

Tradition und Innovation
1932 - 2022



Rezeptsammlung

Inhaltsverzeichnis

Rezeptwettbewerb

Über den Rezeptwettbewerb	3
Spendenempfänger Palliativmedizin für Kinder Erlangen	4
Europäisches Chicken-Curry mit Gemüse, Kokosmilch & Reis	5
Maultaschen nach schwäbischer Art	6
Zitronen-Rosmarin Tiramisu	7
Arancini Siciliani auf Salatbett (gefüllte Reisbällchen sizilianischer Art)	8
Vegetarische Cig Köfte (gewürzte Frikadellen aus Bulgur türkischer Art mit Coban Salatasi)	10
Türkischer Hirtensalat Çoban salatası Tarifi	11
Fàn qié chǎo dàn (Rührei mit Tomaten chinesischer Art)	12
Tarator (kalte bulgarische Gurkensuppe)	13

Lieblingsrezepte der Familie Lang

Himbeersaft von Oma Erika	15
Susanne's Lieblingsommergericht	16
Specksalat	16
Retas Käsekuchen	17
Rehbraten (nach Mamas Art)	18
Rehrücken	19



Rezeptwettbewerb

Urlaub und Ferien bedeutet: Neues entdecken, sich entspannen und die Seele baumeln zu lassen – auch kulinarisch. Deshalb haben wir alle Mitarbeitenden eingeladen sich auf eine Reise zu begeben, eine kulinarische Reise rund um den Globus. Alle Mitarbeitenden der Lang Unternehmensgruppe waren aufgerufen, ihre Lieblingsrezepte oder Spezialitäten aus ihrer Heimat einzureichen. Die besten Einsendungen laut Votum unserer Mitarbeitenden finden Sie nachfolgend. So ist ein bunter Mix aus aller Herren Länder, erweitert um ein paar Familienrezepte der Langs, entstanden.

Gekocht wurden die besten Einsendungen in unserer Kantine in Egersheim von unserer Chefköchin persönlich und die Mitarbeitenden haben nach einer kulinarischen Woche die Siegerrezepte ausgewählt. Manche Zutaten waren zwar nicht leicht zu besorgen, aber auch dieses Hindernis wurde überwunden um dann zu größten Herausforderung zu schreiten. Unter Anleitung unserer Köchin haben unsere Chefs Dr. Werner und Susanne Lang dann die Siegerrezepte nachgekocht – und alle haben überlebt!

Unsere Sieger sind: auf Platz 3 **Vegetarische Cig Köfte mit Hirten Salat** (Ipek Duran), Platz 2 **Vegetarisches europäisches Chicken-Curry** (Martine Koop) und auf Platz 1 **Arancini Siciliani** (Selena Fisicaro) geschafft! Alle Einnahmen aus dieser Aktion, verdoppelt durch das Unternehmen, gingen - insgesamt 3.000 € - an den Förderverein der Kinderpalliativ des Klinikums in Erlangen.

Lassen Sie es sich auch daheim diese leckeren Rezepte schmecken!

Das Video zum Rezeptwettbewerb können Sie auf unseren YouTube-Kanal finden.

 [/MEKRALang](#)



v. l. n. r.: Drittplatzierte Ipek Duran, erstplatzierte Selena Fisicaro, zweitplatzierte Martine Koop

Palliativmedizin für Kinder in Erlangen

Es war im Zuge der Ukraine-Hilfsaktion, als wir zum ersten Mal von unserem Mitorganisator und Freund Gerd Hartmann von den „Wunscherfüllern“ erfahren haben. Das was wir erfahren haben hat uns tief berührt und es war klar, wir wollen dies aus tiefer Überzeugung unterstützen! Denn oft verschließt man die Augen davor, dass es nicht allen so gut geht wie uns. Man vergisst leicht, dass die Gesundheit das höchste Gut ist – gerade auch bei Kindern – und ein kleines Lächeln auf den Gesichtern der Kinder und Ihren Angehörigen kann schon helfen Krankheit besser zu ertragen.

