

MEDA
Gute Küchen

DAS JUBILÄUMS

KOCH

BUCH



JETZT WIRD RICHTIG AUFGETISCHT



**SIE HABEN HUNGER?
WIR HABEN DIE REZEPTE!**

AUF DIE PLÄTZE, [MEDA](#), LOS ...



MEDA INTERNATIONAL

KÖSTLICHE REZEPTE AUS ALLER WELT

Eine kulinarische Reise mit Urlaubsfeeling –
da bekommt man schon beim Kochen
gute Laune!

VIETNAMESISCHE NUDELSUPPE „PHO BO“

■ FÜR 4 PERSONEN



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kochzeit Brühe: 4 Stunden

ZUTATEN

Für die Brühe

400 g Suppenfleisch (vom Rind)
1 kleine Stange Lauch (Porree)
2 Karotten
50 g Stangensellerie
2 Schalotten
2 Sternanis
2 Kardamomkapseln
¼ Zimtstange
Fischsauce
Salz, Zucker
Frisch gepresster Limettensaft
Helle Sojasauce

Für die Suppeneinlage

150 g Reisnudeln
50 g Sojabohnensprossen
50 g Bambusstreifen (a. d. Dose)
2 Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Peperoni
Koriander- und Thai-Basilikumblättchen
(gewaschen und getrocknet)

ZUBEREITUNG

Für die Brühe Suppenfleisch waschen. Lauch putzen, waschen und vierteln. Karotten putzen und schälen. ½ Karotte in feine Scheibchen schneiden und beiseitelegen. Stangensellerie putzen und waschen. ½ Selleriestange in feine Scheibchen schneiden und ebenfalls beiseitelegen. Schalotten grob schneiden.

Suppenfleisch mit Lauch, Karotten, Stangensellerie, Schalotten und 3,5 l Wasser in einen Topf geben. Sternanis, Kardamom, Zimt, 4 EL Fischsauce und je ½ TL Salz und Zucker zugeben, alles aufkochen lassen. Schaum entfernen, Brühe bei kleiner Hitze 3-4 Stunden köcheln lassen. Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf abgießen, Brühe mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

Für die Suppeneinlage Reisnudeln nach Packungsanweisung garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Sojabohnensprossen in einem Sieb mit kochendem Wasser überbrühen. Kalt abspülen und abtropfen lassen. Bambusstreifen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und quer halbieren, Hälften längs in feine Streifen schneiden.

Peperoni waschen, trocknen, Stielansatz entfernen, längs halbieren, Kerne herausschaben, Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Brühe noch einmal erhitzen, beiseitegelegte Karotten- und Stangensellerscheibchen zugeben und 3-4 Minuten mitgaren.

Reisnudeln, Sojabohnensprossen und Bambusstreifen zugeben und 2-3 Minuten in der Brühe erhitzen. Nudelsuppe mit Frühlingszwiebeln, Peperoni und Kräutern anrichten.



PORTUGIESISCHER MEERESFRÜCHTETOPF „ALGARVE“

FÜR 4 PERSONEN



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

ZUTATEN

- 2 Beutel TK-Meeresfrüchte-Mix (à 270 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 400 g Tomaten
- 600 g Kartoffeln (festkochend)
- 4 EL Olivenöl
- 300 ml Weißwein
- 400 ml Fischfond (a. d. Glas)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Ajvar (Paprikapüree, a. d. Glas)
- 3 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- 3-4 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 4 EL fein gehackte Petersilienblättchen

ZUBEREITUNG

Meeresfrüchte-Mix in ein Sieb geben, kalt abspülen und antauen lassen.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zwiebeln schälen, halbieren und längs in feine Spalten schneiden.

Tomaten waschen, häuten oder schälen, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, dann Knoblauch und Zwiebeln zugeben und unter Rühren 3-4 Minuten andünsten. Weißwein, Fischfond und Gemüsebrühe angießen, Ajvar und Tomatenmark untermischen.

Meeresfrüchte, Tomaten und Kartoffelwürfel zugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen.

Meeresfrüchtetopf mit Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

MEDA Tipp:

Man kann den TK-Meeresfrüchte-Mix natürlich auch durch frische Meeresfrüchte nach Wahl ersetzen!



