



KLASSIKER
DR. OETKER
- VERLAG -
SEIT 1897

SNACKS UND VORSPEISEN VON A-Z



GELING
GARANTIE

DIE DR. OETKER GELING-GARANTIE

UNSER VERSPRECHEN



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit den Rezepten in unseren Koch- und Backbüchern möchten wir Sie und Ihre Lieben glücklich machen. Zum Glück braucht es den Erfolg, und den kaufen Sie mit jedem Dr. Oetker Buch gleich mit.

Dafür gibt es die *Dr. Oetker Geling-Garantie*.

Sie ist unser Versprechen, dass alle Rezepte aus diesem Buch ganz einfach und sicher gelingen. Die Geling-Garantie startet schon bei der Zutatenliste: Alle Zutaten, die wir verwenden, sollten Sie leicht in Ihrem Supermarkt vor Ort einkaufen können. Jeder Zubereitungs-Schritt ist klar und einfach nachvollziehbar.

Eine Garantie können wir Ihnen aber auch deshalb mit gutem Gewissen geben, weil alle Rezepte dieses Buches von unserem erfahrenen Team entwickelt wurden. Anschließend haben wir jedes Gericht in einer ganz normalen Küche nachgekocht oder nachgebacken. Immer wieder. So lange, bis wir uns sicher waren, dass es gelingt. Und zwar auch bei Ihnen zu Hause.

Was wir versprechen, halten wir auch. Sollte beim Kochen oder Backen eines unserer Rezepte dennoch etwas danebengehen oder es Ihnen einfach nicht

schmecken, dann lassen Sie es uns wissen. Schreiben Sie oder rufen Sie uns an!
Wir werden das Rezept nochmals kritisch prüfen und Ihnen helfen
herauszufinden, woran es gelegen haben könnte. Sie erreichen uns unter der
Telefonnummer +49 (0) 89 / 5 48 25 15-0.
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail unter:
redaktion-oetker@zsverlag.de

Natürlich freuen wir uns aber auch über weitere Rückmeldungen und auch
über Lob. Ihre Ideen, Kommentare und Fragen können Sie jederzeit auch über
Facebook posten: www.facebook.com/Dr.OetkerVerlag.
Wir sind für Sie da. Garantiert.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Dr. Oetker Redaktion

ALLGEMEINE HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

UNSER TIPP

Lesen Sie vor der Zubereitung – besser noch vor dem Einkauf – das Rezept einfach einmal vollständig durch. Aus dem Zusammenhang werden die Zubereitungs-Schritte deutlicher und verständlicher.

PORTIONSANGABEN

Die Anzahl der Stücke finden Sie in jedem Rezept ausgewiesen.

ARBEITSSCHRITTE

Die Zutaten sind in der Reihenfolge ihrer Verarbeitung aufgeführt. Jeder Arbeitsschritt ist einzeln hervorgehoben und extra nummeriert. So haben wir die Rezepte für Sie auch entwickelt und ausprobiert.

ZUBEREITUNGSZEIT UND BACKZEIT

Die angegebene Zubereitungszeit schließt die Dauer der Vorbereitung und die eigentliche Zubereitung mit ein. Sie ist ein Anhaltswert und kann je nach individuellem Geschick oder Übung natürlich ein wenig variieren. Längere Wartezeiten wie zum Beispiel Kühl- oder Abkühlzeiten oder auch Auftauzeit sind in der Regel nicht in der Zubereitungszeit enthalten. Einzige Ausnahme: In dieser Zeit sind parallel andere Arbeitsschritte zu tun. Die Backzeiten sind gesondert ausgewiesen. Bei einigen Rezepten setzt sich die Gesamt-Backzeit aus mehreren Teil-Backzeiten zusammen.

BACKOFENEINSTELLUNG UND BACKZEITEN

Die in den Rezepten angegebenen Backtemperaturen und Backzeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung Ihres Backofens über- oder unterschritten werden können. Prüfen Sie nach Beendigung der angegebenen Backzeit ob der Kuchen gar ist.

Die Temperaturangaben in diesem Buch beziehen sich auf Elektrobacköfen. Die Temperatur-Einstellungsmöglichkeiten für Gasbacköfen variieren je nach Hersteller, sodass wir keine allgemeingültigen Angaben machen können. Bitte beachten Sie deshalb bei der Einstellung des Backofens die Gebrauchsanleitung des Herstellers. Ein Backofenthermometer eignet sich dabei gut, um die Backofentemperatur im Blick zu haben.

