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

Fluffige Mini-Berliner mit Marmeladenfüllung

Fluffig, luftig leicht und zuckersüß. Nicht nur zur fünften Jahreszeit sind die gefüllten Teigbällchen ein herrlicher Snack, der den Magen zum Lachen und die Seele zum Schunkeln bringt. Bevor ihr euch also ins Kostüm schmeißt, nach Kamelle ruft und Bützje & Strüßje sammelt, backt doch noch schnell ein paar herrliche Nascherein. Ich verspreche ein dreifach Alaaf für den Gaumen.

Zutaten (8 Stück): 225 Gramm Mehl | 2 EL Zucker | 1 Packung Vanillezucker | 1 Ei | 1 Würfel frische Hefe | 100 Milliliter warme Milch | 25 Gramm Butter | 1 Prise Salz | 1 Spriter Zitronensaft | 8 EL Marmelade | Öl zum Ausbacken | Puderzucker zum Bestreuen | Cremespritze

Zubereitung (90 Minuten): 1) Erwärmt die Milch und gebt die Hefe sowie den Zucker hinzu. 2) In einer zweiten Schüssel verquirlt ihr das Ei und mischt es mit dem Salz, Vanillezucker. 3) Schmelzt die Butter und gebt diese zum Eigemisch. 4) Nach circa zehn Minuten gebt ihr das Hefegemisch zum Mehl, um das Ganze anschließend mit der Eimasse zu verkneten, bis ein geschmeidiger, nicht klebriger Teig entsteht. 5) Lasst den Teig an einem warmen Ort für ca. 25 Minuten gehen, bis er sich verdoppelt hat. 6) Rollt den Teig aus, bis dieser circa 1,5 cm dick ist. 7) Stecht mit Hilfe eines Glases Kreise aus dem Teig und lasst diese auf einem Backpapier nochmals circa 25 Minuten gehen. 8) Frittiert die Teigtaler in heißem Öl aus, indem ihr sie nach circa einer Minute vorsichtig wendet und nach insgesamt zwei Minuten auf einem Küchenpapier abtropfen lässt. 9) Nachdem die Berliner ausgekühlt sind, gebt ihr die Marmelade in eine Cremespritze. 10) Stecht vorsichtig seitlich in die Berliner, bis die Spritzenspitze in der Mitte des Inneren ist. 11) Befüllt die Berliner durch leichten Druck und achtet dabei darauf, dass

diese nicht aufplatzen. 12) Bestreut die Berliner mit gesiebten Puderzucker.

Nährwerte/Portion: 335 Kalorien | 18,0 Gramm Fett | 43,1 Gramm Kohlenhydrate | 5,7 Gramm Eiweiß

<3 **Küchentipp** <3 : Ob Öl heiß genug zum Frittieren ist erkennt ihr daran, dass es am Rande eines Holzlöffels Blasen wirft.

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

Knusprig paniertes Schnitzel mit Jägersauce

Wer liebte es nicht, als wir noch klein waren? Ein saftig gebratenes Schnitzel in knuspriger Panade – am liebsten mit einer selbstgemachten Jägersauce! Und so gibt es köstliche Jägerschnitzel ab sofort nicht mehr nur im Gasthaus, sondern jetzt auch in euren eigenen vier Wänden.

Zutaten (4 Portionen): 700 Gramm Schnitzelfleisch | 2 Eier | 120 Gramm Mehl | 200 Gramm Paniermehl | 1 Zitrone | 500 Gramm Champignons | 4 rote Zwiebeln | 3 Teelöffel Paprikapulver | Salz | Pfeffer | 100 Milliliter Weißwein | 200 Milliliter Sahne | 1 Handvoll frisch gehackter Petersilie | 2 Esslöffel Tomatenmark | 75 Gramm Butter

