

# Bio-Rezeptheft

Bewusst kochen – von Anfang bis Ende

BO  
GUT

12 leckere Gerichte – eines von Sternekoch Stefan Hartmann.  
Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

BSR



# Gegrillte Makrele

## mit gebackenen Calamaretti

*à la Stefan Hartmann*

### Zutaten für 4 Personen

- 2 ganze Makrelen
- 250 g Karotten, geschält und grob gewürfelt
- 75 g Butter
- Salz, Zucker, weißer Balsamico
- 2 Stück Sternanis
- 100 ml Karottensaft
- Olivenöl
- 80 g frische Erbsen
- 24 Calamaretti-Köpfe
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zitrone



### Zubereitung

Die Makrelen mit Salz und Pfeffer würzen, den Bauch jeweils mit einer Zitronenscheibe und einem Zweig Rosmarin und Thymian füllen, die Haut einritzen. Danach auf den Grill legen und scharf angrillen. Anschließend die Fische in einen Schmortopf legen.

In der Pfanne Butter aufschäumen und je einen Zweig Rosmarin und Thymian dazugeben. Die heiße Butter mit den Kräutern über den Fisch gießen und beiseitestellen. Das Grillaroma in Verbindung mit der geschäumten Butter ergibt einen tollen Geschmack!

Für das Karottenpüree den Ofen auf 160° C vorwärmen. Die Karottenstücke in eine ofenfeste Form geben und 1 EL Butter, 2 Stück Sternanis, je eine Prise Salz und Zucker dazugeben. Die Form mit Alufolie abdecken und in den Ofen stellen. Das Gemüse bei 160° C ca. 1 Stunde garen.

Die restliche Butter in einen Topf geben und bräunen. Den Karottensaft in einem kleinen Topf reduzieren, bis er dickflüssig ist. Die garen Karottenstücke ohne den Sternanis, aber mit dem reduzierten Karottensaft und der gebräunten Butter in ein Gefäß geben und pürieren. Eventuell mit Pfeffer und dem weißen Balsamico abschmecken.

Calamaretti-Köpfe leicht in Mehl wenden und gut abklopfen. In einem Topf mit heißem Fett kross backen und mit Salz und Zitronensaft würzen. Die Erbsen blanchieren und warmstellen.

Die Makrelen in der Cocotte in den Ofen geben und bei 150° C 2 Minuten garen. Die Makrelen der Länge nach halbieren, anrichten, mit Calamaretti-Köpfen, Erbsen und dem Karottenpüree garnieren.

**Nach dem Essen Fischreste und Karottenschalen gut in Zeitungspapier einwickeln und in der BIOGUT-Tonne entsorgen. Währenddessen kurz den Gästen die Vorzüge der BIOGUT-Tonne erklären.**



## Tomaten-Brot-Salat

~ für 4 Personen ~

### Zutaten

ca. 100 ml Balsamico-Essig	20 Kapernäpfel
200 g trockenes Weißbrot (z. B. Ciabatta)	Salz, Pfeffer, Zucker
400 g Tomaten	etwas Olivenöl
100 g schwarze und grüne Oliven, gemischt	1 Bund Basilikum

### Zubereitung

Den Balsamico-Essig in einem Topf erhitzen. Trockenes Brot in Scheiben schneiden und einzeln auf ein tiefes Blech legen. Die Brotscheiben vorsichtig mit einem Teil des warmen Essigs begießen. Nicht zu feucht werden lassen, das Brot sollte sich nicht auflösen.

Die Tomaten vierteln, die Oliven hacken und die Kapernäpfel halbieren. Alles in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl und dem restlichen Essig vermischen. Zum Schluss das marinierte Brot grob würfeln und zusammen mit dem fein geschnittenen Basilikum vorsichtig unterheben.

**Organische Reste wie Tomatenstrünke, Olivensteine und Brotkrumen in die BIOGUT-Tonne geben, Deckel schließen, fertig ist der Sommersalat.**



## Scharfer Orangen-Granatapfel-Salat

~ für 2 bis 3 Personen ~

### Zutaten

2 Granatäpfel
4 Orangen
1 TL gehackter Chili
feurige Leidenschaft der Köchin oder des Kochs

### Zubereitung

Die Granatäpfel quer halbieren und entkernen. Die Orangen schälen und in Stückchen schneiden. Dann den Chili feinhacken und mit dem Mörser zu einem Brei stampfen.

