Genuss leicht gemacht

einfach & lecker kochen
mit TV-Koch Ralf Jakumeit

FRISCHER ALS FRISCH?

TIEFKÜHLKOST!

Inhalt

2 Das Frische-Geheimnis
4 Heißgebeiztes Zanderfilet
6 Kürbisschaumsüppchen
8 Crepinette vom Reh
10 Kabeljau in Vanille-Quittensud
14 Geröstete Calamaretti
15 Süß-saure Fleischpfanzerl
16 Bratapfeleis mit Gewürzorangen
17 Frühlingsröllchen vom Apfel
18 Weihnachtsente mit Apfel-Rotkohl
20 Grünkohl mit Kasseler
21 Spargel mit Hollandaise
22 Knusprige Entenbrust
24 Matjes in 3 Varianten
26 Lachsfilet mit Lechogemüse
28 Rinderrücken mit Couscous
30 Lebkuchenparfait
32 Apfeldessert mit Vanillesauce

Abk.: TK = Tiefkühlkost

einfach & lecker kochen

Ralf Jakumeit ist ausgebildeter Koch und für ihn gibt es nichts Schöneres, als mit tollen Qualitätsprodukten Gäste rundum verwöhnen zu dürfen. Er arbeitet regelmäßig mit Tiefkühlkost und schätzt besonders die gleich bleibend hohe Qualität dieser Lebensmittel. Seine langjährigen Erfahrungen, sowohl in der Gastronomie als auch im Bereich Ernährung für Hörfunk, TV-Sender und Online-Medien, sind in diesem Buch wiedergegeben.

Das Frische-Geheimnis

der Tiefkühlkost ...

Schockfrostung heißt das „Zaubermittel“ der Tiefkühlkost. Das sehr schnelle, industrielle Tiefkühlen mit tiefen Minustemperaturen macht es möglich, die Frische von Lebensmitteln bestmöglich zu erhalten. Denn die Produkte werden zum optimalen Zeitpunkt und in bestem Zustand eingefroren: direkt nach Ernte, Fang oder Zubereitung. Damit ist die Zeit als größter Gegner der Frische ausgeschaltet. Vitamine, Nährstoffe und Zellstrukturen bleiben im „Kälteschlaf“ optimal erhalten. So genannte „frische“ Ware wie Obst und Gemüse, aber auch Fisch und Fleisch, verliert hingegen – bedingt durch notwendige Transportwege und Lagerung im Handel oder zuhause – an Qualität, wertvolle Vitamine und Nährstoffe gehen verloren.

Ob Gemüse oder Fleisch, Kartoffeln oder Fisch, Pizza oder Brötchen – bei der Tiefkühlkost ist alles frischer als frisch: Gemüse zum Beispiel verschwindet in der Regel schon zwei bis drei Stunden nach der Ernte weiterverarbeitet – also geputzt, gewaschen und bei Bedarf blanchiert – in den Gefrieranlagen. Das Blanchieren von Gemüse vor dem Tiefgefrieren sorgt dafür, dass Mikroorganismen und Enzyme in ihrer Tätigkeit eingeschränkt werden. Dadurch werden Vitaminverluste sowie Veränderungen in Geschmack und Farbe unterbunden. Der schnelle Produktionsdurchlauf und das so genannte Schockfrosten machen aus dem Gemüse einen Vitamin- und Nährstofftresor. So hat zum Beispiel tiefgekühlter Spinat 55 % mehr Vitamin C als so genannter „frischer“ Spinat.

Bei Kartoffelprodukten wie Pommes frites, Kroketten und Potato Wedges läuft der Prozess nach dem gleichen Prinzip ab: Die Kartoffeln werden geerntet, gewaschen und geschält. Dann wandern sie in die Produktion, in der die unterschiedlichsten Produkte mit ihren verschiedenen Herstellungsverfahren produziert werden. Tiefgekühlte Kartoffelprodukte werden in der Regel kurz vorfrittiert und erst zuhause in Ofen, Pfanne oder Friteuse fertig gegart. Und wer auf die schlanke Linie achten möchte, sollte hier lieber ins Tiefkühlfach greifen und folgendes beachten: Tiefgekühlte Pommes frites ofenfrisch gebacken haben nur 5 % Fett, so genannte „frische“ Pommes vom Imbiss enthalten oft 15 % Fett.

Frischer als frisch – das gilt natürlich auch für TK-Fisch, der frisch gefangen direkt an Bord der Fangschiffe geputzt, ausgenommen, filetiert und anschließend umgehend schockgefrostet wird. So wird er lange haltbar – ganz ohne Konservierungsstoffe. Fisch aus der Tiefkühltruhe bleibt eingefroren fangfrisch, während so genannter „frischer“ Fisch im Handel bis zu 14 Tage alt sein kann.

