreiche Sojaprodukte

Eier

Eier haben beim Kochen und Backen verschiedene Aufgaben, sie dienen
– als Bindemittel, z.B. im Rührteig
– als Triebmittel, z.B. im Biskuit
– der Teiglockerung, z.B. durch Eischnee
– als Strukturgeber, z.B. Guss eines Auflaufs
Je nachdem, welchen Zweck das Ei im jeweiligen Gericht erfüllt, bieten sich z.B. folgende Ei-Alternativen an:

Statt Ei: Ei-Ersatzpulver als Binde- und Triebmittel
Ei-Ersatz in Pulverform wird im Handel in Päckchen ähnlich wie Backpulver angeboten. Ein Päckchen Ei-Ersatzpulver entspricht dabei einem Ei. Es kann sowohl für süße als auch für herzhafte Speisen verwendet werden. Das Pulver wird mit Mineralwasser angerührt und anschließend unter die anderen Zutaten des Rezepts gemischt.

Statt Ei: Püree aus Banane, Apfelmus oder Avocado als Bindemittel
Für das Backen süßer Speisen eignen sich Apfel- oder Bananenmus. Bei herzhaften Gerichten kann auf Avocadopüree zurückgegriffen werden. Anders als Apfelmus kann Bananenmus im Endprodukt durchschmecken. Als Faustregel kann man pro zu ersetzendem Ei ca. 50 g zerdrückte Banane oder einen Esslöffel Apfelmus bzw. Avocadopüree veranschlagen.

Statt Ei: Geschroteter Leinsamen als Bindemittel
Für herzhafte Gebäcke und Gerichte, z.B. Frikadellen, kann geschroteter Leinsamen als Ei-Ersatz verwendet werden. Dazu mischt man etwa 1 EL Leinsamenschrot mit 2 EL warmem Wasser und lässt das Ganze ca. 10 Minuten quellen und gibt diese Masse anstelle eines Eis zum Teig bzw. Gericht.

Leinsamenschrot

Ratatouille

200 g	**Zwiebeln**
250 g	**grüne Paprikaschoten**
375 g	**Auberginen**
250 g	**Zucchini**
500 g	**Tomaten**
3 EL	**Olivenöl**
2	**Knoblauchzehen**
3 Zweige	**Thymian**
1 Zweig	**Rosmarin**
1 TL	**Salz**
1 Msp	**Pfeffer**
	Wasser oder Tomatensaft nach Bedarf
	Salz · Pfeffer
	Kräuter der Provence nach Belieben

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Paprika halbieren, Kerne entfernen, Paprika waschen und in Streifen schneiden. Auberginen und Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, abschrecken, abziehen und in Viertel schneiden.

Öl **erhitzen**. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Gemüse darin **andünsten**. Thymian- und Rosmarinzweige waschen, zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. Wasser angießen, 15–20 Minuten **dünsten** und evtl. 5–10 Minuten in der **Nachwärme** fertig garen. Thymian- und Rosmarinzweige entfernen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben zerkleinerte Kräuter der Provence zugeben.

Pro Portion: 684 kJ / 163 kcal,
E 5 g, F 11 g, KH 12 g

Blumenkohl

1	**Blumenkohl** (750 g)
1 EL	**Salz** zum Waschen
1 TL	**Salz**
¼ l	**Wasser**
1 Prise	**Muskat**
30 g	**Butter** oder Margarine
2 EL	**Paniermehl**

Von dem Blumenkohl die Blätter und den harten Strunk entfernen. In Salzwasser waschen.
Blumenkohl mit Salz und Wasser **ankochen**, 15–20 Minuten **dünsten** und evtl. 5–10 Minuten in der **Nachwärme** fertig garen.
Blumenkohl abtropfen lassen, Muskat darüberstreuen. Butter **erhitzen**, Paniermehl darin **rösten** und über den Blumenkohl geben.

Pro Portion: 486 kJ/116 kcal,
E 5 g, F 7 g, KH 8 g

Veränderung:

Blumenkohl in Holländischer Soße: Blumenkohl garen, abtropfen lassen und mit heißer Soße, Rezept siehe Seite 157 oder 169, übergießen.

Blumenkohl überbacken: Blumenkohl garen, abtropfen lassen. Béchamelsoße, Rezept siehe Seite 160, zubereiten, 100 g gewürfelten Schinken untermischen. Auflaufform einfetten, Blumenkohl einsetzen, Soße darüber geben, mit 50 g geriebenem Gouda und 1-2 EL Paniermehl bestreuen. Im Backofen, mittlere Einschubleiste, bei 200-225 °C ca. 25 Minuten überbacken.

