Traditionelle kölsche Muuzemändelche

Wer kennt und liebt sie nicht? Muuzemändelche gehören zum kölschen Karneval wie Kostüme, Kölsch und Kamelle. Die kleinen süßen Happen gab es schon bei Oma und sind auch heute noch der Renner. Also vergesst die Kalorien, genießt den Zucker auf euren Lippen und bringt eure Cowboy-, Prinzessinnen- und Piratenfreunde zum Strahlen, indem ihr ihnen ein paar Kindheitserinnerungen zum Reinbeißen backt.

Zutaten (ca. 40 Stück): 150 Gramm Mehl | 50 Gramm Zucker | 1 Päckchen Vanillezucker | 0,5 Päckchen Backpulver | 50 Gramm Butter | 2 EL Milch | 30 Gramm gemahlene Mandeln | Abrieb einer Zitrone | 1 Ei | 1 Prise Salz | Öl zumAusbacken | Puderzucker zum Bestreuen | Ausstechform

Zubereitung (50 Minuten): 1) Trockene Zutaten miteinander vermischen. 2) Mit Hilfe einer Reibe Zitronenzesten von der Frucht lösen und dazugeben. 3) Eine Mulde bilden, Milch und Ei hineingeben.4) Butter in kleine Stücke schneiden und unter die Masse geben. 5) Alles verkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. 6) Teig circa 30 Minuten kalt stellen. 7) Teig ausrollen und ca. 40 Muutzemändelchen-Rohlinge ausstechen. 8) Öl erhitzen und Rohlinge ca. 15-20 Sekunden von jeder Seite ausbacken. 9) Muutzemändelchen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und auskühlen lassen. 10) Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Nährwerte/Portion: 51 Kalorien | 3,4 Gramm Fett | 4,3 Gramm Kohlenhydrate | 0,76 Gramm Eiweiß

Selbstgemachte Lavendel-Zitronenlimonade

Es zischt, es prickelt auf der Zunge. Im Sommer geht doch nichts über eine eiskalte Limonade. Diese ist nicht nur ganz leicht selbstgemacht, sondern schmeckt auch tausend Mal besser als die fertigen Alternativen. Heute zeige ich euch eine besonders harmonische Kombination von Zitrone und Lavendel.

Zutaten (1 Liter Sirup; ca. 20 Portionen): 500 Milliliter Wasser | 500 Milliliter (nicht Gramm) Zucker | 5 Zitronen | 1 Handvoll Lavendelblüten | Mineralwasser zum Aufgießen

Zubereitung (12 Stunden): 1. Wasser mit Zucker zu gleichen Teilen mischen, aufkochen und ca. 20 -30 Minuten köcheln lassen, bis die Masse andickt und ihr Läuterzucker erhaltet. 2. Zitronen auspressen und den Saft zum Sirup geben. 3. Lavendelblüten mit Sirup übergießen und über Nacht ziehen lassen. 4) Sirup am nächsten Morgen durch ein feines Sieb oder Küchentuch abseihen und abfüllen. 5. Zum Servieren jeweils eine kleine Menge des zuckersüßen Sirups mit Mineralwasser aufgießen oder zum haltbar machen Sirup bei 90° Grad 30 Minuten einkochen.

Nährwerte/Portion: 109 Kalorien | 0,1 Gramm Fett | 26,5 Gramm Kohlenhydrate | 0,1 Gramm Eiweiß

Nigiri-Sushi mit Räucherlachs

Es gibt viele Arten der Sushi-Zubereitung. Die wohl einfachste ist die des Nigiri-Sushis. Hier wird nichts gerollt, sondern der Reis einfach mit den Händen gepresst, bis er fest

zusammenhält und an der Oberseite eine leichte Wölbung zeigt. Diese wird genutzt, um darauf Fisch, Garnelen oder auch ein Stück Oktopus drapieren zu können. In dieser Basic-Variante verwenden wir Räucherlachs. Die Räucherlachs-Variante ist vor allem dann ideal, wenn man sich langsam an Sushi herantasten möchte oder einfach keinen qualitativ hochwertigen frischen Fisch in der näheren Umgebung erhalten kann. Wer mobiler und mutiger ist kann beim nächsten Versuch auf frisches Lachs- oder Thunfischfilet zurückgreifen.

Zutaten (2 Personen): 200 Gramm fertig vorbereiten Sushi-Reis mit Sushi-Zu (250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reisessig | 1 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2 Esslöffel Sojasauce) | Wasabi | 100 Gramm Räucherlachs

Zubereitung (mit Reisvorbereitung 5 Minuten; ohne 55 Minuten): 1) Sushi-Reis sehr gründlich waschen, bis dass Wasser klar bleibt und sich nicht mehr weißlich verfärbt. Die Stärke rauszuspülen ist wichtig, damit der Reis nicht zu sehr klebt. 2) Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. 3) In der Zeit Reisessig kurz mit dem Zucker und der Sojasauce aufkochen. 4) Sushi-Zu über den Reis geben, kurz unter mengen und dann abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. 5) Zwei Esslöffel Reis mit angefeuchten Händen zu einem ovalen Reisball formen und festdrücken. 6) Diesen mit etwas Wasabi bestreichen. 7) Rächerlachs in passende Stücke schneiden, auf das Reisbällchen legen und leicht andrücken. 8) Nigiri-Sushi servieren.