Die **Palliativmedizin für Kinder in Erlangen** ist spezialisiert auf die ambulante Palliativversorgung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung sowie deren Familien. Dabei geht es vor allem um eine aktive und umfassende Versorgung der schwerkranken Kinder. Dies ist aber den Verantwortlichen unter der Leitung von Chefärztin

Dr. Chara Gravou-Apostolatou nicht genug, denn es lässt den ganzheitlichen Ansatz der Heilung von Körper, Geist und Seele unberücksichtigt, ebenso die Angehörigen, die mit einer kaum zu bewältigenden Herausforderung konfrontiert werden.

Die Spenden haben zum Ziel, die kleinen Patienten und ihre Angehörigen zu unterstützen, u. a. mit einem Angehörigen-Café, einem Cocktailabend für Geschwisterkinder oder einem letzten Weihnachtsessen in der Familie, auch wenn dies vielleicht im Oktober stattfinden muss. Uns ist es eine Herzensangelegenheit hier zu unterstützen. Wenn auch Sie dies möchten, können Sie dies mit einer Spende auf das unten stehende Konto tun. Weitere Informationen zur Kinderpalliativstation Erlangen: <https://www.kinderklinik.uk-erlangen.de/ueber-uns/palliativmedizin/>.

Spendenkonto Palliativmedizin für Kinder in Erlangen:

Universitätsklinikum Erlangen

Stadt- und Kreissparkasse

Erlangen Höchststadt Herzogenaurach

IBAN DE84 7635 0000 0000 0464 04

BIC BYLADEM1ERH

Verwendungszweck: 90 Jahre MEKRA Lang – Kinderpalliativteam/34012236



v. l. n. r. vordere Reihe: Janina Dotzauer, Michelle Dotzauer, Dr. Chara Gravou-Apostolatou (Palliativmedizin für Kinder in Erlangen) und Susanne Lang
Hintere Reihe: Gerd Hartmann (OFS Handels GmbH) und Dr. Werner Lang

Europäisches Chicken-Curry mit Gemüse, Kokosmilch & Reis

Zubereitungsdauer

ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

500 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Kokosöl
500 ml Kokosmilch
1-3 große EL Rote Currypaste je nach Schärfe
(oder gelbe oder grüne verwendbar)
1/2 Limette gepresst
Salz, Pfeffer und Chili
Reis zum Servieren

Rezepthinweis

Wer mag, kann auch Gemüse mit in die Pfanne geben (Paprika, Pilze, Zucchini, Karotten).

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet in kleine Streifen oder in Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen.
4. Hähnchenbrustfilet salzen, dann von allen Seiten ca. 10 Minuten braten und dabei regelmäßig wenden.
5. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weitere 2-3 Minuten garen.
6. Kokosmilch, Currypaste und Limettensaft in die Pfanne geben.
7. 5-10 Minuten einköcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
8. Mit Reis servieren.



Guten Appetit!

Maultaschen nach schwäbischer Art

Zubereitungsdauer

40 Minuten
mit Garzeit: 1:20 h

Zutaten für 4 Personen

300 g Mehl
4 Eier
Salz
4 EL weiche Butter
1/2 altbackene Semmel
4 Zwiebeln
200 g Spinat
150 g Kalbsbrät
1/2 TL getrockneter Majoran
1 EL gehackte Petersilie
Pfeffer aus der Mühle
Muskat
Mehl für die Arbeitsfläche
Butter zum Zerlassen

Zubereitung

1. Das Mehl mit 3 Eiern, 1/2 TL Salz und 1 EL weicher Butter in eine Schüssel geben und zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt circa 20 Minuten ruhen lassen.
2. Die Semmel in Wasser einweichen. 1 Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter glasig anschwitzen. Den Spinat putzen, waschen, verlesen und tropfnass in einem Topf in wenig kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Dann abgießen, abschrecken, abtropfen lassen, ausdrücken und fein hacken. Die Semmel ausdrücken, zerpflücken und mit Spinat, Kalbsbrät, Majoran, der gedünsteten Zwiebel, Petersilie und übrigem Ei mischen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran würzen, abschmecken.
3. Den Teig halbieren und jeweils auf leicht bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen. Den Teig in circa 12 x 12 cm große Quadrate schneiden. Mit einem Teelöffel die Füllung auf den Teigquadraten verteilen. Dann die Teigquadrate zusammenklappen und zu dreieckigen Maultaschen formen. Die Ränder gut zusammendrücken. Die Maultaschen in kochendes Salzwasser geben, bei schwacher Hitze circa 12 Minuten darin ziehen lassen.
4. Die übrigen Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in der restlichen Butter goldbraun braten.
5. Die Maultaschen abtropfen lassen, auf Teller anrichten, mit den Zwiebelringen bestreuen und mit etwas zerlassener Butter beträufelt servieren.