Auch Fertigmenüs und Tiefkühlpizzas überzeugen durch den Frische-Vorteil: Sie werden mit frischen Zutaten frisch zubereitet, gelangen dann ohne Umwege in den Froster und werden dort direkt in den „Kälteschlaf“ befördert. Neben der Frische überzeugen sie auch mit einfacher Handhabung: Denn Menüs aus der Tiefkühltruhe sind an 365 Tagen 24 Stunden lang verfügbar und immer frisch. Da sie in der Regel zubereitungsfertig sind, entfällt kompliziertes und langwieriges Kochen. So zaubert garantiert jeder im Handumdrehen ein leckeres Menü auf den Tisch. Die perfekte Alternative also, wenn das Lieblingsrestaurant schon geschlossen hat. Und wer eine wirklich ofenfrische Pizza genießen möchte, sollte ebenfalls auf die Tiefkühlvariante zurückgreifen. Denn eine zuhause im Ofen zubereitete TK-Pizza kommt mit einer Temperatur von optimalen 78 °C ofenfrisch auf den Tisch – die so genannte „frische“ Pizza vom Bringdienst erreicht nur selten 60 °C.

Dank der Tiefkühlung ist es heutzutage auch möglich, jederzeit frisches Brot, frische Brötchen, Torten und Gebäck zuhause lagern zu können und bei Bedarf frisch aufzutauen oder fertig zu backen. Brötchen aus der Tiefkühltruhe sind immer backfrisch – wann immer Sie wollen. Ihr Backofen kennt nämlich keine Öffnungszeiten. So kann das Frühstück für Langschläfer auch einmal auf den Nachmittag verlegt werden. Die Backwaren und Torten werden vor der Schockfrostung ganz frisch hergestellt – mit den frischesten und besten Zutaten – und dann umgehend in den Froster befördert. Manche Backwaren werden – je nach Produkt – vor dem Frosten kurz vorgebacken, es gibt aber auch Teiglinge, die roh schockgefroren werden.

Der Griff in die Tiefkühltruhe lohnt sich also wirklich: TK-Produkte sind ständig verfügbar und lassen sich hervorragend zuhause bevorraten. Sie sind saisonunabhängig, einfach im Handling (weil zumeist zubereitungsfertig) und perfekt portionierbar. Außerdem bieten sie ständig gleich bleibende Qualität und absolute Frische.

Viele gute Gründe für hochwertige Lebensmittel aus der Kälte: Frischer als frisch? Tiefkühlkost!

Heißgebeiztes Zanderfilet

mit Granatapfel-Zuckerschotensalat

Zutaten für 4 Personen:
1 Zanderfilet mit Haut TK
200 g Zuckerschoten TK
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Rapsöl
Zucker
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
4 cl Noilly Prat (Vermouth-Wein)
100 ml Weißwein
200 ml Fischfond (Fertigprodukt)
2 EL Sushi-Essig
1 TL Korianderkörner
1 TL Senfkörner
1 Granatapfel
1 Bio-Limette (Saft und Schale)
1 TL Honig
2 EL Olivenöl
20 g Mini-Fenchel
20 g Mini-Bronze-Fenchel
4 Brötchen zum Aufbacken TK

1 Zanderfilet und Zuckerschoten nach Packungsanleitung auftauen lassen. Anschließend das Zanderfilet kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Haut entfernen und in vier gleich große Stücke schneiden. Nach Belieben die Haut zum Garnieren mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Rapsöl einreiben. Anschließend zwischen zwei Backblechen bei 100 °C im Backofen trocknen lassen.

2 Die Filetstücke mit Salz, Pfeffer und Zucker auf beiden Seiten kräftig würzen und 30 Minuten in einer flachen Schüssel marinieren lassen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen.

3 Anschließend mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen und das Ganze etwas einkochen lassen. Den Fischfond dazugeben, aufkochen lassen und den Sud mit Sushi-Essig, Korianderkörnern, Senfkörnern, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den heißen Sud über den marinierten Zander gießen und 10 Minuten gar ziehen lassen.

4 Die Zuckerschoten in eine Schüssel geben. Aus dem Granatapfel die Kerne herauslösen. Die Hälfte der Kerne zu den Zuckerschoten geben, die andere Hälfte mit Limettensaft und Limettenschale, Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Vinaigrette mixen. Die Vinaigrette zu den Zuckerschoten gießen und den Salat pikant mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

5 Den Granatapfel-Zuckerschotensalat auf Tellern anrichten und die heißgebeizten Zanderscheiben darauf setzen. Mit Mini-Fenchel garnieren und mit der getrockneten Zanderhaut dekorieren. Dazu frisch aufgebackene Brötchen reichen.

