

Die Termine 2019



Mit 286 Stickern für noch mehr Spaß beim Planen!



| Geburtstage | |
|-------------|----|
| 1 Mo | 27 |
| 2 Di | |
| 3 Mi | |
| 4 Do | |
| 5 Fr | |
| 6 Sa | |
| 7 So | |
| 8 Mo | 28 |
| 9 Di | |
| Juli 2019 | |
| 10 Mi | |
| 11 Do | |
| 12 Fr | |
| 13 Sa | |
| 14 So | |
| 15 Mo | 29 |
| 16 Di | |
| 17 Mi | 30 |
| 18 Do | |
| 19 Fr | |
| 20 Sa | |
| 21 So | |
| 22 Mo | 31 |
| 23 Di | |
| 24 Mi | |
| 25 Do | |
| 26 Fr | |
| 27 Sa | |
| 28 So | |
| 29 Mo | |
| 30 Di | |
| 31 Mi | |

Eiskalter Genuss

„Und jetzt eine eisgekühlte Limonade!“ Wer das in der Sommerhitze sagt, meint eigentlich „Und jetzt die Limonade kühlen!“ Denn „eisgekühlt“, das war früher Obwohl der Ingenieur Carl von Lunde 1876 die Kältenachverfälschung gab, es noch heute in Haushalten, Gaststätten und Brauereien nur höhere Geschirre, die Getränke und Lebensmittel mit Stängeln kühlen. Das kam aus Estland, Gabeln oder Hölzern, wo es im Winter eingeleitet wurde. Heute bräut man in Gelbe oder gelbe es nur zugefrieren Seen und Flüssen. Der Münchner Gärtner in Englischen Garten, wo heute fünf Wellen reihen, hat daher seinen Namen. War der Winter in HK nicht das Eis nicht die zum Sommer. Dann blieben die Getränke lau oder Eis musste von weither geholt werden. Wie etwa aus Newagen, dem damals weitest größten Exporteur für wunderbar kühler Naturis. Und das ließ sich auch in kleine Eiswerke haben – für eisgekühlte Limonade, wie es sie heute noch gibt.



Gebratener Seehecht mit Mangosoße

Soße: 1 noch unreif grüne Mango - 1 Zwiebel, 1 rote Chili, 2 EL Fischfond, 2 EL Zucker, 100 g Kokosmilch, 4 EL Krabbenpaste, 50 g Gähnwürze, gelocht. Teig: 2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Fischgerichte, 1 Ki-2-8, Mäuser - 80 g Seehecht in 4 Scheiben, 4 Schüssel, 1 Skirgarn, 2 Tomaten

Soße: Mangofruchtfleisch fein hacken - Zwiebel in sehr feine Würfel, Chili in Ringe schneiden und dabei die Kerne entfernen - Mango, Zwiebel, Chili, Fischfond und Zucker vermengen - Kokosmilch ohne Fett rösten - Kokospaste, Krabbenpaste und Nüsse unter die Mangomasse mischen - Teig: Mehl, Salz, Pfeffer und Wasser zu einem klebrigen Teig verarbeiten und den Fischdam bestreichen - Öl erhitzen und den Fisch 12 bis 15 Minuten von beiden Seiten braten - Den Fisch auf Salatblättern anrichten, mit Gähnwürze und Tomatenscheiben legen. Die Soße dazu reichen.

Zeitaufwand: 60 Minuten, Milkwerte pro Portion: 822 kcal (8.499 kJ), 45 g Ei, 68 g KH, 36 g EV

Bunter Salat im Glas

(2 Portionen) 1 TL Kapern, 4 schwarze Oliven, extra virgin - 4 Kirschtomaten, 1/2 kleine Zucchini, 1/2 gelbe Paprikaschote - 1/2 EL Basilikum, 1/2 EL Rucola - 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer - 100 ml Olivenöl, 100 ml Bioessig, 1 TL abgekühlte Soße von 1 unbedeckten Zitrus - 100 g Fettlos - 2 verschärfte Gläser (je 250 ml Fassungsvermögen)

Nippen und Oliven grob hacken - Tomaten halbieren, Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika hacken, entkernen und in Würfel schneiden. Basilikum und Rucola grob hacken - Öl erhitzen und Gemüse 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen - Öl, Essig und Zitronensaft mit Gemüse und Kräutern mischen und in Gläser füllen - Fettpastein und darüberstreuen. Gläser verschließen und kühl stellen - Beilage: Brötchen

