

Kochen mit Frau Steigenberger

Beitrag von „Thanandon“ vom 17. August 2006 um 16:23

Vor kurzem auf VOX in der Serie "Das perfekte Dinner".

Eine sehr gute Sendung!

Viel Spaß!

=====

Vorspeise: Erbsen-Minzsuppe mit Krabben

Zutaten:

Zutaten (für 5 Personen)

500 g Erbsen

500 g Zuckerschoten, klein geschnitten

1 Bund Schnittlauch, gehackt

5 Schalotten

1 Knoblauchzehe

50 g Puderzucker

1 l Gemüfefond

750 ml süße Sahne

Butter, Olivenöl

3 Zweige Minze

500 g Krabben

Zubereitung:

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, würfeln und in Butter und Olivenöl anschwitzen. Dann die Erbsen und Zuckerschoten dazugeben, mit Puderzucker bestäuben und ebenfalls darin anschwitzen. Anschließend mit Gemüfefond ablöschen und die Minzblätter dazugeben.

Das Ganze 10 Minuten kochen lassen und danach pürieren.

Die Krabben in Butter leicht anbraten und die Sahne aufschlagen.

Zum Servieren die Suppe in die Teller geben und die Krabben dazugeben. Mit einem Klecks Sahne und Schnittlauch garnieren.

Hauptspeise: Hühnchen mit Balsamicozwiebeln

Zutaten:

Zutaten (für 5 Personen)

2 Hähnchen (fertig ausgenommen)

Öl

1 l Rotwein

1 l Hühnerbrühe

3 rote Paprikaschoten

6 Schalotten

2 Gläser Balsamicozwiebeln

100 ml alter Pflaumenbalsam

Salz

Pfeffer

1 EL Zucker

1 Zweig Thymian

Mehl und Butter für eine Mehlschwitze

500 g Nudeln

3 Zucchini

Zubereitung:

Die Hähnchen in einem Bräter mit Öl von beiden Seiten anbraten, bis sie eine braune Kruste haben. Dann den Deckel auf den Bräter setzen.

Paprika in Stücke schneiden, ebenso die Schalotten und beides mit in den Bräter geben und leicht andünsten. Anschließend das Ganze mit Rotwein aufgießen und die Brühe hinzufügen. Nun salzen, pfeffern und den Zucker zugeben. Dann den Thymian zugeben und alles 1 Stunde im Backofen bei 150 °C garen lassen. Anschließend die Balsamicozwiebeln mit dem eigenen Saft aus dem Glas sowie den Pflaumenbalsam zugeben und weitere 30 Minuten garen lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini in dünne Steifen schneiden. Nudeln im Salzwasser kochen und kurz bevor die Nudeln al dente sind, die Zucchinistreifen dazugeben.

Von der Flüssigkeit aus dem Bräter ca. 1/2 Liter für die Soße abnehmen und den Rest auf 180 °C bei offenem Bräter weiterbraten lassen.

Dann aus Mehl und Butter eine Mehlschwitze herstellen und mit der abgenommenen Flüssigkeit aufgießen und abschmecken. Die Soße soll ganz leicht süß-säuerlich schmecken.

Zum Servieren die Zucchini-Nudeln auf dem Teller anrichten, das in der Zwischenzeit fast zerfallene Hähnchen daraufgeben und mit der Soße übergießen.

Dessert: Ziegenkäse-Soufflé

Zutaten:

Zutaten (für 5 Personen)

Ziegenkäse-Soufflé

2 Eigelbe

60 g Zucker

20 g Ziegenkäse

60 g Quark

3 Eiweiße

20 g Mehl

etwas Weizenpulver

Butter und Zucker für das Einfetten der Förmchen

Soße

2 Schälchen Himbeeren

etwas Puderzucker

Zubereitung:

Für das Ziegenkäse-Soufflé die Eigelbe und 20 g Zucker schaumig rühren. Den Ziegenkäse und den Quark mit etwas Weizenpulver vermengen, bis eine glatte, nicht zu dicke oder zu dünne Masse entsteht. Dann die Eigelb-Zuckermischung der Quarkmasse hinzufügen.

