

Die Programm- und Kochzeitschrift • Nr. 7/2010

19. 6. bis 16. 7. 2010

D: 0,99 € • A: 1,45 € • CH: 2,60 SFR

tvKochen



Was gibt's heute?

4 Wochen TV & 30 Rezepte
0,99
Euro

1. WOCH
19. bis 25. Juni

2. WOCH
26. Juni bis 2. Juli

3. WOCH
3. bis 9. Juli

TV-Highlights



Filmtipp: Die Chroniken von Narnia 30. 6. SAT.1



Deutschlands Künstler: Peter Maffay 14. 7. ARD



Jubiläum: Die Kochprofis – 100. Folge 6. 7. RTL 2

4 Wochen Programm & viele Rezepte

Rezepte



nur **14** Min.

Schnell fertig: Rouladen vom Kalb mit Wirsing



nur **2,35** Euro

Preiswert kochen: deftige Spinat-Käse-Knödel



nur **265** kcal

Schlank Küche: Pfeffersteak mit Asia-Gemüse

Überraschungs-Menü

Wie wär's mit einem romantischen Dinner für zwei? Diese Speisen sind perfekt für laue Sommerabende



Salat mit Pfirsichen

Für 2 Personen:
½ Frisée-Salat, 2 Pfirsiche
2 Scheiben rohen Schinken
1 TL gehackte Walnüsse, 2 EL Öl
1 TL Honig, 1 Limette, 1 TL Apfel-
konfitüre, 1 TL Senf, ½ TL Pfirsich-
konfitüre, frisch gemahlenen Pfeffer
Salz, einige Blättchen frische Minze

ZUBEREITUNG

1. Salat und Minzblättchen waschen, verlesen, trocken schütteln, in Schüssel geben.
2. Pfirsiche waschen, achteln. Grillpfanne mit 1 EL Öl auspinseln. Pfirsiche darin unter Wenden 3 Min. braten. Vom Herd nehmen, Honig darüberträufeln, Nüsse darüberstreuen. Pfirsiche und Schinken zum Salat geben.
3. Saft der Limette mit 1 EL Öl, Essig, der Konfitüre und Senf verrühren, salzen, pfeffern. Über den Salat träufeln, servieren.

VARIANTE:

Wem die Kombination von Salat mit Früchten zu außergewöhnlich ist, nimmt Zucchini.

Das steckt drin:

ca. 379 kcal pro Portion, 23,5 g Fett, 9,5 g Eiweiß, 29 g Kohlenhydrate



Seeteufel im Speckmantel

Für 2 Personen:
400 g Seeteufel-Filet (oder Heilbutt)
½ Zitrone, 75 g Frühstücksspeck
30 g Kapern, 100 g Rucola
3 EL Öl, 1 EL Weißwein-Essig
1 TL Honig, 1 TL Senf, 1 TL Sherry
Salz, frisch gemahlenen Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Saft der Zitrone beträufeln, leicht salzen. Mit Speck umwickeln, mit Kochfaden schnüren.
2. Pfanne mit 1 TL Öl auspinseln. Unter Wenden 3 Minuten braten, in eine Auflauf-



Himbeer-Terrine

Für 2 Personen:
4 Blatt weiße Gelatine, 50 ml Sahne
300 g Himbeerjoghurt, 2 Mangos
100 g Himbeeren, 1 Terrinenform (bei
www.grosskuechenshop.de z.B. 9 €)

ZUBEREITUNG

1. Form 5 cm überlappend mit Frischhaltefolie auslegen. Mango schälen, in Scheiben schneiden. Doppelschichtig in Form legen.
2. Gelatine einweichen (kaltes Wasser). Unter Rühren tropfnass bei kl. Hitze auflösen.
3. Unter den Joghurt rühren. Himbeeren und steif geschlagene Sahne unterheben, in die Form füllen. Mango darüber schlagen, bis die Füllung bedeckt ist. Mit überlappender Folie bedecken, 3 Std. kalt stellen, stürzen, Folie abziehen. Mit heiß gespültem Messer aufschneiden, mit Himbeersoße servieren.

Das steckt drin:

ca. 388 kcal/pro Portion, 12 g Fett, 13 g Eiweiß, 55 g Kohlenhydrate



Holunder-Cocktail

Für 2 Personen:
4 EL Holundersirup
4 cl Wodka, 300 ml Mineralwasser
1 TL Zitronensaft, 3 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Sirup mit Wodka, Eis und Zitronensaft in Shaker geben und kräftig durchschütteln.
2. In Cocktailglas sieben, mit Mineralwasser auffüllen und nochmals durchrühren.

TIPP

Wenn Sie keinen Shaker besitzen, können Sie auch ein mittelgroßes und ein großes Glas verwenden. Zutaten in das mittelgroße Glas füllen. Das große Glas daraufsetzen und durchschütteln. Vorsichtig lösen.

Das steckt drin:

ca. 311 kcal pro Glas, 0 g Fett, 0 g Eiweiß, 52 g Kohlenhydrate

TIPP Romantische Dekoration für Trinkgläser und Teller: Johanniskornelrispe waschen, erst in verquirktes Eiweiß und dann in Zucker tauchen. Funkelt herrlich bei Kerzenlicht!

