Leckere Sünden für die tollen Tage

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi

Genuss Rezept der Woche

Die richtig tollen Tage stehen an. Karneval ist Schlemmerzeit, eine gute Grundlage ist wichtig beim Feiern und außerdem mögen Fett, Salz und Zucker nicht gesund sein, aber sie machen Laune – und so eine kleine Sünde muss auch mal drin sein.

Krapfen sind der Karnevals-Klassiker. Wir machen aber mal mit einer aus den USA und Kanada entliehenen Variante den Mund wässrig, die auch noch nicht rein süß daherkommt. Donuts mit Ahornsirup-Glasur und knusprigem Speck. Wir frittieren auch nicht, sondern backen im Backofen. Und wie wäre es mal mit einem gebackenen französischen Beef-Tatar mit Ei als Fingerfood. Oder spanischen Kroketten mit Jamón-Serrano-Füllung, die beim Feiern ganz schnell nebenbei im Mund verschwinden? Wir haben da ein paar jecke Ideen.

Herzhaft-süße Donuts mit Speck & Ahornsirup

■ Zutaten — Portionen: 4-6

125 ml	lauwarme Milch
10 g	frische Hefe und 1 TL Honig
40 g	Zucker und 1 TL Vanillezucker
300 g	Mehl und 35 g Speisestärke
1	Ei und 40 ml Sonnenblumenöl
Etwas	Abrieb von ½ Bio-Orange
150 g	Puderzucker und 5 EL Ahornsirup
8	Scheiben Speck

Zubereitung

■ Die **frische Hefe** in die lauwarme **Milch** bröckeln, einen TL **Honig** hinzufügen. Alles verrühren und zehn Minuten stehen lassen.

■ **Zucker**, **Vanillezucker**, **Mehl**, **Speisestärke**, **Ei** und **Sonnenblumenöl** in eine Rührschüssel geben. Die Schale einer **halben Bio-Orange** abreiben und dazugeben. Verrühren und nach und nach die **Hefe-Milch** dazugeben. Zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst. Die Schüssel abgedeckt für eine Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.

■ Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den **Teig** auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1,5 cm dick ausrollen. Zuerst mit einem größeren **Ausstecher** (Weizenbierglas geht gut) Kreise von ca. acht Zentimetern Durchmesser ausstechen. Das Loch in der Mitte mit einem Schnapsglas ausstechen. Den restlichen Teig wieder verkneten, ausrollen und weitere Kreise ausstechen.

■ **Teigkreise** mit etwas Abstand auf die Backbleche setzen, abgedeckt nochmal 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

■ Teigkreise nochmal mit etwas **Milch** einstreichen, ca. 18 bis 20 Minuten backen.

■ Für das Topping den **Speck** in einer fettfreien Pfanne richtig kross anbraten und zum Abkühlen auf Küchenkrepp legen. Nach der Backzeit die **Donuts** auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

■ **Speckstreifen** zerbröseln. Für den Guss den **Puderzucker** mit dem **Ahornsirup** zu einer dickflüssigen Masse glattrühren, den Sirup vorsichtig nach und nach zugeben. Donuts obendrauf mit dem Guss einstreichen.

■ Den zerkleinerten **Speck** auf dem noch nicht getrockneten Guss verteilen. Guss trocknen lassen.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Gebackenes Beef Tatar mit Ei

4 Portionen

400 g	Rinderfilet
1	kleine Zwiebel
4	Gürkchen (Cornichons)
1 EL	Kapern
1 EL	Worcestershiresauce
1 EL	Dijon Senf
Etwas	Tabasco
Etwas	Pfeffer
1 EL	Sonnenblumenöl
4	Eier
4	Scheiben Gouda

■ Schön herzhaft, aber halt nicht roh (was ja nicht jeder mag): Die **Zwiebel** und die **Cornichons** in sehr feine Würfelchen schneiden, die **Kapern** hacken. Das Rinderfilet mit einem scharfen Messer in sehr feine Stücke schneiden.

■ Das Fleisch mit **Zwiebel**, **Cornichons**, **Kapern**, **Öl** und allen **Gewürzen**, **Würzsaucen** sowie **Senf** vermischen.

■ Auf vier Portionen verteilen, diese auf ein Backblech setzen. In jede Portion eine Mulde drücken, **Käsescheibe** hineinlegen, je ein **Ei** in die Mulde hineingleiten lassen.

■ Backofen auf 180 Grad vorheizen. **Tatar** so lange backen, bis das **Ei** gestockt und der Käse geschmolzen ist.

Croquetas de Jamón Serrano

für ca. 20 Stück

70 g	Butter
80 g	Mehl
50 ml	Milch
½ TL	Salz, etwas Pfeffer
Etwas	Muskatnuss
150 g	Serrano-Schinken
3	Eier
150 g	Paniermehl
Etwas	Öl zum Frittieren

■ **Butter** in einer Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen lassen. **Mehl** dazugeben, gut verrühren. **Milch** hinzufügen. Unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce bindet.

■ Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** abschmecken. Den **Serrano-Schinken** in 5 Millimeter große Stücke schneiden, unterheben. Masse in eine Form giessen. Mit Klarsichtfolie abdecken und im Kühlschrank 2 bis 3 Stunden fest werden lassen.

■ **Eier** verquirlen. **Paniermehl** in separatem Tellern bereitstellen. Krokettenmasse in ca. 20 Würfel teilen. Jeden Würfel zur Krokette formen, in Paniermehl, Ei, nochmals Paniermehl wenden.

■ Öl in einer Pfanne auf 160 Grad erhitzen, Kroketten portionsweise ca. 2 Minuten goldbraun frittieren.