Kürbisschaumsüppchen

mit in Kroepoek gebratenen Garnelen

Zutaten für 4 Personen:
1 Hokkaidokürbis ca. 300 g
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
1 EL Olivenöl
2 EL Butter
4 cl Noilly Prat (Vermouth-Wein)
100 ml Weißwein
500 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne
2 EL grüne Kürbiskerne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Limetten- oder Zitronensaft
Muskatnuss, frisch gerieben
12 Garnelen TK
100 g Kroepoek (Krabbenchips)
50 g Tempura- oder Weizenmehl
1 Ei
Rapsöl zum Ausbacken der Garnelen
Kürbiskernöl zum Garnieren

Info

Wussten Sie schon, dass ...
... Sie Fisch, Geflügel und Fleisch aus hygienischen Gründen langsam im Kühlschrank und nicht bei Zimmertemperatur auftauen sollten?

1 Für die Kürbissuppe den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herauslösen. Anschließend das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Paprikaschote putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

2 In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Die Kürbisstücke und die Paprikawürfel dazugeben und mit anschwitzen. Die Butter zufügen und mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen, dann mit der Brühe auffüllen, aufkochen lassen und das Ganze in etwa 10 Minuten weich kochen. Dann die Sahne unterrühren und die Suppe mit einem Mixer pürieren.

3 Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Limettensaft und wenig Muskatnuss kräftig abschmecken.

4 Die Garnelen nach Packungsanleitung auftauen. Kroepoek in einer Küchenmaschine fein hacken. Die aufgetauten Garnelen kalt abbrausen, mit Küchenpapier abtrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Garnelen panieren: zuerst in Tempura- oder Weizenmehl wenden, dann in verquirltem Ei und zum Schluss im gehackten Kroepoek wenden.

5 Die Panade festdrücken und die Garnelen in reichlich heißem Öl goldgelb und knusprig ausbacken. Die Garnelen aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kürbissuppe in Suppentellern anrichten und mit den Kürbiskernen, etwas Sahne und Kürbiskernöl garnieren. Die Garnelen entweder direkt in die Suppe verteilen oder auf einen Spieß gesteckt dazu reichen.

Crepinette vom Reh

mit Wirsing und Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:
200 g Rehfilet TK
400 g Rehrücken ohne Knochen TK
80 g Blattspinat TK
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Rapsöl
100 g Wildfarce
oder Kalbsbrät (Metzgerei)
1 EL Pistazien
8 Dörrpflaumen
Rapsöl zum Anbraten
500 g Wirsinggemüse TK
500 g Kartoffeln
1 EL Butter

1 Das Rehfleisch und den Blattspinat nach Packungsanleitung auftauen lassen. Anschließend das Fleisch kalt abbrausen und mit Küchenpapier abtrocknen. Das Filet in vier gleiche Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Rapsöl rundherum scharf anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Das Rehfleisch in vier flache Scheiben (Schnitzel) schneiden und leicht zwischen Frischhaltefolie flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Farce bestreichen. Nun den trockengetupften Blattspinat darauf verteilen und nochmals mit etwas Farce besteichen. Das gebratene Filet, die Pistazien und die Dörrpflaumen als Füllung darauf legen und das Fleisch zu einer Crepinette (Roulade) eindrehen.

3 Die Crepinetten in eine gebutterte Alufolie wickeln und dann rundherum in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Anschließend bei 180 °C im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen. Inzwischen das Wirsinggemüse nach Packungsanleitung zubereiten. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen, abgießen und in Butter schwenken.

4 Die Crepinetten aus dem Backofen nehmen, aus der Folie wickeln, schräg durchschneiden und auf Tellern anrichten. Das Wirsinggemüse und die Kartoffeln dazu reichen.

Info

Wussten Sie schon, dass ...
... in der Tiefkühlindustrie ein sehr strenges Qualitätsmanagement geführt wird? Die umfassenden Kontrollen beginnen bereits bei der Rohware und ziehen sich durch die gesamte Produktionslinie bis hin zum verpackten Produkt.

