

Brotzeit

PETRA CASPAREK | ERIKA CASPAREK-TÜRKKAN





Praxistipps

- 4 Die richtige Wahl
- 5 Richtig aufbewahren – lange genießen
- 6 Was macht Brot zur Brotzeit?
- 7 Für Individualisten
- 8 Gut verpackt und aufgedeckt
- 64 Raffiniert gefüllte Brote

Umschlagklappe hinten:

- Raffiniert belegte Brote
- Luxusschnittchen
- Schnelle Brote und Brötchen

Extra

Umschlagklappe vorne:

Die 10 GU-Erfolgstipps – mit Gelinggarantie
für die perfekte Brotzeit

- 60 Register
- 62 Impressum

Rezepte

10 Herzhafte Begleiter

- | | |
|----------------------------------|--|
| 11 Fleischpflanzerl | 18 Lachs-Nuggets mit Avocado-creme |
| 12 Kräuter-Schweinebraten | 21 Kokos-Fleischbällchen mit Mango-Salsa |
| 12 Kassler mit Senf-Honig-Kruste | 21 Hähnchenspieße mit Kräuter dip |
| 15 Mini-Schnitzel | 22 Bunte Gemüse-Tortilla |
| 15 Gefüllte Putenbrust | 22 Erbsen-Tomaten-Quiche |
| 16 Tafelspitzsülze | 25 Gemüse-Ebly-Pflanzerl |
| 18 Gabelrollmöpfe mit Dillsahne | 25 Teigtaschen mit Spinat |

26 Streichzart aufs Brot

- | | |
|--|--|
| 27 Bayerischer Obazda | 33 Kräuterige Pilzcreme |
| 28 Thunfischcreme mit Oliven und Zwiebeln | 34 Auberginensalsa mit Tomaten und Minze |
| 29 Räucherlachs-Tatar | 35 Guacamole mit Tomaten |
| 29 Sardinenpaste mit Kapern | 35 Pikante Kartoffelcreme |
| 30 Kräuter-Kochwurst im Glas mit Pistazien | 36 Fetacreme mit Oliven |
| 32 Tomaten-Basilikum-Paste | 36 Möhren-Joghurt-Creme |
| 32 Artischockenpaste mit Ricotta | 37 Bunter Kräuterquark |
| 33 Senf-Eiercreme mit Schinken | 37 Paprika-Chili-Creme |

38 Nicht ohne Salat

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 39 Rindfleischsalat | 46 Bunter Bohnensalat |
| 40 Würstelsalat mit Paprika und Mais | 47 Kichererbsensalat |
| 41 Wurstsalat | 47 Möhren-Fenchel-Salat |
| 41 Rettich-Radieschen-Salat | 48 Spitzkohlsalat mit Speck |
| 42 Grüner Pasta-Salat | 48 Endiviensalat mit Kartoffeldressing |
| 42 Klassischer Nudelsalat | 50 Käse-Trauben-Salat |
| 44 Kartoffel-Gurken-Salat | 50 Ananas-Geflügel-Salat |
| 44 Kartoffelsalat mit Räucherforelle | |

52 Etwas Süßes zum Schluss

- | | |
|--|---|
| 53 Mandel-Kirsch-Kuchen | 56 Himbeergrütze im Weckglas mit Vanillequark |
| 54 Erdbeer-Trifle | 58 Orangenkuchen im Glas |
| 54 Schokoquark mit Beeren und Banane | 58 Schokoladen-Cakeballs |
| 56 Obstsalat mit kandierten Pinienkernen | |

Was macht das Brot zur Brotzeit?

Appetitlich belegte Brötchen oder Schnittchen, eine Platte mit Käse, Wurst und Braten, Salate oder Aufstriche, das alles kann eine gelungene Brotzeit ausmachen.

Klassische Platte mit Wurst, Braten, Käse

Frischwurst oder Käsescheiben werden schnell unansehnlich, lieber Dauerwurst wie Salami, Krakauer oder Schinken und zwei bis drei Käsesorten am Stück einpacken. Dazu saure Gürkchen oder eingelegtes Gemüse, Radieschen, Paprikastreifen, Apfel- oder Birnenecken, Trauben und/oder frische Feigen anrichten. Laugengebäck und Brötchen, Bauernbrotschnitten und Vollkornbrot ergänzen ein Angebot, das wenig Vorbereitungszeit beansprucht.

Am liebsten vegetarisch?

Kartoffel-Tortilla, Getreide-Pflanzler, Tomaten- oder Pilzcreme, Kartoffel-Knoblauch-Creme und Salate, das und vieles mehr findet sich in diesem Buch.

