

Die SPD im Landkreis Kassel hat politisch und kulinarisch die richtigen Rezepte!

Käsefondue im Brotkörbchen (4 Port.)

1 Baguette-Brot, 250 g Raclettekäse, 125 g Camembert, 4 Stiele Petersilie

Brot vierteln, aushöhlen, kleine Ränder stehen lassen und das Brotinnere grob zerrupfen. Brotviertel und Brotinneres auf ein Backblech legen. Raclettekäse und Camembert klein schneiden. Käsesorten mischen und in die Baguetteviertel verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 15 Min. backen. Brote mit klein gehackter Petersilie bestreuen. Zerrupftes Brot zum Tunken dazu reichen.

Brot-Pommes (sind auf jeder Party der Knaller)

1 Kastenweißbrot, 200 ml Sonnenblumenöl, 3-4 TL Meersalz

Backofen auf Umluft-Grillen 250 Grad vorheizen. Einen Tag altes Weißbrot in 1 cm dicke und 6-8 cm lange Stifte wie Pommes schneiden. Brot in einer Schüssel mit Öl beträufeln, mit Salz würzen und locker mischen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und auf der untersten Schiene ca. 7 Min. rösten. Dabei evtl. einmal wenden. Mit leckeren Dipp servieren.

Avocado-Dip (4 Port.)

2 reife Avocado, ½ ausgepresste Zitrone, 2 gepresste Knoblauchzehen, 1 EL Naturjoghurt, Salz und Pfeffer

Avocados halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Zitronensaft, Knoblauch und Joghurt dazugeben und alles miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchen in Honigsoße (4 Port.)

125 g flüssiger Honig, 100 g Butter, 1 TL Currypulver, 1 ½ TL scharfer Senf, 500 g Hähnchenfilet

Alle Zutaten bis auf das Fleisch in einem Topf gut vermischen und unterrühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Hähnchenfleisch würfeln, in eine feuerfeste Form geben, die Honigsoße darüber geben und gut vermischen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 180°C 35-45 Min. braten. Dazu passt am besten Weißbrot und ein trockener Weißwein.

Mini-Pancake (4 Port.)

200 g Mehl, 200 ml Milch, 100 g Zucker, 1 TL Backpulver, 1 Pr. Salz, 1 Ei, Ahornsirup

Mehl, Milch, Zucker, Backpulver, Salz und das Ei in mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. In einer beschichteten Pfanne nacheinander kleine Pfannkuchen backen. Mit Ahornsirup beträufeln und genießen.

Schwedenpizza (1 Backblech)

1 Pck. Blätterteig (Kühlregal), 400 g geräucherter Lachs, 4 Eier, 400 g geraspelter Käse, Pfeffer, Meersalz, ½ Bund Dill

Blätterteig auf ein gefettetes Backblech legen. Den Lachs in Stückchen zupfen und darauf verteilen. Die Eier mit dem Käse und den Gewürzen verrühren. Ei-Käsemasse auf dem Lachs-Blätterteig verteilen und für ca. 15 Minuten bei 180 Grad Umluft backen. Den gehackten Dill darüber streuen. Kann kalt und warm genossen werden. Klein geschnitten leckerer Fingerfood.

Walnüsse zum Knabbern

600 g Walnüsse, 150 ml Ahornsirup, 3 EL Sojasauce, 30 ml Olivenöl, 1 ½ TL Cayennepfeffer, 100 g Zucker

Alle Zutaten, außer den Walnüssen, in einer Schüssel gut vermischen. Die Nüsse hineingeben, alles vermengen und dann die Nüsse auf einem mit Backpapier belegten Blech nebeneinander ausbreiten. Im vorgeheizten Ofen (Ober/Unterhitze) bei 180 Grad ca. 10 Minuten backen - dazwischen einmal wenden. Auskühlen lassen und genießen.

Geröstete Salzmandeln

200 g ganze Mandeln, 1 Eiweiß, ½ TL grobes Meersalz

Ungeschälte Mandeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und bei 170 Grad ca. 20 Minuten rösten. Eiweiß leicht schlagen. Salz und dann die Mandel hinzugeben. Alles gut miteinander vermischen, sodass die Mandeln gut mit der Eiweiß-Salz-Mischung überzogen sind. Die Mandeln wieder so auf das Backblech legen, dass sie sich nicht berühren. Dann weitere 5 Minuten backen.

Sardelle-Thunfisch-Dip

1 Glas Kapern, 1 Glas Sardellen, 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft) 1 Becher Schmand

Kapern, Sardellen und Thunfisch mit dem Stabmixer pürieren, dann Schmand unterheben. Schmeckt als kräftiger Dip zu Baguette-Brot oder über dünn geschnittenem Kalbsbraten. Ähneln dann dem italienischen **Vitello tonnato**.

