

ÜZ-Rezept des Monats Februar 2011

Das Leben beginnt süß! Vom süßen Fruchtwasser über die süßliche Muttermilch oder der süße Milchersatz wecken das Verlangen nach Süßem. Leider ist in Schokolade nicht nur Kakao, sondern auch viel Zucker und Fett enthalten. Trotzdem gibt es für Naschkatzen gute Nachrichten:

Schokolade tut gut!

besonders dunkle Schokolade!

Wissenschaftler einer amerikanischen Universität haben festgestellt, dass dunkle Schokolade gut für das Blut-Kreislauf-System ist. Im Kakao sind Flavonoide enthalten, die eine ähnliche Wirkung wie Aspirin haben. Diese senken die Blutgerinnung und damit das Risiko eines Herzinfarktes. Flavonoide sind übrigens auch in Wein, grünem Tee, Obst und Gemüse enthalten. Und aus diesen Zutaten lassen sich wunderbare Gerichte zaubern:

- *Geschmorte Hasenkeule mit Schoko-Lebkuchensauce*
- *Orientalisches Gulasch mit Bulgar*
- *Die Torte aus dem Kühlschrank*
- *Schokoladenkuchen im Glas*
- *Schokokuchen mit Haselnuss-Schoko-Kern*
- *Weißes Mousse auf Kirschen*

Die Ansprüche an gute Schokolade sind hoch: sie soll zartschmelzend sein, aromatisch und von einer gewissen Süße. Grundsätzlich gibt es verschiedene Sorten: weiße Schokolade, Milkschokolade und dunkle, bzw. bittere Schokolade. Der Kakaoanteil liegt zwischen 20 – 100 %.

Geschmorte Hasenkeulen mit Schoko-Lebkuchen-Sauce

Vielleicht haben Sie noch einige Lebkuchen von Weihnachten übrig. Diese lassen sich wunderbar in der Sauce der Hasenkeulen verarbeiten.

Zutaten:

für 6 Personen

6 Wildhasenkeulen, gut geputzt
12 Scheiben grünen Speck
2 – 3 EL Butterschmalz
3 kleine Möhren
1 Stück Sellerie
1 rote Zwiebel
1 Stück Lauch
3 Zweige Rosmarin
6 Stängel Thymian
6 Wacholderbeeren
500 ml fränkischen Rotwein
200 ml Orangensaft
600 ml Wildfond, ersatzweise Fleischbrühe
3 gewürfelte Lebkuchen
30 g Zartbitterschokolade
1 – 2 EL Akazienhonig

Zubereitung:

- Hasenkeule mit Speck einwickeln. Speck mit Küchengarn fixieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Schmalz im Bräter erhitzen, die Hasenkeulen von beiden Seiten scharf anbraten. Die Keulen aus dem Bräter nehmen.
- Geputztes Gemüse im Bratfett kräftig anbraten und Gewürze zugeben. Mit Wein ablöschen. Orangensaft und Wildfond zugeben, aufkochen lassen.
- Die Keulen wieder in den Bräter legen und im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Heißluft 130 °C) ca. 1 ½ bis zwei Stunden schmoren.
- Die fertigen Keulen aus der Sauce nehmen und zugedeckt warm stellen. Lebkuchen in die Sauce geben und alles gut aufkochen lassen. Den Schmorfond durch ein Sieb geben, Gemüse dabei kräftig durchdrücken.
- Die Sauce auf die Hälfte einkochen (reduzieren). Mit Schokolade binden. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Orientalisches Gulasch mit Bulgar

Drei kleine Stücke bittere Schokolade bringen den besonderen Geschmack!

Warenkunde:

- **Grüner Speck** ist ungeräucherter, fetter Speck.
- **Bulgar** ist ein speziell vorbereiteter Hartweizen. Bulgar ist ein Hauptnahrungsmittel im Vorderen Orient und kann wie Cous-Cous oder Reis mit gedünstetem Gemüse vermischt und serviert werden.
- **Zhoung-Gewürz** kommt ursprünglich aus dem Jemen. In der arabischen Welt ist es so verbreitet wie Salz und Pfeffer. Es wird als universelles Gewürz eingesetzt, auch zum Nachwürzen.
- **Baharat-Gewürzmischung** besteht aus scharfem Paprikapulver, Kreuzkümmel, Gewürznelken, Zimt, Koriander, Kardamom, Muskat und schwarzem Pfeffer. Es kann auch selbst hergestellt werden. Rezepte dazu finden Sie im Internet.

