

Sternchenküche

Die beliebtesten Rezepte
der Heidelberger Sternchen
Kinderbetreuung





Sternchenküche

” Gesund essen und gut schmecken
ist kein Widerspruch –
mit unseren Rezepten geht das einfach
und schmeckt Kindern garantiert. “

Suppen	Linseneintopf mit Würstchen	4
	Kartoffelsuppe	5
	Kürbissuppe	5
Salate	Rote Beete Salat und Gurkensalat	6
	Karottensalat	7
Vegetarisch	Schupfnudeln mit vegetarischer Bolognese	8
	Spirelli mit Champignonsoße	10
Fisch	Tagliatelle mit Lachs	12
	Fisch-Auflauf	14
	Pfannenfisch mit Blumenkohl und Kartoffeln	16
	Fischfilet in Eihülle mit Reis und Remoulade	18
Fleisch	Hähnchenschnitzel mit Kohlrabigemüse und Kartoffeln	20
	Putengulasch mit Ebly und Erbsen-Karottengemüse	22
	Bratwürstchen mit Kartoffelpüree und Kohlrabigemüse	24
Nachtisch	Käsekuchen	26
	Wackelpeter Waldmeister-Kirsch mit Vanillesoße	27
Basisrezepte	Bratensoße	28
	Gemüsebrühe und Mehlschwitze	29



Linseneintopf

mit Würstchen

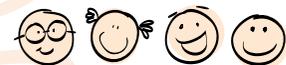
- 250 g Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 1 Stück Knollensellerie
- 2 EL Rapsöl & 1 Schuss Essig
- 1 EL Senf
- 4 Würstchen

Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat

- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden
- Möhren und Knollensellerie schälen und würfeln
- Alles zusammen in einen Topf mit dem Öl anbraten

- Linsen nach Packungsangabe einweichen und mit dem Einweichwasser zum Gemüse geben
- Das Einweichwasser verkochen lassen
- Mit Essig ablöschen und einkochen lassen
- Geschälte, klein geschnittene Kartoffeln, Gemüsebrühe und Senf dazugeben
- Alles ca. 20 - 30 Minuten köcheln lassen

- Die Würstchen ganz, in Scheiben geschnitten oder schräg halbiert in die Suppe geben und noch ca. 5 Minuten bei ausgeschalteter Herdplatte warm werden lassen



4 Portionen

Kartoffelsuppe

4 Portionen

- 2 kg Kartoffeln
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Majoran, frisch
- 1 Becher Schlagsahne
- 1 Becher Crème fraîche
- 1 Msp. Muskat, gerieben



Das brauchst Du alles

- Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden
- Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden
- Butter in einem Topf aufschäumen lassen
- Kartoffeln und Zwiebel darin anschwitzen und mit Gemüsebrühe aufgießen
- Salz, Pfeffer, Majoran und Lorbeerblatt dazugeben und ca. 25 Minuten kochen
- Danach das Lorbeerblatt herausnehmen
- Sahne und Crème fraîche dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren
- Mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Muskat abschmecken



Kürbissuppe

4 Portionen

- 1 kg Kürbis (z.B. Hokkaido)
- 2 Zwiebeln
- 200 g Karotten
- 50 g Ingwer
- 2 EL Kokosfett
- 2 EL Mehl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schlagsahne
- Salz, Pfeffer



- Kürbis vierteln, entkernen, je nach Sorte schälen und klein schneiden
- Zwiebeln, Karotten und Ingwer schälen und würfeln
- Kokosfett in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Karotten glasig dünsten
- Kürbis und Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten
- Mehl darüber stäuben und anschwitzen
- Brühe und Sahne hinzu gießen
- Suppe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen
- Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Nach Belieben verfeinern, zum Beispiel mit einem Klecks Crème fraîche, frischen Kräutern, Kürbiskernen oder Kürbiskernöl



Rote Beete Salat ★

4 Portionen

- 1 kg Rote Bete
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 TL Zucker
- Salz
- 1 TL Kümmel, gemahlen
- Essig und Speiseöl

