



QUALITÄTS
GU
GARANTIE

DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder einem ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.



QUITTENGELEE & HIMBEERSIRUP

4

Leuchtend gelb oder verführerisch rot: Marmeladen, Konfitüren und Gelees sind die Stars auf jedem Frühstückstisch. Und für Abwechslung bei den Getränken sorgen feine Sirupe und Liköre.

Kleine Küchenpraxis
Rezepte

5
8

SCHOKOTRÜFFEL & KUCHEN IM GLAS

72

Noch nie selbst gemachte Pralinen oder Bonbons geschmeckt? Dann wird es höchste Zeit! Aber auch Konfekt und Eis schmecken ganz frisch am besten und sind darum »homemade« unschlagbar.

Kleine Küchenpraxis
Rezepte

73
76

KIRSCHKOMPOTT & SAURE GÜRKCHEN

104

Selbst gemacht sind Rumpopf und Rote Grütze, Senfrüchte und Sauerkraut der ganze Stolz im Vorratsregal. Also im Sommer einen Vorrat anlegen und den Rest des Jahres genießen!

Kleine Küchenpraxis
Rezepte

105
108

KRÄUTERCREME & JOGHURTDIP

154

Brötzeit ist die schönste Zeit! Und für mehr Abwechslung gibt's hier würzige, sanfte, süße und fruchtige Dips und Aufstriche zu Bauernbrot & Co.

Kleine Küchenpraxis
Rezepte

155
158

KRUSTENBROT & GRÜNE NUDELN

190

Hier geht's lang zur Backstube! Und während Brotfreunde beim Teigkneten an Ciabatta und Brötchen, Croissants und Brezeln denken, geht für Pastafans nichts über selbst gemachte Ravioli, Spätzle oder Bandnudeln!

Kleine Küchenpraxis
Rezepte

191
194

KALBSFOND & TOMATENSAUCE

244

Was blubbert denn da im Topf und was wirbelt da im Mixer? Mit Asiabrühe und Wildfond, Currypaste und Basilikumpesto machen Sie jedem Feinkostladen Konkurrenz. Und auch Senf, Essig und Öl werden nun selbst angesetzt und verfeinert.

Kleine Küchenpraxis
Rezepte

245
248

FLEISHPASTETE & RÄUCHERLACHS

286

Was darf's denn sein? Kalbsleberwurst, Bauernpastete oder geräucherte Entenbrust? Oder doch lieber Rollmops und eingelegte Bratheringe? Mit diesen Köstlichkeiten wird aus langweiligem Abendbrot die Lieblingsmahlzeit des Tages.

Kleine Küchenpraxis
Rezepte

287
290

ANHANG

338

Register
Bildnachweis
Impressum

338
351
352



DER LIEBLINGSKLASSIKER

APRIKOSENKONFITÜRE

das pure Vergnügen

Für 4 Gläser (je 250 ml)

Zubereitungszeit ca. 40 Min. - Ruhezeit 3 Std.

pro Glas 1355 kcal

Haltbarkeit 12 Monate

1,3 kg Aprikosen (entsteint ca. 1 kg)

1 Bio-Zitrone

1 kg Gelierzucker 1:1

Außerdem:

4 Twist-off-Gläser (sterilisiert, s. S. 6)

- 1 Die Aprikosen waschen, entsteinen und klein würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Ein Drittel der Aprikosen pürieren und mit den Aprikosenwürfeln, dem Zitronensaft und der Zitronenschale sowie dem Gelierzucker in einem Topf gut mischen. Zugedeckt an einem kühlen Ort 2–3 Std. ziehen lassen.
- 2 Die Fruchtmischung unter Rühren zum Kochen bringen und 4–5 Min. sprudelnd kochen lassen. Nach der Durchführung der Gelierprobe (s. S. 5) die Konfitüre heiß in die vorbereiteten Gläser füllen, diese verschließen und umgedreht 5 Min. abkühlen lassen. Wieder umdrehen und vollständig auskühlen lassen.

TUNING-TIPP

Probieren Sie diese sehr feine Ergänzung der **Aprikosenkonfitüre mit Lavendel**: Dafür 3–4 Stiele frischen Lavendel abwaschen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Die Blüten abzupfen und fein hacken, zu der vorbereiteten Aprikosenmasse geben und gut untermischen. Zugedeckt an einem kühlen Ort mind. 3 Std. – am besten jedoch über Nacht – ziehen lassen. Dann fortfahren, wie im Rezept oben beschrieben.