Kabeljau in Vanille-Quittensud

mit Chicorée und Kapernrisotto

Zutaten für 4 Personen:
4 Portionen (600 g) Kabeljaufilet TK
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Zucker
1 Quitte, 1 Zwiebel
1 EL Butter, 1 EL Olivenöl
1 TL Puderzucker
4 cl Pernod (Anisspirituose)
4 cl Noilly Prat (Vermouth-Wein)
100 ml Orangensaft
100 ml Fischfond (Fertigprodukt)
1/2 Vanilleschote

Gemüse:
2 Chicorée
2 EL brauner Zucker
1 EL Butter, 1 EL Zwiebelwürfel
1 Schuss Himbeeressig

Risotto:
1 Schalotte
1 EL Olivenöl
200 g Risottoreis
100 ml Weißwein
1 Thymianzweig
ca. 400 ml Geflügelfond
2 EL Kapern
20 g kalte Butter
1 EL geriebener Parmesan

1 Den Kabeljau nach Packungsanleitung auftauen. Anschließend kalt abbrausen, mit Küchenpapier abtrocknen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Quitte schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

2 In einem Topf Butter und Olivenöl erhitzen und die Zwiebel mit der Quitte darin anschwitzen, mit etwas Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Mit Pernod und Noilly Prat ablöschen und mit Orangensaft und Fischfond auffüllen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, mit dem Messerrücken das Mark herauskratzen und zum Sud geben. Den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hitzezufuhr reduzieren, den Kabeljau hineinlegen und darin gar ziehen lassen.

3 Inzwischen den Chicorée putzen und vierteln. In einer beschichteten Pfanne braunen Zucker zu hellem Karamell schmelzen, die Pfanne vom Herd ziehen und 2 Minuten abkühlen lassen. Butter, Zwiebelwürfel und den Chicorée zugeben und langsam braten. Wenn der Chicorée eine goldgelbe Farbe annimmt, mit einem Schuss Himbeeressig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Für das Kapernrisotto die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig anbraten. Den Reis zugeben, unterrühren und mit Weißwein ablöschen. Den Thymian zugeben und das Ganze zur Hälfte einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Mit dem Geflügelfond auffüllen und das Risotto bei mittlerer Hitzezufuhr leicht köcheln lassen. Wenn nötig Geflügelfond zugießen, bis das Risotto die gewünschte Konsistenz hat. Zum Schluss Kapern, kalte Butter und den Parmesan dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Flotte Partysnacks

mit wenigen Handgriffen zubereitet

Geröstete Calamaretti

auf Wakamesalat

Zutaten für 6 Personen:
400 g Wakamesalat TK (servierfertig)
100 g Calamarettis TK (küchenfertig)
Salz, weißer Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 Kräuterbund (Thymian, Rosmarin)
1 EL Olivenöl
1 EL Butter

Vorherige Seite: Flammkuchen, Mini-Kartoffeltaschen, Mini-Quiche und Mini-Sahne-Windbeutel sind fertige Tiefkühlprodukte.

1 Den Wakamesalat und die Calamarettis getrennt im Kühlschrank nach Packungsaufschrift auftauen lassen. Die Calamarettis kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Die Kräuter waschen und trockentupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Calamarettis darin scharf anbraten, wenden, Knoblauch zufügen und das Ganze rundherum knusprig braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Butter und die vorbereiteten Kräuter dazugeben und kurz durchschwenken.

3 Den Wakamesalat dekorativ auf Teller verteilen und die Calamarettis darauf anrichten. Dazu passt frisch aufgebackenes Ciabattabrot.

Süß-saure Fleischpflanzerl

mit Shiitake und Zwiebelconfit

Zutaten für 6 Personen:
12 Minihackbällchen TK
1 EL Sonnenblumenöl zum Braten
100 g Shiitakepilze TK
1 Karotte
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Bund Koriander
1 Bund Blattpetersilie
1 EL Olivenöl
100 ml Sushi-Essig
250 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Honig
1 EL Sesamöl

1 Die Minihackbällchen nach Packungsanleitung zubereiten. Shiitakepilze in feine Streifen, Karotten in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Streifen schneiden. Koriander und Petersilie klein schneiden.

2 In einer Sauteuse Olivenöl erhitzen, Zwiebeln mit Knoblauch darin anschwitzen, Shiitakepilze und Karotten dazugeben und leicht anbraten. Das Ganze mit Sushi-Essig ablöschen, mit der Gemüsebrühe auffüllen, kräftig aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Honig und Sesamöl abschmecken und heiß über die Hackbällchen geben.

Bratapfeleis

mit Gewürzorangen

1 Die Orangen waschen und etwa 2 Esslöffel von der Schale mit einer Reibe abreiben. Dann die Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Anschließend die Orangenfilets aus den Trennhäuten herausschneiden.

2 Ein Sieb in eine Schüssel stellen. Die Orangenfilets halbieren, in das Sieb geben und mit Puderzucker bestreuen. In der Schüssel den abtropfenden Orangensaft auffangen.

3 Für den Gewürzsud den Zucker in einem Topf hellbraun schmelzen, mit dem Orangensaft nach und nach aufgießen und etwas einkochen lassen. Die halbe Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und zum Sud geben. Zum Schluss den Orangenlikör dazugeben und die Orangenfilets und Orangenschalen in den noch lauwarmen Sud geben.