- Zwiebel in dünne Ringe schneiden, ggf. mit kochendem Wasser abschrecken, um die Schärfe zu mildern
- Knollen waschen und in kaltem Wasser zum kochen bringen
- Je nach Größe der Knollen ca. 1 Stunde Kochen, Garprobe machen mit einer Gabel (wie bei Pellkartoffeln) und abkühlen lassen
- Knollen pellen (am besten mit Gummihandschuhen!) und in dünne Scheiben schneiden
- Zwiebelringe und Rote Beete Scheiben mischen
- Alles mischen, mit Essig und Speiseöl würzen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken

Der Rote Beete Salat kann z.B. mit einem klein gewürfeltem Apfel, etwas saurer Sahne oder fein geraspelttem Meerrettich weiter verfeinert werden.

Alternativ können auch fertig gekochte Rote Beete Knollen verwendet werden.



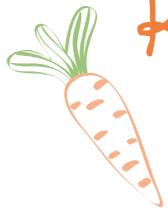
- Salatgurke schälen, in Scheiben hobeln und in eine Schüssel oder Küchensieb geben, kräftig salzen, ca. 10 Minuten ziehen lassen
- Entstandene Flüssigkeit abgießen
- Etwas Zucker und Essig mischen (Zucker muss ganz aufgelöst sein) mit Wasser abschmecken, da der Salat sonst zu sauer wird
- Speiseöl und eine Prise Salz dazu geben, zum Schluss den Dill einrühren und kurz durchziehen lassen

4 Portionen

- Salatgurke
- 1 EL Kräuternessig
- 3 EL Speiseöl
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Wasser
- Frischer Dill, gehackt

Gurkensalat ★





Karottensalat



- Apfel klein schneiden
 - Zitrone auspressen
 - Karotten schälen und raspeln
 - Zwiebel klein schneiden
-
- Apfelstücke und Zitronensaft mischen, damit der Apfel nicht braun wird
 - Kleingeraspelte Karotten und Zwiebelwürfel dazu geben
-
- Salatsoße aus Essig und Speiseöl mixen und mit Salz, Pfeffer würzen, nach Geschmack etwas Zucker zugeben und über den Salat geben. Alles gut durchmischen
Der Karottensalat schmeckt doppelt gut, wenn er etwas durchgezogen ist



4 Portionen



Salz, Pfeffer, Zucker



500 g Karotten

1 Apfel

Zitrone

1 Zwiebel

Balsamico, weiß

Speiseöl (z. B. Sonnenblumenöl
oder Olivenöl)





Schupfnudeln

mit vegetarischer Bolognese

Das brauchst Du alles
für die Schupfnudeln

500 g Kartoffeln, mehlig kochend

1 Eigelb

3 EL Mehl

Salz

Muskat, gerieben

... und das für die
vegetarische Bolognese

4 große Karotten

1 Zwiebel

3 Zehen Knoblauch

3 Stangen Stangensellerie

1 Dose gehackte Tomaten

220 cl Wasser

1 Lorbeerblatt, 1 EL Oregano

Schupfnudeln

- Kartoffeln waschen und zugedeckt in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen
- Abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken, schälen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken
- Mehl und Eigelb zur Kartoffelmasse geben, mit Salz und Muskat würzen
- Zu einem festen glatten Teig verarbeiten und ca. 20 Minuten ruhen lassen
- Den Teig auf etwas Mehl zu fingerdicken Rollen (je 30 cm lang) formen und in 5-6 cm lange Stücke schneiden
- Reichlich Salzwasser in einem breiten Topf aufkochen
- Auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche den Teig mit den Händen ausrollen, in Stücke schneiden und zu Schupfnudeln rollen – eine Nudel als Test kochen. Falls diese zerfällt, noch etwas Mehl in den Teig geben und Test wiederholen
- Bei schwacher Hitze die Nudeln ca. 5 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen
- Anschließend in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Butter anbraten

Vegetarische Bolognese

- Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden
- In Olivenöl kurz anbraten, mit Wasser aufgießen
- 1 Dose gehackte Tomaten hinzufügen
- Lorbeerblatt, 1 EL Oregano, Salz und Pfeffer dazu geben
- Eine Stunde köcheln lassen
- Zum Schluss mit Oregano und Salz abschmecken