PROFI-TIPP

Aprikosen haben von Juni bis August Saison, und das ist auch genau der richtige Zeitpunkt, diese Konfitüre zu kochen. Versuchen Sie dieses Rezept doch einmal mit einer Mischung aus **verschiedenen Sorten**, z. B. den besonders aromatischen, saftigen großen Aprikosen (z. B. aus Frankreich) und den extra süßen Zuckeraeprikosen (gibt's im türkischen Lebensmittelladen). So wird die Konfitüre fruchtig-süß und besonders lecker.

VARIANTE

APRIKOSEN-MIRABELLEN-KONFITÜRE

Für 4 Gläser (je 210 ml)

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Ruhezeit 3 Std.

pro Glas 1240 kcal

Haltbarkeit 12 Monate

- 500 g Aprikosen waschen, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Mit 500 g entsteintem und klein gewürfeltem Mirabellen, 1 kg Gelierzucker 1:1, 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft und 1 aufgeschnittene Vanilleschote in einen Topf geben und gut mischen. Zugedeckt an einem kühlen Ort 2–3 Std. ziehen lassen.
- Die Fruchtmasse danach unter Rühren aufkochen und 4–5 Min. sprudelnd kochen lassen. Die Vanilleschote entfernen und nach Belieben 1 EL Aprikosenlikör unterrühren. Die Gelierprobe nicht vergessen (s. S. 5). Die Aprikosen-Mirabellen-Konfitüre heiß in sterilisierte Gläser füllen und sofort verschließen.





ZWETSCHGENSIRUP

feines Sommertrinkgel

Für 1 Flasche (500 ml) - Zubereitungszeit ca. 20 Min.
pro Flasche 555 kcal - Haltbarkeit 2 Wochen

150 g Zwetschgen - 150 g Pflaumen
100 g Zucker - Saft von 1 Zitrone

Außerdem:

1 Küchen- oder Mulltuch
1 gut verschließbare Flasche (sterilisiert, s. S. 6)

- Die Zwetschgen und Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Mit Zucker und 300 ml Wasser aufkochen und 5 Min. sprudelnd kochen.
- Durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen und abkühlen lassen. Das Tuch dann zusammendrehen und den Saft gut auspressen. Den Zitronensaft unterrühren, den Sirup noch einmal erhitzen und heiß in die vorbereitete Flasche füllen.

GRAPEFRUIT-SIRUP

Ingwerwürzig

Für 1 Flasche (600 ml)
Zubereitungszeit ca. 15 Min. - Ruhezeit 30 Min.
pro Flasche 1115 kcal - Haltbarkeit 2 Wochen

1 Stück frischer Ingwer (3–4 cm) - 1 Zweig Rosmarin
Saft von 3 rosa Grapefruits - 250 g Zucker

Außerdem:

1 gut verschließbare Flasche (sterilisiert, s. S. 6)

- Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin waschen. Grapefruitsaft, Zucker und 250 ml Wasser zum Kochen bringen, Ingwer und Rosmarin dazugeben. Vom Herd nehmen und 30 Min. ziehen lassen.
- Den Sirup durch ein feines Sieb gießen und auffangen. Noch einmal im Topf erhitzen und heiß in die vorbereitete Flasche füllen.

KRÄUTERSIRUP

wie auf der Almhütte

Für 1 Flasche (700 ml)
Zubereitungszeit ca. 20 Min. - Ruhezeit 3 Std.
pro Flasche 1020 kcal - Haltbarkeit 2 Wochen

1 Stück frischer Ingwer (2–3 cm) - 2 Bio-Zitronen
oder 4 Bio-Limetten - 1 Zweig Rosmarin
25 g gemischte Kräuterblättchen
(z. B. Minze, Zitronenverbene, Melisse)
250 g Zucker - 2 EL getrocknete Kamillenblüten

Außerdem:

1 Küchen- oder Mulltuch
1 gut verschließbare Flasche (sterilisiert, s. S. 6)

- Ingwer waschen und in dünne Scheiben schneiden. 1 Zitrone oder Limette heiß waschen, abtrocknen und hauchdünn schälen. Rosmarin und die anderen Kräuter waschen und trocken tupfen. Rosmarinnadeln abstreifen, die gemischten Kräuterblättchen grob zerzupfen.
- Ingwer, Zitronenschale und Rosmarin mit dem Zucker, 400 ml Wasser und den Kamillenblüten in einen Topf geben. Gemischte Kräuterblättchen ebenfalls dazugeben. Alles zum Kochen bringen, dann vom Herd nehmen und abgedeckt 3 Std. ziehen lassen.
- Den Sirupansatz durch ein mit dem Küchen- oder Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen und auffangen. Übrige Zitrone oder Limetten auspressen und den Saft untermischen. Den Kräutersirup noch einmal erhitzen und heiß in die vorbereitete Flasche füllen.