Tipp:

- Den Deckel beim Garen nicht abheben, um ein Braunwerden des Blumenkohls durch den Zutritt von Luft zu vermeiden.
- Teilt man den Kohl in einzelne Röschen, verkürzt sich die Gesamtgardauer.
- Zum Zubereiten der Soße Kochflüssigkeit des Blumenkohls mit verwenden.
- Gegarten Lauch oder Rosenkohl anstatt Blumenkohl verwenden.

Broccoli

1 kg	**Broccoli** oder Romanesco
1 TL	**Salz**
⅛–¼ l	**Wasser**
30 g	**Butter** oder Margarine
40 g	**Mandelblätter**

Broccoli putzen, in Röschen teilen und waschen.
Broccoli mit Salz und Wasser **ankochen**, 5 Minuten **dünsten**; evtl. 5 Minuten in der **Nachwärme** fertig garen. Broccoli abtropfen lassen.
Butter **erhitzen**, Mandeln darin **rösten** und über den Broccoli geben.

Pro Portion: 651 kJ/156 kcal,
E 7 g, F 12 g, KH 5 g

Veränderung:

Broccoli in Holländischer Soße: Broccoli garen, abtropfen lassen und mit heißer Soße, Rezept siehe Seite 157 oder 169, übergießen.

Tipp:

- Zum Zubereiten der Soße Kochflüssigkeit des Broccolis mit verwenden.

Wirsingkohl

1 kg	**Wirsingkohl**
1	**Zwiebel** (50 g)
30 g	**Butter** oder 50 g Schinkenwürfel
1 TL	**Salz**
⅛ l	**Gemüsebrühe**
3 EL	**süße Sahne** (30 % Fett)
1 Prise	**Muskat**
1 Msp	**Pfeffer**

Kohl putzen, Strunk entfernen, Kohl waschen und fein schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Butter **erhitzen**, Zwiebel und Wirsingkohl darin **andünsten**, Salz zugeben, Gemüsebrühe angießen, **ankochen**, 15–20 Minuten **dünsten** und evtl. 5–10 Minuten in der **Nachwärme** fertig garen. Sahne unterrühren, mit Gewürzen abschmecken.

Pro Portion: 603 kJ/144 kcal,
E 6 g, F 11 g, KH 6 g

Lamm

Lammfleisch stammt von Tieren, die höchstens 12 Monate alt sind. Nach der gesetzlichen Handelsklassenverordnung für Schaffleisch entfällt die Unterteilung in Milch- und Mastlämmer. Die Qualität des Lammfleisches wird durch das Alter und den Verfettungsgrad des Tieres bestimmt. Die Rasse hat dabei kaum Bedeutung.

Lammfleisch ist besonders zart, würzig und feinfaserig. Eine gute Qualität erkennt man an einer hell- bis ziegelroten Farbe und fast weißem Fett.

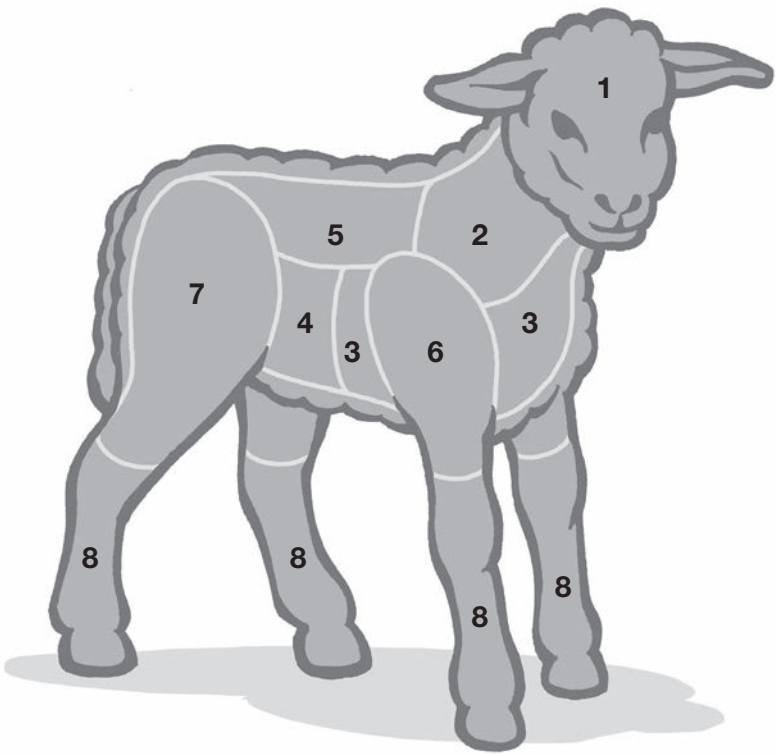
Welches Fleischstück wofür – z.B.:

Zum Kochen: Nacken, Brust, Schulter.

