

Willkommen auf Benjamin Amar's Rezepturensammlung

Auf den folgenden Seiten möchte Ihnen Benjamin Amar immer wieder neue Rezepturen vorstellen, die Sie sich, sehr geehrte Besucher, jederzeit herunterladen, abschreiben oder ausdrucken können. Weiters wird er hier all jene Rezepte sammeln, die schon mal in den „Rezepten den Monats“ veröffentlicht wurden bzw. an anderer Stelle, der Öffentlichkeit, vorgestellt wurden.

Alle Rezepte wurden oftmals gekocht und wenn sie sich an die Rezeptangaben halten, kann und darf eigentlich nicht wirklich etwas schief gehen.

Unser gesamtes Leben und somit natürlich auch unsere Homepage, steht für kompromisslose Nachhaltigkeit. So verwenden wir beim Kochen und Backen natürlich nur Zutaten aus Kontrolliert biologischem Anbau (kbA), biodynamischen Anbau (demeter), friedvoller Landwirtschaft (3 oder 4 Felder-Wirtschaft), aus Fairtrade Produktion, kontrollierten Wildsammlungen oder von Direktproduzenten, denen wir vollends vertrauen können.

Logischerweise ist es in den Rezepten nicht möglich, permanent darauf hinzuweisen, dass Benjamin Amar nur vorhin genannte Zutaten verwendet. Es ist natürlich Ihnen, sehr geehrte Leser, selbst überlassen, von wo Sie Ihre Produkte beziehen.

Sollten sie jedoch unserem Weg folgen wollen und ein Produkt nicht in Ihrer gewünschten Qualität finden, dürfen wir Sie sehr gerne auf unser Produkteverzeichnis von nachhaltigen Artikeln verweisen, dort werden Sie bestimmt Ihr gewünschtes Produkt finden und ausfindig machen, von wo Sie es in Zukunft beziehen können.

Nun möchte Benjamin Amar noch auf einige Kürzel hinweisen, die in den Rezepturen immer wieder vorkommen und ein paar Fragen erörtern, die ebenfalls immer wieder an ihn herangetragen werden.

KL steht für Kaffeelöffel

EL steht für Esslöffel

HL steht für Heißluft (sollten Sie keinen Heißluftofen besitzen und mit konventioneller Hitze backen, nehmen sie bei der Temperatur einfach 10-20°C mehr, ev. dauert der Back- oder Garprozess auch etwas länger)

Auch einige **Fachausdrücke**, die in den Rezepten immer wieder mal vorkommen, möchte Benjamin Amar nicht unerwähnt lassen.

Blanchieren ... kurz in kochendem Wasser überbrühen

Couvertüre ... Überzugsmasse aus Schokolade, Schokoladenglasur

Gratinieren ... mit viel Oberhitze im Backofen oder Salamander überbacken

Legieren ... fertige, nicht mehr kochende Sauce od. Suppe durch einmischen von einer Legierung (ganzes Ei oder Eidotter in etwas Schlagobers) binden

Montieren ... fertige, nicht mehr kochende Sauce od. Suppe durch einschlagen von kalter Butter sämig machen

Nappieren ... mit einer Sauce überziehen

Parieren ... abziehen von Häuten und Sehnen, ev. auch Fett von Fleischteilen (zurechtschneiden) dabei entstehen Abschnitte, die **Parüren** genannt und für Saucenansätze verwendet werden

Pochieren ... unter dem Siedepunkt in einer Flüssigkeit ziehen lassen

Salamander ... Gerät, dass nur mit Oberhitze arbeitet (zum Gratinieren)

Zutatenerklärungen

Backpulver, darunter ist nicht jenes Industrieprodukt mit klingenden Namen gemeint, sondern ausschließlich biologisches Reinweinsteinbackpulver.

Gelatine, Agar Agar: Grundsätzlich kann Gelatine für Vegetarier oder Veganer immer durch Agar Agar ersetzt werden, bitte beachten sie die Zubereitungsweisen auf den entsprechenden Verpackungen.

