

## Vegetarisch

Vegetarisch .....	1
Eier auf Kartoffel - Champignon - Gemüse 4 Ei .....	2
Eier in Tomatensugo 8 Ei.....	2
Eiersalat-mit-Erbesen 8 Ei .....	3
Fondue Sauce - Tartar 2 Ei GF .....	4
Gefüllte Eier 8 Ei GF .....	4
Hamburger Remoulade 1 Ei GF .....	5
Käse - Relish 2 Ei.....	5
Kreolische Grüne Soße 2 Ei GF.....	6
Paprikasalat, Exotischer 4 Ei GF .....	6
Schafskäse Auberginenfrikadellen 3 Ei GF .....	7
Aubergine Caponata .....	8
Auberginen sizilianisch .....	9
Auberginen-Tomaten-Pizza .....	9
Auberginensalat GF .....	11
Augenbohnenalat mit Kaperndressing .....	11
Avocado - Kapern - Dipp GF .....	12
Blumenkohlsalat Napolitana GF.....	12
Bratkartoffelsalat GF .....	13
Brotsalat.....	13
Dill-Kapern-Essig .....	14
Farfalle mit Kräutern und Kapern .....	14
Feta-Käse, Pasta a la Greco .....	15
Frühlingspizza .....	16
Kapern aus Blütenknospen GF .....	17
Falsche Kapern aus Löwenzahn und Gänseblümchen .....	17
Kartoffelsalat GF .....	18
Lustige Käse-Käfer.....	19
Paprika mit Kapern GF.....	19
Paprikaschoten, Feta Käse GF.....	20
Pasta mit Tomaten- und Kapernsauce GF.....	20
Pellkartoffelsalat à la Anemone.....	21
Penne mit Oliven und Walnüssen .....	22
Reis mit Straucherbsen und Kokos GF .....	22
Rote Bete Salat mit Oliven GF .....	23
Seafood Dressing GF .....	24
Tomaten- Käse- Carpaccio GF.....	24
Zitronen - Kapern - Sauce GF .....	25
PS.....	25

## Mit Ei

## Eier auf Kartoffel - Champignon - Gemüse 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffeln  
Salz  
4 Ei(er)  
500 g Champignons  
1 Zwiebel(n)  
125 g Tomatenpaprika (Glas)  
75 g Gewürzgurke(n)  
2 EL Butter  
Pfeffer, frisch gemahlen  
2 EL Mehl  
200 g Schlagsahne  
750 ml Gemüsebrühe (Instant)  
3 EL Senf, körnig  
1 EL Kapern  
Petersilie, gehackt

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser garen. Die Eier ca.10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Pilze je nach Größe vierteln oder halbieren. Zwiebel und Gurken fein würfeln. Paprika abtropfen lassen.

Fett erhitzen. Zwiebel und Pilze darin anbraten. Mit Mehl bestäuben. Mit Sahne und Brühe ablöschen, unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Senf unterrühren. Paprika, Gurken und Kapern zufügen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in der Soße erwärmen. Zum Schluss Eihälften vorsichtig unterheben. Mit Petersilie bestreuen.

27.5.02 Elli K

CK

## Eier in Tomatensugo

8 Ei

Zutaten: (für 4 Personen)

8 frische Eier  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
1-2 EL Tomatenmark  
500 g stückige Tomaten (Dose oder Tetrapack)  
Salz  
Cayennepfeffer  
1 Gläschen Kapern (Abtropfgewicht ca. 2.5 g)  
1/2 Bund Oregano

Zubereitung:

1. Eier in kochendem Wasser ca. 7 Minuten wachweich kochen. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
2. Tomatenmark zufügen und unter Rühren anschwitzen. Stückige Tomaten mit Flüssigkeit zugeben und kurz aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Min. einkochen lassen, Tomatensugo mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen.
3. Kapern abtropfen lassen. Oregano abbrausen und trocken schütteln. Einige schöne Zweige zum Garnieren beiseite legen. Von den übrigen Zweigen die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kurz vor Ende der Garzeit Kapern und Oregano zum Tomatensugo geben und unterrühren.
4. Die Eier aus dem Wasser nehmen, kalt abschrecken, pellen und quer halbieren. Das Tomatensugo in einer tiefen Schale anrichten, die halbierten Eier dekorativ hineinsetzen und alles mit Oregano garnieren. Nach Belieben einige Kapern darüber streuen.
5. Zu den Eiern in Tomatensugo schmeckt sehr gut ein Petersilienreis oder kurze Nudeln nach eigenem Geschmack sowie ein gemischter Salat mit einer Kräuter-Vinaigrette.

Vorbereitung. 10 Min.