Wenn es schnell gehen soll,
schmeckt die Bolognese auch mit Penne, Farfalle oder Makkaroni



4 Portionen

Spirelli

mit Champignonsoße

250 g Spirelli Tricolore

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500 g Champignons

Margarine

10 g Mehlschwitze

5 g Oregano

etwas Sahne, Salz, Pfeffer

- Champignons putzen und in Scheiben schneiden
- Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden
- Knoblauchzehe schälen und pressen
- Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten
- Champignons dazugeben und mitdünsten
- Oregano und Sahne hinzugeben
- Damit die Soße schön sämig wird, mit etwas Mehlschwitze abbinden und einige Minuten köcheln lassen
- Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Spirelli nach Packungsanleitung kochen und mit der Soße auf dem Teller anrichten



4 Portionen





Tagliatelle

mit Lachs

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Zehe Knoblauch, fein gehackt

100 ml Gemüsebrühe

150 g Lachs

0,5 Becher Sahne

100 g Tagliatelle

Salz, Parmesan, frisch gerieben



 1 portion

- Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen – nicht zu heiß werden lassen, es wird sonst bitter
- Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten, den Knoblauch dazugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und Temperatur reduzieren
- Lachsstücke in die Pfanne legen und leicht köcheln lassen
- Lachs zwischendurch **einmal** wenden, damit er gleichmäßig gart
Achtung: wird er zu viel bewegt, zerfällt er
- Wenn der Lachs durchgegart ist, in der Pfanne in kleine Stückchen zerteilen
- Sahne dazugeben und noch einmal **ganz kurz** aufkochen
Achtung: bei zu viel Hitze gerinnt die Sahne und wird flockig
- Tagliatelle nach Packungsanleitung kochen
- Nudeln abgießen, auf den Tellern verteilen und die Soße darüber geben
- Geriebenen Parmesan großzügig darüber streuen



Fisch-Auflauf

1 kg Fischfilet

1/4 Liter Gemüsebrühe

1 Becher Sahne

1 Becher Schmand

2 Zwiebeln

1 Zitrone

0,5 Bund Dill, gehackt

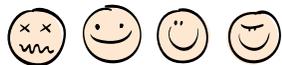
5 Tomaten

Salz & Pfeffer, frisch gemahlen

- Tomaten waschen und in Scheiben schneiden
- Zwiebeln in feine Ringe schneiden
- Backofen auf 180 °C vorheizen
- Auflaufförmchen mit Fett einreiben

- Fischfilet salzen und pfeffern, in passende Größe schneiden und in die Förmchen verteilen
- Jeweils Tomaten- und Zitronenscheiben darauf verteilen
- Brühe mit Sahne, Schmand und 1/2 Bund Dill verrühren und über die Fischfilets geben; nach Geschmack kann auch etwas geriebener Käse dazugegeben werden
- Auflaufförmchen in den Backofen geben und für ca. 30 Minuten bei 180 °C backen

- Vor dem Servieren mit Zitronenscheiben und Dill dekorieren



4 Portionen



Fischfilet

in Eihülle mit Reis und Remoulade

- 1 Fischfilet
- Zitronensaft
- 1 Ei
- Mehl
- Butter
- Salz & Pfeffer

😊 1 Portion

Fischfilet in Eihülle

- Fischfilet mit Küchenpapier trocken tupfen, eventuell vorhandene Gräten entfernen
- Filet mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern
- Eier mit Salz und Pfeffer auf einem Teller verquirlen, Mehl auf einen zweiten Teller geben
- Butter in einer Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen
- Filets zuerst durch das Mehl ziehen, eventuell etwas abschütteln, dann durch das Ei ziehen und sofort in die Pfanne legen und ca. 3 - 4 Minuten braten
- Eventuell zum Warmhalten in einen auf 80 °C vorgeheizten Ofen stellen

- 2 kleine Gewürzgurken
- 1 kl. Bund Schnittlauch
- 1 kl. Bund Petersilie
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 250 g Magerquark
- 100 g Magerjoghurt
- etwas Milch

