



kochen & backen mit Julia & Marie

Familienrezepte

Paprikagemüse mit Hackbällchen, grünen Bohnen dazu Kokosreis

Rezept von Julia Komp

Zutaten für 4 Personen

Zutaten Hackbällchen:

500 g Rinderhackfleisch

1 Ei

2 Schalotten

Etwas fruchtiges Curry, nach Geschmack

Etwas Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 TL Butterschmalz oder Rinderschmalz zum Anbraten

Zubereitung:

Schalotten fein schneiden und kurz in einer Pfanne anschwitzen. Mit Currypulver bestäuben und etwas mitanschwitzen. Hack und Ei verkneten, gut mit Salz und Pfeffer würzen und die angeschwitzten Zwiebeln zugeben. Mit der Hand zu kleinen Bällchen formen und in einem größeren Topf mit etwas rundum anbraten. Wenn die Hackbällchen von allen Seiten schön angebraten sind, rausholen und zur Seite stellen.

Tipp: Hackbällchen im Topf anbraten, weil im Sud später weitergekocht wird. So bleibt der ganze „Geschmack“ erhalten. Die Bällchen müssen nicht von innen gar sein, sie werden später in der Sauce zu Ende gekocht.

Zutaten Paprikagemüse:

300 g frische grüne Bohnen (Stangenbohnen, Prinzessbohnen, Delikatessbohnen oder Keniabohnen)

Je 1 Stück gelbe, rote und grüne Paprika

1 Aubergine

2 Schalotten

1 frische rote Chilischote

1 Knoblauchzehe

fruchtiges Curry, nach Geschmack

Ev. 1 El Kokosöl zum Braten

Ca. 200 ml Rinder- oder Gemüsebrühe

Zubereitung:

Bohnen, Paprika und Aubergine waschen und putzen, danach in gleichmäßige Rauten- oder Würfelstücke schneiden. Chili und Knoblauch ganz fein hacken, die Schalotten in feine Würfel schneiden.



Im ausgetretenen Hackbällchen-Fett Knoblauch, Chili und Schalotten andünsten, das Gemüse dazugeben, kurz anschwitzen und mit Curry bestäuben. Eventuell noch etwas Kokosöl dazugeben. Hackbällchen zum Gemüse geben, mit Brühe ablöschen. Topf mit Deckel schließen, einmal aufkochen lassen und abschmecken.

Zutaten Kokosreis:

300 g Basmati Reis
400 ml Wasser
200 ml Kokosmilch
1 Schalotte
1 EL Butter

Zubereitung:

Schalotte fein würfeln und in der Butter in einem Topf farblos anschwitzen. Reis dazugeben und bei niedriger Temperatur kurz mitanschwitzen. Reis mit Wasser und Kokosmilch ablöschen und einmal aufkochen. Reis salzen. Die Herdplatte ausmachen und den Reis ca. 25 Minuten auf der Herdplatte ziehen lassen ohne umzurühren.

Tipps:

- Reis immer bei niedriger Temperatur anschwitzen, nicht anbräunen. Sonst geht der Reis beim Kochen nicht mehr auf.
- Wenn der Reis bzw. die Flüssigkeit kocht, die Platte ausschalten und den Reis auf der warmen Platte ziehen lassen. Nicht umrühren, sonst gehen die Reiskörner kaputt. Wer einen Gas- oder Induktionsherd besitzt, kann den Reistopf auch bei 150 Grad in den Backofen zum Fertigbaren geben.



Bienenstich-Torte mit Vanillecreme und Erdbeeren

Rezept von Marie Simon
Für eine Ø 26cm Tortenform

Zutaten Hefeteig:

480 g Weizenmehl, Type 550
60 g Butter
40 g Zucker
160 ml Vollmilch
24 g frische Hefe
5 g Salz
1 Ei, Größe M
100 g flüssige Butter zum Einfetten der Backform

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine elektronische Küchenmaschine geben. Erst ca. 4-5 Minuten auf langsamer Stufe kneten, anschließend ca. 6-7 Minuten auf schneller Stufe kneten. Wer sportlich ist, kann den Teig auch mit der Hand auf dem Tisch kneten. Der Teig muss mittelfest sein. Den Teig mit den Händen auf der

Küchenarbeitsplatte rundwirken, dann mit etwas Mehl bestäuben und ca. 20 Minuten entspannen lassen – abgedeckt mit einem Küchentuch. Mit der flüssigen Butter und einem Backpinsel den 26 cm Tortenring einfetten. Tortenring auf das Backblech mit Backpapier stellen. Den Hefeteig in den Tortenring legen und mit der Hand „platt“ drücken, sodass der Ring ausgefüllt ist. Mit der Gabel mehrfach in den Boden stippen. Tortenring mit Teig solange z.B. in der Küche stehen lassen bis die Röstmasse fertig ist.