Garzeit. 20 Min.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

370 kcal,

Fett: 25 g,

Eiweiß: 24 g,

Kohlenhydrate: 13 g

BE: ca. 1

(c) Frau im Trend Nr. 18/03

- Inge -

## Eiersalat-mit-Erbesen      8 Ei

Für den Teig:

8 Ostereier,

200 g gepalzte grüne Erbsen,

1 rote Paprika,

1 große weiße Zwiebel,

1 säuerlicher Apfel,

1 El. Zitronensaft,

2 El. kleine Kapern,

4 Anchovisfilets,

1/2 Bund Petersilie,

1 Becher saure Sahne (200 g),

1 Msp. Salz,

1 Msp. weißer Pfeffer,

1 Tl. Paprika, edelsüß

#### Zubereitung:

Eier schälen und vierteln. Die Erbsen von Salzwasser bedeckt in 5 Minuten garen, abgießen und etwas abkühlen lassen. Die Paprika vierteln und in Streifen schneiden. Die Zwiebel sehr fein würfeln. Den Apfel vierteln, säubern (Schale, Gehäuse, mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Kapern abtropfen lassen und mit den vorbereiteten Zutaten locker mischen. Den Salat in eine Schüssel füllen.

Die Anchovisfilets trocken tupfen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und fein hacken. Einige Blättchen zum garnieren zurückbehalten. Die saure Sahne mit den Anchovis, den Gewürzen und der Petersilie verrühren. Die Sauce über den Salat gießen. Den Salat mit Petersilie garniert servieren.

Info (p.P.): 1510 kJ / 360 kcal 22 g Eiweiß 21 g Fett 1 g Kohlenhydrate  
[www.Osterseiten.de](http://www.Osterseiten.de)

#### Fondue Sauce - Tartar 2 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen

2 Ei(er), hartgekocht

1 TL Senf

1 dl Öl

1 TL Essig

2 kleine Gurke(n)

1 Schalotte(n)

1 TL Kapern

Petersilie

Estragon

Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Das zerdrückte Eigelb mit Senf gut mischen und nun das Öl tropfenweise unterrühren. Wie bei der Mayonnaise wird die Sauce dicker. Essig unterrühren. Die Gurken, Schalotten, Kapern und Gewürzkräuter feinhacken, darunter mischen, salzen und pfeffern.

6.2.02 Horsch CK

#### Gefüllte Eier 8 Ei GF

tunesischer Art

Hadhamm Mahschi

Zutaten für 4 Portionen

8 Ei(er), hartgekocht

50 g Quark (Magerquark)

1 TL Kapern  
½ TL Zwiebel(n), gerieben  
1 TL Petersilie, gehackt  
Salz und Pfeffer  
Oliven, schwarze, zum Garnieren

Die Eier pellen und der Länge nach halbieren. Das Eigelb aus dem Eiweiß heben, mit Quark, Kapern, Petersilie und Zwiebel zu einer glatten Masse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eierhälften mit dieser Farce füllen und jeweils mit einer halben Olive garnieren. Eine breite Schale mit frischen Salatblättern auslegen und die gefüllten Eier darauf dekorativ anrichten.

13.5.02 Little Trinity CK

Hamburger Remoulade 1 Ei GF

Zutaten für 6 Portionen  
400 ml Mayonnaise (selbstgemacht oder eine gute aus dem Glas)  
1 Ei(er), hart gekocht  
3 Gurke(n) (Cornichons)  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Dill  
1 kleine Zwiebel(n) oder 1 Schalotte  
1 EL Kapern  
Salz  
Pfeffer  
etwas Gurkenflüssigkeit

#### ZUBEREITUNG

Ei, Cornichons, Petersilie, Dill, Zwiebel und Kapern sehr fein hacken, mit der Mayonnaise verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Flüssigkeit von den Cornichons abschmecken.

10.4.04 Lordhelm11 CK

Käse - Relish 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
200 g Schmelzkäse, weicher, streichfähiger  
2 Ei(er), hart gekochte  
3 Gurke(n) (Cornichons)  
2 EL Kapern, kleine

2 Bund Schnittlauch  
1 kleine Paprikaschote(n), rote  
Salz und Pfeffer  
Muskat

#### ZUBEREITUNG

Den Käse mit den kleingewürfelten Eiern, winzig klein gewürfelten Cornichons, Kapern, Paprika und Schnittlauch mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

10.6.04 Sauer CK

#### Kreolische Grüne Soße 2 Ei GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

2 Ei(er)  
2 Zehe/n Knoblauch  
30 g Kapern  
6 Gurke(n) (Cornichons)  
50 g Oliven, grüne, ohne Stein  
40 g Mandeln, gemahlen  
4 EL Olivenöl  
2 EL Essig (Weißweinessig)  
1 kleine Avocado(s), nicht zu reif  
2 EL Wasser  
Pfeffer  
Salz

#### ZUBEREITUNG

Eier hart kochen, abschrecken und pellen. Knoblauchzehen pürieren. Kapern, Cornichons und Oliven fein hacken, gemahlene Mandeln ohne Fett in der Pfanne leicht bräunen. Diese Zutaten mit Öl und Essig mischen und pfeffern. Avocadofleisch fein würfeln. Das Eigelb aus den gekochten Eiern herausnehmen und fein hacken. Etwas von beiden beiseite legen, den Rest unter die Gewürzmischung heben und mit Wasser verrühren. Die Sauce mit Ei- und Avocadowürfeln bestreuen.

