Hermine Kiehnle
Kiehnle Kochbuch

Leseprobe

Kiehnle Kochbuch
von Hermine Kiehnle
Herausgeber: Hädecke Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b17133

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Braune Soßen

32 Braune Grundsoße (Sauce espagnoie)

Für ½ l Soße
50 g *Schweinefett oder Butterschmalz,*
20 g roher Schinken oder geräucherter Speck,
1 Zwiebel, 3 Karotten,
¼ Sellerieknolle,
1 Stange Lauch, 30 g Mehl,
1l Fleischbrühe oder
schwach gesalzenes Wasser,
3 Essl. Tomatenmark oder
6 frische Tomaten,
1 Nelke, 1 *Lorbeerblatt,*
6 Pfefferkörner,
1 Knoblauchzehe,
2-3 Schalotten
oder kleine Zwiebeln,
evtl. noch etwas Salz oder Hefewürze,
1 Glas Rotwein,

im heißen Fett die Schinken- oder Speckwürfelchen, die fein geschnittene Zwiebel und das Suppengemüse anrösten; das Mehl darüberstreuen, hell bräunen, mit Fleischbrühe oder Wasser ablöschen und die Tomaten oder das Mark und das Gewürz zufügen. Die Soße etwa 30 Minuten bei nicht zu starker Herdhitze kochen, mit Salz abschmecken, den Rotwein zugießen und die Soße durch ein Sieb passieren. Durch eine Kochzeit von 2 Stunden wird der Geschmack noch intensiver.

Tipp:
Durch die Verwendung von mehr Gemüse wird zur Bindung der Soße weniger Mehl gebraucht.

Soßenansatz für dunkle Soßen:
Knochen in Fett hell anrösten, Gemüsewürfel und eine Speckschwarte zugeben. Einige Tomatenscheiben und Zitronenschale (ohne das Weiße), zerdrückten Knoblauch, einige Zweige frischen Thymian, Pfefferkörner und Lorbeerblatt, leicht angedrückt, mit Rotwein und Fond 3 auffüllen. Bei 180 °C im Backofen ca. 2-3 Stunden köcheln lassen.

33 Braune Rahmsoße

Gelöster Bratensaft, ¼ l saure Sahne, ¼ l brauner Fond 3, 1 Prise Cayennepfeffer, Saft von ¼ Zitrone, evtl. ½ Tee*l, milder Senf.*

Einen fertigen Hasen-, Reh- oder Kalbsbraten aus der Pfanne nehmen, den zurückgebliebenen gebräunten Bratensaft und -satz gut lösen, saure Sahne zugießen und unter Rühren etwas einkochen lassen; den braunen Fond untermischen und kurze Zeit mitkochen. Mit Cayenne, Zitronensaft und evtl. Senf würzen, die Soße durchsieben und sofort servieren.

34 Pfeffersoße

7 mittelgroße Zwiebel, 2 Karotten,
einige Petersilienstiele,
1 Messersp. getrockneter oder
etwas frischer Thymian,
1 Lorbeerblatt, 8 Pfefferkörner,
30 g Butter, 1/10 *l Essig, 1/10 l Rotwein,*
knapp ¼ l dunkler Fond 3,
evtl. ¼ l frische Sahne.

Die geschälte, zerteilte Zwiebel, die klein geschnittenen Karotten, Krauter und Gewürz (ohne Pfefferkörner) in einem Teil der Butter anrösten, mit Essig und Wein ablöschen und die Flüssigkeit bis zur Hälfte einkochen. Den Fond zufügen, kurz mitkochen und wenige Minuten vor dem Durchsieben die zerdrückten Pfefferkörner untermischen. Beim Anrichten die übrige Butter in der heißen Soße auflösen oder in kleinen Stückchen einschlagen. **Oder** unter die fertige Soße (kurz vor dem Anrichten) $^{1}/41$ steif geschlagene, ungesüßte Sahne ziehen. Zu Wildbraten oder gekochtem Ochsenfleisch.

35 Madeirasoße

Etwa ½ l braune Soße 32, *1/8 l Madeira.*

Unter die fertig gekochte braune Soße den Madeira mischen und die Soße bis zum Anrichten im Wasserbad warmstellen.

36 Zwiebelsoße

Etwa ½ l dunkler Soßen fond 3,
3 große Zwiebeln,
2 Essl. Weißwein.