Nach und nach den Chili mit den Granatapfelkernen und Orangenstückchen verrühren, zwischendurch nach dem eigenen Schärfeempfinden abschmecken.

**Orangen- und Granatapfelschalen in der BIOGUT-Tonne entsorgen. Fertig ist ein leckerer und anregender Wintersalat.**





# Dinkel-Paprikaschoten

~ für 4 Personen ~



## Zutaten

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten  
100 g Dinkelkörner  
4 reife Tomaten  
400 ml Gemüsebrühe  
2 Bund Lauchzwiebeln  
30 g Butter  
Salz und Pfeffer  
200 g Schafskäse  
1 Bund Schnittlauch  
100 g Gouda

## Für die Sauce

250 g Naturjogurt  
frische Minzblätter



## Zubereitung

Dinkel in 200 ml Brühe ca. 30 Minuten quellen lassen. Backofen auf 180° C vorheizen. Lauchzwiebelringe in zerlassener Butter kurz andünsten. Schafskäsewürfel, Tomatenstücke, Schnittlauchröllchen und Dinkel zugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprika waschen, Deckel abschneiden, Schoten entkernen und dann mit der Dinkelmasse füllen. Mit geraspeltem Käse bestreuen und die Deckel wieder aufsetzen. Die gefüllten Paprika anschließend in eine feuerfeste Form legen. Restliche Brühe angießen und alles im Backofen ca. 40 Minuten garen.

Die Minzblätter kleinhacken, mit dem Jogurt vermischen und zu den Dinkel-Paprikaschoten als Sauce reichen.

**Paprika-Reste, Tomatenstrünke und Lauch-Abfall in die BIOGUT-Tonne geben. Wer seinen Teller nicht leermacht, wird gescholten, darf die Reste aber ebenfalls in der BIOGUT-Tonne entsorgen.**



# Pizza Dolcedo

~ für 4 Portionen ~



## Zutaten

20 g Hefe  
400 g Mehl + Mehl zum Ausrollen  
1 Prise Zucker  
½ TL Salz  
1 EL Olivenöl  
250 ml lauwarmes Wasser

## Für den Belag

frische Basilikumblätter  
4 Mozzarellakäse  
4 EL frisch geriebener Parmesan  
ca. 30 kleine Cherrytomaten  
12 Scheiben Parmaschinken  
8 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

In einer Schüssel Hefe, Zucker und 3 EL lauwarmes Wasser verrühren. 2 EL Mehl untermischen und zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Das Mehl in die Schüssel geben, Olivenöl, Salz zufügen und alles mit etwa 250 ml lauwarmem Wasser gründlich kneten. Den Teig ab und zu auf die Arbeitsfläche schlagen. Mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort nochmals 1 Stunde gehen lassen.

Backofen so heiß wie möglich vorheizen. Ein rundes Backblech mit Olivenöl einfetten. Teig nochmals durchkneten. 4 Pizzas mit dem Nudelholz ausrollen und aufs Blech legen. Mozzarella in Scheiben auf die Pizzas legen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, geriebenen Parmesan und etwas Olivenöl auf die Pizzas geben. Pizzas im vorgeheizten Backofen backen, bis der Rand knusprig wird. Basilikumblättchen, halbierte Cherrytomaten und Parmaschinken auf den Pizzas verteilen und die Pizzas heiß servieren.