© Shutterstock.com/KarlAllgaeuer

Zitronen-Rosmarin Tiramisu

Zubereitungsdauer

circa 30-45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

3 Blatt Gelatine
50 g Schokokekse
5 EL Zitronenlimonade (bei uns Bionade aus der Rhön)
3 EL Zitronenlikör (alternativ Limettensaft)
300 g Joghurt 10 %
100 g Zucker
200 g Joghurt
1 Limette
150 g Sahne
1 EL gehackter Rosmarin aus Franken (bei uns Albertshofen am Main)

Zubereitung

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limonade und Likör (Limettensaft) mischen, Kekse in die Gläser schichten und mit der Limomischung tränken.

2. Sahne steif schlagen. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und 5 Minuten mit dem Handrührer schlagen.
3. Die Gelatine im Wasserbad auflösen, Temperaturengleich machen und unter die Creme rühren.
4. Zum Schluss die Sahne und den gehackten Rosmarin unterheben und die Creme auf die Kekse streichen und mindestens 3 Stunden kaltstellen.
5. Mit frischen Früchten nach Jahreszeit (oder einfach einen Zweig Rosmarin – für die „Nicht-Obst-Esser“) garnieren.



Guten Appetit!



Arancini Siciliani auf Salatbett (gefüllte Reisbällchen sizilianischer Art)

Zubereitungsdauer

circa 1 Stunde

Zutaten für 4 Personen

Für den Teig:

250 g Reis (Rundkornreis)
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
750 ml Gemüsebrühe
100 g Ricotta
1 Ei

Außerdem:

100 g Mehl
100 g Semmelbrösel
2 Eier
n. B. Fett zum Frittieren

Für die Füllung:

300 g Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 kleine Karotte
2 EL Tomatenmark
1 TL Oregano
150 g Erbsen
Salz und Pfeffer
evtl. etwas Wasser

Zubereitung

1. Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Das Hackfleisch hinzugeben und krümelig anbraten.
2. Die Karotte schälen, fein raspeln und unterrühren. Oregano, Erbsen und Tomatenmark hinzugeben und einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze zu einer pastenartigen Soße schmoren lassen, eventuell etwas Wasser zufügen.
3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel schälen und fein würfeln und die Zwiebelwürfel im heißen Öl glasig dünsten. Den Reis hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Nach und nach mit der Gemüsebrühe angießen und solange einkochen lassen bis der Reis „breiig“ ist aber noch Biss hat.
4. Den Reis etwas abkühlen lassen und dann den Ricotta und das Ei unterrühren. Jeweils 1 EL Ricotta in die Handfläche geben und flach drücken. 1 EL der Füllung draufsetzen und mit einem weiteren Esslöffel Reis abdecken. Glatte, runde, etwa orangengroße Bällchen formen. Darauf achten, dass keine Füllung austritt.
5. Die Reisbällchen in Mehl wälzen, durch die verquirlten Eier ziehen, in Semmelbrösel wenden und andrücken. Fett in der Fritteuse erhitzen (ca. 180 °C) und die Reisbällchen darin portionsweise 3-4 Minuten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Rezeptwettbewerb



Guten Appetit!

