

# Traditionelle Muuzemändelche

# kölsche

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 zum Ausbacken | 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

---

# 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) Verquirlt 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

---

## 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 Reissvorbereitung 5 Minuten; ohne 55 Minuten):** 1) Sushi-Reis sehr gründlich waschen, bis das 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)

Räucherlachs 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 das 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