Remoulade

- Gurken, Schnittlauch und Petersilie sehr fein hacken und zusammen mit dem Quark und dem Joghurt in eine Schale geben und verrühren
- Mit Zucker und Pfeffer abschmecken und etwas Milch für die gewünschte Konsistenz zugeben
- Anschließend ganz nach Geschmack etwas Essig und/oder Gurkenwasser zugeben und die Sauce im Kühlschrank ziehen lassen

😊😊😊😊
4 Portionen



- 50 g Reis
- 100 ml Wasser

Reis

nach Packungsanleitung kochen

😊 1 Portion





Hähnchenschnitzel

mit Kohlrabigemüse und Kartoffeln



1 Hähnchenschnitzel

1,5 EL Mehl

4 EL Paniermehl

1/2 Ei, verquirlt

Öl und 50 g Butter zum Braten

etwas Salz und Pfeffer

Hähnchenschnitzel

- Eier in einer Schale mit einer Gabel kräftig verquirlen und salzen
- Mehl und Semmelbrösel jeweils in eine Schale oder in einen tiefen Teller geben
- Hähnchen- oder Putenschnitzel waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Nacheinander im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch die Eier ziehen, dann in den Semmelbröseln panieren. Panierung nur leicht andrücken
- Speiseöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin je Seite ca. 4 Minuten ausbacken. Dabei immer wieder mit Fett begießen und die Pfanne leicht bewegen
- Die goldbraun ausgebackenen Schnitzel aus der Pfanne heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen

 1 Portion

2 Kohlrabi

1 Zwiebel oder Schalotten

1 EL Butter

1 EL Mehl zum Binden

100 ml Wasser

100 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, gerieben

Kohlrabigemüse

- Zwiebel oder Schalotten schälen und fein würfeln
- Kohlrabis schälen, waschen und in Stifte schneiden
- Die Zwiebel in 1 EL Butter glasig anschwitzen
- Von der Platte nehmen und die Kohlrabistifte zugeben
- Salz, Pfeffer, Muskat und etwa 100 ml Wasser zugeben
- Wieder auf die Herdplatte stellen und aufkochen lassen und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 15 bis 20 Minuten kochen, ab und zu etwas umrühren
- Kurz vor Ende der Garzeit die Sahne zugeben
- Die Soße mit Mehlbutter abbinden

Rezept Bratensoße
siehe Seite 30

   
4 Portionen

Putengulasch mit Ebly und Erbsen-Karottengemüse

1 kg Putenkeule, ausgebeint

2 große Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1000 ml Fleischbrühe

Mehl

Paprikapulver, edelsüß

Salz, Pfeffer, Fett für die Pfanne

Putengulasch

- Fleisch in grobe Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen
- Fleischwürfel in Mehl wenden in heißem Fett kräftig anbraten
- Anschließend in einen Topf umfüllen und mit Paprika würzen
- Die grob gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben
- Mit Brühe angießen und ca. 45 köcheln lassen

Ebly

- Die Brühe aufkochen und Ebly dazugeben
- 10 Minuten sanft köcheln lassen, dann auf dem ausgeschalteten Herd 10 Minuten quellen lassen

200 g Ebly

400 ml Brühe

20 g Butter

Salz, Pfeffer

150 g Karotten

1 EL Margarine

125 ml Gemüsebrühe

150 g Erbsen, TK

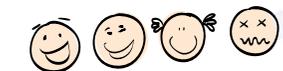
Salz, Muskatnuss gerieben

Erbsen-Karotten-Gemüse

- Karotten waschen, schälen, in Scheiben schneiden und mit einem EL Margarine andünsten
- Mit 1/8 l Brühe aufgießen und 5 Minuten dünsten
- Erbsen dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen

ebly ♥

Hartweizenprodukt, das mit Wasserdampf vorgegart, dann getrocknet und geschält wird. Ebly ist ballaststoffreich, enthält Eiweiß und Phosphor und viel Vitamin-B3.



