



Das TVpiccolino-Sonderheft gibt es jetzt überall im Handel.

Die Retroküche

Da bleibt keine Küche kalt: Mit kleinen Tricks werden hier beliebte Gerichte schnell neu »aufgelegt«. Und der Mohnkuchen ist als Muffin in Bestform.

Pastinakenpüree mit Erbsen



40
Minuten

Foto: Knorr

Zutaten für 4 Portionen ▲

500 g mehlig kochende Kartoffeln
500 g Pastinaken (Wurzelgemüse)
Salz
300 ml Milch
2 EL Butter
100 ml Schlagsahne
60 g Rucola (Rauke)
2 Schalotten
50 g geräucherter Speck
300 g tiefgekühlte Erbsen (aus dem 3er-Pack)
Zucker, Pfeffer

1. Kartoffeln und Pastinaken schälen, kleinschneiden und in kochendem Salzwasser weich kochen. Abgießen, abtropfen lassen und stampfen.
2. 50 ml Milch mit 1 EL Butter aufkochen und nach und nach unter das Püree rühren. Mit Salz abschmecken.
3. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und kleinschneiden. Schalotten schälen und würfeln.
4. Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer tiefen

Pfanne anbraten. Restliche Butter, Erbsen und Schalotten zufügen und 2 Minuten dünsten. Restliche Milch dazugießen, aufkochen und das Soßenpulver einrühren. Bei schwacher Hitze 1 Minute kochen lassen.

5. Gemüse von der Kochstelle nehmen und Rucola und die geschlagene Sahne unterheben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Püree servieren.

Tipp: Pastinaken findet man jetzt auf den Wochenmärkten.

Pro Portion: 1339 kJ/391 kcal

70
Minuten

Foto: Knorr

Schweinebraten mit Kruste

1. Schweinefleisch salzen, pfeffern und in einem großen Bräter im heißen Öl rundherum anbraten. 3/4 l (750 ml) Wasser dazugießen, aufkochen und Fix für Schweinebraten einrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze 60 Minuten garen; das Fleisch nach 30 Minuten wenden.

2. Zitrone heiß waschen, trocknen und die Schale abreiben. Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.

3. Die Fleischoberfläche mit Küchenpapier trockentupfen und mit Mehl bestäuben. Das Brot toasten und fein würfeln.

4. Kräuter, Ei, Knoblauch, 3 EL Zitronensaft und -schale mischen. Die Brotwürfel dazu-

geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Fleisch verteilen.

5. Den Bräter in den vorgeheizten Backofen schieben und das Fleisch bei 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten garen, bis die Kruste schön knusprig ist.

6. Braten herausnehmen und in Scheiben schneiden. Die Sauce mit Honig, restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Im Backofen: 30 Minuten

Gut dazu: 300 g in Salzwasser gedünstete grüne Bohnen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken.

Pro Portion: 1451 kJ/348 kcal

Dieser Schweinebraten überzeugt auf mediterrane Art – mit feiner Zitronen-Kräuter-Kruste.

▲ Zutaten für 6 Portionen

1 kg mageres Schweinefleisch
Salz
Pfeffer
2 EL Öl
1 Beutel Knorr Fix für Schweinebraten
1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe
1 EL Mehl
3 Scheiben Toastbrot
2 EL gehackte Kräuter, z.B. Petersilie und Schnittlauch
1 Ei
1–2 TL Honig



Foto: Mazola

45
Minuten

Perfekt: Die Suppe mit frittierten Selleriestreifen und kleinen Apfelschnitzen garnieren.

▲ Zutaten für 3 Portionen

300 g Sellerieknolle
1 Apfel
1 Zwiebel
2 EL Keimöl
1/4 l (250 ml) herber Cidre oder Apfelwein
2–3 TL Delikatessbrühe
200 ml Schlagsahne
evtl. Fix-Soßenbinder, hell
Zitronensaft
Salz
Pfeffer

▶ Zutaten für 4 Portionen

250 g Zwiebeln
1 EL Pflanzencreme
250 g Rama Cremefine zum Kochen
Muskat
Pfeffer
Salz
500 g Eierspätzle (Kühltheke)
300 g geriebener Gouda

Selleriesuppe mit Cidre

1. Die Sellerieknolle schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben, jede Scheibe in Streifen und diese in kleine Würfel schneiden. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

2. Die Zwiebel schälen, würfeln und in heißem Keimöl glasig dünsten. Selleriewürfel und Apfelstücke dazugeben und kurz mitdünsten.

3. Cidre oder Apfelwein zugeben und aufkochen. Delikatessbrühe einrühren und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 20–25 Minuten garen.

4. Die gedünsteten Sellerie- und Apfelstückchen mit einem Stabmixer pürieren. Das Püree mit 100 ml Wasser und Schlag- sahmee auffüllen und erneut aufkochen.

5. Die Suppe nach Belieben mit Fix-Soßenbinder binden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Statt Sellerie frische Schwarzwurzeln verwenden und nach demselben Rezept eine cremige Schwarzwurzelsuppe zubereiten.

Pro Portion: 1340 kJ/321 kcal

25
Minuten

Foto: Rama

Käsespätzle mit Zwiebeln

1. Zwiebeln in Ringe schneiden und in Pflanzencreme andünsten. Cremefine zugeben, mit Muskat, Pfeffer, Salz würzen.

2. Spätzle mit Zwiebelmasse und 150 g Käse mischen. Rest Käse darüberstreuen und bei 220 °C ca. 15 Minuten backen.

Pro Portion: 3540 kJ/848 kcal

15

Minuten



Fotos: Sanelita

Mohn-Muffins mit Mandeln

1. Für den Teig Margarine, Salz und Honig mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig rühren. Nacheinander Eier dazugeben. Mehl, Backpulver und abgeriebene Zitronenschale mischen, sieben und abwechselnd mit der Milch unter den Teig rühren.

2. Für die Füllung die fertige Mischung Mohn-Back in eine Schüssel geben. Sultaninen, gehackte Mandeln, Eigelb, Rumaroma und 3 EL Wasser unterrühren. Zum Schluss die Kirschen unterheben.

3. Den Teig in ein gefettetes Muffinblech mit 12 Vertiefungen füllen, die Mohnmasse gleichmäßig darauf verteilen.

Mit kreisenden Bewegungen ein Hölzstäbchen vorsichtig durch den Teig ziehen.

4. Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

TIPP: Statt Mohn-Back können Sie auch frisch gemahlene Mohn verwenden. Diesen in 200 ml kochendes Wasser geben und bei kleinster Hitze 8–10 Minuten quellen lassen. Auf einem Sieb zum Abkühlen beiseite stellen.

Im Backofen: 30 Minuten

Pro Portion: 1108 kJ/266 kcal

Mit Pfiff: Hier kommt der seit Jahrzehnten beliebte Mohnkuchen als Muffin neu in Form.

◀ Zutaten für 12 Muffins

Für den Teig:

100 g Sanella
1 Prise Salz
50 g Honig
2 Eier
175 g Mehl (Type 550)
1/2 Päckchen Backpulver
1 TL abgeriebene Zitronenschale
75 ml Milch

Für die Füllung:

250 g Mohn-Back
30 g Sultaninen
30 g gehackte Mandeln
1 Eigelb
1 Päckchen Rumaroma
75 g entsteinte Kirschen aus dem Glas

Außerdem:

Puderzucker zum Bestäuben

Im nächsten TV piccolino:



Super: Eintöpfe – schon wird es warm ums Herz

Koch- und Backrezepte zum Sammeln.