29.2.04 Cayus CK

#### Paprikasalat, Exotischer 4 Ei GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

2 Paprikaschote(n), grüne  
2 Paprikaschote(n), rote  
1 Paprikaschote(n), gelbe  
3 Tomate(n)  
1 EL Kapern  
3 EL Ananas  
3 EL Mandarine(n)  
4 Ei(er), hart gekochte  
10 Oliven, schwarze  
4 EL Essig  
1 TL Sojasauce  
6 EL Öl  
1 TL Senf  
1 Prise Ingwerpulver  
Salz und Pfeffer  
Zucker

#### ZUBEREITUNG

Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten und achteln. Kapern, Ananas und Mandarinen zugeben. Die Eier in Scheiben schneiden, die Oliven halbieren und entkernen. Alle Zutaten vorsichtig mischen.

Marinade:

Essig, Öl, Senf, Sojasoße und Ingwerpulver gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken anschließend über den Salat geben.

Zugedeckt 30 Minuten durchziehen lassen.

15.5.04 o Namen CK

#### Schafskäse Auberginenfrikadellen

3 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen

4 große Aubergine(n)  
3 Ei(er)  
4 EL Schafskäse, geriebener  
50 g Semmelbrösel  
2 EL Kapern  
2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
1 Bund Petersilie

#### ZUBEREITUNG

Man schält die Auberginen, schneidet sie in große Würfel, kocht sie gut in Salzwasser und schüttet sie auf einem Sieb ab. Nachdem die Auberginen abgekühlt sind, presst man das verbliebene Wasser heraus, püriert sie

grob in eine Schüssel und bereitet zusammen mit den Eiern, Semmelbröseln, Schafskäse, den feingehackten Kapern, gepressten Knoblauchzehen und feingehackter Petersilie einen Teig, den man mit Salz und Pfeffer würzt. Nun formt man, mit Hilfe von zwei Esslöffeln, mandelförmige Frikadellen, so groß wie eine Handfläche. Man wendet sie in Mehl und bäckt sie in reichlich heißem Olivenöl aus.

25.4.04 angelika2603 CK

ohne Ei

### Aubergine Caponata

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Aubergine(n)

½ EL Salz

220 ml Öl (Olivenöl)

1 große Zwiebel(n), grob gehackt

2 Staudensellerie, in Scheiben geschnitten

1 kleine Paprikaschote(n), rot, in kurze Streifen geschnitten

2 EL Pinienkerne

400 g Tomate(n) aus der Dose, zerkleinert

4 EL Essig (Rotweinessig)

1 EL Zucker

2 EL Kapern, abgespült und gegebenenfalls zerkleinert

30 Oliven, grüne, entkernt und halbiert

4 EL Petersilie, fein gehackte

### ZUBEREITUNG

Auberginen in 2 cm große Würfel schneiden. Schichtweise in einen Durchschlag legen, jede Schicht mit Salz bestreuen. 30 Minuten abtropfen lassen. Abspülen, mit den Händen ausdrücken.

In einer großen Pfanne 90 ml Öl erhitzen. Die Auberginen bei starker Hitze portionsweise anbraten; nach Bedarf Öl zugeben. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Nochmals Öl in die Pfanne geben, die Hitze reduzieren. Zwiebel und Sellerie 5 Minuten weich dünsten, aber nicht bräunen. Paprika und Pinienkerne zugeben, weitere 2 Minuten dünsten. Überschüssiges Öl mit einem Löffel abschöpfen. Dann Tomaten und 60 ml Wasser zufügen. Nochmals 10 Minuten köcheln, bis das Gemüse relativ trocken ist. Kräftig mit schwarzem Pfeffer würzen. Essig, Zucker, Kapern und Oliven unterrühren, 2-3 Minuten bei schwacher Hitze garen. Die Auberginen zugeben und nochmals 5-6 Minuten erwärmen.



Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Nach Geschmack pfeffern. Petersilie unterheben.

Schmeckt sehr gut zu Grillgut, eignet sich aber sehr gut als kalte Vorspeise - am besten natürlich zu einem italienischen Menü!

11.7.02 Judith

CK

### Auberginen sizilianisch

glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

4 Aubergine(n)

Salz

4 große Fleischtomate(n)

1 Zwiebel(n)

1 Stange/n Staudensellerie

125 ml Öl (Olivenöl)

1 Bund Petersilie, gehackt

1 EL Kapern

2 EL Essig (Rotweinessig)

1 TL Zucker

50 g Pinienkerne oder Mandeln gehackt

### ZUBEREITUNG

Die Auberginen grob würfeln, salzen und 30 Min. ziehen lassen. Die Tomaten schälen und würfeln. Die Zwiebel fein hacken. Den Sellerie in Scheiben schneiden. Die Auberginenwürfel abbrausen, trockentupfen und in einer Pfanne hellbraun braten, dann herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen. In einem Topf Zwiebel und Sellerie glasig braten. Die Tomaten und die Petersilie hinzufügen und 10 Min. schmoren lassen. Die Kapern, den Essig und den Zucker einrühren und weitere 5 Min. köcheln lassen.

Die Auberginenwürfel und die Pinienkerne untermischen und nochmals 10 Min. zugedeckt schmoren lassen. Warm oder kalt servieren.