Nährwerte/Portion: 552 Kalorien | 7,6 Gramm Fett | 100,1 Gramm Kohlenhydrate | 19,2 Gramm Eiweiß

Perfekter Sushi-Reis mit Sushi-Zu

Das Geheimnis eines guten Sushis liegt nicht zuletzt in der perfekten Zubereitung des Reises. Es ist kleine Kunst für sich und kommt nicht nur auf die Qualität der Körner, sondern auch deren Vorbereitung, Zubereitung und Würzung an. Dafür bedarf es auch einer gelungenen Reisessig-Mischung, dem Sushi-Zu. Heute zeige ich euch meine Lieblingsvariante. Im Laufe des Wochen-Specials „Sushi Variationen“ werden wir dann unser kleines Sushi-Einmal-Eins erweitern, indem wir etwas über die Technik lernen und uns drei Arten des Sushis näher ansehen: Nigiri-Sushi, Maki-Sushi und die Inside-Out-Variante. Also: Ran an die Stäbchen, fertig, los!

Zutaten (2 Personen): 250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reisessig | 1 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2 Esslöffel Sojasauce

Zubereitung (50 Minuten): 1) Sushi-Reis sehr gründlich waschen, bis dass Wasser klar bleibt und sich nicht mehr weißlich verfärbt. Die Stärke rauszuspülen ist wichtig, damit der Reis nicht zu sehr klebt. 2) Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. 3) In der Zeit Reisessig kurz mit dem Zucker und der Sojasauce aufkochen. 4) Sushi-Zu über den Reis geben, kurz unter mengen und dann abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Nährwerte/Portion: 492 Kalorien | 0,8 Gramm Fett | 110,3 Gramm Kohlenhydrate | 8,6 Gramm Eiweiß

Walnuss-Pralinen mit Rum-Füllung

Yo-ho, Piraten trinkt aus! Für die Rum-Liebhaber unter euch gibt es heute Pralinen mit einem guten Schuss Übersee-Rum. Als Alibi für’s schlechte Gewissen habe ich noch eine knackige Walnuss obendrauf gepackt – nein, Spaß bei Seite: Die Kombination ist einfach der absolute Gaumenschmaus und kinderleicht gezaubert! Wie wäre es? Könnt ihr euch als Schöpfer kleiner zauberhafter Pralinen vorstellen? Na, dann los! Eure Gäste werden große Augen machen, wenn ihr Ihnen diese selbstgemachten Leckereien serviert. Obwohl… natürlich nur, wenn ihr ihnen noch ein paar übrig gelassen habt.

Zutaten (ca. 10 Pralinen): 100 Gramm Zartbitter-Schokolade | 10 Teelöffel Rum | 10 Walnuss-Hälften

Zubereitung (40 Minuten): 1) Schokolade grob hacken. 2) Schokolade in eine Wasserbadschüssel bzw. in einen Schmelztopf geben und über einen mit Wasser gefüllten Topf hängen. 3) Wasser ganz leicht köcheln lassen und Temperatur anschließend senken, sodass es nur noch dampft. Schokolade unter Rühren zum Schmelzen bringen. 4) Schokolade mit einem kleinen Löffel in die Förmchen geben und diese circa bis zur Hälfte füllen. 5) Leicht an der Form rütteln, damit sich die Schokolade gleichmäßig verteilt. 6) Mit Hilfe eines Löffels die Schokolade am Rand hochziehen, sodass der äußere Rand der Hohlräume mit Schokolade überzogen ist. 7) Pralinenform kalt stellen und 10 Minuten warten. 8) Sobald die Schokolade ausgehärtet ist einen Teelöffel Rum in jeden Hohlraum geben. 9) Form erneut rütteln, damit sich der Rum gleichmäßig verteilt. 10) Hohlräume bis zum Rand mit der restlichen Schokolade auffüllen (ein wenig zum Befestigen der Walnüsse übrig lassen) und erneut kalt stellen. 11) Ist die Schokolade ausgehärtet, können die fertigen Pralinen vorsichtig aus den Förmchen gedrückt werden. 12) Je einen kleinen Klecks

Schokolade auf die Pralinen geben und die Walnüsse vorsichtig andrücken. 12) Anrichten und servieren oder direkt selbst vernaschen.

Nährwerte/Portion: 94 Kalorien | 6,1 Gramm Fett | 6,3 Gramm Kohlenhydrate | 1,6 Gramm Eiweiß