Glattes Mehl, griffiges Mehl: bei uns in Österreich wird grundsätzlich zwischen glattem (in der Regel, Ausmahlgrad W 700) und griffigem Mehl (in der Regel, Ausmahlgrad W 480) unterschieden.

D.h.: als Faustregel gilt, dass für Gerichte mit meist hohem Fettanteil glattes Mehl, für Zubereitungen mit geringem Fettanteil oder keinem direktem Fett, griffiges Mehl verwendet wird.

Glattes Mehl für: Germteige, Pizzateig, Einbrenn, Einmach, Mürbteige, Keksteige, zum Stauben, Blätterteig, Plunderteig, Nudelteig, zum Binden, Palatschinkenteig,

Griffiges Mehl für: Biskuitteige, Rührteige, Torten, Kuchen, Sandmassen, Soufflés,

Jus: (gesprochen: „Schüü“) franz. für Saft, auch für Bratensaft. In der Küchensprache meint man unter Jus, meist den eingekochten „Grundbratensaft“ (Fond) der jeweiligen Knochen und Parüren, z.B.: Geflügeljus, Rinderjus, Wildjus,...

Mahlprodukte: Nüsse, Mohn,... die zum Backen verwendet werden, oder Getreide das fürs Brotbacken gebraucht wird, mahlt Benjamin Amar grundsätzlich immer erst unmittelbar vor der Verwendung frisch. Es gibt keinen Vergleich und keinen Ersatz für frisch geriebene Produkten, weder im Geruch, noch im Geschmack. Vorgemahlene Produkte können hier von der Qualität niemals mithalten.

Margarine und raffinierte Öle: diese beiden Zutaten sollten in einer gesunden, nachhaltigen Küche grundsätzlich vermieden werden. Benjamin Amar verwendet sie nie.

Pfeffer, Muskat: Vermutlich erklärt es sich von selbst, dass vorgemahlener Pfeffer oder Muskatnuss nicht unseren Vorstellungen entspricht und wir bei diesen Produkten immer von frisch (also unmittelbar bei Zugabe) gemahlene Zutaten die Rede ist.

Rum, unter Rum verstehen wir, hier in Österreich, den sogenannten „Inländerrum“ mit 38 vol%, er ist bei uns in jedem Supermarkt erhältlich und hat nichts mit jenem Rum aus Zuckerrohr zu tun. Er ist in der Österreichischen Mehlspeisküche unersetzlich. Derzeit ist es uns nicht bekannt, ob es „Inländerrum“ auch in Bioqualität gibt. Unseren Besuchern aus dem Ausland können wir nur empfehlen, im Internet zu recherchieren, wo es in Ihrer Nähe „Inländerrum“ aus Österreich zu kaufen gibt, oder nehmen Sie sich bei Ihrem nächsten Urlaub in Österreich einfach mal ein, zwei Flaschen mit nach Hause. Folgende Produzenten können wir Ihnen empfehlen: Stroh, Spitz (bei Hofer (österr. Aldi) unter der Eigenmarke „Riquet“ erhältlich), Mauthner-Markhof.

Salz: Unter Salz versteht Benjamin Amar natürlich niemals Industrie- oder Siedesalz, das meist jodiert und mit div. Trennmitteln, optischen Aufhellern und Rieselhilfen angereichert ist. Es werden nur hochwertigste, Meer-, Kristall- und Wüstensalze, ohne jegliche Zusätze, also naturrein, verwendet.

Schmelzkäse: Sehr wohl gibt es Schmelzkäse in Bioqualität, doch leider ist dieser (aufgrund der Bio-Zulassungbestimmungen der EU) meist mit den umstrittenen Zutaten: jodiertes Speisesalz und Trinatriumcitrat (Schmelzsatz) versetzt (Zutatenliste bitte beachten).