13.11.01 Bbbirgit3

CK

### Auberginen-Tomaten-Pizza

Portion: 4

1 x Grundrezept Hefe- oder Quark -Öl-Teig

Für den Belag

- 1 St Aubergine, mittelgroß, ca. 250 g
- 3 El Olivenöl; kaltgepresstes
- 250 g Tomaten; vollreife, frische
- Salz
- Pfeffer; schwarz, a.d.M.
- 100 g Artischockenherzen; in Öl und Kräutern- eingelegt
- 100 g Peperoncino; in Öl- eingelegt
- 2 Tl Kapern, kleine Sorte
- 150 g Mozzarella- Käse
- 2 Tl Kräuter der Provence
- 2 El Kräuteröl; von den- Artischocken

Den Teig wie im Rezept beschrieben vorbereiten. Für ein großes Backblech mit zwei verschiedenen Belägen die doppelte Teigmenge herstellen.

Ofen je nach Teig auf 175 oder 250 Grad vorheizen.

Von der Aubergine die Manschette rundum abschneiden, den Stiel dranlassen. Aubergine waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit einem scharfen Küchenmesser oder dem Kartoffelschäler jeweils im Abstand von 2cm längs etwa 1cm breite Streifen aus der Haut herausschneiden. Die vorbereitete Aubergine in der Pfanne in heißem Olivenöl anbraten und etwa 10 Minuten vorgaren.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz stehen lassen und pellen; halbieren, Stielansätze herausschneiden und das wässrige Innere entfernen. Das Tomatenfleisch in dünne Scheiben schneiden. Aubergine ebenfalls in Scheiben schneiden.

Blech einfetten, (besser bemehlten). Teig ausrollen und auf das Blech legen. Einen schmalen Rand formen. Für eine Pizza mit zwei Belägen auf einem großen Blech (doppelte Teigmenge) mit einem dünnen Teigstreifen eine Trennlinie markieren.

Vorbereitetes Gemüse abwechselnd auf dem Teig verteilen, kräftig salzen und pfeffern. Die Artischockenherzen halbieren, mit Peperoncino und Kapern ebenfalls auf die Pizza legen.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und das Gemüse damit bedecken. Kräuter der Provence darüber streuen und über alles Kräuteröl von den Artischocken träufeln. 25-30 Minuten backen.

## Auberginensalat

GF

Zutaten für 4 Portionen

- 1 große Aubergine(n)
- 3 Stange/n Staudensellerie
- 1 Zwiebel(n)
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 kl. Dose Tomate(n), geschälte
- Essig (Weißweinessig mit 4 TL Zucker verrührt)
- 2 EL Tomatenmark
- 6 Oliven, entsteinte, schwarze, halbiert
- 2 EL Kapern, abgetropfte

### ZUBEREITUNG

Die Aubergine waschen, putzen und würfeln. Den Staudensellerie waschen, putzen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Staudensellerie 2 bis 3 Minuten darin anbraten, dann die Auberginenwürfel dazugeben. Das Gemüse salzen, pfeffern und nochmals unter Rühren 2 Minuten braten. Die abgetropften Tomaten, den Essig mit dem Zucker, das Tomatenmark, die Oliven und die Kapern dazugeben, die Tomaten mit dem Kochlöffel zerkleinern. Alles gut umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen lassen, ab und zu umrühren. Nach Bedarf den Auberginensalat noch einmal mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Kalt servieren.

9.12.03 Molly43

CK

## Augenbohnsalat mit Kaperndressing

frei nach Herta

Zutaten für 4 Portionen

- 350 g Bohnen (Augenbohnen)
- 3 EL Essig (Rotweinessig)
- 3 EL Kapern
- 2 EL Olivenöl
- 5 Zehe/n Knoblauch, möglichst gewürfelt
- 3 EL Petersilie, gehackt
- 1 Zwiebel(n), rote, fein gehackt
- Rucola zum Garnieren
- etwas Zucker
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Augenbohnen etwa 40 Min. bei schwacher Hitze kochen. Eingeweichte Bohnen brauchen weniger Kochzeit.

Aus den restlichen Zutaten ein Dressing bereiten und mit den abgeseihten Bohnen mischen.

Vor dem Servieren kommen noch ganze Rucolasalatblätter darunter.

Zuletzt noch ein paar Schinuskörner (rote Pfefferkörner) darüber.

Habe den Salat heute mit Feta gemacht, war sehr gut.

Datum ? Herta CK

### Avocado - Kapern - Dipp GF

Zutaten für 4 Portionen

2 Avocado(s), weich

2 EL Kapern

2 EL Natur-Joghurt

2 EL saure Sahne

3 EL Limettensaft / Zitronensaft

Zucker

Salz

Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch zusammen mit den Kapern in einen Rührtopf geben und pürieren. Joghurt und saure Sahne hinzugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

6.7.03 Himbär CK

### Blumenkohlsalat Napolitana GF

Insalata di Rinforzo Napolitana

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl

Salz

Pfeffer

80 ml Olivenöl

3 EL Essig (Rotweinessig)

2 Zweig/e Oregano, frisch

100 g Oliven, schwarz, entkernt

50 g Kapern

400 g Paprikaschote(n), abgezogen, in Essig und Öl eingelegt (gibt es fertig im Glas)

#### ZUBEREITUNG

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und von den Stielen befreien. In kochendem Salzwasser 3-5 Minuten garen. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit Öl und Essig in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Oreganoblättchen von den Stielen zupfen und mit den abgespülten Kapern und den in Ringe geschnittenen Oliven zum Blumenkohl geben. Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, ebenfalls zum Blumenkohl geben und alles gründlich mischen.