EINSCHUBHÖHE

In den Rezepten in diesem Buch ist die Einschubhöhe immer dann die Mitte des Backofens, wenn nichts anderes angegeben ist.

HINWEISE ZU DEN NÄHRWERTEN

Bei den Nährwertangaben in den Rezepten handelt es sich um auf- bzw. abgerundete ganze Werte. Aufgrund von ständigen Rohstoffschwankungen und/oder Rezepturveränderungen bei Lebensmitteln kann es zu Abweichungen kommen. Die Nährwertangaben dienen daher lediglich Ihrer Orientierung und eignen sich nur bedingt für die Berechnung eines Diätplans.

ABKÜRZUNGEN UND SYMBOLE

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Msp.	Messerspitze
Pck.	Packung/Päckchen
g	Gramm
kg	Kilogramm
ml	Milliliter
l	Liter
evtl.	eventuell
geh.	gehäuft
gestr.	gestrichen
gem.	gemahlen
ger.	gerieben

TK Tiefkühlprodukt

°C Grad Celsius

Kalorien-/Nährwertangaben

E Eiweiß

F Fett

Kh Kohlenhydrate

kcal Kilokalorie

Symbole

 Zubereitungs-/Backzeit

 Vegetarisch/Vegan

 Mit Alkohol

INHALT

A

B

C

D

E

F

G

H

K

L

M

N

O

P

R

S

T

V

W

Z



A

ANTIPASTI-VARIATIONEN

- 🕒 Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Ziehzeit
Garzeit: etwa 30 Minuten
- + Vegan

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Auberginen (etwa 500 g)
500 g kleine Möhren
2 keine Zucchini (etwa 500 g)
Salz
250 g braune Champignons
8 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)
20 g abgetropfte Kapern (aus dem Glas)
3 Stängel Minze
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
1–2 EL weißer Balsamessig
50 g + 1 EL abgetropfte schwarze Oliven in Scheiben (aus dem Glas)
1 Frühlingszwiebel, 3 Stängel Basilikum
gem. Pfeffer

PRO PORTION:

E: 7 g, F: 3 g, Kh: 13 g, kcal: 549

1. Auberginen, Möhren und Zucchini abspülen und abtropfen lassen. Von den Auberginen die Enden abschneiden. Die Auberginen quer in etwa 5 mm dicke

Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und Saft ziehen lassen.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

3. Die Möhren putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Dünne Möhren in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dicke Möhren zuvor längs halbieren und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Von den Zucchini die Enden abschneiden. Die Zucchini längs halbieren und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen, evtl. kurz abspülen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

4. Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen. Vorbereitetes Gemüse und Champignons nach Sorten getrennt in jeweils 2 Esslöffeln Olivenöl wenden und getrennt voneinander in einem tiefen Backblech verteilen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Gemüse und Pilze etwa 30 Minuten garen. Zwischendurch einmal wenden.

5. Gemüse und Pilze etwas abkühlen lassen. Möhren, Zucchini und Auberginen in jeweils eine Schüssel geben. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und etwas Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Möhren mit etwas Zitronenschale, Salz, 1–2 Esslöffeln Zitronensaft und den Kapern vermengen.

6. Minze abspülen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken. Gehackte Minze, Salz und 1–2 Esslöffel Zitronensaft mit den Zucchinischeiben vermengen.

7. Chilischote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände mit den Kernen entfernen. Schote abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen. Chili und Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Essig und den Olivenscheiben unter die Auberginenscheiben mischen.

8. Frühlingszwiebel putzen, abspülen, abtropfen lassen und schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Basilikum abspülen, trocken tupfen, die Blättchen

von den Stängeln zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, in Streifen schneiden. Pilze mit dem Sud aus dem Backblech, Frühlingszwiebeln und Basilikumstreifen vermengen. Gemüse und Pilze zugedeckt etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

9. Vorbereitete Gemüse und Pilze mit Salz, Zitronensaft oder Essig und Pfeffer abschmecken, getrennt nach Sorten anrichten und mit restlichen Basilikum- und Minzeblätter garnieren.


TIPP:

Dazu passt Burrata, Mozzarella, Schinken und Ciabatta.