4 Das Bratapfeleis dekorativ auf Teller verteilen und die Gewürzorangen dazu anrichten. Nach Belieben mit je einem Zweig frischer Minze dekorieren.

Zutaten für 6 Personen:
6 Bio-Orangen
2 EL Puderzucker
2 EL Zucker
1/2 Vanilleschote
2 cl Grand Marnier (Orangenlikör)
6 Portionen Bratapfeleis
oder eine andere portionierte Eisspezialität
Minze zum Garnieren

Frühlingsröllchen

vom Apfel mit Tonkabohnensahne

1 Den Frühlingsrollenteig nach Packungsanleitung auftauen. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Äpfel in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Rosinen mit warmem Wasser waschen, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

2 Die Rosinen mit dem Rum in eine Tasse geben und 10 Minuten marinieren lassen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Mandelblättchen darin ohne Fettzugabe leicht anrösten. Rosinen, Mandeln und Zucker zu den Äpfeln in die Schüssel geben und das Ganze durchmischen.

3 Die Teigblätter mit der zerlassenen Butter bestreichen und die geriebenen Haselnüsse darauf verteilen. Mit der Apfelfüllung dünn bestreichen und zu dicht verschlossenen Röllchen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin bei mittlerer Hitzezufuhr unter mehrmaligem Wenden goldgelb und knusprig braten.

4 Inzwischen die Sahne cremig schlagen und mit Rum, Honig und der geriebenen Tonkabohne abschmecken. Die Frühlingsröllchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann schräg durchschneiden und mit der Tonkabohnensahne dekorativ anrichten.

Zutaten für 4 Personen:
4 Blatt Frühlingsrollenteig TK
2 Äpfel
2 EL Rosinen
4 cl Rum
2 EL Butter
4 EL gehobelte Mandeln
2 EL Zucker
4 EL geriebene Haselnüsse
2 EL Sonnenblumenöl zum Braten
200 ml Sahne
Schuss Rum
1 EL Honig
1/2 Tonkabohne, frisch gerieben

Weihnachtsente

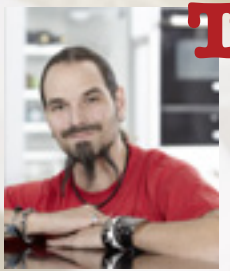
mit Apfel-Rotkohl und Kartoffelknödel

Zutaten für 4 Personen:
2 Enten je 1000 g TK
4 Äpfel
2 Karotten
2 Petersilienwurzeln
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Preiselbeeren
4 EL getrockneter Beifuß
250 ml Weißwein
500 ml Geflügelbrühe
Salz
Pfeffer aus der Mühle
400 g Apfel-Rotkohl TK
Zucker
4 Portionen Kartoffelknödel TK

1 Die Enten nach Packungsanleitung im Kühlschrank auftauen lassen. Für die Füllung die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Karotten und Petersilienwurzeln waschen, schälen und ebenfalls grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und in Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Preiselbeeren und Beifuß vermengen.

2 Die Enten waschen, mit Küchenpapier trocknen und außen und innen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit der Apfelfüllung füllen. In einer Bratpfanne die Enten auf die Brust legen, Weißwein und Geflügelbrühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20 Minuten braten. Die Enten auf den Rücken drehen und weitere 1,5 Stunden braten, dabei alle 20 Minuten mit dem Bratensaft übergießen. Zum Schluss die Bratensauce mit Salz, Pfeffer und Preiselbeeren abschmecken.

3 Den Apfel-Rotkohl auftauen lassen und in einem Topf bei schwacher Hitze nach Packungsanleitung erwärmen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und wenig Zucker würzig abschmecken. Die gefrorenen Kartoffelknödel in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten. Die fertig gebratenen Enten halbieren und mit den Kartoffelknödeln und dem Apfel-Rotkohl anrichten.



Tipp

Wussten Sie schon, dass ... ... Sie mit Tiefkühlprodukten echte Frische auf Vorrat kaufen? Die meisten Tiefkühlprodukte werden erntefrisch, fangfrisch oder direkt nach Zubereitung im Schockfrostungsverfahren tiefgefroren!

Grünkohl

mit Kasseler und gebräunten Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:
500 g Grünkohl TK
500 g Salzkartoffeln TK
100 ml Sahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Zucker
4 Scheiben Kasseler TK
500 ml Fleischbrühe
1 EL Butter
1 TL gemahlener Kümmel

1 Grünkohl und Salzkartoffeln getrennt nach Packungsanleitung im Kühlschrank auftauen lassen. Den Grünkohl in einem Topf erhitzen, die Sahne zufügen und mit Salz, Pfeffer und wenig Zucker pikant würzen.