Salat vor dem Servieren mindestens 3 Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen

31.1.04 Kleine Hexe            CK

#### Bratkartoffelsalat        GF

Zutaten für 2 Portionen

200 g Kartoffeln, roh, in dünnen Scheiben

1 Zwiebel(n), gehackt

1 EL Kapern

1 TL Senf

Essig

Öl

Salz

Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die Kartoffelscheiben in einer Pfanne goldgelb anbraten, noch warm mit der Zwiebel mischen, Kapern, Senf, Salz und Pfeffer hinzugeben, fertig.

Der Salat kann mit Zutaten nach Belieben verfeinert werden: Tomaten, Paprika, Matjesfilets, Schnittlauch.

17.6.03 Carrie    CK

#### Brotsalat

Panzanella

Zutaten für 6 Portionen

300 g Weißbrot

300 g Tomate(n), aromatische, reife, Fleischtomaten

2 kleine Paprikaschote(n), rote u. gelbe

2 Frühlingszwiebel(n)

1 Bund Petersilie, glatte  
1 Bund Basilikum  
  evt. Minze, frisch  
3 Zehe/n Knoblauch  
2 EL Kapern  
6 EL Essig, Rotweinessig  
8 EL Öl (Oliven)  
1 Lorbeerblätter  
  Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### ZUBEREITUNG

Brot am Vortag entrinden und in Scheiben schneiden, trocknen lassen. Am nächsten Tag ein 1/8 l Wasser mit dem Rotweinessig und ein Lorbeerblatt kurz aufkochen. Abkühlen lassen und den Sud über die Brotscheiben gießen. 30 Min. ziehen lassen.

Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen. In schmale Streifen schneiden. Paprikaschoten winzig klein würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. 1/2 Bund Petersilie fein hacken.

Brot ausdrücken und in feine Stückchen zupfen, Lorbeerblatt entfernen. Mit Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Kapern mischen. Knoblauchzehen durchpressen, mit Olivenöl verquirlen, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer unterrühren. Soße über den Salat träufeln und gründlich untermischen, im Kühlschrank eine Std. kaltstellen. Vorm Servieren mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Restliche Kräuterblätter aufstreuen.

3.11.01 Fragola                      CK

#### Dill-Kapern-Essig

1 Bund Dill (ganze Zweige), 3 EL Kapern und 500 ml Weißweinessig ziehen lassen.

#### Farfalle mit Kräutern und Kapern

3 Bd. Basilikum  
1 Bd. glatte Petersilie  
3 Knoblauchzehen  
40 g Pinienkerne  
30 g Kapern  
60 g geriebener Parmesankäse  
200 ml Olivenöl

Salz  
Pfeffer  
500 g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)  
2 El. Öl  
75 g gehobelter Parmesankäse

Zubereitung:  
: Pro Person ca. : 1090 kcal

Basilikum und Petersilie waschen, mit Küchenpapier sorgfältig trockentupfen und die Kräuterblättchen von den Stängeln zupfen.

Knoblauchzehen abziehen. Kräuter, Knoblauch, Pinienkerne und Kapern fein hacken. Alles in eine kleine Schüssel geben.

Geriebenen Parmesankäse und Olivenöl zu der vorbereiteten Kräutermasse geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Farfalle nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser mit Öl kochen. ca 5 Esslöffel Nudelkochwasser unter die kalte Kräuter-Kapern-Soße mischen.

Nudeln abgießen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Nudeln mit der Kräuter-Kapern-Soße vermischen und anschließend mit gehobeltem Parmesankäse bestreuen.

TIP: Für die Zubereitung der Kräuterpaste ist ein elektrischer Blitzhacker sehr zu empfehlen. Die Zutaten sind darin im Nu gehackt, verbinden sich besonders schnell und gut. Geben Sie zum Schluss noch einige Esslöffel Nudel- Kochwasser dazu. Dadurch wird die Paste schön cremig.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

### [Feta-Käse, Pasta a la Greco](#)

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Penne  
125 g Feta-Käse  
15 Oliven, grüne  
2 TL Kapern  
1 Bund Petersilie, glatte  
1 TL Oregano, frisch  
1 Peperoncini  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 kleine Zwiebel(n), rote,

80 ml Olivenöl  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Nudeln abkochen.

Die Petersilie waschen, trocknen und dann hacken. Einige Blättchen zur Deko beiseitelegen. Die Oliven vom Stein schneiden und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie, die Peperoncini, die Kapern und das Oregano mit einem großen Messer wiegen oder hacken, dann die Mischung in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Die Zwiebelringe und die Oliven dazu geben und alle Zutaten in der Schüssel vermengen. Jetzt das Olivenöl dazurühren. Zum Schluss den Feta dazu krümeln. Die Pasta abgießen und mit der Soße vermischen, abschmecken und mit Petersilienblättchen garnieren. Gleich servieren. Sollte die Soßenmischung zu dick sein, etwas vom Pastakochwasser dazu geben.