Zubereitung (45 Minuten): 1) Zwiebeln schälen und fein hacken. 2) Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 3) Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. 4) Zwiebeln in Butter braten, bis sie glasig sind. 5) Tomatenmark hinzugeben, kurz untermengen und anschließend mit Weißwein ablöschen. 6) Sahne und Petersilie hinzugeben und mit zwei Esslöffeln Mehl abbinden. 7) Alles mit Paprikapulver (ca 3 Teelöffel) sowie Salz (ca. 3 Teelöffel) und Pfeffer (ca. 1 Teelöffel) abschmecken und auf kleiner Flamme köcheln lassen. 8) Schnitzelfleisch in 4 gleichmäßige Scheiben schneiden und platt klopfen. 7) Schnitzel salzen und pfeffer sowie anschließend mehlieren. 8) Verquilrt die Eier und zieht die mehlierten Schnitzel durch die Masse um sie anschließend

direkt zu panieren. 9) Lasst die Butter in einer heißen Pfanne schmelzen und backt die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun. 10) Schnitzel mit frischen Zitrone und Jägersauce servieren.

Jetzt noch mehr Gerichte mit Champignons oder gleiche alle Pilzgerichte entdecken!

Nährwerte/Portion: 880 Kalorien | 46,3 Gramm Fett | 71,2 Gramm Kohlenhydrate | 73,1 Gramm Eiweiß

Inside-Out-Sushirolle mit Surimi und Avocadofächer

Die ganze Wocihe über haben wir uns in unserer Sushi-Zubereitung gesteigert. Nun kommt die Königsdiziplin: Die Inside-Out-Variante. Hierbei ist die Füllung in der Mitte und wird durch ein Nori-Blatt vom Reis getrennt, der sich diesmal nicht im Inneren befindet, sondern den Mantel für unser Sushi darstellt. Besonders hübsch werden die Inside-Out-Rollen, wenn ihr sie mit einem Avocado-Fächer verziert. Zusätzlich könnt ihr auch noch weiße Sesamkörner darauf streuen. Für die Füllung eignen sich Lachs, Surimi, Makrele, Krebsfleisch Thunfisch oder Thunfischcreme, welche mit Paprika, Gurken etc. kombiniert und mit Wasabi sowie Hot Sauce verfeinert werden können.

Zutaten (2 Personen): 250 Gramm fertig vorbereiten Sushi-Reis mit Sushi-Zu (250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reisessig | 2 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2 Esslöffel Sojasauce) | Wasabi | 1/4 Gurke | 1/4 rote Paprika | 125 Gramm Surimi | 4 halbe Nori-Blätter | 1 reife Avocado | 1 Esslöffel weißer Sesam | Sojasauce | Eingelegter Ingwer

Zubereitung (mit Reisvorbereitung 20 Minuten; ohne 70 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) Gurke mit Schale in schmale Sticks schneiden und die Kerne entfernen. 6) Parika ebenfalls in feine Streife zerteilen. 7) Surimini der länge nach halbieren. 8) Reis auf eine mit einem Gefrierbeutel überzogene Bambusmatte geben, bis eine Fläche von der Größe eines halbes Nori-Blattes bedeckt ist. 9) Dieses auf dem Reis platzieren. 10) Auf das untere Ende das Surmi, sowie die Gurke und die Paprika platzieren. 11) Alles mit der Bambusmatte zu einer Sushirolle formen (Anleitung: So rollst du dein Sushi richtig – ohne die Rolle in Portionen zu unterteilen). 12) Auf diese Weise ingesamt vier Sushi-Rollen formen.

13) Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleich mit einem Löffel von der Schale trennen. 14) Mit der flachen Seite auf ein Schneidebrett legen und in sehr dünne Scheiben schneiden. 15) Mit der flachen Hand leicht auf die geschnittene Avocado-Hälfte drücken, sodass sich die Scheiben seitlich zu eine Fächer formen und der Länge nach zerschneiden. 16) Die unförmigen Enden des Fächers rechts und links mit einem scharfen Messer abtrennen, und jeweils einen Fächer mit der Messeroberfläche anheben und auf einer Sushirolle platzieren. 17) Den Avocado-Fächer leicht andrücken. 18) Vom vorderen und hinteren Teil der Rolle einen schmalen Streifen abschneiden, sodass eine saubere Kante entsteht. 19) Die Rolle mit einem in Wasser getauchtes Messer in sechs Portionen schneiden. 20) Diese mit Soasauce sowie eingelegtem Ingwer servieren und mit einer Prise Sesam betreuen.