ASIATISCHE HACKBÄLLCHEN

 **Zubereitungszeit: 25 Minuten**
Frittierzeit: 2–3 Minuten pro Portion

ZUTATEN FÜR 30 STÜCK

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
40 g abgetropfter, eingelegter Ingwer (in Sirup)
500 g Rinderhackfleisch
2 EL Sojasauce
Salz
1 Prise gem. Zimt
½ TL gem. Koriander
etwa 700 ml Speiseöl

PRO STÜCK:

E: 3 g, F: 2 g, Kh: 1 g, kcal: 34

- 1.** Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Ingwer ebenfalls klein würfeln. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel-, Knoblauch-, Ingwerwürfel und Sojasauce hinzugeben. Die Zutaten gut unterkneten. Die Hackfleischmasse mit Salz, Zimt und Koriander kräftig würzen. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen (Ø etwa 3 cm) formen.
- 2.** Das Speiseöl in einer Fritteuse oder tiefen Pfanne auf etwa 175 °C erhitzen und die Hackbällchen darin in 2–3 Portionen jeweils in 2–3 Minuten goldbraun ausbacken, dabei die Bällchen je einmal wenden.
- 3.** Die Hackbällchen mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Hackbällchen auf einer Platte anrichten.

TIPP:

Dazu Paprikagemüse, Reis, Sojasauce und Wasabipaste servieren.



AUBERGINENCREME

- 🕒 Zubereitungszeit: 15 Minuten, ohne Abkühl- und Durchziehzeit
Garzeit: etwa 30 Minuten
- + Vegan

ZUTATEN FÜR ETWA 350 G (8–10 PORTIONEN)

2 Auberginen (etwa 560 g)
2 Knoblauchzehen
2 EL Zitronensaft
1 ½ EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup
1 gestr. TL Rauchsatz oder Salz
1 gestr. TL gerebelter Thymian
gem. Pfeffer

ZUSÄTZLICH:

Alufolie

PRO PORTION:

E: 1 g, F: 2 g, Kh: 4 g, kcal: 38

1. Den Backofen vorheizen.
Ober-/Unterhitze: etwa 240 °C
Heißluft: etwa 220 °C
2. Auberginen abspülen, abtrocknen und rundherum mehrmals mit einer Gabel einstechen, auf ein Backblech (mit Alufolie belegt) legen.
3. Das Backblech in den vor geheizten Backofen schieben. Auberginen etwa 30 Minuten garen, dabei 2–3-mal, z. B. mit einer Gemüsezange, wenden. Die

Auberginenschale wird dabei sehr dunkel und soll sich lösen.

4. Zum Abkühlen das Backblech auf einen Kuchenrost stellen. Die Auberginen in etwa 45 Minuten erkalten lassen.

5. Von den Auberginen die Stängelansätze abschneiden. Schale abziehen. Das Fruchtfleisch grob würfeln und in einen Rührbecher geben. Knoblauch abziehen und hinzufügen. Zitronensaft, Olivenöl, Ahornsirup, Salz, Thymian und Pfeffer hinzufügen und alles pürieren. Die Creme zugedeckt etwa 30 Minuten (bei Zimmertemperatur) durchziehen lassen.

6. Creme zum Servieren durchrühren und nochmals abschmecken.

TIPP:

Die Creme passt gut zu Vollkorn- oder Roggenbrot.





AUBERGINEN- UND ZUCCHINIRÖLLCHEN

- 🕒 Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Ziehzeit
Garzeit: etwa 25 Minuten
- + Vegetarisch

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

2 mittelgroße Auberginen (etwa 450 g)
2 mittelgroße Zucchini (etwa 450 g)
Salz
1–2 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
gem. Pfeffer
150 g Schafs- oder Fetakäse

FÜR DIE TOMATENSAUCE:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
½ TL Zucker

FÜR DEN BELAG:

125 g abgetropfter Mozzarella
3 Mini-Rispen Tomaten (etwa 150 g)

PRO STÜCK:

E: 3 g, F: 9 g, Kh: 2 g, kcal: 102

1. Auberginen und Zucchini abspülen, abtrocknen und die Stängelansätze bzw. Enden abschneiden. Auberginen und Zucchini längs in jeweils 10 etwa ½

cm dicke Scheiben schneiden.