2 Die Kasseler-Scheiben in der Fleischbrühe erhitzen. Inzwischen die Salzkartoffeln in einer Pfanne mit etwas Butter von allen Seiten leicht bräunen lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und, wer mag, mit etwas Kümmel würzen. Den Grünkohl auf Teller verteilen und die gebratenen Kartoffeln und das Kasseler dazu anrichten.

Spargel mit Sauce Hollandaise

und Salzkartoffeln

1 Die Kartoffeln nach Packungsanleitung auftauen lassen und anschließend in einer Pfanne mit Butter erhitzen. Zum Schluss salzen, Petersilie dazugeben und unterschwenken. Inzwischen für den Spargel in einem großen Topf Wasser erhitzen und mit Salz und Zucker würzen. Den gefrorenen Spargel in den kochenden Sud geben und darin etwa 8 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr gar ziehen lassen.

2 Für die Reduktion Weißwein, Noilly Prat, Zitronensaft, Estragon, Schalotte, Pimentkörner, Pfefferkörner und Wasser in einen kleinen Topf geben und so lange reduzieren (einkochen) lassen, bis fünf Esslöffel Flüssigkeit übrig bleiben. Die Butter in einen Topf geben und schmelzen, erhitzen und von der Kochstelle nehmen.

3 Die Reduktion durch ein Sieb in einen Schlagkessel gießen und mit den Eigelben über Wasserbad schaumig schlagen, bis das 3-fache an Volumen erreicht ist. Dann nach und nach die noch lauwarme Butter vorsichtig unter das aufgeschlagene Ei rühren, so dass eine cremige Hollandaise entsteht. Zum Schluss die Sauce mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Spargel und Kartoffeln auf Teller verteilen und mit der Sauce Hollandaise anrichten.

Zutaten für 4 Personen:
400 g Salzkartoffeln TK
1 EL Butter zum Schwenken
Salz
1 EL gehackte Petersilie
Zucker
800 g Spargel TK

Sauce:
100 ml Weißwein
4 cl Noilly Prat (Vermouth-Wein)
1 EL Zitronensaft
1 TL Estragon
1 Schalotte, gewürfelt
2 Pimentkörner
5 weiße Pfefferkörner
100 ml Wasser
200 g Butter
5 Eigelbe
1 Prise Cayennepfeffer

Knusprige Entenbrust

mit exotischem Spargelsauté

Zutaten für 4 Personen:
400 g exotisches Gemüse TK
400 g Spargel TK
4 Entenbrüste TK
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Rapsöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Sesamöl
50 ml Sojasauce
50 ml Austernsauce
Szechuan-Pfeffer (Zitronenpfeffer)

1 Gemüse, Spargel und Entenbrüste nach Packungsanleitung im Kühlschrank auftauen lassen. Die Entenbrüste waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Dann auf ein Arbeitsbrett legen und mit einem scharfen Messer die Haut leicht einschneiden.

2 Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste kurz von beiden Seiten anbraten. Mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 15 bis 20 Minuten knusprig braten.

3 Inzwischen für das Gemüse die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Spargel passend zum übrigen Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Wok das Sesamöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen.

4 Das Gemüse und den Spargel dazugeben und das Ganze unter Rühren rundherum anbraten. Zum Schluss mit Sojasauce und Austernsauce glacieren und mit Salz, Pfeffer und Szechuan-Pfeffer exotisch abschmecken. Die Entenbrust in Scheiben schneiden und mit dem Spargelsauté auf Tellern anrichten.

Info

Wussten Sie schon, dass ... ... Tiefkühlkost praktisch saisonunabhängig ist? Saisonal verfügbare Lebensmittel können das ganze Jahr über angeboten werden. Sie sind immer verfügbar und der Preis ist auch der gleiche.

FRISCHER ALS FRISCH?
TIEFKÜHLKOST!

Matjes

in 3 verschiedenen Varianten

Zutaten für 4 Personen:
4 Doppel-Matjesfilets TK
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Matjes-Tatar:
1/2 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
2 Essiggurken
1 Bund Dill
1 EL Olivenöl
Zitronensaft

Matjesbällchen:
1/2 Zwiebel
100 g Kartoffelpüree TK
1 Eigelb
100 g Kroepoek (Krabbenchips)
Rapsöl zum Frittieren

Matjes Hausfrauen Art:
1 Apfel
1 Zwiebel
4 Essiggurken
100 g Schmand
1/2 TL Honig

1 Die Matjesfilets nach Packungsanleitung auftauen lassen. Anschließend von den Gräten befreien und vier Filets abschneiden, auf einen Teller legen und beiseite stellen. Die übrigen Matjesfilets in feine Würfel schneiden und in zwei Schüsseln verteilen.