Zum Kurzbraten und Grillen: Kotelett, Steaks, Filet, Lachs, Haxe.

Als Braten: Keule, Rücken, Haxe.

Zum Schmoren: Keule, Nacken, Schulter, Brust, Haxe.



1. Kopf; **2.** Hals mit Nacken; **3.** Brust mit Brustspitze; **4.** Bauch, Dünnung, Flanke; **5.** Rücken, Kotelettstück mit Filet; **6.** Schulter, Vorderkeule, Bug, Blatt; **7.** Keule, Schlegel, Stolzen; **8.** Bein mit Haxe

Lammkeule

1½ kg	**Lammkeule** ohne Knochen
2	**Zwiebeln** (100 g)
2	**Knoblauchzehen**
1 EL	**Senf**
3 EL	**Olivenöl**
	Salz · Pfeffer
	Blätter von 4–5
	Zweigen Thymian
¼ l	**Wasser**
1 EL	**Mehl** oder Speisestärke nach Belieben
2 EL	**saure Sahne** (10 % Fett)
	Salz · Pfeffer

Fleisch häuten, eventuell Fett entfernen, Fleisch waschen und trocken tupfen.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Senf, Öl, Salz, Pfeffer und Thymian zu einem Brei verrühren.
Fleisch damit bestreichen, Wasser zufügen, in einen Bräter legen und braten. Zwischendurch mit Bratensud begießen und nach Bedarf heißes Wasser nachgießen.
Nach dem Braten: Braten herausnehmen und warmhalten. Bratenfond bei Bedarf mit Wasser auffüllen, **aufkochen**, mit angerührtem Mehl nach Belieben binden, Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geschlossenes Gefäß auf dem Rost

einsetzen:	Untere oder mittlere Einschubleiste	
braten:	200–220 °C	90–120 Minuten
	0	5–10 Minuten

Offenes Gefäß auf dem Rost

einsetzen:	Untere oder mittlere Einschubleiste	
braten:	180–200 °C	90–120 Minuten
	0	5–10 Minuten

Pro Portion: 2229 kJ / 534 kcal,
E 80 g, F 23 g, KH 2 g

Tipp:

- Geeignet für Niedertemperatur-Garen: Backofen auf 240 °C vorheizen. Lammkeule 15–20 Minuten anbraten, dann bei 75 °C 3–4 Stunden fertig braten.
- Einen Teil des Wassers durch Rotwein ersetzen.
- Anstatt Thymian zerkleinerte Rosmarinnadeln verwenden (auch beide Kräutersorten möglich).
- Nach Belieben zerkleinerte Möhren, Sellerie und Lauch mit dem Fleisch braten.

Strudelteig

Strudelteig ist ein zäher, glatter Knetteig. Der Teig ist durch den hohen Mehl- und den geringen Fettanteil sehr elastisch. Die Elastizität des Teiges wird vom Klebergehalt des Mehles bestimmt, deshalb wird er aus Weizenmehl Type 405 bereitet. Strudelteig wird dünn ausgerollt bzw. ausgezogen und mit Fleisch-, Fisch-, Obst- und Quarkmassen oder Gemüse gefüllt oder als Teigmantel für Braten verwendet.

Grundrezept

250 g	**Mehl**
1 Prise	**Salz**
50 g	**zerlassene Butter**
	oder Margarine
⅛ l	**lauwarmes Wasser**
2 EL	**Butter**

Pro Rezept: 6073 kJ / 1450 kcal,
E 26 g, F 69 g, KH 181 g, BE 15

Teigbereitung

- Mehl, Salz, Butter und Wasser in eine Rührschüssel geben.
- Mit den Knetwerkzeugen der Hand- oder Standküchenmaschine zunächst auf kleiner Einstellung vermengen. Erst wenn das Mehl nicht mehr herausstäuben kann, auf hoher Einstellung so lange kneten, bis ein glatter, geschmeidiger, glänzender Teig entstanden ist, der sich von der Schüsselwand löst.
- Teig zu einer glatten Kugel formen und mit zerlassener Butter bestreichen, damit die Oberfläche nicht austrocknet.
- Teig auf Butterbrotpapier in einen heißen, trockenen Topf legen, mit einem Deckel verschließen und 30 Minuten ruhen lassen.
- Teig auf einem bemehlten, großen Küchentuch ausrollen und dann dünn ausziehen: dabei mit den Händen unter den Teig fassen und ihn über den Handrücken von der Mitte aus dehnen.
- Teig zu einem länglichen Rechteck ausziehen, nach Rezeptangabe füllen und mit Hilfe des Tuches zu einer Rolle formen.