KÖNIGSBERGER KLOPSE

FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

Für die Klopse

- 2 Scheiben Toastbrot (ca. 40 g)
- 4 EL Sahne
- 500 g gemischtes Hackfleisch (Schwein und Rind)
- 2 Eier (M)
- 1 EL Senf
- Je 4 EL fein gehackte Frühlingszwiebeln und fein gehackte Petersilienblättchen
- 2 fein gehackte Sardellen (in Öl, a. d. Glas)
- 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
- Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver (edelsüß), Muskatnuss, Piment, Nelkenpulver

Für die Sauce

- Je 4 EL Butter und Weizenmehl
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 EL Crème fraîche
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 4 EL kleine Kapern (a. d. Glas)
- Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver (edelsüß), Muskatnuss, Piment, Nelkenpulver
- 2 Eigelb (M)
- 4 EL Schnittlauchröllchen

ZUBEREITUNG

Für die Klopse vom Toastbrot die Rinde entfernen, Brot fein würfeln. Brotwürfel in einer Schüssel mit Sahne beträufeln.

Hackfleisch mit Eiern, Senf, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Sardellen, Zitronenschale und dem eingeweichten Toastbrot gründlich vermischen. Alles mit Salz, Cayennepfeffer, Paprika, frisch geriebener Muskatnuss und 1-2 Prisen Piment und Nelkenpulver würzen. Mit angefeuchteten Händen Bällchen aus der Fleischmasse formen.

Für die Sauce Butter schmelzen lassen. Mehl dazusieben, alles unter Rühren 3-4 Minuten anrösten.

Gemüsebrühe unter Rühren nach und nach zugeben. Sahne, Crème fraîche, Zitronensaft, Kapern und 2 EL Kapernflüssigkeit zugeben, alles 3-4 Minuten köcheln lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

Fleischbällchen zugeben, zugedeckt bei kleiner Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen, dabei die Bällchen vorsichtig wenden.

Topf vom Herd nehmen. Eigelb in einer Schüssel verquirlen, zur Sauce geben und gut unterrühren. Alles wieder auf den Herd stellen und noch einmal bei kleiner Hitze 3-4 Minuten ziehen lassen.

Königsberger Klopse und Kapernsauce mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

MEDA Tipp:

Schön dazu: Salzkartoffeln, Kartoffelbrei, Röstkartoffeln.



SCHWÄBISCHE FILETPFANNE

FÜR 4 PERSONEN



Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUTATEN

- 500 g Schweinefilet
- Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Karotte
- ½ Stange Lauch (Porree)
- 100 g Champignons
- 2 EL Butterschmalz
- 1 EL Butter
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL Ajvar (Paprikapüree, a. d. Glas)
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Schweinefilet waschen, trocknen, eventuell vorhandene Haut und Fett entfernen. Filet in dicke Scheiben schneiden (3-4 cm) und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Karotte schälen und fein würfeln. Porree putzen, waschen und fein hacken. Champignons putzen und fein würfeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Filetscheiben zugeben und rundherum hellbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen.

Butter, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Gemüse in die Pfanne geben, alles unter Rühren 3-4 Minuten anbraten. Gemüsebrühe und Sahne angießen, Crème fraîche, Ajvar und Zitronensaft untermischen, alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Filetscheiben zur Sauce geben, alles 12-15 Minuten garen, dabei die Fleischstücke ein- bis zweimal wenden. Filet mit Sauce servieren.

MEDA Tipp:

Schön dazu: Spätzle oder Käsespätzle und grüner Salat. Nach Belieben kann man die Sauce auch pürieren!