4 Portionen





Bratwürstchen

mit Kartoffelpüree und Kohlrabigemüse

Bratwürstchen

- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratwürste darin knusprig braun braten

8 Bratwürstchen

Öl zum Braten

Bratwürste am besten bei einem regionalen Metzger kaufen

500 g Kartoffeln

100 ml Milch

Butter

Salz, Muskatnuss gerieben

Kartoffelpüree

- Kartoffeln waschen, schälen, kleinschneiden und in Salzwasser garkochen
- Die Milch mit einem Stückchen Butter erwärmen
- Kartoffeln abgießen, mit Salz und Muskat würzen und mit etwas Milch zerstampfen, Milch bis zur gewünschten Konsistenz zugeben

Kohlrabigemüse

- Zwiebel oder Schalotten schälen und fein würfeln
- Kohlrabis schälen, waschen und in Stifte schneiden
- Die Zwiebel in 1 EL Butter glasig anschwitzen
- Von der Platte nehmen und die Kohlrabistifte zugeben
- Salz, Pfeffer, Muskat und etwa 100 ml Wasser zugeben
- Wieder auf die Herdplatte stellen und aufkochen lassen und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 15 bis 20 Minuten kochen, ab und zu etwas umrühren
- Kurz vor Ende der Garzeit die Sahne zugeben
- Die Soße mit Mehlbutter abbinden

2 Kohlrabi

1 Zwiebel oder Schalotten

1 EL Butter

1 EL Mehl zum Binden

100 ml Wasser

100 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, gerieben

4 Portionen



Käsekuchen vom Blech



Zutaten für den Boden

- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Ei
- 75 g Butter oder Margarine

😊 1 Blech

Boden

- Alle Zutaten zu einem festen Teig kneten
- Die Springform mit 3/4 des Teiges auslegen und aus restlichen Teig einen 2 cm hohen Rand formen

Füllung

- Alle Zutaten verrühren und auf den Boden geben
- Die Füllung in die Form geben, glatt streichen
- Bei 160 °C für 55 - 65 Minuten im vorgeheizten Backofen 1 Stunde backen

Man kann den Kuchen mit Alufolie abdecken, das verhindert, dass der Kuchen oben zu braun wird

- Auskühlen lassen und dann erst aus der Springform nehmen
- Nach Belieben vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen oder mit Früchten dekorieren

Zutaten für die Füllung

- 1 kg Magerquark
- 1 Tasse Zucker
- 1 Tasse Speiseöl
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Eier
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 L Milch
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver

Wackelpeter

Waldmeister-Kirsch mit Vanillesoße

Zutaten für den Wackelpeter 10 Portionen

- 0,5 Liter Waldmeistersaft
- 6 Blätter Gelatine
- etwas Wasser
- 0,5 Liter Kirschsafte
- 6 Blätter Gelatine
- etwas Wasser



Wackelpeter

- Gelatine nach Packungsanweisung in etwas Flüssigkeit quellen lassen
- Anschließend in eine Schüssel geben, etwas heißes Wasser darüber geben und so lange rühren, bis alles aufgelöst ist
- Einen Teil des Waldmeistersaftes dazu geben und umrühren, dann den Rest dazu geben und erneut umrühren
- In Gläser (etwa 4 - 6) gießen, diese Gläser schräg stellen, z.B. auf den Rand eines Gitterrostes oder Holzbrettes und auskühlen lassen
- Für die zweite Schicht, Wackelpuddingpulver wie oben beschrieben jetzt mit dem Kirschsafte anrühren, etwas abkühlen lassen, dabei immer umrühren, die Masse darf nicht zu fest werden
- Noch lauwarm vorsichtig über die erste grüne Schicht in die Gläser füllen - die Gläser können jetzt gerade hingestellt werden
- Die zweite Schicht vollständig auskühlen lassen

Vanillesoße

- Milch, Zucker und das Mark der Vanilleschote aufkochen
- Zwischenzeitlich die Eier mit dem Handrührgerät kurz aufschlagen
- Speisestärke und Sahne zugeben und noch mal kurz durchschlagen
- Die Sahne-Eiermischung mit dem Schneebesen in die kochende Milch einrühren und kurz aufkochen lassen (kann warm oder kalt verwendet werden)