Zutaten:

für 6 Personen

1 kg Rindergulasch
600 g Zwiebeln
1 Peperoni, geputzt, ohne Kerne und klein geschnitten
1 Dose passierte Tomaten
750 ml Fleisch- oder Gemüsefond
1 - 2 TL Zhoung-Gewürz
2 - 3 TL Baharat-Gewürzmischung
3 St. bittere Schokolade
2 Lorbeerblätter
8 Wacholderbeeren
250 g Bulgar

Zubereitung:

- Fleisch portionsweise scharf anbraten, klein geschnittene Zwiebeln zugeben. Unter ständigem Rühren kurz mitbraten. Tomaten und Peperoni ebenfalls zugeben und kurz mit durchschwenken.
- Mit heißer Brühe auffüllen. Gewürze zugeben und zugedeckt 1 Stunde leise köcheln lassen.
- Schokolade zugeben und nochmals ca. eine halbe Stunde köcheln lassen. Dabei immer einmal umrühren. Nach Bedarf und Geschmack kann man mit den Gewürzen die Schärfe erhöhen.
- Bulgar nach Packungsanleitung zubereiten.

Die Torte aus dem Kühlschrank

Torte backen ohne Herd kann jeder! Anstelle von Cornflakes können Sie auch getrocknete Kuchenreste oder Butterkekse verwenden. Diese vorher in einem Plastikbeutel mit dem Nudelholz klein zerbröseln

Zutaten:

150 g dunkle Schokolade
70 g Cornflakes, ohne Zucker
2 Becher Sahne
500 g Magerquark
100 g Zucker
2 P. Gelatine-Fix
300 g TK-Früchte (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Sauerkirschen)
1 P. Vanillezucker
2 gestrichene TL Speisestärke

Zubereitung:

- Schokolade grob hacken und im Wasserbad schmelzen. Cornflakes unterrühren und gut vermischen.
- Den Boden einer Springform mit Backpapier bespannen. Die Schoko-Cornflakes-Mischung darauf verteilen, glatt streichen und etwas andrücken. Im Kühlschrank ca. 30 Min. kalt stellen.
- Sahne steif schlagen, Quark und Zucker mit dem Rührgerät schaumig aufschlagen, Gelatine-fix unterrühren und ca. 1 Min.iterrühren. Sahne portionsweise unterheben. Die Masse in die Springform geben und mindestens 5 Stunden kalt stellen.
- In der Zwischenzeit die tiefgekühlten Beeren mit Vanillezucker und ca. 3 EL Wasser mischen. Bei mittlerer Hitze unter vorsichtigem Rühren auftauen lassen. Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, unter die Beeren mischen, die Masse einmal aufkochen lassen. Zugedeckt abkühlen lassen.
- Zum Servieren die Torte aus der Springform nehmen. Die Beeren entweder auf der Torte verteilen oder getrennt zur Torte reichen.

Für Kuvertüre gelten ähnliche Ansprüche wie für herkömmliche Schokolade. Sie enthält aber mehr Fett, wodurch sie geschmolzen verarbeitet werden kann. Hochwertige Kuvertüre hat in der Regel einen hohen Kakaoanteil.

Schokoladenkuchen im Glas

*Kuchen im Glas ist moderne Vorratshaltung.
Beliebt als Geschenk und jederzeit schnell auf dem Tisch.
„Kuchen im Glas“ ist eine echte Alternative zu Fertigprodukten.*

Zutaten:

für 3 (sturzfähige) Gläser mit ca. 250 ml Inhalt

2 EL Sahne
100 g Blockschokolade
100 g weiche Butter
3 Eier
100 g Zucker
200 g gemahlene Nüsse (Mandeln, Walnüsse,
Haselnüsse)
100 g Mehl
Butterschmalz zu Einfetten der Gläser
Kakaopulver zum Bestäuben



Zubereitung:

- Die Gläser mit Butterschmalz ausfetten und dünn mit Kakaopulver bestäuben.
- Sahne in einem Topf leicht erwärmen, mit Schokolade und Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, aber nicht kochen.
- Eier trennen, Eiweiß mit 2 EL Zucker steif schlagen. Eigelbe mit dem restlichen Zucker verrühren, unter die lauwarme Schokoladencreme rühren. Mandeln und Eischnee unterheben.
- Teig in die Gläser füllen. Die Gläser dürfen maximal zu 2/3 befüllt werden. Auf den Rost im Backofen stellen und bei Unter/Oberhitze auf 160 °C (Umluft 140°C) ca. 40 Min. backen.
- Gläser aus dem Ofen nehmen und noch heiß verschließen.
- Die Kuchen halten kühl gelagert ca. 4 Wochen. Zum Servieren Kuchen vorsichtig aus dem Glas lösen. Mit Puderzucker, Sahne u. evtl. mit frischen Früchten servieren.

Tipps:

- Empfehlenswert sind Schraub- oder Weck-Gläser, die eine möglichst weite Öffnung haben und sturzfähig sind.
- Verwendet man Gummiringe zum Verschließen, müssen Sie diese vorher in kochendem Wasser einweichen.
- Grundsätzlich können Sie jeden Rührkuchen im Glas backen und konservieren.