Die Zutaten kosten nicht viel, und der Zeitaufwand hält sich in Grenzen. Mit Gemüse- und Obststücken lässt sich alles dekorativ anrichten. Dazu zwei bis drei Brotsorten oder auch Knäckebrötchen servieren.

Traditionell bayerisch

Obazda, Wurstsalat, Fleischpflanzler – das gehört in Bayerns Biergärten unbedingt dazu. Und natürlich die frische Breze, gerne auch Salzstangen à la 50er-Jahre. Dazu gibt es Radi: Ein langer, weißer Rettich wird am Tisch mit einem Radischneider dünn zu einer Spirale aufgeschnitten. Zwischen die einzelnen Scheiben kommt Salz, damit der Radi ordentlich »weinen« kann und an Schärfe verliert. Für das Fleischliche finden sich genug Rezepte im Buch. Ein kühles Helles vom Fass, ein Weizenbier, ein Radler (helles Bier mit Zitronenlimonade), einen Russ' (Weizenbier mit Zitronenlimonade) oder eine Wein- oder Apfelschorle gibt es dann am Ausschank.

Mediterran wie im Urlaub

Toskana- oder Provence-Feeling, der Geschmack von Griechenland – Urlaubsstimmung im deutschen Biergarten oder beim Picknick macht glücklich. Dazu verhelfen viele Rezepte aus dem Buch. Baguette oder Ciabatta, Fladenbrot und Bauernbrot aus dem Süden (s. Rezepte in der hinteren Klappe), schwarze und grüne Oliven, Cocktailtomaten und Paprikastückchen ergänzen das Angebot mit frischen Aromen. Wein oder Weinschorle aus südlichen Anbaugebieten passen bestens dazu, doch natürlich auch Bier und Alkoholfreies.



Bayerische Brotzeit

Für Individualisten

Natürlich kann man den Picknickkorb auch nach eigenem Geschmack und gegebenen Möglichkeiten packen. Suchen Sie aus den Rezepten aus, was besonders verlockt und zeitlich machbar ist. Auch kalorienarme Gerichte sind dabei wie Hähnchenspieße, Rindfleisch- oder Bohnensalat, Kartoffelsalat und Obstsalat zum Nachtisch. Die Salate machen schön satt, sodass man wenig Brot dazu braucht.

Ruck, zuck! aus dem Supermarkt

Wer keine Zeit für große Vorbereitungen hat oder sich spontan in den Biergarten oder zum Picknick verabredet, kann sich auch im Supermarkt schnell eine Brotzeit zusammenstellen: eingelegetes Gemüse wie Oliven, Artischocken, fertige Antipasti; Schafkäse, der bei Tisch mit etwas Oregano bestreut und mit Olivenöl beträufelt wird; Bratenaufschnitt oder Chorizo (spanische Paprikawurst); Thunfischstücke in Öl oder geräucherte Forellenfilets, die nur noch mit Zitronensaft beträufelt werden; Paprikaschoten, Gurken und Tomaten zum Aufschneiden, Rucola und Mini-Romanasalat. Dazu der eine oder andere selbst gemachte Aufstrich aus diesem Buch und – nicht vergessen: das Brot dazu.

Verlockend belegt: Brote und Co.

Wraps oder Tramezzini, gefüllte Pita-Brote oder fein belegte Sandwiches, auch dafür liefert der Rezeptteil Anregungen, für eine Radtour oder Wanderung ebenso wie für den Biergarten. Sie alle sind gut vorzubereiten, lassen sich einfach einpacken und überall hin mitnehmen. Getränke sind dabei (das ist im Biergarten allerdings tabu) oder werden vor Ort gekauft.

Draußen feiern mit Kindern

Wenn die Sonne lacht, finden die schönsten Feste unter freiem Himmel statt. Dann geht es auf zum Spielplatz oder einer Wiese, damit die Kinder viel Platz zum Spielen und Toben haben. Wenn der große Hunger kommt, sind Sie mit unseren Rezepten bestens gewappnet. Ideal für die Kleinen und gut mitnehmen lassen sich zum Beispiel die beliebten Fleischpflanzerl – Ketchup nicht vergessen! –, dazu gibt es bunten Nudel- oder Kartoffelsalat. Würstel- oder Wurstsalat sind auch immer beliebt und schmecken zusammen mit backfrischen gebutterten Brezen. Und etwas Süßes darf natürlich auf keinen Fall fehlen. Die kleinen Schokoladen-Cakeballs lassen sich einfach aus der Hand essen.



Brotzeitkorb



Brotzeit aus dem Supermarkt



Belegte Brote

Klassiker | gut vorzubereiten

Tafelspitzsülze

In der Sommerhitze schmeckt die kalte, säuerlich-frische Sülze am besten mit dunklem Roggenbrot, im Winter passen deftige Bratkartoffeln dazu.