PROFI-TIPP

Zucker konserviert, darum sind Sirupe mit einem hohen **Zuckergehalt** einige Monate haltbar. Sirupe, die mit weniger Zucker hergestellt wurden (wie die drei auf dieser Seite), sollten hingegen rasch verbraucht werden, weil sie leichter verderben.

LINKS Kräutersirup
MITTE Zwetschgensirup
RECHTS Grapefruit-Sirup





FRANKFURTER GRÜNE SAUCE

berühmte Sauce aus der Heimatküche

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit ca. 15 Min.
pro Portion 200 kcal
Haltbarkeit 3 Tage

2 EL Kräuteressig
1 EL scharfer Senf
Salz · Pfeffer
3 EL Sonnenblumenöl
150 g saure Sahne
4 Eier (Größe M)
2 Bund gemischte Kräuter
(für Frankfurter grüne Sauce üblicherweise:
Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Kresse
Pimpinelle, Sauerampfer, Borretsch,
manchmal auch Dill)

- 1 Den Essig mit dem Senf glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit einem Schneebesen nach und nach das Öl unterschlagen. Zuletzt die saure Sahne unter die Sauce rühren.
- 2 Die Eier in ca. 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken und pellen. Die Eier hacken oder würfeln – am einfachsten geht das mit einem Eierschneider. Dafür die ganzen Eier zuerst in Scheiben, dann in Streifen und zuletzt in kleine Würfel schneiden.
- 3 Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Kräuter mit den Eiern unter die Sauce rühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

DAS PASST DAZU

In Frankfurt isst man sie zu Salzkartoffeln oder gekochtem Rindfleisch wie **Tafelspitz** und Ochsenbrust. Sie passt aber genauso gut zu gekochtem Spargel – warm oder kalt als Spargelsalat. Sie schmeckt auch zu Gemüse wie Möhren und Staudensellerie oder als **Dip** zu Fleischfondue.



GUACAMOLE

Liebling der Mexikaner

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit ca. 15 Min.
pro Portion 265 kcal
Haltbarkeit 1 Tag

2 reife Avocados
2 EL Limettensaft
1 Tomate
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
1 rote Chilischote
1/2 Bund Koriandergrün
Salz · Pfeffer

- 1 Die Avocados halbieren, die Steine entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Das Avocadofruchtfleisch sofort mit dem Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird, und mit einer Gabel zu einer glatten Creme zerdrücken.
- 2 Die Tomate waschen, halbieren, Stielansatz und gallertartiges Inneres entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Schalotte und, falls verwendet, die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Die Chilischote längs halbieren, putzen, entkernen, waschen und winzig klein würfeln. Das Koriandergrün abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.
- 3 Tomaten-, Schalotten- und eventuell Knoblauchwürfel, Chili und Koriander unter die Avocadocreme mischen. Die Guacamole mit Salz und Pfeffer abschmecken.

GENUSS-TIPP

Der Aufstrich schmeckt nicht nur gut zu **Weißbrot** (s. Rezept S. 199) oder **Fladenbrot** (s. Rezept S. 206). Sie können ihn auch zum Füllen von Soft-Tortillas verwenden und Tortilla-Chips hineindippen. Oder zu gegrilltem Fleisch und Fondue.





EINFACHES VOLLKORNBROT

das Richtige für Brotbackanfänger

Für 1 Brot (1250 g)

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Ruhezeit 1 Std.

Backzeit 1 Std. 30 Min.

pro 100 g 227 kcal

100 g frische Sprossen

(z. B. Alfalfa- oder Linsensprossen)

500 g Buttermilch

90 g Zuckerrübensirup

1 1/2 Würfel Hefe (60 g)

je 125 g grober Roggen- und Weizenschrot

(Bioladen oder Reformhaus,

ggf. frisch schrotten lassen)

250 g Dinkelmehl (Type 630)

50 g Leinsamen

50 g Sesamsamen

75 g Sonnenblumenkerne · 2 TL Salz

1 TL gemahlenes Lieblingsgewürz

(z. B. Anis, Pfeffer, Kümmel, Chili, Fenchel)

Außerdem:

1 Brot- oder Kastenform (35 cm lang)

Mehl zum Arbeiten

Butter und 3 EL Haferflocken für die Form

- Die Sprossen abspülen und gut abtropfen lassen. Die Buttermilch zusammen mit dem Zuckerrübensirup lauwarm erhitzen. Die Hefe darin auflösen. Beide Sorten Schrot und das Mehl mit den Leinsamen, Sesamsamen und Sonnenblumenkernen in einer Schüssel mischen.
- Die Buttermilch-Hefe-Mischung und zuletzt Salz und Gewürze zur Mehlmischung geben. Alles mit einem Löffel gut vermischen, sodass ein relativ flüssiger Teig entsteht. Zuletzt die Sprossen unterrühren.
- Den Teig mindestens 1 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen, bis er aufgegangen ist.