2 Für das Matjes-Tatar Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und in eine Schüssel mit gewürfeltem Matjesfilet geben. Die Essiggurken fein würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben. Dill waschen, fein schneiden und dazugeben. Alle Zutaten mit etwas Olivenöl mischen und das Tatar mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken.

3 Für die Matjesbällchen die Zwiebel klein würfeln und in die zweite Schüssel mit den Matjeswürfeln geben. Das Kartoffelpüree auftauen lassen und dazugeben. Alle Zutaten vermischen und mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Zum Panieren das Eigelb in einem Teller verquirlen. Kroepoek in der Küchenmaschine fein hacken und in einen Teller geben. Aus der Matjes-Masse Bällchen formen und in Eigelb und Kroepoek panieren. In heißem Rapsöl hellbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Für die Matjes Hausfrauen Art den Apfel schälen und entkernen. Die Zwiebel abziehen und mit dem Apfel und den Essiggurken in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, Schmand und Honig dazugeben, vermengen und mit wenig Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

5 Matjes-Tatar, Matjesbällchen und die Matjesfilets auf Tellern anrichten und die „Hausfrauen Art“ auf den vier Filets verteilen. Dazu frisch aufgebackenes Brot (TK) reichen.

Lachsfilet

mit Lechogemüse in der Folie gegart

Zutaten für 4 Personen:
4 Portionen Lachsfilet (600 g) TK
1 kg Gemüsemischung TK
z.B. grüne Bohnen, Zucchini, Paprika, Karotten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Zitronensaft
100 ml Weißwein
4 cl Noilly Prat (Vermouth-Wein)
2 EL Olivenöl
4 Stücke Alufolie, ca. 35 x 35 cm

1 Die Lachsfilets und die Gemüsemischung nach Packungsanleitung im Kühlschrank auftauen lassen. Die Lachsfilets kalt abbrausen und mit Küchenpapier abtrocknen. Anschließend mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zitronensaft von beiden Seiten würzen.

2 Das Gemüse in eine Schüssel geben. Weißwein, Noilly Prat und Olivenöl dazugießen und anschließend mit Salz und Pfeffer aus der Mühle kräftig würzen. Die vier Stücke Alufolie flach auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Jeweils ein Lachsfilet darauf setzen und die Alufolie in Form einer „Handtasche“ fest verschließen.

3 Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 25 Minuten garen. Das Gericht herausnehmen, auf Tellern anrichten und die Folie öffnen.

Info

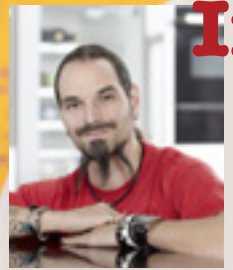
Wussten Sie schon, dass ...
... Tiefkühlprodukte deshalb so praktisch sind, weil sie direkt verzehr- oder verarbeitungsfähig sind? Langes Putzen von Gemüse und Putzabfälle fallen bei Tiefkühlgemüse nicht an!

Rinderrücken

an Paprika-Couscous und Zwiebelsauce

Zutaten für 4 Personen:
4 Rinderrückensteaks (Rumpsteaks) TK
Salz, Zucker
2 rote Zwiebeln
1 Thymianzweig
1 EL Butter
1 Knoblauchzehe
50 ml Rotwein
50 ml roter Portwein
100 ml Kalbsfond (Fertigprodukt)
Pfeffer aus der Mühle

Couscous:
1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 cm Ingwer
1 EL Sonnenblumenöl
1 Thymianzweig
1 Rosmarinzweig
1 Msp Currypulver
1 Msp Kreuzkümmel, gemahlen
250 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
120 g Couscous



Info

Wussten Sie schon, dass ... ... Sie Gerichte, die Sie mit Tiefkühlprodukten gekocht haben ohne weiteres wieder einfrieren können?

1 Die Rückensteaks nach Packungsanleitung auftauen lassen. Inzwischen für den Couscous die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Paprika und Ingwer darin anschwitzen.

2 Thymian, Rosmarin, Currypulver und Kreuzkümmel zufügen, gut durchrühren, mit der Gemüsebrühe auffüllen, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufkochen lassen. Den Couscous in eine Schüssel geben, den heißen Fond darüber gießen, gut durchrühren, Deckel aufsetzen und 10 Minuten quellen lassen. Anschließend in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Alufolie abdecken und im Backofen bei 110 °C etwa 10 Minuten erhitzen.

3 Die Rückensteaks mit Salz und Zucker würzen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Thymian waschen und trockenschütteln. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und dabei aufschäumen lassen. Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit dem Thymian dazugeben. Die Rückensteaks dazugeben und darin von allen Seiten anbraten.