1 Zwiebel | Salz
2 Lorbeerblätter | 3 Gewürznelken
1 TL schwarze Pfefferkörner
800 g Rindfleisch (Tafelspitz oder
Bürgermeisterstück) | 4 Möhren
1 Stange Lauch | 150 g Knollensellerie
1 Pck. Sülzenpulver für $\frac{3}{4}$ l Flüssigkeit
2–3 EL Weißweinessig

Für 6 Personen | ⌚ 45 Min. Zubereitung
2 Std. Garen | $3\frac{1}{2}$ Std. Kühlen
Pro Portion ca. 275 kcal, 27 g EW, 17 g F, 4 g KH

1 Die Zwiebel waschen und halbieren. Ein Stück Alufolie auf die heiße Herdplatte legen, die Zwiebelhälften mit den Schnittflächen daraufsetzen und so lange stark erhitzen, bis die Flächen dunkelbraun geröstet sind (Bild 1).

2 Zwiebelhälften, $1\frac{1}{2}$ EL Salz, Lorbeerblätter, Gewürznelken und Pfefferkörner in einen großen Topf geben, mit 2 l Wasser aufgießen und aufkochen. Das Fleisch hineingeben und nicht mehr aufkochen, sondern bei schwacher Hitze knapp siedend in etwa 2 Std. gar ziehen lassen.

3 Die Möhren schälen und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in $1\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Den Sellerie schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

4 Das Gemüse 20 Min. vor Ende der Garzeit in die Brühe geben. Dann den Topf vom Herd nehmen,

das Fleisch und das Gemüse aus der Brühe nehmen und separat auf Tellern abkühlen lassen.

5 Das Fleisch in 12 etwa 1 cm dünne Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben in sechs tiefe Teller legen, mit dem Gemüse garnieren. 700 ml Brühe abmessen, aufkochen und vom Herd nehmen. Mit dem Essig und, falls nötig, mit Salz abschmecken und das Sülzenpulver hineinrühren.

6 Die Sülzenflüssigkeit zur Hälfte über Fleisch und Gemüse geben, etwas fest werden lassen. Dann mit der restlichen Flüssigkeit bedecken (Bild 2). Bei Raumtemperatur abkühlen lassen, dann die Sülze im Kühlschrank in etwa 3 Std. fest werden lassen. Mit dunklem Bauernbrot und Meerrettich servieren.

RESTE-TIPP

Brühe und übriges Fleisch lassen sich gut für den Rindfleischsalat (siehe Seite 39) verwenden.

VARIANTE: BRATENSÜLZE

Für 4 Portionen 600–800 g kalten Schweinebraten oder auch Kassler in 1 cm dünne Scheiben schneiden und mit in lange Streifen geschnittenen sauren Gurken, kleinen Silberzwiebeln und eingelegten Maiskölbchen auf sechs tiefen Tellern anrichten. Wie im Rezept beschrieben Sülzenpulver, Essig und Salz mit 700 ml selbst gekochter Brühe oder gutem Fond aus dem Glas zur Sülzenflüssigkeit verarbeiten; Fleisch und Gemüse damit begießen und fest werden lassen.

1



2



3



Streichzart aufs Brot

Mit feinen Cremes wird jedes noch so herzhaftes Brot, jede noch so knusprige Laugenbreze zum Statisten. Pikant abgeschmeckte Pasten aus Gemüse, Käse und frischen Kräutern spielen bei der Brotzeit und im Biergarten gerne mal die Hauptrolle. Selbstverständlich auch Obazda, eine herzhaftes Spezialität aus überreifem Camembert.



Bayerischer Obazda

300 g überreifer Camembert (s. unten)

150 g Frischkäse (5 % Fett)

50 g saure Sahne

30 g weiche Butter

Salz | 2 TL edelsüßes Paprikapulver

Cayennepfeffer

1 TL gemahlener Kümmel

Zitronensaft

1 rote Zwiebel

½ Bund Schnittlauch

Für 4 Personen

🕒 25 Min. Zubereitung | 1 Std. Kühlen

Pro Portion ca. 265 kcal, 22 g EW, 18 g F, 4 g KH

1 Den Camembert in Stücke schneiden und auf einem tiefen Teller mit der Gabel sehr fein zerdrücken. Frischkäse, saure Sahne und Butter dazugeben und gut untermischen.

2 Die Käsemischung mit 1 Prise Salz, Paprikapulver, 1 Prise Cayennepfeffer, Kümmel und 1 Spritzer Zitronensaft herzhaft würzen. Den Obazdn mit Frischhaltefolie zudecken und im Kühlschrank mindestens 1 Std. durchziehen lassen.