Das ist ein Rezept von Alfred Biolek. Uns ist es zuviel Olivenöl und wir haben festgestellt, dass man auch mit viel weniger Öl auskommt. Aber das ist Geschmackssache.

24.12.03 Katie CK

#### Frühlingspizza

Zutaten für 8 Portionen

Für den Teig:

½ Würfel Hefe

100 g Butter

375 g Mehl

1 TL Salz

Für den Belag:

400 g Frischkäse, körniger

100 g Quark (Magerquark)

1 Bund Schnittlauch

3 Zehe/n Knoblauch

Salz

Pfeffer

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

1 kg Tomate(n)

Butter, zum Einfetten

3 EL Kapern

3 EL Olivenöl

8 Blätter Basilikum

#### ZUBEREITUNG



Zerbröckelte Hefe mit 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Butter, Mehl, Salz und aufgelöste Hefe in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort zur doppelten Größe aufgehen lassen.

Frischkäse und Magerquark verrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Knoblauch durchpressen und mit dem Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, die Tomaten in Scheiben schneiden.

Backblech einfetten. Teig ausrollen und hineinlegen, dabei einen Rand hochziehen. Die Käse-Quark-Masse darauf streichen, Zwiebeln und Tomaten darüber verteilen. Noch einmal 15 Minuten gehen lassen. Mit Kapern bestreuen, Olivenöl darüber träufeln und im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas Stufe 4) 30 - 40 Minuten backen. Basilikumblätter in Streifen schneiden und auf der Pizza verteilen.

22.12.03 Garfield CK

### Kapern aus Blütenknospen GF

Blütenknospen von Gänseblümchen, Löwenzahn oder Scharbockskraut

Zutaten für 1 Portionen

Gänseblümchen, Blütenknospen von Gänseblümchen, auch von Löwenzahn oder Scharbockskraut

Salz

Essig (Wein- oder Estragonessig)

#### ZUBEREITUNG

Die Blütenknospen abwaschen und mit Salz bestreut einige Stunden stehen lassen, dann in siedendes Wasser geben und dieses ein paar mal aufwallen lassen.

Abgetropft in kleine Gläser oder Flaschen verteilen und mit kochendem Essig übergießen. Nach 5 bis 6 Tagen die "Kapern" noch einmal mit dem Essigwasser aufkochen, wieder in die Gläser füllen und gut verschließen.

Nach Belieben können auch einige Pfefferkörner, geschabter Meerrettich und Estragon dazwischengelegt werden.

22.4.02 Sonja\* CK

### Falsche Kapern aus Löwenzahn und Gänseblümchen

Ergiebigkeit: 1 Portion

Blütenknospen v. Löwenzahn -- und/oder -- Gänseblümchen

1/2 TL , Salz

25 ml Kräuteressig

Zubereitung:

Noch geschlossene Blüten von Gänseblümchen und/oder Löwenzahn mit Salz bestreuen und ein paar Stunden stehen lassen. Den Kräuteressig aufkochen und die Knospen kurz aufwallen lassen. Den Essig dann absieben und ein zweites Mal aufkochen. Zusammen mit den Blütenknospen in ein kleines Schraubglas füllen und gut verschließen.

Nach einigen Tagen den Essig erneut aufkochen und wieder zu den Knospen geben. Kühl und dunkel lagern.

Nach ca. zwei Wochen kann man die falschen Kapern probieren. Tipp: Für die bekannten Königsberger Klopse sind diese falschen Kapern viel zu schade. Die kleinen Gänseblümchen-Kapern schmecken pikant und passen zu würzigen Salaten mit Schafskäse, während man die großen Löwenzahn-Kapern wie Oliven auf einem Vorspeiseteller anbieten kann. Sie passen zu gekochten Eiern und Senfsaucen ebenso, wie zu Fisch.

Vielen Dank liebe Kräuterfee. Nun sehe ich Rasenmähen mit ganz anderen Augen

die Gartenfee

**Kartoffelsalat**            **GF**

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln, klein, festkochend

500 g Bohnen, grüne

1 Zwiebel(n)

4 EL Pfeffer - Körner, grüne eingelegte

4 EL Kapern

Salz

Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

Kräuter, div. frische (Basilikum, Salbei, Oregano)

1 Zitrone(n)

Olivenöl, gutes

**ZUBEREITUNG**

Die Kartoffeln mit Schale kochen. Bohnen in 3cm lange Stücke schneiden und bissfest kochen.

In der Zeit Kräuter, Knoblauch und Zwiebel fein hacken und die Zitrone auspressen. Die fertigen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Warme Bohnen und Kartoffeln mit den restlichen Zutaten vermischen und mit dem Zitronensaft und reichlich gutem Olivenöl begießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Besonders herzhaft wird das ganze, wenn man die Lake von den Kapern mit dazu gibt.

Der Salat war der Renner auf der letzten Grillparty.