Vegetarische Cig Köfte (gewürzte Frikadellen aus Bulgur türkischer Art mit Coban Salatasi)

Zubereitungsdauer

20 Minuten
mit Garzeit: 30 Minuten

Zutaten

8 Stängel glatte, frische Petersilie, abgezupft
1-2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel (ca. 50 g), halbiert
150 g Tomaten halbiert
2 Frühlingszwiebeln, in Stücken
160 g Wasser
1 TL Salz
50 g Biber Salçası
260 g Bulgur, fein (Köftelik Bulgur)
1 TL Sumak
2 EL Isot Pfeffer, geschrotet
40 g Olivenöl
70 g Granatapfelsirup (Nar Ekşisi)
1 TL getrockneter Thymian (Kekik)
1 EL Chiliflocken (Pul Biber)
4 EL kochendes Wasser
40 g Zitronensaft
Grüne Salatblätter zum Servieren
Wrap
Zitrone

Zubereitung (in der Küchenmaschine)

1. Petersilie, Knoblauch und rote Zwiebel in den Mixtopf geben, 3 Sekunden auf Stufe 6 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Tomaten und Frühlingszwiebeln zugeben, 5 Sekunden auf Stufe 7 zerkleinern, in den Gareinsatz umfüllen, abtropfen lassen und Gemüsesud dabei auffangen.
3. Wasser, Salz und Biber Salçası in den Mixtopf geben und 3 Minuten bei 100 °C / Stufe 1 aufkochen.
4. Bulgur und aufgefangenen Gemüsesud zugeben, mit dem Spatel einmal durchmischen und 15 Minuten im Mixtopf quellen lassen.
5. Sumak und 1 EL Isot zugeben und 6 Minuten kneten, ggf. den Bulgur mit dem Spatel nach unten schieben.
6. 20 g Olivenöl und 20 g Granatapfelsirup zugeben und 6 Minuten kneten.
7. Die zuvor zerkleinerte Tomaten-Kräuter-Mischung und Zitronensaft in den Mixtopf zugeben, 20 Sekunden bei Stufe 4 mischen und aus der Bulgur-Fleisch-Mischung mit feuchten Händen zügig kleine ovale Köfte formen. Köfte sofort mit Granatapfel-Dip und Salatblättern und Wrap servieren.

Rezepthinweis

Schmeckt super mit türkischem Hirtensalat.

*Köfte sind meist kräftig gewürzte, gebratene, gebackene oder gegrillte Hackfleischbällchen, -röllchen oder -fladen.



Türkischer Hirtensalat | Çoban salatası Tarifi

Zubereitungsdauer

circa 15 Minuten

Zutaten

4 Tomaten
4 Gurken
2 Zwiebeln
4 Spitzpaprika, grün
Pfefferminzblätter
Petersilie
1/2 Bund Lauchzwiebel
Salz
Paprikagewürz
Olivenöl
Granatapfelsirup

Zubereitung

1. Schneiden Sie die Gurken und Tomaten in kleine Würfel.
2. Schneiden Sie die Paprika erst in der Mitte auf, damit Sie sie sowohl von innen, als auch von Außen waschen können. Dann zerkleinern Sie auch die Paprika.

3. Schneiden Sie die Zwiebel klein.
4. Geben Sie zuerst nur die Zwiebel und die Tomaten in eine Schüssel.
5. Würzen Sie es mit etwas Salz und mischen Sie es ordentlich, so wird der Salat etwas saftiger.
6. Fügen Sie nun die anderen Zutaten hinzu und vermischen Sie diese.
7. Schneiden Sie nun Pfefferminzblätter, Petersilie und etwas Lauchzwiebel zu kleinen Stücken und geben es zum Salat dazu.
8. Zum Schluss geben Sie noch das Paprikagewürz, den Granatapfelsirup, Olivenöl und etwas Salz dazu.
9. Mischen Sie den Hirtensalat noch einmal gut durch bevor Sie ihn servieren.

Guten Appetit!



Rezepthinweis

Am besten schmeckt der Çoban salatası, wenn Sie ihn nach der Zubereitung noch etwas stehen lassen, so kann der Salat noch ein wenig durchziehen und die Aromen entfalten sich intensiver.

Fān qiē chāo dàn (Röhrei mit Tomaten chinesischer Art)

Zubereitungsdauer

circa 15 Minuten

Zutaten für 4 Personen

3 Eier
150 g Tomate
4 EL Pflanzenöl
2 EL Salz
1 EL Zucker

Rezepthinweis

Wer mag kann auch Ketchup oder Tomatenmark sowie andere Gewürze (z. B. frische Kräuter) hinzugeben.