**Im Anschluss Basilikumreste und das Grün der Tomaten in die BIOGUT-Tonne geben, dabei dreimal laut „Nie wieder Tiefkühlpizza!“ aufsagen.**



## Risotto mit Kürbis und weißen Bohnen

~ für 4 Personen ~



### Zutaten

1 l Gemüsebrühe	280 g Rundkornreis
1 Zwiebel	trockener Weißwein
120 g Kürbis ohne Kerne und Schale	250 g weiße Bohnen aus der Dose
60 g roher Schinken	geriebener Parmesan
1 EL Olivenöl	Petersilie
2 EL Butter	Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Zwiebel kleinhacken. Den Kürbis in Würfel und den Schinken in Streifen schneiden. In einem beschichteten Topf das Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasigdünsten. Schinken und Kürbis dazugeben und 1–2 Minuten braten. Den Reis dazugeben und so lange rühren, bis die Körner glasig sind. Mit etwas Wein ablöschen.

Nach und nach die Brühe dazugießen und immer wieder umrühren, bis der Risotto gar ist. Die Bohnen unter fließendem Wasser abwaschen und kurz vor Garende (nach ca. 14 Minuten) dazugeben. 1 EL Butter, Parmesan und gehackte Petersilie unterrühren und sofort servieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Kürbisschale und -kerne, Zwiebelschalen und Schinkenreste unter ständigem Aufhalten des Deckels in der BIOGUT-Tonne entsorgen.**



## Kartoffel-Tortilla

~ für 4 Personen ~

### Zutaten

700 g Kartoffeln	1 EL Thymian
6 bis 8 Eier	Muskat
Salz	¼ l Olivenöl
Zwiebeln	Schnittlauch



### Zubereitung

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Reichlich Öl in eine Pfanne geben und mit dem Thymian vorsichtig erhitzen – Olivenöl darf nicht zu heiß werden. Die Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten frittieren. Nach knapp 10 Minuten die gehackten Zwiebeln hinzufügen. Sobald die Kartoffeln goldbraun sind, Kartoffeln und Zwiebeln mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Eier in einer Schüssel mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Die noch warmen Kartoffeln dazugeben. Eine Pfanne mit etwas Öl stark erhitzen, dann die Kartoffel-Ei-Masse bei geringer Hitze anbraten. Sobald sie anfängt zu stocken, kann die Tortilla gewendet werden. Dazu einen Teller verkehrt herum auf die Pfanne legen und beides herumdrehen, danach die Tortilla vom Teller wieder in die Pfanne gleiten lassen. Weiter auf kleiner Hitze braten, bis die Eimasse die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Die Tortilla noch 20 Minuten ruhen lassen. Den geschnittenen Schnittlauch über die Tortilla streuen, zum Servieren die Tortilla in Stücke schneiden.

**Im Anschluss Eier-, Kartoffel- und Zwiebelschalen in die BIOGUT-Tonne geben. Olé!**



## Weihnachtsgente nach ostpreußischer Art

~ für 4 Personen ~



### Zutaten

1 Flügge, 2 bis 3 kg	Salz
1 Zwiebel	weißer Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Olivöl
2 Äpfel	250 ml Sahne
1 Staudensellerie- stange	Saft einer frischen Zitrone
1 Stückchen Fenchelknolle	ein Bündelchen Beifuß

### Zubereitung

Die Ente gut waschen, durchspülen und trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Zwiebel halbieren, den Knoblauch mit der Messerbreitseite eindrücken, die Selleriestange und den Fenchel mehrmals einschneiden – alles in den mit Olivenöl bestrichenen Bräter legen.

Zum Stopfen der Ente den Beifuß in die Bauchhöhle geben, sodass dieser an den Körperinnenwänden anliegt. Die Äpfel im Ganzen hineingeben. Die Ente in den Bräter legen, mit etwas Wasser auf der Oberseite befeuchten und in den vorgeheizten Ofen (220° C) geben. Während der Garzeit (je nach Größe 90–120 Min.) die Ente mehrmals wenden und mit Wasser befeuchten. Die fertig gegarte Ente entnehmen. Den Bräter mit dem Bratensud kurz aufkochen lassen. Die Sahne mit dem Schneebesen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und ein paar Spritzern Zitrone abschmecken. Die Sauce abseihen. Die Ente zerteilen.