Kartoffelsalat (8 Port.)

12 Kartoffeln, Fleischbrühe, 1 kl. Glas Miracel Whip, Senf, Salz, Pfeffer, saure Gurken

Pellkartoffeln kochen und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben einige Stunden in kräftiger Fleischbrühe ziehen lassen. Brühe abschütten, etwas davon aufheben und ggf. später zum Salat hinzufügen. Miracel Whip mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren und mit den Kartoffelscheiben mischen. Falls zu fest, wieder etwas Brühe angießen. Zum Schluss noch kleingewürfelte Gurken unterheben.

Sahnefrikadellen (4 Port.) lieben alle Kinder!

500 g Gehacktes, 1 altbackenes Brötchen, 1 Ei, 400 g Sahne, Salz/Pfeffer

Brötchen in lauwarmen Wasser einweichen, kräftig ausdrücken und mit Gehacktes und Ei verkneten. Bei Bedarf noch etwas Paniermehl dazu tun und mit wenig Salz und mehr Pfeffer würzen. Kleine Frikadellen formen und in Auflaufform legen, darauf die ungeschlagene Sahne. Ca. 30 – 45 Min. je nach Größe der Frikadellen bei 200 Grad backen. Dazu schmecken Nudeln oder Baguette-Brot.

Braunkraut (4 Port.)

1 Weißkohl, 200 g Speckwürfel, Schweineschmalz, 4 TL Zucker, ½ L Fleischbrühe, 4 EL Weißweinessig, Kümmel, Salz

Weißkraut in Streifen schneiden. Schweineschmalz erhitzen und den Speck knusprig anbraten. Zuckeriterrühren und karamellisieren lassen. Weißkrautstreifen hinzufügen und kurz mitschmoren. Die Fleischbrühe und Weißweinessig dazugeben. Kümmel über das Kraut geben und 35 Minuten bei geschlossenem Topf und kleiner Temperatur garen lassen. Deckel abnehmen und ca. 5-10 Minuten auf mittlerer Hitze garen, bis das Kraut weich und die Flüssigkeit verdampft ist. Leicht mit Salz würzen.

Fleischpfanne mit Käse (4 Port.)

400 g Schweinefilet, 2 Zwiebeln, 2 EL Öl, 200 g magerer gekochter Schinken 1/8 Liter Fleischbrühe, Salz/ Pfeffer, Paprikapulver, 125 g Gouda, 1 Bund Dill

Zwiebelwürfel in Öl andünsten. Schweinefilet darin braun braten. Schinkenwürfel zugeben. Fleischbrühe zugießen, salzen, pfeffern und mit Paprikapulver würzen. Käsewürfel und grobgehackten Dill zugeben. Die Fleischpfanne zugedeckt drei bis vier Minuten garen, bis der Käse geschmolzen ist.

Kartoffelsalat mit Dill (4 Port.)

10 Kartoffeln, festkochend, 1 Zwiebel Salz/Pfeffer 3 EL Salatöl, 2 EL Kräuteressig, 1 Bund Dill

Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und in kleine Scheiben schneiden. Zwiebel reiben und mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Öl und Essig (und ggf. kleine ausgebratene Speckwürfel) dazugeben mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Dill sehr klein schneiden und unterheben. Passt sehr gut zu Fisch.

Kartoffelspalten aus dem Ofen (4 Port.)

10 Kartoffeln, 4 EL Öl, Salz/Pfeffer, Paprikapulver

Ofen auf 220°C vorheizen. Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden (achteln) und 15 Min. in kaltes Wasser legen, das entzieht die Stärke und sorgt für Biss. Öl in einer Schüssel mit den Gewürzen und ganz wenig Mehl mischen. Kartoffelspalten dazugeben und alles miteinander mischen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 40 Minuten backen.

Hausgemachte Spätzle (5 Port.)

250 g Mehl, 10 g Salz, 4 Eier, 50 ml Milch oder Wasser

Gesiebtetes Mehl und alle Zutaten zu einem sehr glatten Teig verrühren. (aufpassen, dass keine Klumpen mehr drin sind). Den Teig mit dem Spätzlehobel in kochendes Salzwasser geben. Die fertigen Spätzle auf ein Sieb schütteln und abtropfen lassen. Tipp: Die Spätzle in Butter schwenken und mit Salz und ggf. Muskat abschmecken.