Zubereitung

1. Tomaten waschen und einige Zeit in kochendes Wasser legen.
2. Tomaten anschließend schälen, würfeln und beiseitestellen.
3. Eier in eine Schale aufschlagen und mit einer Gabel schaumig schlagen.
4. Den Eiern Salz und etwas Wasser hinzufügen. (Durch das Wasser werden die Eier zart und glatt.)
5. Das Ei-Wasser-Gemisch mit Esstäbchen solange rühren, bis kleine Bläschen entstehen.
6. Öl in einer Pfanne oder Wok erhitzen und die geschlagene Eimasse hineingeben.
7. Eimasse in der Pfanne stocken lassen aber nicht fertig braten.
8. Stellen sie die gestockte Eimasse beiseite.
9. Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
10. Die Tomaten zu den Zwiebeln geben und braten, bis die Tomaten ihre Flüssigkeit verloren haben.
11. Bei Bedarf etwas Ketchup oder Tomatenmark hinzugeben.
12. Die gestockte Eiermaße mit in die Pfanne geben und durchbraten.
13. Würzen nach Geschmack.



Tarator (kalte bulgarische Gurkensuppe)

Zubereitungsdauer

15 Minuten

Zutaten für 4 Personen

1 Salatgurke, geraspelt
500 g bulgarischen Joghurt (türkischer geht auch, den gibt es bei uns in jedem Supermarkt)
3 gepresste Knoblauchzehen
3 EL Sonnenblumenöl
1 Bund Dill, feingeschnitten
Salz und Pfeffer
2 Tassen stilles Wasser

Rezepthinweis

Für mehr Geschmack kann auch etwas saure Sahne oder Schmand hinzugefügt werden. Wer mag, kann auch gehackte (Wal-)Nüsse oder in Scheiben geschnittenen Radi hinzugeben.

Kaltschale als Vorspeise oder als Erfrischung an heißen Tagen genießen.

Zubereitung

1. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und gut verrühren, dann kaltstellen und genießen. Kann getrunken oder gelöffelt werden.



© Shutterstock.com/ Natallya Naumava

Guten Appetit!

*Lieblingsrezepte
der
Familie Lang*



“ Neben dem absoluten Favoriten unseres Seniors, und dem Rest der Familie, den Bratwürsten, gibt es natürlich auch andere Lieblingsgerichte. Ein, zwei habe ich Ihnen zusammengestellt. ”

– Susanne Lang



Lieblingsrezepte der Familie Lang

Früher, als wir immer nur am Wochenende in Ergersheim waren, ging es in den Sommermonaten am Freitagnachmittag immer gleich in den Wald. Je nach Saison wurden Pilze, Waldbeeren gesammelt oder sogar der Karpfenweiher abgefischt. Die Ausbeute wurde dann spätestens am Samstag verarbeitet. Der Himbeersirup mit oder ohne Zitrone und Eis waren unser Hauptgetränk. Diese Vorliebe für Himbeersaft hat sich auch auf unsere Kinder übertragen – wobei niemand ihn so gut gemacht hat wie Oma Erika.

Himbeersaft von Oma Erika

Zutaten

3 kg Himbeeren
75 g Weinsteinpulver oder Zitronensäure
2 Liter Wasser

Rezepthinweis

Im Sommer mit etwas Zitrone und kaltem Wasser verdünnt genießen.

Zubereitung

1. Die Himbeeren mit dem Weinsteinpulver pürieren und 24 Stunden stehen lassen.
2. Von Zeit zu Zeit umrühren.
3. Danach 2 Liter Wasser dazugeben und das ganze durch ein Feinsieb passieren.
4. Auf 1/2 Liter Saft 750 g Zucker geben und noch mal 24 Stunden stehen lassen, bis der Zucker aufgelöst ist.
5. Erhitzen und heiß in Flaschen füllen.



© Shutterstock.com/ Lucky Business

Guten Appetit!

Notiz von Susanne

Gerade im Sommer lieben wir die einfache, leichte Küche, wenn man sie mit Produkten aus dem eigenen Garten herstellen kann und dazu noch Vorratsverwertung macht, umso besser. Oft bleiben Semmeln übrig, im Frühling und Sommer legen unsere Hühner besonders gut und auch der Salat aus eigenem Anbau schmeckt besonders gut.