Zeitaufwand: 45 Minuten (ohne Köcheln), Milkwerte pro Portion: 724 kcal (2.995 kJ), 72 g Ei, 6 g KH, 12 g EV

Weißweinhähnchen

2 Hähnchen (je ca. 750 g), Salz, Pfeffer - 4 EL Olivenöl - 150 bis 200 ml Weißwein, trocken - 1 EL Rosmarin, gelocht, 1 Dose geschälte Tomaten in Stücken mit Basilikum (Gewicht: 400 g) - Salz, Pfeffer

Jedes Hähnchen in 8 bis 10 Teile zerlegen, mit Salz und Pfeffer bestreuen - Öl erhitzen und Hähnchen portionsweise anbraten - Alle Teile in einen Topf geben, etwas Weißwein angießen, Rosmarin und Tomaten mit Salz zufügen, anbraten und 10 Minuten schmoren, dabei nach und nach den Wein zugeben - Mit Salz und Pfeffer abschmecken - Beilage: Curryreis und Blattsalat

Zeitaufwand: 70 Minuten, Milkwerte pro Portion: 844 kcal (8.532 kJ), 53 g Ei, 6 g KH, 82 g EV

Dänische Heidelbeer-Käsetorte (blåbær-ostekage)

(12 Stück) 250 g Mehl, 1 Päckchen Vanille, 100 g Zucker, 2 Eigelb, 125 g Butter - abgekühlte Soße und 50 g von 1 unbedeckten Vanille, 600 g Puddingpulver, 3 Eier, 2 Eiweiß, 175 g Zucker, ausgedünstete Milch von 1 Vanilleschote, 2 EL Vanille-Puddingpulver - 150 g saure Soße - 400 g Heidelbeeren - 3 EL Rohrzucker

Mehl, Salz, Zucker, Eigelb und Butter vermischen. Teig in einer gefetteten Springform (Ø 25 cm) ausrollen, einen Rand hochziehen und 30 Minuten kühl stellen - Leinwand und saft in Quark, Eier, Eiweiß, Zucker, Vanilleextrakt und Puddingpulver vermischen - Sahne steif schlagen - Sahne mit den Heidelbeeren unterheben. Auf den Knetteig verteilen und in nicht vorgelächten Bodenform backen. Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / O: 100 °C bis 30 Minuten - Auskühlen lassen - Torten in Quark bestreuen - Beilage: geschlagene Sahne

Zeitaufwand: 35 Minuten (ohne Köcheln - und Backzeit), Milkwerte pro Stück: 399 kcal (1.699 kJ), 16 g Ei, 50 g KH, 13 g EV

Alle Rezepte zum Downloaden im Folienformat www.kochbuch.de

Kälter hält länger

Trotz aller technischen Fortschritte: Einen Kältebrink, der sich von selbst in Getränken und Lebensmitteln kühlt, das ist bei Kälte immer noch nicht. Dafür brauchen moderne Kühlgeräte viel Technik, die in Lebensmitteln länger frisch zu halten. Bei historischen Schränken in römischer Kühlung sind das oberste Fach und die Türfläche die warmsten Plätze. Hier liegen Engländer, Pfaffen, Butter, Eier, Käse und Getränke. In den mittleren Böden finden gedöckelte Speisen und Milchprodukte ihren Platz. Die kälteste Region ist das Fach über der Glasplatte im unteren Teil und für die Luftbewegung leicht veränderlicher Lebensmittel gut geeignet. In den wärmeren Gemüseschichten darunter liegen Obst und Gemüse richtig. Bei modernen Kältebrinken ist die Luftführung ist die Temperatur in gesamten Innenraum nahezu gleich, unveränderte Lebensmittel können jedoch schneller austrocknen. In Kühl- und Gefrierbrinken in der Regel der Luftfeuchtigkeit haben sie länger frisch. 50% Luftfeuchtigkeit ist zum Beispiel ideal für leicht verderbliche Produkte wie Fleisch, Joghurt oder Käse. Bei 50% Luftfeuchtigkeit bleiben Vitaminen in kaltenmörtelreichen Getränken, Obst, Beeren und Kräutern besser erhalten. Damit der Kältebrink nicht ständig arbeiten muss, ist ein kleiner Filterchen anarbeiten. Aber nicht neben dem Heiß oder das Fenster in die Sonne stellen.