**Nach dem Festmahl die Essensreste (ja, auch die Knochen) und die Gemüseschalen in die BIOGUT-Tonne geben und leise „Lasst uns froh und munter sein“ summen.**



## Kartoffelgratin

~ für 4 Portionen ~

### Zutaten

1 kg Kartoffeln
200 g geriebener Gouda
1 Zweig frischer Rosmarin
1 Knoblauchzehe
1 Becher Sahne
200 ml Milch
1 TL Gemüsebrühepulver
Salz, Pfeffer und Muskat



### Zubereitung

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der Knoblauchzehe eine Auflaufform einreiben. Die Nadeln vom Rosmarin abstreifen und kleinhacken. Jetzt die Hälfte der Kartoffeln in die Form legen, mit Pfeffer, Salz, Rosmarin und Muskat würzen. Etwas Käse darüberstreuen. Die restlichen Kartoffeln darüberschichten und wieder würzen. Einen Teelöffel Gemüsebrühepulver mit der Sahne und der Milch verrühren. Die Flüssigkeit gleichmäßig über die Kartoffeln gießen. Zum Schluss den restlichen Käse verstreuen und im Backofen bei 200° C rund 60 Minuten backen.

**Während des Backens Kartoffelschalen, Knoblauch- und Rosmarinreste und übrige Käserinden in die BIOGUT-Tonne werfen.**

Danach ab und zu nach dem Gratin schauen – wird die Kruste zu braun, die Temperatur reduzieren.



## Kaffee-Mousse mit Mascarpone

~ für 4 Personen ~

### Zutaten

3½ Blatt Gelatine	125 g Mascarpone
1 Vanilleschote	250 g Schlagsahne
100 ml starker Kaffee	Schokoladen-Mokkabohnen
90 g Zucker	Kakaopulver

### Zubereitung

Die Gelatine in kaltem Wasser etwa 10 Minuten einweichen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und mit dem Kaffee bei starker Hitze einmal aufkochen. Den Kaffee vom Herd nehmen und die Schote entfernen.

Den etwas abgekühlten Kaffee in eine Rührschüssel geben. Zucker und ausgedrückte Gelatine hinzufügen und darin auflösen. Mascarpone unter die noch heiße Masse rühren. Kaltstellen, bis die Masse zu gelieren beginnt.

Sahne steif schlagen, dabei knapp die Hälfte zur Garnierung aufbewahren. Einige Esslöffel Sahne unter die Mascarpone-Masse schlagen, dann die restliche Sahne vorsichtig unterheben. Die Masse in Espressotassen füllen, kaltstellen, mit Sahne und Mokkabohnen garnieren. Kurz vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

**Kaffeersatz, Kaffeefilter, ausgedrückte Gelatine und Sahnereste nach und nach in die BIOGUT-Tonne geben.**



## Five o'Clock Tea mit Scones

~ für 12 Personen ~

### Zutaten

600 g feines Weizenmehl
2 TL Backpulver
½ TL Salz
115 g Butter
2 Eier
ca. 60 ml Sahne oder Milch

### Zum Bestreichen

Milch oder Sahne



### Zubereitung

Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen. Mit der weichen Butter zu Krümeln verkneten. Eier und Sahne bzw. Milch miteinander verquirlen, zu der Krümelmischung geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche etwa daumendick ausrollen. Mit einem Glas (Ø 6–8 cm) Teigstücke ausstechen und mit etwas Abstand auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Jedes Stück mit etwas Sahne bzw. Milch bestreichen.

Das Backblech in den auf 200° C vorgeheizten Backofen schieben und etwa 15 Minuten backen lassen, bis die Scones goldbraun sind. Die Scones warm servieren – nach englischer Tradition mit einem Klacks Butter, clotted cream (alternativ auch Sahne) oder Konfitüre. Dazu den Tee mit Milch und Zucker reichen.

**Nach dem Five o'Clock Tea (also etwa gegen 18 Uhr) die Eierschalen und anderen Backreste sowie die Teebeutel in der BIOGUT-Tonne entsorgen.**



# Apfel-Tarte

~ für 4 Personen ~



## Zutaten

200 g Mehl  
1 TL Zucker  
1 Prise Salz  
150 g Butter  
1 Eigelb

## Für den Belag

500 g säuerliche Äpfel  
Butter zum Einfetten  
1 Eigelb  
3 EL Aprikosenkonfitüre

## Zubereitung

Mehl mit Zucker, Salz, Butter und dem Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Mit den Händen zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und 30 Minuten kaltstellen. Inzwischen Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Tarte- oder Springform mit Butter fetten. Den Teig ausrollen. Boden und Rand der Form damit auslegen.