Bauknecht
Für mich und mein Zuhause

PASSEND FÜR MICH UND MEIN ZUHAUSE

Die Küche ist das Herzstück in jedem Zuhause. Unsere einzigartigen Einbau-Designlinien gehen auf individuelle Bedürfnisse ein und überzeugen durch Design, Qualität und außergewöhnliche Leistungen.

www.bauknecht.de

Initiative LifeCare
Kücheninnovation
des Jahres 2018-2020

Lieblingsmarke
PLATIN

Bauknecht
vom Verbraucher gewählt

if

**DESIGN
AWARD
2019**

reddot winner 2020

QUINOA-BOWLS MIT LACHS

■ FÜR 4 PERSONEN



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit Quinoa: 30 Minuten
Quellzeit Quinoa: 15 Minuten

ZUTATEN

Für den Wasabi-Dip

- 2 Pkg. griechischer Sahnejoghurt (à 200 g)
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 1 TL Wasabipaste (jap. Meerrettich)
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz, Kurkuma

Für die Bowls

- 300 g Quinoa
- Salz
- 120 ml Olivenöl
- 6 EL frisch gepresster Limettensaft
- 6 EL Balsamico bianco
- 3 TL Agavendicksaft
- Pfeffer
- 8 Radieschen
- 200 g Spitzkohl
- 80 g Nüsse (z. B. Macadamia)
- 200 g Champignons
- 150 g Räucherlachs (in Scheiben)
- Daikon-Kresse (oder Gartenkresse)

ZUBEREITUNG

Für den Wasabi-Dip Joghurt mit Limettensaft, Wasabipaste und Agavendicksaft vermischen, mit Salz und Kurkuma würzen.

Für die Bowls Quinoa nach Packungsanweisung in leicht gesalzene Wasser 25-30 Minuten garen, vom Herd nehmen und 15 Minuten ausquellen lassen.

Für die Quinoa-Marinade 40 ml Olivenöl mit 2 EL Limettensaft, 2 EL Balsamico bianco und 1 TL Agavendicksaft verrühren. Quinoa zugeben, alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

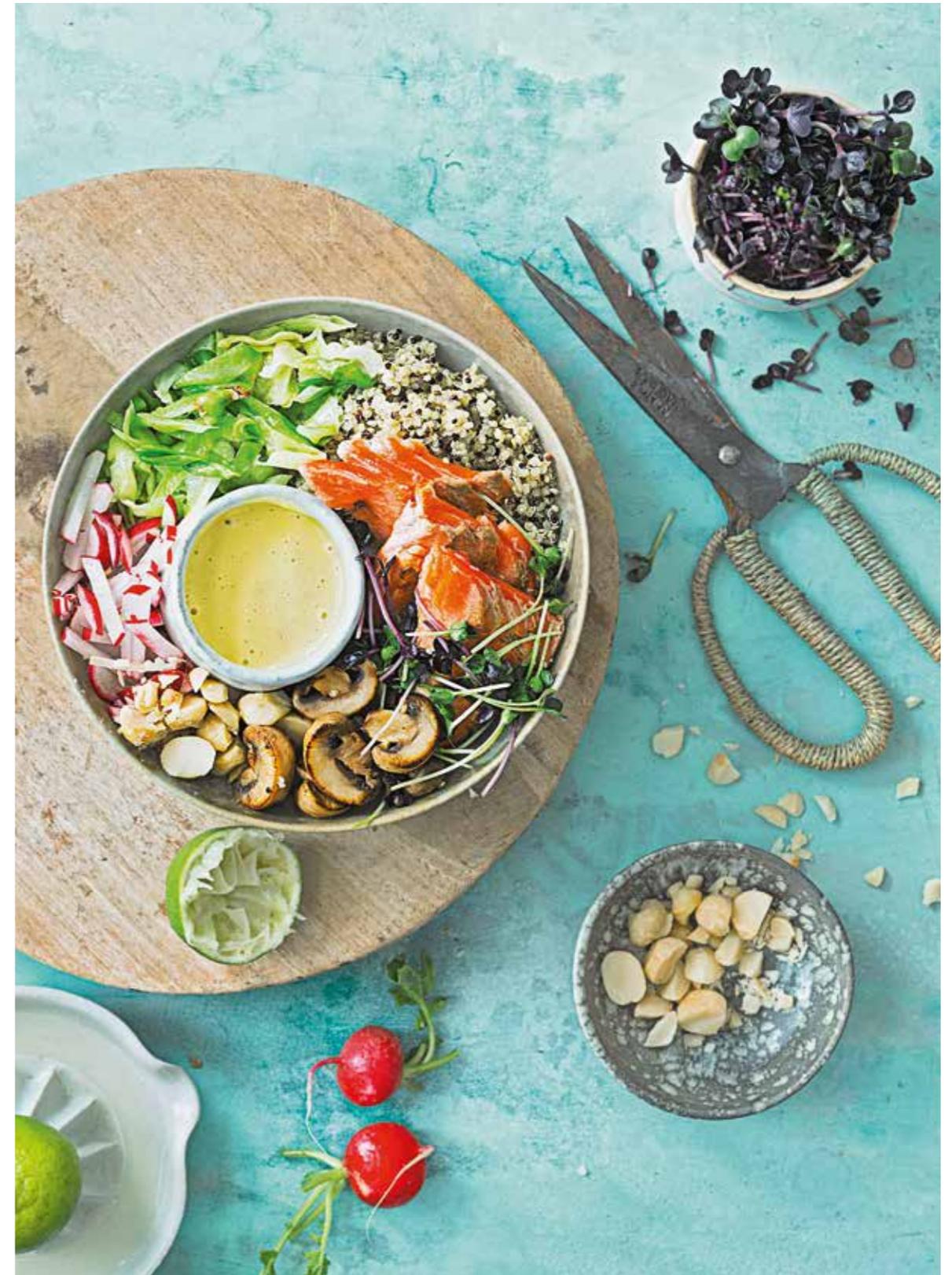
60 ml Olivenöl mit 4 EL Limettensaft, 4 EL Balsamico bianco und 2 TL Agavendicksaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Radieschen putzen, waschen und trocknen. Radieschen erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Spitzkohl putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Nüsse grob hacken.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Champignonscheiben darin unter Rühren 3-4 Minuten braten.