2. Die Auberginenscheiben mit Salz bestreuen und etwa 15 Minuten stehen lassen. Die Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. Knoblauch abziehen und klein würfeln.

3. Jeweils etwas von dem Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen. Auberginen- und Zucchinischeiben darin portionsweise anbraten.

4. Auberginen- und Zucchinischeiben auf Küchenpapier legen, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

5. Den Käse in 20 längliche Stifte schneiden. Jeweils 1 Käsestift auf 1 Auberginen- und Zucchinischeibe legen, von der schmalen Seite aus aufrollen.

6. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

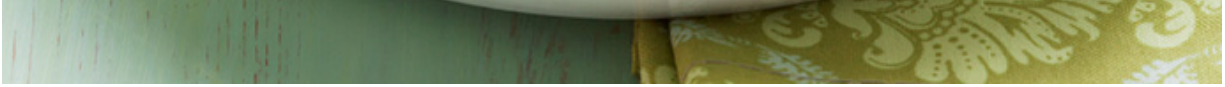
7. Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Die Tomatenstücke mit der Flüssigkeit hinzufügen, zum Kochen bringen und leicht sämig einkochen lassen, dabei zwischendurch umrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

8. Sauce in eine große, flache Auflaufform (gefettet) füllen. Auberginen- und Zuchiniröllchen hineinsetzen.


9. Für den Belag Mozzarella längs halbieren und in jeweils 10 Scheiben schneiden. Tomaten abspülen, abtrocknen, halbieren und Stängelansätze ausschneiden. Die Tomaten in 20 Scheiben schneiden. Zuerst die Tomatenscheiben, danach die Mozzarella-Scheiben auf die Röllchen legen. Jeweils mit Salz und Pfeffer bestreuen.

10 . Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Auberginen- und Zuchiniröllchen **etwa 15 Minuten überbacken.**





AUSTERNPILZ-AVOCADO-CARPACCIO

-  Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit
Garzeit: etwa 6 Minuten
- +** Vegan

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

50 g Pinienkerne
3 Tomaten
Saft von ½ Limette (etwa 1 EL)
Salz, gem. Pfeffer
3 EL Olivenöl
2 reife Avocados
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g Austernpilze (Austernseitlinge)
2 EL Olivenöl
etwa 6 Stängel Basilikum

PRO PORTION:

E: 9 g, F: 41 g, Kh: 6 g, kcal: 429

- 1.** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Dann die Pinienkerne auf einen Teller geben und erkalten lassen.
- 2.** Die Tomaten abspülen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze ausschneiden. Die Tomaten fein würfeln. Die Tomatenwürfel mit dem Limettensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl unterrühren.
- 3.** Die Avocados halbieren, entsteinen, schälen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Einen großen, flachen Teller oder 4 kleine Teller

fächerförmig mit den Avocadoscheiben auslegen. Sofort die Tomaten-Vinaigrette darauf verteilen (damit sich die Avocadoscheiben nicht dunkel verfärben).

4. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Austernpilze putzen, evtl. mit Küchenpapier abreiben. Große Pilze halbieren oder vierteln.

5. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin etwa 2 Minuten andünsten. Die Pilze portionsweise darin etwa 4 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebratenen Austernpilze auf den Avocadospalten anrichten.

6. Basilikum abspülen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Das Carpaccio mit den Basilikumblättchen und den Pinienkernen bestreut servieren.

TIPP:

Avocadofrüchte reifen nach der Ernte nach. Essreife Avocados erkennt man daran, dass die Schale auf leichten Fingerdruck nachgibt.





B

BABY-AUBERGINEN MIT ORIENTALISCHEM JOGHURT

🕒 Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Ziehzeit

Backzeit: etwa 25 Minuten

+ Vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1,2 kg Baby-Auberginen

Meersalz

FÜR DIE MARINADE:

8 Knoblauchzehen

4 rote Chilischoten

8 EL Olivenöl

4 EL Rosmarinnadeln

FÜR DEN ORIENTALISCHEN JOGHURT:

4 Bio-Limetten (unbehandelt, ungewachst)

400 g Joghurt (3,5 % Fett)

4 TL Ras el-Hanout (Marokkanische Gewürzmischung)

ZUM BESTREUEN UND GARNIEREN:

120 g Rucola (Rauke)

8 EL Granatapfelkerne

evtl. 4 Stängel Rosmarin