Nährwerte/Portion (12 Stück): 841 Kalorien | 36,5 Gramm Fett | 145,8 Gramm Kohlenhydrate | 23,6 Gramm Eiweiß

Maki-Sushi mit Chicken Teriyaki und Erdnussbutter

Die wohl bekannteste Sushi-Art ist die des Maki-Sushis – der gerollten Variante bei der die Füllung von Reis und einem Nori-Blatt umhült wird. Die Füllung besteht in der Regel aus drei Komponenten. Und die muss nicht immer Fisch enthalten. Heute zeige ich euch meine Lieblingsvariante mit Chicken Teryjaki, Erdnussbutter und Gurken. Verfeinert wird das ganze mit Hot Sauce und etwas Wasabi. Wer möchte kann sich auch eine der klassicheren Kombinationen mit Zutaten wie wie Lachs, Surimini, Avocado oder Paprika versuchen. Ihr seid die Mix-Meister: Probiert aus, was euch gefällt und gestaltet jede Rolle anders, bis ihr EUER Lieblingsrezept habt.

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 | 200 Gramm Hühner-Filet | 1/4 Gurke | ca. 3 Esslöffel Erdnussbutter | 2 EL Hot Sauce aus dem Asia-Laden | 6 Esslöffel Teriyaki-Sauce | 1 Prise Salz | 1 Prise Pfeffer | 1 Esslöffel Sesamöl | 6 halbe Nori-Blätter

Zubereitung (mit Reisvorbereitung 20 Minuten; ohne 70 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) Hühner-Filet waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. 6) Dann mit Salz und Pfeffer würzen, in Sesamöl scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen. 7) Gurke mit Schale in schmale Sticks schneiden und die Kerne entfernen. 8) Reis auf dem Nori Blatt drapieren, Hühnchen, Gurke, Erdnussbutter und darauf plazieren sowie das Ganze einrollen und in sechs Stück Maki-Sushi zerteilen (Anleitung: So rollst du dein Sushi richtig).

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

Feierliche Eierlikör-Pralinen

Endlich gibt es etwas für die Naschkatzen unter euch, denn das Special der Woche lautet „Süße Leckereien“! Na, wer von euch leckt sich schon die Finger nach diesen kleinen Schokoladen-Träumen mit Eierlikör? Ich würde ja mit euch teilen, aber ich habe bereits alle vernascht. Hehehe. Wenn ihr Eiswürfel- oder Pralinenformen aus Silikon habt, könnt ihr euch aber ganz einfach eure eigenen kleinen Pralinen zaubern. Und wenn ihr

sie nicht direkt alle selbst auffuttert? Dann eignen sie sich hervorragend als süßer Mini-Nachtisch oder kleine Leckerei zum Kaffee. Aber auch im Osternest oder hübsch verpackt sind sie ein kreatives Geschenk für eure Liebsten!

Zutaten (ca. 10 Pralinen) : 100 Gramm Zartbitter-Kuvertüre | 10 Teelöffel Eierlikör

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 Eierlikör in jeden Hohlraum geben. 9) Form erneut rütteln, damit sich der Eierlikör gleichmäßig verteilt. 10) Hohlräume bis zum Rand mit der restlichen Schokolade auffüllen und erneut kalt stellen. 11) Ist die Schokolade ausgehärtet, können die fertigen Pralinen vorsichtig aus den Förmchen gedrückt werden. 12) Anrichten und servieren oder direkt selbst vernaschen.

Nährwerte/Portion: 66 Kalorien | 3,6 Gramm Fett | 5,9 Gramm Kohlenhydrate | 0,8 Gramm Eiweiß