Schokoladenglasur: Kommt in einer der Rezepturen Schokoladenglasur vor, so meint Benjamin Amar grundsätzlich Schokoladenglasur (dunkle) die aus Kochschokolade hergestellt wird. Sollte mal in einem Rezept eine andere Schokoladenglasur (aus Milch- oder weißer Schokolade) verwendet werden, wird gesondert darauf hingewiesen.

Semmelbrösel: darunter verstehen wir in Österreich getrocknetes Weißbrot, das feingerieben wird und ansonsten keine weiteren Zutaten enthält. Paniermehl, wie es in vielen anderen Ländern genannt wird, ist meist mit div. Zutaten wie Kräutern, Gewürzen, Geschmacksverstärkern,... versetzt und kann nicht für die Mehlspeisküche verwendet werden. Sollten in Ihrer Umgebung keine Semmelbrösel erhältlich sein, lassen Sie einfach ein paar Semmeln (in D: Brötli oder Weggli, in CH: Bürli) trocknen und reiben sie diese anschließend selbst. In einer gut verschließbaren Vorratsdose sind die Brösel lange haltbar.

Sojagranulat, Sojaschnetzel: Möchten Sie Fleisch mal durch Soja ersetzen, so empfiehlt Ihnen Benjamin Amar, sich nicht an die Anweisungen auf der Packung zu halten. Denn auf diesen Zubereitungsanleitungen steht meist, dass

Sie das Granulat oder die Schnitzel (für Geschnitzeltes) in warmen Wasser oder in Gemüsebrühe einweichen sollen.

Doch das hat Benjamin Amar nicht wirklich geschmeckt, denn wenn das fast geschmacklose Soja mit noch geschmackloserem Wasser vollgesogen ist, kann es sich nicht mehr mit würzigen Saucen und Aromaten vollsaugen.

Benjamin Amar bereitet somit vorerst, ganz nach Belieben die Grundsauce (nur mit etwas mehr Flüssigkeit und etwas stärker gewürzt) zu (wie z.B.: für Chili con Carne, Bolognese, Zürcher Geschnitzeltes,...) und fügt das Soja trocken in die fertige Sauce hinzu, so kann sich das Soja bereits mit der geschmackvollen Sauce vollsaugen und das Gericht schmeckt um ein Vielfaches besser.

Es reicht, das Soja (je nach Größe) 10 bis 25 Minuten auf kleiner Flamme, leicht köcheln lassen, nochmals abschmecken und genießen.

Teller vorwärmen: zu einer genussvollen Mahlzeit bzw. Speisenfolge ist es unerlässlich mit vorgewärmten Tellern zu arbeiten. Nichts ist für die Gastgeber unangenehmer, wenn man sich beim Zubereiten der Speisen jede erdenkliche Mühe gegeben hat und das Essen dann kalt oder lauwarm auf den Tisch kommt. In der Regel haben vorgewärmte Teller ca. 60°C.

Sollten Sie keine Tellervorwärmanlage (Tellerrechaud) besitzen, können Sie diese auch im Backofen, im Geschirrspüler oder im warmen Wasser vorwärmen.

Teller kühlen: Bei kalten Desserts, Eis oder Parfaits empfiehlt es sich die Teller oder Schalen zuvor einige Zeit im Kühlschrank oder Tiefkühler zu lagern, somit behält das Eis oder Dessert viel länger und schöner die gewünschte Form.

Vanillezucker, damit ist immer selbst angesetzter Staub- oder Kristallzucker mit der Länge nach aufgeschnittenen Vanilleschoten gemeint.

Zucker: egal ob Staubzucker oder Kristallzucker, es sollten nur Rohrohrzuckerprodukte (nach Möglichkeit in Bio und/oder Fairtrade-Qualität) ohne jegliche Zusätze, Kalk oder Rieselhilfen verwendet werden.