Die Eiweiße und dem restlichen Zucker zu steifem Schnee schlagen und unter die Käsemasse heben. Mit etwas Mehl bestäuben und in gebutterte und gezuckerte Förmchen füllen. Zum Schluss bei 200 °C 20 bis 25 Minuten backen.

Die Himbeeren mit Puderzucker pürieren und als Soße dazu reichen.

[Quelle](#)

Beitrag von „Hiya“ vom 17. August 2006 um 19:43

hmm da solltest du dich mal von meiner frau bekochen lassen die kocht nach WW
das rezept von dir sieht aber auch lecker aus 😊

Beitrag von „Frösche“ vom 17. August 2006 um 19:54

@nutella

was ist denn WW?

Beitrag von „Thanandon“ vom 17. August 2006 um 20:03

Mach nicht solche Angebote...wir kommen zu viert..... :trinken

Zitat von nutella

hmm da solltest du dich mal von meiner frau bekochen lassen die kocht nach WW
das rezept von dir sieht aber auch lecker aus 😊

Beitrag von „agroetsch“ vom 18. August 2006 um 00:00

Zitat von Fröschle

@nutella
was ist denn WW?

Hallo Jenny,

na mit Sicherheit Weight Watchers!

Punkte zählen und so. Klappt prima, habe ich letztes Jahr fast 20kg verloren damit!!

Beitrag von „Fröschle“ vom 18. August 2006 um 08:17

Also nach Weight Watchers Essen sehne ich mich nicht gerade!

Habe mal Low Fat- und Diät-Kochbücher durchgeblättert und kann alle Leute nur bedauern, die das nachkochen wollen, müssen.

Mein Ding ist es nicht, aber ich habe ja zum Glück auch keine T-Norm.:p

Beitrag von „Dieter131“ vom 18. August 2006 um 09:02

Zitat von agroetsch

Hallo Jenny,

na mit Sicherheit Weight Watchers!

Punkte zählen und so. Klappt prima, habe ich letztes Jahr fast 20kg verloren damit!!

Hallo Armin,

Hast Du sie wiedergefunden ?



Gruß

Dieter

Beitrag von „agroetsch“ vom 18. August 2006 um 11:49

Zitat von Dieter131

Hallo Armin,

Hast Du sie wiedergefunden ?



Gruß

Dieter

Alles anzeigen

Hallo Dieter,

naja, zumindest passe ich noch in die Klamotten die ich mir letztes Jahr nach dem schmerzlichen Verlust gekauft habe, hehe.

Beitrag von „Thanandon“ vom 18. August 2006 um 12:13

Whatever happened to sport and healthy eating?!?!

WW gut und gerne, aber so richtig finde ich das auch nicht....nichts für mich, da quäl ich mich lieber beim Joggen..... 😊


Beitrag von „Hiya“ vom 18. August 2006 um 12:54

also ich habe noch nie so gutes und tolles essen gehabt seit dem meine frau nach Weight Watchers kocht aber über geschmack lässt sich nicht streiten 😊

ich habe jetzt nur 10 kg abgenommen aber ich achte nicht so drauf ob ich mit den punkten hinkomme

meine frau ist aber sehr genau bei sich und hat ordentlich abgenommen und hat jetzt wieder das gewicht was sie vor der geburt vom unseren sohn auch hatte 🙌🙌


Beitrag von „MemphisStein“ vom 18. August 2006 um 17:34

Abnehmen, oder schwarz tragen. 

Jetzt mal im Ernst, das mit den Kochen nach WW funktioniert?

Beitrag von „Hiya“ vom 18. August 2006 um 18:24

Zitat von MemphisStein

Abnehmen, oder schwarz tragen. 

Jetzt mal im Ernst, das mit den Kochen nach WW funktioniert?

ja und wie

ich habe 3 nachbarn die auch nach WW alle begeistert sind und sehr lange ihr gewicht halten

Beitrag von „Franks“ vom 18. August 2006 um 19:20

Zitat von MemphisStein

Abnehmen, oder schwarz tragen.



...und da schließt sich der Kreis...von wegen T-Norm und BMP als Lieblingsfarbe im Forum...

Gruß, Frank