Zutaten für die Vanillesoße 4 Portionen

- 200 ml Milch
- 2 EL Zucker
- 0,5 Vanilleschoten
- 1 Ei
- 0,5 Becher Sahne
- 0,5 TL Speisestärke

Vanillesoße als oberste Schicht
in die Gläser füllen



Bratensoße

Zutaten für 1 Liter Soße

2 Zwiebeln
2 Karotten
1 Knollensellerie
500 g Rinderknochen
5 g Fett
100 g Tomatenmark
1 1/2 Liter Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
40 g Mehlschwitze
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Wasser

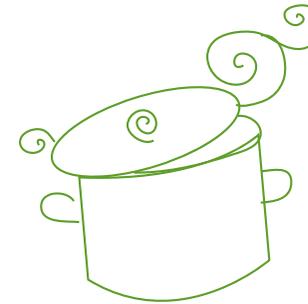
- Zwiebeln, Karotten und Sellerieknolle waschen und mit den Schalen grob würfeln
- In einem großen Topf das Fett erhitzen und die Knochen bei starker Hitze anbraten
- Das gewürfelte Gemüse zugeben und kurz mitbraten
- Tomatenmark unterrühren und kräftig anrösten, die Temperatur nicht zurücknehmen
- Wenn die Gemüse-Tomatenmarkmischung leicht ansetzt, das Ganze immer wieder mit etwas Wasser ablöschen. Dabei die Kruste am Topfboden mit einem Holzlöffel lösen. Den Vorgang dreimal wiederholen, damit die Soße eine schöne dunkle Farbe erhält.
- Die Soßengrundlage mit der Brühe auffüllen
- Die restlichen Gewürze hinzufügen und alles mindestens 3 Stunden kochen lassen, der Geschmack entfaltet sich besser, wenn man die Soße noch länger kochen lässt
- Die Soße bzw. den Jus durch ein Haarsieb streichen.
- Das Fett abschöpfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Den Jus wieder in einen Topf geben und aufkochen lassen
- Zum Andicken das Mehlschwitze mit dem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit rühren, anschließend die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen

Gemüsebrühe

- Gemüse in grobe Würfel schneiden
- Zwiebel und Knoblauch mit Schale in Stücke schneiden
- In einem großen Topf mit heißem Öl kurz anbraten
- Thymian und Petersilie, ebenfalls grob geschnitten, mit dazu geben und angehen lassen.
- Mit Wasser ablöschen und kurz aufkochen
- Hitze wieder zurück schalten und aufkommenden Schaum mit einer Kelle abschöpfen
- Bildet sich kein Schaum mehr, können die restlichen Gewürze (Pfeffer, Nelken, Lorbeer) zugefügt werden
- Mindestens noch eine Stunde leise köcheln lassen, für intensiveren Geschmack ggf. noch etwas länger einkochen lassen
- Anschließend die Brühe vorsichtig durch ein Sieb oder/und Tuch passieren

Zutaten für 1 Liter Brühe

- 2 Liter Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Karotten
- 1 große Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 100 g Knollensellerie
- 1 Bund Petersilie
- 4 Zweige Thymian
- 10 Pfefferkörner
- Nelken
- 2 Lorbeerblätter



Mehlschwitze

Basisrezept

- 2 EL Butter oder Margarine
- 2 EL Weizenmehl

- Butter/Margarine in der Pfanne erhitzen, bis ganz leichte, kleine Bläschen zu sehen sind
- 1 Esslöffel Weizenmehl darüber geben
- Vorsichtig mit einem Schneebesen vermischen (es darf keine Klümpchen geben), bis das Mehl hell gebräunt ist

Die Möglichmacher der „Sternchenküche“

Alle Rezepte von Igor Arkhipov

Genuss & Harmonie Gastronomie GmbH
www.die-frischemacher.de

Idee zum Kochbuch
und Sponsoring
Barbara Marguerre



DIE STERNCHEN gGmbH

Heidelberg
Stefanie und Dieter Kilian
www.die-sternchen.de

Die Profiligen.
Agentur für Marketing und Medien

Fotos: Viola Marguerre
Gestaltungskonzept: Uta Klupp
www.die-profilisten.de