Den Soßenfond zubereiten (oder fertigen Fond auftauen und erhitzen), die Zwiebeln sehr fein wiegen, etwa 15 Min. sanft mitkochen; die Soße mit Wein abschmecken.

37 Saure Soße (einfache braune Soße)

*40 g Fett, 60 -*70 *g*
Mehl, 1 Zwiebel,
etwa ½ l Fleischbrühe, 7
Lorbeerblatt, 1 Nelke, 1 Prise
Pfeffer oder Paprika, je 1 Essl.
Essig und Zitronensaft, oder 1/8 l
Rotwein oder Apfelsaft, dann
weniger Fleischbrühe Salz.

Im heißen Fett das Mehl rösten. Erst bei der gewünschten Färbung die gewiegte Zwiebel zugeben und etwa 5 Min. mitrösten; mit kalter Fleischbrühe oder Wasser ablöschen, Gewürz, Essig sowie Zitronensaft zufügen und die Soße 20 bis 30 Min. schwach kochen; zuletzt mit Salz abschmecken und durchsieben.

38 Specksoße

40 g geräucherter Speck,
1 Zwiebel,
½ l dunkler Soßen fond 3,
etwas Salz, 1 Prise Pfeffer,
1 Teel. Zucker,
1-2 Essl. Essig.

Den Speck würfelig schneiden und etwas ausbraten, die klein gehackte Zwiebel darin anrösten, mit Soßenfond aufgießen und Salz, Gewürz, Zucker und Essig zugeben. Die Soße 20 Min. kochen und nach Belieben durchsieben.

Leseprobe von H. Kiehnle, „Kiehnle Kochbuch“
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Frische Früchte*

1375 Apfelfächer mit Weinschaum

4 kleine saftige Äpfel, Zitronensaft, evtl. etwas feiner Zucker, Weinschaum 118, halbe Menge, 4 Essl. geröstete Mandelblättchen oder Pinienkerne.

Die Äpfel schälen, das Kernhaus entfernen, die Äpfel halbieren und in feine Blättchen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden, evtl. leicht zuckern. Den Weinschaum zubereiten und kaltschlagen. Die Apfelscheiben fächerförmig auf vier Portionstellern anrichten, den Weinschaum darüber verteilen und mit trocken in der Pfanne gerösteten Mandelblättchen oder Pinienkernen bestreuen.

*Siehe auch S. 119 Fruchtsalate.

1376 Gefüllte Bananen

4 Bananen, rote Marmelade, Saft von ½ Zitrone, Apfel- oder Quittengelee, Oder zum Füllen: Fruchtsalat 414. Zum Verzieren: ¼ l süße Sahne, 1 Prise Vanillezucker.

2 Bananen waschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren und die Schnitt flächen mit Marmelade überpinseln. Die 2 übrigen Bananen schälen, in feine Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln (damit sie weiß bleiben) und schuppenförmig auf die auf geschnittenen Bananen legen; auf jede Scheibe ein Geleewürfelchen setzen und die Bananen mit gespritzter Schlagsahne verzieren.
Oder die längs aufgeschnittenen, ausgehöhlten Bananen mit Fruchtsalatfüllen, mit Sahne garnieren.

1377 Erdbeerbecher

Pro Person ca. 150 g reife Erdbeeren oder Walderdbeeren, je nach Geschmack: 2 Essl. feiner Zucker, 1 Essl. Honig oder 2 Essl. Zitronensaft. Schlagsahne, mit ein paar Tropfen Orangenlikör verfeinert.

Die Erdbeeren rasch waschen, abtropfen lassen, den Stielansatz herausschneiden und die Früchte je nach Größe halbieren oder in kleinere Stückchen schneiden. Die Erdbeeren entweder süßen oder mit Zitronensaft übergießen (das hebt das Aroma). In Portionsschalen füllen und mit einem Klecks Schlagsahne garnieren. **Oder** die Erdbeeren in eine weite Schale füllen, mit grob geschrotetem, schwarzen Pfeffer bestreuen und mit Zitronenmelisseblättchen garnieren. **Oder** die Erdbeeren mit Spänen von dunkler Schokolade bestreuen, Minzeblättchen darunter heben, obenauf die aromatisierte Sahne und nochmals Schokospäne geben.