Räucherlachs in mundgerechte Stücke schneiden. Daikon-Kresseblättchen abschneiden.

Quinoa gleichmäßig auf 4 Bowls verteilen, Radieschen, Spitzkohl, Nüsse, Champignons, Lachs und Kresse dekorativ darauf anrichten, alles mit der Vinaigrette beträufeln. Bowls mit Wasabi-Dip servieren.



GEGRILLTE SCAMPI MIT MANGO-DIP

FÜR 4 PERSONEN



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Marinierzeit Scampi: 30 Minuten

ZUTATEN

Für den Mango-Dip

- 400 g Mangofruchtfleisch
- ½ rote Paprikaschote (ca. 150 g)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Ananassaft (Fertigprodukt)
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 EL fein gehackte Korianderblättchen
- Salz, Cayennepfeffer, Currypulver

Für die Scampi

- 12 große Scampi (ohne Kopf, mit Schale)
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- 2 EL fein gehackte Thymianblättchen
- Salz, Chilipulver
- Zitronenspalten zum Anrichten

ZUBEREITUNG

Für den Dip Mangofruchtfleisch fein würfeln. Paprikaschote waschen, Stielansatz und Kerne entfernen, Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Mango, Paprika, Zwiebel und Knoblauch mit Ananassaft, Zitronensaft und Korianderblättchen vermischen, mit Salz, Cayennepfeffer und Currypulver abschmecken.

Scampi waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Knoblauch mit Olivenöl und Thymian verrühren, mit Salz und Chilipulver würzen. Scampi mit dem Knoblauchöl vermischen und 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Marinierte Scampi auf dem Grill (oder in einer Grillpfanne) von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Gegrillte Scampi mit Zitronenspalten und Mango-Dip servieren.

MEDA Tipp:

Schön dazu: Baguette, Couscous-Salat, gegrilltes Gemüse.



MELONEN-TRIFLE

FÜR 4 PERSONEN



Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUTATEN

- 200 g Mascarpone (ital. Frischkäse)
- Ausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote
- 4 EL Puderzucker
- 150 ml Sahne
- 1 Honigmelone (mit orangefarbenem Fruchtfleisch)
- 2 EL Limoncello (ital. Zitronenlikör)
- 1 EL fein abgeriebene Limettenschale (unbehandelt)
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 2 EL frisch gepresster Orangensaft
- Geröstete Mandelblättchen und Minzeblättchen zum Anrichten

ZUBEREITUNG

Mascarpone mit Vanillemark und Puderzucker vermischen. Sahne steif schlagen, zur Vanille-Mascarponecreme geben und gut untermischen.