Apfelscheiben schuppenförmig auf dem Teig verteilen. Kuchen mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C 50 – 60 Minuten backen. Aprikosenkonfitüre mit 1 EL Wasser glattrühren und erwärmen. Die Apfel-Tarte 10 Minuten vor Ende der Backzeit damit bestreichen und weiterbacken.

**Falls das Rezept wider Erwarten misslingt, die Tarte zusammen mit den Apfelresten und den Eierschalen in die BIOGUT-Tonne geben und einfach noch mal neu versuchen.**



# Möhren-Mandel-Muffins

~ für 6 Personen ~



## Zutaten

3 Eigelb  
125 g Zucker  
1 Paket Vanillezucker  
1 Prise Salz  
1 EL abgeriebene Orangenschale  
3 EL Orangensaft  
150 g Möhren  
125 g gemahlene Mandeln

50 g gehackte Mandeln  
80 g Mehl  
½ Päckchen Backpulver

Für den Guss:  
150 g Puderzucker  
2 EL Zitronen- oder Karottensaft

## Zubereitung

Die Eigelbe mit der Hälfte des Zuckers, Vanillezucker und Salz schaumig-rühren. Orangenschale und Orangensaft zugeben. Jetzt die Möhren schälen, waschen, feinreiben und unter die Eigelbmasse rühren. Danach Mandeln, Mehl und Backpulver untermischen. Das Eiweiß steif schlagen, dabei den restlichen Zucker langsam einrieseln lassen. Den Eischnee unter die Eimasse ziehen. Die Muffinform (12 Mulden) mit Papier-Backförmchen auslegen, Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180° C (Umluft: 160° C) ca. 30–35 Minuten backen.

Für den Guss Puderzucker mit Saft verrühren und die Muffins damit glasieren. Je nach Geschmack mit kleinen Marzipanmöhren dekorieren.

**Eierschalen, Orangenreste und Möhrengrün in Papier einwickeln, in der BIOGUT-Tonne entsorgen und danach zur Belohnung in einen frischen warmen Muffin beißen.**

# Lola trennt – trennen Sie mit!

**Da ist nichts faul dran: Aus BIOGUT wird wieder Gutes.**

Mit der BIOGUT-Tonne der BSR können alle, die nicht selbst kompostieren, ganz einfach die Umwelt entlasten. Alles Organische – wie Küchenreste, Grünabfälle und selbst Essensreste – gehören in die BIOGUT-Tonne. Daraus machen wir wertvollen Kompost.

Zukünftig werden die Inhalte der BIOGUT-Tonne in Vergärungsanlagen verwertet. Das bei diesem Verfahren entstehende Biogas ersetzt fossile Energieträger. Gemeinsam mit Ihnen leisten wir so einen weiteren wichtigen Beitrag zum Klimaschutz.

**Das gehört in die BIOGUT-Tonne:**

- Schalen und Reste von Obst und Gemüse (auch von Zitrusfrüchten)
- Kaffeesatz samt Filter
- Tee und Teebeutel
- Eierschalen
- Essensreste, z. B. auch Gekochtes (gut eingewickelt in Zeitungspapier)
- alte Lebensmittel (ohne Verpackung)
- Blumen
- Gartenabfälle (auch Rasenschnitt)
- Grün- und Strauchschnitt
- Laub
- Einwickelpapier (z. B. altes Zeitungs- oder Küchenpapier)



**Sie haben noch Fragen?**

Weitere Informationen über die BIOGUT-Tonne, wie Sie sie bestellen können und das Bio-Rezeptheft als Download finden Sie auf [www.BSR.de/Rezepte](http://www.BSR.de/Rezepte)

030 7592-4900  
[www.BSR.de](http://www.BSR.de)

Berliner Stadtreinigung