1 Ananas zerlegen: Den Wurzelansatz abschneiden...

2 und die Frucht halbieren.

3 Den Strunk herausschneiden.

1 Fruchtdekoration aus Papaya: In eine möglichst runde Papaya den ersten Blütenblätterkranz schneiden...

2 und versetzt darüber einen zweiten.

3 Den Stielansatz abschneiden...

Leseprobe von H. Kiehnle, „Kiehnle Kochbuch“
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

1925 Meringen

4 Eiweiß, 250 g Zucker,
Schlagsahne oder Eis.

Unter die sehr steif geschlagenen Eiweiß die halbe Zuckermenge unter weiterem Schlagen mischen, den restlichen Zucker leicht darunterrühren. Ein Backblech kalt abspülen, mit Zucker bestreuen, mit zwei Esslöffeln eiförmige Häufchen aufsetzen oder mit dem Spritzsack auf das Blech spritzen und mehr trocknen als backen. E.-Herd 100-150 °C / G.-Herd ½ - 1 Ca. 2 ½ - 3Stunden
Dann sorgsam ablösen, mit einem Löffelstiel das weiche Innere entfernen oder mit einem befeuchteten Teelöffel eindrücken. Die Meringen auf ein Gitter legen und die Innenseite gut trocknen lassen. Kurz vor dem Servieren je eine Meringenschale mit Schlagsahne oder Speiseeis füllen und eine zweite daraufsetzen.

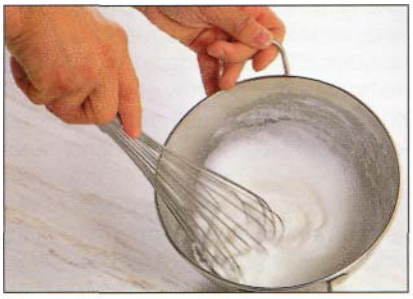
1926 Meringentörtchen

5 Eiweiß, 250 g Zucker.
Füllung:
frische Beeren, eingedünstete Kirschen, Ananaswürfelchen, Mandarinen- oder Orangenschnitze, ¼ 4 Schlagsahne.

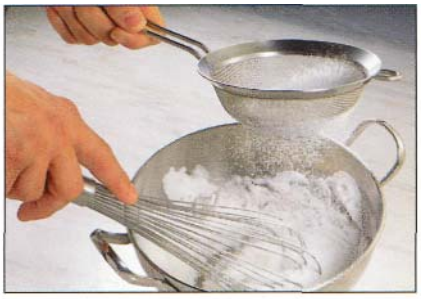
Die Eiweißmasse wie für Meringen zubereiten. Einen Spritzsack damit füllen, durch die Sterntülle auf ein kalt abgespültes oder mit Backpapier belegtes Backblech größere, etwas flache Sterne und die gleiche Anzahl kleine Sternchen spritzen. Fast farblos backen und sofort vom Blech lösen. E.-Herd 100-150 °C / G.-Herd ½ -1 Ca. 2 ½ Stunden
Auf einem Gitter erkalten lassen und die größeren Törtchen mit Früchten belegen, mit Schlagsahne verzieren und die kleinen Meringensternchen obenauf setzen.

Oder an drei großen Böden kleine Sternchen an den Rand spritzen. Den Backofen auf 80 °C (Gas niedrigste Stufe) vorheizen. Das Blech einschieben, die Hitze abschalten und die Baisertörtchen über Nacht trocknen lassen. Am nächsten Tag mit verdünnter Marmelade bestreichen, frischen Beeren auflegen und in der Mitte einen Sahnetupfer setzen.

Tipp:
Unter die steif geschlagene Meringenmasse zusätzlich 1 Msp. Weinstein (gibt es in Apotheken zu kaufen) schlagen. Das gibt der Masse noch mehr Halt.



1 Meringen: Den Eischnee sehr steif schlagen.



2 Zucker oder Puderzucker dazusieben.

3 Fertig gebackene Meringentötchen mit Obstfüllung.

Leseprobe von H. Kiehnle, „Kiehnle Kochbuch“
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Hermine Kiehnle

Kiehnle Kochbuch

Das große Grundkochbuch mit rund 2.400 Rezepten

710 Seiten, geb.
erschienen 2013

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de