So wird Ihre Kuchenglasur nicht grau!

Wenn es um Dekoration von Kuchen, Plätzchen und Desserts geht, ist Kuvertüre ideal. Durch den hohen Fettanteil ist sie dünnflüssiger, wenn sie erwärmt wird. Damit die aufgetragene Kuvertüre nicht kristallisiert (hellgraue Flecken auf der Glasur), sollte sie in drei Schritten verarbeitet werden:

1. Drei Viertel der Kuvertüre auf ca. 45 °C erwärmen.
2. Das restliche Viertel klein hacken. Kalt unter die warme Masse rühren und auf ca. 28 °C runterkühlen.
3. Die Masse nochmals auf ca. 30 – 32 °C erwärmen und sofort verarbeiten.

Kuvertüre nie über 50 °C erwärmen, möglichst im Wasserbad und immer gut verrühren. Trocken, kühl und dunkel lagern.

Angebaut werden Kakaobohnen hauptsächlich in Brasilien, Ecuador, Nicaragua, Mexiko und Kolumbien. Die Bedingungen der Plantagenarbeiter sind schlecht und Kinderarbeit nicht selten. „Fair Trade“ will im fairen Handel Abhilfe schaffen.

Der Kauf von „Fair Trade“-Produkten garantiert demokratische Arbeitsbedingungen ohne Sklaverei und Kinderarbeit. Der Anbau des Kakaos wird soweit wie möglich nachhaltig und umweltschonend durchgeführt.

Schokoladenkuchen mit Haselnuss-Schoko-Kern

Zutaten:

Für eine Kastenform

180 g weiche Butter
180 g Zucker
Salz
4 Eier
270 g Mehl
3 gestr. TL Backpulver
100 g gemahlene Nüsse
50 ml Milch
2 Tafeln Haselnusschokolade
200 g Haselnuss-Kuvertüre
2 EL gehackte Haselnüsse



Zubereitung:

- Butter schaumig rühren, bis sie Spitzen zieht. Zucker und Salz unterrühren und solange rühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Zimmerwarme Eier nach und nach unterrühren.
- Die Hälfte des Mehles und die Nüsse zugeben, verrühren und die Milch ebenfalls unterrühren. Das restliche Mehl mit dem Backpulver mischen und unter den Teig heben.
- Knapp 2/3 des Teiges in eine gefettete Kastenform füllen. Schokolade brechen und auf den Teig legen. Restlichen Teig darauf verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober/Unterhitze ca. 50 Min. backen. 10 Min. in der Form ruhen lassen, dann stürzen und auskühlen lassen.
- Die Glasur schmelzen und auf den abgekühlten Teig verteilen. Mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

Im Gegensatz zur dunklen Schokolade wird der weißen Schokolade bei der Herstellung das Kakaopulver entzogen. Die daraus entstandene Kakaobutter wird zusammen mit Milch und Zucker zu weißer Schokolade verarbeitet. Mit ca. 550 kcal/100 g hat sie ähnlich viele Kalorien wie dunkle Schokolade.

Weißes Mousse auf Kirschen

Zutaten:

für 6 Personen

Kirschkompott

500 g entsteinte Kirschen
Zucker nach Geschmack
1 P. Bourbon-Vanillezucker
100 g Amarenakirschen aus dem Glas
2 EL Amaretto
2 gestr. EL Speisestärke

Mousse

175 g weiße Schokolade
1 Blatt weiße Gelatine
1 Ei
2 EL Rum
2 EL Orangenlikör
300 ml Schlagsahne
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

- Für das Kompott Kirschen mit Zucker und Vanillezucker, gehackten Amarenakirschen, 4 EL Amarenasirup aufkochen. Stärke mit 3 EL Wasser und Amaretto verrühren, unter die Kirschen rühren und einmal aufkochen lassen. Abkühlen und auf 6 Gläser verteilen.
- Für das Mousse 125 g Kuvertüre hacken, in einer kleinen Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen. Lauwarm abkühlen lassen.
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ei, Rum und Orangenlikör im Wasserbad zu einer dicklichen Masse aufschlagen. Gelatine ausdrücken und in der Eimasse auflösen. Unter ständigem Rühren im Eiswasser kalt schlagen. Schokolade unterrühren und steif geschlagene Sahne unterheben. Mousse auf die Kirschen verteilen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.
- Vor dem Servieren die restliche Schokolade mit einem Messer über das Mousse schaben und mit Puderzucker bestreuen.

Vergessen Sie nicht den 14.02.2011:

Valentinstag

Und sollte ihnen zum Valentinstag noch ein Geschenk fehlen: Wie wäre es mit einer „Heißen-Schokoladen-Massage“?

Verwöhnt, eingestrichen mit warmer Kakaobutter, schmelzen Sie dahin – ein Hochgenuss für Naschkatzen!