4 Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Dabei ein mit Wasser benetztes Backblech mit erhitzen. Die Backform fetten und mit Haferflocken ausstreuen. Den Teig einfüllen und mit den übrigen Haferflocken bestreuen.

5 Das Blech mit Wasser aus dem Ofen nehmen und das Brot in den heißen Ofen (Mitte) stellen. 15 Min. backen, dann die Temperatur auf 200° herunterregeln. Das Brot in 1 Std. 15 Min. fertig backen. Falls es zu stark bräunt, mit Backpapier abdecken.

VORRATS-TIPP

Dieses Brot lässt sich hervorragend einfrieren und eignet sich deshalb wunderbar zum **Backen auf Vorrat**. Wenn Sie das Brot nach dem Auftauen (bei Zimmertemperatur) noch einmal für 10 Min. bei 180° im Ofen aufbacken, schmeckt es wie frisch aus der Backstube.

TAUSCH-TIPP

Wenn Sie gleich die doppelte Menge Teig ansetzen, können Sie den beiden Broten auch unterschiedliche Geschmacksrichtungen geben, indem Sie unter die eine Hälfte des Teigs Sprossen, unter die andere Hälfte 250 g **Rosinen** mischen.

PROFI-TIPP

Dieses körnerknackige Brot ist genau das Richtige für **Brotbackanfänger**, weil es einfach zu backen ist und ohne alle Hilfsmittel, sogar ohne Sauerteig, auskommt. Noch nicht einmal eine Küchenmaschine braucht man, denn der Teig wird mit dem Löffel gemischt. Das gelingt garantiert!





BBQ-CHILI-SAUCE

lässt das Herz jedes Grillfans höher schlagen

Für 2 Flaschen (je 250 ml)
Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Garzeit 20 Min.
pro Flasche 282 kcal
Haltbarkeit 4 Wochen

1 große Zwiebel
3–4 Knoblauchzehen
1 TL getrocknete Jalapeño-Chili-Flakes
(ersatzweise andere getrocknete Chiliflocken)
1/2 TL Kreuzkümmelsamen
2 EL Sonnenblumenöl
1/2–1 TL feines Meersalz
50 g dunkelbrauner Roh-Rohrzucker
(z. B. Muscovado)
500 g Dosentomaten
(oder selbst gemachte Pizza-Tomaten,
s. Rezept S. 152)
2 EL Weißweinessig
100 ml Malzbier
1 TL Worcestersauce · Pfeffer
Außerdem:
2 verschließbare Flaschen (sterilisiert, s. S. 6)

- 1 Zwiebel schälen und klein würfeln, Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Chili und Kreuzkümmel fein mörsern. Öl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel bei mittlerer Hitze andünsten.
- 2 Sobald die Zwiebel glasig wird, Knoblauch dazugeben. Sobald beides beginnt zu bräunen – die Röststoffe sind wichtig für den späteren Geschmack der Sauce –, gemörserte Gewürze, Salz und den Zucker zugeben und kurz mitrösten. Tomaten, Essig und Malzbier untermischen und alles mindestens 20 Min. bei geringer Hitze sanft einkochen lassen.
- 3 Die Sauce mit Worcester und Pfeffer würzen. Mit einem Pürierstab sämig zerkleinern und abschmecken. In die vorbereiteten Flaschen füllen, diese gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.



SÜSSSAURE INGWER-CHILI-SAUCE

frische Schärfe – schnell gemacht

Für 1 Flasche (350 ml)
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
pro Flasche 875 kcal
Haltbarkeit 4 Wochen

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
2 große, nicht so scharfe rote Chilischoten
1 kleine, sehr scharfe rote Chilischote (wer mag)
5 Knoblauchzehen · 100 ml Reisessig · 200 g Zucker
1–1 1/2 TL feines Meersalz · 1 EL Speisestärke
Außerdem:
1 verschließbare Flasche (sterilisiert, s. S. 6)