23.12.03 Käthe CK

### Lustige Käse-Käfer

Zutaten für 10 Portionen

5 kleine Käse

2 TL Mayonnaise (Joghurt)

½ TL Senf

10 Scheibe/n Pumpernickel, kleine, runde Taler

20 kleine Kapern

1 EL Tomatenketchup

Kresse zum Garnieren

Salz und Pfeffer

Prise Zucker

Käse waagrecht durchschneiden. In der Mitte durchschneiden und von jeder Schnittkante eine dünnen Streifen für die Fühler abschneiden. Mayonnaise mit Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Pumpernickelscheiben damit bestreichen. Käse darauf legen. Platz für die Fühler lassen. Käsefühler in den Spalt legen, Enden nach Außen biegen und Spalt zusammendrücken. Aus Kapern oder Pfefferkörner die Augen aufsetzen. Mit dem Ketchup die Punkte auf den Käse setzen.

23.4.01 Henriettinchen CK

### Paprika mit Kapern GF

Zutaten für 6 Portionen

500 g Paprikaschote(n), rot

2 EL Balsamico

3 EL Öl (Oliven)

3 EL Kapern

#### ZUBEREITUNG

Die Paprikaschoten waschen und im vorgeheizten Backofen dunkel braten. Herausnehmen und mit einem nassen Handtuch abschrecken, die Haut abziehen. Die Paprika in breite Streifen schneiden. Balsamico mit

dem Öl mischen und die Paprika darin marinieren. Mit den Kapern bestreuen und servieren.

Passt auf ein sommerliches Vorspeisen- Büfett.

16.4.01 Hannes CK

### Paprikaschoten, Feta Käse GF

(vegetarisch)

Glutenfrei

Zutaten für 2 Portionen

3 Paprikaschote(n)

4 Scheibe/n Weißbrot

1 EL Öl (Olivenöl)

1 Zehe/n Knoblauch

200 g Feta-Käse

3 EL Schmand

Salz

Pfeffer

Thymian

Petersilie

1 EL Kapern

2 Dose/n Tomate(n) (Pizzatomaten)

### ZUBEREITUNG

Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden und aushöhlen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Weißbrot in Würfel schneiden und darin rösten, den Knoblauch dazupressen und kurz mitrösten. Feta würfeln, mit dem Schmand, Salz, Pfeffer, Thymian, Kapern und klein gehackter Petersilie mischen. Zuletzt die gerösteten Brotwürfel untermischen. Das Ganze in die Schoten füllen, Deckel draufsetzen und in eine Auflaufform stellen. Die Pizzatomaten mit Salz und Pfeffer würzen, um die Paprikaschoten verteilen und für ca. 45 Minuten bei 200 Grad in den Ofen. Vorsicht, die Schoten werden oben schnell dunkel (evtl. nach 20 Minuten mit Alufolie abdecken).

2.7.03 Claudia Weis CK

### Pasta mit Tomaten- und Kapernsauce GF

Pasta dell' armonia

Zutaten für 2 Portionen

2 Tomate(n)

3 EL Crème fraiche

Salz  
Pfeffer, schwarz  
2 TL Zucker  
1 TL Tomatenmark  
10 Blätter Basilikum  
½ Bund Frühlingszwiebel(n)  
1 TL Kapern  
1 EL Pinienkerne  
1 TL Essig, Balsamico - oder Weißwein  
200 g Nudeln, z.B. Fusilli

#### ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, entkernen, grob zerkleinern und mit 1 EL Crème fraîche und dem Tomatenmark pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker abschmecken. Basilikum in feine Streifen schneiden und unter die Sauce mischen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken. Mit 2 EL Crème fraîche, Kapern und Pinienkernen fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker und Essig abschmecken.

Pasta nach Packungsanweisung kochen, in der Zwischenzeit die Saucen erwärmen. Pasta abgießen, je zur Hälfte mit roter und grüner Sauce mischen. Wiederum je zur Hälfte nebeneinander auf den Tellern anrichten.

6.4.03 Kleine Hexe CK

#### Pellkartoffelsalat à la Anemone

Zutaten für 4 Portionen

24 kleine Kartoffeln mit sauberer und unverletzter Schale

1 Zwiebel(n)

3 Tomate(n), saftige

2 EL Kapern

1 Bund Petersilie

Salz

Pfeffer

1 EL Olivenöl

#### ZUBEREITUNG

Die ungeschälten Kartoffeln mit einer Bürste ordentlich reinigen und anschließend in Salzwasser bissfest kochen. Die gekochten Pellkartoffeln halbieren oder vierteln (so dass sie in den Mund passen :) und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln und Tomaten klein schneiden. Die Petersilie hacken. Zwiebeln, Tomaten, Petersilie und Kapern zu den Pellkartoffeln geben. Alles gut vermengen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Oli-

venöl abschmecken. Falls der Salat zu trocken ist, etwas Wasser oder Gemüsebrühe dazugeben.

Den Salat mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Kann kalt oder warm verzehrt werden.

Was passt dazu? Schweine-, Rinder- oder Hähnchensteaks, gebratener Fisch, Matjessalat.

30.8.04 Anemone

CK

### Penne mit Oliven und Walnüssen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30min

125 g Walnusskerne

100 g schwarze Oliven ohne Stein

2 Zehen Knoblauch

1 Bund glatte Petersilie

400 g Penne

Salz

5 EL Olivenöl

30 g Kapern

Pfeffer

50 ml Nudelwasser

Walnusskerne und Oliven grob hacken. Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und hacken.