Strudel dünn ausziehen: Mit beiden Händen unter den Teig fassen und ihn über den Handrücken dehnen.

Preiselbeer-Sahnefüllung

2 EL	**Rum** oder Orangensaft
250 g	**Preiselbeeren** gedünstet
¼ l	**süße Sahne** (30 % Fett)
1 TL	**Zucker**
1	**Sahnefestiger**

Gebäck mit Rum beträufeln. Preiselbeeren abtropfen lassen und darauf verteilen.
Sahne und Zucker mit Sahnefestiger nach Herstellerangabe steif schlagen und über die Preiselbeeren streichen.
Geeignet zum Füllen z.B. von Windbeuteln, Biskuitrollen oder Torten.

Pro Rezept: 4018 kJ/960 kcal,
E 7 g, F 76 g, KH 44 g, BE 3

Weincremefüllung

¼ l	**Weißwein**
100 g	**Zucker**
2 TL	**abgeriebene Orangenschale** unbehandelt
2 EL	**Zitronensaft**
2	**Eigelb** (Größe L)
15 g	**Speisestärke**
3 Blatt	**Gelatine** weiß
2	**Eiweiß** (Größe L) sehr frisch

Wein, Zucker, Orangenschale, Zitronensaft, Eigelb und Stärke in einen hohen Kochtopf geben, verrühren und **abschlagen**, bis die Masse hochsteigt, sofort von der Kochstelle nehmen.
Gelatine nach Herstellerangabe in der heißen Creme auflösen.
Eiweiß steif schlagen, locker unterheben und Creme kalt stellen. Bevor die Creme ganz steif geworden ist, weiterverwenden.
Geeignet zum Füllen und Garnieren von z.B. Biskuitrollen, Torten und Kleingebäck.

Pro Rezept: 3713 kJ/887 kcal,
E 25 g, F 15 g, KH 116 g, BE 9

Nusscremefüllung

Nusscremefüllung mit Sahne

¼ l	**süße Sahne** (30 % Fett)
2 EL	**Zucker**
125 g	**geriebene Walnüsse** oder Haselnüsse
3 Blatt	**Gelatine** weiß

Sahne steif schlagen, Zucker und Nüsse unterrühren.
Damit die Füllung länger fest bleibt, Gelatine nach Herstellerangabe auflösen und tropfenweise zusetzen.
Geeignet zum Füllen z.B. von Torten und Biskuitrollen.

Pro Rezept: 7021 kJ/1677 kcal,
E 29 g, F 153 g, KH 51 g, BE 3

VDE VERLAG

Selbstgemacht schmeckt's immer noch am besten – mit diesem Grundlagenkochbuch für Einsteiger und Fortgeschrittene kann das jeder von sich sagen.

Ob Sie gerade die ersten Gehversuche in der eigenen Küche starten oder bereits regelmäßig für Familie oder Freunde kochen und ein wenig Abwechslung in den Speiseplan bringen möchten: Das Blaue Kochbuch bietet jedem wertvolles Wissen rund ums Kochen und Backen.

Enthalten sind mehr als 600 abwechslungsreiche Rezepte – von Grundrezepten und Klassikern über einfach zu kochende bis hin zu raffinierten Gerichten – jeweils versehen mit detaillierten Nährwertangaben.

Ein eigenes Kapitel widmet sich verschiedenen Ernährungstrends, wie der vegetarischen bzw. veganen Küche und der Low-Carb-Küche. Jeweils mit Tipps, wie Sie bekannte Rezepte ganz einfach variieren können.

Abgerundet wird Das Blaue Kochbuch, das sich auch in der Berufsausbildung bewährt hat, von einem ausführlichen Ratgeber- und Warenkundeteil, z. B. mit Informationen zu Garmethoden, zum Einsatz von Elektrogeräten und zur Ernährung bei Gesundheitsstörungen wie Diabetes oder bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Der Klassiker erscheint bereits in der 56. Auflage und gehört damit seit mehr als 80 Jahren in vielen Küchen zur Grundausstattung.

www.vde-verlag.de

Herausgeber:

HEA Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e. V.