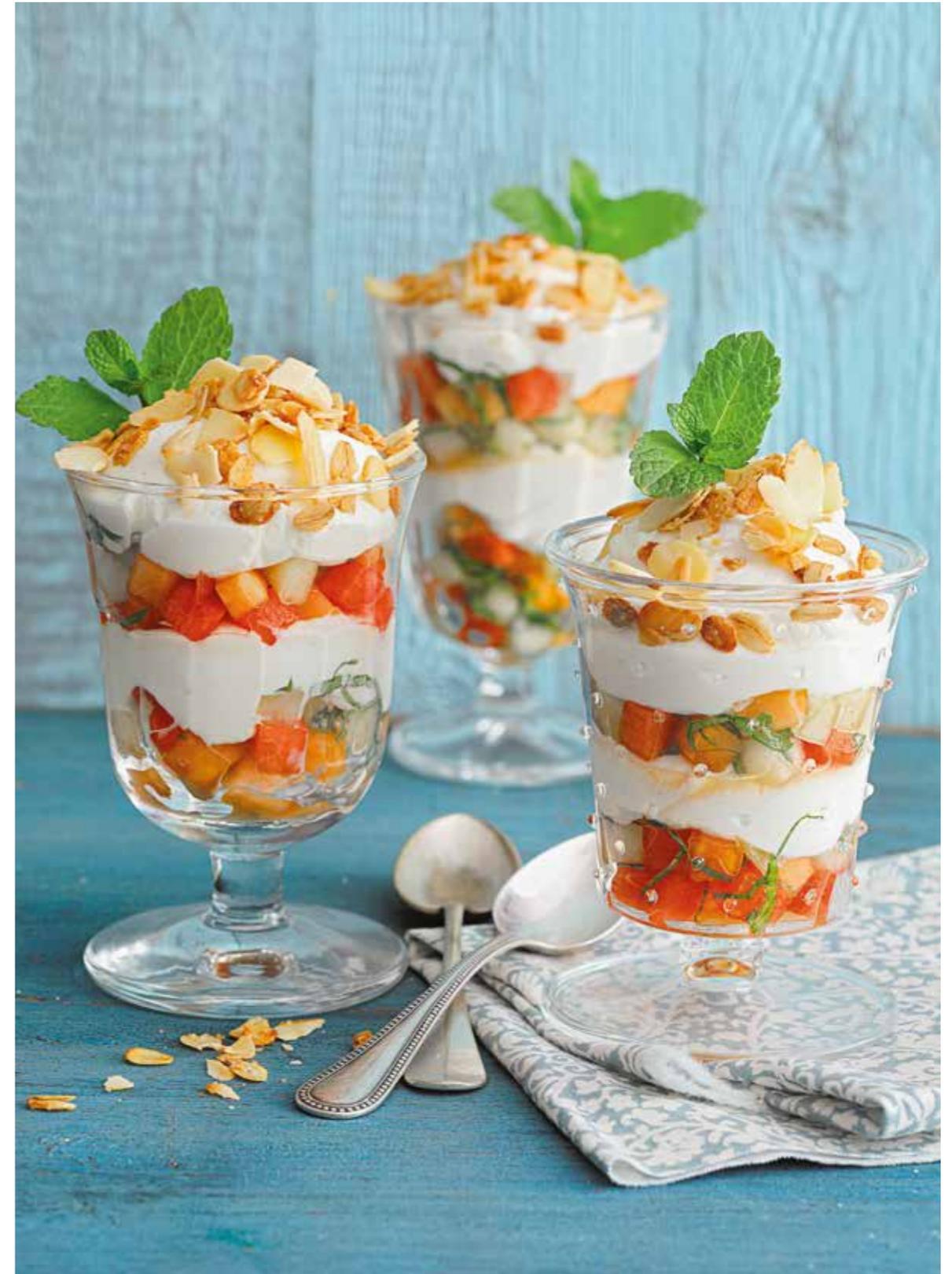
Honigmelone halbieren, Kerne herauschaben. Mit einem Kugelausstecher Bällchen aus dem Melonenfruchtfleisch ausschneiden.