4 Dann auf ein Gitter legen und im vorgeheizten Backofen bei 150 °C etwa 10 bis 15 Minuten, je nach gewünschtem Garpunkt braten. Anschließend in Alufolie wickeln und 15 Minuten ruhen lassen. Inzwischen für die Zwiebelsauce die Zwiebeln in der Bratbutter leicht bräunen.

5 Mit dem Fleischsaft aus der Alufolie ablöschen und mit etwas Rotwein und rotem Portwein angießen. Mit Kalbsfond auffüllen, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rückensteaks in Scheiben schneiden und mit der Zwiebelsauce auf Teller verteilen. Den Couscous dazu anrichten.

Lebkuchenparfait

mit winterlichem Obstragout

Zutaten für 6 Personen:
Lebkuchenparfait:
2 Eier
100 g Lebkuchen
35 g Puderzucker
1 TL Honig
1 TL Lebkuchengewürz
2 cl Rum
10 g Zucker
150 g Sahne

Obstragout:
600 g Obstsalat TK
2 Clementinen
1 TL Butter
100 g Zucker
Saft 1 Orange
Saft 1 Zitrone
2 EL Walnüsse
2 EL Haselnüsse
10 Dörrpflaumen
1 EL Pistazien
1 EL Granatapfelkerne

1 Für das Parfait die Eier trennen und die Lebkuchen in kleine Würfel schneiden. Die Eigelbe mit dem Puderzucker in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen über Wasserbad schaumig aufschlagen. Dann die Rührschüssel in kaltes Wasser stellen und solange weiterrühren bis die Eiermasse abgekühlt ist.

2 Honig, Lebkuchengewürz und Rum unter die aufgeschlagene Masse rühren. Das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen, ebenso die Sahne steif schlagen. Nach und nach Eiweiß, steif geschlagene Sahne und die Lebkuchenwürfel unter die Masse heben. Zum Schluss in eine Form oder einzelne Förmchen füllen und am besten über Nacht, mindestens jedoch 12 Stunden tiefkühlen.

3 Für das Obstragout den Obstsalat nach Packungsanleitung auftauen lassen. Die Clementinen dick abschälen und mit einem scharfen Messer die Fruchtfilets herausschneiden. In einer beschichteten Pfanne wenig Butter schmelzen, den Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit dem Saft der Orange und der Zitrone ablöschen, gut durchrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

4 Die Nüsse und die Dörrpflaumen dazugeben. Den Obstsalat und die Clementinen dazugeben und darin marinieren lassen. Das Lebkuchenparfait aus der Form lösen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Das Obstragout dazu anrichten und mit Pistazien und Granatapfelkernen bestreuen.

Apfeldessert

mit Vanillesauce

Zutaten für 4 Personen:
1 Apfelstrudel TK
oder 4 Gebäckteilchen
mit Apfelfüllung TK
125 ml Sahne
125 ml Milch
1 Vanilleschote
80 g Zucker
5 Eigelbe
1 EL Puderzucker

1 Den tiefgekühlten Apfelstrudel oder die Gebäckteilchen aus der Verpackung nehmen und nach den Angaben auf der Packung im Backofen zubereiten.

2 In der Zwischenzeit für die Vanillesauce Sahne und Milch in einen Topf geben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und mit dem Zucker zur Milch geben und aufkochen lassen. Dabei darauf achten, dass die Milch-Sahne-Mischung nicht überkocht.

3 Die Eigelbe in einer Edelstahlschüssel mit einem Schneebesen verrühren. Den Topf mit der Milch-Sahne-Mischung vom Herd nehmen, die Vanilleschote entfernen und etwa 1 Minute stehen lassen.

4 Anschließend die Milch-Sahne-Mischung unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zu den Eigelben geben. Den fertigen Apfelstrudel portionieren oder die Gebäckteilchen mit Apfelfüllung auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestäuben. Die noch warme Vanillesauce dazu servieren.

Impressum

Herausgeber

© 2011 Deutsches Tiefkühlinstitut e.V.
10117 Berlin
www.frischer-als-frisch.de

Alle Rechte vorbehalten
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers

Hinweis

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Herausgeber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Realisation

Medienservice ProGenuss, Walter A. Drössler, 84529 Tittmoning

Texte: Carola Herckelrath
Layout und Gestaltung: Dr. Alex Klubertanz
Foodfotografie: Günter Standl
Fotos Jakumeit: Jens Howorka
Foodstyling/Styling: ProGenuss Versuchsküche, Tittmoning, Ralf Jakumeit und Walter A. Drössler

Gedruckt in Deutschland
auf chlor- und säurearmem Papier

Pfiffiges vorweg

Raffinierte Hauptgerichte

Flotte Partysnacks

Süßes zum Abschluss