3 Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Obazdn auf einer Platte oder auf Tellern anrichten und mit Zwiebelringen und Schnittlauchröllchen garnieren. Mit Laugenbrezen oder dunklem Bauernbrot servieren.

GUT ZU WISSEN

Das Rezept eignet sich ideal, um überreifen Camembert zu verarbeiten, den man so nicht mehr gerne aufs Brot legt. Wer einen kräftigen Obazdn wünscht, sollte deshalb reifen Camembert bei Raumtemperatur weiterreifen lassen, bis er weich ist und kräftig riecht.



herzhaft | schön saftig

Wurstsalat mit Paprika und Mais

Wurstsalat, bunt oder bayerisch, kommt immer gut an und schmeckt mit Brot besonders zu Bier. Dazu passt noch: Rettich, mit Radieschen zu einem saftigen Salat vereint, wie auf Seite 41 beschrieben.

140 g Maiskörner (aus der Dose) | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 rote Paprikaschote | 100 g Cornichons | 150 g Wiener Würstchen | Salz | Pfeffer | 3–4 EL Sherry-Essig | 3 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl | je 5–6 Kirschtomaten und Rucola-Blätter

Für 4 Personen

🕒 30 Min. Zubereitung | 20 Min. Ziehen

Pro Portion ca. 245 kcal, 7 g EW, 19 g F, 11 g KH

1 Die Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Paprikaschote halbieren, Stiel und weiße Innenteile entfernen, die Schote würfeln. Cornichons längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden, ebenso die Würstchen.

2 Alles in einer Schüssel vermengen. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl eine Marinade rühren und unter den Salat mischen, abschmecken. 15–20 Min. ziehen lassen und eventuell nachwürzen.

3 Tomaten und Rucola waschen. Die Tomaten halbieren und auf dem Salat verteilen. Rucola in einer Tüte frisch halten und erst vor dem Servieren grob zerpfücken und über den Salat streuen.

UND DAZU?

Ciabatta oder Mischbrot

VARIANTE

Wer den Salat noch herzhafter mag, bereitet ihn mit leicht scharfen Debrecziner Würstchen zu.



echt bayerisch | blitzschnell

Wurstsalat

600 g Fleischwurst am Ring oder Lyoner |
300 g Gewürzgurken | 2 rote Zwiebeln |
4 EL milder Weißweinessig | 100 ml Gewürz-
gurkensäure | 4 EL Kalbsfond (aus dem Glas; oder
gute Fleischbrühe) | ½ TL mittelscharfer Senf |
1 EL Sonnenblumenöl | Salz | Pfeffer | 1 Bund
Schnittlauch

Für 4 Personen | ⌚ 20 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 525 kcal, 19 g EW, 48 g F, 5 g KH

- 1 Die Wurst pellen. Wurst und Gurken in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Zuerst die Wurst, dann Gurken und Zwiebeln auf vier tiefen Tellern anrichten.
- 2 Für die Marinade Essig, Gurkensäure, Fond, Senf, Öl, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen gut verschlagen und über die Salatzutaten gießen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und überstreuen.



knackig | ganz einfach

Rettich-Radieschen-Salat

1 weißer Rettich | Salz | 100 g saure Sahne |
50 ml Milch | 3 EL Weißweinessig | Salz |
Pfeffer | 2 Bund Radieschen | 1 EL Öl | ½ Bund
Schnittlauch

Für 4 Personen | ⌚ 30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 75 kcal, 2 g EW, 6 g F, 3 g KH

- 1 Rettich schälen und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und 10 Min. Wasser ziehen lassen. Die saure Sahne mit Milch, 2 EL Essig, wenig Salz und Pfeffer verrühren. Rettich in einem Sieb abtropfen lassen, mit dem Dressing in der Schüssel mischen. Salat abschmecken und auf einer Platte anrichten.
- 2 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit 1 EL Essig, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer anmachen und auf den Rettichsalat setzen. Schnittlauch obenauf streuen.



Im Biergarten oder auf dem heimischen Balkon – **rustikale Klassiker** und **neue Brotzeitideen** schmecken überall und sind verpackt ideal zum Mitnehmen. Zum Lieblingsbrot gibt's feine Aufstriche, aromatische Dips und alles, was sonst noch auf oder zum Brot schmeckt – kalten Kräuter-Schweinebraten, **würzigen Obazden** oder eine große Schüssel Rettich-Radieschen-Salat. Fehlt nicht einmal das Stück Kuchen zum Schluss, sind sich alle einig: **Brotzeit ist die schönste Zeit!**

G|U

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3289-5



9 783833 832895



€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de