„Übersetzungen“

Biskotten ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Löffelbiskuits**

Blaukraut ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Rotkraut, Rotkohl**

Blunzen ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Blutwurst**

Brandteigkrapferl ... heißt in Deutschland: **Windbeutel**

Brösel, Semmelbrösel ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Paniermehl**

Dampfl ... heißt in Deutschland und der Schweiz: **Gärprobe** od. **Vorteig**

Dost ... so heißt der wildwachsende (in freier Natur) **Oregano**

Einmach ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **helle Mehlschwitze**
Einbrenn ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **dunkel Mehlschwitze**
Erdäpfel ... heißt in D: **Kartoffeln**, in der Schweiz auch **Gummel, Hördäpfel**
Erdäpfelpüree ... heißt in D: **Kartoffelstampf**, in der CH: **Hördäpfelstock**
Eierschwammerl ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Pfifferlinge**
Faschiertes ... heißt in Deutschland u. d. Schweiz: **Hackfleisch, Gehacktes**
Fisolen ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **grüne Bohnen, Schnittbohnen**
Fleischlaibchen ... heißt in Deutschland u. d. Schweiz: **Frikadellen**
Frankfurter ... heißt in Deutschland u. d. Schweiz: **Wiener Würstchen**
Fridatten ... heißt in Deutschland: **Flädle** (Suppeneinlage)
Germ, Germteig heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Hefe** bzw. **Hefeteig**
Geselchtes ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Geräuchertes, Rauchfleisch**
Grammeln ... heißt in Deutschland: **Grieben**
Karfiol ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Blumenkohl**
Karotten ... heißt in Deutschland: (gelbe) **Möhren**, in der Schweiz: **Rübeli**
Kipferl ... heißt in Deutschland: **Hörnchen**, in der Schweiz: **Gipfeli**
Knödel ... heißt in Deutschland: **Klöße**
Knödelbrot ... sind in Österreich **Weißbrotwürfel** für Semmel- Serviettenknödel
Kohlsprossen ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Sprossenkohl, Rosenkohl**
Kokosette ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Kokosflocken, Kokosraspeln**
Kraut ... heißt in Deutschland: **Weißkohl, Weißkraut**, in der Schweiz: **Chabis**
Kren ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Meerrettich**
Leberkäse ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Fleischkäse**
Lungenbraten ... (vom Rind, Schwein...), heißt in D. u. der Schweiz: **Filet**
Marillen ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Aprikosen**
Marmelade ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Konfitüre**
Nockerl ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Spätzle**, bzw. **Knöpfle**
Palatschinken ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Pfannkuchen**
Porree ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Lauch**
Powidl ... heißt in D. u. der Schweiz: **Pflaumenmus, Pflaumenkonfitüre**
Quendel ... so heißt der wildwachsende (in freier Natur) **Thymian**
Rauner, Rote Rüben ... heißt in D: **Rote Beete**, in der CH: **Randen**
Ribisel ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Johannisbeeren**
Sauerrahm heißt in Deutschland: **saure Sahne** oder **Schmand**
Schlagobers ... heißt in Deutschland: **Schlagsahne**, in der Schweiz: **Schlagrahm**
Staubzucker heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Puderzucker**
Stelze ... heißt in Deutschland: **Schweinshaxe, Eisbein**
Striezel ... so heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Zopf** (Weißgebäck)
Sturm ... heißt in Deutschland: **Federweiser**, in der Schweiz: **Suser**
Topfen ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Quark**
Tortengelee ... heißt in Deutschland u. der Schweiz: **Tortenguss**

Walnüsse ... heißt in der Schweiz **Baumnüsse**

Wurzelwerk ... gem. Wurzeln (Suppengemüse), Karotten, Sellerie, Petersilie,...

Zerlassen ... heißt in Deutschland und der Schweiz: **geschmolzen**

Zwetschke ... heißt in Deutschland: **Pflaumen**, in der Schweiz: **Zwetschgen**