

Lernen Sie von Verena Scheidel und Manuel Wassmer

Die Sonntagsküche

Rezepte
für besondere
Tage

Heute servieren Ihnen Verena Scheidel und Manuel Wassmer Tapas – also kleine Häppchen zum Bier oder zum Wein auf Schwarzwälder Art. Die beiden haben 2012 den „Cooking Cup“ auf Barbados gewonnen, wurden als „Beste Hobbyköche Deutschlands“ ausgezeichnet



Ihre Häppchen schmecken auch als kleine Vorspeise

Prima Aufstrich für Mini-Brote

Probieren Sie mal die Feldsalat-Mousse der beiden Hobbyköche. Dazu 150 g Salat waschen, in Salzwasser 5 Min. kochen. In Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken, mit 50 ml Sahne fein pürieren. 2 Blatt Gelatine kalt einweichen, ausdrücken, schmelzen. Vom Herd nehmen, unter die Masse rühren, mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine Form füllen und mind. 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Auf Brote streichen, darauf kross gebratenen Speck. Mehr Rezepte in „Schwarzwälder Tapas“. Aus dem Verlag Schwarzwald Marie, 235 Seiten, 29,80 Euro



Hahn im Korb

Einkaufszettel für 10 Portionen:

- 10 große Tomaten • 10 Hähnchenflügel • Salz • Pfeffer • scharfes Paprikapulver • Mehl • Butterschmalz • 100 g Schwarzwälder Speck • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 3 EL Tomatenmark • 1 EL Zucker • 300 ml Spätburgunder • 2 Lorbeerblätter • 2 Zweige Rosmarin • 2 Zweige Thymian • 1 Chili • Salz • Pfeffer • 300 g Buschbohnen

Zubereitung:

1. Tomaten zu Körbchen zuschneiden. Die Abschnitte würfeln, das Innere entfernen.
 2. Hähnchen salzen, pfeffern, mit Paprika würzen, dann in Mehl wenden. Die Flügel in Butterschmalz knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
 3. Speck würfeln und in der Pfanne auslassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken, in die Pfanne zum Speck geben und glasig andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen, dann mit dem Wein ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 60 Minuten schmoren lassen.
 4. Nach 30 Min. die Gewürze zugeben, mitschmoren und wieder entfernen. Die Soße mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
 5. Bohnen in 3 cm Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.
 6. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
 7. Die Hühnerflügel mit etwas Soße und einigen Buschbohnen in die Tomatenkörbchen geben. Die Tomaten in eine Auflaufform stellen und 15 Minuten garen.
- Kochzeit • Preis • Kalorien**
Zubereitungszeit 2 Std.
Preis pro Portion 1,20 Euro
Pro Portion 150 kcal = 630 kJ

Falsche Hasenohren mit Karottensalat

Einkaufszettel für 10 Portionen:

- Ohren:** • 11 Wachteileier • 1 Schalotte • 250 g Hackfleisch • etwas Paniermehl • 1 TL Senf • Salz • Pfeffer • Muskatnuss • Paprika edelsüß • Paniermehl • Butterschmalz
- Salat:** • 200 g Karotten • 1 Schalotte • 1 TL Senf • 1/2 TL Zucker • Salz • Pfeffer • 2 EL Weißweinessig • 3 EL Olivenöl • 1/4 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. **Ohren:** 10 Eier 5 Min. kochen, abschrecken, pellen. Schalotte abziehen, hacken, mit dem Hack in eine Schüssel geben. Restl. Ei aufschlagen. Mit Senf, Salz, Pfeffer würzen, verkneten. Je ein Wachteilei in die Hackmasse hüllen. Enden spitz zulaufen lassen, sodass die Form von Hasenohren entsteht. Hackmasse sehr gut andrücken. Hackkuchlein in Paniermehl wenden, in Butterschmalz anbraten. Dann bei 150 Grad 10 Min. in den

Ofen stellen. Rausnehmen, auskühlen lassen, längs halbieren. So entstehen je zwei Hasenohren.

2. Salat: Karotten in feine Stifte schneiden oder raspeln. Schalotte abziehen, fein würfeln. Mit Senf in eine Schüssel geben. Zucker, Salz, Pfeffer dazu, dann Essig und Öl mit dem Schneebesen unterschlagen. Petersilie hacken, zugeben. Karottenstifte mind. 30 Min. darin ziehen lassen. Karottensalat in Gläser geben und je zwei Hasenohren hineinstellen.

Kochzeit • Preis • Kalorien
Zubereitungszeit 60 Min.
Preis pro Portion 0,70 Euro
Pro Portion 75 kcal = 315 kJ



Pikante Kirschtorte

Einkaufszettel für 1 Torte (20 Stücke):

- 200 g Kirschwasser-Salami • 2 EL Kirschkonfitüre • 50 g Butter • Kirschwasser • Salz • Pfeffer • 500 g Schichtkäse • 1 Dose mit großen Pumpernickel-Scheiben • 20 Scheiben Schwarzwälder Schinken • Johannisbeere

Zubereitung:

1. Salami in grobe Stücke schneiden, leicht gefrieren lassen, dann fein pürieren.
2. Konfitüre und Butterstückchen zugeben, zu einer homogenen Masse pürieren. Mit Kirschwasser, Salz, Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.
3. Schichtkäse abtropfen, salzen, pfeffern, verrühren.
4. Pumpernickel (runde Scheiben) dick mit der Salamicreme bestreichen. Je eine weitere Scheibe Pumpernickel darauf geben, dick mit Schichtkäse-Creme

bestreichen. Zum Abschluss wieder einen Pumpernickel. Die so entstandenen Torten oben und seitlich mit Schichtkäse-Creme überziehen. Kalt stellen.

5. Den Schinken im Backofen bei 90 Grad ca. 2 Stunden trocknen. Dann die Scheiben zwischen zwei Lagen Küchenkrepp legen und mit dem Nudelholz darüber rollen. Dadurch entstehen feine Schinken-Brösel. Diese oben auf die Torte streuen und seitlich an den Rand geben. Die Torte mit Hilfe eines Spritzbeutels mit Tupfern vom Schichtkäse verzieren und jeweils zwei Johannisbeeren daraufgeben. Kalt stellen oder gefrieren lassen. So lässt sie sich besser schneiden.

Kochzeit • Preis • Kalorien
Zubereitungszeit 45 Min.
+ Kühlzeit
Preis pro Portion 0,50 Euro
Pro Portion 140 kcal = 588 kJ



Extra: Bunte Flädle

Pfannkuchen – im Schwäbischen auch Flädle genannt – gehören zur Schwarzwälder Küche und machen sich auch als Vorspeise gut. Die beiden Hobbyköche färben die Pfannkuchen gerne mal rot ein. Die sensationelle Optik erreichen sie mit na-

türlichem Rote-Bete-Saft. So geht's: 100 g Mehl mit einem Ei, 150 ml Rote-Bete-Saft und einem halben Teelöffel Salz zu einem glatten Teig verrühren. Diesen 20 Min. ruhen lassen. Dann in einer Crêpespfanne mit niedrigem Rand in etwas

Rapsöl dünne Pfannkuchen ausbacken. Diese gut auskühlen lassen und mit Forelencreme und Meerrettich-Sahne füllen. Mit einem sehr scharfen Messer vorsichtig in kleine Vierecke schneiden und auf einem Spinatsalat anrichten.