Susanne's Lieblingssommergericht

Zutaten

2-4 altbackene Semmeln
4-8 Eier
Milch
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Tomaten

Zubereitung

1. 2-4 altbackene Semmeln (pro Person circa 1 Semmel) in daumengroße Stücke schneiden.
2. Pro Semmel 2 Eier und circa 50 ml Milch zusammen verquirlen, gut würzen (Salz, Pfeffer, Paprikapulver) und über die Semmel geben. Anschließend vermischen und circa 10 min einweichen lassen.
3. Tomatenstücke (ohne Kerne) dazugeben und wer möchte eine kleine Zwiebel oder geriebenen Käse.
4. Das Ganze in der Pfanne unter ständigem Wenden anbraten bis es leicht gebräunt ist.

Specksalat

Zutaten

Kopfsalat
4-5 Radieschen
100 g Schinken

Dressing:

5 EL Weißweinessig
1 TL Dijon-Senf
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Einen frischen Kopfsalat waschen, in eine Schüssel geben und circa 4-5 in Scheiben geschnittene Radieschen dazugeben.
2. Circa 100 g mageren Schinken (wer will

kann auch durchwachsenen Speck nehmen) in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne ohne Fett anbraten.

3. Danach den Speck aus der Pfanne nehmen (ohne das ausgelassene Fett) und auf den Salat geben.

Das Dressing:

4. Das ausgelassene Fett in der Pfanne mit circa 5 Esslöffel Weißweinessig (Pfanne soll noch heiß sein) ablöschen und etwas köcheln lassen (circa 30 Sekunden lang).
5. Circa 1 TL Dijon- oder mittelscharfen Senf unterrühren und mit etwas Olivenöl (je nach Geschmack, ich nehme immer so 6-7 EL) verrühren, mit Pfeffer und wer will etwas Salz (kommt auf den Speck an) abschmecken.
6. Kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermischen.

Lieblingsrezepte der Familie Lang

Cheese Cake gibt es ja in allen Variationen und schmeckt zu allen Jahreszeiten. Bei uns war es immer Retas Mandarinen Käsekuchen der alle Herzen höherschlagen ließ. Und wenn die amerikanischen Neffen da sind gehört er zum Standardprogramm.

- Susanne

Retas Käsekuchen

Zutaten

Für den Teig:

100 g Butter
150 g Zucker
275 g Mehl
2 Eier
½ Päckchen Backpulver

Für den Belag:

2 Pfund Magerquark
4 Eier
1 Becher Saure Sahne
etwas Salatöl
250 g Zucker
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
2 Dosen Mandarinstückchen
Tortenguss

Rezepthinweis

Auch laktosefrei schmeckt der Kuchen, einfach statt normalem Quark und saurer Sahne Laktosefreie verwenden.

Zubereitung

1. Die Zutaten des Teigs miteinander vermischen um einen Mürbteig herzustellen. Anschließend auf ein Blech streichen.
2. Für den Belag den Magerquark, die Eier, die saure Sahne, den Zucker, das Salatöl und das Vanillepuddingpulver miteinander vermischen und auf dem Boden verteilen.
3. Danach die gut abgetropften Mandarinstückchen auf der Masse verteilen.
4. Für eine Stunde bei mittlerer Hitze backen.
5. Wenn der Kuchen kalt ist, wird aus dem Mandarinsaft und klarem Tortenguss ein Guss hergestellt. Anschließend den Kuchen mit dem lauwarmen Guss überziehen.



© Shutterstock.com/ kathringabriel

Guten Appetit!

Notiz von Susanne

Zum Abschluss noch zwei Rezepte aus der Wildküche. Denn die Rehe aus dem Ergersheimer Wald sind schon was Besonderes und mehr Bio geht fast nicht. Als passionierte Jäger, die vor allem das Hegen und den Naturschutz in den Vordergrund gestellt haben, waren Heinrich und Erika immer gerne auf der Jagd und am Sonntag gab es des Öfteren Rehbraten. Dank der jungen Jägergeneration kommt auch heute noch ab und zu Wild auf den Tisch. Oft der Reh Rücken nach meiner Mutter, da er ein schnelles Sonntagsessen ist. Ab und zu aber auch der traditionelle Braten von meiner Großmutter.
Guten Appetit!