Tipps:

- Teig rundwirken bedeutet, dass der Teig mit beiden Händen rund geformt wird. Der Teig wird dabei nicht durch die Finger gedrückt, sondern beim Kneten mit den Handflächen immer wieder zur Mitte gefaltet und dabei stets ein bisschen drehen. Rundgewirkte Teige gehen rundherum gleichmäßig und nach oben auf und laufen nicht breit an.
- Der Hefeteig muss ca. 20 Minuten abgedeckt in der Küche stehen bleiben. Nur so kann der Teig entspannen und die Hefe kann anfangen zu arbeiten.
- Durch das Stippen mit einer Gabel in den Teig werden Löcher in den Teig gestochen, so kann z.B. unter dem Teig eingeschlossene Luft entweichen. So geht der Teig beim Backen gleichmäßig auf und backt gleichmäßiger.

Zutaten für Röstmasse:

120 g Butter
100 g Zucker
35 g Honig
35 g Vollmilch
110 g Mandeln, gehobelt
40 g Pistazien, frisch gehackt

**Zubereitung:**

Milch, Zucker, Butter und Honig in einen Kessel oder Topf geben und aufkochen lassen. Pistazien auf einem Brettchen mit einem Messer hacken. Mandeln und Pistazien in die Masse geben und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren rösten. Immer wieder mit einem Rührlöffel oder Silikonspachtel umrühren. Anschließend die fertige Masse mit einer Palette oder einem Silikonspachtel auf den Hefeteig geben und verstreichen. Hefeteig mit der Röstmasse für ca. 20-25 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens backen. Danach ca. 45 Minuten auskühlen lassen.

Tipp: In der Mitte die Röstmasse etwas dünner auftragen, so kann später die Torte besser durchgeschnitten werden.

Zutaten Vanillecreme:

320 g Vollmilch
35 g Zucker
1 Vanilleschote
80 g Butter
40 g Weizenpuder/Weizenstärke
4 g Blatt-Gelatine
145 g Eiweiß
35 g Zucker
250 g frische Erdbeeren, geviertelt

Zubereitung:

Milch, Zucker, Butter und das Vanillemark sowie die ausgekratzte Vanilleschote im Topf aufkochen. Die Vanillemasse mit der angerührten Stärke abbinden. Gelatine einweichen, vorsichtig im Wasserbad auflösen und zur Vanillemasse geben. Das Eiweiß mit Zucker aufschlagen. Direkt nachdem der Vanillepudding abgebunden wurde, das aufgeschlagene Eiweiß vorsichtig mit einem Rührspachtel oder Schneebesen unter den Pudding heben. Fertige Vanillemasse kurz beiseite stellen.

Tipp: Frische Beeren nach Saison verwenden. Himbeeren, Brombeeren sind nur bedingt geeignet – sie bluten sehr schnell aus. Alternativ mit Heidelbeeren backen. Nur keine Tiefkühlbeeren verwenden, sie geben zu viel Feuchtigkeit ab.

Torte zusammensetzen:

Nach dem Auskühlen den Hefeteig quer halbieren. Das Oberteil mit der Röstmasse in 12 Stücke schneiden und separat liegen lassen. Das „Unterteil“ der Torte wieder in den „sauberen“ Tortenring mit Tortenscheibe legen. Nun wird der Bienenstich mit der warmen Vanillemasse mithilfe einer Palette bestrichen und mit den geviertelten Erdbeeren gefüllt. Jetzt das Oberteil mit der Röstmasse auf die warme Vanillemasse auflegen und leicht andrücken. Die Bienenstich-Torte auskühlen lassen, dafür im Tortenring für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Dann erst den Ring vorsichtig mit dem Messer lösen und abnehmen und fertig ist die Bienenstich-Torte!

Guten Appetit!