Penne in reichlich kochendem Salzwasser 9-12min bissfest garen. Olivenöl erhitzen. Walnüsse, Oliven und Knoblauch unter Wenden darin anbraten. Kapern und Petersilie kurz darin anschwitzen und mit Nudelwasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Penne auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Nuss-Oliven-Mischung darüber geben. Sofort servieren.

Pro Person ca. 2713kJ (648kcal).

Quelle: Frau im Spiegel Mai? 97; gepostet in fido.ger.kochen

Bem.: Die Menge an Nudeln scheint für das bisschen an Soße etwas überdimensioniert. Ich mache immer mehr Soße. Diese hat einen sehr intensiven, aber guten und ungewöhnlichen Geschmack. Empfindlichen Gaumen würde ich aber abraten.

### Reis mit Straucherbsen und Kokos GF

moro de guandules al coco

Glutenfrei

Zutaten für Portionen

4 Tasse/n Reis

2 Tasse/n Erbsen (Straucherbsen, Pigeon Peas) aus der Dose

2 Tasse/n Kokosmilch, aus der Dose

4 Tasse/n Wasser

5 EL Öl

4 EL Tomatenmark

¼ Tasse/n Paprikaschote(n), grüne, gehackt

2 TL Knoblauch, zerstampft

1 Prise Oregano, gemahlen

1 TL Kapern

1 Stängel Sellerie, gehackt

1 TL Petersilie, gehackt

1 TL Koriandergrün, gehackt

½ TL Thymian

1 Würfel Hühnerbrühe

#### ZUBEREITUNG

Öl in einem Topf erhitzen, Paprika, Knoblauch, Sellerie und Kapern andünsten, Kräuter dazugeben und das Tomatenmark mit etwas Wasser unterrühren. Die Straucherbsen und den Brühwürfel dazugeben. Das restliche Wasser und die Kokosmilch dazugießen. Zum Kochen bringen. Den Reis hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren das Wasser einkochen lassen. Jetzt den Topf fest verschließen, und die Hitze auf sehr niedrig stellen. Den Reis ca. 15-20 min köcheln. Topf öffnen, umrühren und das restliche Öl unterrühren.

Buen Provecho!

5.2.04 Shampe CK

#### Rote Bete Salat mit Oliven GF

Zutaten für 2 Portionen

1 Rote Bete

1 Apfel, säuerlich

80 g Oliven, schwarze

10 g Kapern

Für die Sauce:

1 EL Mayonnaise

1 TL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zucker

#### ZUBEREITUNG

Das Rübchen kochen, pellen, kalt werden lassen. Rote Bete und Apfel würfeln, Oliven klein schneiden, Kapern dazutun. Mit Sauce bedecken.

4.11.03 Astuke CK

### Seafood Dressing GF

Zutaten für 4 Portionen

125 ml Mayonnaise

2.5 EL ChilisaUCE

1 Spritzer Tabasco / Chilipulver

¼ TL Meerrettich, geriebener

1 Tomate(n) (Eiertomate)

1 TL Kapern

1 TL Zitrone(n) - Schale

1 TL Dill, frisch gehackten

#### ZUBEREITUNG

Tomate entkernen und sehr fein hacken, Kapern grob hacken und mit allen Zutaten zu einem Dipp verrühren.

Passt hervorragend zu allen Fisch- und Krustentiergerichten.

10.1.04 Aloha Cq CK

### Tomaten- Käse- Carpaccio GF

Zutaten für 4 Portionen

4 m.- große Tomate(n)

4 TL Kapern, eingelegt

300 g Parmesan

2 EL Essig, Balsamico

5 EL Öl (Oliven)

Pfeffer (Körner), schwarz

Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Tomaten säubern, Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfelchen schneiden.

Kapern gut abtropfen lassen.

Käse hobeln oder in dünne Streifen schneiden und dekorativ (sternförmig) auf vier Desserttellern anordnen. Tomatenwürfel und Kapern vermischt darauf verteilen.



Aus Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und über das Carpaccio träufeln. Wer mag, kann es mit frischgemahlenem, groben Pfeffer bestreuen.

Dazu passt Toastbrot oder Baguette und ein frischer, leichter Weißwein.

5.1.01 Sonja\* CK

Zitronen - Kapern - Sauce GF

fruchtige Sauce zu Fisch

Zutaten für 2 Portionen

1 Zitrone(n)

1 TL Butter

1 TL Kapern

1 Zehe/n Knoblauch, (durch Knoblauchpresse gepresst)

Dill

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zitrone im ganzen schälen, so dass auch die weiße Haut entfernt ist.

Nun die einzelnen Spalten aus den Häutchen schneiden (filetieren).

Die Butter in einer kleinen Pfanne kurz aufschäumen lassen, die Zitronenspalten, die Kapern, den Knoblauch, Dill und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Nur noch kurz aufkochen - fertig.

3.6.04 Blound- Froggy CK

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, bis 29.9.04 vom [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

[.aschra@t-online.de](mailto:.aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.11.2004