- 1 Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischoten waschen und entstielen, dann fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.
- 2 Alle vorbereiteten Zutaten mit Essig, Zucker, Salz und 300 ml Wasser in einem Topf erhitzen und 5 Min. bei mittlerer Hitze sanft kochen lassen.
- 3 Die Stärke in einem Schüsselchen mit 1 1/2 EL kaltem Wasser verrühren, bis sie sich komplett aufgelöst hat. Dann mit dem Schneebesen in die Sauce einrühren und diese für ca. 2 Min. leicht sanft weiterkochen lassen, bis sie merklich eingedickt ist.
- 4 Die Ingwer-Chili-Sauce mit Salz abschmecken und in die vorbereitete Flasche füllen. Diese gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

PROFI-TIPP

Echten Chili-Junkies steht es natürlich frei, nur die wesentlich **feurigeren, kleinen Chilis** zu verwenden (Faustregel: je kleiner die Chilischote, umso schärfer ist sie). Dann sollte man bei der Verarbeitung allerdings wirklich vorsichtig sein, denn jeglicher Kontakt mit den Schleimhäuten hat ein höllisches Brennen zur Folge. Mit Einmalhandschuhen ist man auf der sicheren Seite.





DER LIEBLINGSKLASSIKER

GEBEIZTER LACHS

selbst gemacht am besten

Für 8 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min. - Ruhezeit 48 Std.
pro Portion 315 kcal - Haltbarkeit 2–3 Tage

1 frisches Lachsfilet mit Haut (ca. 900 g)
2 Bund Dill - 1/2 Bund glatte Petersilie
1 TL weiße Pfefferkörner
1/2 TL Senfkörner - 1/2 TL Korianderkörner
1 Espresso-Tasse Salz (ca. 75 g)
1/2 Espresso-Tasse Zucker (ca. 40 g)
3 EL Weißweinessig - 5 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone - 250 ml Milch - 1 TL Dijon-Senf

- 1 Lachsfilet kalt waschen und trocken tupfen, eventuell die Gräten mit der Pinzette entfernen. 1 Bund Dill und die Petersilie waschen und trocken schütteln, Dillspitzen und Petersilienblätter fein hacken. Pfeffer-, Senf- und Korianderkörner grob zerstoßen. Mit Salz, Zucker und Kräutern mischen. 1 EL Essig und 3 EL Öl unterrühren.
- 2 Das Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in eine passende Form oder auf ein Brett legen. Die Gewürz-Kräuter-Mischung darauf verstreichen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Lachs legen. Lachs mit Klarsichtfolie abdecken, mit einem Brett beschweren und 48 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3 Die Zitronenscheiben entfernen, die Gewürzmischung vorsichtig abstreifen. Den Lachs 5–10 Min. in Milch einlegen, dann herausnehmen und trocken tupfen. Übrigen Essig mit restlichem Öl und Senf verrühren. Marinade auf den gebeizten Lachs streichen. Übrigen Dill waschen, trocken schütteln, hacken und über den Lachs streuen. Vor dem Servieren den Lachs mit einem scharfen Messer schräg in dünne Scheiben schneiden.

DAS SCHMECKT DAZU

Fenchel-Orangen-Dip: Das Grün von 1 Fenchelknolle entfernen und beiseitelegen. Die Knolle halbieren und den Strunk entfernen. 1 Möhre waschen und schälen. Fenchel und Möhre auf der Rohkostreibe fein raspeln. 2 Bio-Orangen heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Dann die Orangen schälen, Fruchtfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauschneiden. Den Saft von 1 Zitrone auspressen. 200 g Frischkäse mit 200 g Crème fraîche, Zitronensaft und Orangenschale glatt rühren. Fenchel- und Möhrenraspel unterrühren und die Orangenfilets unterheben. Mit Salz und gemahlenem Kreuzkümmel würzen. Das Fenchelgrün grob hacken und darüberstreuen.

Meerrettich-Rote-Bete-Dip: 250 g Sahnequark mit 200 g Schmand verrühren. 2 EL Rote Bete aus dem Glas grob würfeln, danach im Mixer fein pürieren. Das Rote-Bete-Püree mit 2 EL frisch geriebenem Meerrettich locker unter die Quark-Schmand-Mischung rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Limetten-Senf-Dip: 3 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. 200 g Sahne steif schlagen. Den Saft von 2 Limetten auspressen. 200 g saure Sahne mit 200 g Joghurt und Limettensaft glatt rühren. 2 TL Dijon-Honigsenf, 2 TL mittelscharfen Senf und Frühlingszwiebeln unterrühren. Die geschlagene Sahne unter die Senfcreme heben, mit Salz und Pfeffer würzen und pikant abschmecken.