Rehbraten (nach Mamas Art)

Zutaten

Rehkeule
Speck
Wacholderbeeren
Essig
Senf
Butterfett
1-2 Zwiebeln
Lauch
Karotten
Selleriewurzel
Schwarzbrot
2 Becher Crème fraîche
Salz
Pfeffer

Rezepthinweis

Dazu passen gekochte Klöße, Endiviensalat und Preiselbeeren.

Zubereitung

1. Rehkeule (ohne Knochen, ausgelöst) ungespickt (wenn nötig noch enthäuten, allerdings nicht zu viel damit sie noch zusammenhält)
2. Fetten geräucherten Speck in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese wiederum in spitze Keile schneiden.
3. Salz, Pfeffer und zerdrückte Wacholderbeeren vermischen, darin die Speckkeile von jeder Seite würzen und damit die Keule spicken.
4. Ein älteres Geschirrtuch oder eine Stoffserviette in Essig tränken (nicht triefend, nur gut durchgefeuchtet), Rehkeule darin einschlagen, über Nacht kühl stellen.
5. Am nächsten Tag die Rehkeule mit dem restlichen Salz-Pfeffer-Wacholdergemisch und ganz wenig normalen Senf einreiben.
6. Danach in Butterfett anbraten.
7. 1-2 Zwiebeln, Lauch, Karotten, Selleriewurzel (ohne Gewürze), normales Schwarzbrot und ein großes Glas Wasser dazugeben.
8. Circa 15-20 Min zugedeckt braten.
9. Auf der Keule einen Becher Crème fraîche verstreichen und einbraten lassen. (Bei einer großen Keule oder mehreren entsprechend mehr Crème fraîche verwenden.)
10. Falls die Soße zu sehr eingebraut ist, einfach etwas Wasser dazugeben.
11. Nach circa 15-20 Min die Keule umdrehen und wieder mit einem Becher Crème fraîche bestreichen.
12. Weiter braten, bis die Keule gar ist, diese sollte öfter mit der Soße bestrichen und probiert werden.
13. Eventuell Wasser für die Soße nachgießen.
14. Die Keule herausnehmen.
15. Zwiebeln, Gemüse und Brotrinde mit dem Mixstab pürieren oder durch ein Haarsieb streichen, somit braucht die Soße nicht mehr ausgedickt werden.
16. Kann aber je nach Bedarf und Geschmack noch etwas mit Stärkemehl angedickt werden.
17. Zum Schluss die Soße abschmecken, eventuell mit Salz und Pfeffer sowie etwas (wenig) Senf nachwürzen.

Lieblingsrezepte der Familie Lang

Rehrücken

Zutaten

Rehrücken
Schinken
Rosmarinzweige
Kartoffeln
Suppengrün
Sahne
Salz
Pfeffer

Rezepthinweis

Passend dazu Speckbohnen und Salat.

Zubereitung

1. Ausgelöster Rehrücken mit Schinken ummanteln und scharf anbraten.
2. Danach alles zusammen mit etwas Pfeffer, Rosmarinzweigen und dem Bratensaft in eine Form geben.
3. Halbierte Kartoffeln (leicht gesalzen und gepfeffert) um die Rehrückenstücke legen und etwas Suppengrün hinzufügen.

4. Das Ganze bei 150 Grad je nach Größe des Rückens für circa 45 Min im Ofen lassen bis der Rehrücken von innen noch leicht rosa ist.
5. Dann das Fleisch und die Kartoffeln anrichten, die Soße durch ein Sieb geben und mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Passend dazu Speckbohnen und Salat.



© Shutterstock.com/ Shaiith

Guten Appetit!

Tradition und Innovation

1932 - 2022



Guten Appetit!

MEKRA
LANG Group
90 Jahre

MEKRA Lang GmbH & Co. KG
Buchheimer Straße 4
91465 Ergersheim