Kindercocktail

1 Tüte Orangensaft, 1 Tüte Ananassaft, ½ Tüte Aprikosennektar, ½ Tüte Maracujanektar, 2 ausgepresste Limetten, Grenadinesirup, Eiswürfel, Zucker

Die Säfte mischen und etwa 30 Sek. kräftig rühren. Zum Anrichten Gläserrand in Wasser tauchen und dann in Zucker (Zuckerrand). Etwas Grenadinesirup und Eiswürfel dazugeben. Mit Strohalm und oder Schirmchen aufpeppen.

Caipirinha - alkoholfrei

10 Bio-Limetten, 80 g Rohrzucker, 1 Flasche Ginger Ale, 1 Flasche Mineralwasser

6 Limetten auspressen, 4 Limetten mit Schale vierteln und beides zusammen mit dem Zucker in ein Bowlengefäß oder einen Trinkspender geben und einige Stunden ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Ginger Ale und Mineralwasser auffüllen. Mit viel gestoßenem Eis oder Eiswürfeln in die Gläser füllen.

Gebratene Nudeln (4 Port.)

400 g Hähnchenfilet, 500 g chinesische Eiernudeln, 400 g Sojasprossen, 2 Lauchzwiebeln, Öl, Sojasauce, Sambal Oelek, Paprikapulver, Curry, Chilipulver

Fleisch in feine Streifen schneiden und mit Sojasoße und Sambal Oelek vorwürzen. 5 EL Öl und 1 TL Sojasoße vermischen und in einen Wok oder eine Pfanne geben. Das Fleisch darin anbraten und dann die Sprossen dazugeben. Kurz danach die Nudeln zugeben. Ca. 5 Minuten weiter braten lassen und regelmäßig wenden. Zum Schluss mit den angegebenen Gewürzen nach Geschmack würzen.

Fischfrikadellen (4 Port.)

600 g Seelachsfilet (TK), 1 Lauchzwiebel, 1 Ei, 3 EL Paniermehl, 2 EL Zitronensaft, Öl

Fisch auftauen lassen, in Stücke schneiden und pürieren. Mit feinen Lauchzwiebelringen, Ei, Paniermehl und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Fischmasse kleine Frikadellen formen und in Öl portionsweise 6-8 Minuten braten. Dabei einmal wenden.

Hirtensalat (4 Port.)

1 Salatgurke, 2 Paprikaschoten rot und gelb, 500 g Tomaten, 2 Zwiebeln, 200 g Schafskäse, 1 Glas Oliven ohne Kern, Salz/Pfeffer, Saft von 1 Zitrone, 125 ml Olivenöl, Oregano

Gurke waschen und in dünne Scheiben oder Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und achteln. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse würfeln und mit

Oregano bestreuen. Oliven abgießen und mit Gurke, Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Schafskäse in eine Schüssel geben. Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, über den Salat gießen und mischen.

Scharfer Chinakohlsalat (4 Port.)

1 Chinakohl, in Streifen geschnitten, 6 EL Öl, 2 EL Essig, 1 EL Sojasauce, 1 TL scharfer Senf, 1 Knoblauchzehe, Salz/Pfeffer

Aus Öl, Essig, Sojasauce, Senf, durchgepresstem Knoblauch ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den in Streifen geschnittenen Chinakohl untermengen und etwas durchziehen lassen. Dazu schmeckt am besten frisch gebackenes Ciabatta oder Baguette.

Baguette (2 Stück)

400 g Weizenmehl, Type 405, 400 g Weizenmehl, Type 550, 15 g Salz, 2 Pck. Trockenhefe, 500 ml Wasser

Alle Teigzutaten ca. 5 Min. mit dem Knetgabel eines Handmixer kneten, bis der Teig schön geschmeidig ist. Ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen. Danach noch einmal per Hand kneten und Baguettes formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mehrfach schräg einschneiden Ca. 15-20 bei Zimmertemperatur gehen lassen. Ofen auf 230°C Ober/Unterhitze vorheizen und eine kleine feuerfeste Schale mit Wasser hineinstellen. Baguettes ca. 20-25 Min. untere Schiene backen, bis die gewünschte Färbung erreicht ist.

Blitzkuchen

1 Becher Sahne, 1 Becher Zucker, 2 Becher Mehl, 1 Pck. Backpulver, 4 Eier, 175 g Butter, 125 g Zucker, 200 g gehobelte Mandeln, 2 EL Milch

Becher Sahne (ausspülen und zum Abmessen verwenden), Becher Zucker, 2 Becher Mehl, Backpulver und Eier zu einem glatten Teig verrühren. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und 10 min bei 175 Grad (mittlere Schiene) backen. In der Zwischenzeit Butter langsam schmelzen und mit Zucker, Mandeln und Milch verrühren. Alles auf dem Boden verteilen und nochmals 10 min weiter backen.