Melonenbällchen mit Limoncello, Limettenschale, Limettensaft und Orangensaft vermischen. Melonenbällchen und Mascarponecreme abwechselnd in Gläser schichten.

Trifle mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen und mit Minzeblättchen anrichten.

MEDA Tipp:

Auch fein: statt Melonenbällchen Mangowürfel oder Erdbeerscheiben verwenden!



BÄRCHENTOAST MIT FRÜCHTEN

FÜR 4 PORTIONEN



Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUTATEN

- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 2 Bananen
- 2 EL frisch gepresster Orangensaft
- 4 EL Frischkäse
- 4 Scheiben Käse (nach Belieben, z. B. Butterkäse, Cheddar, Gouda)
- 12 Heidelbeeren (gewaschen und getrocknet)
- Frische Früchte (nach Belieben, geputzt, gewaschen und in mundgerechte Stücke geschnitten)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 150 Grad (Ober- und Unterhitze – 130 Grad Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Toastscheiben leicht anrösten.

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. 12 Bananenscheibchen beiseitelegen. Restliche Bananenscheiben mit Orangensaft und Frischkäse pürieren. Toastscheiben gleichmäßig mit der Bananencreme bestreichen, je eine Scheibe Käse auf jedes Brot legen.

Toastscheiben im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 3-4 Minuten überbacken.

Toastscheiben aus dem Ofen nehmen, mit den beiseitegelegten Bananenscheiben und den Heidelbeeren als „Bärengesichter“ verzieren.

Bärchentoasts mit frischen Früchten anrichten.

MEDA Tipp:

Auch schön: statt Vollkorntoast Butter- oder Dinkeltoast verwenden!



REGENBOGEN- MÜSLI

FÜR 4 PORTIONEN



Zubereitungszeit: 15 Minuten

ZUTATEN

120 g zarte Haferflocken (Kleinblatt)

80 g Amaranth-Honig-Pops

300 ml Milch

4 EL Agavendicksaft

Frische Früchte (z. B. Erdbeeren, Nektarinen, Kiwis, Heidelbeeren, geputzt, gewaschen und in mundgerechte Stücke geschnitten)

ZUBEREITUNG

Pro Portion 30 g Haferflocken mit 20 g Amaranth-Honig-Pops vermischen, 75 ml Milch und 1 EL Agavendicksaft unterrühren, alles in eine Schüssel füllen und glatt streichen.

Obststückchen in Regenbogenform als Topping darauf anrichten und gleich servieren.



Fit in den Frühling.

Jetzt gesund genießen mit WMF.



Standmixer 1,8 l Kult Pro

Leistungstarker Mixer mit 3 Automatikprogrammen. Hochwertiges 4-flügliges Edelstahl-Messer für die schnelle und einfache Zubereitung von Smoothies, Crushed Eis, Püree und Dips. WMF Safety-Handling für eine sichere Handhabung, GS-zertifizierte Sicherheitsabschaltung. Aus Cromargan® mit beleuchtetem Bedienfeld. Leistung: 1.400 Watt.



Perfekt war noch nie so schön.

Auf das Wesentliche reduziert – für den perfekten Design-Match.
Die neuen Bosch Einbaugeräte im carbon black Design. Mehr bei
Ihrem accent line Händler oder unter: www.accentline.de



Der Bosch Tipp: ✓ **PerfectBake**

Du liebst es, gemeinsam mit Freunden und Familie Kuchen, Plätzchen und Törtchen zu backen? Dann ist der PerfectBake Backsensor der Sensor-Backöfen der Serie 8 von Bosch genau das Richtige für Dich. Dank PerfectBake weiß dein Backofen ganz genau, wann Dein Gebäck perfekt ist. Der Sensor misst permanent die Feuchtigkeit im Backofen und regelt den Backvorgang ganz automatisch. Dadurch entfällt für Dich die Einstellung von Heizart, Temperatur und Backzeit.

